

**OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV**  
**PENSÉE D'UN GUIDE SPIRITUEL**

**COMMENT**  
**DEVENIR**  
**MAÎTRE**  
**DE SES**  
**HABITUDES**

**EDITIONS HEAVEN ON EARTH**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Les pensées présentées dans ce livre sont tirées de la collection « Pensées Quotidiennes » parues en 1987, 1989, 1995, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003 et 2004) Éditions Prosveta, France.

Conçu et réalisé par :

**Benjamin Christ**

Montreal, Mars 2005

<sup>2</sup> Les livres "*Éducation prénatale et périnatale*" ainsi que "*La Galvanoplastie Spirituelle*" sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Dans la maison que vous habitez, tous les objets que vous touchez, ainsi que les sièges, les meubles, les murs, sont imprégnés de vos émanations. C'est le côté magique de la présence: vous déposez sur tout ce qui vous entoure des particules éthériques qui sont bonnes ou mauvaises conductrices des influences célestes. Si vous projetez sans cesse des pensées et des paroles négatives, les objets deviennent comme un aimant qui attire tout ce qui est mauvais de l'univers. Évidemment, le contraire est vrai aussi, et si vous prononcez des paroles vivifiantes de sagesse et d'amour, vous déposez de bons fluides sur les objets qui deviennent des conducteurs de la lumière, de la joie, de la santé. C'est pourquoi habituez-vous à faire cet exercice: dans toutes les pièces de votre maison, apprenez à toucher les objets avec amour, à les bénir en demandant à l'Esprit divin de les visiter. Dites: «Esprit de la lumière, de la pureté, de la vérité, je Te consacre ces objets, qu'ils deviennent pour Toi un réceptacle, un véhicule.» Et votre maison sera habitée par l'Esprit divin. **(2 JANVIER 2000)**

Lorsque votre âme quitte le corps pendant le sommeil, elle ne reste pas inactive: elle voyage, elle contemple l'immensité, elle communique avec les esprits célestes, elle se renforce dans la connaissance de l'amour, de la sagesse et de la vérité. À son retour, elle rapporte le souvenir de toutes ces richesses et elle tâche de les imprimer dans le cerveau. Et même si vous n'en êtes pas tout de suite conscient, comme toutes ces grandes vérités laissent en vous une empreinte éthérique, un jour ou l'autre vous finissez par en prendre connaissance. Voilà pourquoi il arrive que vous receviez soudain, comme dans un éblouissement, la communication de certaines vérités sublimes que votre inconscient portait certainement déjà en vous depuis longtemps. Jusque-là, le moment n'était pas encore venu pour vous d'en être conscient, mais il y a eu tout à coup un instant propice où votre cerveau se trouvait dans de bonnes dispositions, et cette vérité a jailli. Si vous voulez que ces expériences soient de plus en plus fréquentes, vous devez introduire une grande discipline dans votre vie, car c'est à partir du moment où vous vous habituez à travailler sur votre corps physique pour le purifier et le rendre sensible, que votre âme pourra enregistrer plus facilement les vérités sublimes. **(19 JANVIER 2004)**

Lorsque vous vous servez de l'eau, prenez l'habitude de tenir votre verre quelques secondes dans la main en disant: "Je te salue, gentille eau, pure et vivante; toi, servante de Dieu, introduis en moi la pureté." Vous sentirez alors tout votre être s'imprégner d'un fluide subtil. Regardez l'eau et identifiez-vous à elle. Imaginez que vous avez, vous aussi, cette transparence, cette limpidité du cristal. Peu à peu, elle ne sera plus uniquement pour vous un liquide incolore et insignifiant dont on se sert aussi pour faire la vaisselle, la lessive, etc. Vous sentirez s'ouvrir en vous la source des merveilles: les êtres et les choses se manifesteront à vous au-delà de leur apparence matérielle, tels qu'ils sont dans leur quintessence. **(19 JANVIER 2001)**

Beaucoup de gens reconnaissent qu'il est très bénéfique pour eux d'être plongés dans l'atmosphère d'une communauté spirituelle; ils ont clairement conscience d'être sur le bon chemin, car le sens de la vie leur apparaît plus clairement, ils font des efforts pour se perfectionner, pour devenir plus sages, plus patients et plus maîtres d'eux-mêmes. Mais quand ils retournent dans la société pour y reprendre leurs occupations et recommencent à fréquenter leurs amis, leurs collègues de travail, etc., quelque temps après, tout ce qu'ils ont appris et compris s'efface; ils retrouvent leurs anciennes habitudes et façons de penser, et ils ont honte presque d'avoir été sages. Alors, comment cela se fait-il? Pourquoi ces changements dans la conscience? Parce qu'en réalité ils n'ont encore ni bien étudié, ni bien compris. Quand on est vraiment éclairé, même si on fréquente les plus grands dévergondés et les plus grands

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

criminels, on reste toujours dans la lumière, on conserve un état de conscience supérieur. Quand la sagesse commence à paraître stupide, c'est qu'on l'a abandonnée...

**(24 JANVIER 2002)**

Les gens sont rarement conscients de leurs mauvaises habitudes mentales. L'un, quand il doit entreprendre un travail, est tout de suite crispé, tendu; un autre, devant chaque situation nouvelle, a pour première réaction de se montrer négatif ou affolé; un autre se révolte, un autre se décourage... Mais comme ce sont des attitudes dont ils ne se rendent pas même compte, ils ne peuvent pas y remédier, et quelles que soient les circonstances ils retombent fatalement dans les mêmes travers. Donc, si vous voulez vous défaire de vos mauvaises habitudes, la première chose à faire est de vous observer pour les connaître. Dès le moment où vous commencez à voir clair en vous, vous recevez les moyens de remédier à la situation: toutes les possibilités que le Créateur a mises dans votre subconscience, votre conscience et votre superconscience se mobilisent, et c'est ainsi que chaque jour vous progressez à cause de cette habitude que vous avez prise de vous étudier et d'être lucide sur vous-même.

**(26 JANVIER 2001)**

Par définition la vie spirituelle est la vie de l'esprit; elle suppose donc que nous soyons capables de faire un travail par la pensée. Il est très important que nous sachions être actifs et dynamiques par la pensée. Dans un thème astrologique, cette qualité est indiquée par les positions de Mars et de Mercure en conjonction ou en bon aspect. Mais cela ne suffit pas, il faut aussi une influence favorable de Jupiter, ainsi que de Vénus et du Soleil, sinon la puissance sera là, mais ce ne sera pas une puissance bénéfique. Mars et Mercure donnent la capacité, la force, le dynamisme, l'ardeur, mais ils ne poussent pas obligatoirement sur le bon chemin. Ce sont des forces intellectuelles, des forces de volonté qui peuvent être bien ou mal utilisées. Mais si Jupiter, Vénus, le Soleil viennent aussi dire leur mot, toute l'activité est orientée dans la meilleure direction: le dévouement à la collectivité, à la lumière, à la gloire divine.

**(30 JANVIER 2001)**

C'est une bonne chose de vouloir se rendre libre, mais à condition de savoir le faire sans danger pour soi-même et pour les autres. Imaginez que vous ayez une maison dont vous ne voulez plus car elle est trop petite, inconmode, et vous vous sentez limité: avant de la quitter, vous devez en chercher ou en construire une nouvelle plus habitable, sinon vous serez exposé aux intempéries. De la même façon, avant de vous détacher de ce qui vous déplaît ou vous limite, vous devez vous attacher à quelque chose de nouveau et de meilleure qualité. Cet attachement, c'est la construction d'une nouvelle maison, c'est-à-dire une nouvelle façon de penser et d'agir. Ensuite vous pouvez quitter la vieille maison, c'est-à-dire vous libérer de ce qui est désagréable, pénible. Si vous faites le contraire, si vous vous détachez avant de vous attacher, vous risquez d'être obligé de vous raccrocher à la première chose qui vous tombera sous la main et qui sera peut-être pire. Il ne faut pas se détacher avant de s'être attaché; il ne faut pas démolir avant d'avoir construit quelque chose de mieux.

**(31 JANVIER 2000)**

Lorsque j'étais un jeune disciple auprès du Maître Peter Deunov, en Bulgarie, j'avais remarqué chez lui une habitude qui m'intriguait. Quoi qu'il soit en train de faire, il arrivait toujours un moment où il s'arrêtait, fermait les yeux et prononçait quelques mots; alors, comme s'il s'était retiré dans un autre monde, son visage exprimait quelque chose d'extraordinairement paisible et profond. Un jour, je finis par déchiffrer quels étaient ces mots: «*Slava na Tébé, Gospodí*», c'est-à-dire «Gloire à Toi, Seigneur». Et je pensais: si un grand Maître, qui est toujours si étroitement lié au Seigneur, a besoin de prononcer plusieurs fois par jour son nom, à plus forte raison

4 Les livres " **Éducation prénatale et périnatale** " ainsi que " **La Galvanoplastie Spirituelle** " sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

devons-nous le faire, nous aussi. Et j'ai voulu l'imiter. Au cours de la journée, où que je sois, je me suis donc habitué à répéter: «*Slava na Tébé, Gospodi.*» Et vous aussi, pensez à le faire, en bulgare ou en français, comme vous voulez. Que vous soyez chez vous, dans la rue, au travail, arrêtez-vous un instant pour vous lier au Seigneur en prononçant ces quelques mots, sans que personne n'entende, bien sûr, et vous vous sentirez aussitôt relié à la Source divine de la vie.

**(1 FÉVRIER 2004)**

Quand les humains apprendront-ils ce qu'est véritablement la vie et comment la manifester? Les uns se montrent inexpressifs, figés, et ils marchent vers la mort; les autres sont pris par l'agitation des passions, ce qui n'est pas mieux. Il est rare de rencontrer des êtres qui dégagent quelque chose de vivant, de spontané, et en même temps d'harmonieux.

C'est une question sur laquelle on n'a pas théoriquement l'habitude de s'arrêter, et pourtant dans la pratique, elle est tellement importante! Combien de maris quittent leur femme et combien de femmes leur mari, parce qu'ils ne peuvent plus supporter d'avoir chaque jour sous les yeux le même visage inexpressif, absent, rébarbatif. Même si le mari est un archi-millionnaire qui donne tout à sa femme, et même si la femme est la meilleure cuisinière, comme l'argent et la cuisine n'ont rien à voir avec la vraie vie, on plaque ce mari ou cette femme malgré son argent ou sa cuisine. Pourquoi les humains ne veulent-ils pas comprendre que la seule chose qui peut les combler, c'est la vie, la vie toujours nouvelle, toujours jaillissante? **(1 FÉVRIER 2003)**

Le désir de servir Dieu est le plus élevé qui soit. Mais parmi les milliards d'êtres humains qui sont sur la terre, très peu se préoccupent de cette question et veulent savoir comment ils peuvent réellement servir Dieu. En fait, celui qui veut se mettre au service du Seigneur sent s'éveiller en lui de nouveaux besoins, les besoins de s'instruire, de se perfectionner, de réaliser son être profond. Servir Dieu, c'est tout d'abord devenir un modèle de sagesse et d'amour que les autres puissent imiter. Pour servir Dieu, il faut donc commencer par travailler sur soi-même, sortir de ses habitudes et de celles du milieu dans lequel on vit, où la première place est donnée à la vie matérielle, aux plaisirs, aux ambitions. C'est en sortant de cette forme de vie limitée, de ces habitudes égoïstes, qu'on commence peu à peu à progresser dans son dessein de servir Dieu. **(1 FÉVRIER 1995)**

Combien de gens se laissent aller à la révolte? S'ils étaient capables d'analyser ce qui se passe en eux à ce moment-là, ils constateraient que leur organisme est en train d'enregistrer des vibrations violentes, chaotiques, qui s'inscrivent définitivement dans leurs cellules. Mais ils ne s'observent pas et ils ne savent pas que la nature, qui a une intelligence et une mémoire, leur prépare quelques leçons pour plus tard. Par exemple, ils se marieront et auront des enfants: eh bien, ces enfants leur ressembleront, ils seront violents et irrespectueux comme eux. Le jour où ils deviendront eux-mêmes des victimes, ils pousseront des cris: «Oh! quelle injustice! Je n'ai pas mérité des enfants pareils!» Et eux, comment étaient-ils dans le passé? A ce moment-là ils comprendront, mais ce sera trop tard. La loi du choc en retour existe dans le monde psychique comme dans le monde physique. Malheureusement ce n'est qu'au moment où les conséquences de leurs actes leur retombent sur la tête que les humains commencent à réfléchir et à comprendre. **(6 FÉVRIER 1998)**

L'intelligence humaine est une manifestation de l'Intelligence cosmique, mais une manifestation très imparfaite, car en passant à travers des cerveaux et des cœurs continuellement en proie au désordre des passions, elle se trouve limitée, obscurcie. L'Intelligence cosmique ne peut pas se manifester parfaitement à travers un être qui ne sait pas encore maîtriser ses mouvements instinctifs; mais plus il se domine et se purifie, plus il devient le conducteur de cette Intelligence.

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

L'intelligence de l'homme n'est donc pas uniquement le produit de ses études et de ses réflexions, elle est la conséquence de l'état dans lequel se trouvent toutes les cellules de son corps. Il doit donc veiller à les garder dans l'équilibre, l'harmonie, en faisant attention à la qualité de sa nourriture physique, mais surtout psychique (ses sensations, ses sentiments, ses désirs, ses pensées), sinon il restera fermé aux plus grandes révélations. Il n'existe pas d'autre moyen pour améliorer son intelligence que d'améliorer sa façon de vivre; les Initiés l'ont toujours cru, ils l'ont toujours su, et ils ont toujours travaillé dans ce sens. **(11 FEVRIER 2004)**

Ne cherchez pas à éviter les occasions où vous pourrez faire preuve de maîtrise. Et les occasions ne manquent pas où vous pouvez apprendre à résister à la faim, à la soif, à la chaleur, au froid, à la fatigue. Il ne s'agit évidemment pas de vivre dans les privations, ni même de devenir des yogis, non. Mais regardez: en général celui qui a faim ou soif se précipite pour trouver immédiatement de quoi se satisfaire, et s'il ne trouve pas immédiatement, il se plaint, il ronchonne, il se fâche. Observez-vous, et vous constaterez qu'en toutes sortes de circonstances, vous ne supportez pas de ne pas pouvoir satisfaire aussitôt vos envies et même vos caprices. Alors, comment allez-vous résister à la colère, à la jalousie, à la haine, au désir sexuel ? Vous aurez beau savoir qu'il vaut mieux résister et vous aurez beau essayer de résister, si vous n'avez pas déjà appris à renforcer votre volonté par des exercices plus faciles, vous n'y arriverez pas. **(25 FEVRIER 2002)**

Rien n'est plus précieux que l'amitié, c'est vrai. Seulement ce ne sont pas toujours de vrais amis qu'on cherche, mais plutôt des alliés, afin d'être approuvé et soutenu même dans ses mauvais côtés. Connaissez-vous beaucoup de gens qui acceptent que leurs amis soient tout à fait sincères avec eux et ne les approuvent pas dans tout ce qu'ils disent ou font? A la moindre critique, ils se sentent trahis et se fâchent. Tout le monde sait que si l'on veut gagner les faveurs de quelqu'un, il faut l'approuver, le complimenter, le flatter. C'est pourquoi, les uns refusant d'entendre la vérité, et les autres ayant compris qu'ils n'ont aucun intérêt à la dire, on voit un tas de gens qui passent leur temps à tromper et à se tromper. Celui qui veut véritablement évoluer ne trompe pas les autres, et surtout, il accepte les observations et les critiques. **(26 FÉVRIER 2001)**

Si, par faiblesse, les parents habituent un enfant à voir satisfaire tous ses caprices, ils ne pourront bientôt plus l'éduquer: cet enfant, même quand il aura tort et sera conscient d'avoir tort, continuera à vouloir qu'on lui cède; il sera trop tard pour le corriger. Un enfant que l'on a trop choyé et dorloté exigera que le monde entier ait cette attitude envers lui; et malheureusement, à ce moment-là, il n'y aura plus qu'une force capable de l'éduquer: la vie. Parce que la vie est impitoyable. Et alors, cet enfant souffrira. Quelles souffrances inutiles les parents préparent à leurs enfants en ne sachant pas s'opposer à leurs caprices! C'est la faiblesse des parents, leur amour stupide, qui fait le malheur des enfants. **(26 FEVRIER 2000)**

De nos jours, une des principales préoccupations des gens est de pouvoir se nourrir avec des produits sains. Bien sûr, il est extrêmement souhaitable que la nourriture ne soit pas polluée; mais il est important aussi que les personnes qui la préparent soient conscientes que les aliments qui passent entre leurs mains s'imprègnent de leurs émanations et les transmettent à tous ceux qui vont les manger.

