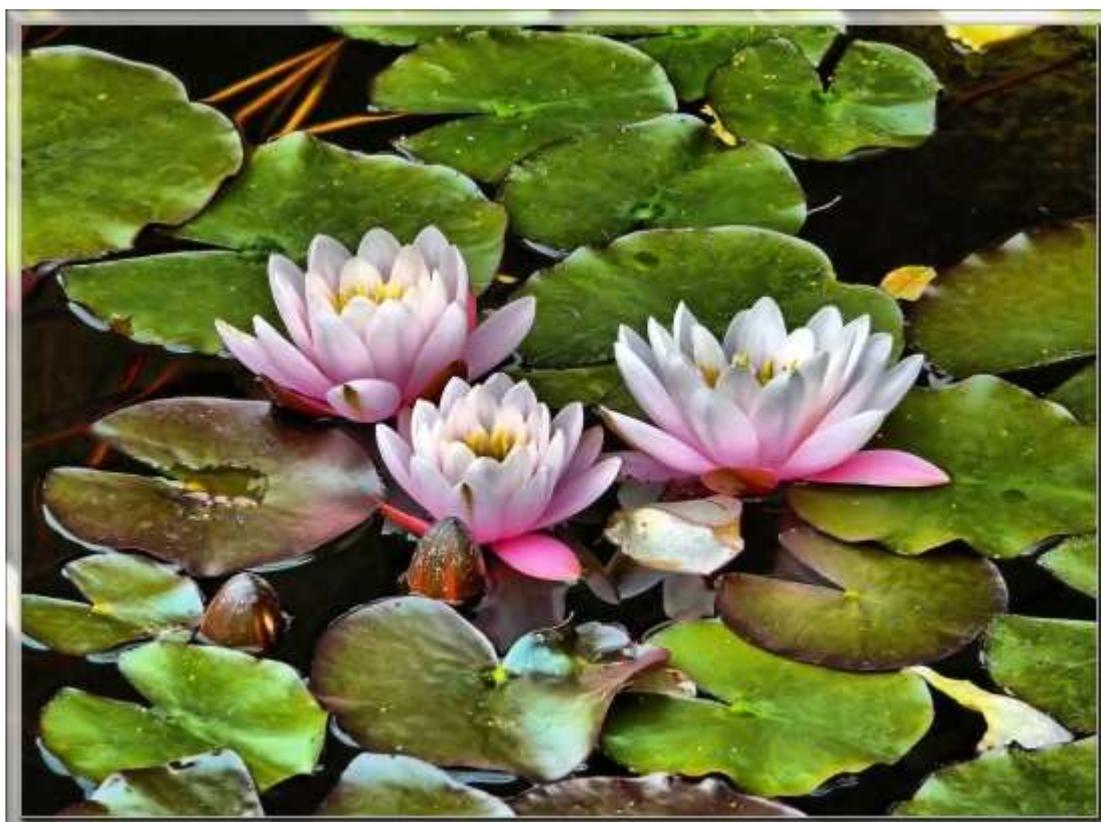


# *La Spiritualité*

*Tome 5*



## Passivité

« Quand vous ressentez de l'irritation, de la tristesse,  
ne restez pas là à ruminer sans rien faire.

Sortez, allez marcher, et en marchant dites-vous :

« Lorsque j'atteindrai cet arbre là-bas (ou ce mur, ou tel autre repère),  
je serai délivré de ce malaise. »

Rapprochez-vous avec la certitude que vous allez être totalement libéré.

En atteignant l'endroit fixé, vous sentirez un éclaircissement,  
un soulagement. Si l'amélioration est insuffisante,  
recommencez en choisissant un autre repère, plus loin,  
et affirmez avec force que là, votre mal disparaîtra complètement.

Continuez ainsi jusqu'à sentir une véritable libération.

Quels que soient les états négatifs,  
l'essentiel, c'est de ne jamais rester sans rien faire.

Il n'y a rien de pire que la passivité. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Viser haut

« Visez toujours la lune.  
Même si vous la manquez,  
vous atterrirez parmi les étoiles »

Les Brown



## Réveille toi et vis !

« Vis cette vie pleine et radieuse qui est ton vrai héritage.  
N'aie peur de rien. Tu as en toi toute sagesse, tout pouvoir,  
toute force et tout entendement. Arrache ces mauvaises herbes du doute,  
de la peur et de l'incertitude afin qu'elles ne puissent pas  
étouffer le beau jardin au fond de toi, et que tout le meilleur puisse croître  
dans une liberté et une perfection véritables.

Libère ce qui est à l'intérieur afin que cela se reflète à l'extérieur ;  
tu ne peux le cacher, quels que soient tes efforts dans ce sens.

S'il y a un chaos et confusion en toi, ils se reflèteront  
dans le monde extérieur : par ce à quoi tu ressembles, par tes comportements,  
par les choses que tu fais et par ce que tu as autour de toi.

Tu ne peux cacher ce qui est en toi même si tu t'y efforces !

Lorsque tes pensées émanent du plus haut, la beauté et la perfection  
se reflètent à l'extérieur. Tu es comme un miroir auquel on donne un poli brillant :  
rien ne peut rester caché ! »

Eileen Caddy – (*La petite Voix*)



## Histoire de goût

« Le goût est une aptitude à bien juger des choses de sentiment.  
Il faut donc avoir de l'âme pour avoir du goût. »

Vauvenargues



## Rôle de la souffrance

« Ne cherchez pas à fuir systématiquement la souffrance, pensez plutôt à y puiser des forces pour éveiller en vous la vie sublime.

Le rôle de la souffrance est précisément de faire surgir des qualités qui n'apparaîtront jamais dans d'autres conditions.

Quand il vous arrive de souffrir physiquement ou moralement, bénissez le Ciel en pensant que l'occasion vous est donnée de faire un grand travail sur vous-même à cause de cette souffrance.

Évidemment, je ne parle pas ici de certaines souffrances insupportables : celles-là nécessitent l'aide de la médecine. Je parle, d'une façon générale, de toutes les circonstances désagréables, douloureuses qui ne manquent pas de se produire dans la vie quotidienne.

Au lieu de gémir, de pleurer, de pester, il est préférable de chercher à profiter de ces inconvénients pour se mettre au travail et se développer.

Comment ? En ne restant pas concentré sur votre souffrance, mais en cherchant à tout harmoniser en vous.

Quand ce travail sera terminé, votre souffrance disparaîtra, parce que vous serez arrivé à résoudre le problème qui vous avait été posé. »

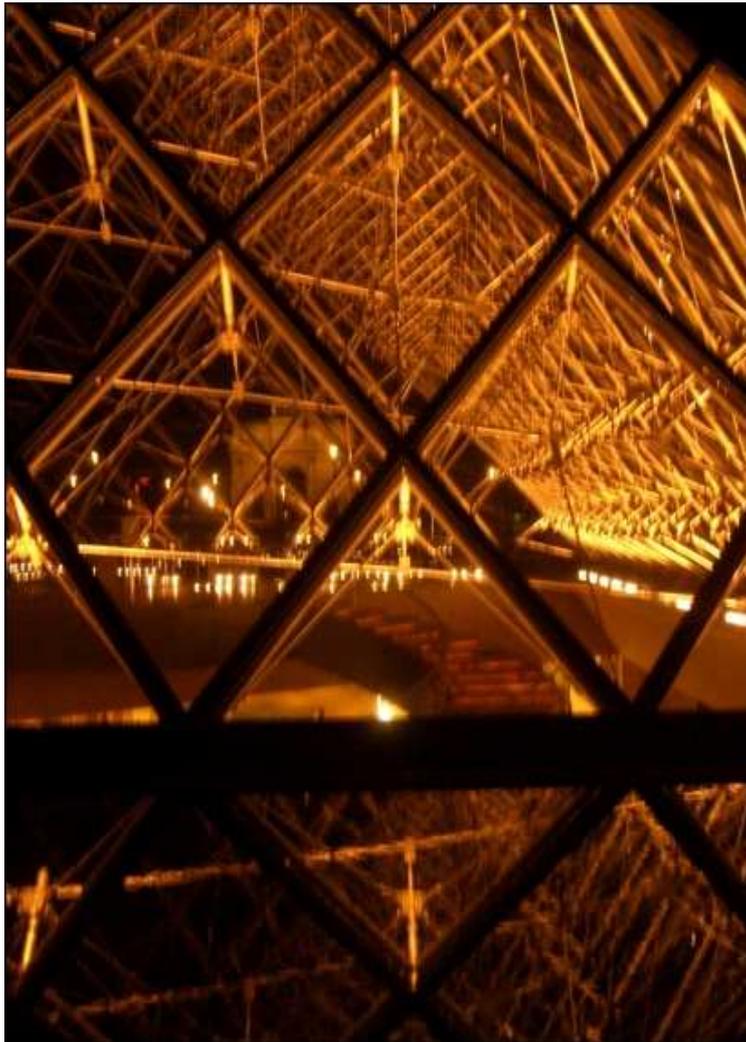
Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Gonds

« Il est plus facile de sortir de ses gonds que d'y rentrer »

Marcel Achard



## S'accrocher pour avancer

« Ne vous plaignez jamais en pensant que le destin s'acharne sur vous.

Et ne vous imaginez pas non plus qu'avec une vie facile, lisse, vous seriez plus heureux. Non, avec une vie facile, lisse, vous stagneriez, c'est tout. Si vous voulez avancer, vous rendre utile, vous devez considérer les choses autrement.

