

Omraam Mikhaël Aïvanhov

12 méthodes pour s'harmoniser dans notre quotidien



« Quels que soient les changements qui se produisent dans le monde, les vérités que je vous donne seront valables pour l'éternité : comment acquérir la maîtrise de soi, comment recevoir la lumière, comment entrer en harmonie avec toutes les forces bénéfiques et vivifiantes de l'univers, cela demeurera pour toujours. Qu'il y ait la guerre ou la paix, que vous soyez pauvres ou riches, que vous ayez une famille et des amis ou que vous soyez seuls, abandonnés de tous, vos besoins profonds resteront les mêmes : vous aurez toujours un corps physique, un cœur, un intellect, une âme et un esprit auxquels vous devrez vous efforcer de donner ce qu'ils réclament. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Accès direct à notre catalogue



Retrouvez cette thématique en ligne

Sommaire

Dès le réveil.....	4
L'importance de la nutrition.....	6
Respirer, un contact avec la vie universelle	8
Des exercices pour renforcer le système nerveux	10
Communiquer la vie par le rire	12
Méditer pour ralentir la marche précipitée du temps.....	14
Développer l'aura et ses couleurs.....	16
La lumière apporte toutes les bénédictions	18
La musique, une aide puissante.....	20
Les bienfaits de la prière	22
Être en relation consciente avec la nature	24
Se préparer au sommeil	26

Faire face dans toutes les conditions

La période que nous traversons concerne autant notre organisme psychique que biologique.

Aussi est-il important de veiller à nous harmoniser et nous recentrer le mieux possible dans notre quotidien, pour notre bénéfice comme pour celui de nos proches.

Pour cela nous vous proposons 12 méthodes, extraites de l'enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov, à mettre en pratique dès le réveil ainsi que tout au long de la journée, jusqu'à la préparation de notre sommeil.

Les éditeurs

Dès le réveil...



« Quand vous vous éveillez le matin, avant même d'ouvrir les yeux, est-ce que vous êtes seulement conscient de ce privilège d'être vivant ? Vous auriez pu ne pas vous réveiller ; or, vous êtes vivant, et cette découverte doit vous remplir de reconnaissance.

Dès le réveil tâchez de sentir que vous recevez déjà de l'amour, car partout dans l'univers l'amour se manifeste. Toute cette vie du ciel et de la terre qui vient vers vous, c'est de l'amour, un amour qui jaillit de la Source divine.

Remerciez et prenez la résolution de vivre vous aussi avec amour, c'est-à-dire tout simplement de respirer, manger, marcher, regarder, parler, écouter avec amour. Tournez votre regard intérieur vers le Ciel en mettant cette journée sous sa protection. Demandez-lui de vous inspirer dans toutes vos actions ainsi que dans les décisions que vous aurez à prendre.

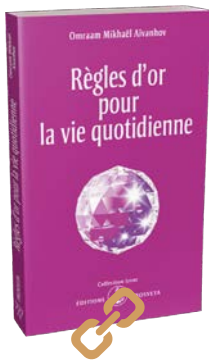
Ayez ensuite une pensée pour les membres de votre famille qui vivent là, avec vous, et particulièrement pour les enfants. Vous voudriez que chacun soit heureux dans votre maison ? Alors, imaginez qu'elle nage dans la lumière.

Et en ouvrant votre fenêtre, pensez à saluer le ciel, le soleil, les arbres et toutes les créatures vivantes. Adressez-leur un signe de la main en leur disant : « Je vous donne mon amour, je veux être en harmonie avec vous. » Vous commencerez ainsi la journée par un acte essentiel : vous vous lierez aux sources de la vie et vous sentirez que tout l'espace autour de vous est rempli de présences amicales. En réponse à votre salut elles vous enverront des énergies pour cette journée qui commence.

Saluer, c'est s'ouvrir, et en s'ouvrant on reçoit la vie.

C'est donc chaque jour que vous devez reprendre consciemment contact avec le monde, avec toutes les existences qui peuplent l'univers. Envoyez une pensée aux êtres humains, même à ceux que vous ne rencontrerez peut-être jamais, mais surtout à ceux que vous croiserez de près ou de loin dans la journée : vous sentirez déjà une ouverture se faire en vous. »

Règles d'or pour la vie quotidienne



174 pages



eBook

Être pleinement acteurs de notre quotidien

Des éclats de lumière sur notre route



208 pages



eBook

Surmonter les difficultés de notre existence

L'amour plus grand que la foi



233 pages



eBook

« Il est plus facile de croire que d'aimer »

Les puissances de la vie



265 pages



eBook

Quelle est la véritable science de la vie ?



Le petit oiseau du printemps

« Éveillez-vous car le soleil se lève. »

[Lire l'article](#)



L'importance de la nutrition



« Le monde entier a compris que la nourriture est indispensable. Alors pourquoi ne pas profiter de ce moment où vous prenez cette nourriture pour y ajouter une prière, une pensée de gratitude et d'amour ? Personne ne peut dire qu'il n'a pas le temps : ne mange-t-on pas trois fois par jour ? C'est dans ces moments-là que le Ciel vous donne les meilleures conditions pour faire un travail spirituel.

