

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Collection Autre Regard

## Tables des matières



ÉDITIONS



PROSVETA

## Collection Autre Regard

Des pensées thématiques, concises et pratiques,  
pour répondre aux questions de notre quotidien.

### SOMMAIRE



#### Des éclats de lumière sur notre route

Combien de personnes sont venues auprès d'Omraam Mikhaël Aïvanhov pour lui demander conseils et réconfort ! À toutes il s'efforçait de faire comprendre que, quelles que soient leur situation, leurs difficultés, elles avaient en elles des forces pour continuer à avancer. Il disait : « *Tellement de puissances sommeillent en vous qui attendent d'être réveillées ! Même fatigué, même malade, dites-vous qu'il y a toujours une vérité à comprendre, une activité à entreprendre. N'acceptez jamais l'inertie, c'est ainsi que, jusqu'à la fin, quelque chose en vous restera vivant.* »

Les éditeurs



# Des éclats de lumière sur notre route

1. Les douze premiers jours de l'année
2. La science de la vie est seule essentiell
3. Du pain pour le voyage
4. Le réveil, importance de cet instant
5. Les acquisitions intérieures, ne compter que sur elles
6. L'importance du premier pas
7. L'espoir entretenu par la foi et l'amour
8. La nourriture grâce à laquelle une intelligence supérieure entretient la vie en nous
9. Aimer sans attendre d'être aimé
10. La vigilance : une lumière qui marche devant nous
11. La répétition est nécessaire pour la compréhension des vérités spirituelles
12. Le sommet d'où on aperçoit les multiples aspects de la réalité

13. Notre vie : une suite de répétitions, mais chercher chaque fois à faire mieux
14. Ne pas rester devant une porte fermée
15. Les maillons d'une longue chaîne
16. Se détendre, trois exercices
17. Les moments précieux à prolonger
18. Une image de soi à créer
19. La joie entretenue par la gratitude
20. Les efforts qui nous maintiennent vivants
21. Aujourd'hui détermine demain
22. Méditer : ralentir la marche du temps
23. Les pensées sont des entités vivantes
24. Les défauts, ne pas s'acharner à les combattre
25. Événements heureux ou malheureux, attendre pour se prononcer
26. La lumière : une aide, une amie
27. Le progrès technique : les dangers de la facilité
28. La colère, on se fortifie en la dominant
29. La meilleure protection contre les injustices
30. Les énergies, les concentrer pour les mobiliser
31. Les déceptions, inévitables si on ne sait pas à qui donner sa confiance
32. La vie, une constante marche en avant
33. Dès le matin, se donner une orientation
34. Les gestes, leur pouvoir magique
35. Chaque geste a son importance
36. La mort : un refus d'évoluer
37. Les images protectrices
38. La compréhension des autres, il est raisonnable de ne pas trop l'attendre
39. Le travail physique est nécessaire pour la santé psychique
40. Le plaisir n'est pas le bonheur

41. Les tentations, des moyens de leur résister
42. La main, comment se saluer
43. Le destin : manifestations de lois que nous mettons en mouvement
44. La bonne orientation, ne pas trouve des prétextes pour ne pas la prendre
45. Comme si c'était la première fois
46. Les énergies à maîtriser
47. Sensibilité et sensiblerie
48. Notre tribunal intérieur
49. Les vérités à se remémorer chaque jour
50. L'échantillon intérieur
51. Les méthodes, conditions de leur efficacité
52. La liberté : commencer par ne pas trop compter sur les autres
53. Les mantras, comment les prononcer
54. Les efforts comptent plus que les résultats
55. Le bonheur, aimer en ayant la sagesse pour guide
56. L'âme, il est impossible d'ignorer ses aspirations
57. Les énergies, veiller à les orienter
58. Aucune activité n'est insignifiante<sup>38</sup>
59. Les malaises psychiques ont toujours une cause
60. Le désir de progresser donne un sens à l'existence humaine
61. L'amour, une source à protéger
62. La pensée, instrument de notre puissance
63. Pour une économie bien comprise
64. Un haut idéal transforme nos énergies psychiques
65. Le rire, une explosion de vie
66. La vérité, l'avoir trouvée et continuer à la chercher
67. Les souffrances peuvent devenir une source de richesse
68. Douceur et humilité sont de véritables puissances
69. Les épreuves qu'on doit être toujours prêt à affronter
70. La guerre : un déséquilibre dans la balance de la vie

