

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Règles d'or pour la vie quotidienne



Collection Izvor

ÉDITIONS



PROSVETA

© 1988, Éditions Prosveta S.A., ISBN 2-85566-456-X

© 2009, Éditions Prosveta S.A., ISBN 978-2-85566-456-9

© Copyright 2011 réservé à S.A. Éditions Prosveta pour tous pays.
Toutes reproductions, adaptations, représentations ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toutes reproductions audiovisuelles 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. – CS30012 – 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 978-2-85566-456-9

Édition numérique : ISBN 978-2-8184-0069-2

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Règles d'or
pour
la vie quotidienne



Collection Izvor

N° 227

ÉDITIONS



PROSVETA

Le bien le plus précieux : la vie

Combien de fois il vous est arrivé de gaspiller votre vie en courant après des acquisitions qui ne sont pas aussi importantes que la vie elle-même ! Y avez-vous réfléchi ? Si vous saviez donner la première place à la vie, si vous pensiez à la garder, à la protéger, à la conserver dans la plus grande intégrité, la plus grande pureté, vous auriez de plus en plus de possibilités d'obtenir ce que vous souhaitez. Car c'est justement cette vie éclairée, illuminée, intense, qui peut tout vous donner.

Du moment que vous êtes vivants, vous croyez que tout vous est permis. Eh non, quand vous aurez travaillé des années pour satisfaire vos ambitions, un jour vous vous retrouverez tellement épuisés, tellement blasés, que si vous mettez en balance ce que vous avez obtenu et ce que vous avez perdu, vous vous apercevrez que vous avez presque tout perdu pour gagner très peu. Combien de gens se disent : « Puisque j'ai la vie, je peux m'en servir

pour obtenir tout ce que je désire : l'argent, les plaisirs, le savoir, la gloire... » Alors ils puisent, ils puisent, et quand il ne leur reste plus rien ils sont obligés d'arrêter toutes leurs activités. Cela n'a pas de sens d'agir ainsi, car si on perd la vie, on perd tout. L'essentiel, c'est la vie, et vous devez donc la protéger, la purifier, la renforcer, éliminer ce qui l'entrave ou la bloque, parce que c'est grâce à la vie que vous obtiendrez la santé, la beauté, la puissance, l'intelligence, l'amour et la vraie richesse.

Travaillez donc désormais à embellir votre vie, à l'intensifier, à la sanctifier. Vous le sentirez bien-tôt : cette vie qui est pure, qui est harmonieuse, ira toucher d'autres régions où elle agira sur une multitude d'autres entités qui viendront ensuite vous inspirer et vous aider.

Concilier la vie matérielle et la vie spirituelle

Personne ne vous demande de négliger complètement la vie matérielle pour vous consacrer uniquement à la méditation et à la prière, comme l'ont fait certains mystiques ou ascètes qui voulaient fuir le monde, ses tentations et ses difficultés. Mais se laisser accaparer par les préoccupations matérielles, comme le font de plus en plus les humains, n'est pas bon non plus. Vous devez

tous pouvoir travailler, gagner de l'argent, vous marier, fonder une famille, mais avoir en même temps une lumière, des méthodes de travail, afin d'avancer sur le chemin de l'évolution.

La question est donc de mettre au point à la fois le côté spirituel et le côté matériel : être dans le monde mais pouvoir vivre en même temps une vie céleste. Voilà quel doit être votre but. Bien sûr, c'est difficile, car vous en êtes encore au point où, si vous vous lancez dans la vie spirituelle, vous laissez péricliter vos affaires, et si vous arrangez vos affaires, vous abandonnez la vie spirituelle. Eh non, les deux, il faut les deux, et vous pouvez y arriver. Comment ?... Eh bien, quoi que vous entrepreniez, commencez par vous dire : « Je cherche la lumière, je cherche l'amour, je cherche le vrai pouvoir, est-ce que je les obtiendrai en faisant ceci ou cela ? » Réfléchissez bien, et si vous voyez que telle préoccupation, telle activité vous éloigne de votre idéal, abandonnez-la.

Consacrer sa vie à un but sublime

Il est très important que vous sachiez dans quel but vous travaillez et pour qui, car suivant le cas vos énergies prennent telle ou telle direction. Si vous consacrez votre vie à un but sublime, elle va s'enrichir, augmenter en force et en intensité.