L'état dans lequel on prend la première bouchée est extrêmement important. Il faut donc se préparer à le faire dans les meilleures dispositions possibles, parce que c'est cette première bouchée qui déclenche intérieurement tous les rouages. Si vous commencez dans un état harmonieux, tout le reste se fera harmonieusement. Il est aussi très important de bien mastiquer. Parce que cela favorise la digestion, bien sûr, mais aussi pour une autre raison très importante : c'est que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est le laboratoire essentiel car le plus spirituel.

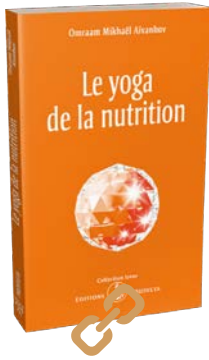
La bouche joue sur un autre plan le rôle d'un véritable estomac ; elle absorbe les particules éthériques de la nourriture, les énergies les plus fines et les plus puissantes, et ce sont les matériaux grossiers qui sont ensuite envoyés dans l'estomac.

La bouche contient des appareils extrêmement perfectionnés, des glandes situées sur la langue et sous la langue, qui sont chargées du travail spécial de capter les particules éthériques de la nourriture...

Quand vous avez fini votre repas, vous ne devez pas vous lever tout de suite pour commencer des travaux et des discussions.

Mais il n'est pas bon non plus d'aller vous mettre une ou deux heures dans un fauteuil ou une chaise longue. Quand vous avez fini de manger, restez tranquille un moment en faisant quelques respirations profondes pour que le prâna permette une meilleure répartition des énergies dans l'organisme. Vous vous sentirez extrêmement bien disposé pour entreprendre toutes sortes de travaux.»

Le yoga de la nutrition



143 pages



eBook

Apprendre à se nourrir en pleine conscience

Hrani yoga

Le sens alchimique et magique de la nutrition



205 pages



eBook

Retirer des énergies subtiles de la nourriture par le travail de l'esprit sur la matière

La nourriture, une lettre d'amour du Créateur



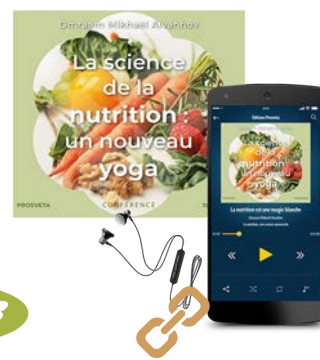
36 pages



eBook

Comment en retirer les éléments les plus bénéfiques

La science de la nutrition : un nouveau yoga



Durée 1h 06' - 6 pistes



La nutrition est une magie blanche



Le yoga de la nutrition : un yoga original et accessible

Des résultats qui sont très rapides

[Lire l'article](#)



Respirer, un contact avec la vie universelle



« Comme la nutrition, la respiration nous met en contact avec la vie universelle. Mais pour que cette relation soit complète, riche, nous devons en être conscients et l'accompagner d'un travail de la pensée.

Chaque inspiration est comme une bouchée remplie d'énergies nouvelles ; il faut donc donner aux poumons le temps de les capter afin que tout l'organisme puisse en bénéficier. Si tant de gens sont fatigués, nerveux, irritables, c'est qu'ils ne savent pas comment se nourrir avec l'air : ils le rejettent tout de suite sans l'assimiler. Ils respirent seulement avec le haut des poumons, et l'air vicié ne peut donc pas être remplacé par l'air pur...

La respiration profonde est un exercice très salutaire qu'il faut penser à pratiquer, car elle permet le renouvellement des énergies.

Voici un exercice : en expirant l'air, pensez que vous arrivez à vous étendre jusqu'à toucher les confins de l'univers... Puis, en inspirant, sentez que vous revenez vers vous, vers votre ego qui est comme un point imperceptible, le centre d'un cercle infini. De nouveau, vous vous dilatez, de nouveau vous revenez vers le centre...

Vous découvrirez ainsi ce mouvement de flux et de reflux qui est la clé de tous les rythmes de l'univers. En vous efforçant de rendre conscient en vous ce mouvement de flux et de reflux, vous entrez dans l'harmonie cosmique, et il se fait un échange entre l'univers et vous : en inspirant vous recevez des éléments de l'espace, et en expirant vous projetez en retour quelque chose de votre cœur et de votre âme.

Celui qui sait s'harmoniser avec la respiration cosmique entre dans la conscience divine. »

La respiration, dimension spirituelle et applications pratiques



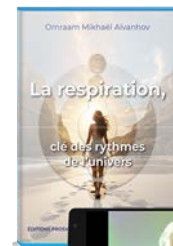
44 pages



eBook

S'accorder au rythme de l'univers

La respiration, clé des rythmes de l'univers



MP4
VIDEO

Durée 55' – 5 chapitres

La respiration concerne aussi toutes les manifestations
de notre vie psychique

Aimez votre santé !

Notre corps physique est l'expression d'une forme de perfection. Face aux maux ou même à la maladie il est capable de se guérir sans aucune intervention extérieure. À une condition : que nous intensifions la vie en nous dans la plus grande harmonie. Cet ouvrage nous aide considérablement à changer notre façon de considérer la santé.

Harmonie et santé



175 pages



eBook

Changer notre façon de considérer la santé

L'harmonie



281 pages



eBook

L'harmonie est une forme de diapason



La respiration, facteur de santé et de développement

La respiration a aussi une influence
sur le fonctionnement du cerveau

Lire l'article



Des exercices pour renforcer le système nerveux



« On associe trop l'idée de gymnastique à l'entretien du corps physique, à sa souplesse, au développement des muscles, etc., alors que pour être en bonne santé et avoir des énergies, c'est aussi le système nerveux qui a besoin d'être soutenu, renforcé, stimulé.

