

Omraam Mikhaël Aïvanhov

**VEUZDOUH, *l'air***  
*Une pensée pour chaque jour*



*Oeuvres complètes – Tome 21*

---

ÉDITIONS PROSVETA

© 1977, Éditions Prosveta S.A., ISBN 2-85566-117-X

© 1985, Éditions Prosveta S.A., ISBN 2-85566-309-1

© Copyright 2006 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 2-85566-933-2

ISBN 978-2-85566-933-5

---

# Janvier

---

---

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

Dans certains pays il est de tradition que, le premier jour de l'an, les enfants se lèvent très tôt et sortent dans les rues pour aller frapper aux portes des voisins : dès qu'on leur ouvre, ils prononcent des souhaits, des bénédicitions, afin que toute l'année soit favorable aux habitants de cette demeure. J'ai connu, moi aussi, cette coutume en Bulgarie. Le matin du premier janvier, on envoyait les enfants souhaiter la bonne année dans les rues et les maisons du voisinage. Ils tenaient à la main une petite branche de cornouiller à laquelle on accrochait parfois des rubans; avec cette branche ils devaient toucher toutes les personnes de la maison en prononçant de bons souhaits. Parce que les enfants sont purs, innocents, on pense qu'ils ne peuvent apporter que de bonnes choses et il est important que l'année commence sous le signe de la pureté et des bénédicitions.

Ce sont là des traditions qui doivent être respectées, sinon extérieurement, du moins intérieurement. Vous aussi, au premier jour de l'année, pensez à la première visite que vous allez recevoir, à la première présence que vous allez accueillir en vous, et préparez-vous : faites que cette première visite soit celle de la lumière afin que toute l'année soit illuminée.

---

## 2 janvier

Dans le livre de la *Genèse*, il est dit que Dieu « *souffla dans les narines d'Adam un souffle de vie* » et que « *l'homme devint un être vivant* ». La vie de l'homme a donc commencé par un souffle donné par Dieu. Et il est vrai que pour tout être humain la vie commence par une inspiration. Dès que l'enfant a quitté le sein de sa mère, la première chose qu'il doit faire pour devenir vraiment un habitant de la terre, c'est de prendre une inspiration : il ouvre sa petite bouche, il crie, tous l'entendent et se réjouissent en pensant que, ça y est, il est vivant ! Car c'est grâce à cette inspiration que ses poumons s'emplissent d'air et se mettent en mouvement. Et inversement, quand on dit d'un homme qu'il a rendu son dernier soupir, tout le monde comprend qu'il est mort.

Le souffle, c'est le commencement et la fin. La vie commence par une inspiration, elle finit par une expiration, et entre ces deux moments extrêmes, c'est par une longue succession d'inspirations et d'expirations que nous entretenons la vie en nous.

---

## 3 janvier

Dimanche (le Soleil), lundi (la Lune), mardi (Mars), mercredi (Mercure), jeudi (Jupiter), vendredi (Vénus), samedi (Saturne) : la succession des sept jours de la semaine répond symboliquement à un agencement musical des planètes. Et puisque chaque jour correspond à une planète, eux aussi, l'un après l'autre, ils passent devant le Créateur en chantant. Ils sont liés entre eux comme les grains d'un chapelet sans fin et ils forment une chaîne dont le déroulement s'inscrit dans l'éternité.

Si les chapelets ont une si grande importance dans certaines religions, c'est parce qu'ils symbolisent l'enchaînement des forces cosmiques, la succession infinie des éléments et des êtres. Et nous aussi, nous ne devons jamais oublier que nous faisons partie d'une chaîne, car c'est en gardant la conscience d'appartenir à ce déroulement infini que nous vivons à l'unisson de l'harmonie cosmique.

---

## 4 janvier

Il faut que des foyers de lumière se créent partout dans le monde afin qu'ils fassent le lien entre la terre et le Ciel. Ce sont des canaux vivants par lesquels les bénédictions divines descendent pour tous les humains. Heureusement, de tels foyers existent déjà, car sans eux la terre serait la proie de toutes les forces obscures et destructrices.

Vous voulez véritablement aider votre famille, votre pays, le monde entier ? Partout où vous allez, efforcez-vous de créer un foyer de lumière, devenez vous-même un foyer de lumière par lequel la terre entrera en contact avec le Ciel. Voilà la tâche la plus glorieuse que vous puissiez entreprendre : faire que toutes les âmes humaines profitent de vos efforts, afin que grâce à votre travail elles reçoivent la nourriture spirituelle et la joie.