Interrogez la nature et vous verrez les réponses qu'elle vous donnera.

Supposez que vous vouliez faire l'ascension d'une montagne.

Est-ce que vous pourrez atteindre le sommet si cette montagne est lisse ?

Non, vous ne pourrez vous accrocher nulle part et vous allez glisser.

C'est grâce aux aspérités que vous arrivez à vous hisser jusqu'en haut.

Combien de fois je vous l'ai dit !

L'Intelligence cosmique a laissé partout dans l'univers des indices,

des signes pour nous aider à trouver le chemin,

pour nous montrer comment avancer, comment travailler.

Mais ceux qui n'ont jamais appris à les déchiffrer

ne découvrent rien, ils se contentent de subir et de se plaindre »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## **Soyons sérieux**

« Il faut tout prendre au sérieux,  
mais rien au tragique »

Adolphe Thiers



## Liés en Haut et en Bas

« Nous sommes liés aux êtres qui sont au-dessus de nous :  
les anges, les archanges... jusqu'à Dieu Lui-même.

Mais nous sommes aussi liés à ceux qui sont au-dessous de nous :  
les animaux, les plantes, les pierres.

Vous comprendrez mieux en quoi consiste ce lien si vous regardez  
comment circulent les deux courants ascendant et descendant  
dans le tronc d'un arbre : le courant ascendant transporte la sève brute  
jusque dans les feuilles où elle se transforme en sève élaborée,  
tandis que le courant descendant transporte la sève élaborée  
qui nourrit l'arbre. Dans l'Arbre cosmique,  
l'homme se trouve sur le passage de ces deux courants  
qui le traversent et il doit apprendre à travailler consciemment avec eux.  
Lorsqu'il est parvenu à attirer la sagesse, la lumière et l'amour du Ciel,  
il les transmet aux êtres situés au-dessous de lui et liés à lui,  
jusqu'aux minéraux. Puis, grâce à un autre courant de circulation,  
ces forces, encore à travers lui, remontent depuis les minéraux  
jusqu'aux règnes supérieurs de la création.  
Celui qui se lie consciemment à cette chaîne vivante des êtres,  
est habité par la joie, la lumière et la paix »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Le manque

« Ce qui te manque, cherche le dans ce que tu as ».

Koan zen



## Partout et nulle part

« Quand vient le moment où vous avez décidé de prier, de méditer,  
vous avez souvent la tête ailleurs.

Puis, quand vous avez à vous occuper de vos affaires, vous vous dites :

« Ah, je sens que je devrais me recueillir »,

et là encore vous êtes distrait et vous faites mal votre travail.

Observez-vous : vous verrez combien de fois votre état d'esprit  
n'est pas en accord avec ce que vous faites.

Ce n'est pas en préparant le repas, en faisant la vaisselle  
ou en conduisant une voiture qu'on doit penser à la méditation.

Il faut être présent dans tout ce que l'on fait,  
car il y a un temps pour tout. Sinon, que ce soit le travail spirituel,  
le travail intellectuel, le travail physique ou même les distractions,  
il n'y a plus de temps pour rien, parce qu'on n'a jamais la tête là où il faut,  
et on n'est jamais vraiment nulle part »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## **Fausse excuse**

« On ne peut pas, sous prétexte qu'il est impossible de tout faire en un jour,  
ne rien faire du tout »

Abbé Pierre



## La vie est un théâtre

« L'existence terrestre n'est qu'apparence et illusion.

C'est pourquoi, devant les difficultés et les épreuves que vous rencontrez, vous devez vous dire : « En réalité, ce n'est pas à moi que cela arrive, c'est à quelqu'un d'autre... Je ne sais pas à qui, mais en tout cas pas à moi.

Moi, je suis invulnérable, je suis seulement un spectateur. »

Prenons l'exemple d'un acteur de théâtre.

Chaque soir, il joue une pièce où son ennemi mortel verse du poison dans son verre, et il meurt.

Mais s'il vous arrive de le rencontrer après la représentation au bistrot du coin, vous le verrez trinquer tranquillement avec son assassin :

il n'a même pas peur qu'il lui ait versé à nouveau du poison dans son verre.

Alors, pourquoi ne pas comprendre que, toutes proportions gardées, ce sont les mêmes comédies qui se jouent dans la vie courante ?

Au lieu de prendre tellement au sérieux certaines situations désagréables, dites-vous : « Bah ! c'est du théâtre. Quand la pièce sera terminée, les choses m'apparaîtront différemment. »

En vous habituant à raisonner ainsi, vous ne serez plus autant affecté par les inconvénients que vous avez à subir »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## **C'est déjà plein**

« Le fleuve le plus abondant ne peut ajouter  
une goutte d'eau à un vase déjà plein »

Léon Tolstoï



## Traverser les apparences pour atteindre l'esprit

« Sans le savoir vous répétez chaque jour les deux grands processus cosmiques de la descente dans la matière et de la remontée vers l'esprit, de l'incarnation et de la désincarnation, de la naissance et de la mort. En vous habillant le matin, vous commencez par enfiler le vêtement le plus léger : tricot de corps, chemise... et vous continuez par des vêtements de plus en plus épais, jusqu'au manteau si vous devez sortir dans le froid.

De même, pour vous incarner sur la terre, vous êtes entré dans des corps de plus en plus denses : les corps mental, astral, éthérique jusqu'au corps physique. Et quand vous vous déshabillez le soir pour vous coucher, c'est le processus inverse : vous ôtez une à une toutes ces enveloppes. De la même façon, vous vous dégagerez un jour de vos différents corps pour retourner dans l'autre monde.

Tout ce qui est vêtement ou enveloppe symbolise l'incarnation dans la matière. On s'habille pour descendre et on se déshabille pour monter et regagner la région de l'esprit. Enlever ses vêtements, c'est traverser le monde opaque des apparences pour découvrir la réalité de l'esprit »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Papillon vole

« Le bonheur est comme un papillon, il vole sans jamais regarder en arrière »

Robert Lalonde



## Voir les qualités au lieu des défauts

« Au travers des journaux, de la radio, de la télévision...  
combien de dégâts sont produits dans la vie sociale  
par cette tendance déplorable à toujours trouver quelque chose  
à critiquer chez les êtres ! Quel plaisir peut-on prendre à tellement fixer  
son attention sur ce qui est ridicule, stupide ou vicieux ?

Quel intérêt y a-t-il à fouiller la vie intime des gens  
pour y découvrir des détails scabreux et les étaler ensuite  
sur la place publique ? Le sage tâche d'avoir une autre attitude.

Il n'est pas aveugle, il est même très lucide,  
il ne se laisse pas tromper, mais il considère que l'essentiel chez les êtres,  
c'est leurs qualités, leurs vertus.

Alors, c'est sur ces qualités et ces vertus qu'il fixe son attention,  
et en faisant cela, il renforce le bien chez les autres et en lui-même »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Tout

« Avec tout l'argent du monde, on ne fait pas des hommes,  
mais avec des hommes et qui aiment, on fait tout . »

Abbé Pierre



## Le suicide

« Se supprimer n'est pas la meilleure façon d'échapper aux épreuves, aux souffrances. Car en réalité, c'est encore bien pire après. Personne n'a le droit de décider soi-même de sa mort, c'est une désertion qu'on devra payer par d'autres souffrances.

Il n'y a pas de place en haut pour celui qui a voulu s'en aller, on ne le reçoit pas : il doit errer dans les régions inférieures du plan astral autant de temps qu'il lui restait à vivre sur la terre.

L'attitude de celui qui décide de mettre fin à ses jours révèle chez lui de grands défauts. D'abord, il est ignorant, car il ne voit pas la raison des épreuves qu'il doit subir. Ensuite, il est orgueilleux, puisqu'il pense savoir mieux que le Ciel les conditions qu'il méritait. Enfin, il est faible, car il ne supporte pas les difficultés.

Donc voilà : l'ignorance, l'orgueil et la faiblesse.

Et le Ciel est mécontent parce qu'il a abandonné son poste. Le Ciel ne peut pas estimer celui qui prend la décision de se supprimer, car il se place au-dessus des Seigneurs de toutes les destinées, et il a ensuite à subir de grandes souffrances »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Soif

« La soif du coeur ne s'apaise pas avec une goutte d'eau »

Mocharrafoddin Saadi



## Les Travailleurs de Lumière

« Certaines personnes audacieuses comptent sur la peur qu'elles inspirent aux autres pour pouvoir réaliser leurs projets. C'est pourquoi les audacieux apprécient beaucoup les peureux ; ils ne leur seront certainement d'aucune aide dans leurs entreprises risquées ou malfaisantes, mais au moins ils ne les dérangeront pas, ils s'écarteront prudemment sur leur passage.

Le Ciel, lui, n'apprécie pas les peureux, car ils sont pareils à des cruches percées qui ne retiennent rien : face aux difficultés, aux obstacles, ils oublient leur credo et sont capables des plus grandes lâchetés.

Le Ciel recherche des êtres audacieux, intrépides, des êtres qui, une fois qu'ils ont rencontré la lumière, se mettent à son service, et font face à tous les obstacles qui peuvent se dresser aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur d'eux-mêmes »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Montagne

« Arracher une montagne avec la pointe d'une aiguille est plus facile  
que d'arracher du coeur la vilénie de l'orgueil »

Djâmi



## Les échanges

« Qu'est-ce qui pousse les humains à sortir de chez eux pour visiter leur famille ou leurs amis, pour regarder les magasins, se promener dans les jardins ou dans la campagne ?

