

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Le tableau synoptique

Méthodes et pratiques
dans le travail spirituel



Un nouvel éclairage sur le fonctionnement
de nos corps subtils, du plan physique
jusqu'à celui de l'esprit

ÉDITIONS  PROSVETA

Un outil riche et puissant

Le tableau synoptique est un nouvel éclairage sur le fonctionnement de nos corps subtils, du plan physique jusqu'à celui de l'esprit.

C'est un outil riche et puissant car Omraam Mikhaël Aïvanhov a toujours insisté sur l'importance d'avoir des méthodes et des exercices spirituels afin de guider et d'améliorer nos vies.

Les éditeurs

« La seule connaissance qui m'intéresse est celle que les gens peuvent mettre en pratique; par conséquent, je vous dis que vous trouverez des applications immédiates dans votre vie quotidienne... »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Accès direct à notre catalogue



Retrouvez cette thématique en ligne

Sommaire

Le corps physique	6
La volonté.....	8
Le cœur	10
L'intellect.....	12
L'âme.....	14
L'esprit	16



Présentation



« Nous possédons tous un corps physique, une volonté, un cœur, un intellect, une âme et un esprit avec lesquels nous devons quotidiennement travailler afin de nous développer harmonieusement. Pour que vous ayez une idée claire je vous présenterai un tableau que j'ai appelé synoptique parce qu'il donne une vue d'ensemble de la structure de l'être humain et des diverses activités qui correspondent à cette structure.

Ce tableau se compose de cinq colonnes.

La première colonne indique les différents Principes qui nous constituent. De haut en bas, ce sont l'esprit, l'âme, l'intellect, le cœur, la volonté, le corps physique. À chacun de ces principes correspond un niveau de conscience.

En haut de la deuxième colonne est inscrit Idéal, car chaque principe tend à la réalisation d'un idéal qui lui est propre.

Pour s'approcher de son idéal, ce principe a besoin d'être alimenté, c'est pourquoi la troisième colonne porte la mention Nourriture.

La quatrième colonne est consacrée au Paiement, c'est-à-dire au prix qu'il faut payer pour obtenir cette nourriture.

Enfin, la cinquième colonne présente l'Activité, le travail que chaque principe doit fournir pour recevoir ce paiement.

Toutes ces notions sont liées entre elles d'une façon claire et logique. Pour la facilité de la compréhension, nous commencerons par le bas du tableau, c'est-à-dire le corps physique, car c'est un domaine que chacun connaît bien par expérience.

On pourrait développer à l'infini ces quelques indications et montrer les multiples relations qui existent entre tous ces éléments. Depuis des dizaines d'années que je vous parle, c'est ce que je n'ai cessé de faire dans mes conférences. Mais dans ce tableau j'ai seulement voulu ajuster les notions de la vie physique et de la vie psychique, afin de montrer l'unité qui existe en l'homme et comment cette unité peut être renforcée par ses différentes activités. »

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
ESPRIT Conscience divine	TEMPS ÉTERNITÉ IMMORTALITÉ	LIBERTÉ	VÉRITÉ	IDENTIFICATION UNION CRÉATION
ÂME Superconscience	ESPACE IMMENSITÉ INFINI	IMPERSONNALITÉ ALTRUISME	FUSION DILATATION EXTASE	CONTEMPLATION ADORATION PRIÈRE
INTELLECT Soi-conscience	CONNAISSANCE SAVOIR LUMIÈRE	PENSÉE	SAGESSE	MÉDITATION ÉTUDE APPROFONDISSEMENT
CŒUR Conscience	JOIE BONHEUR CHALEUR	SENTIMENT	AMOUR	MUSIQUE CHANT POÉSIE HARMONIE
VOLONTÉ Subconscience	DOMINATION PUISSANCE MOUVEMENT	FORCE	GESTE SOUFFLE	RESPIRATION EXERCICES DANSE PANEURYTHMIE
CORPS PHYSIQUE Inconscience	VIGUEUR SANTÉ VIE	NOURRITURE	ARGENT	ACTIVITÉ DYNAMISME TRAVAIL

Tableau synoptique donné par Omraam Mikhaël Aïvanhov et indiquant comment, à l'image de la vie physique, la vie spirituelle est entretenue dans les différents principes subtils dont l'homme est constitué.