Un athlète peut avoir les muscles les plus puissants, si son système nerveux est affaibli, épuisé, il ne soulèvera même pas une bouteille d'eau.

Avec nos exercices de gymnastique, c'est donc d'abord le système nerveux que nous cherchons à renforcer, puisque même les capacités musculaires dépendent de lui. Et qu'est-ce qui renforce et nourrit le système nerveux ? La conscience, la foi, l'ardeur avec lesquelles on se met à la tâche.

Si vous vous efforcez d'exécuter chaque mouvement avec la conviction que vous réalisez quelque chose de bon, de beau, c'est toute votre journée ensuite qui sera favorablement influencée : vous aurez introduit en vous une harmonie qui se reflétera aussi sur votre comportement vis-à-vis de votre entourage...

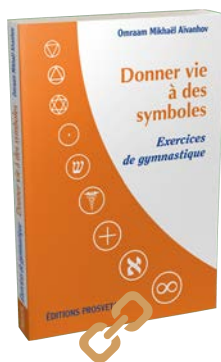
Et ne prétextez jamais la fatigue pour vous dispenser des exercices préconisés par notre Enseignement

Que vous soyez par moments fatigué, c'est entendu ; mais cette vieille fatigue que vous traînez, vous ne pourrez vous en débarrasser qu'en allant contempler le lever du soleil, en faisant des exercices de respiration et de gymnastique... Certains diront que c'est une fatigue de plus. Peut-être, mais c'est cette fatigue bénéfique qui vous débarrassera de l'autre. Celui qui reste dans sa vieille fatigue l'entretient.

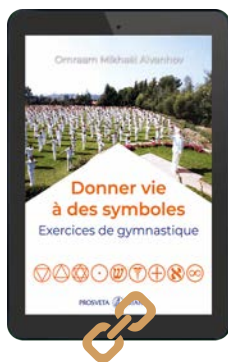
C'est pourquoi il ne faut ne jamais accepter l'inertie. »

Donner vie à des symboles

Exercices de gymnastique



128 pages



eBook

Échanger avec le peuple de nos cellules

La nouvelle Terre

Méthodes, exercices, formules, prières



270 pages



eBook

Des méthodes concrètes pour la pratique spirituelle

Chacun de nos gestes retentit dans l'espace

DVD inclus (non vendu séparément) proposant une conférence et tous les exercices présentés dans l'ouvrage

Table des matières (extraits)

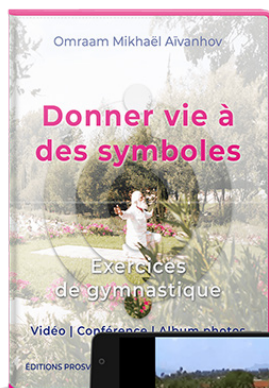
- I. Incarner les vérités spirituelles
 - Des trésors cachés dans des exercices très simples
 - Du mouvement à la lumière
 - Le peuple de nos cellules
- II. Des figures sacrées à habiter
- III. Chacun de nos gestes retentit dans l'espace
- IV. Description des exercices de gymnastique

Des méthodes pour la pratique spirituelle

C'est pour répondre au besoin de méthodes qui se fait réellement sentir dans la pratique spirituelle, qu'ont été réunis dans ce volume un certain nombre d'exercices simples et efficaces qu'Omraam Mikhaël Aïvanhov a indiqués au cours de ses conférences.

Table des matières (extraits)

- Le programme de la journée
- Le comportement
- Les problèmes du mal
- Les méthodes de purification
- Les relations humaines
- Les relations avec la nature
- Le soleil - Les étoiles
- Le travail de la pensée
- Le corps de la gloire
- Appendice : les exercices de gymnastique



MP4
VIDEO



Vidéo comprenant :

- Les exercices de gymnastique
- Une conférence
- Un album de photos d'archive

Communiquer la vie par le rire



« Le rire est un moyen de communiquer la vie. Lorsque vous riez, les énergies que vous avez accumulées en vous débordent et vous avez besoin de partager quelque chose avec les autres.

Chaque fois que vous sentez la vie augmenter en vous, vous ressentez le désir de rencontrer vos amis, de faire de nouvelles connaissances, parce que vous avez quelque chose à donner: le surplus de vie qui est en vous demande à être déversé quelque part, et le rire entre amis est souvent la manifestation de ce besoin de communiquer la vie. Tandis que si les réservoirs sont vides, vous n'avez aucune envie de rire, vous n'avez rien à donner.

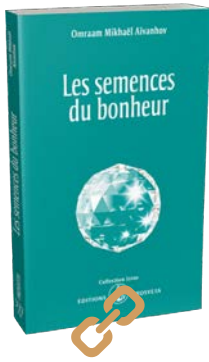
En riant, on donne la vie, mais on la reçoit aussi. Observez-vous lorsque vous riez : vous sentez que la vie entre en vous par la région du ventre. Cette relation entre le ventre et la vie est intéressante: le mot jivot qui en russe signifie « ventre », signifie « vie » en bulgare.