---

## 5 janvier

Comme si vous aviez soudain reçu un don du Ciel, il y a des jours où vous vous sentez inexplicablement riche, heureux, dans la paix... Mais est-ce qu'à ce moment-là vous pensez à partager cette abondance intérieure avec ceux qui sont malheureux et seuls ? Non ?... Eh bien, vous devez apprendre à donner quelque chose de cette richesse, de cette plénitude que vous ne pouvez même pas contenir, et dire : « Chers frères et sœurs du monde entier, ce que je possède est tellement magnifique que je veux le partager avec vous. Prenez de cette joie, prenez de cette lumière. »

Lorsque vous aurez la conscience suffisamment développée pour penser à faire participer les autres à votre bonheur, non seulement vous serez inscrit dans les registres d'en haut comme un être intelligent et bon, mais ce que vous aurez ainsi distribué ira se placer sur votre compte dans les « banques » célestes, et vous pourrez y puiser le jour où vous en aurez besoin. Oui, tout ce que vous donnez ainsi reste en votre possession, personne ne peut vous le prendre, parce que vous l'avez placé dans les réservoirs d'en haut.

---

## 6 janvier

Vous souhaitez qu'on vous révèle une méthode qui vous donnerait la possibilité de résoudre tous les problèmes, d'affronter toutes les situations, comme une clé qui ouvre toutes les portes?... Mais voilà qu'une telle méthode n'existe pas. Celle qui a agi hier n'est plus efficace aujourd'hui et il faut en trouver une nouvelle. Hier, par exemple, une pensée que vous avez lue vous a permis d'y voir clair ou de retrouver la sérénité, mais aujourd'hui, les conditions étant différentes, cette pensée n'agit plus, il faut en trouver une autre. C'est ainsi que, jour après jour, le Ciel nous oblige à avancer, à faire des découvertes, sinon nous nous endormirions. Avec toujours la même vérité on ne peut pas évoluer.

Chaque jour la vie nous présente de nouveaux agencements, une nouvelle disposition des choses, de nouveaux rapports de forces, donc de nouveaux problèmes à résoudre ; et si hier la solution a été de faire appel à la sagesse, peut-être qu'aujourd'hui c'est l'amour, ou la volonté, ou la souplesse, ou la patience, qui sera efficace. Il y a toujours une solution, mais il faut faire chaque fois l'effort de la trouver.

---

## 7 janvier

Combien de voyageurs parlent avec émerveillement des expériences qu'ils ont faites dans le désert ou au sommet des montagnes ! Face à l'immensité, en se laissant imprégner par le silence qui règne dans ces lieux, ils ont eu, disent-ils, la révélation d'un temps et d'un espace qui ne sont pas le temps et l'espace humains ; ils ont senti une présence qui échappe à toute explication, mais qu'ils sont obligés de reconnaître comme quelque chose de réel, la seule réalité.

Faut-il nécessairement des conditions exceptionnelles pour vivre de telles expériences ? La vérité, c'est que cette présence que l'homme découvre au sein du silence, elle ne cesse de se manifester partout, où qu'il se trouve. Qu'il fasse seulement taire les voix discordantes de ses instincts, de ses passions, de ses pensées et ses

sentiments obscurs, chaotiques ; le silence qui s'installera alors en lui aura le pouvoir de le projeter dans un autre temps, dans un autre espace, où le savoir divin inscrit en lui de toute éternité se révélera peu à peu à sa conscience.

---

## 8 janvier

Nous ne pouvons vivre que grâce aux échanges que nous faisons avec le monde qui nous entoure. Ces échanges sont rendus possibles grâce aux puissances, aux entités dont le Créateur a peuplé l'univers et qui sont autant de manifestations de sa présence. Même si nous ne les voyons pas, ces entités sont là pour nous accompagner et entretenir la vie en nous par l'intermédiaire de la nourriture, de l'eau, de l'air, de la lumière du soleil.