Le Tableau synoptique est extrait de l'ouvrage **Connais-toi toi-même - Jnani yoga** (2 tomes) dans la collection Oeuvres complètes

« Connais-toi toi-même »

Jnani yoga (1)



277 pages



eBook

« Connais-toi toi-même »

Jnani yoga (2)



269 pages



eBook

Découvrir et étudier ce que nous sommes réellement

Concentration, méditation, contemplation, identification

Le corps physique

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
CORPS PHYSIQUE Inconscience	VIGUEUR SANTÉ VIE	NOURRITURE	ARGENT	ACTIVITÉ DYNAMISME TRAVAIL



« L'idéal du corps physique est la santé. Pour avoir la santé il a besoin d'être nourri.

Pour obtenir cette nourriture, il faut de l'argent.

Et pour avoir de l'argent, il faut travailler.

Ce qui est tellement clair pour le corps physique se retrouve aussi clairement pour la volonté, le cœur, l'intellect, l'âme et l'esprit. »



Le yoga de la nutrition : un yoga original et accessible

Des résultats qui sont très rapides

[Lire l'article](#)

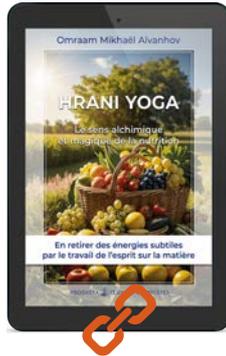


Hrani yoga

Le sens alchimique et magique de la nutrition



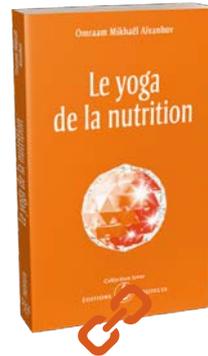
205 pages



eBook

Retirer des énergies subtiles de la nourriture par le travail de l'esprit sur la matière

Le yoga de la nutrition



143 pages



eBook

Apprendre à se nourrir en pleine conscience

La nourriture, une lettre d'amour du Créateur



36 pages



eBook

Comment en retirer les éléments les plus bénéfiques

La science de la nutrition : un nouveau yoga



Durée 1h 06' - 6 pistes

La nutrition est une magie blanche

Harmonie et santé



175 pages



eBook

Changer notre façon de considérer la santé

L'harmonie



281 pages



eBook

L'harmonie est une forme de diapason

La volonté

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
VOLONTÉ Subconscience	DOMINATION PUISSANCE MOUVEMENT	FORCE	GESTE SOUFFLE	RESPIRATION EXERCICES DANSE PANEURYTHMIE



« La volonté a pour idéal le mouvement, elle a besoin d'avancer, d'agir sur les choses, les situations, les êtres.

Pour entretenir son activité, il lui faut de la nourriture, et cette nourriture c'est la force.

L'argent avec lequel elle achète cette force est le geste qui permet de s'arracher à l'immobilité, à l'inertie et de déclencher les énergies.

Le premier de tous les mouvements est le souffle. A partir du moment où le nouveau-né a pris sa première respiration, tous les autres processus se déclenchent.

Les exercices de respiration, ainsi que les exercices de gymnastique et la paneurythmie qui sont préconisés par notre Enseignement, permettent de renforcer la volonté. On peut évidemment ajouter beaucoup d'autres activités de la vie courante, mais je ne mentionne ici que des méthodes qui concernent plus particulièrement la vie spirituelle. »



La respiration, facteur de santé et de développement

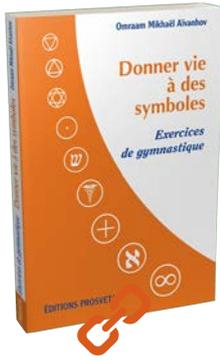
La respiration a aussi une influence sur le fonctionnement du cerveau

[Lire l'article](#)