La vie vient du ventre et par le rire on intensifie la vie qui se diffuse alors dans tout l'organisme: les poumons, le cœur fonctionnent mieux. Et même le cerveau: cette détente que provoque le rire donne de la souplesse au cerveau, elle agit bénéfiquement sur l'activité de la pensée, même la mémoire s'améliore.

Rire permet de rebondir comme une balle. Il y a des événements qui ne prêtent d'abord pas à rire, mais il est plus facile de les supporter si on s'est habitué à voir le côté comique de certaines situations au lieu de les prendre exagérément au sérieux.

Alors, ne vous privez jamais de ce moyen puissant qu'est le rire pour maintenir votre équilibre intérieur, rendre l'existence plus légère. Ce n'est pas parce qu'on a des raisons d'être contrarié, triste, découragé, qu'on doit accepter de rester dans cet état. »

Les semences du bonheur



225 pages



eBook

Le bonheur véritable est un bonheur sans cause

Aux sources inaltérables de la joie



213 pages



eBook

Savoir s'immuniser contre les souffrances

Le rire du sage



201 pages



eBook

« Le rire est un moyen de communiquer la vie. »

Le devoir d'être heureux



31 pages



eBook

De la nécessité de privilégier la sagesse et l'amour



Le rire de la liberté

L'expression d'une joie qu'on peut aussi appeler amour

Lire l'article



Méditer pour ralentir la marche précipitée du temps



« La vie n'est qu'un flux ininterrompu, mais il faut trouver le moyen de s'arrêter pour mettre un peu d'ordre en soi-même, pour s'accorder à des rythmes plus harmonieux. Et c'est en cela que la méditation est tellement nécessaire.

Méditer, c'est ralentir la marche précipitée du temps afin d'introduire en soi un rythme, une paix, une lumière qui longtemps encore laisseront leur empreinte.

Mais dès qu'elles abordent la vie spirituelle, la majorité des personnes se heurtent au problème de la méditation: elles ne savent pas se concentrer. Pourquoi ? Parce qu'elles n'ont pas appris à choisir les sujets de méditation, elles se lancent à l'aveuglette, sans méthode.

Alors, que ce soit bien clair pour vous. La première règle, c'est évidemment de choisir un sujet de nature spirituelle ; et la deuxième, que ce sujet vous tienne à cœur. C'est l'amour que vous avez pour un être ou un objet qui vous attache à lui.

Quand vous n'aimez pas, vous êtes si l'on peut dire, comme un timbre-poste dépourvu de colle : vous n'adhérez pas ! L'erreur des débutants, c'est qu'ils veulent tout de suite se concentrer sur les questions philosophiques et mystiques les plus abstraites : la vérité, l'éternité, l'infini, l'Absolu, l'Être suprême. C'est une erreur.

Commencez par vous concentrer, par exemple, sur une image pure, belle, que vous aimez, une image de la nature ou de l'art. Votre cerveau prendra ainsi l'habitude de se concentrer, et peu à peu vous pourrez méditer sur des sujets plus éloignés de vous.

Pour avoir des résultats dans la vie spirituelle, il faut savoir se servir de la force formidable de l'amour. »

Une pensée en éveil

La voie de la méditation



157 pages



eBook

Méditer pour ralentir la course effrénée du temps

Méditer :

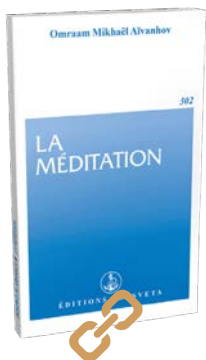
pourquoi, comment et sur quels sujets



2h 79' - 13 pistes

Fusionner avec notre Moi supérieur

La méditation



30 pages



eBook

Retenir la marche précipitée du temps

Méditations au lever du soleil



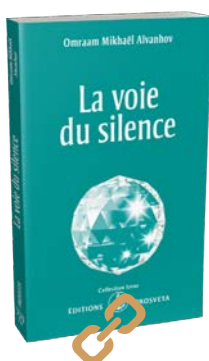
47 pages



eBook

Apprendre à nous lier au premier matin du monde

La voie du silence



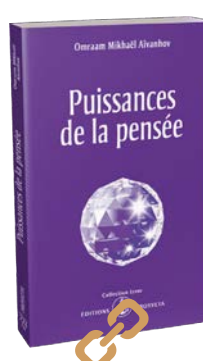
169 pages



eBook

Le silence, région la plus élevée de notre âme

Puissances de la pensée



223 pages



eBook

Apprendre à utiliser la force de l'esprit

Développer l'aura et ses couleurs



« Tout ce qui existe, les humains, les animaux, les plantes, et même les pierres, émet des particules, produit des émanations, et cette atmosphère fluide, subtile, qui entoure toute chose, c'est cela justement que l'on appelle l'aura.

Évidemment, elle n'est pas visible, excepté par les clairvoyants, et beaucoup de gens ne savent même pas qu'elle existe. L'aura, c'est donc cette sorte de halo qui entoure chaque être humain, avec cette différence que, chez certains, elle est large, vaste, lumineuse, puissante, elle possède des vibrations intenses et des couleurs splendides, tandis que chez d'autres, au contraire, elle est petite, terne, brouillée et laide.

On peut comparer l'aura à la peau car elle en possède de nombreuses fonctions : protection, échange et sensibilité.