Tout simplement le besoin de faire des échanges avec d'autres êtres humains, avec la nature, parce que ces échanges sont absolument nécessaires et indispensables à la vie.

« Mais alors, direz-vous, les ascètes, les ermites qui se retirent dans les déserts, dans les grottes pour fuir le monde, ils ne font plus d'échanges ?... »

Si, ils suppriment certains échanges pour faire des échanges d'une autre nature, pour ouvrir leur âme et leur esprit à des influences plus subtiles. Dès qu'on se ferme à une influence, on s'ouvre automatiquement à une autre.

Vous ne voulez plus rien voir ni entendre dans le plan physique ?

Vous faites alors l'expérience d'une autre forme de vision, d'une autre forme d'audition. Vous recevez des impressions nouvelles des mondes de l'âme et de l'esprit.

Les échanges sont la base même de la vie, et celui qui apprend à faire des échanges dans le plan spirituel connaît la vraie vie »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Liés

« Même collé amoureusement au chêne,  
le lierre ne se dévoue pas toujours à l'arbre »

Laurent Laplante



## Le Verbe

« Quelle puissance possède l'être humain grâce à la parole !

Par sa seule parole il peut obtenir autant de résultats  
que par tout autre moyen matériel : il peut construire et il peut détruire ;  
il peut rassembler et il peut diviser ;  
il peut rétablir la paix ou déclencher la guerre ;  
il peut guérir ou donner la mort...

Cette puissance de la parole vient de ce qu'elle est produite par la bouche  
où les deux principes masculin (la langue) et féminin (les deux lèvres)  
travaillent ensemble pour créer. La parole est leur enfant.

Quand l'androgyme primitif a été, d'après la tradition, séparé en deux,  
on peut dire que, symboliquement, la femme a gardé les lèvres,  
le principe féminin, et l'homme a gardé la langue,  
le principe masculin. C'est pourquoi, pour pouvoir retrouver  
maintenant leur puissance originelle, ils se cherchent sans cesse pour s'unir.

Oui, c'est là l'origine lointaine de cette impulsion qui fait  
que les hommes et les femmes se cherchent.

Même si on voit souvent cette recherche prendre la forme du plaisir  
et de la distraction, son sens profond, c'est de retrouver l'unité du Verbe,  
l'unité du principe créateur qui est mâle et femelle »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## La Terre Mère

« Nous ne sommes pas nés seulement de notre mère.  
La terre aussi est notre mère qui pénètre en nous jour après jour,  
avec chaque bouchée que nous mangeons »

Paracelse



## **Maitrise des sentiments et des pensées.**

« La vie spirituelle suppose la maîtrise des sentiments et des pensées.

Mais pour arriver à maîtriser ses sentiments et ses pensées,  
il faut commencer par surveiller les moindres gestes que l'on fait  
dans la vie quotidienne. C'est ainsi qu'on acquiert peu à peu  
des possibilités psychiques qui permettront  
de maîtriser ensuite des courants plus puissants.

Vous direz que vous ne voyez pas le rapport.

Eh bien, c'est là justement l'erreur : tant que vous n'avez pas appris  
à vous maîtriser dans les tout petits détails de la vie quotidienne,  
vous ne pourrez pas dominer la colère, le mépris,  
la convoitise, le dégoût, le besoin de vengeance...

Déjà, si vous faisiez attention à la façon dont vous parlez,  
vous vous seriez aperçu que vous n'êtes même pas capable  
de maîtriser vos mains : vous les remuez dans tous les sens,  
vous vous grattez, vous tirez sur les boutons de vos vêtements...

Commencez par apprendre à tenir vos mains tranquilles.

Comment voulez-vous arriver à maîtriser des puissances qui vous dépassent,  
alors que vous n'arrivez pas à contrôler vos mains ? »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Faim

« Quand l'homme a faim,  
mieux vaut lui apprendre à pêcher  
que de lui donner un poisson »

Confucius



## Le retour de chaque chose

« Il existe des personnes en apparence tout à fait convenables,  
elles ne transgressent jamais une loi humaine,  
elles ont bien trop peur d'être prises et condamnées,  
mais elles n'ont aucune crainte de transgresser les lois divines.

Or, les lois divines sont en réalité beaucoup plus terribles que les lois humaines.

Si on est assez rusé et malin, ou même si on a de la chance,  
on peut toujours échapper aux lois humaines, tandis que les lois divines,  
personne n'a jamais pu leur échapper.

Au-dessus de l'être humain et de sa petite intelligence,  
il existe une autre Intelligence qui surveille, qui enregistre,  
et c'est pourquoi les malfaiteurs sont toujours repérés et punis,  
car à leur insu, ils laissent toujours des traces quelque part.

Même une pensée, même un sentiment laisse des traces.

Un homme se rend dans un lieu, il n'y commet aucun acte répréhensible,  
mais il se laisse aller à des pensées et à des désirs criminels :  
ces pensées et ces désirs s'inscrivent dans le monde subtil,  
et la loi le poursuivra, la loi divine.

Bientôt, ces pensées et ces désirs criminels auront d'une façon ou d'une autre  
des conséquences néfastes sur sa vie psychique  
et même sur sa vie physique »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## **Tout est là**

« En allant au fond de nous-mêmes, nous découvrons que nous avons exactement ce que nous désirons. »

Simone Weil



## Pensée en Or

« On se sert du plomb pour faire écran à certaines vibrations nocives, mais l'or possède un pouvoir de protection bien supérieur au plomb, et on pourrait aussi en faire des écrans afin de ne recevoir que des influences favorables et même amplifier ces influences.

Oui, imaginez une toute petite cellule tapissée de feuilles d'or où on pourrait aller se recueillir afin de faire un travail bénéfique pour soi-même et pour le monde entier...

Cela vaudrait la peine de tenter une telle expérience, mais comme cette installation serait hors de prix, pour le moment en tout cas, c'est évidemment exclu.

Alors, en attendant, nous devons au moins prendre conscience de l'or que nous possédons déjà, afin de travailler avec lui.

Car nous possédons aussi de l'or dans notre corps physique.

Oui, notre sang contient de l'or, et cet or que nous avons dans le sang nous donne de l'énergie pour travailler, donc pour acquérir des richesses.

Et il nous tient aussi à l'abri de la maladie, car il émet une sorte de vibration qui s'oppose à l'intrusion des microbes et des virus. Enfin, sous une autre forme, l'or illumine notre conscience ;

avec cet or nous recevons la sagesse et nous pénétrons les secrets de la nature. Il est sans doute utile d'amasser de l'or dans ses coffres, mais il est tellement plus utile, indispensable, d'augmenter l'or en soi-même »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Le temps passe

« Pendant que l'on cherche à comprendre, le temps passe et la vie avec lui. »

Henri Laborit



## Semer une graine de lumière

« Vous avez tous des raisons de vous sentir tristes et découragés, mais ne laissez pas la tristesse et le découragement s'installer en vous, essayez toujours de remédier intérieurement aux mauvaises conditions.

Même si vous ne pouvez pas changer les événements, ce que vous créez par la pensée est comme une petite graine qui est déjà en train de pousser et qui va porter ses fruits. Et si c'était à cent pour cent que vous deviez être dans le froid ou les ténèbres, au moins vous n'y serez qu'à quatre-vingt-dix-neuf pour cent !

Dites-vous qu'aucun effort intérieur n'est inutile.

Vous priez, vous vous concentrez sur une image lumineuse : c'est comme un cri que vous poussez pour qu'on vienne vous sauver, et ce cri ne reste jamais absolument sans réponse »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Arbre

« L'arbre de la tristesse,  
ne le plante pas dans ton cœur.  
Relis chaque matin le livre de la joie. »

Omar Khayyam



## Travailler pour son idée divine

« La direction que vous prenez, l'idée pour laquelle vous vivez, vous travaillez, c'est cela qui doit être l'essentiel pour vous.

Si vous travaillez pour une idée divine, c'est elle qui vous conduira vers la lumière, la paix, la joie. Mais enseigne-t-on aux humains tous les bienfaits qu'ils retireront en travaillant pour une idée divine ?

Non, on leur enseigne comment gagner de l'argent, satisfaire leurs ambitions et leur goût des plaisirs.

Alors les années et les années passent... et un jour ils découvrent que ce qu'ils ont vécu n'était pas la vraie vie.

Mais il est un peu tard pour faire cette découverte.

Que de temps perdu ! Tandis que pour celui qui avance en nourrissant une idée divine dans sa tête et dans son coeur, cette idée est comme une lumière qui lui montre le but à atteindre en même temps qu'elle éclaire son chemin.

Et un jour, malgré les obstacles, il sent qu'il est accueilli dans sa patrie céleste »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Ultime signification

« L'amour est l'ultime signification de tout ce qui nous entoure.  
Ce n'est pas un simple sentiment, c'est la vérité,  
c'est la joie qui est à l'origine de toute création »

Rabindranath Tagore



## Les nuages du coeur et de l'esprit

« Une inquiétude, une tristesse est comme un nuage qui vous traverse et qui vous cache le soleil. À ce moment-là, au lieu d'alimenter ce nuage par des idées noires et de vous plaindre :  
« Le soleil m'a abandonné », essayez plutôt de vous concentrer sur ce nuage pour le désagréger.