Donner vie à des symboles

Exercices de gymnastique



128 pages



eBook

Échanger avec le peuple de nos cellules

La nouvelle Terre

Méthodes, exercices, formules, prières



270 pages



eBook

Des méthodes concrètes pour la pratique spirituelle

La respiration,

dimension spirituelle
et applications pratiques



44 pages



eBook

S'accorder au rythme de l'univers

La respiration,

clé des rythmes de l'univers

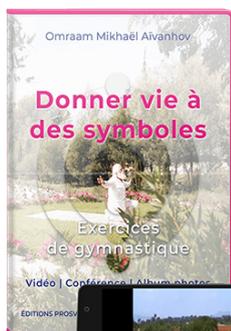


MP4
VIDEO



Durée 55' – 5 chapitres

La respiration concerne aussi toutes les manifestations
de notre vie psychique



MP4
VIDEO

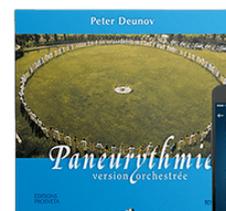
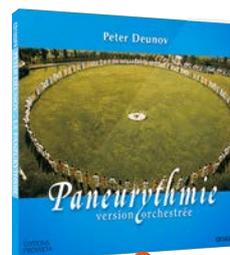


Vidéo comprenant :

- Les exercices de gymnastique
- Une conférence
- Un album de photos d'archive

La Paneurythmie

Tout est rythme dans l'univers



mp3



Enregistrement – Durée 34'36" – 27 pistes

Enregistrement orchestré

Le cœur

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
CŒUR Conscience	JOIE BONHEUR CHALEUR	SENTIMENT	AMOUR	MUSIQUE CHANT POÉSIE HARMONIE



« L'être humain possède une faculté de sentir et de s'émouvoir qu'on appelle le cœur. Mais il ne s'agit pas là de l'organe physique qu'étudient l'anatomie et la physiologie. Ce cœur, principal organe de la circulation du sang, est une sorte de pompe hydraulique. Le véritable organe de la sensibilité est le plexus solaire.

L'idéal du cœur est la chaleur. Cette chaleur qui dilate et rend heureux.

La nourriture est le sentiment, et la monnaie qui sert à payer cette nourriture est l'amour. L'amour est l'argent qui permet d'acheter, c'est-à-dire d'éprouver des sentiments d'une variété et d'une richesse infinies.

On acquiert les richesses de l'amour en se mettant chaque jour en harmonie avec les créatures dans l'univers entier, ainsi qu'en pratiquant des activités artistiques.»



**C'est l'amour
qui nous rend heureux**

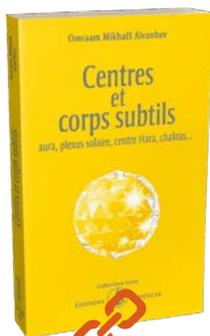
Entrer en harmonie avec les créatures
dans l'univers entier

Lire l'article

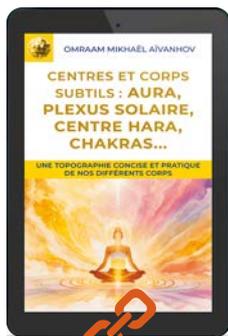


Centres et corps subtils :

aura, plexus solaire, centre hara, chakras...



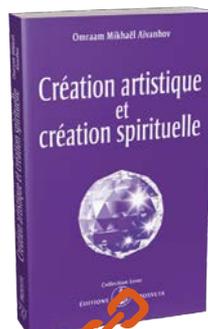
143 pages



eBook

Une topographie concise et pratique de nos différents corps

Création artistique et création spirituelle



181 pages



eBook

Nous pouvons être notre propre œuvre

L'amour plus grand que la foi



233 pages



eBook

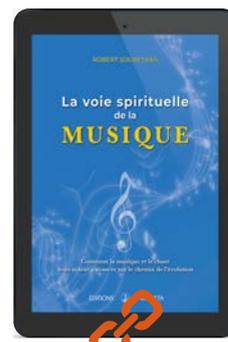
« Il est plus facile de croire que d'aimer »

