

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Donner vie à des symboles

*Exercices  
de gymnastique*



ÉDITIONS PROSVETA

---

© Copyright 2012 réservé à SA. 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 audio-visuelles 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. – CS 30012 – 83601 Fréjus CEDEX (France)  
ISBN 978-2-8184-0031-9

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

# **Donner vie à des symboles**

*Exercices  
de gymnastique*

**ÉDITIONS PROSVETA**

# **Partie I**

## **Incarner les vérités spirituelles**

# **1**

## **Des trésors cachés dans des exercices très simples**

**V**ous souhaitez tous vivre une vie riche de révélations, d'inspirations, de bénédictions, et il vous semble que pour cela il faudrait que quelqu'un vienne vous dévoiler des secrets inouïs. Si je vous dis que ces secrets que vous attendez consistent en quelques exercices très simples, vous penserez : « Oh, ce n'est que ça ? » Eh bien, oui, les plus grands secrets pour vivre tous les jours dans l'harmonie, la paix, la joie, l'espérance, sont des exercices très simples, et si vous les laissez de côté, vous ne saurez jamais ce qu'ils auraient pu vous apporter.

Prenons seulement nos exercices de gymnastique. Est-ce que vous sentez à quel point ils sont utiles pour maintenir la souplesse, la vitalité et l'équilibre de votre corps ? Vous les faites pendant quelques jours, puis vous les abandonnez, et quand vous voulez les reprendre, vous voilà déjà raides, lourds, maladroits. C'est régulièrement qu'il faut les faire, comme les danseurs qui ne laissent pas passer un seul jour sans s'entraîner. Ils ne durent qu'une dizaine de minutes, ne dites pas qu'ils vous prennent trop de temps.

Admettons maintenant que vous fassiez ces exercices tous les jours. Comme ils sont faciles, vous pouvez aussi bien les exécuter correctement en ne pensant à rien ou même à autre chose. Mais vous n'en bénéficierez vraiment

qu'en y concentrant votre attention. Ne vous contentez pas de lever machinalement vos bras et vos jambes à gauche et à droite, tâchez de trouver un bon rythme. C'est ainsi que les cellules de vos jambes, de vos bras, de votre plexus solaire, de votre cerveau, de tout votre corps vont peu à peu entrer en vibration, et un jour vous sentirez que vous émettez des courants fluidiques qui se propagent harmonieusement dans l'espace.

Au moment de commencer ces exercices, soyez donc conscients que vous allez émettre des ondes, déclencher des courants d'énergie. Surveillez aussi votre respiration; c'est ainsi que vous contribuerez à la souplesse de votre corps, au rajeunissement de vos cellules, à l'équilibre et à l'activité de votre système nerveux.\*

On associe trop souvent l'idée de gymnastique à l'entretien du corps physique, au développement des muscles, alors que pour être en bonne santé et avoir des énergies, c'est principalement 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. Observez-vous et demandez-vous pourquoi certains jours vous pouvez être actifs du matin au soir, faire dix kilomètres à pied sans être fatigués, et d'autres jours vous vous traînez lamentablement: vous avez pourtant les mêmes muscles, mais vous avez moins d'énergie nerveuse. 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. Lorsque nous faisons les exercices ensemble, je

---

\* Sur la respiration, voir Partie IV, p. 91.

sens bien votre présence derrière moi, mais je ne sens pas toujours une présence consciente. Si, désormais, vous vous efforcez d'exécuter tous ces mouvements 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 : votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail, et toute personne que vous aurez l'occasion de rencontrer.

Notre Enseignement présente de nombreuses méthodes, et les exercices de gymnastique n'en sont qu'une parmi d'autres : la prière, la méditation, le chant, le Surya-yoga (yoga du soleil), le Hrani-yoga (yoga de la nutrition), les exercices de respiration, la Paneurythmie, etc. Pour chacune de ces pratiques je vous ai expliqué comment diriger votre pensée pour obtenir les meilleurs résultats. Par elle-même une méthode ne représente pas grand-chose, elle n'est qu'un outil. Un mot ou un geste que l'on répète ne libère sa puissance que si on lui donne un contenu en y mettant une pensée et même un sentiment.

