

SÈME LES 12 GRAINES DE L'ANNÉE

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12		

et reçois les cadeaux
de la vie !

2024



BONJOUR À TOUS ET BIENVENUE À CHACUN

Ce livret est la réédition actualisée de celui que j'avais créé en 2022.
Vous n'imaginez pas le plaisir et la joie que j'avais ressenti à l'époque lors de sa réalisation.

Il est une proposition d'accompagnement pour vivre les 12 premiers jours de janvier 2024 qui correspondent aux 12 mois de l'année selon l'enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov comme nous le verrons plus bas.



*“Pour vouloir vraiment, il faut unifier son être...
Et quand vous aurez une volonté, alors vous pourrez dire au Divin :
je veux ce que Tu veux.
Autrement, on n’a pas de volonté à Lui offrir à Son service.”
La Mère, la voie ensoleillée.*



2024

ALORS, COMMENT PROCÉDER ? LA MARCHÉ À SUIVRE

Tous les jours, quand vous en ressentirez l'envie, je vous invite à lire le jour correspondant. Cette lecture peut se faire à plusieurs niveaux.

Laissez-vous porter. Et faites comme vous le souhaitez.

Vous pouvez aussi utiliser vos propres images, musique, dessins pour chaque jour.

Ecoutez, observez, ressentez ce qu'il se passe en vous.

Et, chaque soir, avant de vous endormir, penser à remercier, et ce quoi qu'il vous arrive.

Même si cela ne concerne que les 12 premiers jours de janvier, vous pourrez à tout moment vous y replonger quand vous aurez besoin d'un coup de pouce. Comme aussi bien relire le deuxième jour le 1er février et ainsi de suite...

LA SEULE RÈGLE : AMUSEZ-VOUS !!!!

2024, je fais le vœu de contempler un vol de phénix doré
dans le ciel UNTérieur de chacUN

Muriel O Naturel



SÈME TES 12 GRAINES DE L'ANNÉE, ET REÇOIS LES CADEAUX DE LA VIE !

*Je vous propose de commencer la nouvelle
année en conscience,
12 jours, 12 thèmes proposés par le
maître Omraam Mikhaël Aïvanhov.*

"L'inquiétude, l'agitation créent les plus mauvaises conditions pour l'activité de la pensée. C'est pourquoi, lorsque vous avez un problème important à résoudre, commencez par vous apaiser.

Faites le silence en vous et essayez de vous élever le plus haut possible, car c'est en haut que se trouve la lumière. Lorsque vous sentez que vous avez réussi à atteindre une sorte de sommet, posez la question qui vous préoccupe et attendez."

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ACCUEILLE LA MAGIE DE LA VIE !

Qui est Omraam Mikhaël Aïvanhov ?

L'action est toujours l'enfant de l'intellect et du cœur.



(1900 - 1986)

D'origine bulgare, Omraam Mikhaël Aïvanhov n'a eu de cesse de partager son savoir et ses connaissances de façon orale, lors de nombreuses conférences. Disciple de Peter Deunov, il est considéré comme un maître spirituel, c'est à dire une personne qui a atteint la maîtrise.

*Vivre, c'est être toujours rayonnant, lumineux,
expressif, c'est faire jaillir de soi la vie.*

*Pour apporter le bonheur aux autres, il faut
surtout remplir son cœur d'amour.*

*Notre intellect et notre cœur ne
peuvent s'associer et faire un
bon travail qu'à condition de
rester fidèles à leur père et à
leur mère célestes : la sagesse
et l'amour*.*

**amour: le grand principe
universel
la force de vie*

*L'évolution de chacun contribue à l'évolution de tous. Plus
vous avancez, plus vous entraînez les autres avec vous.*

Vous pouvez retrouver tous les écrits d' O. M. Aïvanhov de ce livret sur prosveta.com

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2024 !

"Il faut maintenant mieux comprendre la nouvelle année, la recevoir avec la profonde conviction qu'elle est un être vivant et riche qui apporte de grands cadeaux et que pour recevoir des cadeaux il faut préparer de nombreux endroits en soi-même, nettoyer inlassablement ces endroits afin de chasser les vieilles choses accumulées dans son cœur et dans sa tête.

Avant sa venue il faut déjà faire une place en soi à l'année nouvelle.

La Kabbale dit encore que puisque la nouvelle année est influencée par les étoiles, la naissance d'une année est semblable à la naissance d'un enfant.

C'est la naissance d'une vie qui dure une année.

Quand un enfant naît, on fait son horoscope d'après le jour et l'heure de sa naissance afin de déterminer le déroulement des événements pour toute sa vie.

Il en est de même pour l'année: le premier jour détermine le premier mois; le deuxième jour, le deuxième mois; le troisième jour, le troisième mois... Il faut donc vivre, penser, sentir et se comporter correctement au moins durant les douze premiers jours pour établir une base intelligente, lumineuse, grâce à laquelle les douze mois seront influencés, déterminés et accueillis autrement.