C'est grâce au sacrifice de ces entités, grâce à leur amour, à leur désir de faire des échanges avec nous que nous sommes encore vivants, vivants physiquement, vivants psychiquement et vivants spirituellement. Nous devons donc apprendre à entrer en relation avec elles, à les considérer avec respect, comme des créatures précieuses qu'il faut aborder avec précaution, avec délicatesse, avec musicalité... Oui, avec musicalité.

---

## 9 janvier

D'innombrables entités du monde divin s'occupent de préparer les conditions de notre succès, de notre bonheur, mais nous ne voulons pas le reconnaître. Pourquoi ? Parce que les événements se présentent à nous différemment de ce que nous imaginions ou attendions. Mais si ce que nous attendons se réalisait tel que nous le souhaitons, peut-être serions-nous exposés à des complications et des déceptions plus grandes encore. Y avez-vous pensé ?

La sagesse divine répond à nos demandes. Mais elle le fait à travers des événements dont le sens nous échappe. Oui, nous ne sommes pas encore assez clairvoyants pour interpréter les signes qui nous révéleraient la raison de ces événements, des rencontres

que nous faisons, ou de la présence de certaines personnes dans notre entourage. Nous le comprendrons certainement un jour, et en attendant, nous devons faire confiance au Ciel qui a tout prévu pour notre évolution.

---

## 10 janvier

Une idée n'est pas une abstraction, une idée est un être vivant, et une idée divine est une créature qui descend du monde de l'esprit. Cette créature fait un travail sur vous : tant que vous la maintenez, tant que vous la nourrissez, elle vous façonne et vous modèle au point qu'un jour vous arrivez à refléter ce monde sublime dont elle est issue : le monde des archétypes où demeurent ces créatures qui, justement, s'appellent les Idées. C'est pourquoi, avant d'accepter une idée, il est tellement important de vous montrer vigilant, lucide, et de bien l'étudier pour savoir où elle vous entraînera.

Quelles que soient les conditions où vous vous trouvez, n'acceptez de travailler que pour une idée divine, car cette idée tire d'elle-même toutes les possibilités de vous modeler, de vous améliorer, et un jour vous devenez citoyen de ce monde des Idées. C'est par les Idées que vous êtes en relation avec le monde supérieur ; elles sont comme des abeilles qui vous apportent la meilleure nourriture pour votre âme et votre esprit.

---

## 11 janvier

Dans une goutte de sang, la Science initiatique découvre la quintessence de la matière, les principes des quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu.

Le sang représente la vie qui circule dans l'univers. Si on sait comment le considérer, on arrive à sentir qu'il est en nous ce qui se rapproche le plus de la lumière. Le sang, c'est la vie, cette vie dont saint Jean, au commencement de son Évangile, écrit qu'elle est « *la lumière des hommes* ». Or, la lumière est la matière même de la création. Le récit de la *Genèse* révèle que pour créer le monde Dieu

a d'abord appelé la lumière. «*Dieu dit: que la lumière soit!*» C'est cette lumière qui est condensée dans notre sang. Nous devons donc être très attentifs et considérer le sang avec un immense respect, en sachant qu'il est de la lumière condensée, de la vie divine condensée. Et de même que le sang retourne toujours au cœur, notre vie doit retourner au cœur de l'univers, au Créateur.

---

## 12 janvier

Il existe de nombreux livres qui disent comment méditer et quelles formules prononcer pendant les méditations... Je ne nie pas que ces formules soient belles, utiles et efficaces. Mais il y a un mot qu'on ne mentionne jamais, un mot qui est pour moi le plus puissant de tous, un mot qui éclaire, qui harmonise, qui guérit, c'est le mot «merci». J'ai essayé beaucoup de méthodes dans ma vie, j'ai fait beaucoup d'expériences, mais le jour où je me suis habitué à prononcer consciemment le mot «merci», j'ai senti que je possédais là une baguette magique capable de tout transformer. Et en vous aussi, si vous savez comment le prononcer, ce mot fera un travail jusque dans la moelle de vos os.

Rien n'est plus important que de dire à Dieu merci: «Merci Seigneur, merci de tout mon cœur, de toute ma pensée, de toute mon âme, de tout mon esprit, merci.» Vous aurez l'éternité pour vérifier le prix de ce mot.

---

## 13 janvier

L'espérance, la foi et l'amour, ces trois vertus correspondent respectivement à la forme, au contenu et au sens: l'espérance est liée à la forme, la foi au contenu et l'amour au sens. C'est la forme qui prépare et préserve le contenu. Le contenu apporte la force. Et la force n'a de raison d'être que si elle reçoit un sens.