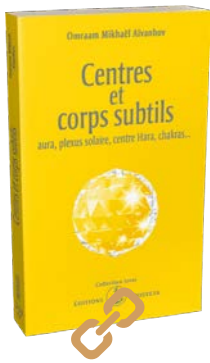
Pour développer votre aura, vous pouvez travailler de deux manières. Par la pensée, par l'imagination, vous cherchez à attirer à vous les couleurs les plus pures, les plus belles, et à vous entourer de ces couleurs.

Mais en réalité ce sera là un effort un peu factice, dont les résultats ne dureront pas longtemps, si vous n'essayez pas, en même temps, de pratiquer les vertus auxquelles ces couleurs correspondent.

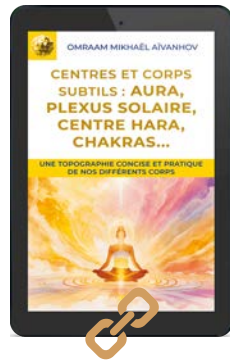
En effet, lorsqu'en nous concentrant sur les couleurs nous arrivons à les rendre vivantes en nous, elles deviennent des supports pour la pratique des vertus dont elles sont l'expression : **le violet** : le sacrifice, **l'indigo** : la force, **le bleu** : la vérité et la foi, **le vert** : l'espérance, **le jaune** : la sagesse, **l'orange** : la sainteté, **le rouge** : l'amour.

Et tant que vous pratiquerez ces vertus, les couleurs se manifesteront toujours plus belles et plus intenses. »

Centres et corps subtils : aura, plexus solaire, centre hara, chakras...



143 pages



eBook

Une topographie concise et pratique
de nos différents corps

Notre peau spirituelle, l'aura



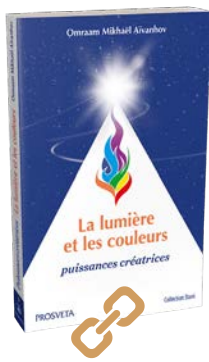
36 pages



eBook

Sa matière donne de la force à nos paroles

La lumière et les couleurs puissances créatrices



160 pages



eBook

« La science de l'avenir sera celle de la lumière
et des couleurs »

La lumière, esprit vivant



141 pages



eBook

Matière et substance de la création

L'aura L'aura est notre peau spirituelle



Durée 1h 08' – 9 pistes

Les qualités liées aux couleurs

La Rose mystique Un symbole de la création du monde



Format 42 x 63 cm

Poster imprimé sur papier couché 250 g et et pelliculé

La lumière apporte toutes les bénédictions



« La lumière est une matière tellement subtile qu'on ne peut ni la peser, ni même la toucher, mais c'est elle qui donne accès au monde spirituel.

C'est pourquoi nous devons chercher la lumière, penser chaque jour à l'introduire en nous comme une quintessence pure, rayonnante.

Alors voici quelques exercices que vous pouvez faire.

Chaque jour, plusieurs fois par jour, pensez à vous concentrer sur la lumière, à vous reposer dans la lumière, à vous fondre dans la lumière, à vous imprégner d'elle, à imaginer que l'univers entier baigne dans cette lumière. Vous sentirez peu à peu que tout se rétablit en vous, que cette lumière vous apporte la vraie science, la vraie paix, l'équilibre, la puissance.

En dehors de la lumière, jamais vous ne trouverez le sens de la vie. Aussi faut-il la chercher, se concentrer sur elle, la boire, la manger, la placer au-dessus de tous les trésors de la terre.

Dès que vous avez un instant de libre, fermez les yeux et concentrez-vous sur cette image de la lumière qui pénètre tout et apporte toutes les bénédictions.

Quand vous marchez dans la rue, il peut arriver que des pensées ou des sentiments négatifs vous assaillent. Évidemment, là, vous ne pouvez pas vous arrêter et fermer les yeux mais rien ne vous empêche alors de rester un moment devant une vitrine comme pour la regarder (évidemment, pas une vitrine où d'autres personnes peuvent vous voir de l'autre côté) et là, vous vous concentrez quelques secondes en essayant d'introduire la lumière en vous. Quand vous repartez, vous vous sentez allégé, purifié.

Si vous sentez une douleur dans votre corps, appelez la lumière, imaginez qu'il sort de vos doigts des rayons de toutes les couleurs, et dirigez-les sur l'endroit douloureux: au bout d'un certain temps, vous constaterez une amélioration.

Enfin, si vous voulez aider quelqu'un qui est dans le malheur, envoyez-lui par la pensée des rayons lumineux, pénétrez-le de ces rayons. »

La lumière et les couleurs puissances créatrices



160 pages



eBook

« La science de l'avenir sera celle de la lumière
et des couleurs »

La lumière, esprit vivant



141 pages



eBook

Matière et substance de la création

Les Splendeurs de Tiphéreth

Le soleil dans la pratique spirituelle



274 pages



eBook

«Surya-yoga», le yoga du soleil

La Rose mystique

Un symbole de la création
du monde



Format 42 x 63 cm

Poster

L'Arc-en-ciel

Rechercher la lumière



Format 42 x 63 cm

Poster

L'Arc-en-ciel

Rechercher la lumière



Format 34 x 100 cm

Poster

La musique, une aide puissante



« La musique n'est pas seulement une succession de sonorités agréables ; la musique c'est des forces, des vibrations. Avec elle, on pénètre, en quelque sorte, dans le monde de la magie : on peut utiliser la puissance de ces vibrations sonores non seulement pour se projeter dans l'espace, mais aussi pour créer.

