

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ZÉMIA, *la terre*  
*Une pensée pour chaque jour*



*Oeuvres complètes – Tome 19*

---

ÉDITIONS PROSVETA

© 1976, Éditions Prosveta Société coop. (Suisse)  
© 1985, Éditions Prosveta S.A., ISBN 2-85566-340-7

© Copyright 2007 réservé à S.A. Éditions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptation, représentation ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toute reproduction audio-visuelle ou par quelque moyen que ce soit ne peuvent être faites sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

Éditions Prosveta S.A. – B.P.12 – 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 978-2-85566-939-7

---

# janvier

---

---

## 1<sup>er</sup> janvier

Une nouvelle année commence aujourd’hui. Or, les douze premiers jours d’une année représentent les douze mois à venir. Efforcez-vous donc de vivre le mieux possible ces douze premiers jours afin de donner à toute l’année un fondement solide. Puisqu’aucun de nos actes ni aucun de nos états psychiques ne reste sans conséquence, nous devons leur accorder, là, dans l’instant, toute notre attention.

Dans le plan physique, matériel, chacun sait qu’un geste maladroit, un moment de distraction peut détruire une vie. C’est pourquoi il existe tellement de mises en garde: des panneaux sur les routes, des étiquettes sur les produits. Dans le plan psychique, le plan moral, il n’existe pas ce même genre de panneaux et d’étiquettes pour avertir chacun qu’une impulsion mauvaise à laquelle il se laisse momentanément aller, va produire des désordres dans tout son être. Aussi est-il encore plus nécessaire de veiller à la façon dont nous sommes en train de vivre l’instant présent, le jour présent.

---

## 2 janvier

Chaque matin, au réveil, et plusieurs fois au cours de la journée, pensez à l'Âme universelle comme à un diapason avec lequel vous devez vous mettre en résonance. C'est ainsi que vous entrerez peu à peu dans l'harmonie cosmique. Tant que vous ne vous décidez pas à faire ce travail d'ajustement, vous serez comme des instruments désaccordés.

Vous pensez: «Mais enfin, c'est humiliant de devoir continuellement se régler sur des normes!» Non, un véritable spiritua liste ne trouve jamais humiliant de reconnaître qu'il veut régler ses pensées, ses sentiments et ses actes sur le diapason divin. Et même si les autres trouvent qu'il n'a aucun amour-propre, aucune fierté, puisqu'il refuse de manifester son indépendance d'esprit, cela ne le trouble pas. Dans ce que beaucoup appellent fierté, indépendance, les Initiés ne voient que de la faiblesse, et dans ce que d'autres appellent faiblesse, les Initiés voient la force. La vraie grandeur, c'est de s'incliner devant les lois de l'harmonie universelle.

---

## 3 janvier

Tout ce qui existe sur la terre a d'abord existé à l'état éthélique dans le soleil. Pour comprendre ce que cela signifie, il faut savoir que les quatre éléments se sont formés par condensations successives. Au commencement était le feu. À partir du feu s'est formé l'air, à partir de l'air s'est formée l'eau, et à partir de l'eau, la terre. Or, le soleil est une des nombreuses formes du feu, et c'est en lui que se trouvaient à l'état subtil tous les éléments qui ont formé notre terre et les autres planètes. Vous direz: «Mais que s'est-il passé pour que ces éléments se condensent?» Il a suffi qu'ils sortent du centre, du soleil. En s'éloignant du centre pour aller vers la périphérie, ils sont devenus de plus en plus opaques, pesants...

Tout ce qui existe sur la terre comme substances minérales ou végétales existe donc déjà à l'état subtil, éthérique, dans le soleil. Et la question pour nous est de trouver comment, en nous concentrant sur le soleil, nous pouvons capter dans leur pureté originelle

toutes les substances dont nous avons besoin pour notre santé physique et psychique. Celui qui les cherche uniquement en bas, dans le plan physique, sans faire aucun effort pour s'élever, ne gagne rien sur le plan spirituel. Mais qu'il fasse un travail par la pensée pour aller chercher ces éléments à la source et il recevra la nourriture des dieux : l'ambroisie.