71. La stagnation, ses dangers
72. La voix intérieure à laquelle prêter attention
73. Comprendre suppose réaliser
74. Les déceptions, leur utilité
75. Se saluer en évitant de tenir un récipient vide
76. L'attention et la maîtrise des gestes, conditions de la véritable économie
77. Le présent façonne l'avenir
78. La nourriture, en extraire la quintessence
79. Les problèmes, les oublier un moment afin de mieux les résoudre
80. La vie, conserver le désir d'avancer
81. Nos ennemis sont nos vrais bienfaiteurs
82. Aimer la beauté nous protège
83. Soumettre notre matière psychique au pouvoir de l'esprit
84. L'enfant, son incarnation dans une famille
85. Les défauts, ne pas s'attaquer directement à eux
86. La sexualité, question qui ne se règle pas par des interdits
87. La corde solide et bien accrochée
88. Aimer : ressentir intérieurement la présence des êtres
89. Des méthodes toujours différentes à utiliser
90. Un yoga : la nutrition
91. Le bien et le mal : notre pouvoir de les diminuer ou de les augmenter en nous
92. La fatigue psychique se soigne par une bonne fatigue physique
93. Les jeunes, le conseil à leur donner
94. En allant faire des visites
95. La poésie : une qualité de la vie intérieure
96. Vie et mort marchent ensemble
97. La branche fleurie, image d'une harmonie à préserver
98. La loi du mimétisme
99. La haine crée des liens aussi puissants que l'amour

100. La vie et la mort : deux conceptions de la vie qui entrent en conflit
101. Les mains, utilité de savoir les détendre
102. Se préparer au sommeil
103. La guérison des maladies, remèdes physiques et remèdes psychiques
104. Le triage à faire parmi les différentes activités
105. Le plexus solaire
106. La liberté suppose l'acceptation de certaines règles
107. Économiser en prévision des bons jours
108. Le découragement, méthodes pour le surmonter
109. La colère nuit d'abord à celui qui se laisse emporter
110. Des amis à inviter dans nos appartements intérieurs
111. Les décisions précipitées, il vaut toujours mieux les éviter
112. Le bonheur : un état de conscience
113. Les yeux, les ouvrir et les fermer
114. Les critiques inutiles
115. Notre salut se trouve dans la réalisation de petites choses
116. L'identification, un exercice mental
117. Les morts, la tradition de faire leur éloge
118. Les différences à cultiver
119. Afin d'éviter la fatigue
120. Les souvenirs à ne pas ruminer
121. L'idée que nous nous faisons d'un être agit sur lui et sur nous
122. Dire non, là est notre pouvoir
123. Le discernement s'acquiert grâce au désintéressement
124. Nos défauts : des révélateurs de notre puissance
125. Que chacun apprenne à protéger sa vie
126. Les états d'harmonie à cultiver
127. Les efforts ne sont jamais vains
128. Les promesses, ne pas trop y croire
129. Dieu ne punit pas les humains

130. Supporter : un moyen de se renforcer
131. L'opinion des autres ne doit jamais vous détourner de la bonne voie
132. La raison doit se contenter de « faire le ménage »
133. Le sens de la vie, c'est à chacun de trouver la réponse en lui
134. Les encouragements qui nous viennent de l'exemple des autres
135. L'amour, la meilleure façon de l'attirer
136. Les tentations, en rechercher les signes avant-coureurs
137. Les qualités, conditions pour les reconnaître chez les autres
138. La jeunesse, une qualité du cœur
139. Les maladies, des moyens psychiques peuvent aussi contribuer à leur guérison
140. La terre : une école
141. Les idées sont des entités vivantes
142. La vérité, on ne la découvre que par la sagesse et l'amour
143. Tout désir finit, d'une façon ou d'une autre, par se réaliser
144. La patience, un exercice à faire
145. Les habitudes mentales, en prendre conscience
146. Les nourritures spirituelles qu'il est nécessaire de prendre tous les jours
147. La liberté se limite au choix de la direction qu'on décide de prendre
148. Le mal, ne pas lutter contre lui, mais se renforcer
149. Le point d'équilibre à partir duquel les forces contraires s'harmonisent en nous
150. La fatigue, ses véritables causes
151. « Je n'ai pas le temps », formule qui sert trop souvent à justifier la paresse
152. Les difficultés, éviter d'imaginer aussitôt le pire
153. L'alcool, la drogue : des leurres qui détruisent le corps
154. Les conditions ne sont jamais déterminantes
155. Les exercices, leur utilité
156. Nos états de conscience, leur relativité