La musique facilite le travail mental : au lieu de laisser la pensée partir à la dérive, il faut, au contraire, être conscient et la mobiliser afin de réaliser quelque chose de beau et de grand en soi-même et dans le monde. Vous dites que vous éprouvez des difficultés pour méditer...

Voici une méthode : concentrez-vous sur une image lumineuse, exaltante, et la musique vous entraînera très haut, vers un monde de lumière et de beauté. Vous la sentirez comme une force qui vous emporte. Apprenez à utiliser le pouvoir des sons.

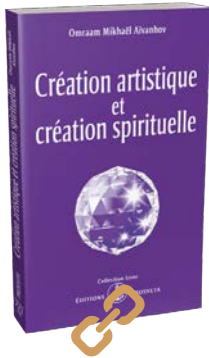
La musique est donc une aide très puissante pour la réalisation. Aussi, chaque fois que vous écoutez de la musique, jetez-vous sur ce que vous désirez le plus pour votre évolution. Si c'est la santé, imaginez-vous comme un être bien portant : quoi que vous fassiez, que vous marchiez, ou parliez, ou mangiez, vous êtes d'une santé rayonnante qui se communique irrésistiblement aux autres.

Si c'est la lumière, l'intelligence qui vous manque, si vous faites sans arrêt des gaffes ou des étourderies, utilisez la musique pour imaginer que vous apprenez, que vous comprenez, que la lumière, la sagesse vous pénètre et même que vous la propagez et la donnez aux autres.

Si vous voulez acquérir la beauté, la force, la volonté ou la stabilité, faites de même...

Faites ce travail pour chaque domaine où vous sentez qu'il y a en vous une lacune, et un jour vous sentirez que, grâce à la musique, vous avez produit en vous de grandes transformations. »

Création artistique et création spirituelle



181 pages



eBook

Nous pouvons être notre propre œuvre

La musique et le chant dans la vie spirituelle



29 pages



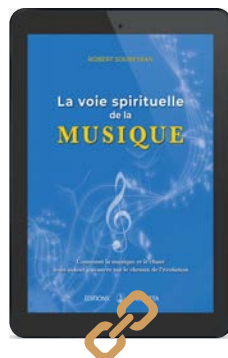
eBook

Le pouvoir de leurs vibrations

La voie spirituelle de la Musique de Robert Soubeyran



128 pages



eBook

La musique est une respiration de l'âme

Chorale féminine Chants bulgares harmonisés pour voix de femmes



Durée 50'06" – 25 pistes

Chants de la Fraternité Blanche Universelle

Chants Mystiques Solistes, chœurs et orchestre de la Fraternité Blanche Universelle



Durée 48' – 11 pistes

La musique crée une atmosphère favorable à l'activité mentale

Chants de la Fraternité Blanche Universelle



Durée 1h 70' – 53 pistes

Chants mystiques composés par le Maître Peter Deunov

Les bienfaits de la prière



« Les personnes pour qui prier est une réaction naturelle, spontanée, sont mieux armées que les autres pour affronter la souffrance et le malheur. Grâce à cette faculté de s'arracher à l'obscurité et aux pesanteurs de la terre pour s'adresser aux puissances célestes, intérieurement elles ressentent moins l'amertume et le découragement.

Celui qui prie, qui fait appel aux puissances de l'esprit, transforme intérieurement son état ; et même si, extérieurement, les événements sont les mêmes pour tous, là où tous autour de lui se laissent accabler, il reçoit, lui, l'aide de la lumière.

Alors, grâce à cette aide il peut aussi soutenir et encourager les autres.

Cependant, lorsque que vous priez, il arrive que vous ayez la sensation que cela ne sert à rien, vous restez dans le vide.

Je vous donnerai une méthode très simple, mais très efficace. Au moment de prier, commencez par créer l'image d'une multitude d'esprits dispersés dans le monde entier et qui, là où ils se trouvent, sont en train de se concentrer sur le Créateur, de se lier à Lui par la pensée, par leur amour.

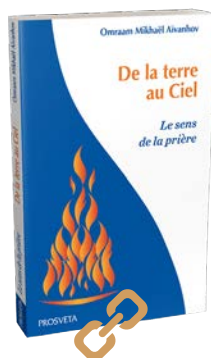
Imaginez que vous vous joignez à ces êtres pour prier avec eux... Puisque vous sollicitez le Ciel avec des milliers d'êtres pleins de ferveur, votre voix ne sera plus isolée dans le désert de la vie : vous sentirez que votre prière est entendue à cause de ce grand nombre d'êtres qui cherchent à se faire entendre, et vous en bénéficierez aussi.

C'est parce que vous priez seul que vous avez la sensation que votre prière n'atteint pas son but.