Voilà ce que dit la Kabbale. Est-ce vrai? Il faut que vous vérifiiez. Certains diront: «J'ai fait tout mon possible les douze premiers jours, mais l'année n'a pas été fameuse.» C'est parce que vous l'avez influencée par les vieilles choses du passé. Il faut tout nettoyer, racler, laver et purifier en soi-même.

Maintenant je vous demanderai d'être conscients, c'est-à-dire vigilants, attentifs et maîtres de vous-mêmes dans tout ce que vous faites au moins pendant douze jours.

Mais faites attention, car c'est justement quand on prend de pareilles décisions que tous les petits chenapans et les lutins au-dedans viennent vous gratouiller, vous chatouiller, vous solliciter. Vous ne devez pas vous laisser faire. Je sais que ce n'est pas facile, mais il est très beau de vouloir entreprendre ce travail. Il est beau de posséder toutes ces connaissances, mais il est encore plus beau de faire des efforts pour les appliquer. Voilà un exercice digne du disciple!

Alors, croyez-moi, c'est la pure vérité, et d'ailleurs vous connaîtrez un jour vous-mêmes la réalité de ces observateurs, de ces juges qui sont au-dedans de vous. Je vous en parle aujourd'hui pour qu'avec la nouvelle année vous pensiez à n'enregistrer en vous-mêmes que des pensées, des sentiments et des actes positifs, lumineux. Vous êtes comme des abeilles chargées de pollen et vous allez préparer le miel le plus délicieux pour nourrir les créatures d'en-haut. Oui, ceux qui savent préparer le miel, qui travaillent à préparer le miel pour le Seigneur, sont des abeilles. Et on a besoin d'abeilles parce que seules, elles connaissent les règles de la société nouvelle, de la fraternité nouvelle. Les abeilles nous apportent tout un enseignement, et si nous devenons des abeilles, c'est que nous travaillons pour la fraternité universelle, nous préparons le miel dans l'harmonie et dans la pureté.

Bonne et lumineuse année, mes chers frères et sœurs! "

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LES 12 JOURS

01

*Devenez pareil
à la source*

02

*La clé du
bonheur : la
gratitude*

03

*Consacrez votre
année à un
idéal sublime*

04

*L'amour rend
infatigable*

05

*L'Aura : notre
meilleure
protection*

06

*Prenez le soleil
pour modèle !*

*Comme on ne peut donner aux autres que ce qu'on possède déjà
soi-même, cherchez d'abord à créer en vous l'harmonie et la
lumière.*

*L'harmonie est la clé qui vous ouvre les portes de la région du
silence : harmonie dans le plan physique, harmonie dans les
sentiments, harmonie dans les pensées.*

0 7

*Créez un
contact vivant
avec la nature*

0 8

*Nos idées
déterminent nos
actes*

0 9

*Utilisez les
objets
consciemment
et avec amour*

1 0

*Le monde
extérieur est un
reflet de votre
monde
intérieur*

1 1

*L'influence
bénéfique d'une
collectivité
spirituelle*

1 2

*Vivez dans la
poésie !*

On se demande parfois d'où vient cette expression de sérénité qui caractérise les traits de certains sages. Tout simplement, de ce qu'ils sont parvenus à vaincre la peur de perdre quoi que ce soit.

Nous devons être unis par notre idéal.

Quand la cause de votre joie, de votre épanouissement est au-dedans de vous, rien ni personne ne peut vous en priver.

J O U R

01

DEVENEZ PAREIL
A LA SOURCE



DEVENEZ PAREIL A LA SOURCE

La source coule et jaillit sans cesse, et même si quelqu'un veut la salir en y jetant des ordures, elle continue de couler et le courant emporte les ordures. La source reste toujours pure, toujours vivante parce qu'elle ne cesse pas un seul instant de couler.

***Où trouver une philosophie
meilleure que celle de la source ?***

Prenez la source comme modèle,
devenez semblable à elle,
aimez, aimez envers et contre tout.
Cet amour vous protégera des impuretés
et des souffrances.

Et vous ne vous apercevrez même pas
qu'on a essayé de vous faire du mal, car
tout ce qui peut vous arriver de mauvais,
la source le rejettera.



Image pour accompagner sa journée

Il est essentiel de trouver des images vers lesquelles nous pouvons revenir souvent, qui nous accompagneront jour et nuit, afin que notre pensée soit liée à tout ce qui est le plus élevé, le plus pur, le plus sacré. Quoi de plus beau, de plus poétique de plus rempli de sens que l'eau et le feu et les formes sous lesquelles ils nous apparaissent ?



En vous concentrant chaque jour sur ces images, vous serez vivifiés, purifiés, illuminés ...



J O U R

02

LA CLE DU BONHEUR,
LA GRATITUDE



LA CLE DU BONHEUR, LA GRATITUDE

Vous vous plaignez : "Ah, que je suis malheureux ! Bon, d'accord, mais avez-vous remercié aujourd'hui ?
Remercier qui et pourquoi ?
Vous pouvez marcher, respirer ? Oui.
Vous avez pris votre petit déjeuner ?
Oui.
Eh bien, remerciez le Seigneur* parce qu'il y a des gens qui ne peuvent ni marcher, ni manger, ni ouvrir la bouche".