La nourriture se prépare avec les mains, et les mains d'une personne sont les agents magiques qui transmettent toujours quelque chose de sa propre quintessence. Les cuisiniers, les boulangers, les pâtisseries, ainsi que toutes les personnes qui font chaque jour la cuisine pour les membres de leur famille, doivent connaître cette loi chimique, magique. Ainsi, ils s'habitueront à

<sup>6</sup> Les livres " *Éducation prénatale et périnatale* " ainsi que " *La Galvanoplastie Spirituelle* " sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

toucher les aliments avec la conscience que ce qu'ils ont là, entre leurs mains, va contribuer à l'édification du corps de personnes proches ou lointaines, connues ou inconnues. C'est là une immense responsabilité: il vaut donc la peine qu'ils s'efforcent de préparer la nourriture dans le meilleur état intérieur, avec des pensées de santé, de paix et de lumière pour tous ceux à qui elle est destinée. **(1 MARS 2002)**

Vous êtes prêt à courir partout pour chercher de l'aide et des remèdes à vos malaises intérieurs, et vous n'avez jamais recours à la lumière, cette lumière dans laquelle vous êtes plongé. Oui, lorsque vous vous sentez fatigué, découragé, déçu, tâchez de penser à la lumière, cette lumière qui imprègne tout l'univers. Concentrez-vous sur elle et imaginez que vous la faites circuler en vous: non seulement elle purifiera votre organisme psychique, mais aussi, dans une certaine mesure, votre organisme physique, et vous vous sentirez apaisé, régénéré, capable de reprendre vos activités en retrouvant le goût des choses. La méthode la plus efficace pour recueillir cette lumière, c'est de remercier le Seigneur et de bénir son Nom. C'est pourquoi, plusieurs fois par jour, vous devez vous habituer à répéter: «Merci, merci Seigneur, merci pour la vie, merci pour la lumière. Que ton Nom soit béni pour l'éternité.» **(2 MARS 2003)**

Méditez l'enseignement que nous donnent toutes nos activités quotidiennes. Chacun sait par exemple que chaque jour on doit veiller à garder sa maison propre et en ordre, et il y consacre au moins quelques minutes, sinon l'existence deviendrait vite insupportable. Alors, pourquoi n'avez-vous pas encore compris la nécessité de nettoyer et de mettre de l'ordre dans votre for intérieur avec la même patience, la même régularité, la même ténacité? Si votre maison est devenue trop sale ou trop encombrée, vous avez toujours la possibilité d'aller habiter ailleurs, tandis qu'essayez de déménager hors de vous-même! C'est donc chaque jour, infatigablement, que vous devez visiter votre for intérieur et dire: «Voyons, qu'est-ce qui ne va pas?» Et tout ce qui est déplacé, agité, bizarre, le remettre à sa place, ne pas laisser les choses traîner, la poussière s'accumuler, sinon il arrivera un jour où il sera trop tard pour remédier à la situation. C'est chaque jour, plusieurs fois par jour, qu'il faut essayer de ramener l'ordre, la paix et l'harmonie en soi. **(5 MARS 2004)**

Le plan physique a symboliquement son domaine dans les jambes et les pieds. Si vous voulez avoir la possibilité de vous éloigner du plan physique, vous pouvez faire par la pensée un travail sur vos pieds. Quand vous les lavez, par exemple, habituez-vous à les toucher consciemment, en vous concentrant sur les centres spirituels qui sont situés au-dessus et au-dessous. Dans la mythologie grecque, le dieu Hermès est représenté avec des ailes aux talons. Hermès est le symbole de l'Initié qui a la possibilité de voyager dans l'espace, car il possède le secret du développement des centres spirituels placés dans les pieds. Tant qu'on ne connaît pas ce secret, on ne peut se libérer du plan physique, on n'est pas autorisé à sortir de son corps pour aller visiter les autres mondes. **(5 MARS 1998)**

Il vous arrive de vivre des moments qui sont comme des bénédictions que vous recevez du Ciel... Gardez-en précieusement l'empreinte, en sachant que le bonheur véritable est dans une constante attention portée aux belles choses, dans la sensibilité à tout ce qui est divin. Lorsque vous sentez que l'esprit, la lumière vous a visité, ne vous montrez pas négligent, ne laissez pas s'effacer ces impressions en pensant immédiatement à autre chose; arrêtez-vous un long moment sur elles pour qu'elles pénètrent profondément en vous. Elles laisseront ainsi dans votre âme des traces pour l'éternité et ces traces ne cesseront de vous inspirer. C'est une habitude à prendre: au lieu de toujours vous appesantir sur des états négatifs, les déceptions,

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

les animosités, pour les alimenter, les renforcer, laissez-les de côté, concentrez-vous sur tout ce qui vous arrive de bon, de pur, de lumineux. **(7 MARS 2004)**

Vous devez faire extrêmement attention aux paroles que vous prononcez, car même si vous ne pensez pas vraiment ce que vous dites, des entités mauvaises peuvent se servir de la matière de ces paroles pour les réaliser, et on ne peut pas le leur reprocher; c'est à vous à ne pas leur fournir le moyen de faire du mal.

Dans beaucoup de pays les gens ont l'habitude de prononcer des malédictions; pour n'importe quoi ils maudissent leurs parents, leurs enfants, leurs voisins... C'est une très mauvaise habitude, car ces paroles créent des conditions pour le malheur. Il faut donc être très vigilant. Et il vaut mieux aussi ne jamais finir une conversation sur des paroles négatives, car il existe une loi d'après laquelle ces paroles continuent à travailler négativement. Même si vous êtes obligé de critiquer quelqu'un, ne finissez pas sur ses défauts, parce que la loi veut qu'avant de tomber sur lui, ces paroles négatives viennent d'abord vous ravager vous-même. Finissez donc sur des paroles positives en disant: «Il a quand même quelques bonnes qualités», mentionnez-les et arrêtez-vous. **(12 MARS 1995)**

On a pris l'habitude de séparer le plan physique du plan spirituel; mais la vérité, c'est qu'il n'existe pas de séparation, il n'existe pas d'interruption: il y a seulement un passage progressif du plan physique au plan éthérique et, encore au-delà, aux plans astral, mental, causal, bouddhique et atmique. Ce passage se fait par l'intermédiaire de centres et d'organes qui sont, dans le plan subtil, des sortes de prolongement aux centres et organes physiques. On peut considérer ces centres (le plexus solaire, le centre Hara, l'aura, les chakras) comme des transformateurs qui permettent à l'homme de vivre harmonieusement à la fois dans le plan physique et dans les plans psychiques et spirituels, car il se fait un continuel va-et-vient entre ces divers plans. Et c'est cela véritablement, l'alchimie spirituelle: cette transformation progressive de la matière brute en matière fluidique, éthérique, spirituelle; et, inversement, la diffusion de cette matière spirituelle dans le corps physique, qui est alors vivifié, animé, régénéré. **(19 MARS 2004)**

Jeûner est une pratique religieuse, mais elle a aussi pour but un effet bénéfique sur la santé, car le jeûne purifie l'organisme. Lorsque l'homme mange toujours à satiété, les cellules de son estomac et de tous ses organes deviennent paresseuses. Comme il y a une grande abondance de nourriture, une partie ne peut être absorbée et elle stagne dans les tissus où elle commence à fermenter. Tandis que, pendant le jeûne, les cellules, ne recevant que très peu de nourriture, prennent la décision de devenir plus économes, plus sages et plus actives pour pouvoir se débrouiller. À ce moment-là, il n'y a plus de fermentation dans l'organisme. Il est évident que le jeûne prolongé affaiblit l'organisme; mais si on sait combien de temps, dans quelles conditions et dans quel état de conscience jeûner, les bénéfices du jeûne sont immenses pour la santé. **(26 MARS 2004)**

Toute la journée les gens se rencontrent et se saluent, mais ils se saluent machinalement, avec indifférence, sans amour. Même dans les familles, même dans les couples... Regardez, le mari et la femme s'embrassent: «Au revoir, chéri, au revoir chérie ... » et il n'y a rien dans leur baiser. Ils s'embrassent par habitude. Dans ces conditions, cela ne vaut pas la peine de s'embrasser. Il faut savoir donner quelque chose à celui que l'on embrasse, pour le vivifier, pour le ressusciter. Les humains ne savent pas encore ce que c'est que d'embrasser, comment et quand ils doivent s'embrasser. C'est quand le mari est chagriné, malheureux, qu'il va embrasser sa femme pour se consoler, et il lui donne son chagrin, son découragement! Les hommes et les femmes font

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

sans cesse des échanges entre eux, mais que sont ces échanges? Dieu seul le sait... ou plutôt ce sont les diables qui le savent! Il n'est pas interdit d'embrasser quelqu'un, au contraire, mais il faut savoir comment et quand l'embrasser pour lui communiquer la vie éternelle.

**(26 MARS 1998)**

Les êtres les plus doués au monde n'arrivent à rien s'ils ne se sont pas exercés, et souvent depuis l'enfance, tous les jours, plusieurs heures par jour afin de développer leurs talents. Le travail, il n'y a que le travail qui donne des résultats, et c'est encore plus vrai pour la vie spirituelle que pour tous les autres domaines. Pourquoi?... Parce que la vie spirituelle ne peut pas être considérée séparément de la totalité de l'existence. Prenons un musicien: même s'il est un génie, la musique n'occupe pas toute son existence, et il peut cultiver ses dons tout en continuant à être la proie de passions incontrôlées et en menant une vie chaotique et déraisonnable. De même pour les écrivains, les peintres, etc. Il est donc plus facile de cultiver un don, quel qu'il soit, que de s'attaquer à ses faiblesses et à ses lacunes psychiques; cela, c'est un travail de tous les instants, le jour et la nuit. Et c'est pour cela qu'il y a si peu de candidats!

**(27 MARS 2004)**

Il y a une leçon à tirer de la manière dont le serpent change de peau. Le serpent sent qu'une nouvelle peau s'est formée sous l'ancienne, il cherche alors dans les rochers une fissure ou un trou étroit, et il s'y faufile. C'est difficile, il doit forcer pour passer par... la «porte étroite». Mais au sortir du passage étroit, le serpent possède une peau neuve, l'ancienne a été arrachée. De la même façon, chacun de nous doit passer aussi un jour par la «porte étroite» afin de perdre sa vieille peau, c'est-à-dire ses vieilles conceptions, ses vieilles habitudes, ses vieux raisonnements. Pour vous aussi ce moment viendra.

Ce sera, bien sûr, un passage difficile, mais ne vous troublez pas, n'ayez pas peur, réjouissez-vous de perdre votre vieille peau pour devenir un être nouveau avec une compréhension plus large, un cœur plus généreux et un comportement qui n'apportera aux autres que des bénédictions.

**(4 AVRIL 2004)**

Chaque jour le disciple doit se montrer éveillé et vigilant pour surveiller les pensées et les sentiments qui le traversent. Et ce n'est pas si facile! Observez-vous: il y a des moments où vous êtes occupé à faire la cuisine, à bricoler ou à conduire votre voiture, et vous êtes apparemment concentré sur ce que vous faites. Mais en réalité, une partie de vous-même est enfoncée dans des pensées et des sentiments négatifs, et ça peut durer ainsi pendant des heures sans même que vous vous en aperceviez. C'est donc là que vous devez apprendre à devenir vigilant pour être capable d'intervenir à tout moment dans votre vie intérieure. Le premier pas vers la liberté, le premier pas vers la véritable puissance, c'est de vous habituer à jeter un regard en vous-même pour voir où vous en êtes et remédier, autant que vous le pouvez pour le moment, en tâchant de déclencher des forces constructives.

**(5 AVRIL 2000)**

Vous aimez une femme, un homme... essayez de ne pas vous précipiter sur cet être pour le dévorer. Parce qu'après ces grandes ébullitions la lassitude viendra très vite et vous perdrez votre inspiration et votre joie. Comme celui qui a trop mangé et à qui la nourriture ne dit plus rien. Mais on dirait que les humains sont toujours pressés de détruire leur bonheur, tout ce qui peut embellir leur vie et lui donner un sens. Cet amour qui leur apporte toutes les bénédictions, qui leur apporte le Ciel, ils le sacrifient pour quelques minutes de plaisir. Pourquoi n'essaient-ils pas de retarder les manifestations physiques de leur amour, afin de prolonger le plus longtemps possible cette sensation d'émerveillement qu'ils sont en train de goûter? Eh non, ils éprouvent une attirance, et il faut vite en finir. C'est pourquoi même quand ils se marient et qu'ils ont des

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

enfants, ils continuent à vivre ensemble par habitude, pour respecter les conventions, pour faire bonne figure devant les amis, les parents; mais intérieurement, depuis longtemps déjà ils se sont quittés. Ce sont les sensations subtiles qui entretiennent l'amour, qui prolongent et embellissent la vie. C'est cela le véritable élixir de la vie immortelle. **(6 AVRIL 2000)**

Que pouvez-vous ajouter à un récipient qui est déjà plein? Rien, il faut d'abord le vider. Il en est de même de l'être humain: s'il ne se vide pas de ses défauts et de ses mauvaises habitudes, comment les vertus et les qualités divines pourront-elles venir s'installer en lui? C'est là le sens du renoncement: renoncer, c'est se vider, abandonner certaines habitudes préjudiciables à soi-même et aux autres pour pouvoir introduire à la place quelque chose de meilleur, de bénéfique. Ceux qui ont compris le sens du renoncement s'efforcent de créer en eux-mêmes ce vide indispensable pour que les qualités divines viennent s'introduire en eux. Qu'ils cessent de penser qu'en renonçant à certains plaisirs ils seront malheureux. Non, au contraire, parce que ces plaisirs minuscules seront remplacés par des plaisirs beaucoup plus grands et d'une meilleure qualité. **(8 AVRIL 2003)**

En acceptant de mourir sur la croix, Jésus a fait un sacrifice que nous devons méditer afin d'en mesurer toute la grandeur et de nous y associer par la pensée. Mais dans la nouvelle vie que le Christ maintenant nous propose, il n'est pas préconisé de s'attarder sur le supplice de la croix, car le Christ se manifeste aussi par la beauté, la joie, la lumière. Dans la nouvelle culture, c'est la pensée de la gloire du Christ qui doit nourrir notre vie intérieure. Dieu se réjouira en voyant que nous cessons d'embrasser la poussière et de nous agenouiller devant des tombeaux, car Il nous destine au plus grandiose avenir. Et s'il existe des morts dont il faut s'occuper, ce ne sont pas ceux des cimetières, mais ceux qui sont enfouis dans notre for intérieur: nos vieilles habitudes, nos vieilles conceptions erronées. Ce sont ces morts-là qu'il faut chercher pour en finir avec eux! Lorsque nous y parviendrons, nous entrerons nous aussi dans la gloire du Christ. **(9 AVRIL 2004)**

Le pain et le vin de la communion chrétienne sont deux symboles qui résument toute la Science initiatique fondée sur les deux principes cosmiques: le principe masculin (le pain) et le principe féminin (le vin) qui travaillent dans toutes les régions de l'univers. Le pain et le vin sont deux symboles solaires. Donc, au-delà du pain et du vin de la Cène, il faut voir les deux propriétés du soleil: sa chaleur et sa lumière, qui créent la vie. La chaleur du soleil c'est l'amour, et sa lumière c'est la sagesse. Voilà ce que sous-entendait Jésus quand il disait: «Si vous mangez ma chair et si vous buvez mon sang, vous aurez la vie éternelle. » Nous devons manger le corps du Christ, la sagesse, et boire son sang, l'amour, pour nous transformer. Il faut chercher à approfondir le sens des images, des rites que nous présente la religion. Les chrétiens communient avec des hosties, ou bien avec du pain et du vin, mais est-ce qu'ils deviennent meilleurs? S'ils s'habituait à communier chaque jour avec cette grande hostie, le soleil qui se lève devant eux dans le ciel, et avec ce vin, la lumière qui jaillit, ils seraient obligés de se transformer. Parce que le soleil est vivant. **(13 AVRIL 1995)**

Comme les poissons dans la mer, l'être humain peut trouver dans l'air la plupart des éléments dont il a besoin pour assurer la santé de son organisme physique et même psychique. Encore faut-il qu'il apprenne à retirer, par la respiration, tous ces éléments qui existent dans l'air à l'état éthérique.

Alors, voilà encore de bons exercices pour vous. Sachez que, si vous apprenez à respirer, vous n'aurez plus besoin d'avoir recours à tant de substances chimiques qui vous alourdissent ou même à la longue vous détraquent. Habituez-vous à respirer en vous concentrant sur l'idée que

10 Les livres "*Éducation prénatale et périnatale*" ainsi que "*La Galvanoplastie Spirituelle*" sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

vous êtes en train de puiser dans l'atmosphère des éléments précieux qui sont capables de vous nourrir, de vous guérir. Oui, car votre organisme sait très bien de quoi il a besoin: il abrite, lui aussi, des équipes de chimistes parfaitement compétents qui savent extraire de l'air les substances qui vous sont les plus bénéfiques. **(17 AVRIL 2001)**

Chaque jour nous pouvons constater l'affrontement de deux forces en présence qui créent alternativement en nous la force et la faiblesse, la joie et le chagrin, l'espoir et le découragement, la mesure et l'excès. Mais il ne suffit pas de constater ces manifestations, il faut aussi se montrer vigilant pour arriver à équilibrer ces courants antagonistes.

Vous êtes irrité, mal disposé, malheureux? C'est que l'un des plateaux de votre balance intérieure penche dangereusement d'un côté. Vous devez donc mettre un poids dans l'autre plateau. Et quel poids? Eh bien, par exemple, la pensée que vous êtes un fils de Dieu, une fille de Dieu, que vous avez une âme immortelle, que vous avez des parents, des enfants, des amis... Il y a tellement de choses à mettre dans ce plateau: des pensées, des sentiments, des paroles... Cherchez-les, efforcez-vous de vous en imprégner jusqu'au moment où vous sentirez que vous avez rétabli l'équilibre. Certains jours, on ne sait pas pourquoi, l'équilibre se rétablit tout seul, mais d'autres fois, cela demande des efforts. C'est pourquoi, dès que vous sentez que quelque chose ne va pas, prenez l'habitude de réagir immédiatement, pour rétablir l'équilibre de votre balance intérieure. **(23 AVRIL 2001)**

Quand les humains se rencontrent, comment se regardent-ils, que voient-ils? Généralement ils ne vont pas plus loin que l'apparence extérieure: des vêtements, un corps physique, des gestes, des mimiques. Cela prouve qu'ils ne possèdent pas la vraie science. C'est exactement comme si, s'arrêtant devant une voiture, ils ne voyaient que la carrosserie en oubliant qu'à l'intérieur il existe un conducteur, c'est-à-dire un être qui pense, qui sent et qui agit. Eh bien, justement, quand vous rencontrez un homme ou une femme, c'est cet être intérieur que vous devez vous habituer à rechercher. Allez de plus en plus loin afin de trouver une âme et un esprit, car c'est là que vous découvrirez des trésors inépuisables... le Ciel tout entier. **(26 AVRIL 2003)**

Parce qu'elles ressentent un malaise, un vide intérieur, certaines personnes décident d'embrasser un enseignement spirituel. Malheureusement, vouloir changer de vie ne suffit pas, c'est intérieurement qu'il y a des choses à transformer. Mais voilà que ces personnes portent leurs vieilles habitudes si bien incrustées en elles qu'elles n'acceptent pas les vérités de cet enseignement: ces vérités ne correspondent pas à ce qu'elles pensent, à ce qui leur convient, et elles les rejettent. Alors, à quoi cela sert-il ? Si on ne veut rien changer en soi, autant rester où on est. Celui qui veut entrer dans une École initiatique doit savoir que les connaissances qu'il y recevra ne sont pas destinées à s'ajouter purement et simplement aux théories et aux opinions qu'il s'est déjà fabriquées. Sinon, il se conduit là comme une bouteille pleine: quoi que fasse son instructeur, quel que soit son désir de déverser en lui le Ciel, il ne pourra pas, ça n'entrera pas. **(27 AVRIL 2002)**

Un Initié est un être qui a su si bien ordonner, embellir son for intérieur qu'il n'y manque rien: la poésie, les couleurs, la musique... Toute la beauté est là, et il souffre quand il est obligé de «sortir» et d'abandonner cette beauté. Tandis que les gens ordinaires, qui n'ont jamais rien fait pour rendre leur for intérieur habitable, ne pensent qu'à aller se distraire à l'extérieur. Dès qu'ils se retrouvent seuls avec eux-mêmes, ils s'ennuient, c'est la misère. Alors, maintenant, réfléchissez un peu pour voir quelle est la situation la plus avantageuse. Combien de temps êtes-vous avec les autres? Quelques minutes, quelques heures. Et combien de temps êtes-vous avec vous-même? Sans cesse, jour et nuit. Eh bien, ne trouvez-vous pas qu'il est

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

beaucoup plus important d'améliorer l'endroit où vous êtes sans arrêt? Pourquoi laissez-vous votre for intérieur délabré comme un taudis, une mansarde où les vitres sont cassées, où les araignées se promènent au plafond et les souris s'en donnent à coeur joie? **(30 AVRIL 1995)**

Vous voudriez offrir des fleurs à des amis que vous allez visiter, mais voilà qu'il est tard et les boutiques sont fermées. Qui vous empêche de vous concentrer quelques minutes avec tout votre amour en imaginant les fleurs les plus belles, les plus fraîches? Et vous pouvez même ajouter une carte avec quelques mots gentils pour eux. Quand vous arriverez, ils sentiront quelque chose de spécial et vous verrez avec quelle joie vous serez reçu. Mais est-ce ainsi que vous avez l'habitude de vous préparer à visiter vos parents ou vos amis? Non, avant d'aller les voir, vous ruminez quelques griefs contre eux, vous vous imaginez déjà comment vous allez régler certains comptes. Alors, que peut-il résulter de bon de votre visite?