Si vous y parvenez, vous constaterez que le soleil (et le soleil est ici une image de la Divinité) est toujours là, présent, et que si vous ne le sentiez plus, c'était à cause des nuages que vous aviez laissés s'accumuler. Une fois que vous aurez appris à chasser vos nuages, vous pourrez vous exercer à disperser les nuages collectifs qui pèsent sur l'humanité et qui la privent de lumière.

Mais oui. Lorsque vous avez mis un grain de blé en terre et que vous avez constaté quel magnifique épi il a donné, vous pouvez alors semer des milliers de grains semblables, vous ne doutez pas de récolter un jour des épis que vous pourrez distribuer.

Il en est de même pour le travail intérieur, le travail spirituel.

Quand vous avez remporté un succès pour vous-même, vous devenez certain que, grâce à votre travail, vous pouvez aider la collectivité, toute l'humanité »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Acteur et pas victime

« Je ne suis pas victime du monde que je vois.  
Ce que je vois autour de moi reflète ce que j'ai d'abord vu en moi.  
Je projette toujours sur le monde les pensées,  
les sensations et les attitudes qui me préoccupent.  
Je peux donc voir le monde différemment  
en modifiant mon esprit en fonction de ce que je veux voir. »

Gérald Jampolsky



## Conditions de l'épanouissement

« Vous ne pouvez évoluer et vous épanouir véritablement que si vous travaillez consciemment à former une ambiance collective d'harmonie, d'amour, de paix, de lumière, dans laquelle tous respireront, se nourriront. Seule une ambiance où l'amour et l'harmonie sont là sensibles, palpables, peut apporter quelque chose de bon à chacun.

Mais pour être capables de créer cette harmonie, vous devez entrer en relation avec les forces pures et lumineuses qui circulent dans l'espace ; tant que vous n'y arriverez pas, vous continuerez à être exposés aux chocs et aux accidents du monde physique, mais surtout aux chocs et aux accidents du monde psychique.

Donc, le travail, le seul véritable travail qui en vaille la peine, c'est de penser jour et nuit à vous harmoniser avec les forces cosmiques. Vous sentirez enfin que ce qui est négatif en vous est en train de vous quitter et que vous contribuez chaque jour davantage à ce que la lumière et la paix viennent dans le monde »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Les autres et moi

« Quand les autres me fatiguent, c'est que je me lasse de moi-même. »

Jules Renard



## Terre

« Nous mangeons, et en mangeant on peut dire que nous transformons la terre...

Eh oui, avez-vous pensé au sens profond de cet acte de manger ?

C'est de la terre que l'homme mange, un peu élaborée, bien sûr  
sous forme de légumes et de fruits, mais c'est de la terre.

Cette terre, il l'absorbe, il la digère, puis la rejette. Indéfiniment il l'absorbe,  
la digère, la rejette... Mais au-delà de ce processus physique, mécanique,  
que tout le monde connaît, combien d'échanges se produisent  
aussi dans les plans subtils ! Cette matière qu'il absorbe donne à l'être humain  
les éléments qu'elle possède ; et elle reçoit aussi quelque chose de lui,  
de ses sentiments, de ses pensées, de ses aspirations.

C'est pourquoi la terre n'est plus la même que dans le passé lointain,  
elle est beaucoup plus évoluée, plus subtile,  
plus intelligente, parce que toutes les créatures qui sont venues  
s'y incarner ont travaillé sur elle.

Et c'est ainsi qu'un jour elle deviendra lumineuse,  
cristalline, grâce à l'esprit des hommes qui aura travaillé sur elle »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Au Jardin de Soi

« Le personnage que nous sommes,  
c'est un jardin et notre volonté le cultive »

William Shakespeare



## Surmonter ses difficultés avec le sourire

« Vous rencontrez une difficulté, un désagrément, quelqu'un vous a vexé, etc. ; au lieu de vous laisser aller à l'irritation ou au découragement, essayez de vous servir de la puissance du sourire.

Vous direz : « La puissance du sourire ? Mais qu'est-ce que c'est ? Sourire aux autres ? » Non, pas nécessairement.

« Mais alors, quoi ? » Même si vous êtes seul, essayez de sourire, comme ça, pour montrer que vous êtes au-dessus de toutes les difficultés. Pensez qu'au plus profond de vous, vous êtes invulnérable, immortel, éternel, et en passant devant une glace, donnez-vous un sourire...

Ce sourire sera peut-être d'abord un peu tordu, mais ça ne fait rien, c'est déjà le commencement de quelque chose !

Du moment que vous avez décidé de vous mettre dans de bonnes dispositions, vous arriverez plus facilement à surmonter vos contrariétés »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Rêve éveillé

« Qui regarde dehors rêve. Qui regarde à l'intérieur se réveille. »

Carl Gustav Jung



## Les deux côtés de la vie

« Des difficultés, des inconvénients arrivent de tous côtés, mais il y a pourtant dans l'existence plus de bonnes choses que de mauvaises.

C'est pourquoi manifester toujours son mécontentement, c'est avouer que l'on est incapable d'avoir une vision juste de la réalité.

Il faut au moins faire l'effort de voir les deux côtés de la vie.

Celui qui ne voit que le bien et se montre toujours satisfait, optimiste, n'est pas dans le vrai. Mais passer son temps à être furieux parce que tel ou tel a dit ou fait quelque chose qui ne vous plaît pas, parce que vous avez dû payer un objet plus cher que prévu, ou même parce que le repas est trop cuit, trop salé ou pas assez, et réagir devant de si petits inconvénients comme si c'étaient des catastrophes, cela finit par vous rendre stupide et ridicule.

Apprenez donc à mettre en balance toutes vos petites contrariétés avec toutes les richesses que vous apporte la vie.

Quand vous vous apercevrez que, pour si peu, vous êtes en train d'oublier combien il y a de choses belles et bonnes dans le monde et que vous troublez la vie de votre famille et de votre entourage, vous aurez honte... »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Idéaux

« Nous pouvons progressivement laisser tomber nos idéaux à propos de celui que nous devrions être, ou de celui que nous croyons vouloir être, ou de celui que nous croyons que les autres croient que nous voulons ou devrions être . »

Pema Chödrön



## Le noyau

« Le Maître Peter Deunov, en Bulgarie, nous demandait de ne pas jeter les noyaux des fruits que nous avons mangés, mais de les planter.

Et je vous conseillerai la même chose. Si vous n'avez pas de jardin, plantez-les où vous pourrez, cela ne fait rien.

L'essentiel, c'est que vous preniez conscience qu'un noyau est une créature qui a besoin de donner naissance au germe vivant qu'elle porte en elle ; elle souffre de garder emprisonné dans le bois ce germe qui va périr faute d'un terrain favorable, alors qu'il ne demande qu'à continuer à vivre.

Évidemment, tous les noyaux mis en terre ne donnent pas naissance à des arbres, mais le but principal de cet exercice est de vous rendre de plus en plus conscient que vous avez intérieurement d'autres noyaux à planter : des idées, des pensées, des sentiments. Lorsqu'ils produiront des fruits, non seulement vous serez dans l'abondance, mais vous pourrez nourrir des quantités de créatures »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Météo

« Le soleil est merveilleux, la pluie rafraîchissante,  
le vent fortifiant, la neige vivifiante;  
il n'existe pas de mauvais temps,  
juste différentes sortes de beau temps. »

John Ruskin



## Le lever du soleil

« Le lever du soleil... Cet événement grandiose qui se produit là, sous vos yeux, même s'il vous est pénible de vous lever tôt le matin, même si vous somnolez à moitié, cela vaut la peine d'y assister.

Vous direz que dans ces conditions vous n'en retirerez rien. Détrompez-vous : malgré vous, en dehors de votre conscience, il se fait un travail dont les effets apparaîtront plus tard, et vous en serez vous-même étonné.

Lorsqu'une personne a vécu dans son enfance des scènes de violence, des événements tragiques, elle n'était pas encore en âge de comprendre ce qui se passait, mais un jour, ces drames commencent à ressortir sous forme d'angoisses, de troubles du comportement très difficiles à guérir.

