

Omraam Mikhaël Aïvanhov



# Une pensée en éveil

*La voie  
de la méditation*

PROSVETA

*Du même auteur  
dans la même collection :*

**Donner vie à des symboles**

*Exercices de Gymnastique*

**De la terre au Ciel**

*Le sens de la prière*

---

© Copyright 2016 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 978-2-8184-0417-1

Édition numérique : ISBN 978-2-8184-0406-5

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Une pensée en éveil

*La voie  
de la méditation*

ÉDITIONS PROSVETA

## Partie I

**La pensée,  
instrument de notre puissance**

Parce qu'elles ressentent une sorte de malaise, de vide intérieur qui leur enlève peu à peu le goût de vivre, certaines personnes se disent qu'elles devraient changer un peu leur mode de vie: adopter un autre régime alimentaire, retrouver le contact avec la nature, faire du sport ou même du yoga, pratiquer la méditation. Malheureusement, changer un peu de mode de vie ne suffit pas pour trouver un équilibre et se sentir en harmonie avec le monde qui nous entoure. C'est intérieurement, profondément, qu'il y a des changements à apporter.

Or, la plupart des gens ont souvent des opinions, des habitudes déjà si bien incrustées qu'ils sont incapables de les abandonner. Même s'ils commencent à lire des ouvrages de spiritualité, ils en retiennent uniquement ce qui leur convient; tout ce qui ne correspond pas à leurs points de vue, à leurs goûts, ils le rejettent. C'est pourquoi ils n'avancent pas. Celui qui veut vraiment bénéficier d'un enseignement spirituel ne doit pas se contenter d'ajouter quelques connaissances et quelques pratiques aux opinions qu'il s'est déjà fabriquées, aux habitudes qu'il a prises. Il doit accepter de réviser entièrement sa vie et de faire les efforts nécessaires afin d'en améliorer chaque manifestation.

Tout le monde sait que la pensée est le propre de l'homme. Mais ce que très peu savent, c'est que la pensée, en tant qu'émanation de l'Esprit divin qui l'a formée, possède des pouvoirs illimités. De ces pouvoirs on connaît surtout les résultats qu'elle arrive de plus en plus à obtenir dans le plan physique par l'intermédiaire d'instruments et de moyens matériels. Mais on est encore loin de connaître ce qu'elle est capable de réaliser dans les plans psychique et spirituel. Là aussi, la pensée est réalisatrice, créatrice: elle déplace des éléments, elle construit, elle détruit... Elle est donc bien plus qu'une simple faculté ayant pour but la connaissance, la compréhension, la réflexion: elle est l'instrument de notre puissance.

Il existe, c'est vrai, des personnes qui, ayant compris la puissance que représente la pensée, entreprennent de la développer et d'en exploiter toutes les possibilités. Mais pour quoi faire? Pour obtenir la maîtrise de soi, s'élever intérieurement, avoir une action bénéfique pour tous? Non, ils exercent leur mental pour s'imposer aux autres, les faire servir leurs intérêts et remporter des succès qu'ils n'obtiendraient jamais par leurs seules facultés intellectuelles, leur application au travail. Eh bien, ces personnes-là doivent s'attendre à recevoir un jour de terribles leçons.

Le Créateur n'a pas donné la pensée à l'homme pour qu'il en fasse un moyen d'exercer sa domination sur les êtres ou sur la nature. L'homme doit utiliser sa pensée pour se dominer lui-même, pour acquérir la maîtrise de son monde intérieur, et aussi la maîtrise de son corps dans la mesure où la prédestination du corps est de devenir l'instrument de l'esprit. Or, la capacité que possède notre cerveau de nous transmettre le savoir et

les pouvoirs de l'esprit dépend de la discipline que nous acceptons de nous imposer dans notre existence quotidienne. Pour bénéficier de tous les pouvoirs de l'esprit, c'est une nouvelle conception de la vie qu'il faut adopter, un nouveau comportement à l'égard de tout ce qui existe dans les mondes visibles et invisibles.



## Partie II

Que signifie être éveillé ?