Il ne faut jamais aller chez quelqu'un sans penser à lui apporter des cadeaux. Même si vous n'êtes pas peintre pour lui peindre des tableaux, même si vous n'êtes ni chanteur ni musicien pour pouvoir chanter ou jouer pour lui, intérieurement vous pouvez toujours faire quelque chose. Intérieurement, vous pouvez tout: chanter, jouer, apporter les plus beaux cadeaux. La vraie magie est là. **(3 MAI 2003)**

Plusieurs fois par jour, habituez-vous, où que vous soyez, à vous arrêter quelques instants pour vous recueillir et reprendre ainsi contact avec votre véritable Moi. Que vous vous trouviez chez vous, au travail, ou même dans la rue, pensez à faire cet exercice. Vous direz: «Comment? Dans la rue? Méditer dans la rue?» Vous pouvez très bien vous arrêter quelques secondes devant la vitrine d'un magasin, et là, sans être nécessairement concentré, tendu, fixé sur quelque chose, vous fermez les yeux sans penser à rien. C'est à ce moment-là que l'âme et l'esprit ajustent les courants, et vous vous sentez apaisé, renforcé. Exercez-vous et vous comprendrez combien cette pratique, insignifiante en apparence, peut vous aider. **(5 MAI 2000)**

Maintenant que les sciences occultes commencent à se répandre, il y a de plus en plus de gens qui entendent parler de magie noire, et à force d'en entendre parler, ils voient de la magie noire partout. Dès qu'il leur arrive quelque chose d'un peu difficile ou douloureux, ils prétendent qu'on leur fait de la magie noire ! Mais pour qui se prennent-ils ? Comme s'ils représentaient quelque chose de tellement puissant, de tellement redoutable que le monde entier doive se coaliser pour les supprimer ! La vérité, c'est qu'ils sont surtout ignorants et faibles. Ils ont tellement pris l'habitude de barboter dans le plan astral, les sensations, les émotions, qu'au lieu de prendre conscience que ce sont eux les responsables de ce qui leur arrive, ils accusent les autres. Tandis qu'il y a des gens qui ne pensent jamais à la magie noire, ils ne croient pas que cela puisse exister et même ils rient quand on leur en parle. Bien sûr, ils ont tort de ne pas y croire, mais au moins, quand ils ont des difficultés, ils n'en rejettent pas la responsabilité sur les autres, ils réagissent, ils sont dynamiques, ils n'ont pas peur. **(5 MAI 1999)**

Pendant les méditations, habituez-vous à vous concentrer sur la lumière divine, afin de l'attirer et de l'introduire en vous: peu à peu elle remplacera tous les éléments usés, vieillis, souillés, par de nouvelles particules de la plus grande pureté. Et une fois que vous posséderez cette lumière, vous devrez alors vous exercer à l'envoyer dans le monde entier afin d'aider les humains.

Sous prétexte qu'ils n'ont ni dons, ni qualités extraordinaires, beaucoup se croient justifiés de se laisser aller à une vie égoïste et médiocre. Non, personne ne peut se justifier ainsi. Même si on est l'être le plus déshérité, le plus démuné dans tous les domaines, on peut faire ce travail avec la lumière, et en le faisant on réalise quelque chose de plus important et de plus utile que tout ce qui peut être réalisé par les gens les plus capables dans tous les autres domaines. Même l'être

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

le plus déshérité a la possibilité d'acquiescer cet état de conscience supérieur: travailler pour attirer la lumière et l'envoyer à tous ses frères humains. **(6 MAI 2001)**

Il est important de réfléchir aux relations qui existent entre le monde physique et le monde moral. Prenons l'exemple d'un alcoolique. C'était tout d'abord un homme cultivé, attentif, noble et généreux, plein de qualités. Mais un jour, entraîné par des amis il a commencé à boire; peu à peu il y a pris goût, boire lui est devenu indispensable, et sous l'effet de l'alcool ses bonnes qualités se sont émoussées et ont même disparu; il est devenu grossier, égoïste, brutal. Tout son comportement moral s'est donc détérioré à cause de l'excès de boisson. Un autre se laisse entraîner au casino: il commence à jouer, par curiosité, mais peu à peu la passion du jeu le saisit au point qu'il finit par négliger ses devoirs envers sa femme, ses enfants. À l'origine, le jeu était une activité qui n'avait rien à voir avec la morale, et manipuler des cartes est tout à fait innocent, mais c'est finalement le domaine moral qui en subit les répercussions. C'est donc à chacun de s'analyser pour découvrir quelles répercussions certaines habitudes apparemment inoffensives peuvent finir par avoir sur sa vie morale. **(7 MAI 2003)**

Au lieu de vous arrêter sur vos défauts, qui sont le résultat de mauvaises habitudes prises dans une autre incarnation, il vaut mieux vous préoccuper de ce que vous pouvez construire pour l'avenir, et vous dire: «Maintenant, je vais créer quelque chose de nouveau», et chaque jour, avec une foi inébranlable, une conviction absolue, travailler dans ce sens, c'est-à-dire prendre tous les éléments que Dieu vous a donnés: l'imagination, la pensée, le sentiment, et vous concentrer pour projeter en vous-même les plus belles images, vous voir dans la musique, vous voir dans la lumière, vous voir dans le soleil, dans la perfection des formes, avec des qualités, des dons, des vertus: la bonté, la générosité, la possibilité de soutenir les autres, de les aider, de les éclairer. Puisque tout s'enregistre, efforcez-vous d'enregistrer ce qui existe de meilleur, et un jour c'est cette construction lumineuse, parfaite, qui recouvrira toutes les déficiences et les imperfections du passé. **(11 MAI 2000)**

Combien d'entre vous ont pris l'habitude d'inscrire les vérités qui pourraient les aider? En lisant des livres, en écoutant certaines personnes parler, vous sentez soudain qu'il y a là une pensée qui vous touche et qui pourrait apporter une solution à vos problèmes. Mais au lieu de vous y arrêter, vous vous montrez négligent, distrait, et vous laissez tout s'effacer. C'est pourquoi quand le moment vient d'affronter les épreuves, vous ne vous souvenez pas qu'à plusieurs reprises vous avez reçu des armes pour les surmonter. Eh oui, certains entendent ou liront quatre fois, cinq fois des vérités qui peuvent les sauver, mais ils n'ont rien noté, ils ont tout oublié: c'est comme s'ils n'avaient jamais rien lu ni entendu. Et ils sont toujours là à se débattre avec les mêmes problèmes. Pour arriver à quelque chose dans la vie, il faut avoir une méthode de travail. **(13 MAI 2001)**

La sagesse, c'est de l'or, de l'or qui vient du soleil. Oui, la sagesse, l'or spirituel vient du soleil. Avec cet or vous pouvez tout acheter dans le monde de l'âme et de l'esprit, exactement comme avec l'or physique vous pouvez acheter tout ce que vous désirez sur la terre. Quand vous vous présentez dans les magasins d'en haut, on vous dit : « Avez-vous de l'or ? - Oui », et on remplit vos sacs à provisions.

Le matin, au lever du soleil, nous ramassons de l'or, des paillettes d'or grâce auxquelles nous pouvons tout acheter dans le Ciel : l'amour, la joie, la dilatation, la plénitude... Beaucoup n'ont pas compris la valeur de cette habitude d'aller le matin regarder le soleil se lever, et ils nous ridiculisent en nous appelant les « ensoleillés ». Ils ont peut-être pour le moment beaucoup

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

d'argent dans leurs coffres, mais tant qu'ils n'auront pas compris le prix de l'or spirituel, malgré tous leurs milliards ils feront tôt ou tard faillite. **(18 MAI 1999)**

On n'obtient jamais que ce que l'on a déjà préparé dans sa tête. Cela vaut la peine de bien réfléchir sur ce sujet. La manière dont on considère les êtres et les choses, voilà ce qui compte et ce qui agit. Cela se vérifie dans tous les domaines de l'existence. Par exemple, si vous considérez la personne avec qui vous partagez votre vie comme un moyen d'arranger vos affaires matérielles, de satisfaire votre vanité, de donner libre cours à votre sensualité, à vos besoins de plaisirs, vous vous liez aux forces inférieures de l'astral, et ne soyez pas étonné si un jour vous voyez s'effondrer tous les rêves de bonheur que vous aviez échafaudés. Au contraire, si vous vous habituez à considérer cette personne comme un aspect, une manifestation de la Divinité, à travers elle vous entrez en communication avec les puissances célestes, vous recevrez de grandes bénédictions et vous vivrez dans la joie. **(19 MAI 2004)**

Quand vous avez des désirs très élevés, très spirituels, vous provoquez, par réaction, votre nature inférieure qui essaie de susciter en vous des forces contraires pour vous obliger à abandonner vos bons projets. Mais chez le disciple qui a l'habitude de s'analyser et d'être vigilant, ces manigances de la nature inférieure ne réussissent pas, car pendant qu'il travaille, médite et construit dans le plan spirituel, il attire et place autour de lui des êtres invisibles qui veillent et le protègent. D'ailleurs, dans la franc-maçonnerie primitive qui était basée sur une science véridique, on représentait le maçon en train de travailler avec une truelle dans une main et dans l'autre une épée pour se défendre. En réalité, le maçon qui construit avec la truelle est un symbole du disciple: en même temps qu'il travaille, un autre être en lui, représenté par l'épée, surveille et projette un faisceau lumineux; il s'assure ainsi qu'à la faveur de l'obscurité certains ennemis n'essaient pas de se faufiler pour détruire son travail. **(19 MAI 1995)**

Tant que les hommes et les femmes ne retrouveront pas le sens de la sublimation de la force sexuelle, ils sortiront déçus de leurs expériences amoureuses. Lorsqu'ils sentent une attraction, un désir réciproque, pourquoi vont-ils immédiatement l'assouvir? Pourquoi n'essaient-ils pas d'acquérir cette maîtrise qui pourrait faire d'eux des êtres supérieurs? Évidemment, c'est difficile, mais s'ils commencent à prendre l'habitude de se maîtriser, peu à peu ils sauront utiliser cet élan pour déclencher en eux des forces d'une nature plus subtile, grâce auxquelles ils pourront faire de magnifiques découvertes et s'améliorer! Oui, s'améliorer, parce que ce qu'ils ressentent est une impulsion très bénéfique, seulement il faut apprendre à l'utiliser. Donc, autant que possible, qu'ils se contentent de s'émerveiller les uns des autres en remerciant la Mère Divine et le Père Céleste de cette énergie qui leur est donnée. Ils connaîtront ainsi des états de conscience d'une grande poésie, d'une grande élévation, et l'existence leur paraîtra tellement plus belle et plus riche! **(21 MAI 2001)**

Le rôle d'un Maître est d'attirer l'attention de ses disciples sur ce qui est défectueux en eux, car c'est ainsi qu'ils peuvent résoudre leurs problèmes. Tant que vous ne savez pas de quel côté vous êtes attaqué, vous êtes à la merci des ennemis. Pour avoir les possibilités de vous défendre, vous devez apprendre quel est l'ennemi qui est là, caché sous un défaut, une mauvaise habitude, une conception erronée des choses. Il n'y a rien de pire que de ne pas savoir d'où vous viennent les difficultés, les souffrances, les malheurs, car vous vous épuisez à tirer toutes vos cartouches dans le vide; un jour vous n'avez plus aucune munition, mais l'ennemi n'est pas vaincu. Alors, comprenez au moins que votre Maître est votre meilleur allié: il vous apprend où est l'ennemi et comment il se manifeste, il vous donne les moyens de réagir, et c'est ainsi que tôt ou tard vous arriverez à triompher. **(26 MAI 1995)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Les gens riches, savants, glorieux, ceux qui ont remporté des succès, qui ont une place en vue dans la société, voilà ceux que vous avez tendance à remarquer et à apprécier. Et quand vous rencontrez des êtres qui manifestent de grandes qualités morales: la patience, la bonté, l'indulgence, la pureté, la générosité, vous ne les appréciez pas, et d'ailleurs vous ne les remarquez même pas. Mais quand comprendra-t-on que c'est grâce à ces êtres, qui n'attirent ni l'attention ni les regards, que l'existence est encore possible sur la terre ? Pendant que les autres se démènent pour se faire remarquer et occuper les premières places, eux, dans l'ombre, modestement, poursuivent leur activité bénéfique. La lumière, la paix, l'harmonie qui émanent d'eux purifient l'atmosphère et rendent l'air plus respirable pour tous. Je ne vous dis pas cela pour que vous vous détourniez de tous les gens brillants et talentueux, non, car parmi eux aussi, heureusement, certains possèdent de grandes qualités morales. Je veux seulement attirer votre attention sur la présence d'êtres simples, bons et purs, que vous n'aviez pas jusque-là l'habitude de remarquer. **(28 MAI 2002)**

Tous les événements qui se produisent dans votre vie doivent vous apprendre comment penser, comment agir, sur quoi compter, de quoi vous occuper... Tout doit servir à vous amener vers une compréhension beaucoup plus large, beaucoup plus vaste, beaucoup plus véridique. Tant que vous ne verrez pas cela, vous souffrirez. Habituez-vous donc à prendre les difficultés que vous rencontrez comme des occasions pour devenir meilleurs, plus sages, et surtout plus libres. A ce moment-là, au lieu de gémir, de vous sentir malheureux, vous remercerez le Ciel en disant: « O Seigneur Dieu, si c'est moi qui avais dû trouver les moyens de m'élever jusqu'à Toi, je ne crois pas que ce serait arrivé dans cette incarnation, ni même dans la prochaine. Mon Dieu, que Tu es bon, Tu veux me faire sortir des marécages où je pataugeais. Je Te remercie. » Et vous vous jetez sur toutes les difficultés qui se présentent pour les comprendre avec cette nouvelle lumière. **(29 MAI 2000)**

Parmi les doigts de notre main, c'est le pouce qui est plus particulièrement lié à la vitalité, à la volonté, et on a souvent observé que lorsque l'homme commence à perdre l'une et l'autre, son pouce se paralyse. Si vous voulez entretenir une volonté toujours éveillée et agissante, habituez-vous à garder le pouce à l'extérieur. Ne serrez jamais le poing en plaçant le pouce à l'intérieur. Observez une personne qui tient son pouce de cette façon : elle sera bientôt malade, ou bien ses affaires péricliteront à cause de sa volonté chancelante. Cette position du pouce, c'est le serpent qui cache sa tête parce qu'il sommeille. Au contraire, lorsque le pouce reste à l'extérieur, opposé aux autres doigts, c'est le signe qu'il réunit toutes les forces en un seul faisceau et s'oppose ainsi à leur dispersion. **(3 JUIN 2000)**

Même quand ils veulent s'engager dans la voie de la spiritualité, les humains restent déformés par cette habitude, si répandue à notre époque, d'accumuler des connaissances, de vouloir s'informer de ceci, puis de cela, de toucher à tout, d'être au courant de tout sans jamais faire un travail sur soi-même. Bien sûr, c'est grâce à cette curiosité que l'humanité est arrivée à faire de gigantesques progrès dans beaucoup de domaines. Mais pour la vie spirituelle, c'est une très mauvaise méthode. Pour faire un véritable travail spirituel, on doit s'en tenir à une philosophie, à un système, et l'approfondir. Sinon, il se passe avec l'organisme psychique ce qui se passe avec l'organisme physique: si on absorbe toutes sortes d'aliments hétéroclites, on est malade et on vomit; de la même façon l'estomac psychique peut avoir une indigestion de tout ce qu'on a voulu lui faire ingurgiter. Donc, vous êtes prévenu. Si vous voulez vraiment progresser dans la vie spirituelle, tâchez de vous en tenir à un système: il sera comme l'armature de l'édifice du temple intérieur que vous êtes en train de construire en apportant chaque jour de nouveaux matériaux. **(5 JUIN 2001)**

Les livres " *Éducation prénatale et périnatale* " ainsi que " *La Galvanoplastie Spirituelle* " sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

On ne vous demande pas d'être comme certains médiums extrêmement sensibles qui, lorsqu'ils se trouvent près d'une personne malade, poussent des cris parce qu'ils ressentent ses souffrances. Non, mais il faut apprendre à se mettre à la place des autres. Si vous prenez cette habitude, en très peu de temps vous deviendrez vraiment perspicace, intuitif, clairvoyant même. Bien sûr, la plupart préfèrent développer la clairvoyance en se servant de boules de cristal, ou en absorbant certaines drogues. Eh bien, ce n'est pas préconisé. Il vaut mieux laisser les boules de cristal et les drogues tranquilles, et apprendre à entrer dans la situation des autres. Croyez-moi, c'est cela la vraie clairvoyance, bien supérieure à celle que pratiquent un tas de gens qui se prétendent clairvoyants. Il faut s'oublier un peu et penser aux autres, c'est le meilleur moyen de voir et de sentir l'essentiel. **(10 JUIN 2001)**

Sans arrêt l'Intelligence cosmique envoie à travers l'espace des courants de forces bénéfiques, lumineuses, afin de travailler sur vous et vous rendre meilleur. Mais il faut que vous leur prépariez les conditions pour qu'ils puissent vous visiter. Si vous ne vous améliorez pas, c'est que vous ne faites rien pour leur ouvrir les portes. Par vos faiblesses, vos impuretés, vous fabriquez peu à peu une carapace qui vous rend imperméable à leur influence. Comment briser cette carapace? Eh bien, vous devez faire un travail de purification, en sachant que tout renoncement à un vice, à une habitude pernicieuse, ouvre en vous une porte pour le monde lumineux. Puisque tellement d'amis du monde invisible veulent vous aider, pourquoi les en empêcher ? Ouvrez votre cœur et votre âme, dites: « Bienvenue, esprits lumineux, j'ai besoin de vous, donnez-moi votre lumière! » **(11 JUIN 2002)**

Où trouverez-vous quelqu'un qui, sans y être obligé par les conditions et les circonstances, décide de faire des efforts? C'est une tendance innée chez les créatures que d'éviter les efforts et de chercher à se débarrasser de leurs tâches sur les autres: humains, animaux ou machines. Et de nos jours, bien sûr, avec les progrès techniques, ils s'en débarrassent surtout sur les machines. C'est ainsi qu'ils laissent certaines de leurs facultés s'émousser, et particulièrement leur volonté. Celui qui veut devenir capable d'affronter toutes les situations, doit s'habituer à faire des efforts. Même si de nos jours on peut acquérir des quantités de choses sans effort, il faut résister à ce climat de faciliter. Sinon, quel sera le résultat? On sera comblé extérieurement et c'est tout; intérieurement, on n'aura rien, on sera dans le vide. Ce sont les efforts qui maintiennent l'homme debout et vivant. **(18 JUIN 2003)**

Ne lutez pas contre la force sexuelle, car non seulement vous n'arriverez pas à la vaincre, mais c'est elle qui va vous broyer. Le seul moyen de résoudre le problème est de trouver un allié, un associé très puissant vers lequel vous orientez cette force, et c'est lui qui, grâce à son savoir alchimique, parviendra à la transformer en lumière, en santé, en beauté. Et qui est cet associé ? C'est un haut idéal, une idée sublime avec laquelle vous vivez, que vous chérissez, que vous nourrissez. C'est cette idée qui est seule capable de transformer cette énergie, pas vous. Oui, si au moment où vous ressentez une impulsion sexuelle, vous vous concentrez sur votre idéal, cette énergie remonte vers le cerveau pour aller l'alimenter ; quelques minutes après, vous remportez la victoire et non seulement vous êtes libéré, mais vous vous sentez renforcé, inspiré. Si vous prenez l'habitude de faire converger toutes vos énergies vers un idéal divin, au lieu de vous terrasser ce sont elles qui vous serviront et qui contribueront à la réalisation de cet idéal. **(24 JUIN 2000)**

Il n'est pas dans les habitudes des humains d'entrer dans la situation les uns des autres, et c'est de là que proviennent tant d'erreurs de jugement, tant de cruautés et d'injustices. On ne sait pas dans quelles conditions se trouve une personne. C'est pourquoi avant de l'accuser, il faut, pour

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

cinq minutes au moins, faire l'effort de se mettre à sa place : à ce moment-là on se rendra peut-être compte que, si on était dans sa situation, on se conduirait dix fois plus mal qu'elle. Quelques minutes seulement chaque jour de cet exercice et on acquerra des qualités de noblesse, de patience, d'indulgence, de douceur. Oui, efforcez-vous désormais d'entrer pour quelques minutes dans la situation de tous les gens qui vous sont désagréables et que vous avez du mal à supporter : vous verrez, vous ne pourrez pas ne pas les comprendre et les aimer.