***Vous êtes malheureux parce que vous n'avez jamais pensé à remercier.
Pour changer votre état, il faut tout d'abord reconnaître que rien n'est plus merveilleux que le fait d'être vivant, de marcher, de regarder, de parler.***

Savez-vous combien de milliards et de milliards d'entités, d'éléments, de particules sont engagés pour pouvoir seulement maintenir un homme en vie ?
Vous ne vous en rendez pas compte et vous êtes révolté, mécontent.

Soyez reconnaissant ! Dès demain matin en vous levant, remerciez le Ciel.
Combien de gens ne se réveillent plus ou se réveillent paralysés !

Dites : « Merci, Seigneur*,
aujourd'hui encore Tu m'as donné la vie et la santé :
je vais accomplir ta volonté. »

* Ici il n'est pas question de religion. Peut être remplacé par La Source ou tout autre terme qui vous parle davantage

Image pour accompagner sa journée

Lorsque vous vous sentez parfois heureux, émerveillé, sans qu'il y ait à cela une raison particulière, sachez que vous avez reçu la visite de créatures célestes. Si vous n'appréciez pas ce qu'elles font pour vous, vous perdez cet état. Ensuite vous avez beau faire tous les efforts pour le retrouver, c'est fini, ces esprits ne vous visitent plus, ils ne vous donneront plus un regard, ils ne vous sourient plus, ne vous disent plus le moindre mot. La seule chose qui peut éloigner les esprits lumineux, c'est le manque de reconnaissance. Ils aiment que l'on apprécie leur amour, leur générosité.

Vos défauts, vos faiblesses, ils les connaissent, ils les excusent même, ils ne s'arrêtent pas à cela ; au contraire, ils disent :

" Oh dans quel état ils sont, les pauvres, il faut les aider ! " Mais s'ils voient que vous n'appréciez pas leur présence, ils vous quittent.



Ce n'est pas qu'ils ont besoin de cette gratitude, mais ils savent que, si vous ne les appréciez pas, vous ne pourrez jamais vraiment profiter de tout ce qu'ils peuvent vous donner.



Donc, n'oubliez pas le plus grand secret, la plus grande clé pour votre bonheur et votre avancement, c'est la gratitude. Tant que vous appréciez tout ce que le Ciel vous donne, il ne vous abandonnera pas.

J O U R

03

CONSACREZ
VOTRE ANNÉE
A UN IDÉAL SUBLIME



CONSACREZ VOTRE ANNÉE A UN IDÉAL SUBLIME

Il est très important que vous sachiez dans quel but vous travaillez et pour qui, car suivant le cas, vos énergies prennent telle ou telle direction.

Si vous consacrez votre vie à un but sublime, elle va s'enrichir, augmenter en force et en intensité ; c'est exactement comme un capital que vous allez faire fructifier : vous placez ce capital dans une banque céleste, et alors au lieu d'être gâché, gaspillé, il augmente et vous êtes plus riche.

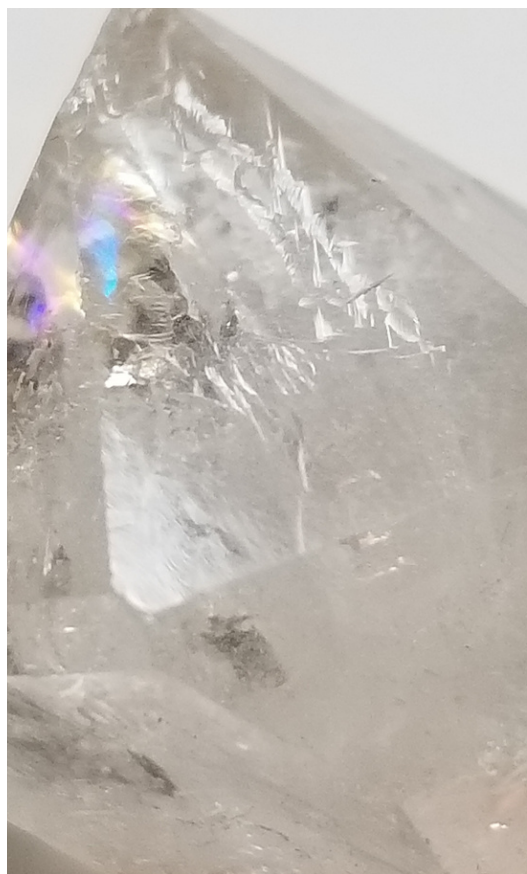
Et comme vous êtes plus riche, vous avez la possibilité de mieux vous instruire, de mieux travailler.

Et vous vous renforcez, car de nouveaux éléments plus purs, plus lumineux, viennent sans cesse s'engouffrer en vous pour remplacer ce que vous avez perdu.



Image pour accompagner sa journée

Savez-vous pourquoi les pierres précieuses sont tellement aimées, appréciées ? A cause de la lumière. Oui, elles vibrent si bien en harmonie avec les forces de la nature qu'elles sont devenues, transparentes, elles laissent passer la lumière et la font apparaître dans toutes ses nuances. Le disciple de la nouvelle vie est aussi une pierre précieuse: il a compris que pour devenir beau et rayonnant, il doit laisser le Seigneur, la lumière, habiter en lui, passer à travers lui, jusqu'à ce que son corps physique lui-même puisse devenir lumière ...