---

## 4 janvier

Nous appartenons à une immense famille éparpillée non seulement sur toute la surface de la terre, mais aussi sur d'autres planètes et sur les étoiles. Chaque jour, à tous les membres de cette famille le monde divin envoie des messages. Mais il ne suffit pas qu'ils les reçoivent comme tous ces journaux qu'on trouve dans sa boîte aux lettres et qu'on met à la corbeille à papiers après les avoir parcourus distraitemment. Ils doivent les étudier attentivement afin d'y trouver des indications pour la journée, des inspirations, une nourriture.

Par nature, chaque être humain appartient à cette famille universelle, mais pour en faire vraiment partie, il doit répondre à certaines exigences. Comme sur la terre où vous appartenez à une famille parce que vous avez un père et une mère, dans le plan spirituel ce sont les vertus de l'esprit, votre père, et de l'âme, votre mère, qui vous ont donné naissance et qui continuent à vous nourrir et à vous former.

---

## 5 janvier

L'amour est fait d'échanges. Or, les échanges entre deux êtres ne consistent pas seulement à se rencontrer dans le plan physique : des échanges peuvent se faire à distance, par la parole, par le regard, par la pensée, sans se toucher, sans même se voir. Et les échanges ne se limitent pas non plus à ceux que les humains peuvent faire entre eux. C'est pourquoi, même si vous n'avez pas encore trouvé un homme ou une femme qui vous inspire suffisamment pour vous lier à lui ou à elle, ce n'est pas une raison pour vous sentir privé d'amour.

Qu'est-ce que l'amour? Une énergie cosmique qui circule partout dans l'univers. C'est pourquoi vous pouvez trouver l'amour partout, dans la terre, dans l'eau, dans l'air, le soleil, les étoiles... Vous pouvez le trouver dans les pierres, les plantes, les animaux... Et vous pouvez aussi, bien sûr, le trouver chez les humains; mais justement, pas seulement chez eux, comme vous avez trop tendance à le croire. Oui, pourquoi devez-vous vous sentir privé d'amour parce que vous n'avez pas un homme ou une femme à tenir dans vos bras? Ce n'est pas le corps, ce n'est pas la chair qui vous donnera l'amour, car l'amour ne se trouve pas là. L'amour peut se servir du corps physique comme support, mais lui-même, il est ailleurs, il est partout: c'est une lumière, un nectar, une ambroisie qui remplit l'espace.

---

## 6 janvier

Efforcez-vous de prendre conscience des liens qui vous unissent non seulement aux membres de votre famille, mais aussi à toute la société. Et quelle est la nature de ces liens? Chaque fois que vous progressez, les richesses et les lumières que vous recevez se reflètent sur toutes ces personnes auxquelles vous êtes lié de près ou de loin. À cause de votre avancement, elles avancent aussi. Peut-être ne s'en aperçoivent-elles pas, mais le Ciel voit qu'elles progressent à cause de vous. Et il en est de même si vous commencez à vous assombrir, à péricliter: votre famille et la société, qui sont liées à vous, subissent à cause de vous des influences négatives. C'est ainsi que vous entraînez les êtres vers le Ciel ou vers l'Enfer. Eh oui, chacun est responsable, et cette responsabilité va très loin.

Voulez-vous être utile, aider toute l'humanité, et même les animaux, les plantes, les pierres? Efforcez-vous chaque jour de rendre votre vie plus pure, plus riche, plus lumineuse, car subtilement, imperceptiblement, vous entraînez toute la création vers les hauteurs. Et le monde invisible, qui voit que vous attirez des bénédictions sur tous les êtres, vient vous récompenser.

---

## 7 janvier

Les douze constellations zodiacales sont les douze portes de notre univers, et ces douze portes se retrouvent dans notre corps physique. Oui, car les yeux, les oreilles, la bouche, les narines, et plus bas encore certaines ouvertures, sont aussi des portes. Et de la même façon que les portes du zodiaque sont un lieu de passage pour les influences cosmiques, les portes de notre corps permettent le passage des forces et des esprits.

Pour celui qui a réalisé en lui-même un véritable travail de purification, les portes de son corps servent à entrer en relation avec les éléments subtils, lumineux de l'espace. C'est pourquoi il est dit dans la tradition initiatique qu'un ange se tient auprès de chaque porte. L'ange est une pure énergie, et cette énergie qui attire les influences bénéfiques transforme aussi les courants négatifs qui tentent de s'infiltrer. Des anges veillent aux portes de tous ceux qui ont travaillé à faire de leur être le tabernacle du Dieu vivant.