**(27 JUIN 1999)**

Vous êtes chagriné, tourmenté: comprenez que cet état est comme une matière empoisonnée que vous avez reçue, et que vous ne devez pas l'accepter comme ça sans réagir. Au lieu d'attendre qu'il disparaisse tout seul, il faut travailler sur ce tourment, ce chagrin, pour vous en débarrasser ou le transformer. Le véritable alchimiste est celui qui s'est habitué à considérer tous les événements qui se présentent à lui comme une matière brute, crue, qu'il doit élaborer. C'est ainsi qu'il devient fort et puissant, tandis que celui qui reste passif, qui ne réagit pas, est un pauvre malheureux qui sera toute sa vie malmené, écrasé.

Nos instincts, nos impulsions égoïstes représentent également une matière que nous ne devons pas laisser à l'état brut: il faut penser à lui ajouter un élément qui lui donnera une dimension spirituelle. Comme la matière n'est rien d'autre que la condensation d'une énergie, c'est à l'homme de s'occuper de la transformation de cette énergie, et il entre alors dans le domaine de l'alchimie.

**(28 JUIN 2002)**

Un homme très riche ne doit pas tellement montrer sa fortune à ses enfants, parce qu'ils compteront sur leur futur héritage et ils ne feront aucun effort pour travailler et apprendre à se débrouiller seuls; ils deviendront paresseux, capricieux, et c'est la pire des éducations. Que les parents laissent donc le plus possible leurs enfants dans l'ignorance de l'héritage qui les attend. Quand ils auront pris de bonnes habitudes de travail, de maîtrise de soi, alors là, oui, les parents pourront leur en parler, mais pas avant.

C'est ainsi qu'agit le Seigneur avec les humains. Le Seigneur est le plus grand éducateur, le plus grand pédagogue: Il ne nous montre pas tout de suite l'héritage qui nous attend en haut dans les demeures célestes. Alors, comme nous nous croyons pauvres et misérables, nous travaillons, nous peinons. Et quand enfin avec des souffrances et des larmes, nous serons arrivés à nous montrer dignes de notre héritage céleste, notre Père nous montrera tous les trésors qu'Il a entassés pour nous.

**(2 JUILLET 1998)**

« Seigneur, j'aime Ta sagesse, j'ai foi en Ton amour, j'espère en Ta puissance. » Vous récitez cette prière sans en avoir encore bien approfondi le sens. Lorsque vous dites au Seigneur : « J'aime Ta sagesse », votre amour rencontre la sagesse de Dieu et vous l'attirez en vous. Lorsque vous dites : « Je crois en Ton amour », votre foi se lie à l'amour divin et Dieu vous aime parce que vous croyez en Lui. Quand vous dites : « J'espère en Ta puissance », votre espérance se lie à la puissance de Dieu qui vous protège à cause de votre espoir.

Pour attirer la sagesse, l'amour et la puissance de Dieu, nous devons donc travailler avec ces trois vertus : l'amour, la foi, l'espérance. Ces trois vertus sont liées en nous au cerveau, aux poumons et à l'estomac, et elles peuvent en améliorer l'état. Pour votre estomac augmentez votre espérance, pour vos poumons augmentez votre foi, et pour votre cerveau augmentez votre amour, car c'est par l'amour que l'on comprend la sagesse. La santé physique dépend aussi de la vie spirituelle. Alors, habituez-vous à répéter cette formule : « Seigneur, j'aime ta sagesse, j'ai foi en ton amour, j'espère en ta puissance. » Le fonctionnement de votre cerveau, de vos poumons et de votre estomac s'améliorera aussi.

**(5 JUILLET 2000)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Il est important d'observer sa propre façon de marcher. On doit marcher avec souplesse, légèreté, et la tête droite. Le fait, par exemple, de marcher courbé est une très mauvaise habitude. De même que de taper fortement du talon à chaque pas: la personne qui marche ainsi ignore qu'elle violente son cerveau, car chaque secousse se répercute sur lui; quelques années après, son système nerveux sera détraqué, et dans sa manière de penser et d'agir elle manifesterait de la grossièreté et de la violence.

Celui qui est fatigué après une demi-heure de marche ne sait pas non plus marcher. Quand on sait adopter un rythme correct, la marche au contraire donne des énergies, et même si au départ on était fatigué, on sent au fur et à mesure les forces revenir. Il existe un rythme de marche que chacun doit chercher à acquérir et qui ne fatigue pas. Quand vous sentez en marchant que les forces commencent à circuler en vous, c'est que vous avez trouvé le bon rythme.

**(8 JUILLET 1995)**

Ce n'est pas en restant constamment auprès des humains qu'on les aide le mieux. Si vous voulez vraiment aider les autres, vous devez prendre l'habitude de vous éloigner un peu de temps à autre. Seulement voilà: il ne s'agit pas de les quitter pour aller n'importe où. Si vous quittez vos parents, vos amis, ce doit être pour vous élever, pour monter vers Dieu afin de recueillir des richesses que vous pourrez leur distribuer à votre retour. Comment un homme pauvre, faible, ignorant, peut-il aider les autres ? Il ne peut pas, et s'il essaie tout de même, il ne réussit qu'à créer le trouble et l'agitation autour de lui. Le seul moyen d'aider les êtres, c'est de partir de temps en temps dans sa patrie céleste et de revenir pour distribuer les richesses que vous avez ramassées.

**(12 JUILLET 2002)**

Il ne suffit pas de vouloir se corriger de ses défauts, il faut savoir comment s'y prendre. Si vous êtes toujours en train de lutter contre de mauvais penchants dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser, vous finirez par vous décourager et vous serez malheureux. Alors, au lieu de vous arrêter sur des faiblesses, des lacunes qui sont le résultat de mauvaises habitudes prises dans le passé, il vaut mieux vous arrêter sur ce que vous avez à faire pour l'avenir, et dire : « Maintenant, je vais tout réparer, tout reconstruire » , et chaque jour, avec une foi inébranlable, une conviction absolue, travailler dans ce sens, c'est-à-dire prendre tous les éléments que Dieu vous a donnés, l'imagination, la pensée, le sentiment, et vous concentrer pour projeter en vous-même les plus belles images : vous voir dans la musique, vous voir dans la lumière, vous voir dans le soleil, dans la perfection des formes, avec des qualités, des dons, des vertus : la bonté, la générosité, la possibilité de soutenir les autres, de les aider, de les éclairer. Puisque tout s'enregistre, habituez-vous à enregistrer ce qui existe de meilleur. Si vous commencez ce travail, vous y trouverez une source inépuisable d'inspiration, car vous construirez en vous-même le temple de la Divinité.

**(16 JUILLET 1999)**

Combien de gens sont là, froids, sans amour, il n'émane d'eux aucune chaleur, aucune lumière, et ils pensent que c'est ainsi qu'ils vont réussir dans la vie, les pauvres! Eh non, il faut qu'ils s'habituent d'abord à devenir vivants et on ne devient vivant qu'en apprenant à aimer; pour cela aussi il y a des exercices à faire. Lesquels ? En voici un très facile. A un moment où personne ne vous voit, vous levez votre main en projetant tout votre amour vers la terre et le ciel, vers les Anges, vers le Seigneur, et vous dites: «Je vous aime, je vous aime, je veux être en harmonie avec vous.» En vous habituant ainsi à émaner quelque chose de vibrant, d'intense, vous devenez comme une source, comme un soleil. Les humains croient toujours qu'ils peuvent s'abriter derrière un visage sinistre où l'on ne sent ni amour, ni bonté. Ils ne s'aperçoivent pas combien cette attitude est pernicieuse, aussi bien pour eux-mêmes que pour les autres. Ils doivent apprendre à exprimer l'amour pour devenir vivants, pour que leur visage, leur regard, soient vivants, pour que leur présence soit vivante.

**(20 JUILLET 1998)**

18 Les livres " *Éducation prénatale et périnatale* " ainsi que " *La Galvanoplastie Spirituelle* " sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Apprenez à chanter tous ensemble en harmonie, avec la conscience que vous travaillez sur vous-mêmes d'abord, bien sûr, mais aussi sur le monde entier, car l'harmonie que vous créez se propage peu à peu et va influencer toutes les créatures dans l'espace.

Avec votre philosophie individualiste, vos recherches individualistes, est-ce que vous pouvez former une chorale? Non, vous faites un solo. Tandis qu'à plusieurs, on fait une chorale. Travailler seul et seulement pour soi-même, c'est insuffisant. Bien sûr, chacun doit travailler individuellement, mais pour le bien de la collectivité, parce qu'une collectivité doit être formée par des individus correctement développés. Il ne suffit donc pas de chercher égoïstement à se perfectionner sans penser à la collectivité. La nouvelle philosophie ne rejette pas l'ancienne, celle du perfectionnement de l'individu, mais le perfectionnement individuel doit toujours servir au bien de tous. Voilà ce que nous apprenons en chantant dans une chorale. **(23 JUILLET 1998)**

Les humains étant très imparfaits, il faut s'attendre à ce que ces imperfections compliquent leurs relations. Des hommes et des femmes se rencontrent, ils se marient, et souvent, très vite, les malentendus commencent. C'est fatal. Mais au lieu de vouloir tout de suite se séparer, il vaut mieux qu'ils essaient d'abord de surmonter les difficultés en se disant: «Mon mari... (ou ma femme...) pour que la destinée m'ait fait tomber sur lui (ou sur elle), c'est qu'il doit y avoir une raison, le hasard n'existe pas. Je dois donc m'efforcer de l'accepter pour cette incarnation, afin d'apprendre, de m'améliorer.» Je ne dis pas qu'il n'existe pas de cas où il vaut mieux quitter une personne avec qui vous n'arrivez pas à vous entendre, mais pas avant d'avoir fait tous les efforts nécessaires pour sauver la situation en vous conduisant avec patience, générosité. Sinon, la justice divine vous placera à nouveau devant les mêmes problèmes. Que ce soit dans cette incarnation ou dans la prochaine, vous n'y échapperez pas. Les humains ne sont pas habitués à raisonner ainsi, parce qu'ils ne sont pas instruits sur la réincarnation, la loi des causes et des conséquences. Eh bien, il faut justement qu'ils s'instruisent, et c'est alors que leur vie prendra un sens. **(25 JUILLET 2003)**

Habituez-vous à regarder les étoiles... Par une chaude nuit d'été, lorsque le ciel est clair, sortez de chez vous, et si vous en avez la possibilité, allez vous étendre par terre dans un endroit silencieux, et laissez-vous imprégner par cette paix qui descend doucement du ciel constellé. Adressez-vous à chaque étoile, et telle une âme vivante, intelligente, chacune vous dira une parole. Essayez d'en trouver une avec laquelle vous vous sentez des affinités particulières, liez-vous à elle, imaginez que vous allez vers elle ou qu'elle vient vers vous... Les astres sont des âmes hautement évoluées. En écoutant leur voix, vous trouverez la solution à de nombreux problèmes, et vous vous sentirez non seulement apaisé, mais éclairé. **(30 JUILLET 2001)**

Combien de fois on a pu l'observer : les humains n'ont pas peur de trinquer avec tous les diables de l'enfer, mais de l'esprit, des états supérieurs de la conscience, ils ont la plus grande crainte, ils les fuient. Pourquoi ? Parce qu'au fond d'eux-mêmes ils sentent qu'ils ont encore besoin de se laisser aller à leurs caprices, à leurs convoitises, de vivre une vie inférieure et instinctivement ils ont peur de cette lumière qui leur montrera leurs faiblesses, qui leur donnera des remords chaque fois qu'ils se rendront compte qu'ils ont mal agi. Ceux qui craignent la lumière de l'esprit ne savent pas très bien pourquoi, ils donnent toutes sortes de raisons malhonnêtes, comme par exemple que la spiritualité déséquilibre les gens, les pousse à négliger la vie sociale, et eux sont des citoyens magnifiques, vous comprenez... Eh bien, pas du tout; la vérité, c'est qu'ils ne veulent pas abandonner toutes leurs vieilles habitudes, et ils fuient la lumière parce qu'ils sentent qu'elle est la pire ennemie de leur nature inférieure.

**(31 JUILLET 2000)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Pour alimenter le feu sacré en vous, vous devez lui jeter chaque jour des morceaux de votre nature inférieure. Oui, car c'est la nature inférieure, la personnalité, qui est prédestinée à alimenter le feu de l'esprit. Cessez de vous demander à quoi sert votre nature inférieure et comment vous débarrasser d'elle, car sans elle non seulement vous ne pourriez pas subsister sur la terre, mais vous n'auriez pas d'éléments pour alimenter votre esprit.

Sachez qu'il existe une loi magique d'après laquelle, si vous voulez obtenir des résultats dans le plan divin, vous devez sacrifier quelque chose de votre personnalité. Et si vous allez trouver un Initié, un Mage, un grand Maître pour lui demander, par exemple, la guérison pour vous-même, pour un membre de votre famille, pour un ami, ou le succès de certaines entreprises, il vous expliquera que cela n'est possible que si vous renoncez à certaines faiblesses, à certaines habitudes pernicieuses. C'est par le renoncement aux satisfactions inférieures que l'homme libère une énergie qui va alimenter la réalisation de tout ce qu'il désire de bon pour lui-même et pour les autres.

**(2 AOÛT 1999)**

Efforcez-vous de conserver toujours le lien avec la Source divine. Où que vous soyez, dans les rues, dans les réunions, dans la salle d'attente du dentiste, en lisant, en chantant, en mangeant, en travaillant, liez-vous quelques secondes à la Source, au Soleil de l'univers, et continuez ensuite ce que vous étiez en train de faire. Il n'y a rien de plus précieux que cette habitude. Vous direz: «Je le fais, mais Je n'obtiens pas de grands résultats.» Ne demandez pas encore de grands résultats, demandez seulement de pouvoir faire cet exercice, car déjà, à lui seul, il vous procurera un bonheur et un bien-être tels que vous pourrez vous passer de tout le reste. Dans un tel moment vous êtes riche, fort, puissant, invulnérable. Faites cet exercice pour sentir la paix, la lumière, la plénitude.

**(15 AOÛT 1998)**

Celui qui, parce qu'il sent que c'est sa voie, décide de suivre un enseignement spirituel, est amené à changer beaucoup de choses dans sa façon de penser et ses habitudes de vie. Ce n'est déjà pas toujours facile pour lui-même, mais de plus il n'est pas seul: il y a la famille, les amis, les voisins, les collègues de travail qui risquent de mal accepter ce changement, car il les dérange aussi dans leurs habitudes. Alors, que faire ? Lorsque vous vous trouverez dans cette situation, car d'une façon ou d'une autre vous n'arriverez pas à l'éviter, autant que vous le pouvez, ne faites pas souffrir les autres, et bien sûr ne les abandonnez pas non plus. Faites en sorte que cette nouvelle vie que vous trouvez bonne pour vous soit aussi bonne pour eux.

**(16 AOÛT 2004)**

La quête du sommet est longue et difficile, mais c'est la seule qui en vaille la peine, car c'est au sommet que se trouve la Source de tous les biens. En vous concentrant sur le point le plus élevé, vous êtes obligé de vous projeter toujours en avant, de franchir de nouvelles étapes. Vous ne demandez rien d'autre que d'atteindre le sommet, Dieu, et vous recevez tout: la lumière, la beauté, la santé, le savoir, la richesse, l'amour, le bonheur...

Bien sûr, à cause de l'opacité de la matière qui vous enveloppe, vous ne sentirez pas immédiatement de grands changements. Mais au fur et à mesure que vous faites des efforts, le chemin s'ouvre devant vous, un pont se rétablit entre vous et les régions célestes, et un jour il vous suffira de vous concentrer quelques minutes sur ces régions pour sentir aussitôt la plénitude. Aucune pratique spirituelle ne dépasse l'habitude de se concentrer sur l'image du sommet.

**(19 AOÛT 1995)**

Habituez-vous à parler avec amour aux fleurs, aux oiseaux, aux arbres, aux animaux et aux hommes, car c'est une habitude divine. Celui qui sait dire des mots qui réchauffent, vivifient, inspirent et allument le feu sacré, possède une baguette magique dans la bouche.

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Soyez toujours très attentif à vos pensées et à vos paroles, parce que dans la nature il y a toujours un des quatre éléments, la terre, l'eau, l'air ou le feu, qui attend le moment où il pourra habiller de matière tout ce que vous pensez et exprimez. La réalisation se produit souvent très loin de la personne qui en a donné les germes, mais elle se produit infailliblement. De même que le vent emporte les graines et les sèmes au loin, de même vos pensées et vos paroles s'envolent et vont produire quelque part dans l'espace des résultats mauvais ou bons.