Vous possédez des ressources insoupçonnées que vous devez apprendre à exploiter en étant présents à tout ce que vous faites. Souvent, si vous êtes fatigués, ce n'est pas parce que vous avez trop travaillé, mais parce que vous ne savez pas quels sont les efforts que vous devez faire, ni surtout comment les faire. Lorsque vous arriverez à ne plus considérer nos exercices de gymnastique uniquement comme un effort physique, mais aussi comme une activité psychique, spirituelle, de l'univers entier vous sentirez affluer à vous des flots d'énergies pures.

En exécutant chaque mouvement, nous prononçons mentalement une formule, une prière\*. Ces formules, ces

---

\* Voir Partie II, p. 33.

prières, non seulement nous aident à prendre conscience de l'importance de chaque geste, de leur signification, mais elles émettent des vibrations qui pénètrent la matière même de notre être. Je vous montrerai un jour comment chacun de ces mouvements peut être associé à un symbole, à une figure géométrique.\*

Comme tout exercice spirituel, il est souhaitable de pouvoir faire ces exercices de gymnastique dans le silence, le silence autour de vous, mais aussi et surtout le silence en vous. Donc, avant de commencer, jetez un regard en vous-même pour y introduire ce silence qui est l'expression de la paix, de l'harmonie, de la lumière. Il est inutile d'aspirer à quelque réalisation spirituelle que ce soit, tant qu'on ne parvient pas à interrompre le cours bruyant et désordonné de ses pensées et de ses sentiments. Lorsque vous arriverez à réaliser ce silence, vous communiquerez imperceptiblement à vos gestes une grâce, un rythme qui se transmettra à toutes vos cellules et qui agira aussi favorablement sur tous les êtres autour de vous. Je vous ai souvent dit que même les animaux et les plantes sont sensibles à l'atmosphère qui se dégage de nous.

Une fois le silence établi, vous pouvez commencer les exercices en prononçant mentalement les formules. Cette parole intérieure, c'est elle que l'on appelle le Verbe. Le Verbe est une parole qui n'est pas encore descendue dans le plan physique; elle est là, réelle, vivante, mais inaudible, et elle se manifeste dans le monde invisible par des formes, des couleurs, des vibrations. C'est grâce au Verbe que vous pouvez vous faire entendre dans les différents règnes de la nature, car il trouve toujours immédiatement une expression appropriée que toutes les créatures comprennent,

---

\* Voir Partie II, p. 33.

même les anges et les archanges ; oui, parce que le Verbe est le langage universel.

À la fin de chaque formule, nous ajoutons : « Pour la gloire de Dieu ». Pourquoi ? Parce que dans la vie spirituelle, il est essentiel de savoir au service de qui nous nous mettons. Même les exercices de gymnastique doivent être pour nous une occasion de glorifier le Seigneur.

Et à ce sujet j'ajouterai encore quelques mots. Au lieu de dire « pour la gloire de Dieu », nous pouvons aussi dire « pour la gloire de notre Père céleste » ou « pour la gloire de mon Père céleste ». Avec cette formule, nous cherchons à entrer plus directement en contact avec notre Moi supérieur, notre Moi divin. Car la vérité, c'est qu'en haut, dans le monde divin, nous sommes une étincelle de la même nature, de la même quintessence que Dieu, notre Père céleste. Les êtres humains sont tous fils et filles du même Père céleste, et en prononçant « notre Père céleste » ou « mon Père céleste », chacun souligne encore plus fortement cette filiation, cette identité ; il réveille en lui la conscience de son origine divine, il se lie au Seigneur au point de se confondre avec Lui. Car il est dans notre prédestination de dire un jour comme Jésus : *« Mon Père et moi nous sommes un. »*

## 2

### **Du mouvement à la lumière**

**L**a vie spirituelle ne nécessite pas d'accumuler beaucoup de connaissances. L'essentiel dans la vie spirituelle, c'est la pratique. Il n'est pas bon de lire et d'étudier sans jamais rien chercher à réaliser, à concrétiser. Évidemment, sans connaissances suffisantes la pratique est pauvre, vide. Mais une fois certaines notions acquises, il faut se concentrer sur quelques exercices à répéter tous les jours. Notre enseignement nous apprend comment travailler avec l'esprit, l'âme, l'intellect et le cœur, mais aussi avec la volonté. Et la volonté se développe par la pratique, par des gestes qui sont l'aboutissement des activités de l'esprit, de l'âme, de l'intellect et du cœur.