Quand l'espérance est puissante, elle agit sur le corps physique et influence favorablement l'estomac et tout le système digestif. Si,

au contraire, elle est faible ou fait défaut, le système digestif en est affecté, et la beauté du corps s'altère également.

La foi, qui correspond au contenu, est liée à la force, et elle influence les poumons. Pour recevoir des énergies, vivre la vie en plénitude et respirer les effluves célestes, nous devons cultiver la foi.

Enfin, pour que notre vie prenne sa signification la plus large et la plus profonde, c'est l'amour qui, comme une source, doit jaillir à travers nous. Malgré toutes les connaissances et les richesses que nous pouvons acquérir, sans l'amour la vie perd son sens. L'amour a des relations avec le cerveau, et celui qui veut posséder la véritable intelligence doit apprendre à aimer.

---

## 14 janvier

L'homme ne peut atteindre Dieu, l'Esprit cosmique, qu'en s'efforçant d'atteindre l'esprit en lui-même, son Moi supérieur. Ainsi, lorsque vous priez le Seigneur, c'est en réalité le sommet de votre être que vous cherchez à rejoindre. Si vous y parvenez, vous déclenchez une vibration tellement pure et subtile qu'en se propageant, elle produit en vous les transformations les plus bénéfiques. Et même si vous n'obtenez pas pour cette fois ce que vous avez demandé dans votre prière, vous gagnez au moins quelques éléments très précieux.

Qu'est-ce qui donne son sens à la prière ? L'effort que vous faites pour atteindre un sommet en vous-même. Grâce à cet effort, vous mettez en mouvement là-bas, très loin, très haut, une énergie qui, en venant jusqu'à vous, produit des vibrations d'une extrême subtilité, des sons, des parfums, des couleurs, et régénère tout votre être.

---

## 15 janvier

Quelqu'un dira : « Je veux faire le bien, je demande à Dieu de m'orienter dans la voie du bien, mais je tombe toujours là où il ne faut pas : pourquoi me laisse-t-Il m'égarer ? » Évidemment, c'est

Dieu qui est fautif, pas lui ! Mais cet être magnifique qui veut le bien, s'est-il interrogé sur ce qu'il veut réellement ? Il veut un bien qui soit facile à réaliser, un bien qui ne dérange pas ses projets personnels, qui ne s'oppose pas à son besoin de confort, de plaisir, de richesse, de pouvoir, de gloire. Il ne se doute pas que le bien exige des sacrifices. Alors, que peut faire le Seigneur avec un être qui s'est fabriqué une conception tellement légère et paresseuse du bien ? Il le laisse agir et aller où il désire.

Celui qui a véritablement un haut idéal de justice, de bonté, de générosité et qui ne ménage pas ses efforts pour se rapprocher de cet idéal, reçoit intérieurement quelques conseils sur la voie à suivre. Même s'il ne trouve pas dès le début la bonne direction, il sera poussé à s'arrêter à temps pour revenir en arrière et prendre le bon chemin.

---

## 16 janvier

Quelles que soient vos souffrances et vos difficultés, n'allez pas vous plaindre aux autres et ne prenez pas l'air sombre ; tâchez au contraire d'allumer des lampes en vous. Oui, plus ça va mal, plus vous devez allumer de lampes. Car savez-vous ce qui se passera alors ? De tous les côtés viendront des personnes que cette lumière aura attirées et elles vous diront : « On aimerait vous aider. De quoi avez-vous besoin ? » Et même, vous ne saurez bientôt plus que faire avec tous ces services qu'on voudra vous rendre... simplement à cause de votre lumière !

Les gens croient que leurs malheurs peuvent toucher le cœur des autres, alors ils les racontent, ils les exagèrent même dans l'espoir d'obtenir aide et secours. Eh bien, pas du tout ! Ceux à qui on impose de tels récits n'ont qu'un désir : prendre la fuite. Oui, malheureusement, c'est ainsi. Dans ces conditions il est rare de se faire écouter, parce que c'est seulement la beauté, la lumière, l'amour qui attirent les humains. Donc, plus ça va mal, plus vous devez être rayonnant et joyeux.

« 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'existons 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



ISBN 2-85566-933-2

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