## 1

## Dès le réveil

Chaque jour les humains vont et viennent... Ils semblent éveillés, mais en réalité la plupart ne font que dormir. Ils traversent la vie sans rien voir, leur pensée n'est pas présente. Le matin, ils ouvrent les yeux, mais ce n'est pas pour autant qu'ils sont éveillés. Être éveillé, c'est prendre conscience des moindres manifestations de la vie, la nôtre et celle des êtres qui nous entourent ou que nous rencontrons. Le but de la vie, c'est... de vivre. Et on ne peut vivre qu'en tissant des liens avec toutes les existences visibles et invisibles qui peuplent l'univers. Car le Créateur a mis sa vie en chaque être et en chaque chose.

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.

## 2

## De l'eau physique à l'eau spirituelle

L'eau fait si bien partie de la vie quotidienne qu'on croit la connaître : on la boit, on s'en sert pour la cuisson des aliments, pour la toilette, la lessive, et toutes sortes de nettoyages. Mais qui a conscience de sa vraie nature ? L'eau est en réalité une matérialisation du fluide cosmique qui remplit l'espace et à travers l'eau physique on peut chaque jour toucher par la pensée un élément de nature spirituelle. Évidemment, il y a pour cela certaines conditions à remplir.

Le matin, avant de commencer la journée, vous vous lavez. Si vous prenez une douche ou faites votre toilette rapidement, avec des gestes saccadés, en pensant à autre chose, ce n'est pas bon pour votre système nerveux. Tâchez plutôt d'avoir des gestes mesurés, harmonieux, et en même temps concentrez-vous sur l'eau, sur sa fraîcheur, sa limpideur, sa pureté. Elle touchera en vous des régions inconnues, et non seulement vous vous sentirez allégé, purifié, mais votre cœur, votre intellect seront nourris par de nouveaux éléments, subtils, vivifiants ; et quelles que soient ensuite vos activités, vous les aborerez avec une pensée plus lucide. L'eau physique contient les éléments et les énergies de l'eau spirituelle, il faut seulement apprendre à les éveiller en soi pour les recevoir.

Et combien de fois par jour vous vous lavez les mains ! Quoi de plus ordinaire ! Mais en réalité, rien n'est ordinaire, rien n'est insignifiant, à condition d'y mettre la conscience. Vous pouvez confier à cette eau vos pensées, vos sentiments, vos souhaits les meilleurs pour vous-même et pour le monde entier. Même si vous ne faites

que vous laver les mains, l'eau peut devenir un support pour votre équilibre intérieur, un support d'autant plus efficace qu'il est vivant, vivant de la vie de Dieu Lui-même, comme le sont aussi la terre, l'air et le feu.

Quand vous versez de l'eau dans un verre, pensez que vous êtes en présence de cet élément universel que l'on retrouve partout dans la nature sous une extraordinaire variété de formes: les océans, les mers, les lacs, les rivières, les torrents qui descendent de la montagne, les petites sources qui jaillissent loin des regards au milieu des herbes et des cailloux, la pluie qui vient abreuver la terre, et aussi la neige et la glace... Vous direz: « Comment? On peut voir tout cela dans un verre d'eau? » Oui, pourquoi pas?...

Et combien de fois dans une journée vous prenez de l'eau du robinet! Bien sûr, ce n'est pas le cadre le plus poétique pour entrer en contact avec l'eau, mais là encore vous pouvez prendre conscience du symbole qu'elle représente: la vie, la pureté... et vous rejoignez par la pensée toutes les eaux de la terre.

## 3

## Comment ne jamais perdre son temps

### 1 – Travail et repos

Avant d'entreprendre toute activité, recueillez-vous un moment. Demandez aux entités spirituelles de vous aider à trouver la meilleure méthode de travail, mais surtout à conserver le goût de l'effort. C'est la seule façon de ne jamais perdre son temps. Sinon, on relâche l'attention, on s'ennuie ou on traîne : on ne travaille pas vraiment, et on ne se repose pas non plus. On est donc fatigué sans avoir fait grand-chose.