On rencontre dans la vie des personnes très simples qui ne possèdent que quelques feuillets sur lesquels elles ont inscrit un petit nombre de vérités essentielles qu'elles s'efforcent d'appliquer, et on les sent habitées par l'esprit, par la lumière. Et on en rencontre d'autres, des érudits, qui possèdent dans leur bibliothèque tous les livres sacrés de l'humanité, dont ils font des citations, mais rien de spirituel n'émane d'eux. L'essentiel, c'est d'avoir quelques connaissances et de construire quelque chose avec elles. Nous pouvons appeler cette construction notre avenir... ou notre temple. Et c'est, en effet, à ce temple que pensait

saint Paul quand il écrivait dans la deuxième épître aux Corinthiens: «*Nous sommes le temple du Dieu vivant.*»

Pour que vous puissiez réaliser cette construction, je vous présente beaucoup de méthodes, car en tant que pédagogue je dois penser à vous tous. Vous n'avez pas tous le même tempérament, les mêmes besoins, les mêmes facultés, la même puissance de travail, c'est pourquoi je dois vous proposer des méthodes nombreuses et variées. Je ne vous dis pas de les appliquer toutes, ce serait dangereux. C'est à vous de voir celles qui vous conviennent le mieux. Vous devez évidemment avoir sans cesse présentes à l'esprit les règles essentielles que je vous ai données pour la conduite de la vie quotidienne, mais en ce qui concerne les exercices, choisissez-en quelques-uns et concentrez-vous sur eux pour réaliser un travail en profondeur. Plus tard, vous pourrez les laisser pour en pratiquer d'autres, mais ne vous dispersez pas, ce ne serait pas bon pour votre équilibre.

Trop de disciples d'un enseignement spirituel ne comprennent pas encore la nécessité de pratiquer des méthodes simples. Ils se plongent dans des ouvrages de Kabbale, d'astrologie, de magie, d'alchimie, de spiritualité hindoue ou autre sans avoir rien appris de l'humilité, de la pureté, de la patience, de la bonté, de la gratitude. Ils ne savent pas comment entrer en harmonie avec les humains et avec toute la création; c'est pourquoi, à la première occasion, ils sont perturbés, malades: ces lectures faites sans discernement les ont amenés au bord d'un gouffre. Ils s'imaginaient qu'ils allaient accéder aux grands mystères, résoudre l'énigme de l'univers, recevoir l'Initiation, et qu'occupés par ces projets grandioses ils pouvaient négliger certaines activités de la vie quotidienne, tellement indignes d'eux, ainsi que toutes les vérités élémentaires qui auraient pu éclairer leur chemin. Mais voilà que ce sont ces vérités élémentaires qui sont les plus importantes; s'ils les avaient

appliquées, ils auraient trouvé la bonne attitude, et tout en continuant à étudier ils auraient été protégés.

Alors, je vous le dis à vous aussi: dorénavant, ayez l'humilité de faire chaque jour certains petits gestes avec attention et sincérité. Des entités lumineuses viendront vous protéger et détourner les courants qui pourraient vous troubler ou vous nuire. Vous le sentirez. Obligez-vous à faire chaque jour au moins un effort, un exercice. Est-ce que vous faites seulement une prière? Est-ce que vous lisez la pensée du jour? Pour progresser vous avez besoin que quelques vérités essentielles vous soient constamment rappelées ainsi que les efforts et les exercices à faire pour en imprégner tous vos actes. C'est à cela que sert le recueil des *Pensées quotidiennes* que l'on prépare chaque année pour vous aider. Et ne lisez pas toutes ces pensées en une seule fois comme le font certains qui me l'ont avoué, mais une par jour, et méditez-la. C'est chaque jour que vous devez ranimer le goût de ces vérités dans votre âme.