C'est exactement comme un capital que vous faites fructifier : vous placez ce capital dans une banque céleste, et alors au lieu d'être gâché, gaspillé, il augmente et vous êtes plus riche. Et comme vous êtes plus riche, vous avez la possibilité de mieux vous instruire, de mieux travailler. Celui qui s'adonne aux plaisirs, aux émotions, aux passions, gâche son capital, sa vie, parce que tout ce qu'il obtient ainsi, il doit le payer, et c'est avec sa vie qu'il le paie. Tandis qu'en plaçant votre capital dans une banque en haut, plus vous travaillez, plus vous vous renforcez, parce que de nouveaux éléments plus purs, plus lumineux, viennent sans cesse s'engouffrer en vous pour remplacer ce que vous avez perdu.

La vie quotidienne : une matière que l'esprit doit transformer

Dans tous les actes de la vie quotidienne, même les plus simples, vous devez apprendre à mettre en action des forces et des éléments qui vous permettent de transposer ces actes dans le plan spirituel et d'atteindre ainsi les degrés supérieurs de la vie.

Prenons une journée ordinaire : le matin on se réveille, et immédiatement c'est toute une série de processus qui se déclenchent, des pensées, des

sentiments, des gestes aussi : se lever, allumer la lampe, ouvrir les fenêtres, se laver, préparer le petit déjeuner, aller au travail, rencontrer des gens, etc. Que de choses à faire et tout le monde est obligé de les faire. La différence, c'est que certains les font machinalement, mécaniquement, alors que d'autres, au contraire, qui possèdent une philosophie spirituelle, cherchent à introduire dans chacun de ces actes une vie plus intense, plus pure, et à ce moment-là, tout est transformé, tout prend un sens nouveau et ils sont sans cesse inspirés.

Évidemment, on voit beaucoup de gens se montrer dynamiques, entreprenants, mais toute cette activité est limitée à la poursuite du succès, de l'argent, de la gloire ; ils ne font rien pour rendre leur existence plus sereine, plus équilibrée, plus harmonieuse. Et ce n'est pas intelligent, car cette activité débordante ne réussit qu'à les épuiser et à les rendre malades.

Habituez-vous donc à considérer votre vie quotidienne, avec les actes que vous êtes obligés d'accomplir, les événements qui se présentent à vous, les êtres auprès desquels vous devez vivre ou que vous rencontrez, comme une matière sur laquelle vous devez travailler pour la transformer. Ne vous contentez pas d'accepter ce que vous recevez, de subir ce qui vous arrive, ne restez pas passifs, pensez toujours à ajouter un élément susceptible d'animer, de vivifier, de spiritualiser cette

matière. Car c'est cela véritablement la vie spirituelle : être capable d'introduire dans chacune de vos activités un élément, un ferment susceptible de projeter cette activité sur un plan supérieur. Vous direz : « Et la méditation et la prière... ? » Eh bien, justement, la prière et la méditation vous servent à capter ces éléments plus subtils, plus purs, qui vous permettent de donner à vos actes une dimension nouvelle.

Il peut se produire dans votre existence des événements qui rendent impossible la pratique des exercices spirituels que vous êtes habitués à faire chaque jour. Mais cela ne doit pas vous empêcher de continuer à être en contact avec l'Esprit. Car l'Esprit est au-dessus des formes, au-dessus des pratiques. Dans n'importe quelle situation, dans n'importe quelle circonstance, vous pouvez entrer en contact avec l'Esprit afin qu'il anime et embellisse votre vie.

La nutrition considérée comme un yoga*

Combien de gens désaxés par une vie trépidante cherchent des moyens pour retrouver leur équilibre ! Et ils pratiquent le yoga, le zen, la méditation transcendantale, ou bien ils vont apprendre à

* Voir *Le yoga de la nutrition*, Coll. Izvor n° 204.

se relaxer. C'est très bien, mais il existe d'après moi un exercice plus facile et plus efficace : apprendre à manger. Vous êtes étonnés ? Pourquoi ? Au lieu de manger n'importe comment, dans le bruit, la nervosité, la précipitation, les chamailleries même – et après aller faire du yoga ! – ne vaut-il pas mieux comprendre que chaque jour, deux ou trois fois par jour, l'occasion vous est donnée de faire un exercice de détente, de concentration, d'harmonisation de toutes vos cellules ?