Le secret, c'est de se lier à tous ceux qui prient, car à tout moment, quelque part dans le monde, il y a des êtres en prière. »

De la terre au Ciel

Le sens de la prière



201 pages

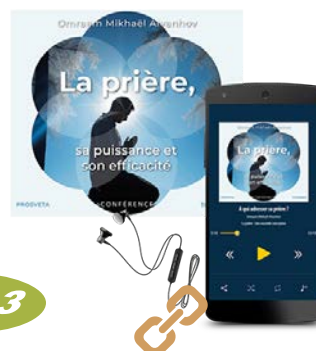


eBook

Des méthodes pratiques afin de prier avec efficacité

La prière,

sa puissance et son efficacité



1h 16'28" - 7 pistes

Une nouvelle conception de la prière

De la terre au Ciel : table des matières (extraits)

- I. De la terre au Ciel et du Ciel à la terre
- II. À qui nous adressons-nous quand nous prions Dieu ?
 - Les fondements de la prière: une connaissance de la structure de l'univers
 - Notre lien avec Dieu: un état de conscience
 - Les rouages de nos appareils psychiques
- III. Comment faire entendre notre voix
 - Il ne suffit pas de désirer le bien
 - Une élévation du niveau de conscience
 - La bonne longueur d'onde à trouver
 - La parole qui donne chair à la pensée et au sentiment
 - S'associer à tous les êtres qui prient dans le monde
 - Les paroles de la prière puisent leur force dans l'aura
- IV. Prières
 - Plus de **130 prières** à mettre en pratique

La prière



28 pages



eBook

Pourquoi et comment l'exercer

Le "Notre Père"



44 pages



eBook

Une prière qui relève d'une science très ancienne

Le texte de cette brochure est paru dans : « **Puissances de la pensée** », n° 224 de la collection Izvor, chapitre XI, sous le titre « *La prière* »

Le texte de cette brochure est paru dans : « **Cherchez le Royaume de Dieu et sa Justice** », n° 2 de la collection Synopsis, partie I, sous le titre « *La prière dominicale : «Notre Père qui êtes aux Cieux ...»* »

Être en relation consciente avec la nature



« Vous voulez que votre existence soit riche et pleine ? Acceptez l'idée que la nature est vivante et intelligente et au fur et à mesure que nous changeons notre opinion sur elle, nous modifions notre destinée.

La nature est le corps de Dieu et ce corps est vivant et intelligent. C'est pourquoi nous devons être extrêmement attentifs, respectueux envers lui et l'approcher avec un sentiment sacré. En regardant les pierres, les plantes, les animaux, les étoiles comme des cellules de ce corps vivant et intelligent, c'est en nous aussi que nous introduisons la vie et l'intelligence.

Aussi ne vous contentez plus de regarder passivement la nature en admirant ses beautés. Dites-vous que par votre pensée, par votre amour vous pouvez faire un travail avec elle afin qu'elle s'ouvre à vous.

Vous vous approchez d'une rivière, d'un lac, d'une forêt, d'une montagne, arrêtez-vous un moment et adressez-leur un signe de la main. Vous sentirez intérieurement quelque chose qui s'équilibre, qui s'harmonise... Et beaucoup d'obscurités, de pesanteurs vous quitteront, tout simplement parce que vous aurez décidé de saluer la nature vivante et les créatures qui l'habitent.

Touchez seulement une pierre avec amour : quelque chose en elle vous accepte et vibre à l'unisson avec vous, elle vous aime elle aussi. Mais oui, tout est vivant dans la nature et c'est à vous de savoir ce que vous devez faire afin que cela devienne pour vous une réalité.

Le jour où vous saurez entretenir une relation consciente avec la création, vous ne vous sentirez plus ni seul ni pauvre, car c'est la vie divine qui viendra vous remplir de ses bénédictions. »

La nature, nous vivons en elle et elle vit en nous



298 pages



eBook

Tisser des liens avec toutes les existences

Langage symbolique, langage de la Nature



263 pages

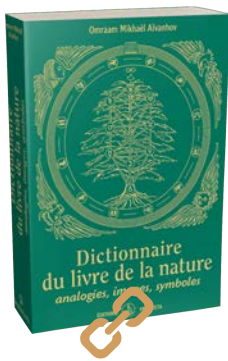


eBook

Un livre essentiel : celui de la Nature vivante

Dictionnaire du livre de la nature

Analogies, images, symboles



616 pages



eBook

Nous sommes des pages du grand livre de la Création

La création entière habite en nous



48 pages



eBook

Notre appartenance à l'arbre cosmique



Évéra

(la nature rayonne de beauté)

Riche en iconographie, cette collection thématique invite à un voyage poétique, artistique et spirituel.

Elle permet ainsi de découvrir, ou faire découvrir, l'œuvre d'Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Se préparer au sommeil



« La journée que vous venez de vivre détermine la nuit que vous allez passer, mais la façon dont vous vous préparez au sommeil va également déterminer le jour suivant.

Chaque soir, avant de vous coucher, recueillez-vous un moment en laissant de côté tout ce qui vous a préoccupé ou troublé au cours de la journée. Pensez ensuite aux erreurs que vous avez pu commettre, afin que les esprits lumineux vous inspirent durant votre sommeil la meilleure manière de les réparer.

Enfin, au moment de vous endormir, abandonnez-vous sans crainte à l'Ange de la mort. L'Ange de la mort, c'est le nom que la Kabbale donne à l'Ange du sommeil, car chaque soir nous mourons et chaque matin nous ressuscitons.

Supposez que vous ayez toute la journée assez mal vécu, mais qu'avant de vous abandonner au sommeil, vous parveniez, par des prières et un effort de la pensée, à vous endormir paisiblement: ces derniers moments nettoient tout en vous, ils vous purifient si bien que le lendemain vous vous éveillez dans les meilleures dispositions.