Que l'on comprenne ou ne comprenne pas, tout s'enregistre et peut revenir un jour à la surface. C'est pourquoi, même si vous ne « comprenez » rien à ce phénomène cosmique qu'est un lever du soleil, mettez-vous dans de bonnes conditions, et nécessairement, votre esprit, votre âme, votre corps absorberont quelques éléments, qui se manifesteront plus tard en vous comme harmonie, paix et lumière »

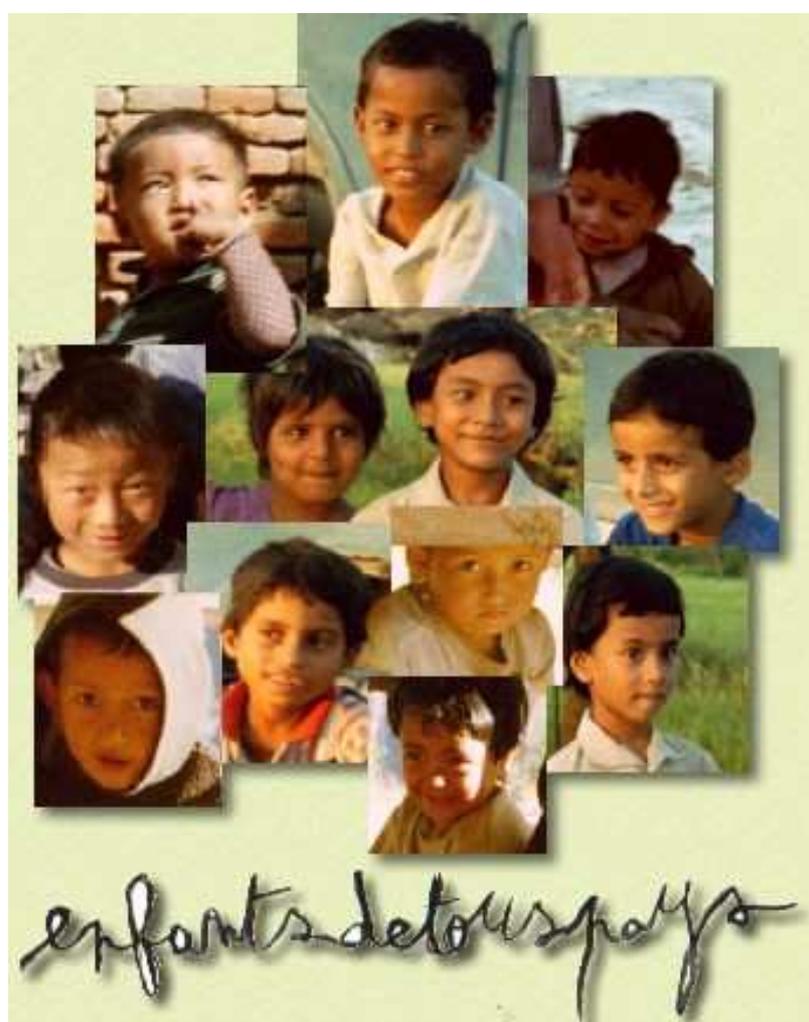
Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Différence

« Tant que tu ne peux pardonner à autrui d'être différent de toi,  
tu es encore bien loin du chemin de la sagesse. »

Sagesse chinoise



## La représentation de l'arbre

« Que représente cet arbre sinon le symbole de nous-mêmes ?  
A la fois bons et méchants, généreux et avides, emportés et sages,  
en quête de vérité et en proie à l'erreur, nous traversons pourtant  
la vie sur nos deux jambes. Et tant que nous restons entiers,  
le positif se mêle en nous au négatif. C'est une preuve de bonne santé !

Y avez-vous déjà pensé : si nous étions naturellement bons, nous n'aurions aucun  
mérite à le devenir...

La première étape vers le bonheur est de nous accepter tel que nous sommes,  
la seconde, de changer ce que nous souhaitons changer en nous!

Claude Louis – (*La voie directe*)



## **La Valeur que l'on se donne ..**

« Tout le monde peut être important  
car tout le monde peut servir à quelque chose. »

Martin Luther King



## Lutte stérile

« L'Intelligence cosmique est patiente, mais on ne peut pas s'opposer impunément à ses lois ; fatalement il arrive un moment où on est détruit. « L'Intelligence cosmique est bien cruelle, direz-vous, si elle anéantit les créatures qui s'opposent à elle. » Non, l'Intelligence cosmique n'est pas cruelle, elle n'a jamais voulu détruire personne. Mais si, par ignorance ou par mauvaise volonté, l'homme se heurte à l'ordre qu'elle a établi, les forces auxquelles il s'affronte sont si puissantes qu'il est renversé. Un pauvre bougre qui croirait pouvoir tenir tête à toute une armée serait vite terrassé. Et si l'oiseau qui va se heurter plusieurs fois contre une vitre tombe assommé sur le sol, ce n'est pas la vitre qui est responsable.

Les humains agissent avec autant d'imprévoyance que l'oiseau : ils luttent contre les lois divines, contre la splendeur de l'univers, sans se douter que c'est la dislocation qui les attend. Ce n'est pas l'Intelligence cosmique, ce n'est pas Dieu qui les anéantit, c'est eux-mêmes parce qu'ils ont cru pouvoir lutter contre des puissances qui les dépassent »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Menu

« La vie est parfaite puisqu'elle nous ressert  
toujours le même plat jusqu'à ce que nous prenions conscience  
de ce que nous sommes en train de manger. »

Guy Corneau



## Signer d'une promesse

"Une promesse est comme une signature, elle vous lie jusqu'à ce que vous ayez réalisé ce que vous avez promis. Et pas seulement devant le Ciel ; même les promesses que vous faites ici-bas aux humains doivent être tenues. Si vous quittez ce monde sans avoir eu le temps d'accomplir ce à quoi vous vous étiez engagé, vous devrez revenir pour vous exécuter. Dieu Lui-même ne vous déliera pas de cette promesse ; seule la personne à qui vous l'avez faite le peut.

Un homme promet à une femme de l'épouser... Un jour, il peut découvrir qu'il n'est pas fait pour le mariage, mais pour se mettre au service du Seigneur. Eh bien, il doit obtenir de cette femme qu'elle le délie de sa promesse ; et si elle refuse, il est inutile qu'il se retourne vers le Seigneur, car le Seigneur répondra : « Puisque tu as promis, je ne peux rien faire. Je sais que tu veux me servir, mais tu as du temps devant toi. Va d'abord faire ce mariage. Tu peux aussi me servir en étant marié. »"

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Résistance

« Bien que la seule chose qu'une personne désire fondamentalement soit l'unité de sa conscience, la seule chose qu'elle fasse c'est d'y résister. »

Ken Wilber



## Oscillation de la vie

"L'équilibre psychique est une des qualités les plus précieuses et difficiles à acquérir, car c'est le résultat de deux mouvements contradictoires. Il y a des personnes que l'on voit parler, marcher, s'occuper comme si rien ne leur demandait d'effort. On pourrait dire qu'elles sont équilibrées, mais non, en réalité elles stagnent. Jour après jour on les retrouve toujours semblables à elles-mêmes : elles présentent le même visage impassible, elles reproduisent les actes de la veille, elles répètent les paroles de la veille, etc. Ce n'est pas cet équilibre-là qui les fera évoluer.

Un certain déséquilibre est nécessaire pour notre avancement, mais à condition que nous demeurions vigilant et que nous puissions remédier lorsque les plateaux de la balance commencent à accuser une trop grande différence de niveau. L'équilibre consiste donc à conserver intérieurement certaines oscillations. Le jour où les deux plateaux sont parfaitement équilibrés, on ne peut plus parler d'équilibre, mais de mort. La vie est dans l'oscillation mesurée de la balance."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Valeur des choses

« ...ce n'est plus souvent que la perte des choses  
qui nous en enseigne la valeur. »

Arthur Schopenhauer



## Toi et moi

« Heureux le moment ou nous serons assis dans le palais

Toi et moi,

Avec deux formes et deux visages, mais une seule âme

Toi et moi.

Les couleurs du bosquet et les voix des oiseaux

conféreront l'immortalité

Au moment où nous entrerons dans le jardin

Toi et moi.

Les étoiles du ciel viendront nous regarder

Nous leur montrerons la lune elle-même

Toi et moi.

Toi et moi,

Libérés de nous-mêmes, serons unis dans l'extase,

Joyeux et sans vaines paroles

Toi et moi.

Les oiseaux du ciel au brillant plumage

Auront le coeur dévoré d'envie

Dans ce lieu ou nous serons si gaiement

Toi et moi

Mais la grande merveille

C'est que toi et moi, blottis dans le même nid,

Nous nous trouvons en cet instant

L'un en Iraq, et l'autre en Khorastant

Toi et moi »

Rumi



## Parole

« Nous passons notre vie à causer de ce mystère : notre vie. »

Jules Renard



## Comme un arc-en-ciel

« Le bonheur ne se trouve pas avec beaucoup d'effort et de volonté, mais réside là, tout près, dans la détente et l'abandon.

Ne t'inquiète pas, il n'y a rien à faire.

Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance parce qu'il n'a aucune réalité. Ne t'y attache pas. Ne te juge pas.

Laisse le jeu se faire tout seul, s'élever et retomber, sans rien changer, et tout s'évanouit et commence à nouveau sans cesse.

Seule cette recherche du bonheur nous empêche de le voir.

C'est comme un arc-en-ciel qu'on poursuit sans jamais le rattraper.

Parce qu'il n'existe pas, qu'il a toujours été là et t'accompagne à chaque instant. Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou mauvaises, elles sont comme des arcs-en-ciel. A vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain. Dès lors qu'on relâche cette saisie, l'espace est là, ouvert, hospitalier et confortable. Alors, profite-en. Tout est à toi, déjà. Ne cherche plus. Ne va pas chercher dans la jungle inextricable l'éléphant qui est tranquillement à la maison. Rien à faire. Rien à forcer. Rien à vouloir.

Et tout s'accomplit spontanément... »

Lama Guendune Rinpotché



## **Etre une bonne mère**

« Il n'y a aucune recette pour devenir une mère parfaite  
mais il y a mille et une façons d'être une bonne mère »

Jill Churchill



## Maitriser sa nature inférieure

"Les humains ne sont pas toujours tellement fermés vis-à-vis des autres, ils voudraient bien les comprendre et les aider, alors pourquoi y parviennent-ils si difficilement ? Parce qu'ils restent malgré tout trop préoccupés d'eux-mêmes. Ils sont là comme aveuglés par le voile de leur nature inférieure, égoïste, personnelle, qui les empêche de distinguer ce qui se passe dans la tête ou le coeur des personnes qui les entourent. Même leur amour ne leur permet pas de voir au travers de ce voile. Aussi sont-ils parfois tellement étonnés des transformations qu'ils découvrent soudain dans le comportement de leur femme ou leur mari, de leurs enfants, de leurs amis : ils n'avaient rien vu ni senti venir !