**(21 AOÛT 1999)**

Aucune pratique spirituelle ne dépasse l'habitude de se concentrer sur l'image du sommet, Dieu. Évidemment les chrétiens ne sont pas tellement instruits à chercher l'Être le plus sublime, ils s'adressent à des saints, à des prophètes, et ils n'osent pas aller plus loin. Les saints, les apôtres, les martyrs, évidemment, il est bon de se lier à eux, mais il est mieux, beaucoup mieux de s'habituer à se concentrer sur le point le plus élevé: le sommet. Car depuis ce sommet vous arrivez à déclencher les véritables puissances: des ordres sont alors donnés à votre sujet, et ceux qui les exécutent peuvent être des Initiés, des saints, des prophètes, des personnes de votre entourage, ou même des animaux... des oiseaux. Oui, l'exécution peut se faire à travers les animaux ou même les esprits de la nature, les quatre éléments. Mais d'abord vous devez monter pour vous adresser au Seigneur Lui-même, et le Seigneur donnera des ordres qui passeront à travers toute une hiérarchie, jusqu'à vous.

**(27 AOÛT 1995)**

Beaucoup essaient de transformer leur vie et ils se lamentent parce qu'ils retombent toujours dans les mêmes faiblesses. En réalité le seul moyen de se corriger de ses défauts, c'est de parvenir à changer ses mauvaises habitudes, c'est-à-dire de mettre d'autres empreintes, d'autres clichés. Mais pour cela il faut être d'une vigilance extraordinaire ; si on n'a pas cette vigilance, on oublie, et l'ancienne habitude, l'ancien cliché se manifeste toujours fidèlement. Il est dit dans les Évangiles : « Soyez vigilants parce que le diable est là comme un lion qui rugit et qui cherche à vous dévorer. » Cette vigilance, justement, est le secret du changement. C'est pourquoi désormais vous devez apprendre à faire d'autres gestes, à prononcer d'autres paroles, à regarder autrement, pour imprimer profondément en vous les clichés de la nouvelle vie qui vient des régions célestes. C'est en vous habituant à faire ces exercices que vous vous transformez.

**(3 SEPTEMBRE 1987)**

Avant d'entreprendre tout travail, veillez d'abord à être calme, et si c'est un travail manuel, concentrez votre attention sur le premier geste et faites-le lentement, sans erreur. Répétez-le ensuite un peu plus vite, et répétez-le encore jusqu'à atteindre la vitesse voulue : vous verrez qu'il vous paraîtra de plus en plus facile tout en restant impeccable. Quelle que soit la tâche que vous exécutiez, vous arriverez ainsi à la réaliser d'une façon parfaite.

Si vous commettez aujourd'hui une erreur dans un domaine, c'est que dans le passé, sans vous en apercevoir vous avez déjà tracé le sillon de cette erreur. La première fois que vous avez fait tel geste, pris contact avec tel objet ou telle personne, vous l'avez fait sans attention, sans y attacher d'importance, et maintenant vous en subissez les conséquences : les fautes s'accumulent et s'aggravent au fil du temps. Il est très difficile de réparer dans le présent les erreurs gravées en nous dans le passé, mais il est facile d'apprendre à graver correctement les nouveaux sillons.

**(7 SEPTEMBRE 1999)**

Les hommes et les femmes ont l'habitude de se déclarer leur amour sans savoir que dans cette manière d'agir se glisse un élément intéressé, égoïste. Ils veulent attirer, gagner, capturer la personne à laquelle ils s'adressent, ils lui écrivent ou lui parlent le plus poétiquement possible,

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

en choisissant les gestes, les mots, un son de voix appropriés, et la personne, charmée, touchée, ravie, finit par se laisser convaincre.

L'amour que l'on exprime a pour but de gagner la personne aimée en évitant aussi qu'un autre vienne s'emparer d'elle. Donc, c'est bien l'égoïsme et le manque de foi en la puissance de l'amour qui guident les humains. Comme ils ne possèdent pas le véritable amour qui fait des merveilles, ils s'empressent de le manifester par des moyens grossiers : la parole, l'écriture, les gestes, afin d'emprisonner l'être qu'ils aiment. Et s'ils prétendent que c'est la force du sentiment qui les pousse à agir ainsi, ils soulignent encore leur faiblesse, leur passion, leur sensualité. Un véritable Maître n'exprime pas son amour, ce n'est pas nécessaire, car son amour se sent: il rayonne.

**(4 OCTOBRE 1999)**

Débarrassez-vous de cette déplorable habitude de prendre, toujours prendre... Faites des efforts pour penser à donner. Essayez au moins de regarder les autres avec amour, de leur sourire, d'arracher de votre cœur quelques particules bénéfiques pour les projeter vers eux. A ce moment-là, c'est vous qui allez vous sentir riche et heureux. Les humains ont toujours peur de perdre quelque chose, de s'appauvrir, ils ne comprennent pas que c'est justement par cette attitude fermée qu'ils s'appauvrissent. Pour s'enrichir, il faut donner. Oui, en prenant on s'appauvrit; et en donnant on s'enrichit, parce qu'on déclenche en soi des forces inconnues qui somnolaient, qui stagnaient quelque part dans les profondeurs. Au moment où nous les projetons, elles commencent à jaillir, à circuler, et on se sent alors tellement enrichi qu'on est étonné, on se dit: "Mais comment ça se fait ? J'ai donné, j'ai donné, et je suis plus riche?" Eh oui, c'est cela, les mystères de l'amour.

**(8 SEPTEMBRE 2001)**

Sous prétexte de ne pas les faire souffrir, ce sont souvent les parents qui entretiennent les mauvais penchants chez leurs enfants. Dès qu'ils les voient peiner un peu pour faire ce qu'on leur demande, ils sont troublés et ils interviennent pour leur épargner ces efforts. En réalité, les enfants ont de telles ressources, une telle résistance, qu'ils oublient très vite ces petits désagréments; ce qui leur restera, c'est le sens de l'effort qui contribuera à former leur caractère. Voilà ce qui doit préoccuper les parents. Si, au contraire, ils sont toujours là à surveiller, à s'inquiéter, en disant: «Oh, le pauvre! il ne faut pas le forcer, il ne faut pas qu'il souffre», afin de lui éviter quelques petites peines, ils vont le rendre paresseux, faible, égoïste, capricieux. S'ils aiment vraiment leurs enfants, s'ils sont soucieux de leur bonne évolution, qu'ils les laissent un peu peiner – je dis bien: un peu – et qu'ils souffrent avec eux s'il le faut, en sachant que la véritable éducation, c'est de savoir donner aux enfants le sens de l'effort.

**(9 SEPTEMBRE 2003)**

Prenez l'habitude de remercier. Oui, remerciez à chaque instant, et même remerciez quoi qu'il vous arrive: au milieu des difficultés, des chagrins, des souffrances, ne cessez pas de remercier. De cette façon, vous neutralisez les poisons produits en vous par ces états négatifs, vous cicatrisez les plaies, car aucune blessure intérieure ne résiste au sentiment de reconnaissance. Donc, remerciez jusqu'à sentir que tout ce qui vous arrive est pour votre bien. Dès maintenant, dites: "Merci Seigneur, merci Seigneur..." Remerciez pour ce que vous avez, mais aussi pour ce que vous n'avez pas, pour ce qui vous réjouit et aussi pour ce qui vous fait souffrir. C'est ainsi que vous entretiendrez en vous la flamme de la vie. Je vois que vous vous demandez: "Ce n'est que ça?" Oui, ce n'est que ça, mais pratiquez cette méthode et vous constaterez les résultats.

**(11 SEPTEMBRE 2001)**

Cette habitude que la plupart des gens ont prise d'aller se décharger sur les autres dès qu'ils se sentent tristes et malheureux, révèle une grande faiblesse. Combien d'entre vous au moindre

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

souci, à la moindre contrariété, se précipitent chez leurs parents, leurs amis, leurs voisins ou prennent le téléphone pour raconter leurs malheurs, et voilà une vingtaine de personnes qui s'en trouvent aussitôt empoisonnées ! Vous êtes-vous quelquefois demandé si les autres sont là pour recevoir vos fardeaux ?... Si vous voulez vraiment évoluer, abandonnez cette habitude et apprenez à ne plus les surcharger. Quand vous avez des soucis, des chagrins, cherchez comment neutraliser ces états. Demandez-vous : « Voyons, que puis-je faire pour devenir plus fort, plus noble, me comporter en vrai fils de Dieu sur lequel le Ciel peut compter pour son travail ? » Si vous ne voulez pas faire d'efforts, si vous voulez rester faible, eh bien, gardez vos vieilles pratiques avec les conséquences qui s'ensuivront ! Mais sachez qu'ici, on vous indique le chemin pour devenir fort et lumineux. **(11 SEPTEMBRE 2000)**

Comme la majorité des humains, vous avez besoin d'être reconnu, apprécié. C'est normal, ce n'est pas mauvais; pourtant, pour votre bon développement, il vaut mieux que vous vous débarrassiez de ce besoin. Car observez-vous: tant que vous conservez ce besoin, vous êtes vulnérable. Pour les moindres choses vous êtes vexé parce qu'on ne vous a pas considéré avec le respect que vous croyez mériter. Pourquoi tant d'histoires ? Vous êtes fils, fille de Dieu, cela ne vous suffit-il pas ? Eh non, vous vous tracassez, vous vous rongez parce que les humains - des gens souvent très ordinaires - ne vous témoignent pas leur estime. Mais vous perdez votre temps, car les humains ne donnent pas deux centimes de votre amour-propre blessé. Tant que vous aurez besoin que les autres reconnaissent votre valeur, vous ne pourrez pas avancer. Oubliez-vous un peu et vous verrez combien vous vous sentirez dégagé. **(16 SEPTEMBRE 2002)**

Habituez-vous à observer et à écouter la vie de la nature: les pierres, les plantes, les animaux, mais aussi les quatre éléments, la terre, l'eau, l'air, le feu, et les différentes formes sous lesquelles ils se manifestent: les rochers, le sable, la pluie, la neige, le vent, les nuages, le soleil, les étoiles... Il y a tellement de choses à étudier et à interpréter! Regardez seulement les nuages, leurs formes, leurs couleurs, leurs mouvements: on croirait parfois voir des chevauchées, des batailles, des fêtes... Ce sont les esprits de l'air qui font leur travail. Car il y a toute une vie en haut qui s'exprime par une multitude de formes: des visages, des oiseaux, des troupes, des paysages... Il y a même des écritures que nous ne savons pas encore déchiffrer. Mais ce n'est pas grave, l'essentiel, c'est de se laisser imprégner consciemment par toutes ces images, de se sentir traversé par la vie de la nature. **(16 SEPTEMBRE 2001)**

Quelle erreur de s'imaginer qu'en cédant aux tentations, c'est vous-même que vous êtes en train de satisfaire! Eh non, pas du tout, c'est pour d'autres que vous travaillez. Malheureusement, vous vous en apercevrez trop tard. Quand vous vous sentirez appauvri, affaibli, vidé, à ce moment-là vous comprendrez que toute votre vie, vous avez travaillé pour d'autres et non pour vous-même, c'est-à-dire pour cette partie de vous qui doit sans cesse s'enrichir, grandir, s'épanouir. Et quels sont ces « autres » ? Des entités ténébreuses du plan astral, qui se nourrissent des effluves malsains produits par les fautes et les crimes des humains et qui les épuisent! Par contre il existe aussi d'autres créatures du monde invisible, des créatures lumineuses que vous pouvez nourrir sans cesser de vous fortifier, de vous épanouir, parce qu'à chacun de vos efforts pour les satisfaire, c'est votre patrimoine spirituel que vous augmentez. **(19 SEPTEMBRE 2002)**

N'oubliez jamais que l'être humain est fait de deux natures: une nature supérieure et une nature inférieure. Donc, dans vos relations avec les personnes de votre entourage, vous devez être vigilant pour savoir à laquelle de ces deux natures vous vous adressez. Car suivant le cas, vous déclenchez des forces tout à fait différentes dont vous serez le bénéficiaire ou la victime.

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Supposons que vous soupçonniez et calomniez quelqu'un: eh bien, que vous en soyez conscient ou pas, vous vous liez à sa nature inférieure, vous recevez ses influences et voilà que vous commencez à manifester précisément les défauts et les faiblesses que vous avez soulignés chez lui. Pourquoi? Parce qu'en vous concentrant sans cesse sur ces manifestations négatives, vous avez ouvert en vous-même une porte pour recevoir tous ces mauvais courants, et vous retardez ainsi votre évolution. Si vous n'avez dans la tête que les vices et les crimes des humains, vous attirez les entités ténébreuses qui sont en eux. Alors ne vous étonnez pas si un jour vous vous sentez comme envahi, assiégé: c'est vous-même qui, par la loi de l'affinité, vous êtes mis dans cet état déplorable. **(20 SEPTEMBRE 2001)**

Combien de gens ont en eux tellement d'éléments négatifs qui les paralysent que, même s'ils veulent faire des efforts pour montrer un visage ouvert, accueillant, ils n'y arrivent pas ! Tout reste figé, impossible de faire bouger les muscles de leur visage, d'animer leurs traits, et s'ils essaient de sourire, on ne voit qu'une grimace. C'est la preuve qu'ils ont passé toute leur vie à stagner dans les régions inférieures de la volonté, du coeur et de l'intellect sans jamais qu'un élément de l'âme et de l'esprit soit venu les visiter.

Il est dit dans les Évangiles que seuls les enfants entreront dans le Royaume de Dieu. Pourquoi ? Parce que les enfants rient, sourient, ils sont vivants. C'est pourquoi, attention à votre visage ! Si vous vous présentez à la porte du Paradis avec une figure fermée, on vous dira : « Non, non, vous n'entrerez pas avec cette mine-là. On n'accepte ici que des visages d'enfants. » Mais oui, il y a, devant les portes là-haut, certains êtres qui regardent l'expression de votre visage et si vous avez une mine rébarbative, ils vous diront : « Allez, ouste, retournez, on ne veut pas de vous ici ! » Vous ne le croyez pas ? Allez vérifier ! **(20 SEPTEMBRE 2000)**

Que ce soit dans le plan physique, moral, intellectuel, tout être humain vient au monde avec des insuffisances, des infirmités même. Ces insuffisances et ces infirmités sont plus ou moins graves, mais elles ont toujours la même cause. Dans ses vies passées, il a par ignorance mené une existence déraisonnable; toutes ces erreurs se sont accumulées, condensées, solidifiées comme des tumeurs, et maintenant il se trouve devant une matière qui résiste. Alors, que faire ? Utiliser le procédé inverse: faire fondre ces tumeurs en les soumettant au feu de l'esprit afin de créer des formes et des expressions plus pures, plus harmonieuses.

Pour se transformer, pour remodeler son tempérament, ses tendances, ses habitudes, son hérité même, l'homme doit appeler le feu céleste. Quand il l'aura attiré en lui, il l'entretiendra pour qu'il fasse fondre sa matière; et ensuite, par la pensée, il travaillera sans relâche pour créer en lui de nouvelles formes. **(27 SEPTEMBRE 2002)**

Manger, c'est introduire dans notre organisme des matériaux qui entreront dans la construction de notre corps physique, mais aussi de nos corps subtils. Il est donc particulièrement important d'accomplir cet acte que nous répétons chaque jour, plusieurs fois par jour, dans un état de paix et d'harmonie. C'est pourquoi j'insiste toujours sur l'importance de se recueillir quelques minutes avant les repas. Je sais que ce n'est pas une habitude très répandue; la plupart des gens ne font même pas une prière: tout de suite ils se jettent sur la nourriture, ils avalent en parlant, en se chamaillant, en bousculant les couverts... C'est pourquoi ils ne retirent pas de grands bienfaits de la nourriture, ils n'en absorbent que les éléments grossiers. Pour absorber les éléments subtils de la nourriture, les éléments éthériques qui contribueront à nourrir aussi nos pensées, nos sentiments, il faut se préparer à manger dans l'harmonie et le recueillement.

**(27 SEPTEMBRE 2001)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Bien sûr, dans la vie on est souvent troublé, harcelé, mais on peut malgré tout sauvegarder ou rétablir les états divins de la conscience supérieure. C'est simplement une habitude à prendre, une grande lumière à obtenir : vivre dans une vigilance, une attention constante au monde divin; penser dès le matin à faire tous les gestes de la vie quotidienne en gardant ses pensées fixées sur le Ciel.

Si vous vous habituez à maintenir cette attitude toute la journée, vous verrez que rien n'arrivera à vous ébranler longtemps. Certains événements peuvent vous bouleverser: une mauvaise nouvelle, une maladie, un accident. Mais si vous avez pris l'habitude de maintenir en vous les bons états, vous surmonterez beaucoup plus vite vos difficultés, parce que ce n'est qu'à l'esprit que Dieu a donné la toute-puissance. **(28 SEPTEMBRE 1987)**

Le salut de l'homme est dans sa capacité de se concentrer sur le monde divin. Cette capacité lui permettra de poursuivre tranquillement son chemin durant l'éternité. Supposez qu'en quittant ce monde, vous soyez entouré d'une atmosphère obscure au travers de laquelle vous ne pouvez rien voir, ni vos amis, ni les entités célestes. Vous êtes seul. Qui viendra vous sauver? Votre capacité de vous concentrer sur le monde divin. Cette capacité subsiste encore après la mort, car elle ne provient pas du cerveau, elle se manifeste seulement à travers lui; c'est l'esprit qui la possède. Lorsque l'on quitte le corps physique, cette capacité se prolonge dans l'esprit. C'est l'esprit qui pense, qui sent, qui agit, et il le fait au travers de la matière du corps physique. Mais quand il se libère de celui-ci, ne pensez pas que l'homme ne puisse plus penser, sentir ni agir. Au contraire, c'est à ce moment-là que sa pensée devient vraiment puissante, et s'il s'est habitué sur la terre à se concentrer sur le monde divin, il lui suffira de penser au Seigneur ou à la lumière pour dissiper les troubles et les ténèbres. **(1 OCTOBRE 2001)**

Le sens de la mesure n'est pas la vertu la plus répandue parmi les humains; et parce qu'ils ne connaissent pas la mesure, ce qui devait leur faire du bien finit par leur faire du mal. Au lieu, par exemple, de ne prendre d'un plaisir, d'un succès, d'une joie, que ce qu'il faut pour être stimulés, ils se précipitent pour tout dévorer et ils tombent malades. Comme ce bonhomme qu'un ami avait invité à dîner: « Attends, dit-il, lundi, je dîne chez un tel, donc mardi je serai au lit. Mercredi, je suis invité par un tel, donc jeudi je serai au lit... Eh bien, vendredi, si tu veux! » Au moins, lui, il se connaissait! Que ce soit pour la nourriture, la boisson, les plaisirs, les événements heureux, les humains ont toujours tendance à dépasser la mesure. Pourquoi ne savent-ils pas faire preuve de modération? Même un poison peut faire du bien s'il est pris à doses homéopathiques! Mais en dehors des médicaments, les humains ne savent pas ce qu'est l'homéopathie: ils ne pensent pas que dans la vie psychique aussi, il existe des doses homéopathiques et des doses allopathiques, et que les doses homéopathiques sont les plus bénéfiques. **(3 OCTOBRE 2002)**

Chaque être humain possède des qualités et des vertus qui attendent le moment de se manifester. C'est pourquoi, plutôt que de s'occuper des défauts de ses disciples, un Maître cherche à faire apparaître toutes leurs possibilités divines. C'est de cette façon que je travaille sur vous, et c'est de cette façon aussi que vous devez travailler en nourrissant des pensées sacrées les uns pour les autres. En nourrissant ces pensées sacrées, vous cessez de vous arrêter sur des détails qui ne sont pas tellement glorieux, pour vous concentrer sur le principe divin dans les êtres. Vous faites alors un bon travail sur vous-même, et vous aidez aussi les autres. Tandis qu'en vous occupant de leurs défauts, d'abord vous vous faites du mal à vous-même parce que c'est comme si vous vous nourrissiez de saletés, et vous empêchez aussi les autres d'évoluer. Beaucoup croient qu'ils vont aider les autres à se corriger en soulignant leurs défauts. Non, au contraire, on ne peut aider les autres qu'en portant son attention sur leur nature divine. **(3 OCTOBRE 1999)**

Les livres " *Éducation prénatale et périnatale* " ainsi que " *La Galvanoplastie Spirituelle* " sont-ils capables <sup>25</sup> d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Les humains ont l'habitude de considérer la liberté comme une émancipation. Mais une émancipation de qui, ou de quoi ?... En réalité, l'homme n'est libre que lorsqu'il parvient à vibrer en harmonie avec l'Esprit cosmique. Pourquoi ? Parce que seul l'Esprit cosmique, le Seigneur, est libre, absolument libre. Ce n'est que dans la mesure où il se fusionne avec Lui que l'homme devient lui aussi véritablement libre, libre de la liberté du Seigneur. Qu'il s'éloigne du Seigneur, qu'il se sépare de Lui, c'est fini, il perd sa liberté. Il peut, lui, se croire libre, mais en réalité il est esclave, esclave d'autres forces, d'autres volontés: des influences maléfiques qui le dirigent sans qu'il s'en rende compte.