Les humains savent beaucoup de choses, mais à quoi cela leur sert-il de savoir, s'ils ne font rien avec ce qu'ils savent? Choisissez une vertu comme la stabilité, par exemple, ou la patience, ou la bonté, ou la gratitude... et observez si vous êtes capables de la mettre en pratique. Vous venez à la Fraternité... et là, quel terrain d'exercices! Il n'y en a pas de meilleur. Vivre la vie collective, la vie fraternelle, demande de faire constamment attention aux autres pour ne pas les déranger, les choquer. Ce n'est pas parce qu'ils sont différents de vous que vous avez le droit de les ignorer ou de vous opposer à eux, il vaut mieux chercher à les comprendre. Ainsi, s'installe en vous une bonne habitude qui, par la suite, vous protégera de bien des dangers.

Fiers de leur statut social, il y a des gens qui se croient si grands, si importants qu'ils n'ont pas à faire d'efforts pour des petites fourmis. Mais s'ils se trouvent un jour dans la

situation de devoir trier en quelques heures des milliers de grains de blé, d'orge ou de riz, ils seront bien contents que ces fourmis viennent à leur aide. Ou bien, s'ils sont solidement ligotés, une souris se mettra à ronger la corde pour les délivrer. Vous direz : « Mais ce sont là des fables, des contes pour enfants ! » Si vous voulez... Ces souris, ces fourmis, ce sont les personnes que vous côtoyez et pour lesquelles vous n'avez pas tellement de considération : qui sait si les petits gestes que vous cherchez à faire pour elles aujourd'hui ne vous sauveront pas plus tard ?...

Et si sur un chemin où vous passez vous écarterez des cailloux qui pourraient faire trébucher quelqu'un, ou des morceaux de verre qui pourraient le blesser, vous ne savez pas non plus ce que vous êtes en train d'acquiescer intérieurement : ces actes de prévoyance eux aussi vous sauveront peut-être un jour, car prévoir sera devenu pour vous une habitude. Croyez-moi, on n'a jamais assez de ces bonnes habitudes ; elles sont insignifiantes en apparence, oui, mais seulement en apparence.

Ne soyez pas étonnés si notre Enseignement insiste tellement sur la pratique : c'est grâce à la pratique que vous aurez la lumière un jour. Je vous ai souvent rappelé comment les primitifs allumaient le feu, et vous pouvez vous-même en faire l'expérience. Prenez, par exemple, deux morceaux de bois que vous frottez l'un contre l'autre : ce frottement produit de la chaleur, et de cette chaleur finit par jaillir une flamme, la lumière. Le mouvement, la chaleur, la lumière, ce sont là trois étapes qui ont leur équivalent dans notre vie psychique : le mouvement (la volonté, l'action) produit la chaleur (l'amour, le sentiment), et la chaleur produit la lumière (la pensée, la compréhension). Donc, pour arriver à la lumière, il faut mettre la volonté en action jusqu'à ce qu'elle produise la chaleur, l'amour, et que cette chaleur, cet amour, devienne lui-même lumière. Quand on

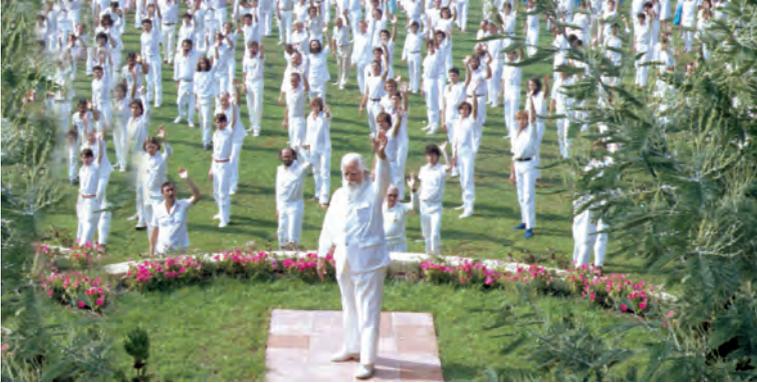
s'applique vraiment à faire des exercices, on finit par ne plus pouvoir s'en passer, et alors, un jour, la lumière jaillit.