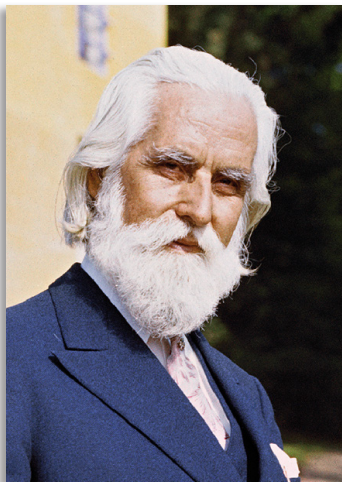
157. Les soucis, les laisser à la porte
158. La paix intérieure ne s'obtient pas par des changements extérieurs
159. La nutrition : une communion
160. Une orientation à maintenir sans défaillance
161. Les critères que nous donnent les Sages
162. L'enfant décédé prématurément garde un lien avec ses parents
163. Le cerveau, son fonctionnement dépend de l'état des cellules de tous les organes
164. Événements, situations, rencontres : une matière sur laquelle travailler
165. Les délais laissés pour réparer nos erreurs
166. L'amour entretenu par la distance
167. La continence, il n'y a de réponse qu'en fonction des aspirations des êtres
168. Dans les moments d'attente
169. Les objets de la vie quotidienne
170. Notre main, son prolongement dans les plans subtils
171. Les souffrances, prier seulement pour qu'elles nous aident à grandir
172. Les changements, conditions pour prétendre en apporter
173. La peur vaincue par la lumière
174. Avoir raison ne suffit pas
175. N'attendez pas les occasions de faire des exploits
176. La véritable autorité s'acquiert par la patience et la bonté
177. Les images saintes, c'est nous qui leur donnons du pouvoir
178. Le bien finit toujours par triompher
179. La haine rend vulnérable
180. Les mains, leur maîtrise
181. La tristesse, quelques méthodes pour réagir
182. Les critiques qui ne font qu'ajouter du mal au mal
183. La vigilance indispensable pour affronter toutes les situations
184. C'est la vie que l'on aime chez les êtres

185. Tous les torts doivent être réparés
186. Une paix que rien ne peut nous faire perdre
187. L'enfant, à sa naissance un ange gardien est placé auprès de lui
188. Donner sans rien attendre
189. Des incidents minuscules qu'on laisse trop souvent dégénérer
190. Les lois de la banque : une application dans le plan psychique
191. La conscience : une lampe qui ne doit jamais s'éteindre
192. La colère, comment la maîtriser
193. Les mains, ce que nous transmettons à travers elles
194. La joie que l'on reçoit en écho
195. Des graines à mettre en terre
196. L'enfant, on l'éduque en s'adressant aussi à son subconscient
197. Le sacrifice, condition de la vie
198. La véritable compréhension nécessite la participation de tout notre corps
199. Nos pouvoirs, conditions pour les conserver
200. Les cinq sens, leur prolongement dans le plan psychique
201. Le doute, comment échapper à ses effets destructeurs
202. Le découragement, source d'énergies
203. Quand on ne trouve pas le sommeil
204. Des facultés à utiliser quotidiennement
205. Les mots à faire germer en nous
206. L'ennemi que chacun peut devenir pour lui-même
207. L'amour, conditions pour qu'il soit durable
208. Renoncer : créer un vide en soi pour attirer les vraies richesses
209. Les morts, pour les retrouver, c'est dans leur esprit qu'il faut les rechercher
210. La maîtrise, n'éviter aucune occasion de s'y exercer
211. S'ouvrir
212. Les punitions, ce sont les humains eux-mêmes qui se les infligent
213. De nouvelles conditions ? Un nouveau travail à entreprendre

