

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Collection Stani

## Tables des matières



ÉDITIONS



PROSVETA

## **Collection Stani : "Agir"**

Un approfondissement de la pratique spirituelle.

Un travail par la gymnatique, la prière, la méditation, la liturgie ainsi quela lumière et les couleurs.

Les éditeurs

## **SOMMAIRE**



**La Lumière et les Couleurs puissances créatrices**



**La Messe et les Sacrements des rites solaires**



**Une pensée en éveil - La voie de la méditation**



**De la terre au Ciel - Le sens de la prière**



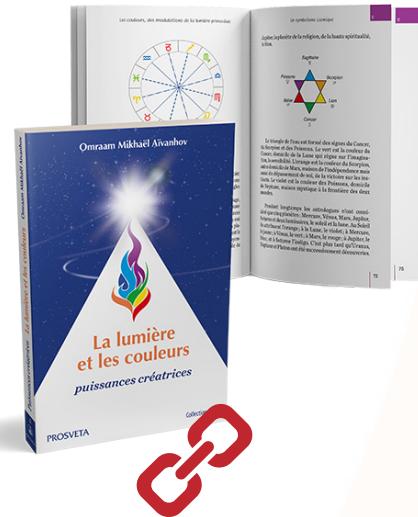
**Donner vie à des symboles - Exercices de gymnastique**



**Accéder directement aux références :  
table des matières, extraits à lire, écouter ou visionner**



**Accéder à la collection**



# La lumière et les couleurs puissances créatrices

## Partie I - À l'origine de l'univers, la lumière

1. Du feu à la lumière
2. La lumière qui sort des ténèbres - L'engendrement des mondes
3. De la lumière invisible à la lumière visible - Vidéline et svetlina
4. Dieu n'est pas la lumière, mais la lumière nous conduit à Lui
5. Les rayons du soleil, dispensateurs de vie
6. Afin de laisser partout des empreintes de lumière
7. L'expérience mystique, expérience de la lumière
8. Entrer dans les vibrations de la lumière
9. Notre pouvoir de créer la lumière
10. L'irruption de la lumière en nous : le corps de gloire

## Partie II - Les couleurs, des modulations de la lumière primordiale

### Chapitre I : Un symbolisme cosmique

- 1 « Sept lumières il y a dans le Très-Haut »

2. L'arc-en-ciel, signe de l'alliance
3. La couleur, un langage de la nature
4. Les couleurs en relation avec les quatre éléments, les constellations zodiacales, l'Arbre séphirotique
5. La décomposition de la lumière par le prisme
  - 1 – *l'unité de la création*
  - 2 – *le prisme : intellect, cœur, volonté*
  - 3 – *la répartition des couleurs dans l'organisme humain*
  - 4 – *autres leçons du prisme*

## **Chapitre II : La lumière et les couleurs, science de l'avenir**

1. Rendre les couleurs vivantes en nous
2. Une nourriture pour notre vie psychique
3. Nos mains captent et émettent des faisceaux de lumières et de couleurs
4. Quand nous créerons un arc-en-ciel
5. Se nourrir, chanter, prier : l'assimilation de la lumière
6. La réalité ne se perçoit qu'à travers des verres transparents
7. Les pierres précieuses, assises de notre sanctuaire intérieur

## **Chapitre III : Les couleurs : rencontres, affinités, oppositions, passage de l'une à l'autre**

1. Les couleurs nous instruisent sur notre vie psychique et spirituelle
2. Le blanc et le noir
  - 1 – *la tête blanche et la tête noire*
  - 2 – *le yin et le yang*
  - 3 – *le serpent astral*
3. Le blanc et le rouge
  - 1 – *le pain et le vin : le corps et le sang du Christ*
  - 2 – *du blanc au rouge : l'eau changée en vin*
4. Le bleu couleur de la paix et de la vérité
  - *le bleu et le rouge : les deux colonnes du temple*
5. Le jaune et le blanc : l'œuf
  - *le jaune, la sagesse, et le rouge, l'amour, conduisent au bleu, la vérité*

6. Le noir et ses transmutations : le corbeau, la colombe, le phénix et la queue du paon
  - 1 – *du noir à l'or : le passage des saisons*
  - 2 – *les couleurs extraites de l'encre noire*
7. L'or et l'argent : le soleil et la lune
8. Le rouge et le blanc
  - 1 – *Le sang, symbole de vie*
  - 2 – *Le sang et l'eau – leurs relations avec le feu et la lumière*
  - 3 – *Le sang et le lait*
  - 4 – *Interprétation alchimique d'une tradition populaire*
  - 5 – *La couleur rose*
9. Le rouge et le vert – La coupe du Graal
10. Du rouge au bleu : la résurrection
11. Le violet : union du rouge, la terre, et du bleu, le ciel