La voie spirituelle de la Musique

de Robert Soubeyran



128 pages

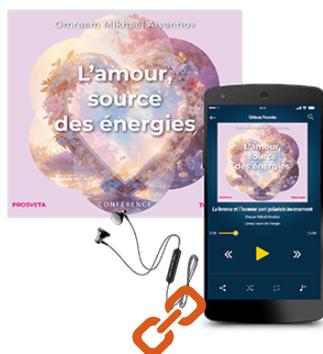


eBook

La musique est une respiration de l'âme

L'amour, source des énergies

L'amour est une énergie qui vient de très haut



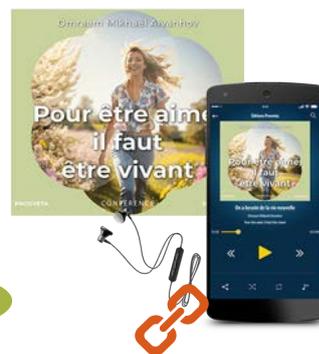
mp3

Durée 1h 65' – 10 pistes

Conférence audio en téléchargement

Pour être aimé, il faut être vivant

De la nécessité d'entretenir la vie en nous



mp3

Durée 56' – 6 pistes

Conférence audio en téléchargement

L'intellect

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
INTELLECT Soi-conscience	CONNAISSANCE SAVOIR LUMIÈRE	PENSÉE	SAGESSE	MÉDITATION ÉTUDE APPROFONDISSEMENT



« L'idéal de l'intellect est la lumière, la connaissance.

Sa nourriture est la pensée. Pour s'acheter les meilleures pensées, il faut de l'argent.

Cet argent, c'est la sagesse, qui n'a rien à voir avec l'instruction. La sagesse est une attitude intérieure qui permet de choisir la meilleure direction.

L'activité qui permet d'acquérir la sagesse est la méditation. »



La méditation : plonger dans l'océan de la vie cosmique

Se trouver face à l'éternité
et embrasser l'univers

[Lire l'article](#)



La pédagogie initiatique (2)



261 pages



eBook

Comment s'engager dans la voie spirituelle

Vie et travail à l'École divine (1)



259 pages



eBook

L'Esprit d'un l'enseignement et de sa pratique

Une pensée en éveil

La voie de la méditation



157 pages



eBook

Méditer pour ralentir la course effrénée du temps

Méditations au lever du soleil



47 pages



eBook

Apprendre à nous lier au premier matin du monde

Comment la pensée se réalise dans la matière



29 pages



eBook

La matière doit devenir le miroir de l'esprit

La deuxième naissance

Amour, Sagesse, Vérité



215 pages



eBook

Ouvrir et libérer tous nos canaux subtils

L'âme

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
ÂME Superconscience	ESPACE IMMENSITÉ INFINI	IMPERSONNALITÉ ALTRUISME	FUSION DILATATION EXTASE	CONTEMPLATION ADORATION PRIÈRE



« L'idéal de l'âme est l'immensité, l'espace infini. Notre âme est une toute petite parcelle de l'Âme universelle, et elle se sent en nous si limitée, que son seul désir est de s'étendre dans l'espace afin de visiter d'autres mondes plus beaux, plus lumineux, et de rencontrer les entités qui les habitent.

Pour atteindre cet idéal, elle doit être nourrie par toutes les qualités de la conscience supérieure : l'impersonnalité, l'abnégation, le sacrifice...

L'argent, dont elle a besoin pour se dilater dans l'immensité est l'extase, la fusion avec le monde divin.

Et les activités qui lui permettent de gagner cet argent sont la prière, l'adoration, la contemplation. »



La prière : réunir en nous le Ciel et la terre

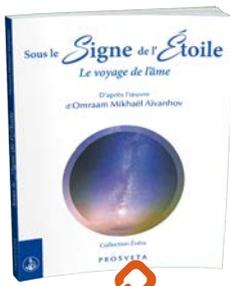
Ne pas abandonner la terre pour le Ciel
ni le Ciel pour la terre

[Lire l'article](#)