---

## 8 janvier

Les pierres précieuses appartiennent à l'élément terre, les pierres précieuses sont de la terre, mais transformée, sublimée, elles représentent la quintessence de ce qu'elle possède de plus pur; elles sont le produit de tout le travail que la terre est capable de réaliser. C'est pourquoi les pierres précieuses ont été choisies comme symboles des vertus que l'homme parvient à acquérir s'il apprend à travailler sur sa propre matière.

La coutume de placer des pierres précieuses sur les vêtements des prêtres et la couronne des rois vient de la connaissance de ce symbolisme: elles représentent les qualités et les vertus que ces êtres doivent posséder pour exercer dignement leur charge. Et à chaque vertu correspond une pierre : à la sagesse, la topaze ; à la paix et à l'harmonie, le saphir ; à l'amour, le rubis, etc. N'allons pas trop chercher si les prêtres et les rois méritent de porter de tels trésors, c'est le symbolisme qui compte. Et si les rois de la terre, si les papes et les cardinaux portent sur la tête des ornements de pierres pré-

cieuses, c'est que des pierres précieuses sont posées sur la couronne du Maître de la création. Ces pierres sont les anges, les archanges, les divinités...

---

## 9 janvier

La vie quotidienne est comme un courant qui vous emporte sans que vous ayez toujours le temps et la possibilité de réfléchir pour voir dans quelle direction il vous entraîne ; c'est pourquoi vous vous laissez sans cesse accaparer par toutes sortes d'activités et d'engagements. Sur le moment, ils vous paraissent utiles, raisonnables, mais après quelque temps vous vous apercevez que vous avez perdu beaucoup de temps et d'énergie pour peu de résultats. Cela ne veut pas dire que vous ne devez vous intéresser à rien en dehors de la vie spirituelle. En réalité toute activité peut être bénéfique, mais à condition que vous soyez bien accroché à un haut idéal, à une philosophie divine. Si vous vous suspendez à une corde solide et bien accrochée, vous pouvez vous balancer dans toutes les directions. Mais si le nœud n'est pas solide ou si la corde est usée, vous allez tomber et vous casser les reins.

Le jour où vous apprendrez à construire en vous-même quelque chose de solide, de stable autour de ce centre qu'est votre esprit, toutes vos activités, vos distractions même, contribueront à alimenter la vie en vous. L'esprit qui vous habite ne rejette pas le foie, les intestins ou les pieds, sous prétexte qu'ils ne sont pas aussi nobles que lui. Tout est à sa place et l'esprit se sert de tout, mais il reste au centre. Et c'est parce qu'il reste au centre que vous êtes vivant.

---

## 10 janvier

Quand nous éprouvons le besoin de nous fondre dans l'Âme universelle, nous contemplons les grands espaces, l'immensité du ciel. Mais si nous restions dans cet état de dilatation, de dispersion, nous ne réalisierions rien sur la terre; pour agir, il faut utiliser la loi

de la condensation, de la concentration. Nous aspirons aux grands espaces pour nous dilater, et puis nous avons besoin d'un espace très réduit pour nous concentrer et recueillir des forces.

Dilatation et concentration correspondent à deux signes astrologiques : le Lion, signe de feu, et le Capricorne, signe de terre. Le Lion est un signe extériorisant : il projette, il dépense. Le Capricorne, au contraire, est un signe intérieurisant : il accumule et condense. Sous son influence, entre les mois de décembre et janvier, la terre concentre les énergies dans les racines des arbres afin de préparer l'explosion des mois de juillet et août : l'abondance de fruits sous l'influence du Lion.

---

## 11 janvier

Dès que vous vous éveillez, le matin, accueillez avec gratitude cette journée qui commence et prenez la résolution de la vivre avec amour. Et que signifie vivre avec amour ? Tout simplement respirer, manger, marcher, regarder, écouter avec amour. Vous pensez que vous savez tout cela... Non, vous ne le savez pas. Quand vous commencerez à comprendre vraiment, avec tout votre être, ce que signifie vivre avec amour, votre existence entière sera transformée. L'amour jaillira en vous sans arrêt, du matin jusqu'au soir, même quand vous dormirez... Oui, même pendant votre sommeil.