#### **Chapitre IV : L'aura**

1. Nature et fonction de l'aura
2. Notre vêtement de lumière
3. L'origine des décorations
4. Un cercle magique
5. Un laissez-passer pour l'autre monde



# La Messe et les Sacrements *des rites solaires*

## La Messe

- I. La messe: une théurgie
- II. La croix, symbole cosmique
- III. L'entrée dans un espace sacré
  1. La lampe qui doit toujours brûler
  2. Statues et images saintes: des supports pour la prière
  3. Les vierges noires
  4. Cierges et bougies
  5. L'encens
- IV. Objets, gestes et paroles du rituel
  1. Les vêtements sacerdotaux
  2. La montée à l'autel
  3. Les vertus de l'eau

4. Exorciser, sanctifier et consacrer les objets

5. La bénédiction: les pouvoirs de la main

V. « Ceci est mon corps... Ceci est mon sang »

**VI. Chants et prières**

1. Unir sa voix aux choeurs des anges

2. «Gloire à Dieu au plus haut des cieux»

3. «Je crois en Dieu, créateur du ciel et de la terre»

4. «Notre Père, qui es aux cieux»

5. «Saint, saint, saint est le Seigneur»

6. «Agneau de Dieu, qui ôtes les péchés du monde»

**VII. Les véritables temples de Dieu : l'univers et l'être humain**

**Les Sacrements**

I. Le sacrement : une empreinte, une graine

II. Le baptême

III. L'Eucharistie

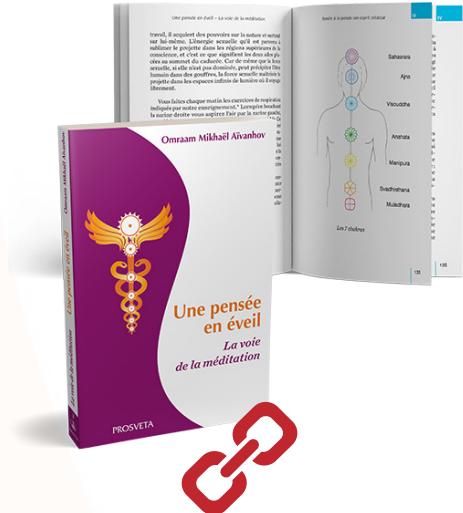
IV. La pénitence

V. L'extrême-onction

VI. L'ordre

VII. Le mariage

**VIII. La puissance des sacrements est en nous**



# Une pensée en éveil

## *La voie de la méditation*

**Partie I - La pensée, instrument de notre puissance**

**Partie II - Que signifie être éveillé ?**

1. Dès le réveil
2. De l'eau physique à l'eau spirituelle
3. Comment ne jamais perdre son temps

– *Travail et repos*  
– *Se recharger d'énergies nouvelles*

4. Une vigilance de chaque instant
  - *Prendre conscience de ses états intérieurs*
  - *Se déplacer*
  - *La maîtrise des gestes*
  - *Libérer le plexus solaire*
  - *Le secours des images*

– *Faire des objets une présence amie*

– *La lumière*

– *l'arme la plus redoutable*

– *allumer des lampes en nous*

– *face à l'imprévu*

## 5. La nutrition, son influence sur la vie psychique

– *Le plus important : l'état intérieur dans lequel on mange*

– *Se laver les mains : comment toucher la nourriture*

– *Le jeûne : il ne suffit pas de s'abstenir de manger*

## 6. Faire de chaque rencontre une bénédiction

## 7. Dans la nature

– *Se familiariser avec son langage et lui parler*

– *Dans la forêt*

– *S'ouvrir aux influences bénéfiques*

– *Les esprits des quatre éléments*

– *Face aux sommets des montagnes*

– *Lune croissante et décroissante*

– *Sous le ciel étoilé*

## 8. L'influence du son : écouter de la musique et chanter

## 9. La souffrance : une partie de nous peut toujours rester hors d'atteinte

## 10. Vivre parmi les humains

– *Le regard à poser sur les êtres*

– *Comprendre toutes les situations humaines*

– *Cultiver la patience*

– *Se libérer des obsessions*

– *L'indulgence : une qualité du cœur mais surtout de l'intellect*

– *Surveiller ses paroles*

– *La voix, reflet de notre monde intérieur*

– *Chaque être humain est une cellule du grand corps cosmique*

11. Le passage de la veille au sommeil

12. Préparer l'avenir

### **Partie III - Méditer, un long apprentissage**

1. Mettre d'abord de l'ordre en soi-même
2. Bien connaître la nature du travail psychique
3. Méditer, une pratique qui concerne tout notre être
4. L'activité mentale, facteur d'évolution
5. Faire de la méditation un exercice quotidien
6. L'enchaînement de nos états intérieurs
7. Toute activité peut avoir une dimension spirituelle