...Quand l'homme travaille longtemps, consciemment, avec la foi, l'espérance, l'amour, son corps physique est tellement sublimé, tellement purifié, toutes ses particules vibrent avec une telle intensité, qu'à ce moment-là, la transfiguration est possible pour lui comme elle a été possible pour Jésus.



J O U R

04

L'AMOUR REND
INFATIGABLE



L'AMOUR REND INFATIGABLE

Le plus grand secret pour pouvoir maintenir notre activité dans les meilleures conditions, c'est d'apprendre à toujours travailler avec amour.

Car c'est l'amour qui renforce, qui vivifie, qui ressuscite. Quand on n'a pas cet amour et que l'on considère son travail seulement comme un gagne-pain, cela ne donne pas de bons résultats.

Bien sûr, on gagne quelque argent, mais on perd sa joie, son enthousiasme, on devient irritable et la santé s'abîme.

Travaillez pendant des heures avec amour, et vous ne sentirez pas la fatigue mais travaillez à peine quelques minutes sans amour, dans la colère ou la révolte, tout se bloquera au-dedans et vous serez sans force.

Il faut comprendre l'efficacité, la puissance de l'amour. Tout ce que vous faites, faites-le avec amour, ou alors ne le faites pas !

Combien de gens se demandent comment devenir infatigables ! Le secret, c'est d'aimer ce que l'on fait, car l'amour réveille toutes les énergies.

Image pour accompagner sa journée

Il y a plusieurs attitudes possibles vis-à-vis de l'amour : on peut le manger, on peut le boire, on peut le respirer, et on peut aussi vivre en lui.

Celui qui vit dans l'amour, dans le côté subtil et éthérique de l'amour, il le possède comme lumière dans l'esprit, comme chaleur dans le cœur, et il peut répandre cette lumière et cette chaleur sur tous les êtres qui l'entourent. Celui qui vit dans cet amour possède la plénitude.



J O U R

05

L'AURA :
NOTRE MEILLEURE
PROTECTION



L'AURA : NOTRE MEILLEURE PROTECTION

Les humains ont su perfectionner d'innombrables appareils pour se protéger et se défendre dans le plan physique : regardez les coffres, les verrous, les portes blindés, les alarmes, sans parler des armes ...

mais dans le plan spirituel, ils restent pauvres, démunis, exposés à toutes les agressions.

Et pourtant, des moyens, des armes, il en existe de toutes sortes.

Tout ce qui a été inventé dans le plan physique a son équivalent dans le plan spirituel.

Les vêtements, par exemple, qui nous protègent du froid, de la chaleur, des chocs, des intempéries, des insectes

sont, dans le plan spirituel, représentés par l'aura qui est l'une des protections les meilleures.

Le véritable vêtement de l'homme, c'est son aura, avec toutes les couleurs qui représentent ses qualités et ses vertus. Oui, l'aura est le vêtement spirituel que vous tissent les vertus, et particulièrement la pureté et la lumière intérieures.

L'aura a un rôle magique, elle agit sur les forces du monde invisible, attirent les entités lumineuses et repoussent les entités ténébreuses.

Image pour accompagner sa journée

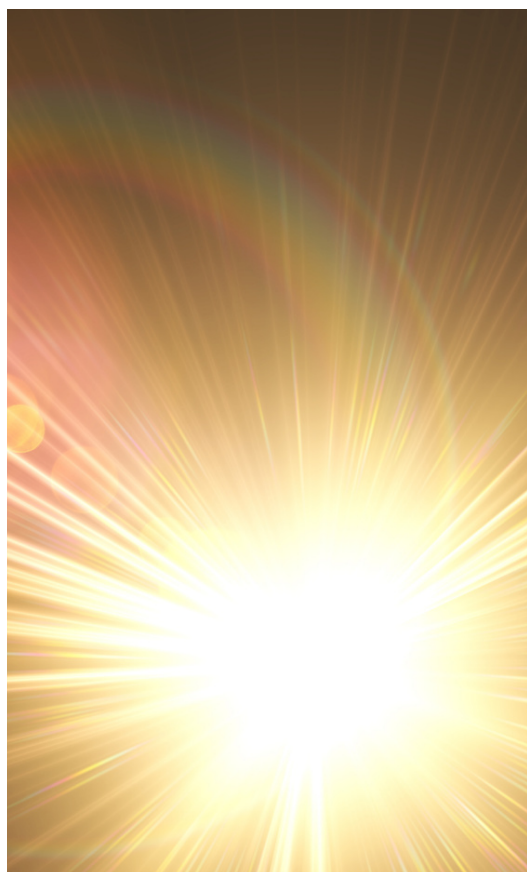
Une aura en bon état est la meilleure protection. Les bouleversements qui se produisent sur la terre ne peuvent nous atteindre si nous avons une aura pure, lumineuse et puissante, car elle est comme une barrière qui s'oppose aux mauvais courants et aux troubles de toutes sortes.