Vivre avec amour, c'est vivre dans un état de conscience qui harmonise tous les actes de la vie, qui maintient l'être dans un parfait équilibre. Et cet état de conscience est une source de joie, de force, de santé, non seulement pour soi-même mais pour tous ceux que l'on rencontre.

---

## 12 janvier

Chaque religion a un jour plus particulièrement réservé au culte : pour les chrétiens, c'est le dimanche ; pour les juifs, le samedi ; pour les musulmans, le vendredi... Mais quelle différence y a-t-il entre eux et les autres jours de la semaine ? Aucune. Aux yeux du

Créateur du ciel et de la terre, tous les jours sont sacrés, tous les jours sont divins. Il y a le vendredi pour faire le bien, le samedi pour faire le bien, le dimanche pour faire le bien, et aussi le lundi, le mardi, etc.

Tous les jours doivent être sanctifiés. Sinon à quoi rime une religion ? Pendant six jours on transgresse tranquillement les lois, et le septième on va à l'église, à la mosquée ou à la synagogue pour essayer d'effacer les fautes commises pendant les six autres ? C'est grotesque ! Dans quel état arrivez-vous devant le Seigneur si vous avez vécu six jours dans l'inconscience et la trivialité ? Croyez-vous qu'il apprécie cette hypocrisie ? Et surtout, croyez-vous que cette attitude vous apporte quelque chose ? Un jour par semaine ne suffit pas pour progresser dans la voie de la sagesse, de l'amour, de la pureté... Il ne faut pas se faire d'illusions : ce que l'on vit le septième jour dépend de la façon dont on a déjà vécu les six autres, et donc c'est chaque jour qu'il y a des efforts à faire pour se rapprocher de Dieu. Oui, c'est chaque jour, toute la journée, toute la nuit, que l'on doit être dans l'église de Dieu, parce que l'église de Dieu, c'est toute la création.

---

## 13 janvier

Dans plusieurs passages de la Bible, il est fait mention d'un livre appelé «livre de vie». Dans ce livre de vie, qui est évidemment un symbole, sont inscrits des noms. Vous vous demandez comment vous pouvez savoir si votre nom est inscrit dans ce livre ? Pour répondre, je ne peux qu'utiliser une comparaison : vous saurez que votre nom est inscrit dans ce livre exactement comme vous savez qu'il est inscrit dans les registres d'une organisation ou d'une administration. Vous avez souhaité vous abonner à un journal : une secrétaire a noté votre nom et votre adresse et, chaque jour, le facteur glisse le nouveau numéro de ce journal dans votre boîte aux lettres. Puisque vous recevez chaque jour ce journal, c'est que votre nom est inscrit quelque part dans un fichier.

De la même façon, quand votre nom est inscrit en haut, dans le livre de vie, c'est comme si vous étiez abonné à un journal, mais un journal très spécial qui s'adresse à votre âme, à votre esprit, et qui

vous apporte chaque jour un nouveau savoir, une meilleure compréhension des choses, la paix, la lumière, la joie. Alors, bienheureux ceux et celles dont le nom est inscrit dans le livre de vie ! Tout pâlit à côté : le pouvoir, les richesses, la gloire.

---

## 14 janvier

Même s'ils se rencontrent tous les jours, les humains n'ont les uns sur les autres qu'une vue superficielle. Ils s'arrêtent sur l'apparence, et l'apparence, souvent, n'est pas fameuse. Ils oublient qu'au-delà de cette apparence il y a aussi une âme, un esprit, et même si cette âme et cet esprit se manifestent rarement, ils sont là, ils ont toujours la possibilité d'apparaître et de s'exprimer. Pourquoi ne pas être attentif à leurs manifestations ? Ce n'est pas faire preuve d'intelligence que d'avoir sur les humains un regard tellement superficiel.