214. Compter d'abord sur soi-même
215. La gaieté expression de l'amour
216. Les vacances, l'occasion d'approfondir sa vie intérieure
217. Les opinions, en vérifier le bien-fondé
218. Le sentiment de reconnaissance : ses effets bénéfiques
219. Votre amour doit faire grandir l'être que vous aimez
220. Malaises psychiques, réagir immédiatement
221. Les qualités n'ont pas en soi de valeur absolue
222. Le repas, une opération magique
223. L'essentiel à conserver
224. La vieillesse peut être la meilleure période de la vie
225. Les responsabilités, les fuir ne libère pas
226. La souffrance, une encre noire dont on peut extraire les plus belles couleurs
227. Les promesses dont Dieu Lui-même ne peut pas nous délier
228. Un silence qui nous fait découvrir une autre dimension du temps et de l'espace
229. Buvez de la patience !
230. Afin de ne pas se laisser surprendre
231. Le bonheur, une respiration de l'âme
232. Notre liberté, celle de créer notre avenir
233. La comparaison, une méthode pour reprendre courage
234. Les limites à ne jamais se fixer
235. Ligne droite et ligne courbe
236. La mesure dans les relations affectives
237. La providence nous instruit à travers les épreuves
238. Notre monde intérieur est plus important que le monde extérieur
239. Afin de se retrouver
240. Le monde des idées dont nous deviendrons un jour les citoyens
241. L'inertie, ne jamais l'accepter
242. Les moments heureux à revivre

- 243. L'enfant que chacun doit rester
- 244. Les larmes qui nous régénèrent
- 245. Le bonheur véritable est un bonheur sans cause
- 246. La mort : une continuation de la vie sous une autre forme
- 247. Accepter son sort mais ne pas s'en satisfaire
- 248. Les épreuves sont terminées quand on est capable de s'en réjouir<sup>5</sup>
- 249. Aimer : ne rien demander à ceux qu'on aime
- 250. Les impulsions à contrôler
- 251. Les regards que nous recevons des êtres visibles et invisibles
- 252. Le travail alchimique : la transformation de notre propre matière
- 253. La lumière intérieure : un critère du vrai
- 254. Conserver son sang-froid
- 255. Le rire, ses bienfaits
- 256. Le sommeil favorise la réalisation de nos souhaits
- 257. L'esprit, centre autour duquel tout doit s'organiser
- 258. Le mot « merci »
- 259. Le bonheur, une balle après laquelle on court
- 260. La source, ne jamais la laisser se tarir
- 261. Les remords, danger de s'y abandonner
- 262. La création spirituelle obéit aux mêmes lois que la création artistique
- 263. L'avenir dans lequel nous pouvons nous projeter
- 264. Le silence : un vide qui nous remplit de la lumière de l'esprit
- 265. La haute montagne dont nous avons à faire l'ascension
- 266. Le désert de l'âme, se préparer à le traverser
- 267. Un amour qui purifie tout sur son passage
- 268. L'influence qu'une présence exerce sur les êtres
- 269. Avant de quitter la terre se réconcilier avec toutes les créatures
- 270. La demeure intérieure qu'il est important d'aménager
- 271. Apporter diversité et poésie à l'existence
- 272. Les leçons qu'il est toujours temps de tirer

- 273. Ranimer la flamme
- 274. Faire de chaque vérité la quintessence de votre être
- 275. Le visage de notre âme
- 276. La liberté : nous mettre au service du principe divin qui nous habite
- 277. Dans la forteresse de notre monde intérieur
- 278. Afin de participer au bon ordre des choses
- 279. Au travail !
- 280. Le jour où le mal ne pourra plus nous atteindre
- 281. Les lampes à allumer en nous
- 282. Les désirs irréalisables, ce sont eux qui nous aident à vivre
- 283. Remercier quoi qu'il arrive
- 284. Seul ce qui nous donne de la joie nous appartient
- 285. Le silence : lieu de la plénitude et du mouvement parfait
- 286. Notre avenir : l'infini, l'éternité
- 287. L'immensité vers laquelle diriger notre regard
- 288. La vraie joie : une joie sans cause
- 289. La liberté : une évasion dans la lumière
- 290. Un moment d'éternité
- 291. Une mémoire que nous ne perdrons jamais
- 292. Pour entrer dans la nouvelle année
- 293. La lumière, l'amour, nous ne les conservons qu'en devenant nous-même lumière et amour
- 294. Continuez à marcher
- 295. Index



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](mailto:international@prosveta.com)