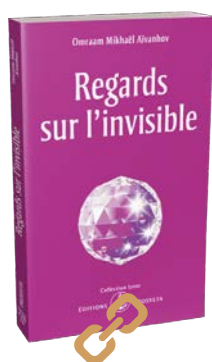
Même si vous n'avez pas mené pendant la journée une existence parfaite, il est quand même très important avant de vous endormir, d'arriver à vous apaiser et à vous lier au Ciel. Prêtez une grande attention à cela car, je ne le répéterai jamais assez, c'est la nuit, durant le sommeil, que les forces psychiques font un travail en profondeur dans le subconscient.

Quand vous avez des problèmes, des questions qui vous préoccupent, vous pouvez essayer de les résoudre aussi pendant le sommeil, en les inscrivant même sur une feuille de papier que vous placez sous votre oreiller. Bien sûr, un ange ne viendra pas pendant la nuit se présenter à vous pour vous donner des explications détaillées comme pourrait le faire un être humain, mais vous aurez certainement une réponse sous la forme d'une sensation, d'une pensée qui, au réveil, vous traversera l'esprit.

Il faut comprendre que ces exercices que je vous donne correspondent à une connaissance du psychisme humain et de son fonctionnement. Le fait de s'endormir avec une préoccupation bien précise déclenche dans le subconscient certains mécanismes psychiques, et il y a beaucoup de chercheurs qui reconnaissent avoir trouvé pendant leur sommeil la solution de problèmes qui les préoccupaient.

Le travail subconscient qui se fait pendant le sommeil peut toujours être utilisé par chacun pour la réalisation de ses projets, de ses idées. Vous voulez réaliser un désir, vous corriger d'un défaut, acquérir une qualité? Méditez longuement et puis endormez-vous en gardant présent ce désir, cette question: ils continueront à travailler pendant votre sommeil. »

Regards sur l'invisible



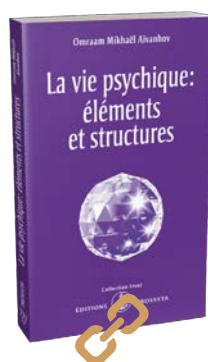
213 pages



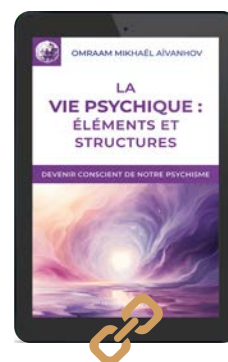
eBook

Au-delà du visible, toujours chercher l'invisible

La vie psychique : éléments et structures



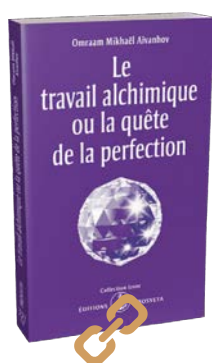
197 pages



eBook

Devenir conscient de notre psychisme

Le travail alchimique ou la quête de la perfection



179 pages



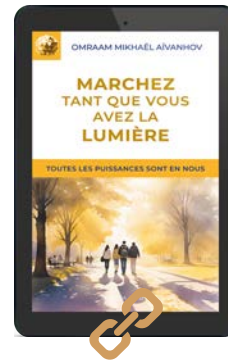
eBook

Être l'agent de notre propre transformation

Marchez tant que vous avez la lumière

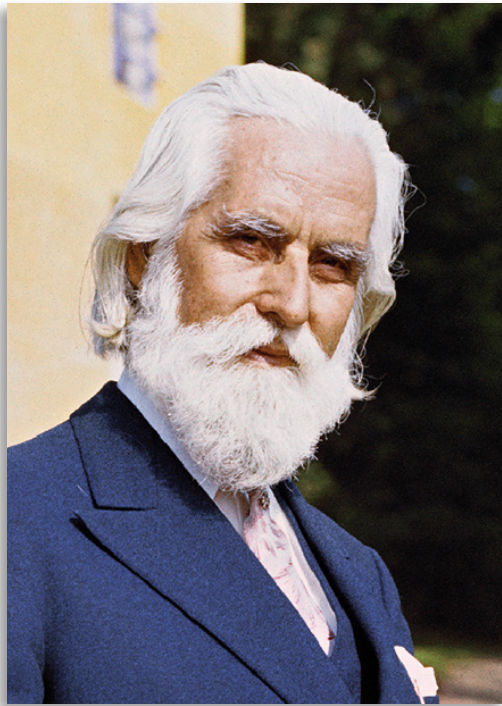


205 pages



eBook

Toutes les puissances sont en nous



C'est en 1937 que le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), philosophe et pédagogue français d'origine bulgare, est arrivé en France. Bien que son œuvre aborde les multiples aspects de la science initiatique, il précise : *« Les questions qui se posent à nous seront toujours les mêmes : comprendre ces êtres que nous sommes, découvrir le sens de notre existence et surmonter les obstacles qui se trouvent sur notre chemin. Alors, ne me demandez pas de vous parler d'autre chose, je reviendrai toujours sur ces mêmes sujets : notre développement, nos difficultés, le chemin à parcourir et les méthodes pour le parcourir. »*

Éditions PROSVETA S.A.

83600 Fréjus (France)

Tél. (33) 04 94 19 33 33

www.prosveta.fr

contact@prosveta.fr