Entouré d'une telle aura, vous gardez votre amour et votre courage parce que vous vous sentez habité par une lumière intérieure grâce à laquelle vous pouvez aussi aider les autres.

Chaque jour, pensez à former autour de vous un cercle de lumière, et imaginez au centre de ce cercle une source lumineuse qui jaillit sans cesse et dont les ondes bénéfiques se répandent sur vous et autour de vous. »



Chaque jour, pensez à former autour de vous un cercle de lumière, et imaginez au centre de ce cercle une source lumineuse qui jaillit sans cesse et dont les ondes bénéfiques se répandent sur vous et autour de vous. »



J O U R

06

PRENEZ LE SOLEIL
POUR MODÈLE !



PRENEZ LE SOLEIL POUR MODÈLE !

C'est une loi, on finit toujours par ressembler aux êtres et aux choses que l'on aime et admire.

De la même façon, si vous vous habituez à regarder le soleil en vous émerveillant de sa générosité, de sa puissance, de toute cette vie qui jaillit, vous sentez peu à peu des transformations se produire en vous, comme si vous receviez quelque chose de sa lumière, de sa chaleur et de sa vie.

Le soleil est une image de la perfection, et si vous le prenez comme modèle, c'est là que vous allez vraiment vous transformer.

Avec le soleil, vous avez l'image d'un être rayonnant, généreux, et vous êtes influencé. Le contact de sa chaleur et sa lumière ne peut que vous inspirer des sentiments plus fraternels à l'égard des autres : générosité, bonté, patience.



Prenez le soleil pour modèle.

Au cours de la journée, analysez-vous en vous demandant : "Est-ce que je suis en train de rayonner et de propager la lumière ? Est-ce que je suis en train de réchauffer et dilater le cœur des créatures ? Est-ce que je leur apporte la vie ?"

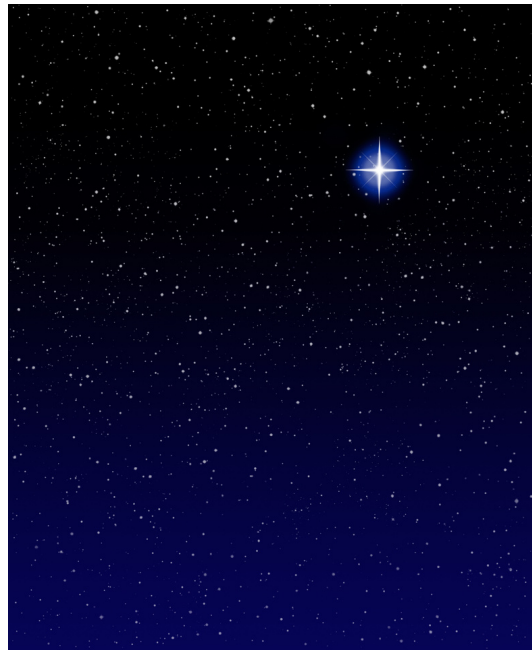
Oui, à chaque moment de la journée, posez-vous la question, car vous avez là la clé de votre perfectionnement.

Le désir seulement de les acquérir vous projettera dans les régions célestes, vous pourrez faire des merveilles, et recevoir des cadeaux extraordinaires !

6 janvier - La visite des Rois Mages

Cette étoile qui brillait au-dessus de l'étable de l'Enfant Jésus signifie que, de chaque être qui possède en lui le Christ vivant sort toujours une lumière, une lumière qui apaise, une lumière qui nourrit, reconforte, guérit, purifie, vivifie ... Un jour, cette lumière est perçue par d'autres, et ils sentent que quelque chose de spécial se manifeste à travers cet être. Et même ceux qui s'imaginaient être au sommet sentent qu'il leur manque quelque chose, qu'ils ne sont pas arrivés à ce degré de lumière, et ils viennent s'instruire, ils viennent s'incliner et apporter des présents.

Voilà la raison de la présence des trois mages Melchior, Balthazar, et Gaspard auprès de l'Enfant Jésus, pour lui apporter de l'or, de l'encens et de la myrrhe



Ils ont senti cette lumière et en observant les configurations exceptionnelles dans le ciel, ont conclu qu'il devait se produire un événement extraordinaire sur la terre et ils sont venus offrir leurs présents les plus précieux.



La date biblique de l'Épiphanie correspond au 6 janvier. Cette fête n'étant pas un jour férié, l'Épiphanie peut aussi se commémorer le deuxième dimanche de janvier. En 2022, on fêtera l'Épiphanie le dimanche 9 janvier.

J O U R

07

CRÉEZ UN
CONTACT VIVANT
AVEC LA NATURE



CRÉEZ UN CONTACT VIVANT AVEC LA NATURE

***Si la main est un moyen d'entrer
en relation avec les êtres
humains, elle est aussi un moyen
d'entrer en relation avec la
nature.***

C'est pourquoi dès que vous ouvrez votre fenêtre ou votre porte le matin, saluez toute la nature, le ciel, les étoiles, les arbres, les lacs, les étoiles ...

Vous demandez : « A quoi ça sert ? ... »
A être tout de suite lié à la source de la vie.

