

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Collection Stani

Tables des matières



ÉDITIONS



PROSVETA

Collection Stani : "Agir"

Un approfondissement de la pratique spirituelle. Un travail par la gymnastique, la prière, la méditation, la liturgie, la lumière et les couleurs ainsi que par l'action de l'esprit sur le corps physique.

Les éditeurs

SOMMAIRE



Comment préparer notre corps à incarner l'Esprit



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



Comment préparer notre corps à incarner l'Esprit

1. Puisque Dieu créa l'homme à son image
2. Le corps physique, une incarnation de l'esprit
3. Le lien entre le haut et le bas : une leçon que nous donne notre corps
4. Nos cellules : des créatures que nous devons éduquer
5. Le jour où nous régnerons sur notre royaume
6. Notre destinée : des fils que nous tissons
7. La vie quotidienne : une matière sur laquelle nous aurons toujours à travailler
8. L'harmonie renforce en nous les puissances de vie
9. La croix que notre corps inscrit dans l'espace
10. L'étoile à 5 branches: un symbole à vivifier en nous
11. Notre peau : une frontière
12. Aucun de nos gestes n'est insignifiant

13. Les mains, instruments de notre pouvoir
14. Les pieds, leur relation avec la tête
15. Marcher sur nos deux jambes : un équilibre sans cesse à rétablir
16. Entre la tête et les membres
17. La bouche : une expression des deux principes masculin et féminin
18. Afin de retrouver notre visage originel
19. Se nourrir, une nécessité vitale pour tout notre être
20. Le lait dont la mère nourrit son enfant
21. Retrouver en nous la saveur du sel
22. Le breuvage d'immortalité
23. Respirer : s'accorder aux rythmes de l'univers
24. L'eau et ses mystères – La purification
25. Le sang : la vie, la lumière
26. Entretenir notre feu intérieur
27. La région du silence – La prière
28. Un sommeil qui s'accompagne de l'éveil de la conscience
 1. Nécessité d'être vigilant
 2. Le passage du soir au matin
 3. Au réveil
29. Ouvrir et fermer les yeux
30. Notre voix dans ses dimensions individuelles et universelles
31. Le rire et les larmes
32. Du corps physique aux corps subtils
33. La lyre à sept cordes – Le corps éthérique
34. Nos corps physique psychiques et spirituels
 1. En relation avec la nature :
 - l'arbre
 - les quatre éléments

2. En relation avec l'alchimie, la magie, l'astrologie, la Kabbale

35. Le cerveau

1. Poste récepteur et poste émetteur

2. Les hiérarchies célestes y ont déposé leurs pouvoirs

36. Et si la vieillesse devenait la meilleure période de la vie

37. Les ailes des anges – Le caducée d'Hermès

38. Le plexus solaire, soutien indispensable du cerveau

39. L'aura, la peau de notre âme

40. Le centre Hara, notre point d'équilibre

41. Boire l'eau à la source – La sublimation de l'énergie sexuelle

42. Trois yeux, trois oreilles et deux bouches

43. La colonne vertébrale – Le serpent kundalini

44. Faire de la lumière la substance de notre corps

45. Les portes de notre sanctuaire

46. Le corps de gloire, corps de la résurrection



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 - Vidélina 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 chœurs 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

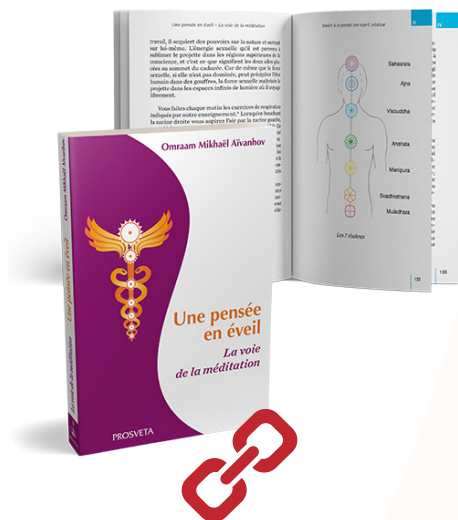
IV. La pénitence

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 coeur 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 choral*
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 Bien

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 éthérique

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

l'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 Melkhitsédék

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

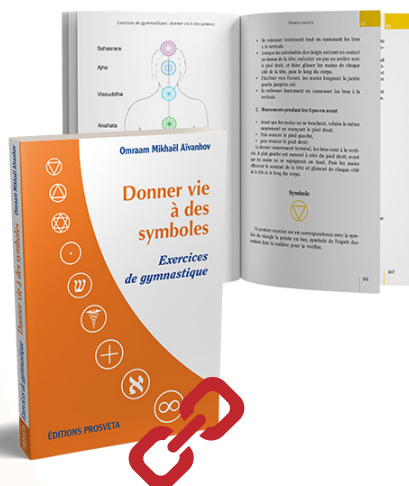
2 – la consacrer aux puissances célestes

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

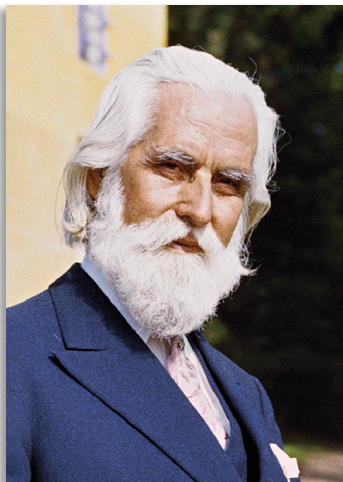
Partie III - Chacun de nos gestes retentit dans l'espace

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.

83600 Fréjus (France)

Tél. (33) 04 94 19 33 33

www.prosveta.fr

contact@prosveta.fr



© ÉDITIONS PROSVETA – 2023