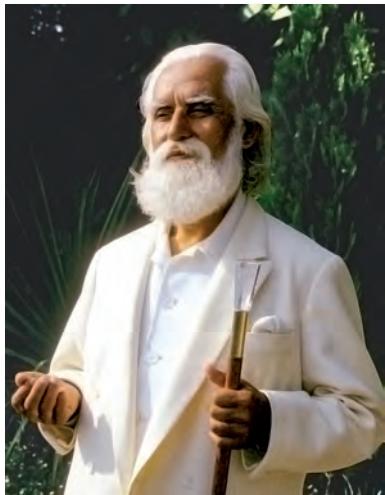
Plus on fait d'efforts, mieux on se porte. Pour sentir à quel point le repos peut être un véritable délice, il faut avoir bien travaillé. Mais se reposer ne signifie pas uniquement cesser le travail pour prendre quelques distractions. Le repos est lui-même une activité qui nécessite d'avoir quelques connaissances. Une de ces connaissances concerne la respiration. En respirant, on se recharge, car l'air est aussi une nourriture. Respirer, c'est prendre des milliers de repas par jour. Mais on respire souvent de façon désordonnée, superficielle, sans laisser le temps à l'air de remplir les poumons. Or, pour recevoir de l'air tous les éléments nutritifs qu'il contient, il faut respirer lentement, profondément et consciemment. En vous concentrant sur le souffle, sur ce mouvement de flux et de reflux, vous arriverez à sentir que vous vous fondez dans la respiration de la terre, du ciel, de toute la nature, et c'est là que vous goûterez le vrai repos.

## 2 – Se recharger d'énergies nouvelles

Pour pouvoir rester toujours actif le plus longtemps possible sans ressentir de fatigue, pensez de temps à autre à arrêter le mouvement intérieur qui vous emporte. Et que d'occasions se présentent dans une journée !

Il se produit un embouteillage dans une rue... Quelles sont les réactions des automobilistes ? L'un s'énerve, klaxonne, injurie les autres conducteurs ; un autre parcourt son journal ou écoute la radio ; un autre bavarde avec son passager sur n'importe quoi. Mais qui aura l'idée d'utiliser ce moment d'arrêt au milieu d'une foule pour entrer en lui-même, se lier au monde de la lumière, envoyer son amour à tous ces êtres qui l'entourent, et même au-delà sur toute la terre ? Quand ils n'ont pas quelque chose de précis à faire, la plupart des gens ont souvent la tête vide, ou bien ils se laissent aller à ruminer des déceptions, des rancunes. Ils ne se rendent pas compte combien ces ruminations les épuisent et sont aussi nocives pour l'humanité entière : c'est toute l'atmosphère psychique de la terre qui est ainsi parcourue d'ondes chaotiques et malsaines.

Vous devez attendre chez le médecin, devant un guichet, sur un quai de gare, de métro ? Ou bien quelqu'un vous a donné rendez-vous et tarde à venir ? Au lieu de vous impacter ou de laisser vagabonder votre pensée, essayez de la maîtriser et de l'occuper utilement. Faites le silence en vous, appelez la lumière, concentrez-vous sur une couleur, prononcez une formule. Vous poursuivrez ensuite vos activités avec de nouvelles forces, un nouvel élan et des idées plus claires. Ainsi vous ne perdrez jamais votre temps.



Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), philosophe et pédagogue français d'origine bulgare. 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 ».

« En tant qu'émanation de l'Esprit divin, la pensée de l'homme possède des pouvoirs illimités. De ces pouvoirs on connaît surtout les résultats qu'elle arrive de plus en plus à obtenir dans le plan physique par l'intermédiaire d'instruments et de moyens matériels. Mais on est encore loin de connaître ce qu'elle est capable de réaliser dans les plans psychique et spirituel. Là aussi, la pensée est réalisatrice, créatrice: elle déplace des éléments, elle construit, elle détruit... Elle est donc bien plus qu'une simple faculté ayant pour but la connaissance, la compréhension, la réflexion, elle est l'instrument de notre puissance. »

ISBN 978-2-8184-0417-1



9 782818 404171 0 1



[www.prosveta.fr](http://www.prosveta.fr)  
[www.prosveta.com](http://www.prosveta.com)