Oui, car la nature nous répond.

Quand vous passez près d'un lac, d'une montagne, d'une forêt, saluez-les, parlez-leur ... quand vous sortez

le matin, saluez toute la nature et les anges des quatre éléments, les anges de l'air, de la terre, de l'eau et du feu, et même les gnomes, les ondines, les sylphes, les salamandres. Et aux arbres, aux pierres, au vent, dites aussi : « Salut ! Salut ! »





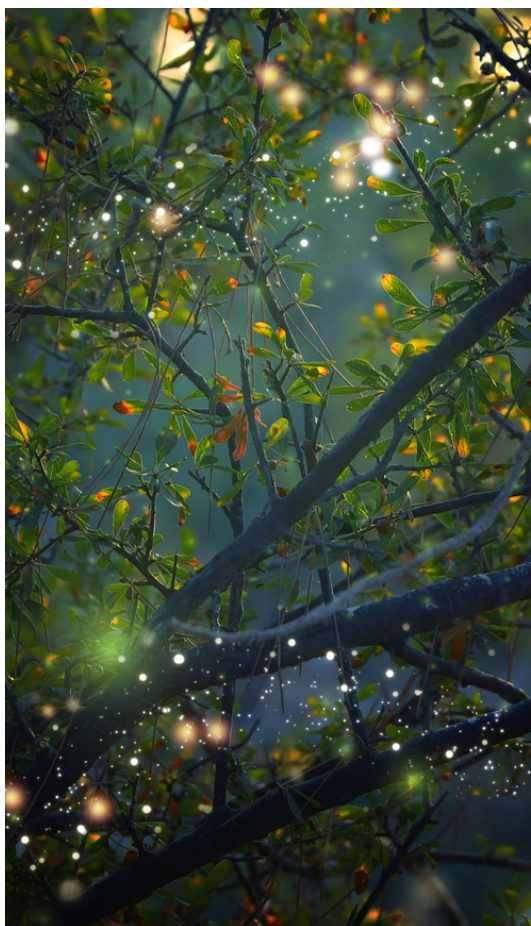
Essayez, faites-le et vous sentirez intérieurement quelque chose qui s'équilibre, qui s'harmonise : beaucoup d'obscurités et d'incompréhensions vous quitteront, tout simplement parce que vous aurez décidé de saluer la nature vivante et les créatures qui l'habitent.

Le jour où vous saurez entretenir des liens vivants avec toute la nature, vous sentirez la vraie vie entrer en vous.



Quand vous allez dans la nature,

il faut avoir conscience de la présence de tous les esprits qui la peuplent et qui existaient bien avant notre apparition sur la terre. Il est bon de se lier à eux, de leur parler, de s'émerveiller devant la beauté du travail qu'ils accomplissent sous la terre et sur la terre, dans l'eau, dans l'air ... à ce moment-là, ils sont heureux, ils se prennent d'amitié pour vous, vous sourient, vous donnent des cadeaux : la vitalité, la joie, l'inspiration poétique, et même la clairvoyance...



...Quand l'homme travaille longtemps, consciemment, avec la foi, l'espérance, l'amour, son corps physique est tellement sublimé, tellement purifié, toutes ses particules vibrent avec une telle intensité, qu'à ce moment-là, la transfiguration est possible pour lui comme elle a été possible pour Jésus.



J O U R

08

NOS IDÉES
DÉTERMINENT
NOS ACTES



NOS IDÉES DÉTERMINENT NOS ACTES

Vous dites que vous faites des efforts pour vous transformer et que vous n'y arrivez pas, que toutes vos bonnes résolutions ne servent à rien ?

Ne vous découragez pas, les transformations profondes ne se font pas tout de suite, il faut du temps. Si vous maintenez vos bonnes résolutions sans cesse présentes dans votre tête, tôt ou tard, vous finirez par agir comme vous le désirez.

Regardez un serpent : lorsqu'il veut se faufiler dans un trou, il commence par y introduire sa tête et quelque soit la longueur de son corps, la queue est finalement obligée de suivre. Comme il avance en sinusoïde, sa queue peut donner l'impression d'aller en sens inverse de la tête, mais en réalité, elle finit toujours par passer là où la tête est passée ; elles ne sont pas séparées, et la queue suit toujours la tête.





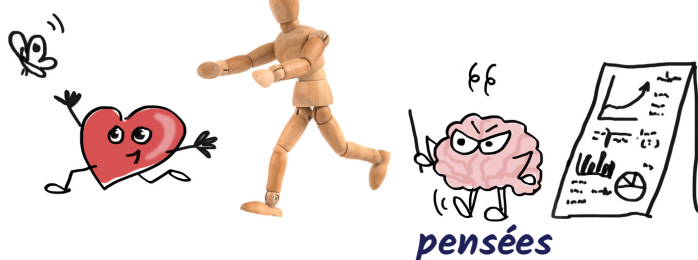
Symboliquement, la tête représente la faculté de réfléchir, de prendre telle ou telle orientation, et obligatoirement le reste du corps, c'est-à-dire l'exécution, l'application suit.