### **Partie IV - Rendre à la pensée son pouvoir créateur**

1. Devenir citoyen du monde des idées
2. La région du silence
  - *Dans la chambre du silence*
  - *Allumer une bougie*
3. La puissance d'un talisman
4. La quête du sommet
  - *Afin de prendre la bonne direction*
  - *La rencontre des grands esprits*
  - *Notre véritable sommet : le Moi supérieur*
5. La lumière et les couleurs
  - *La lumière force primordiale*
  - *Se nourrir de lumière*
  - *Tisser des fils de lumière*
  - *Inspirer et expirer de la lumière*
  - *Aux rivages de la lumière*
  - *Les couleurs nous lient aux entités célestes*
6. Les mantras
  - *La répétition d'une formule*
  - *La syllabe « Om »*

- *Le mot « Merci »*
- 7. Former une image idéale de soi
- 8. La musique : un souffle qui nous emporte vers de nouveaux rivages
- 9. Le chapelet : notre appartenance à une chaîne sans commencement ni fin
- 10. Devant un feu de bois
  - *Ce que nous recevons à travers nos mains*
  - *Le feu de la libération*
  - *Les esprits du feu nous parlent*
- 11. En contemplant une rose
- 12. Se nourrir : une communion
- 13. Les processus d'identification
  - *« Moi, c'est Lui »*
  - *S'identifier à ce que l'on souhaite posséder*
- 14. Au lever du soleil
  - *Se préparer la veille*
  - *Comme au premier matin du monde*
  - *Une image de la perfection divine*
  - *Placer le soleil au centre*
  - *Comme la terre au retour du printemps*
  - *Remplir le plexus solaire de la lumière du matin*
  - *Même si on doit somnoler*
  - *Recevoir les fruits de l'espérance*
  - *La répartition des sept couleurs dans l'organisme*
  - *La création de nouvelles formes*
  - *Capturer une étincelle*
  - *Se nourrir du soleil*
  - *Le soleil, demeure de notre Moi supérieur*
  - *L'homme solaire*
  - *Quand les nuages cachent le soleil*
  - *Le retour aux activités quotidiennes*

- 15. Les exercices de respiration : le prâna
- 16. Le passage du plan physique au plan spirituel
  - *La force Kundalini*
  - *Le centre Hara*
  - *Les chakras*
- 17. La rose mystique
- 18. Les douze portes de notre corps
- 19. Pour que notre amour des êtres se confonde avec l'amour de Dieu
- 20. Participer au travail de l'Âme universelle
- 21. La puissance d'une conscience collective
  - *Pour prendre de bonnes décisions*
  - *L'application du rayon laser dans la vie spirituelle*
  - *Le chant chorale*
- 22. Sur le chemin infini de la lumière



# De la terre au Ciel

## *Le sens de la prière*

### Partie I - De la terre au Ciel et du Ciel à la terre

### Partie II - À qui nous adressons-nous quand nous prions Dieu ?

1. Dieu, la notion d'ordre hiérarchique
2. Les fondements de la prière : une connaissance de la structure de l'univers
3. Notre lien avec Dieu : un état de conscience
4. La capture d'un élément divin
5. Un sommet à atteindre en nous
6. Les rouages de nos appareils psychiques
7. Quand prier nous donnera plus de joie que d'être exaucés

### Partie III - Comment faire entendre notre voix

1. La graine à mettre en terre
2. Il ne suffit pas de désirer le bien

3. Donner quelque chose en échange de ce que l'on demande
4. Se déplacer
5. La foi soutenue par l'effort
6. Une élévation du niveau de conscience
7. La bonne longueur d'onde à trouver
8. La parole qui donne chair à la pensée et au sentiment
9. Créer intérieurement un état d'harmonie44
10. Changer les buts de notre existence
11. Les réponses du Ciel
  - 1 – *Se préparer à les recevoir*
  - 2 – *Accepter de ne pas toujours les comprendre*
12. Une respiration de l'âme
13. S'associer à tous les êtres qui prient dans le monde
14. Les paroles de la prière puisent leur force dans l'aura
15. L'union de notre âme avec l'Esprit cosmique et de notre esprit avec l'Âme universelle
16. Dieu nous attend toujours dans ses palais
17. C'est aussi à nous de trouver les mots à prononcer