Un sage a conscience que les hommes et les femmes sont fils et filles de Dieu, il s'arrête sur cette pensée et il les aborde avec cette pensée. Il fait là un travail créateur, car il développe ainsi le côté divin chez tous les êtres qu'il rencontre, et il se sent heureux. Croyez-moi, la meilleure façon d'agir avec les autres, c'est de découvrir leurs qualités, leurs vertus, leurs richesses spirituelles et de se concentrer sur elles.

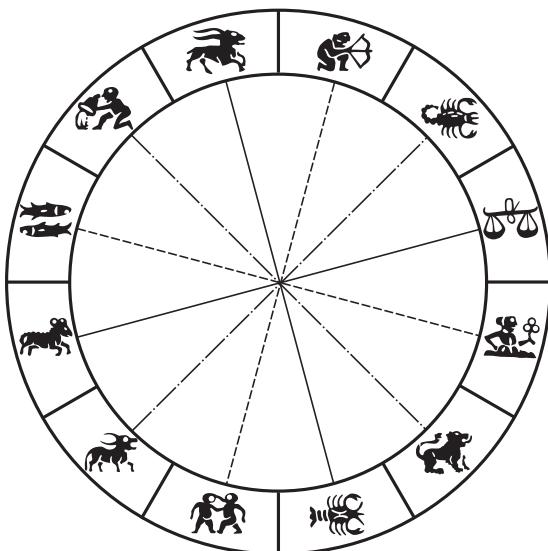
---

## 15 janvier

Les quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu, sont les principes constitutifs de la matière, et sur cette matière notre esprit doit exercer son activité. Si on étudie le Zodiaque, qui est une représentation de l'espace, on constate que les 12 constellations se répartissent sur trois croix. Ce sont les axes Bélier-Balance et Cancer-Capricorne ; Lion-Vierge et Scorpion-Taureau ; Sagittaire-Gémeaux et Poissons-Vierge. Et sur chacune de ces croix on retrouve les quatre éléments. (*Voir page 18*)

Prenons la première de ces croix : Bélier-Balance et Cancer-Capricorne. L'axe Bélier (signe de feu) – Balance (signe d'air) repré-

sente le principe masculin, alors que l'axe Cancer (signe d'eau) –



Capricorne (signe de terre) représente le principe féminin. La deuxième croix est formée des axes Lion (feu) – Verseau (air) et Scorpion (eau) – Taureau (terre). Quant à la troisième croix, elle est formée des axes Sagittaire (feu) – Gémeaux (air) et Poissons (eau) – Vierge (terre).

Les deux principes masculin et féminin qui sont les deux principes de la création ainsi que les quatre éléments sont donc présents dans la croix. L'univers, le macrocosme, est une croix. Et l'être humain, microcosme à l'intérieur du macrocosme, est aussi une croix. Étendez vos bras et concentrez-vous sur cette croix que vous formez : les deux principes et les quatre éléments.

---

## 16 janvier

Qu'est-ce que la vie et comment la manifester ? Voilà une question sur laquelle on n'a pas l'habitude de s'arrêter, et pourtant

elle est tellement importante ! Sinon, pourquoi tant d'hommes et de femmes qui s'adoraient finissent par être fatigués les uns des autres et se quittent ? Justement, parce qu'ils n'ont pas su rester vivants. S'ils s'étaient occupés d'entretenir la vie en eux, de l'embellir, de la rendre poétique, ils continueraient à se plaire et à s'aimer. Car inconsciemment, c'est la vie que tous cherchent, les hommes et les femmes ; ils ne cherchent même que cela. Et la vie est toujours liée à l'amour. Lorsque vous aimez un être, vous pouvez donner telle ou telle explication à votre amour, mais en réalité il n'y a pas d'explication : si vous l'aimez, c'est à cause de la vie qui émane de lui sous forme de beauté, ou de bonté, ou de pureté, ou d'intelligence, ou de paix, etc.

Lennui qui habite tellement de gens sur la terre et qui les pousse dans des voies sans issue, vient de ce qu'ils ne savent pas renouveler la vie en eux : ils se rencontrent, et après quelques moments d'effervescence, ils commencent à s'ennuyer. Alors, si vous voulez être aimé et ne pas ennuyer les autres, sachez entretenir en vous la source de la vie, toujours nouvelle, toujours jaillissante.