Seul celui qui a maîtrisé sa nature inférieure et qui est devenu capable d'oublier ses points de vue, ses préférences, peut devenir un bon psychologue."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Famille

« Nous tenons de notre famille aussi bien les idées dont nous vivons  
que la maladie dont nous mourrons »

Marcel Proust



## La dimension de notre responsabilité

« Quand on considère quelqu'un comme son ennemi et qu'on le déteste, on se dit souvent que ce serait bien commode qu'il disparaisse. Evidemment, on n'ira pas jusqu'à le tuer car on ne se décide pas si facilement à commettre un meurtre, c'est trop risqué. Mais on pense à cette mort, on la souhaite...

Eh bien, à ce moment-là, il faut savoir qu'on sera peut-être responsable de la mort de quelqu'un d'autre dans le monde. Oui, car les pensées, les sentiments, les désirs circulent et vont influencer. Quelque part, plus loin, des personnes qui sont dans les mêmes dispositions et qui désireraient, elles aussi, se débarrasser d'un ennemi. Si leur désir de vengeance est plus fort, ou si elles ont une moins grande volonté de résister à leur instinct criminel, un jour, sous l'influence de quelque chose qu'elles ne comprennent pas – une impulsion, un courant qui les emporte – elles commettront un meurtre. Voilà une vérité qu'il est essentiel de connaître. Nous ignorons ce que deviennent nos états de conscience à travers l'espace, mais un jour nous retournons tous dans l'autre monde. Là, on nous présentera les conséquences de nos pensées, de nos sentiments et de nos désirs. Et alors, il se peut que certains qui se croyaient irréprochables soient épouvantés de voir qu'ils ont été la cause de tellement de dégâts. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Politesse

« La politesse est une monnaie destinée à enrichir non point celui qui la reçoit mais celui qui la dépense ».

Proverbe persan



## Canaux de vie

"Parce qu'elles ont décidé de suivre un Enseignement spirituel, beaucoup de personnes s'imaginent que tous leurs problèmes vont être vite résolus et qu'elles seront bientôt capables de vivre une vie paisible et sereine. Eh non, ce n'est pas si facile. Pour régler ses problèmes, il faut se donner un travail intérieur précis, un programme à réaliser, et cela prend du temps. Mais dès l'instant où vous vous fixez une tâche à remplir, même si vous n'y parvenez pas tout à fait, il y a au moins quelque part une empreinte gravée, et les forces du subconscient commencent à circuler à travers ces canaux que vous avez creusés. Tandis que si vous n'inscrivez rien profondément dans votre psychisme, toute votre existence se passera sans que vous arriviez à réaliser quoi que ce soit. Quand la pluie tombe, l'eau suit exactement les rigoles qui ont été creusées. Vous devez donc préparer le terrain, préparer les canaux pour que la nouvelle vie puisse circuler en vous."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Eplucher la vie

« La vie est un oignon qu'on épluche en pleurant »

André Masson



## La déclaration d'amour

« Une déclaration d'amour »... Il y aurait beaucoup de choses à dire sur cette expression. Les hommes et les femmes ont l'habitude de se déclarer leur amour, sans savoir que dans cette manière d'agir se glisse un élément intéressé, égoïste. Ils veulent attirer, gagner, capturer la personne à laquelle ils s'adressent. Ils lui écrivent ou lui parlent le plus poétiquement possible, en choisissant les gestes, les mots, le son de voix appropriés, avec l'espoir que la personne, charmée, touchée, ravie, finira par se laisser convaincre.

L'amour que l'on exprime a trop souvent pour but de gagner et de garder l'être aimé pour soi ; à partir de ce moment-là, personne d'autre n'a le droit de s'approcher. Donc, c'est bien l'égoïsme et le manque de foi en la puissance de l'amour qui guident les humains. Comme ils ne possèdent pas le véritable amour qui fait des merveilles, ils s'empressent de le manifester par des moyens concrets : la parole, l'écriture, les gestes, afin d'emprisonner l'être qu'ils aiment. Et s'ils prétendent que c'est la force du sentiment qui les pousse à agir ainsi, en réalité, c'est leur propre faiblesse qu'ils avouent. Celui qui est habité par le véritable amour ne l'exprime pas, ce n'est pas nécessaire, car cet amour se sent : il rayonne. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Rêve impossible

« Certains jours, j'ai rêvé d'une gomme à effacer  
l'immondice humaine »

Louis Aragon



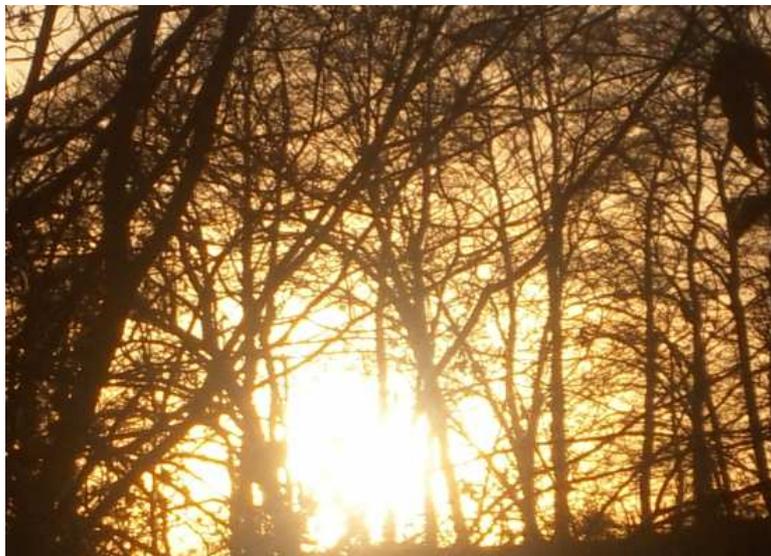
## Se protéger avec la Lumière

"La nuit, pendant le sommeil, votre conscience s'affaiblit, et vous êtes donc plus exposé et vulnérable. C'est pourquoi vous devez être particulièrement attentif à l'état dans lequel vous vous endormez. Les entités ténébreuses ont besoin de matériaux et d'énergies pour leurs travaux, et c'est chez les humains qu'elles les trouvent, particulièrement pendant leur sommeil. Pourquoi ?

C'est très simple : pendant le jour, ils sont submergés d'occupations, et c'est donc eux-mêmes qui utilisent leurs énergies ; mais pendant la nuit, quand ils dorment, leurs énergies sont disponibles.

Évidemment, beaucoup n'accepteront jamais l'existence d'entités mauvaises qui peuvent venir puiser des forces chez eux pendant leur sommeil. Eh bien, qu'ils n'acceptent pas, c'est leur affaire. Mais tous ceux qui veulent avancer sur le chemin de l'évolution doivent admettre l'existence de ces entités et la nécessité de se mettre à l'abri de leurs agissements. C'est pourquoi, avant de s'endormir, ils demandent la protection des esprits lumineux."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## La cerise sur le gâteau

« La vie est une cerise,  
la mort est un noyau,  
l'amour est un cerisier »

Jacques Prévert



## **Celui que je cherche**

"Dans leur coeur, dans leur âme, les humains portent l'image de l'être qu'ils recherchent, qu'ils ont besoin d'aimer. Ils l'imaginent plus ou moins confusément, et lorsqu'ils rencontrent au cours de leur vie des hommes ou des femmes avec qui ils commencent à entrer en relation, inconsciemment ils les comparent avec cette image enfouie en eux.

Cette image idéale qui existe dans la tête de chaque homme, de chaque femme, est celle de son âme soeur. Analysez-vous et vous constaterez que, dans toutes les circonstances de la vie, les attractions et les répulsions que vous éprouvez devant les êtres ont pour origine un modèle que vous portez dans les profondeurs de votre âme et avec lequel vous les comparez."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Appartenance

« L'homme propose et dispose.  
Il ne tient qu'à lui de  
s'appartenir tout entier »

André Breton



## Prendre et donner

"Une vie sociale harmonieuse ne peut être fondée que sur des échanges justes ; et les échanges justes se résument en deux mots : prendre et donner. Dans le plan matériel, la question est claire pour tout le monde, chacun sait ce que sont des échanges justes. Mais voilà que cela ne suffit pas, car la loi de l'échange touche tous les domaines de l'existence. Quelqu'un dit : « Moi, je suis honnête, je paie mes impôts, je donne leur salaire à mes employés, je ne trompe pas mes clients. » D'accord, mais comment se conduit-il vis-à-vis de ses parents, de sa femme, de ses enfants ?

Il est tellement plus facile d'être honnête et juste dans le plan matériel que dans le plan psychique ! On voit même des gens afficher toutes sortes de signes extérieurs de leur honnêteté pour mieux cacher leur malhonnêteté dans les rapports intellectuels et affectifs. Ils arrivent à tromper les autres (et encore, pas toujours), mais ils ne trompent pas la Justice divine qui a d'autres conceptions que la justice humaine sur ce qu'il faut appeler prendre et ce qu'il faut appeler donner."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Esprit abri

« L'esprit est un abri commode  
où se réfugient et tiennent  
à l'aise toutes les confusions »

Paul Nugué



## La Nature reprend ses droits

"Depuis un siècle les sciences et les techniques, donc aussi la science et les techniques médicales, ont fait d'immenses progrès. Mais quels que soient ces progrès, si les humains ne sont pas raisonnables, s'ils ne respectent pas certaines lois, d'une façon ou d'une autre ils seront malades, ils souffriront et feront souffrir les autres.