## **Partie IV - Prières**

### **A**

pour s'Accorder avec les projets du Ciel  
apporter de l'Aide

*1 – à un parent, un ami qui souffre*

*2 – à l'humanité entière*

à l'Ange de l'Air

l'invitation aux Amis célestes

l'Amour

*1 – penser à l'appeler*

*2 – comment le protéger*

*3 – les richesses de chaque rencontre*

*4 – une énergie à consacrer au Ciel  
à l’Amour, la sagesse et la vérité  
pour se délivrer de l’Angoisse  
l’Argent – le consacrer à Dieu afin de l’utiliser à bon escient*

**B**

*Bénir : le geste et la parole  
aux puissances du Bie*

**C**

*le Chant : une prière  
sous le Ciel étoilé  
notre Cœur – le donner au Seigneur  
la prière du Conducteur  
la Consécration des lieux et des objets  
au Créateur du Ciel et de la terre*

**D**

*notre Demeure intérieure a aussi besoin de protection  
Dieu – la place que nous devons Lui donner dans notre vie  
dans les Difficultés  
pour trouver la bonne Direction  
demander le Discernement afin de ne pas commettre d’injustice*

**E**

*l’Eau*

*1 – en se lavant le visage  
2 – en prenant un bain  
3 – en se servant un verre d’eau  
4 – rencontre avec l’eau dans la nature  
5 – ses pouvoirs magiques  
6 – entrer en contact avec toutes les eaux de la terre  
7 – l’eau dans le désert  
8 – à l’Ange de l’eau  
les Empreintes bénéfiques à laisser*

## face aux Épreuves

1 – ne pas couper le lien avec la Source de la vie

2 – remercier

3 – continuer le travail

invitation aux Esprits de la lumière

pour éloigner les Esprits du mal

les Esprits des morts – comment penser à eux  
pour l'Éveil des consciences

## F

dans les moments de Fatigue

le Feu

1 – à la limite du plan physique et du plan éthélique

2 – lui confier des messages

3 – à l'Ange du feu

4 – aux Esprits du feu

5 – la bougie : allumer et entretenir la flamme

6 – prière à la flamme

7 – le soir autour du feu

le « Notre Père »

la Bonne Prière

Psaume 91

les êtres humains : des Fleurs et des fruits que nous pouvons goûter

la Foi ne suffit pas

se Fondre en Dieu pour pouvoir Le manifester

aux Frères et Sœurs du monde entier

afin de distinguer la Frontière entre le spirituel et le matériel

## G

« Gloire à Toi, Seigneur »

afin d'être Guidé

## H

des prières pour toute l'Humanité

I’Humilité devant le Seigneur nous élève et nous enrichit

**I**  
l’Idéal divin – lui consacrer ses énergies  
devant les Images saintes

**J**  
les Joies spirituelles à partager  
demander Justice

**L**  
au Lever du soleil  
*1 – en chemin*  
*2 – regarder le soleil comme si c’était la première fois*  
*3 – se laisser pénétrer par les rayons solaires*  
*4 – la morale du soleil*

pour se Libérer: demander aux plus hautes entités de venir nous habiter.  
dans les Lieux saints

la Lumière  
*1 – un lien entre le Ciel et la terre*  
*2 – la seule demande toujours exaucée*

Lune croissante et lune décroissante

**M**  
mettre le Mal au service du bien  
face à la Maladie  
dès le Matin  
*1 – prière au réveil*  
*2 – afin de vivre la nouvelle journée dans l’harmonie*  
*3 – des bénédictions à prononcer*  
pour éviter les Mauvaises rencontres  
à Melkhitsédek  
Merci – le mot magique  
la Mère doit chercher aussi auprès de Dieu une nourriture pour son enfant  
à l’archange Mikhaël

afin de manifester notre Moi divin  
aux anges de la Musique

**N**

pour maîtriser la Nature inférieure  
le Nom et ses pouvoirs

*1 – le nom de Dieu*

*2 – le Tétragramme*

*3 – la Prière de Salomon*

*4 – Le nom Omraam*

les Nourritures que nous offrons aux entités célestes  
au seuil de la Nouvelle année