Au moment de vous mettre à table, commencez par chasser de votre esprit tout ce qui peut vous empêcher de manger dans la paix et l'harmonie. Et si vous n'y arrivez pas tout de suite, attendez pour commencer le repas le moment où vous aurez réussi à vous calmer. Quand vous mangez dans un état de trouble, de colère ou de mécontentement, vous introduisez en vous une fébrilité, des vibrations désordonnées qui se transmettent à tout ce que vous faites ensuite. Même si vous essayez de donner une impression de calme, de maîtrise, il sort de vous quelque chose d'agité, de tendu, et vous commettez des erreurs, vous heurtez les gens ou les choses, vous prononcez des mots maladroits qui vous font perdre des amitiés et vous ferment des portes... Tandis que si vous mangez dans un état d'harmonie, vous résolvez mieux les problèmes qui se présentent ensuite à vous, et même si toute la journée vous êtes obligés de courir à

droite et à gauche, vous sentez en vous une paix que votre activité ne peut pas détruire. C'est en commençant par le commencement, par les petites choses, qu'on peut aller très loin.

Ne croyez pas que la fatigue vienne toujours de ce que vous avez trop travaillé. Non, elle vient très souvent d'un gaspillage de forces. Et justement, quand on avale la nourriture sans l'avoir bien mâchée, mais aussi sans l'avoir assez imprégnée par ses pensées et ses sentiments, elle est plus difficile à digérer, et l'organisme, qui aura beaucoup de peine à l'assimiler, ne pourra pas en bénéficier pleinement.

Quand vous mangez sans prendre conscience de l'importance de cet acte, même si votre organisme se trouve renforcé par la nourriture, il ne reçoit que les particules les plus grossières, les plus matérielles, et cela ne peut se comparer avec les énergies dont vous pourriez bénéficier si vous saviez vraiment manger dans le silence, en vous concentrant sur la nourriture pour en recevoir les éléments éthériques et subtils. Donc, pendant les repas, concentrez-vous sur la nourriture en projetant sur elle des rayons d'amour ; à ce moment-là, la séparation se fait entre la matière et l'énergie : la matière se désagrège, tandis que l'énergie entre en vous et vous pouvez en disposer.

L'essentiel, dans la nutrition, ce n'est pas les aliments eux-mêmes, mais les énergies que ces ali-

ments contiennent, la quintessence emprisonnée, car c'est dans cette quintessence qu'est la vie. La matière de l'aliment n'est là que comme un support, et justement cette quintessence si subtile, si pure, ne doit pas uniquement servir à alimenter les plans inférieurs, le corps physique, le corps astral, le corps mental, elle doit aussi servir à alimenter l'âme et l'esprit.

La respiration

« Mâcher » l'air pour en extraire les énergies

Au cours de la journée, habituez-vous à faire quelques respirations. Mais pour qu'elles soient réellement profitables, il faut que ces respirations soient lentes et profondes. Parce que l'air pur doit avoir le temps de descendre dans les poumons pour les remplir et chasser ainsi l'air vicié. Et non seulement il faut respirer profondément, mais de temps à autre il est bon de retenir l'air quelques secondes dans les poumons avant de le relâcher. Pourquoi ? Pour le mâcher, car les poumons savent mâcher l'air comme la bouche sait mâcher les aliments. L'air que nous aspirons est comme une « bouchée » de nourriture remplie d'énergies vivifiantes. Mais pour bénéficier pleinement de ces énergies, il faut donner aux poumons le temps de mâcher l'air et de le digérer. Lorsque vous res-

pirez ainsi, faites-le avec la conscience qu'à travers l'air, c'est la vie divine que vous recevez dans votre corps.