Combien, même parmi les croyants, se sont indignés de la cruauté du Dieu de l'Ancien Testament, dont il est dit qu'Il punit non seulement celui qui a transgressé les lois, mais aussi sa descendance jusqu'à la quatrième génération !

Eh bien, ce Dieu-là n'est autre que la nature. Car la nature n'est pas en dehors de Dieu, elle n'est pas séparée de Dieu.

Dieu est un père, mais Il est aussi une mère sévère qui pose à ses enfants des limites à ne pas dépasser. S'ils les dépassent, on dit que la nature les punit ; mais en réalité, non, c'est eux qui, en transgressant les lois, sont sortis de l'enceinte où ils étaient à l'abri et protégés. En sortant de cette enceinte, ils ont créé de mauvaises conditions pour eux ainsi que pour tous ceux qui dépendent d'eux. Et même si la médecine a fait d'immenses progrès, elle est impuissante pour ceux qui s'obstinent à transgresser les lois."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Changer le monde

« Ceux à qui le monde n'apparaît pas à leur goût,  
je leur conseille de ne pas tâcher de changer le monde  
mais de changer leur goût »

Jan Dubuffet



## Le Don

"De tous ceux qui se font remarquer par des capacités intellectuelles, artistiques, médiumniques, etc., on dit qu'ils possèdent un don. Qu'est-ce qu'un don ? Une entité spirituelle qui est entrée chez un être pour l'aider et travailler à travers lui. Bien sûr, jamais les psychologues n'admettront que les talents, les capacités sont des entités qui habitent les humains. Pourtant, la preuve que ce n'est pas eux qui font ces merveilles, mais d'autres à travers eux, c'est qu'ils peuvent perdre ce don. C'est arrivé à beaucoup : en vivant une vie désordonnée, ils l'ont perdu.

Voulez-vous attirer des entités supérieures qui viendront se manifester en vous sous forme de qualités, de talents ? Introduisez en vous la lumière, l'harmonie, la paix : ce sont les conditions indispensables pour attirer ces entités. Elles sont là qui attendent, et quand elles voient un être qui a su leur préparer une demeure digne d'elles, avec quelle joie elles pénètrent en lui pour l'enrichir, l'embellir, et enrichir et embellir aussi les autres à travers lui !"

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Condition humaine

« Malheureuse condition des hommes !  
À peine l'esprit est-il parvenu au point  
de sa maturité, le corps commence à s'affaiblir »

Montesquieu



## Belle rencontre

"Vous rencontrez une personne par laquelle vous vous sentez immédiatement attiré. Elle est comme un vase rempli d'une essence précieuse qui vous plonge dans l'émerveillement ; elle vous inspire, élargit vos horizons et vous révèle les beautés du ciel et de la terre. Dites merci au Seigneur de l'avoir rencontrée, réjouissez-vous, et si vous voulez prolonger longtemps encore cette joie, essayez de ne pas vouloir tout de suite vous approcher d'elle physiquement, gardez quelque distance.

Appréciez comme une grâce chaque belle rencontre que vous faites, éclairez-vous, vivifiez-vous, renforcez-vous auprès d'elle. Si vous écoutez bien ce conseil et tâchez de l'appliquer, vous ne serez jamais privé de rencontres heureuses dans votre vie ; et parce que vous saurez les apprécier, vous connaîtrez véritablement ce qu'est l'amour."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Rayonner

« L'amour fait songer, vivre et croire.

Il a pour réchauffer le cœur  
un rayon de plus que la gloire

et ce rayon  
c'est le bonheur »

Victor Hugo



## Les contraires nécessaires

« La vie n'est possible que grâce à l'existence des contraires. C'est une loi que l'on peut vérifier dans tous les domaines. Par exemple, l'abondance et la variété des richesses qui apparaissent à la surface de notre planète viennent de ce que cette surface n'est pas plane, mais qu'il y a différents niveaux, depuis les hauts sommets jusqu'aux profondeurs terrestres et marines. La diversité des climats, de la flore, de la faune, etc., d'où découle en partie la diversité des civilisations, vient de ce que la surface de la terre n'est pas nivelée, et c'est magnifique.

Et les humains non plus, il ne faut pas qu'ils soient nivelés. Pourquoi ? Pour qu'il y ait des échanges fructueux entre eux, toute une circulation. Le seul point qu'ils doivent avoir en commun, c'est un haut idéal, le désir de toujours progresser dans l'amour et la lumière. Pour le reste, qu'ils soient aussi différents que possible ! C'est cette différence qui rend leur vie riche et belle. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Caresse d'amour

« Un chant d'amour est comme une caresse  
mise en musique »

Sigmund Romberg



## Les herbes de notre Jardin

« Ne sois pas accablé d'inquiétude pour toi-même, au point de manquer toutes les merveilles de la vie. Vis des beautés et des merveilles de la vie. Promène -toi les yeux grands ouverts et apprécie la beauté autour de toi. Vis un jour à la fois et apprécie-le pleinement. Que chaque instant soit rempli d'amour et de gratitude .

Lorsqu'un événement disharmonieux se produit, sans attendre, regarde autour et vois comment cela pourrait être transformé en quelque chose d'harmonieux. Fais le vite parce que les pensées négatives et nuisibles peuvent pousser aussi vite que des mauvaises herbes dans un jardin et étouffer toutes les belles plantes délicates si on leur laisse prendre le contrôle.

Apprends à contrôler tes pensées afin qu'elles ne soient que des pensées de beauté, d'harmonie et d'amour. Une fois tes pensées positives bien établies, tu rechercheras automatiquement le meilleur dans chaque situation. Seulement alors, peux-tu te détendre, te laisser aller et entrer dans la joie et la liberté de l'Esprit ! »

Eileen Caddy – *(la petite Voix)*



## Regard clair

« Ce que la voix peut cacher  
le regard le livre »

Georges Bernanos



## Souffrances utiles et inutiles

« Aucun être humain sur la terre n'est à l'abri de la souffrance.

Il faut seulement savoir qu'il y a des souffrances utiles, bénéfiques, et d'autres inutiles et même nuisibles. Les souffrances inutiles sont celles qu'on se crée soi-même en transgressant les lois de l'honnêteté, de la justice, de la bonté, de la sagesse, de l'amour, et elles ne méritent pas de compassion.

Les souffrances utiles sont celles de l'homme qui aime les autres et qui veut sincèrement les aider : il est obligé d'arracher chaque jour quelque chose de son cœur, de se dépouiller de son égoïsme, de ses partis pris. Car pour aider les autres, il ne suffit pas de se présenter avec de bonnes intentions et de bons sentiments, il y a intérieurement tout un travail d'ajustement à faire. Ce travail demande des sacrifices ; il est difficile, douloureux, mais combien bénéfique ! »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Désir de vie

« La vie se passe à désirer ce qu'on n'a pas,  
à regretter ce qu'on n'a plus ».

Joseph Roux



## Créer de l'amour

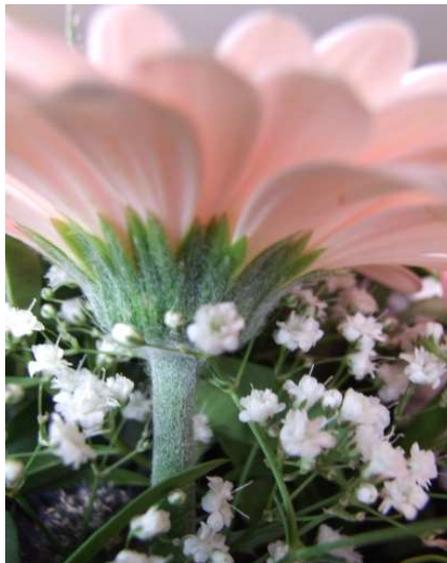
Tu as un énorme travail à faire . C'est le travail silencieux de créer plus d'amour dans le monde. C'est comme le levain dans la pâte qui fait son travail tranquillement et sans aucun bruit et pourtant sans lui, le pain serait un bloc compact. Donc aime les âmes avec qui tu es, aime ce que tu fais, ton environnement et aime les âmes qui semblent être tes ennemies. Il y a beaucoup plus de grâce à aimer les âmes qu'on ne peut apparemment pas aimer qu'en aimant simplement celles qui vous aiment. Ressens le besoin d'amour de chaque âme et laisse toi devenir un canal au travers duquel l'amour peut couler pour répondre à ce besoin !

Si chaque personne apprend à aimer au nom de l'amour, le poids du monde sera allégé car l'amour apporte un élément de légèreté là où il y avait lourdeur et obscurité.

L'amour commence en chacun,  
alors regarde dans ton propre coeur et fais-le émerger.

Donnes en librement et avec une joie authentique !