Sous le Signe de l'Étoile

Le voyage de l'âme



160 pages



eBook

Se reconnecter à la source de toute création

L'âme,

instrument de l'esprit



40 pages



eBook

S'ouvrir à l'immensité de la vie

De la terre au Ciel

Le sens de la prière



201 pages



eBook

Des méthodes pratiques afin de prier avec efficacité

La prière,

sa puissance et son efficacité



1h 16'28" - 7 pistes

Une nouvelle conception de la prière

La prière



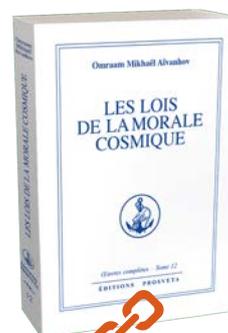
28 pages



eBook

Pourquoi et comment l'exercer

Les lois de la morale cosmique



319 pages



eBook

La morale, fondement de l'empathie universelle

L'esprit

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
ESPRIT Conscience divine	TEMPS ÉTERNITÉ IMMORTALITÉ	LIBERTÉ	VÉRITÉ	IDENTIFICATION UNION CRÉATION



« L'idéal de l'esprit est l'éternité. De même que l'âme aspire à l'espace infini, l'esprit qui est d'essence immortelle cherche à échapper au temps. C'est pourquoi les physiciens et les philosophes ne pourront jamais comprendre la nature du temps et de l'espace s'ils ne comprennent pas d'abord la nature de l'âme et de l'esprit. Le temps et l'espace sont des notions qu'il est impossible d'aborder uniquement par l'intellect.

La nourriture dont l'esprit a besoin pour obtenir l'éternité est la liberté.

Et la vérité est l'argent avec lequel il achète cette liberté. Jésus disait : " Connaissez la vérité et la vérité vous rendra libres. " Le travail pour obtenir la liberté est l'identification avec le Créateur. »



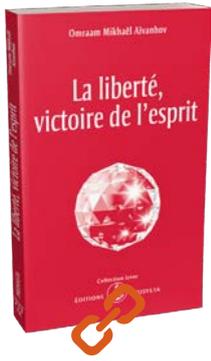
La liberté, conquête de l'esprit

Découvrir votre véritable liberté

[Lire l'article](#)



La liberté, victoire de l'esprit



147 pages



eBook

La véritable liberté est la liberté intérieure

La lumière, esprit vivant



141 pages



eBook

Matière et substance de la création

Le prix de la liberté



48 pages



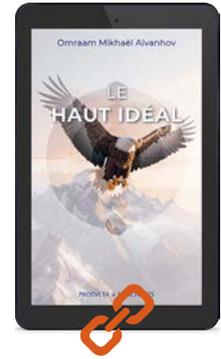
eBook

La liberté est le privilège de l'esprit

Le haut idéal,



25 pages



eBook

Mobiliser et orienter nos énergies

Vivre dans l'éternel printemps

Une renaissance physique et psychique



Durée : 1h02' – 6 pistes

Conférence audio en téléchargement

La vérité, fruit de la sagesse et de l'amour

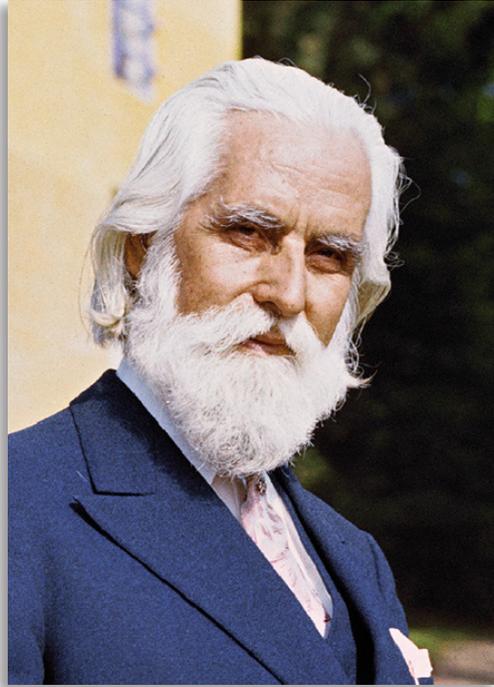


219 pages



eBook

La vérité, synthèse de l'esprit



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.

83600 Fréjus (France)

Tél. (33) 04 94 19 33 33

www.prosveta.fr

contact@prosveta.fr