Voilà l'avantage de chercher toujours à penser juste ; même si maintenant, vous n'agissez pas en accord avec vos idées, en insistant, en continuant à maintenir au moins une bonne attitude mentale, vous finirez par entraîner toutes les forces de résistance en vous et par agir comme l'esprit l'a dicté.



PAIX

idées



pensées

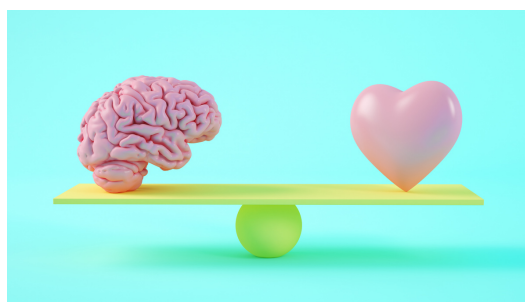
On n'a pas encore saisi l'importance d'une bonne philosophie.

Beaucoup s'imaginent qu'ils peuvent laisser n'importe quelles idées dans leur tête sans que leur comportement en soit changé.

Non, ils n'ont pas encore compris que la queue suit la tête !

Alors, faites attention, chacun doit surveiller chaque jour les pensées qu'il laisse entrer dans sa tête : si elles sont anarchiques ou immorales, un jour ou l'autre, sa conduite sera aussi anarchique ou immorale.

Et comme la loi est véridique pour le mal comme pour le bien, si vos pensées sont joyeuses et lumineuses, votre attitude deviendra inévitablement joyeuse et lumineuse.



Prière du Haut idéal

*Ayons le coeur pur comme le cristal,
L'intellect lumineux comme le soleil,
L'âme vaste comme l'univers,
L'esprit puissant comme Dieu et uni à Dieu.*



J O U R

09

UTILISEZ LES OBJETS
CONSCIEMMENT
ET AVEC AMOUR



UTILISEZ LES OBJETS CONSCIEMMENT ET AVEC AMOUR

***Combien d'appareils, d'ustensiles,
d'objets de toutes sortes avez-vous
à utiliser chaque jour !***

et la plupart du temps, vous les manipulez de façon distraite, ou même en les bousculant, en les malmenant. Pourquoi ne les prenez-vous pas consciemment et avec amour ?

Même si vous n'acceptez pas l'idée que la manière dont vous vous servez des objets peut agir sur eux de façon nocive ou bénéfique, vous êtes obligé d'admettre qu'elle agit en tout cas sur vous.

Quoi qu'on fasse, il faut apprendre à le faire en essayant d'introduire dans ses gestes quelque chose de meilleur, de plus spirituel.



C'est pendant les repas

qu'il faut commencer à apprendre le contrôle, la maîtrise.

Il y a des jours où vous êtes énervé, alors prenez les repas comme une occasion magnifique de vous calmer. Vous faites attention à vos gestes, vous mâchez la nourriture lentement, et quelques minutes après vous sentez que votre nervosité disparaît. Alors, exercez-vous à manger sans faire aucun bruit.

Ainsi, par exemple, vous aurez l'occasion de développer votre amour, votre intelligence et votre volonté chaque fois que vous voudrez vous servir des objets qui sont sur la table : essayez de les prendre sans les heurter, sans rien bousculer à côté, ce sera l'occasion de faire preuve d'attention, d'adresse, de concentration, de prévoyance ... c'est formidable ce qu'on peut gagner pendant les repas !

Rien qu'en regardant quelqu'un manger, sa façon de toucher les objets, de les saisir brutalement ou sans les tenir assez solidement, vous pouvez tirer des conclusions pour son avenir.



J O U R

10

LE MONDE EXTÉRIEUR
EST UN REFLET DE
VOTRE MONDE
INTÉRIEUR



LE MONDE EXTÉRIEUR EST UN REFLET DE VOTRE MONDE INTÉRIEUR

Vous ne pourrez rien trouver à l'extérieur de vous que vous n'ayez trouvé en vous.

Car même ce que vous trouvez extérieurement, si vous ne l'avez pas déjà trouvé intérieurement, vous passerez sans le voir.

Plus vous aurez découvert l'amour, la sagesse, la beauté intérieurement, plus vous les découvrirez autour de vous. C'est une loi.

Vous pensez que si vous ne voyez pas certaines choses c'est qu'elles n'y sont pas. Si, elles y sont, et si vous ne les voyez pas, c'est parce qu'il faut les développer encore plus en vous.

Le monde extérieur n'est fait que des reflets du monde intérieur, donc ne vous faites pas d'illusion, vous ne trouverez jamais la richesse, la paix, le bonheur extérieurement si vous n'avez pas d'abord fait le travail de les trouver intérieurement.

C'est toutes les cellules de leur corps, toutes les particules

de leur être physique et psychique que
les êtres humains doivent faire vivre
d'après les lois de la paix et l'harmonie
afin d'émaner cette paix pour laquelle ils
veulent tellement travailler.

La paix, l'homme doit d'abord l'installer
en lui-même dans ses actes, ses
sentiments, ses pensées et ne plus
alimenter la guerre en lui, en luttant sans
cesse intérieurement contre une chose
ou une autre. C'est à ce moment-là qu'il
travaille véritablement pour la paix.