Nous devons donc supplier le Seigneur de ne pas nous laisser libres, mais de nous prendre à son service. Car la liberté de Dieu s'infuse dans le coeur de celui qui veut être son serviteur. Et alors, presque à son insu, il est poussé à n'accomplir que des actes éclairés, justes, nobles, car les puissances qui l'inspirent sont des puissances divines. **(4 OCTOBRE 2002)**

Les hommes et les femmes ont l'habitude de se déclarer leur amour sans savoir que dans cette manière d'agir se glisse un élément intéressé, égoïste. Ils veulent attirer, gagner, capturer la personne à laquelle ils s'adressent, ils lui écrivent ou lui parlent le plus poétiquement possible, en choisissant les gestes, les mots, un son de voix appropriés, et la personne, charmée, touchée, ravie, finit par se laisser convaincre.

L'amour que l'on exprime a pour but de gagner la personne aimée en évitant aussi qu'un autre vienne s'emparer d'elle. Donc, c'est bien l'égoïsme et le manque de foi en la puissance de l'amour qui guident les humains. Comme ils ne possèdent pas le véritable amour qui fait des merveilles, ils s'empressent de le manifester par des moyens grossiers : la parole, l'écriture, les gestes, afin d'emprisonner l'être qu'ils aiment. Et s'ils prétendent que c'est la force du sentiment qui les pousse à agir ainsi, ils soulignent encore leur faiblesse, leur passion, leur sensualité. Un véritable Maître n'exprime pas son amour, ce n'est pas nécessaire, car son amour se sent: il rayonne. **(4 OCTOBRE 1999)**

Il faut savoir, bien sûr, que les humains ne sont pas parfaits, mais l'attitude qui consiste à les critiquer sans cesse n'est pas du tout pédagogique. La question est de savoir si vous voulez seulement vous laisser aller à votre agacement, à votre exaspération, ou bien chercher à les aider. Si vous voulez aider quelqu'un, vous devez vous montrer pédagogue, et pour cela, vous adresser à ce qu'il y a de meilleur en lui, lui montrer que vous voyez ses qualités (tout le monde en a au moins une) et faire appel à elles. Vous touchez son amour-propre, il essaie de ne pas vous décevoir, et c'est ainsi que vous arrivez à l'améliorer. Ne vous imaginez pas pouvoir améliorer quelqu'un en soulignant sans arrêt ses imperfections et en le traitant d'incapable, de menteur, de malhonnête, car à ce moment-là, il ne fait plus d'efforts. Puisque vous vous êtes déjà formé sur lui une opinion définitive, pourquoi ferait-il des efforts ? **(5 OCTOBRE 1998)**

Lorsque vous mangez, à table, exercez-vous à ne pas heurter un seul objet en le déplaçant, à couper les aliments sans faire aucun bruit. Vous développerez ainsi des qualités d'attention, de précision, de prévoyance, que vous pourrez utiliser ensuite tout au long de votre vie. Si vous ne vous décidez pas à vous exercer à la maîtrise dans des occasions aussi simples, vous continuerez toute votre vie à faire des erreurs, à heurter les gens ou les choses, à prononcer des mots maladroits qui vous feront perdre une amitié et vous fermeront des portes. Alors, profitez des repas pour apprendre l'attention, la maîtrise des gestes, vous éveillerez ainsi en vous des facultés qui vous permettront de dominer toutes les situations. **(5 OCTOBRE 1995)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Apprenez à remercier, car la reconnaissance, la gratitude sont des puissances qui désintoxiquent l'organisme, neutralisent les poisons, renouvellent les matériaux. Alors, chaque jour plusieurs fois par jour répétez : « Merci, merci, merci, merci, merci... »

Les humains sont ingrats : ingrats envers le Créateur, ingrats envers toute la nature, ingrats les uns envers les autres, et le pire, c'est qu'ils trouvent leur attitude tout à fait normale. Ils ne retiennent de leur existence quotidienne que les mauvais aspects, alors y a-t-il là tellement de quoi remercier ? ... Eh ou', beaucoup, justement! Il y a de quoi remercier. Et le disciple qui veut avancer sur le chemin de l'évolution doit apprendre la reconnaissance, car c'est grâce à elle qu'il obtiendra un jour la clé de la transformation de la matière, de sa propre matière. Tâchez de bien comprendre cela. Évidemment, ce travail ne changera peut-être rien à votre apparence physique, mais la nature des éléments qui entrent dans la composition de votre matière sera différente, plus sensible, plus subtile, plus résistante, et vous sentirez que tous vos organes physiques et psychiques font un meilleur travail. **(6 OCTOBRE 2000)**

Toute l'activité de l'homme sur la terre n'est qu'une transformation de la matière. Lorsqu'il mange, respire, travaille, parle, regarde, pense, il ne fait que transformer la matière, la matière extérieure à lui, mais aussi celle de son corps. C'est pourquoi lorsqu'après sa mort cette matière se désintègre et retourne aux quatre éléments - la terre, l'eau, l'air, le feu - suivant la vie qu'il a menée, elle va servir pour d'autres formes, d'autres créations d'une qualité supérieure, ou bien elle ne pourra être utilisée que pour des créations grossières.

Regardez jusqu'où va la responsabilité de l'homme: il est même responsable de ce qu'il laisse de lui après sa mort, de toutes les particules de son corps. Est-ce qu'il les a imprégnées de lumière, d'amour, de bonté, de pureté ou au contraire de vibrations criminelles ?... Oui, l'homme continue à être responsable même après sa mort. **(7 OCTOBRE 1999)**

Au lieu de toujours reprocher aux autres leurs imperfections, tâchez, vous, de vous perfectionner. Quand vos parents, vos amis verront combien vous avez changé, ils seront obligés de se transformer eux aussi. Le travail que l'on fait sur soi-même est contagieux, magique, et les autres qui le sentent, sont poussés à faire quelque chose pour s'améliorer. Ce n'est pas si facile de changer les humains. Si le Seigneur Lui-même n'y arrive pas, comment vous, y arriverez-vous ? Donc laissez les autres tranquilles, et pensez seulement à vous améliorer vous-même. Quand ils sentiront que vous êtes devenu plus sage, plus fort, plus généreux, plus fraternel, les autres commenceront à changer aussi. Pourquoi passer son temps à se lamenter sur les imperfections de l'humanité? Ne vous en occupez pas, occupez-vous seulement de vous; à ce moment-là vous n'aurez plus autant de soucis, vous ne vous rongerez plus et, puisque c'est vous qui voudrez vous perfectionner, vous accélérerez votre évolution. **(7 OCTOBRE 1995)**

Beaucoup de gens prennent un plaisir extraordinaire à ne raconter que les détails les plus négatifs, les moins appétissants de leur existence, et ensuite ils s'étonnent que leurs amis les évitent ou les abandonnent. Quelle attitude stupide ! Il vaut mieux cacher tous ces détails-là. Dites-vous bien que les autres ne peuvent pas tellement vous aider à trouver des solutions à vos problèmes : ils ont déjà les leurs, qu'ils arrivent si difficilement à résoudre ! Alors pourquoi leur étaler les vôtres ? Non seulement vous perdez votre temps à raconter inutilement vos affaires, mais vous baissez dans l'estime de vos amis, ils ne vous apprécient plus : ils se rendent compte que vous n'avez ni sagesse, ni maîtrise et ils vous laissent tomber. Si vous ne voulez pas perdre vos amis, cachez-leur vos ennuis, ne leur dites rien, ne vous plaignez pas. Apprenez seulement à vous lier à toutes les Puissances célestes, à toutes les entités lumineuses qui sont là, prêtes à vous aider et qui vous aideront réellement. **(11 OCTOBRE 1999)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

On ne peut prétendre avoir une juste compréhension des choses tant qu'on se contente d'accepter les idées d'un Enseignement sans travailler à les mettre en pratique. Si véritablement on nourrit en soi des pensées justes, on doit éprouver le besoin d'accorder ses actes à ses pensées. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'en réalité on n'est pas tellement convaincu. Il ne faut pas se jouer la comédie. Tant qu'on ne réalise pas ce que l'on sait, c'est que quelque chose manque dans ce savoir. Il est très nocif d'entretenir chez les humains l'illusion qu'il n'y a rien de tellement choquant à ne pas conformer ses actes à ses pensées. C'est pourquoi un véritable Enseignement initiatique se préoccupe de tous les aspects de l'être humain et des différentes activités qui leur correspondent. L'Initiation concerne l'être entier, non seulement ses activités psychiques mais ses activités physiques: manger, dormir, se laver, marcher, travailler...

**(11 OCTOBRE 1995)**

Aux insatisfactions qu'ils ressentent, les humains ont tendance à donner des réponses physiques. Ils font comme si ces insatisfactions venaient du corps physique, et alors ils lui donnent à manger, à boire, à fumer, ils le promènent et lui procurent tous les plaisirs. Mais le corps physique repu, saturé, suffoque et se plaint : « Arrête, tu vas me faire mourir, et ce n'est pas en me gavant ainsi que tu te sentiras mieux! » Mais l'homme ne comprend pas le langage de son corps, et il s'obstine en se disant que s'il n'arrive pas cette fois à trouver ce qu'il cherche, il y arrivera peut-être la fois suivante. Malheureusement, la fois suivante c'est la même chose : le vide. Mais il continue ... En réalité, il faut très peu de choses pour satisfaire le corps physique les réclamations en nous viennent de l'âme et de l'esprit qui ne cessent de prier, de supplier: « J'ai besoin de pureté, de lumière, d'espace. ... J'ai besoin de contempler le soleil ... J'ai besoin de m'unir à Dieu, de travailler à l'avènement de son Royaume afin que la paix règne un jour parmi les humains ... » Voilà les voix que nous devons distinguer en nous, et bien écouter leurs demandes afin de leur donner satisfaction.

**(12 OCTOBRE 2000)**

Au lieu de faire des efforts pour s'améliorer, les humains préfèrent se soumettre à leur nature inférieure. Ils sont là au service de leurs faiblesses, de leurs envies, de leurs caprices. Ils n'essaient même pas de distinguer l'origine de leurs pensées, de leurs sentiments, de leurs désirs: il suffit qu'ils sentent s'éveiller en eux certaines impulsions pour y céder aussitôt. Mais une fois qu'ils leur ont donné la possibilité de se manifester et de se satisfaire, ils sont étonnés de se sentir affaiblis, malheureux, ligotés.

En réalité, pour devenir puissant, heureux et surtout libre, il faut apprendre à se soumettre aux lois divines. Oui, contrairement à ce que la majorité des gens s'imaginent, c'est quand on obéit aux lois, et non quand on s'oppose à elles, que l'on devient puissant, heureux et véritablement libre.

**(13 OCTOBRE 2001)**

Dans la culture actuelle, tout tourne essentiellement autour des besoins du corps physique. Mais s'occuper à ce point de satisfaire le corps physique est dangereux, car le corps est vulnérable, périssable, et fonder une culture sur quelque chose qui est aussi rapidement voué à la disparition a des conséquences déplorables pour tout ce que l'homme fait. Son raisonnement et son comportement seront toujours erronés, car le point de départ déjà est erroné. Tandis que si l'homme tâche de satisfaire les besoins de l'âme et de l'esprit qui échappent aux lois du temps et de l'espace, tout ce qu'il fera portera le sceau de la lumière, de l'immortalité. Ce sera alors l'avènement du Royaume de Dieu. Si actuellement les hommes manifestent si peu la grandeur et la noblesse, c'est parce qu'ils sont sous la domination du corps physique. Il faut qu'ils s'en libèrent pour mettre désormais l'âme et l'esprit au centre de leur philosophie.

**(13 OCTOBRE 1995)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Les humains ont pris l'habitude de donner une telle activité à leur intellect, et souvent une activité tellement désordonnée, qu'ils n'arrivent plus à maîtriser leur pensée ; et c'est cette pensée tellement désordonnée, cacophonique, qui les empêche de s'élever au-dessus des plans astral et mental\* et de sentir le Ciel.

Celui qui veut goûter les réalités du monde spirituel, doit apprendre à arrêter sa pensée. Les sages de l'Inde ont dit que l'intellect est l'assassin de la réalité. Et c'est vrai ; avec l'intellect on peut obtenir beaucoup de renseignements sur la surface des choses, mais on ne connaîtra jamais la réalité, la quintessence. C'est au coeur qu'il est donné la faculté de pénétrer la réalité. Mais pour les Initiés, le coeur, ce n'est pas le coeur physique ni même le sentiment; quand ils parlent de « l'intelligence du coeur », ils désignent en réalité l'âme, qui seule possède la faculté de sentir la réalité profonde des choses. **(15 OCTOBRE 1999)**

Seul l'amour pour la beauté peut vous amener très loin dans la voie de l'évolution, mais l'amour pour la beauté spirituelle, la beauté divine qui est à la fois pureté, harmonie, intelligence. Oui, comprenez-le bien, l'amour pour la beauté est une protection, car c'est lui qui vous empêchera d'aller vous égarer dans la médiocrité, la bassesse, tout ce qui peut salir votre coeur, votre âme. C'est comme un vêtement qui vous protège. Regardez: vous portez une magnifique robe neuve, est-ce que vous irez faire la vaisselle ou le ménage avec? Non, parce que vous savez que vous allez vous salir. Mais si vous avez de vieux vêtements déjà sales, avec quel plaisir vous allez continuer à les salir! Alors, pourquoi ne pas en tirer une conclusion pour la vie intérieure? Supposez que vous ayez intérieurement une robe magnifique, une aura pure, lumineuse - c'est cela le véritable vêtement - vous n'oserez pas la salir; donc elle vous protège. Voilà comment l'amour pour la beauté peut vous sauver. **(16 OCTOBRE 1998)**

Vous marchez dans la rue, ou bien vous êtes en train de faire un travail, et soudain, vous constatez que vous avez commencé à travailler ou à marcher dans un état d'agitation. Dès que vous vous en apercevez, arrêtez-vous immédiatement, sinon vous allez continuer indéfiniment dans cette agitation. Donc, interrompez votre marche ou votre travail, concentrez-vous quelques secondes, puis recommencez sur un autre rythme. Le nouvel état se perpétuera à son tour. Pourquoi une personne en colère secoue-t-elle tous les objets, pourquoi claque-t-elle les portes, heurte-t-elle les meubles ? Parce qu'elle veut pouvoir se débarrasser de cette force qu'elle ne sait comment maîtriser. Mais plus elle s'agite, plus elle est obligée de s'agiter. Elle doit donc faire le contraire, s'arrêter absolument de bouger durant un moment. Ce n'est qu'une fois apaisée qu'elle pourra continuer son travail dans de meilleures conditions. **(20 OCTOBRE 1987)**

Sous prétexte qu'il existe une quantité de machines, d'appareils ou de produits pour leur éviter des efforts et tout faire à leur place, nos contemporains s'enfoncent de plus en plus dans la paresse physique et mentale. Combien de mouvements, d'exercices d'endurance ou de volonté les gens ne font plus depuis qu'il y a des voitures, des ascenseurs, des machines à laver ou à calculer, des ordinateurs... et des médicaments!... J'approuve, bien sûr, tous ces progrès, mais à condition qu'ils ne fassent pas perdre aux humains le sens de l'effort, car pour leur bon développement ils ne doivent pas cesser certaines activités physiques, mais surtout mentales, psychiques. Dans quelque domaine que ce soit, on ne peut jamais se développer harmonieusement si on se laisse aller à l'inactivité, à la paresse. **(21 OCTOBRE 2004)**

Deux personnes commencent à discuter... Que font-elles? Elles ne s'écoutent pas, elles parlent en même temps et finissent pas s'affronter. Oui, elles sont toutes les deux tellement imbues d'elles-mêmes qu'aucune ne veut écouter l'autre; elles s'exaspèrent mutuellement si bien qu'à la fin, ne pouvant plus se maîtriser, il ne leur reste plus qu'à s'empoigner. Vraiment les gens ne

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

sont ni psychologues ni même intelligents; s'ils l'étaient, ils devraient savoir à l'avance qu'avec une telle attitude ils ne trouveront jamais de solutions. Mais veulent-ils vraiment en trouver? Un homme intelligent commence par montrer beaucoup de patience, beaucoup de bienveillance, et par-dessus tout il écoute ce qu'on lui dit avec une grande attention, afin de susciter un bon mouvement chez son interlocuteur. A ce moment-là même les problèmes les plus difficiles peuvent finir par se résoudre. **(21 OCTOBRE 2003)**

Nous méditons et nous chantons avant les repas, afin de créer les conditions pour que cet acte de manger soit un acte divin. Ces quelques minutes de recueillement nous permettent de prendre conscience de l'importance des gestes que nous allons faire, afin de pouvoir les maîtriser tout au long du repas. De cette façon, nous apprenons aussi à maîtriser nos pensées et nos sentiments. Ceux qui pendant ces quelques instants de silence, prennent conscience de l'importance de la nutrition et de l'attitude qu'il convient d'avoir pendant les repas, deviendront peu à peu capables de maîtriser toutes les situations: car ils mettent dans leurs gestes une souplesse, une harmonie, une douceur, un amour extraordinaires qui se refléteront sur eux-mêmes et, quoi qu'il arrive, les rapprocheront du Seigneur. **(22 OCTOBRE 1995)**