Eileen Caddy – *(la petite Voix)*



## S'élever

« Se venger d'une offense, c'est se mettre au niveau de son ennemi,  
la lui pardonner, c'est se mettre au dessus de lui »

Proverbe anglais



## Beauté intérieure et extérieure

"On ne peut rien trouver extérieurement que l'on n'ait au préalable trouvé intérieurement, c'est une loi. Oui, car quoi que l'on rencontre extérieurement, si on ne l'a pas déjà découvert intérieurement, on passera à côté sans le voir. Plus vous découvrez la beauté intérieurement, plus vous la découvrirez autour de vous. Sans doute pensez-vous : « Si je ne la vois pas, c'est évidemment qu'elle ne s'y trouve pas. » Vous vous trompez, elle s'y trouve bien, et si vous ne la voyez pas, c'est que certains organes de perception en vous ne sont pas encore suffisamment développés.

Commencez par chercher à saisir la beauté intérieurement et vous la verrez extérieurement aussi, car le monde extérieur, objectif, n'est rien d'autre qu'un reflet de votre monde intérieur, de votre monde subjectif. Que ce soit la beauté, l'amour, la sagesse, il est presque inutile de les chercher à l'extérieur si vous n'avez pas commencé à les découvrir en vous."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Par soi

« Nul ne peut apprendre aux autres à se libérer  
sil n'a pas commencé à se libérer lui même »

Mariano Picon Salas



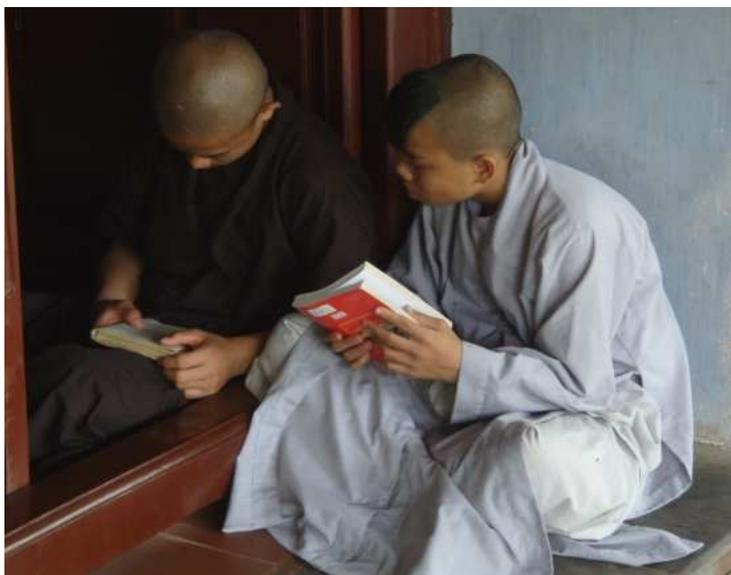
## **Fraternité spirituelle**

« Chaque fois que nous venons pour nos réunions fraternelles, c'est comme si chacun apportait un fruit de son jardin, de son champ, de son âme, et l'atmosphère se remplit d'émanations délicieuses auxquelles tous peuvent goûter. Ainsi, au lieu d'être obligé de se contenter de radis, de tomates... ou de rutabagas – symboliquement parlant – qu'il cultive chez lui, chacun mange de tout, parce qu'il y a là de gentilles créatures qui apportent des pommes, des prunes, des poires, etc., c'est-à-dire la patience, la douceur, la force, la santé, l'amour, la tendresse, la pureté, l'intelligence, la foi, l'espérance... Il y a vraiment de quoi faire un festin !

Voilà la raison d'être d'une fraternité spirituelle. Tant que vous resterez seul chez vous, vous vivrez dans la pauvreté.

C'est dans une fraternité spirituelle que vous trouverez l'abondance, c'est là que le Ciel distribue ses richesses à travers chacun d'entre vous. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Comprendre ses amis

« On ne pardonne pas à son ami ses erreurs,  
on ne les excuse pas non plus,  
On les comprend »

Philippe Soupault

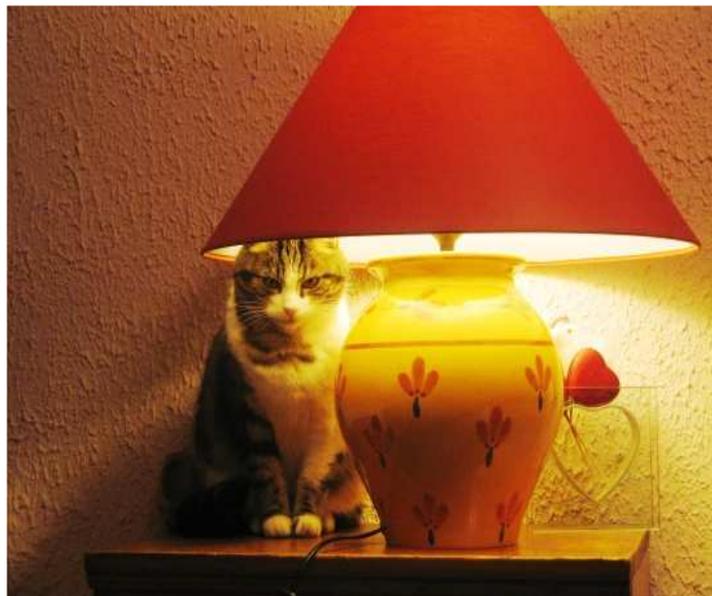


## **Gardez la lumière allumée**

"Le voleur qui se faufile dans une foule en cherchant ce qu'il pourrait bien dérober, est presque un clairvoyant. Comme s'il avait des antennes, il sent quelles sont les personnes vigilantes, éveillées, et celles qui dorment à moitié. Cet indice pour lui est la lumière, car de l'homme vigilant émane une sorte de clarté, et ce n'est donc pas à lui que le voleur va s'en prendre. Il recherche celui qui somnole les yeux ouverts et il s'empare de son porte-monnaie ou de son sac sans que l'autre s'en aperçoive, parce qu'il est en fait plongé dans une sorte d'obscurité.

De la même façon, les entités malfaisantes du monde invisible ne s'en prennent pas à celui chez qui elles sentent la lumière, car elles savent qu'elles seront tout de suite repérées et repoussées. Alors, attention : si vous voulez être à l'abri de toutes les espèces de voleurs, gardez toujours en vous une lumière allumée."

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## La générosité

« Pour connaître la valeur de la générosité,  
il faut avoir souffert de la froide indifférence des autres ».

Eugène Cloutier



## La Vie et la Mort

« Partout dans l'univers nous voyons en action ces deux puissances que sont la vie et la mort. Mais, en réalité, la seule véritable puissance est la vie, car rien n'existe en dehors de la vie. La mort est contenue dans la vie, elle n'est qu'un changement de plan, un changement de forme, de vêtement, un déplacement pour une nouvelle mission à accomplir, une modification de l'état de conscience.

Une transformation de la vie ne peut pas être la fin de la vie.

La vie et la mort se donnent la main et travaillent ensemble pour l'évolution. La mort n'est qu'une illusion. Que de fois déjà nous sommes tous passés par ce que l'on appelle la mort !

Et nous voilà de nouveau vivants... Seule existe la vie ininterrompue, la vie sans limites. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Eternité

« Sous le ciel, il n'y a rien qui soit stable,  
rien qui ne dure à jamais »

Boudha



## Aimer les autres

Si tu trouves difficile d'aimer tes semblables,  
n'essaie pas de t'y forcer car tu ne peux pas te forcer à aimer quelqu'un.  
Mais si tu Me cherches Moi et Mon aide, je placerai cette graine d'amour  
dans ton coeur . Ensuite, tout ce que tu as à faire est de la soigner très doucement  
et très tendrement et la regarder grandir sans que tu aies d'effort à fournir.  
Essayer, par la volonté, de te forcer à aimer quelqu'un, est une bataille perdue  
d'avance .

Tu verras : qui se ressemble, s'assemble, tu t'apercevras  
que tu seras tout naturellement poussé vers certaines personnes  
plus que vers d'autres et que vous pourrez vous fondre plus facilement  
les unes avec les autres ; mais que cela ne t'inquiète pas.

Progressivement tu découvriras ce que l'amour universel veut dire  
alors que tu grandis spirituellement et viens à connaître  
ce que Mon amour divin veut dire. Laisse-le se déployer naturellement  
sans aucun effort de ta part mais avec  
seulement un profond désir intérieur d'aimer plus.

Eileen Caddy – *(la petite Voix)*



## Expérience

« L'expérience n'est une lumière qui n'éclaire que soi même »

Lao-Tseu



## Si je pouvais recommencer à élever mon enfant

Si je pouvais recommencer à élever mon enfant,  
je me salirais davantage les doigts et  
je montrerais moins souvent du doigt.  
Je privilégierais moins la correction et plus la communication.  
Je quitterais ma montre des yeux et  
je me servais davantage de mes yeux pour voir.  
Je me contenterais d'en savoir moins et  
je saurais chérir davantage.  
Je ferais plus d'excursions et  
je ferais voler plus de cerfs-volants.  
J'arrêteraï de me prendre au sérieux et  
je jouerais plus sérieusement.  
Je courrais à travers plus de champs et  
j'observerais plus d'étoiles.  
Je donnerais plus d'étreintes et  
j'aurais moins de disputes.  
Je serais inébranlable moins souvent et  
je soutiendrais davantage.  
Je bâtirais d'abord l'estime de soi, et la maison plus tard.  
Je témoignerais moins de l'amour du pouvoir, et davantage du pouvoir de l'amour

Diane Loomans





*Annie*  & *Gérald* 

**Juin 2010**