

Omraam Mikhaël Aïvanhov



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

PROSVETA

“ 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. ”

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Table des matières

## 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
  1. Travail et repos
  2. Se recharger d'énergies nouvelles
4. Une vigilance de chaque instant
  1. Prendre conscience de ses états intérieurs
  2. Se déplacer
  3. La maîtrise des gestes
  4. Libérer le plexus solaire
  5. Le secours des images
  6. Faire des objets une présence amie
  7. 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
  1. Le plus important : l'état intérieur dans lequel on mange
  2. Se laver les mains : comment toucher la nourriture
  3. Le jeûne : il ne suffit pas de s'abstenir de manger
6. Faire de chaque rencontre une bénédiction
7. Dans la nature
  1. Se familiariser avec son langage et lui parler
  2. Dans la forêt
  3. S'ouvrir aux influences bénéfiques
  4. Les esprits des quatre éléments

5. Face aux sommets des montagnes
6. Lune croissante et décroissante
7. 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
  1. Le regard à poser sur les êtres
  2. Comprendre toutes les situations humaines
  3. Cultiver la patience
  4. Se libérer des obsessions
  5. L'indulgence : une qualité du cœur mais surtout de l'intellect
  6. Surveiller ses paroles
  7. La voix, reflet de notre monde intérieur
  8. 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
  1. Dans la chambre du silence
  2. Allumer une bougie
3. La puissance d'un talisman
4. La quête du sommet
  1. Afin de prendre la bonne direction
  2. La rencontre des grands esprits
  3. Notre véritable sommet : le Moi supérieur
5. La lumière et les couleurs
  1. La lumière force primordiale
  2. Se nourrir de lumière
  3. Tisser des fils de lumière
  4. Inspirer et expirer de la lumière
  5. Aux rivages de la lumière
  6. Les couleurs nous lient aux entités célestes
6. Les mantras
  1. La répétition d'une formule
  2. La syllabe « Om »
  3. 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
  1. Ce que nous recevons à travers nos mains
  2. Le feu de la libération
  3. Les esprits du feu nous parlent
11. En contemplant une rose
12. Se nourrir : une communion
13. Les processus d'identification
  1. « Moi, c'est Lui »
  2. S'identifier à ce que l'on souhaite posséder
14. Au lever du soleil
  1. Se préparer la veille
  2. Comme au premier matin du monde
  3. Une image de la perfection divine
  4. Placer le soleil au centre
5. Comme la terre au retour du printemps
6. Remplir le plexus solaire de la lumière du matin
7. Même si on doit somnoler
8. Recevoir les fruits de l'espérance
9. La répartition des sept couleurs dans l'organisme
  10. La création de nouvelles formes
  11. Capturer une étincelle
  12. Se nourrir du soleil
  13. Le soleil, demeure de notre Moi supérieur
  14. L'homme solaire
  15. Quand les nuages cachent le soleil
  16. Le retour aux activités quotidiennes
15. Les exercices de respiration : le prâna
16. Le passage du plan physique au plan spirituel
  1. La force Kundalini
  2. Les chakras
  3. Le centre Hara
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
  1. Pour prendre de bonnes décisions
  2. L'application du rayon laser dans la vie spirituelle
  3. Le chant choral
22. Sur le chemin infini de la lumière



## Dans la même collection :

**Donner vie à des symboles**  
*Exercices de Gymnastique*

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



ISBN 978-2-8184-0031-9

Réf. S01FR

17,50 € TTC



ISBN 978-2-8184-0353-2

Réf. S02FR

17,50 € TTC

### Éditions PROSVETA S.A.

CS 30012 – F – 83601 Fréjus CEDEX (France)  
Tél. (33) 04 94 19 33 35 – Fax (33) 04 94 19 33 34

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

Vente en ligne