**O**

afin que les Objets qui nous entourent  
deviennent des réceptacles de l’Esprit divin  
l’Oiseau porteur de messages  
pour une nouvelle Orientation

**P**

pour obtenir le Pardon de nos fautes  
avant de Partir en vacances  
la Parole

*1 – prendre la résolution d’en faire le meilleur usage*

*2 – son pouvoir de toucher les êtres à leur insu*

pour développer la Patience  
pour tous les Pays du monde : des souhaits à formuler  
le Peu dont nous devons être reconnaissants  
au Printemps  
une formule de Purification

**Q**

Qualités et talents – comment les protéger  
les Quatre éléments – prière aux Anges qui les gouvernent

**R**

avant de quitter la terre, se Réconcilier avec toutes les créatures  
les Repas : comment recevoir la vie divine  
la Respiration

*1 – le souffle donné par Dieu*

*2 – renforcer par la respiration le pouvoir du Verbe*  
aux Rois mages  
pour l'avènement du Royaume de Dieu

**S**

les prières du Sage  
aux Sages et aux Maîtres spirituels  
le Sang que l'on perd – le consacrer aux entités lumineuses  
« Seigneur, j'aime ta sagesse »  
« Le Seigneur est mon berger  
afin de devenir Serviteur  
du Soir au matin  
le Sommet des montagnes, lien entre la terre et le Ciel  
dans la Souffrance  
afin d'acquérir la Stabilité

**T**

le Temps ne doit jamais compter  
la Terre

*1 – se faire connaître d'elle*

*2 – lui demander son aide pour transformer la matière en nous*

## V

après une Victoire

la Vie

*1 – première richesse à demander*

*2 – la consacrer aux puissances célestes*

pour trouver la Voie

c'est d'après notre Voix que nous serons jugés

Bénir, remercier, consacrer : trois mots qui résument toutes les prières

## **Partie V - Prier ensemble pour l'avènement du Royaume de Dieu**



# Donner vie à des symboles

## *Exercices de gymnastique*

### Partie I - Incarner les vérités spirituelles

- Des trésors cachés dans des exercices très simples
- Du mouvement à la lumière
- Le peuple de nos cellules

### Partie II - Des figures sacrées à habiter

- Les symboles, langage de l'Intelligence cosmique
- Premier exercice : le triangle de l'esprit
- Deuxième exercice : le triangle de la matière
- La rencontre des deux triangles : le sceau de Salomon
- Troisième exercice : le disque solaire
- Quatrième exercice : Schin
- Cinquième exercice : le caducée d'Hermès
- Sixième exercice : la croix

- Septième exercice : Aleph
- Huitième exercice : l'infini

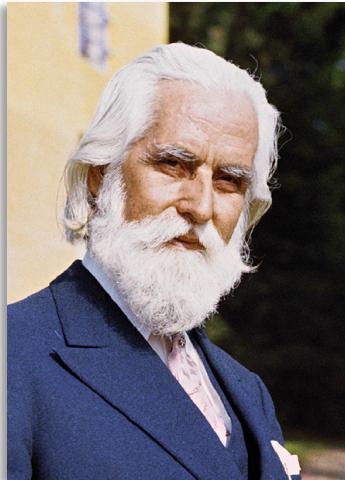
### **Partie III - Chacun de nos gestes retentit dans l'espace**

### **Partie IV - Description des exercices de gymnastique et notes complémentaires recueillies par l'éditeur**

- La respiration
- Trois remarques essentielles
- Description des exercices
- Introduction
- Tableau synoptique
- Remarques préliminaires
- Premier exercice
- Deuxième exercice
- Troisième exercice
- Quatrième exercice
- Cinquième exercice
- Sixième exercice
- Septième exercice
- Huitième exercice
- Le salut final

### **Contenu du DVD**

- Les exercices chapitrés
- Conférence d'Omraam Mikhaël Aïvanhov
- Photos d'archives



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 : «*Les questions qui se posent à nous seront toujours les mêmes : comprendre ces êtres que nous sommes, découvrir le sens de notre existence et surmonter les obstacles qui se trouvent sur notre chemin. Alors, ne me demandez pas de vous parler d'autre chose, je reviendrai toujours sur ces mêmes sujets : notre développement, nos difficultés, le chemin à parcourir et les méthodes pour le parcourir.*»

Éditions PROSVETA S.A.

CS 30012 – F – 83601 Fréjus CEDEX (France)  
Tél. (33) 04 94 19 33 33 – Fax (33) 04 94 19 33 34

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