J O U R

11

L'INFLUENCE
BÉNÉFIQUE
D'UNE COLLECTIVITÉ
SPIRITUELLE



L'INFLUENCE BÉNÉFIQUE D'UNE COLLECTIVITÉ SPIRITUELLE

Combien de gens sentent qu'ils ne sont pas sur le bon chemin :

leur âme, leur conscience se révolte et ils décident de changer leur façon de vivre.

Ils y arrivent un peu pendant quelque temps, mais de nouveau ils se laissent égarer.

Alors, ils regrettent, ils prient, et ils prennent de nouvelles décisions, mais là encore, ça ne dure pas.

Il faut arriver à persévérer dans ses

bonnes résolutions.

C'est pourquoi une collectivité, une fraternité est tellement nécessaire, parce qu'elles nous apportent les meilleures conditions pour nous maintenir sur le bon chemin et nous encourager quand on est fatigué et qu'on a envie de tout abandonner.

A moins de cas tout à fait exceptionnels, les humains ont besoin d'être soutenus, stimulés, car il y a toujours un moment où un autre où leur ardeur faiblit.



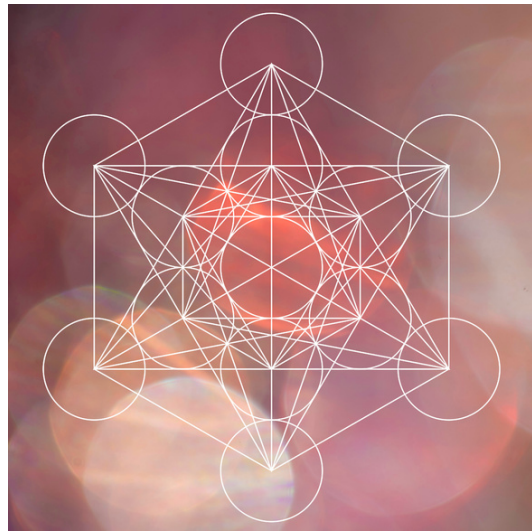
Et c'est encore plus vrai dans le domaine spirituel.

Il vous faut donc trouver ce qui vous évitera de faire des folies, mais qui vous rendra toujours libre de vous lancer dans des entreprises bénéfiques, lumineuses ; c'est cela une véritable fraternité spirituelle.



***Et du moment
que vos actions
sont bénéfiques
et désintéressées,***

Ayez confiance dans les lois divines : vos efforts seront récompensés, car ils sont enregistrés, classés et un jour, ils donneront des résultats. C'est sur ces lois qu'il faut compter : tout peut changer autour de vous, sauf ces lois. Ces lois seront toujours là pour vous envoyer exactement ce que vous méritez d'après la façon dont vous aurez travaillé. Ne comptez donc sur rien d'autre que votre travail.



J O U R

12

VIVEZ DANS LA
POÉSIE !



VIVEZ DANS LA POÉSIE !

Ne voir partout que des visages ternes, tristes, crispés, fermés, révoltés, eh bien, ce n'est pas un très beau spectacle !

Et même si on n'a aucune raison d'être triste ou malheureux, en les voyant, on est désagréablement influencé : on rentre chez soi avec un malaise qu'on communique à toute la famille. Voilà la vie que les humains sont continuellement en train de se créer mutuellement ... Pourquoi ne font-ils pas toujours l'effort de présenter partout un visage ouvert, souriant, heureux ?

Ils ne savent pas comment vivre constamment cette vie poétique grâce à laquelle ils seront émerveillés les uns des autres.

La véritable poésie n'est pas dans la littérature, la véritable poésie est une qualité de vie intérieure.

Tout le monde aime la peinture, la musique, la danse, la sculpture, les arts, alors pourquoi ne pas mettre sa vie intérieure en harmonie avec ces couleurs, ces rythmes, ces formes, ces mélodies ?

C'est la poésie que l'on aime chez les êtres

et que l'on cherche chez eux : quelque chose de léger, de lumineux, que l'on a besoin de regarder, de sentir, de respirer, quelque chose qui apaise, qui harmonise, qui inspire.

Mais beaucoup n'ont pas encore compris cela, ne s'en préoccupent pas, et même s'ils essaient d'améliorer leur apparence extérieure, leur vie intérieure ordinaire ne cesse de transparaître.



Alors, désormais, cessez d'abandonner la poésie aux poètes qui l'écrivent. C'est la vie qui doit être poétique. Eh oui, l'art nouveau, c'est d'apprendre à créer et à répandre la poésie tout autour de soi, à être chaleureux, expressif, lumineux, vivant !





Un grand Merci à toi !

C'EST TOUTE L'HUMANITÉ QUI GRANDIT UN PEU
PLUS CHAQUE FOIS QU'UN ÊTRE ÉMET UNE
VIBRATION D'AMOUR.

SYLVAIN WOJAK

Muriel de Fonrocque Mercié

Naturopathe
Réflexologue
créatrice d'ateliers
personnalisés

muriel-o-naturel.com