Sans réflexion, sans étude préalable, la plupart des gens ont l'habitude de se prononcer en disant: «D'après moi, c'est faux... d'après moi, c'est stupide...» Les pauvres, ils ne voient pas à quels dangers ils s'exposent. Que savent-ils pour dire «d'après moi»? Comme si ce «moi» possédait la vérité absolue... Quel orgueil, quelle présomption! Qu'ils soient un peu plus modestes, mon Dieu! Quand ils connaîtront ce que d'autres, qui les dépassent, ont dit et réalisé, quand ils auront fait les mêmes études et les mêmes expériences, là, oui, ils auront le droit de dire «d'après moi», pas avant. Bien sûr, on ne peut pas empêcher quelqu'un de dire «d'après moi». Pourquoi pas? Tout le monde le dit. Mais il se classe, lui aussi, dans la catégorie des présomptueux et des ignorants. **(23 OCTOBRE 2004)**

Combien de dégâts sont produits dans la vie sociale par cette tendance déplorable à toujours souligner le côté négatif chez les êtres! Quel plaisir peut-on prendre à ne regarder que ce qui est ridicule, stupide ou vicieux ? Quel intérêt y a-t-il à fouiller la vie intime des gens pour y découvrir des détails scabreux et les étaler ensuite sur la place publique? Le sage tâche d'avoir une autre attitude. Il n'est pas aveugle, il ne se laisse pas tromper, mais il considère que l'essentiel chez les êtres, c'est leurs qualités, leurs vertus. Alors, c'est sur ces qualités et vertus qu'il fixe son attention, et en faisant cela, il renforce le bien chez les autres et en lui-même. **(24 OCTOBRE 1998)**

Quelles sont les préoccupations de la plupart des humains ? Manger, se vêtir, se loger, gagner de l'argent, se marier, avoir quelques enfants... Tout tourne autour de leurs satisfactions et leur bien-être personnels. De temps en temps il font, bien sûr, quelque chose pour la société, mais en général, c'est pour eux-mêmes. Or, qu'ils le veuillent ou non, ils vivent dans la collectivité, et si dans la collectivité éclate une révolution, une émeute, une guerre, leur bien individuel ne peut pas être en sécurité. Donc, même s'ils arrangent leurs propres affaires, en réalité elles ne sont jamais arrangées, parce qu'il y a toujours quelques inconvénients qui peuvent venir de la collectivité et tout détruire. D'ailleurs, l'histoire l'a montré. Il y a des gens qui étaient tellement puissants et riches que rien ne semblait devoir les atteindre, mais des troubles se produisaient dans la société et ils finissaient par tout perdre, même leur vie. Il faut donc que chacun pense à améliorer la vie collective, ce n'est qu'à cette condition que chaque individu sera en sécurité. Car seule la vie collective, qui englobe tout, peut procurer aux individus la sécurité et l'abondance. **(25 OCTOBRE 1999)**

30 Les livres " *Éducation prénatale et périnatale* " ainsi que " *La Galvanoplastie Spirituelle* " sont-ils capables d'apporter aux humains les outils nécessaires à l'édification d'un monde meilleur où la justice et la paix règnent? S.v.p. n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations : [benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com](mailto:benjamin@LetsCreateHeavenOnEarth.com)

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Bien que la lumière soit diffusée partout dans l'espace et pénètre toute chose, l'homme ne la voit pas, ne la sent pas, parce qu'il n'est pas encore assez développé spirituellement pour percevoir une réalité aussi subtile. Mais en se concentrant souvent sur cette lumière, il affine tellement ses perceptions que non seulement il commence à la sentir, mais il l'attire, et elle fait tout un travail sur lui. Pendant les méditations, habituez-vous à laisser toutes vos préoccupations de côté pour vous concentrer sur la lumière spirituelle. C'est ainsi que vous l'attirez, que vous l'introduisez en vous, et toutes les vieilles particules de votre corps sont peu à peu remplacées par de nouvelles particules pures, lumineuses. En faisant cet exercice, vous travaillez pour votre salut, votre immortalité. Ne cessez jamais de chercher la lumière qui peut rétablir en vous l'harmonie parfaite. **(27 OCTOBRE 1995)**

Vous donnez encore trop de place à la théorie et pas assez à la mise en pratique. Vous devez enfin vous décider à appliquer les vérités de la Science initiatique sans vous demander: «Mais pourquoi?... Mais comment?... Est-ce que cela sera vraiment utile?...» Vous devez mettre en pratique, réaliser, c'est tout, sinon vous n'aurez jamais de point d'appui solide et vous serez exposé à toutes les tribulations. Ensuite, que vous passiez par des hauts et des bas, c'est normal: la vie quotidienne n'est faite que de surprises, d'imprévus qui peuvent momentanément vous troubler, vous déséquilibrer. Mais si vous vous habituez à faire des exercices, à mettre en pratique certains principes de la vie spirituelle, même les difficultés, même les échecs n'arriveront pas à vous déstabiliser. **(30 OCTOBRE 2004)**

Depuis des années est installé à Sèvres un Bureau international des Poids et Mesures. Pourquoi ce bureau? Parce qu'on s'est rendu compte que, s'il n'existait pas un étalon auquel se référer, ce serait l'arbitraire: chacun pèserait et mesurerait comme ça lui convient... Mais quand il s'agit du domaine de la pensée, du jugement, les humains ne se demandent jamais ce que vaut leur système de poids et mesures. Jour et nuit ils pèsent, ils mesurent, ils calculent, ils se prononcent, sans que l'idée leur soit jamais venue qu'ils devraient peut-être faire vérifier leurs instruments auprès d'un office de poids et mesures spirituel, c'est-à-dire auprès d'un sage, d'un Initié, d'un grand Maître, vivant ou non. Au lieu d'aller demander: "Comment est mon cœur?...et ma volonté?... et mon cerveau?... comment sont mes goûts?... est-ce qu'ils sont au point?" chacun se croit parfait et donne son avis sur tout. **(30 OCTOBRE 2001)**

Les usages du feu sont multiples. Le feu participe à toutes les opérations chimiques, il fond les métaux, il cuit les aliments pour les rendre assimilables, il donne la chaleur, il donne la lumière, il purifie... Eh bien, dans le plan spirituel, le sacrifice a les mêmes fonctions que le feu. Chaque fois que vous faites un sacrifice, vous allumez un feu. Vous décidez, par exemple, de renoncer à une mauvaise habitude: une matière commence à se consumer en vous et elle dégage une énergie que vous pouvez utiliser pour votre travail spirituel. Le sacrifice est un don que vous faites de vous-même pour recevoir en échange des énergies plus pures qui vous permettront d'aller plus loin, plus haut. C'est pourquoi le sacrifice est un acte magique: grâce à lui vous avez toutes les possibilités de construire quelque chose d'utile, de beau, de grand dans votre cœur et dans votre âme, mais aussi dans le cœur et dans l'âme de tous les êtres. **(31 OCTOBRE 2004)**

Supposez que vous ayez beaucoup trop mangé et bu: vous voilà au lit avec une indigestion. Aucune loi humaine ne viendra vous demander des comptes sur votre régime alimentaire, aucun agent de police ne vous arrêtera. Oui, mais vous êtes au lit. Alors, quelle est cette justice qui vous a ainsi condamné, et d'après quelles lois?... Les lois de la nature, qui ne sont pas celles des humains, c'est elles qui vous ont condamné. Les humains, eux, viendront vous voir dans votre lit et ils vous diront: "Ah, mon pauvre vieux, on te plaint! Tâche de vite te rétablir!"

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Mais ils ne pourront rien faire pour vous. Seule la nature peut vous aider: vous obéissez de nouveau à ses règles, vous mangez avec mesure, et vous êtes guéri. Il faut connaître quelles sont les lois de la nature. Ce sont aussi des lois divines. Notre corps physique doit s'y soumettre, mais aussi notre cœur et notre intellect. **(31 OCTOBRE 2001)**

Apprenez à considérer les hommes et les femmes avec un sentiment sacré, et derrière leur apparence, derrière la forme de leur corps ou de leur visage, vous découvrirez leur âme et leur esprit qui sont fils et fille de Dieu. Si vous savez vous arrêter sur leur âme et leur esprit, toutes les créatures que vous avez négligées, abandonnées, méprisées, vous apparaîtront extrêmement précieuses. Le Ciel lui-même, qui les a envoyées sur la terre sous tous ces déguisements, les considère comme des trésors, des réceptacles de la Divinité. Donc, chez toutes les personnes que vous rencontrez, au lieu de tellement considérer l'apparence physique, la fortune, la situation, l'instruction, regardez l'âme et l'esprit, sinon vous ne connaîtrez jamais l'essentiel. Dites-vous que même ceux qui se promènent ici comme des mendiants ou des clochards sont des princes et des princesses aux yeux de Dieu qui les a créés.

**(31 OCTOBRE 1999)**

Il est bon de prendre l'habitude de réviser périodiquement sa vie. Pourquoi? Parce que trop souvent, jour après jour, la vie que l'on mène s'alourdit, s'obscurcit à cause de toutes sortes de préoccupations et d'activités qui ne nous apportent rien du point de vue spirituel. Influencé par l'atmosphère ambiante, on oublie que l'on restera très peu de temps sur la terre et qu'on devra laisser ici toutes ses acquisitions matérielles, ses titres, sa position sociale. Vous direz que tout le monde sait cela. Oui, tout le monde le sait, mais tout le monde l'oublie, et même le disciple d'une École initiatique se laisse entraîner par les exemples qu'il voit autour de lui. C'est pourquoi il est indispensable que, de temps en temps, il fasse une pause pour regarder en arrière, analyser la direction qu'il est en train de prendre, les activités dans lesquelles il est en train de s'engager et faire chaque fois un triage, pour ne conserver que l'essentiel. **(1 NOVEMBRE 1998)**

Il y a des gens qui nous sont antipathiques, et c'est normal, un être humain ne peut pas posséder cette conscience universelle qui le rendrait capable de se mettre au diapason avec tout et tout le monde. Il ressent toujours certaines répulsions, que ce soit pour une nourriture, pour des objets, pour des visages ou des comportements.. Quand on vient sur la terre, on prend un corps dans une famille quelque part, et ce corps ne vibre pas en harmonie parfaite avec l'univers et avec toutes les créatures.

Mais doit-on accepter cet état de choses jusqu'à en faire une règle de conduite? Non. Évidemment, il est plus facile de ne chercher que ce qui est agréable. Mais si vous écoutez la sagesse qui voit autrement les choses, elle ne vous approuvera pas d'agir seulement d'après ce qui vous plaît ou vous déplaît. Pourquoi ne pas essayer d'avoir des vues plus vastes, en cherchant ce qui est bon pour soi-même mais aussi pour les autres ? Il faut enfin s'imposer à cette nature capricieuse en nous qui aime ceci, qui déteste cela, au lieu de la servir jour et nuit. Combien de gens se sont cassé la tête pour n'avoir agi qu'en fonction de leurs goûts et de leurs sympathies! **(2 NOVEMBRE 1998)**

Partout, où que vous soyez, quoi que vous fassiez, prenez l'habitude de vous arrêter quelques secondes et liez-vous au centre, à la source, au soleil intérieur ... et continuez ensuite ce que vous étiez en train de faire. Oui, arrêtez-vous une seconde, rétablissez le lien, puis revenez à vos occupations. Rien n'est plus précieux que cette habitude. Vous direz : « Je le fais, mais je ne vois pas tellement ce que cela m'apporte ! » Eh bien, cela prouve que vous ne savez pas ce que vous devez attendre. La seule chose importante, c'est que vous puissiez faire cet exercice,

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

car déjà, à lui seul, il vous procurera une satisfaction, un bonheur et un bien-être tels que vous pourrez vous passer de tout le reste. Dans un tel moment vous êtes intérieurement riche, fort, puissant, invulnérable ... et c'est cela l'essentiel. **(3 NOVEMBRE 2000)**

Les passions possèdent une chaleur spéciale qui éveille la nature animale en l'homme. C'est dans les forêts équatoriales, où règne une très forte chaleur, que se trouve la plus grande quantité de bêtes sauvages et de fauves. Donc, celui qui vit souvent à l'équateur «estomac, le sexe) nourrit des passions (les fauves) qui commencent à se multiplier en lui. Si vous chauffez quelqu'un du feu des passions, vous éveillez en lui tous les fauves. Il faut éviter la chaleur produite par les passions. C'est pourquoi les Initiés tâchent de ne pas laisser leurs disciples séjourner dans la chaleur, mais de les mettre un peu dans le froid, la sagesse. Voici un exemple: vous êtes très riche et glorieux, vous vivez donc dans la chaleur où il y a abondance de tout ; à ce moment-là les fauves s'éveillent en vous, et si vous ne savez pas les dominer, vous vous laissez aller à vivre dans les plaisirs, à satisfaire vos ambitions aux dépens des autres, et c'est ainsi que vous descendez peu à peu en Enfer. C'est pourquoi il vaut mieux que tous ceux qui sont faibles n'aient pas trop de possibilités matérielles ils seront ainsi plus capables de maîtriser les fauves au-dedans. **(6 NOVEMBRE 1987)**

Les humains constatent en eux certaines tendances instinctives. Suivant le cas, ils s'y abandonnent ou ils les répriment, mais il est rare qu'ils s'arrêtent à les étudier pour en découvrir l'origine et la signification. Pourtant toutes ces tendances sont un langage. Pourquoi, par exemple, l'homme possède-t-il cet instinct de déshabiller la femme pour la contempler dans sa nudité ? Certains seront choqués et s'exclameront: « Mais quel langage y a-t-il là? Ce sont des choses dont on ne parle pas! » Très bien, mais comme c'est un instinct très fortement enraciné chez les hommes, ils continueront à s'y abandonner sans jamais comprendre de quoi il est le signe ni comment ils peuvent l'utiliser pour leur développement spirituel. En réalité, l'Intelligence cosmique veut pousser l'homme à aller au-delà des apparences pour découvrir une autre réalité. L'homme doit apprendre à contempler la femme au-delà de sa nudité physique, dans la nudité de son âme et de son esprit, c'est-à-dire dans la plus grande pureté, la plus grande lumière. Car en haut, il n'y a plus de laideur ni d'impureté, mais seulement l'innocence et la splendeur. **(9 NOVEMBRE 2002)**

Quelqu'un vient se plaindre à moi qu'il est très malheureux. Je lui demande: «Avez-vous remercié aujourd'hui? -Remerçié? Qui? Et pourquoi ? - Vous pouvez marcher? respirer? - Oui. - Vous avez pris votre déjeuner? - Oui. - Et vous pouvez ouvrir la bouche pour parler? - Oui. - Eh bien, remerciez le Seigneur. 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 vous faudrait tout d'abord reconnaître que rien n'est plus merveilleux que le fait d'être vivant, de pouvoir marcher, regarder, parler.» Mais les humains oublient tout cela, c'est pourquoi le Ciel les fait passer par de grandes épreuves, pour leur apprendre à être enfin reconnaissants. **(12 NOVEMBRE 1998)**

Si pour la majorité des humains l'existence paraît tellement monotone et vide, c'est qu'ils ont une compréhension trop étroite et superficielle de la réalité. Ils se prononcent sur les êtres et les choses d'après les apparences et ils s'imaginent que cette connaissance leur suffit pour la vie quotidienne.

Prenons seulement la manière dont les hommes et les femmes ont l'habitude de se considérer mutuellement. Lorsqu'ils se connaissent déjà depuis un certain temps, ils pensent qu'ils n'ont plus rien à découvrir les uns des autres, et c'est pourquoi en effet ils ne découvrent plus rien, ils

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

s'ennuient. Mais c'est en eux-mêmes, pas chez les autres qu'ils doivent chercher la cause de cet ennui. Ils se sont fermés aux courants de la vie, et alors tout le côté subtil des êtres, leur âme, leur esprit, leur échappe. Les êtres sont vivants, et la nature aussi est vivante, mais pour entrer en contact avec cette vie, il faut affiner en soi certaines facultés de perception.

**(12 NOVEMBRE 1995)**

Chaque jour nous rencontrons différentes personnes et nous ne pouvons pas nous empêcher de ressentir spontanément pour elles de la sympathie ou de l'antipathie. Car la sympathie et l'antipathie sont des sentiments naturels que même les sages connaissent. Toutefois la différence entre le sage et l'homme ordinaire, c'est que le sage domine ses antipathies et qu'il ne s'abandonne pas aveuglément à ses sympathies, car il sait que ni les unes ni les autres ne représentent de bons critères. Ce sont souvent des sentiments instinctifs et purement personnels qui ont pour origine des expériences vécues dans d'autres existences. Ils ne renseignent pas avec impartialité sur la valeur d'une personne, ses qualités ou ses défauts. Beaucoup s'imaginent que c'est leur intuition qui leur dicte ces réactions. Eh bien, non, pas du tout. C'est pourquoi il faut s'habituer non seulement à manifester de la compréhension, de la bonté envers les êtres qui nous sont antipathiques, mais aussi à accepter de reconnaître les erreurs et les lacunes de ceux qui nous sont sympathiques.

**(13 NOVEMBRE 2003)**

Vous trouvez normal de vous laisser aller aux émotions, aux effervescences, aux passions, mais est-ce que vous pensez à l'état dans lequel sera votre cerveau quand vous aurez besoin de réfléchir pour résoudre des problèmes importants, pour comprendre des questions essentielles ? Eh non, et voilà une conduite très préjudiciable. Pour que votre cerveau soit toujours résistant et disponible, vous devez être attentif, prudent, économe et mesuré dans toutes vos activités -, sinon, alors même qu'on viendra vous révéler tous les plus grands secrets de la vie, vous ne comprendrez rien, vous serez fatigué, et c'est dommage, très dommage. Oui, c'est pourquoi tâchez de ne pas gaspiller votre temps et vos énergies à des préoccupations qui vous affaiblissent; c'est ainsi que vous serez éveillé et lucide, au moment où se présenteront devant vous les vérités qui peuvent vous libérer.

**(13 NOVEMBRE 1999)**

Telle qu'elle est, la nourriture n'est pas prête à être absorbée, assimilée et distribuée dans notre corps. Il faut l'appivoiser, la rendre amie, sinon elle reste une matière étrangère, elle ne vibre pas à l'unisson avec notre organisme. Si je vous répète sans cesse que vous devez vous habituer à prendre les repas dans le silence avec recueillement, amour, reconnaissance, c'est parce que cette façon de manger arrive à transformer si profondément la nourriture qu'elle ne contient plus aucune particule étrangère. Toute particule qui ne vibre pas en accord avec l'organisme le dérange. Si tellement de gens sont malades, c'est qu'ils ne savent pas manger : ils ont accumulé en eux trop de déchets et de substances mal apprivoisées.