Si vous avez la volonté de faire tous les jours quelques exercices, peu à peu vous y prendrez goût, vous les aimerez, et grâce à cet amour, la lumière jaillira, vous vous pénétrerez de leur sens profond. Aller tôt le matin assister au lever du soleil, manger en silence en se concentrant sur la nourriture, faire des exercices de respiration et de gymnastique, méditer, prier, chanter... peut-être qu'au début, vous trouverez que tout cela ne vous inspire pas beaucoup, mais persévérez. En faisant ces exercices, c'est tout un mécanisme que vous déclenchez en vous, et un jour, grâce à eux, vous sentirez que les forces de la nature vous soutiennent dans votre travail.

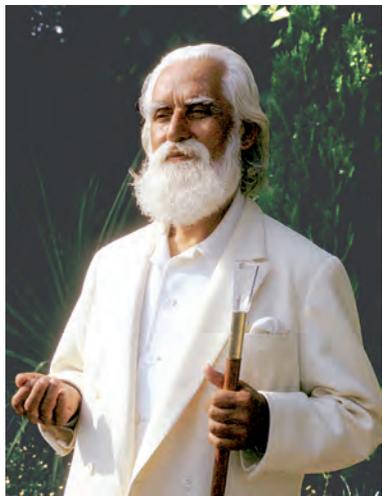
Maintenant, ne me dites pas que vous n'avez pas suffisamment de temps à consacrer à des exercices, parce que le matin vous devez aller au travail, qu'avant de partir vous avez beaucoup de choses à faire, et quand vous rentrez le soir aussi... Car je vous répondrai que si vous n'avez pas de temps pour être dans l'harmonie et la lumière, vous en aurez toujours pour être dans les troubles, les désordres et les ténèbres. S'il y a une chose qui arrive de façon certaine dans la vie, c'est d'être triste, faible et découragé ; et ce qui est moins certain, c'est d'être heureux, fort, serein. Pourquoi ? À cause de ces mots dont tous se gargarisent : « Je n'ai pas le temps ! » Voilà une façon commode de justifier la paresse et l'inertie. Pas le temps de méditer, de prier, de faire des exercices pour devenir plus résistant, plus éclairé... quelle destinée se prépare-t-on ainsi ?

Et ne me dites pas non plus que vous trouvez ennuyeux de répéter toujours les mêmes exercices, car là je vous demanderai pourquoi vous ne trouvez pas ennuyeux de manger trois fois par jour le même pain et de boire la même eau. Vous prenez tous les jours à peu près les mêmes nour-

ritures pour avoir des forces, pour être capables d'apprendre, de travailler, d'aimer... Vous avez chaque jour de l'appétit pour les nourritures terrestres, pourquoi n'avez-vous pas ce même appétit pour les nourritures spirituelles qui vous sont tout aussi nécessaires pour vivre ?



La gymnastique au Bonfin, Fréjus



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 : « Par mon enseignement, je souhaite vous donner des notions essentielles sur l'être humain : comment il est construit, ses relations avec la nature, les échanges qu'il doit faire avec les autres et avec l'univers, afin de boire aux sources de la vie divine ».

« Pour canaliser l'eau, on creuse des fossés, des rigoles ; pour éclairer sa maison on installe des circuits électriques... Par analogie, ces exemples nous font comprendre que, pour capter et faire circuler les énergies spirituelles qui traversent l'atmosphère, nous devons aussi installer en nous des canalisations, des circuits. Les exercices de gymnastique que nous faisons chaque matin sont un moyen de capter et de faire circuler ces énergies : les figures géométriques auxquelles correspondent les différents mouvements sont en relation avec des forces, des entités spirituelles. Et quand nous dessinons ces figures dans l'espace, nous attirons les forces et les entités auxquelles elles sont liées, afin qu'elles travaillent en nous. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ISBN 978-2-8184-0031-9



9 782818 400319 01

**DVD inclus**



[www.prosveta.com](http://www.prosveta.com)  
[international@prosveta.com](mailto:international@prosveta.com)