---

## 17 janvier

La découverte d'un enseignement spirituel est pour vous source de grandes joies. Enfin, vous avez trouvé ! Oui, mais les choses ne sont pas si simples. En acceptant un enseignement spirituel, le plus élevé soit-il, au bout d'un mois, six mois, un an, cela dépend, il se peut qu'un trouble s'insinue en vous, et au lieu d'intensifier le côté positif, vos efforts ne font que développer votre côté négatif. Pourquoi ? Parce que chaque idée nouvelle, chaque état de conscience nouveau produit des fermentations dans les êtres qui ne se sont pas préparés à les recevoir.

Jésus disait : « *On ne met pas le vin nouveau dans de vieilles outres; autrement, les outres se rompent, le vin se répand, et les outres sont perdues; mais on met le vin nouveau dans des outres neuves.* » Les autres neuves représentent les formes solides, résistantes, que l'être humain doit préparer en lui-même, afin de contenir, de supporter une vision nouvelle des choses et le comportement que cette vision nouvelle doit susciter. Il faut donc qu'il commence

par s'harmoniser avec cette philosophie, c'est-à-dire qu'il prépare son organisme physique et son organisme psychique pour pouvoir résister à la tension que produiront les nouveaux courants auxquels il sera exposé.

---

## 18 janvier

Même quand elles décident de s'engager dans la voie de la spiritualité, combien de personnes restent déformées par cette habitude, si répandue à notre époque, d'accumuler des connaissances, de vouloir s'informer de ceci, puis de cela, de toucher à tout, d'être au courant de tout sans jamais faire un travail sur elles-mêmes! Bien sûr, c'est grâce à leur curiosité que les humains ont fait de gigantesques progrès dans beaucoup de domaines. Mais pour la vie spirituelle, c'est une très mauvaise méthode.

Pour faire un véritable travail spirituel, on doit s'en tenir à un système philosophique, et l'approfondir. Sinon, il se passe avec l'organisme psychique ce qui se passe avec l'organisme physique: si on absorbe toutes sortes d'aliments hétéroclites, on est malade et on vomit; de la même façon l'estomac psychique peut avoir une indigestion de tout ce qu'on a voulu lui faire ingurgiter. Donc, vous êtes prévenu. Si vous voulez vraiment progresser dans la vie spirituelle, tâchez de vous en tenir à un système: il sera comme l'armature de l'édifice du temple intérieur que vous êtes en train de construire en apportant chaque jour de nouveaux matériaux.

---

## 19 janvier

N'attendez pas votre équilibre et votre salut de la réalisation de grandes choses. Ce sont les petites choses qui sont les plus bénéfiques, et si vous vous habituez à les prendre au sérieux, vous développerez une attitude intérieure qui vous protégera. Il y a tellement d'occasions pour les petites choses! Ne serait-ce que ramasser en passant un objet qui traîne dans la rue ou sur un chemin, un papier sale, une bouteille vide, écarter une pierre qui pourrait faire trébu-

« De nos jours les épreuves de l'Initiation ne se déroulent plus dans les temples, mais dans la vie. C'est dans la vie que nous devons traverser les épreuves des quatre éléments qui sont les épreuves de la matière. Et seul celui qui a appris à maîtriser son corps physique (la terre), ses sentiments (l'eau), ses pensées (l'air), et à dominer sa force sexuelle (le feu), est digne de recevoir l'Initiation.

« La terre, l'eau, l'air et le feu... Nous disons en bulgare *zémia*, *voda*, *veuzdouh*, *oguèn*. Dans toutes nos activités les quatre éléments sont présents soit séparément, soit ensemble. Manger, boire, respirer, penser, aimer, et même tout simplement vivre ne sont que le résultat de la présence et de l'action des quatre éléments en nous. Nous n'exissons que parce qu'ils ont donné leur accord, et lorsque nous mourrons, chaque particule de notre être ira les rejoindre. Dieu a mis la terre, l'eau, l'air et le feu à notre disposition et nous devons apprendre à les considérer et à les utiliser avec respect, car ils ne sont pas uniquement des substances matérielles ; ce sont des entités très puissantes, très vastes et habitées par d'innombrables êtres vivants. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



9 782855 669397 01

ISBN 978-2-85566-939-7

e-mail : [international@prosveta.com](mailto:international@prosveta.com)