Dimension psychique et spirituelle

Les exercices de respiration agissent bénéfiquement sur la santé, bien sûr, mais aussi sur la volonté, sur la pensée. Faites-en l'expérience : si vous avez un fardeau à soulever, vous le ferez plus facilement après avoir pris une respiration profonde. Dans les petits faits de la vie quotidienne, dans vos relations avec les autres, pensez aussi à respirer, cela vous permettra de vous maîtriser. Avant un entretien, par exemple, pour que la discussion ne dégénère pas en dispute, prenez l'habitude de bien respirer. Et si vous êtes troublé, pourquoi ne demandez-vous pas l'aide des poumons ? Ils sont là pour vous aider. Pendant deux ou trois minutes, inspirez et expirez profondément : vos pensées s'allégeront et se clarifieront. Vous avez besoin d'aide, et c'est normal, mais pourquoi la cherchez-vous toujours à l'extérieur, alors qu'elle est en vous ?

Si vous arrivez à saisir le sens profond de la respiration, vous sentirez peu à peu votre propre

respiration se fondre dans la respiration cosmique. En expirant, pensez que vous arrivez à vous élargir, à vous étendre jusqu'à toucher les confins de l'univers, puis en inspirant, revenez vers vous, vers votre ego qui est comme un point imperceptible, le centre d'un cercle infini. De nouveau vous vous dilatez, et de nouveau vous vous contractez... Vous découvrez ainsi ce mouvement de flux et de reflux qui est la clé de tous les rythmes de l'univers. En tâchant de le rendre conscient en vous-même, vous entrez dans l'harmonie cosmique et il se fait un échange entre l'univers et vous, car 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. Le jour où vous sentirez cette dimension, vous voudrez travailler toute votre vie à inspirer la force et la lumière de Dieu pour donner ensuite cette lumière au monde entier. Car c'est aussi cela, l'expiration : distribuer la lumière que l'on a réussi à puiser auprès de Dieu.

La respiration consciente apporte des bénédictions incalculables pour la vie physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. Il faut que vous en observiez les bons effets dans votre cerveau,

dans votre âme, dans toutes vos facultés ; c'est un facteur très puissant pour tous les domaines de la vie. Ne laissez jamais cette question de côté.*

Comment récupérer ses énergies

Vous vous laissez trop souvent entraîner par toute cette fébrilité qui est devenue maintenant l'état habituel des humains et qui est très préjudiciable à leur équilibre physique et psychique. Vous devez mieux veiller sur votre système nerveux en lui procurant de temps en temps une détente. Vous pouvez, par exemple, vous retirer dans une pièce calme, vous allonger à plat ventre sur un lit, ou par terre sur un tapis, les bras et les jambes détendus ; vous vous laissez aller comme si vous vous enfonciez dans un océan de lumière, sans bouger, sans penser à rien... Une ou deux minutes après vous vous relevez rechargé. C'est tout, c'est peu de chose, mais c'est très important.

Bien sûr, vous direz qu'il n'est pas toujours possible de s'allonger ainsi. Eh bien, restez assis ; l'essentiel, c'est que vous arriviez à briser cette tension dans laquelle vous vivez. Il faut savoir s'arrêter et pas seulement une ou deux fois par

* Voir *La respiration, dimension spirituelle et applications pratiques*, brochure n° 303.



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 : « Chacun doit travailler à son propre développement, à condition qu'il ne le fasse pas uniquement pour lui-même, mais pour le bien de la collectivité. À ce moment-là, la collectivité devient une fraternité. Une fraternité est une collectivité où règne une véritable cohésion, parce qu'en travaillant pour lui-même, chaque individu travaille aussi consciemment pour le bien de tous. »

« Habituez-vous à considérer votre vie quotidienne avec les actes que vous êtes obligés d'accomplir, les événements qui se présentent à vous, les êtres avec lesquels vous devez vivre ou que vous rencontrez, comme une matière sur laquelle vous devez travailler pour la transformer. Ne vous contentez pas d'accepter ce que vous recevez, de subir ce qui vous arrive, ne restez pas passifs, pensez toujours à ajouter un élément susceptible d'animer, de vivifier, de spiritualiser cette matière. Car c'est cela véritablement la vie spirituelle : être capable d'introduire dans chacune de vos activités un ferment susceptible de projeter cette activité sur un plan supérieur. Vous direz : « Et la méditation... et la prière... ? » Eh bien, justement, la prière et la méditation vous servent à capter cet élément plus subtil, plus pur qui vous permet de donner à vos actes une dimension nouvelle. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ISBN 978-2-85566-456-9



9 782855 664569

18

www.prosveta.fr
www.prosveta.com
international@prosveta.com