Seul l'amour peut transformer la matière que nous absorbons. Tant que nous ne mangeons pas avec amour, il reste toute une partie de la nourriture que l'organisme ne peut pas transformer parce qu'elle ne vibre pas en harmonie avec lui, et cette matière qui s'accumule entrave les fonctions du corps. Seuls la pensée et le sentiment sont capables de travailler sur la nourriture pour la rendre parfaitement assimilable et distribuer harmonieusement les énergies à travers tout le corps.

**(13 NOVEMBRE 1987)**

Les deux principes masculin et féminin, qui sont les deux principes de l'esprit et de la matière, ont leur origine en haut, dans les régions célestes. Mais ces deux principes se manifestent et agissent dans tous les plans jusque dans le plan physique, et dans tous les domaines du plan physique, car c'est dans tous les domaines que se manifeste leur polarité. Vous-même, quand

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

vous travaillez, vous êtes l'esprit qui agit sur la matière. Et cela est vrai non seulement quand vous voulez fabriquer un objet ou même simplement préparer un repas, mais l'activité spirituelle aussi est un travail de l'esprit sur la matière. Dès que vous prenez conscience de la nécessité d'améliorer certaines choses en vous-même et que vous décidez de faire ce travail, vous vous polarisez: il y a vous et la matière sur laquelle vous voulez travailler. Le travail spirituel exige d'abord qu'on sache distinguer le moi du non-moi. Nous devons donc nous éloigner de ce qu'ordinairement nous appelons notre moi et qui en réalité n'est pas nous, pour nous approcher de ce qui est véritablement nous: notre Moi divin. Et c'est alors que commence le véritable travail de l'esprit sur la matière, de notre esprit sur notre matière. **(17 NOVEMBRE 2001)**

Beaucoup de gens n'ont pas peur des diables et des ténèbres de l'enfer; mais de la lumière, ils ont la plus grande crainte. Et d'ailleurs c'est tout à fait compréhensible, ils sentent au fond d'eux-mêmes qu'ils ont encore besoin de vivre une vie inférieure, et instinctivement ils fuient cette lumière, car elle peut les éclairer en leur montrant que la vie qu'ils mènent est terne, médiocre, criminelle même... Ils ne veulent renoncer à aucune de leurs mauvaises habitudes et ne supportent pas ce qui peut leur révéler qu'elles sont mauvaises. Quand on ne veut faire aucun effort pour s'améliorer, on ferme les yeux, on se bouche les oreilles et on se persuade qu'on est très bien ainsi. Tous ceux qui craignent la lumière ne savent pas très bien pourquoi, mais ils sentent instinctivement qu'il y a là quelque chose à craindre. Seuls ceux qui ont le désir sincère d'évoluer, de se transformer, cherchent cette lumière qui leur montrera tout ce qu'il y a à améliorer en eux et comment l'améliorer. **(17 NOVEMBRE 1999)**

Ce qui vous empêche de développer vos facultés spirituelles, c'est cette très mauvaise habitude que vous avez d'être toujours pressés. Évidemment, la rapidité, l'activité, le dynamisme sont de très bonnes qualités dont on a besoin pour réussir dans le plan physique. Mais il faut savoir s'arrêter pour introduire en soi un rythme plus paisible, plus harmonieux qui permettra à d'autres forces, à d'autres entités de nature spirituelle de se mettre au travail. Il n'est pas nécessaire d'être toujours occupé, pressé et courir à droite et à gauche. Habituez-vous à prendre de temps en temps un moment de répit, et dites-vous qu'au moins pour quelques minutes vous pouvez être, enfin, face à face avec le soleil, avec la nature, avec les êtres lumineux, avec vous-même, avec l'éternité... Quand vous sentirez les forces divines s'éveiller en vous, vous saurez que vous vous êtes retrouvé. **(18 NOVEMBRE 2001)**

On ne peut pas se débarrasser de ses défauts. Vous direz : « Mais alors, vous ne faites que nous demander de nous améliorer, comment y arriverons-nous s'il est impossible de se débarrasser de ses défauts ? » S'en débarrasser, non, mais on peut travailler sur ses tendances inférieures en les transposant sur un autre plan. C'est ce qu'on appelle la sublimation. Un pyromane, par exemple, aura toujours envie d'allumer le feu, mais il apprendra qu'il y a d'autres feux à allumer et, au lieu d'incendier des forêts ou des immeubles et de tout détruire, il embrasera les coeurs du feu de l'amour divin, il les réchauffera, les vivifiera : le besoin d'allumer le feu ne le quittera pas, mais il lui donnera une forme plus noble, plus bénéfique. Toutes les tendances inférieures peuvent ainsi être transposées sur un plan supérieur: la violence, l'égoïsme, la vanité, la sensualité, etc. C'est la seule façon dont vous arriverez à corriger les défauts avec lesquels vous êtes né, car ils font partie de votre tempérament et vous ne pouvez pas vous en défaire. **(18 NOVEMBRE 2000)**

La meilleure façon d'affronter les situations difficiles de l'existence, c'est de chercher à avoir immédiatement une attitude intérieure correcte. Par exemple, au moment où vous subissez un échec, pourquoi réagir comme si vous aviez tout perdu, comme si le monde entier s'écroulait ?

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Essayez au contraire de prendre conscience de tout ce que vous possédez encore: une famille, des amis, la santé, toutes vos facultés psychiques et spirituelles... et remerciez le Ciel pour cette richesse. Au lieu de souffrir toujours de ce qui vous manque, apprenez à vous réjouir de ce que vous avez. Que vous soyez chagriné un moment pour une vexation, une déception, un insuccès, bon, c'est normal. Mais vous êtes inexcusable de rester là à ruminer vos chagrins en oubliant toutes les autres raisons que vous avez d'être heureux et reconnaissant. Secouez-vous, mon Dieu! Sinon il arrivera un jour où vous ne pourrez plus vous débarrasser de cette tendance au découragement et vous serez écrasé. **(21 NOVEMBRE 2002)**

Vous aimez, n'est-ce pas, que l'on soit très attentif envers vous, vous trouvez que c'est normal ; mais alors pourquoi ne donnez-vous pas votre attention à chaque être, à chaque chose ? Même une fleur, quand vous devez la planter ou l'arroser, montrez-lui de l'attention. Vous direz qu'elle ne sent rien. Eh bien, justement, vous vous trompez... Et puis ce n'est pas tellement pour elle que vous devez faire cela, mais pour vous-même, car c'est vous qui gagnez une vertu, une qualité. Vous faites un geste d'attention, de respect, d'amour, et ce geste se reflète sur vous. Il faut vous appliquer des années à toutes ces petites choses ; un jour vous en sentirez les bénéfiques. Ne cherchez pas ailleurs et loin ce qui est là tout près. Jamais vous ne trouverez la solution de vos problèmes en dehors des activités de la vie quotidienne, et si vous les négligez, le monde invisible vous renverra vous instruire par des épreuves jusqu'à ce que vous compreniez cette vérité. **(21 NOVEMBRE 1999)**

Toutes les possibilités sont en l'homme, mais il l'ignore, et il ne s'en sert pas, il cherche toujours ailleurs, au-dehors. Au-dehors, il ne peut trouver que des moyens pour agir sur la matière, mais pas pour se transformer intérieurement, pour agir sur son âme et sur son esprit. Sur son corps, oui, il peut travailler par des appareils, des forces extérieures, mais pour s'unir à Dieu il ne trouvera des moyens qu'au-dedans de lui.

Voilà pourquoi le disciple doit travailler à explorer et réveiller toutes les possibilités que Dieu a déposées en lui-même. Quand Dieu nous a créés, Il a placé en nous tous les moyens pour que nous parvenions à la perfection, à la plénitude. Ces possibilités sont dans la pensée, c'est pourquoi il faut s'habituer chaque jour à se lier à Dieu par la pensée et surtout à aimer ce travail. **(21 NOVEMBRE 1987)**

Même si elles reconnaissent que beaucoup de choses en elles devraient être améliorées, certaines personnes ne font aucun effort pour se corriger. Pourquoi? Parce qu'elles pensent que changer de vie, d'attitude intérieure est trop difficile: un jour on réussit, un autre jour on échoue, c'est toujours à recommencer et ça ne vaut donc pas la peine. Eh bien, ce n'est pas un bon raisonnement, car l'important n'est pas de réussir du premier coup. L'important, c'est de choisir la bonne orientation et d'être sincère dans ce choix.

Sachez-le, vos chutes ne sont pas tellement graves par elles-mêmes: chaque fois que vous tombez, cette expérience vous permet d'acquérir quelque chose de plus. Donc, ne vous découragez pas: en réfléchissant chaque fois sur les échecs pour en tirer des leçons, vous aurez, un jour, un véritable arsenal de notions et de méthodes qui vous permettront de triompher dans toutes les situations. **(24 NOVEMBRE 2001)**

L'être humain est habité par des «ouvriers», et ces ouvriers utilisent tout ce qui se passe en lui à la frontière entre la veille et le sommeil, comme des matériaux, des forces constructrices ou destructrices. C'est pourquoi, soyez vigilant, ne vous couchez pas dans un état d'irritation, de découragement, car ces états travaillent en vous, ce sont des entités, et non seulement elles détruiront tout ce que vous avez acquis de bon pendant la journée, mais encore elles

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

prépareront de mauvaises conditions pour le lendemain. Alors, avant de vous endormir, mettez en vous au moins une pensée lumineuse, un sentiment d'amour, une image qui vous inspire: vous vous réveillerez le lendemain matin purifié, régénéré. **(25 NOVEMBRE 1998)**

Donnez la première place à votre travail spirituel. Même si personne n'apprécie vos efforts, que cela ne vous décourage pas: ce n'est pas pour les autres que vous faites ces efforts, mais pour vous-même. Toutes ces richesses spirituelles que vous aurez amassées, vous les rapporterez avec vous quand vous reviendrez sur la terre. Sous quelle forme? Sous forme de conditions plus favorables que le Ciel vous donnera pour votre épanouissement.

Si vous voyez que vous n'arrivez pas encore à acquérir une qualité, à vaincre un défaut, à triompher d'une mauvaise habitude, dites-vous carrément: « C'est que dans le passé je n'ai pas fait mon travail comme il fallait, et maintenant tout est difficile. » Voilà ce que vous devez vous dire et mettez-vous tout de suite au travail. Oui, même s'il ne vous reste qu'une année à vivre, une seule année, il faut commencer. Vous verrez tous les changements qui s'ensuivront.

**(26 NOVEMBRE 1995)**

Les expériences vivantes sont toujours plus convaincantes que les explications.

J'entre dans une maison pendant l'hiver. Tout est fermé et pour faire des économies de chauffage, on n'aère jamais. Alors en restant dans cette atmosphère, les occupants de la maison se sont abrutis, ils ne peuvent plus ni penser ni sentir correctement. Si je dois leur expliquer que la façon dont ils vivent est malsaine, il y aura des discussions interminables et je perdrai mon temps. Alors, je les invite à faire avec moi une promenade d'un quart d'heure, une demi heure à l'air pur, puis nous rentrons. Dès qu'ils ouvrent la porte, c'est eux qui poussent des cris, ils se demandent comment ils ont pu faire pour vivre dans une atmosphère pareille, c'est-à-dire parce que cette petite histoire est symbolique dans des conceptions pareilles, dans une philosophie pareille. Sans que je dise rien, c'est eux-mêmes qui ont compris, car il s'est fait une comparaison instinctive. Peut-être qu'au moment où ils sont sortis, ils ne se sont pas tellement rendu compte combien il est merveilleux de respirer l'air pur, mais au retour, quand ils suffoquent, ils comprennent!

**(30 NOVEMBRE 1998)**

Quand il doit agir, le sage commence par réfléchir en prenant en considération tous les éléments du problème à résoudre; ensuite, il fait intervenir l'amour, c'est-à-dire le goût, l'intérêt pour la tâche qu'il doit exécuter; enfin, il décide de se mettre au travail pour réaliser son projet. Donc, on peut dire que ce qu'il a bien conçu, le sage le renforce et le vivifie par un sentiment d'amour, et enfin il le réalise grâce à une volonté sans faille. Malheureusement, la majorité des humains procèdent inversement: ils se lancent brusquement dans l'action sans avoir bien étudié le projet, ils se heurtent évidemment à des obstacles, ils souffrent, se lamentent, et ce n'est qu'après s'être bien lamentés qu'ils finissent par réfléchir aux causes de leurs échecs. Eh bien, c'est un peu tard! Il fallait commencer par la réflexion.

**(2 DÉCEMBRE 1998)**

Quoi qu'on leur présente, certains sont habitués à voir toujours le bon côté des choses, alors que d'autres, au contraire, n'en voient que le côté négatif. Bien sûr, les uns et les autres ont raison, mais leur façon de voir agit différemment sur eux. Du point de vue de la vérité objective, on peut dire qu'un verre est à moitié plein ou à moitié vide, cela n'a aucune importance; mais du point de vue de l'effet produit sur notre conscience, du point de vue magique, il y a une grande différence. Or, c'est le côté magique justement qui est essentiel. Si l'on s'habitue à voir les manques, les défauts, de plus en plus on va se montrer hargneux, aigri, découragé, parce que c'est ce qui arrive dès qu'on s'arrête sur les manques. Ces manques existent, c'est évident,

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

mais la question n'est pas là; la question, c'est de travailler avec tout ce que l'on possède afin d'avancer de plus en plus dans la voie de l'évolution. **(4 DÉCEMBRE 1998)**

Pour comprendre le comportement des humains, il ne faut jamais oublier qu'ils transportent dans leur inconscient un lointain passé animal qui se manifeste par la ruse, la brutalité, la cruauté, la voracité, la sensualité, etc. Donc, quels que soient les humains que vous rencontrez, même les plus civilisés, vous devez savoir qu'ils transportent en eux tout un bagage hérité du monde animal. Et cette nature animale est puissante, elle a eu des millénaires pour se renforcer parce qu'elle a vécu dans des conditions très difficiles. Regardez toutes les difficultés que les animaux doivent affronter pour pouvoir survivre, trouver leur nourriture, se procurer un abri et le conserver... Comment voulez-vous qu'après avoir vécu dans de pareilles conditions, notre nature instinctive soit maintenant douce, bonne, clémente? Mais ce qu'il faut savoir aussi, c'est que nous pouvons travailler sur nos qualités psychiques et spirituelles, afin de tenir tête à toutes ces tendances instinctives. C'est cela le problème que nous avons tous à résoudre.

**(6 DÉCEMBRE 2002)**

Essayez de vous défaire de cette mauvaise habitude qui consiste à garder particulièrement le souvenir de tout ce qui vous a fait souffrir: vous le transportez, vous fixez vos yeux dessus, vous le ruminez... Il est dangereux de retourner ainsi vers les événements négatifs. Il faut une fois pour toutes en tirer des conclusions utiles pour le futur et ne plus y revenir. Pourquoi devez-vous encore aggraver et prolonger le mal que vous avez subi? Essayez plutôt de vous rappeler les moments les plus lumineux de votre existence, étudiez grâce à qui et comment ils sont arrivés, faites-les revenir souvent dans votre mémoire, exactement comme vous rejouez souvent une musique que vous aimez, et vous revivrez de nouveau les mêmes sensations de pureté, de liberté, de lumière.

**(7 DÉCEMBRE 2003)**

Vous voulez montrer que vous êtes intelligent? Eh bien, c'est simple. Vous montrerez que vous êtes intelligent si vous savez surmonter les inconvénients que l'on rencontre dans la vie collective, si vous arrivez à rétablir partout la paix en manifestant l'amour, la patience, la bonté. Commencez par renoncer à la critique et ce sera déjà une victoire formidable sur vous-même; vous serez heureux d'avoir réussi à installer l'harmonie en vous et autour de vous.

Vous devez comprendre que les relations humaines sont quelque chose de très complexe. Vos sympathies et vos antipathies sont généralement déterminées par votre tempérament, et votre tempérament est un héritage de vos incarnations passées, alors comment pouvez-vous être sûr de la justesse de votre jugement?... Il vaut mieux s'abstenir de juger les autres; quoi qu'ils fassent, c'est leur affaire, et ils auront à répondre un jour de leur attitude. Ce qui est important pour vous, c'est d'avoir avec votre prochain des relations qui vous permettent de progresser, d'évoluer et d'être pour lui utile et bénéfique.

**(9 DÉCEMBRE 2001)**

Certains êtres sont tellement prisonniers de leur nature instinctive que nul ne pourra les changer, aucun Maître, aucun Initié. Ils lui diront: "Je comprends très bien ce que vous dites, je suis d'accord avec vous, c'est merveilleux, je voudrais changer, mais je ne peux pas, c'est plus fort que moi." Certains l'avouent: "Si je ne fume pas, si je ne bois pas, si je ne cours pas après les femmes, si je ne chaparde pas un peu, je suis malheureux." Ils sont encore plus malheureux après, bien sûr, mais ça, c'est une autre affaire.

Il n'est donc pas question de vouloir transformer tous les êtres, mais il est important de leur montrer que la vie spirituelle pratiquée par d'autres, a un sens. Cela restera longtemps pour eux un idéal très lointain, mais il faut qu'ils le sachent. Si le Christ lui-même se présentait, sans doute des milliers de personnes tomberaient-elles à genoux pour le glorifier, mais elles

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

resteraient ce qu'elles sont, incapables pour le moment de se transformer. Eh oui, même si votre chat vient gentiment miauler auprès de vous, inutile de lui prêcher le végétarisme, il restera un chat: il cherchera toujours des souris. Mais il n'est jamais inutile de montrer à certains "chats" qu'on rencontre dans la vie qu'il y a mieux à faire que de courir après les souris. Un jour, on ne sait quand, ils comprendront. **(10 DÉCEMBRE 2001)**

Pourquoi arrive-t-il qu'on fasse en rêve des choses qu'on aurait honte de faire à l'état de veille? Parce qu'on n'est pas très instruit: on ne sait pas que chaque soir il faut se préparer au sommeil comme pour un voyage, car le sommeil, comme tout voyage, présente quelques risques. Il est dit dans la Kabbale que lorsque l'homme s'endort, un esprit impur s'attache à son corps physique pour lui suggérer certaines idées, certains désirs. Cet esprit impur veut prendre possession du corps endormi parce qu'il possède une grande réserve de forces qu'il pourra utiliser. Pour vous défendre contre l'esprit impur, il faut prier le Ciel d'envoyer un ange qui vous protégera et qui vous conduira à l'école du Seigneur pour y étudier l'amour et la sagesse. Ainsi, pendant la nuit, vous aurez toujours un gardien qui tournera autour de votre corps, pour empêcher l'esprit du mal d'en prendre possession, et vous reviendrez chaque matin de ce voyage éclairé, enrichi. **(14 DÉCEMBRE 1998)**

Vous avez un problème, une difficulté, et vous avez l'impression que cette difficulté vous bouche tout l'horizon. Voulez-vous une méthode? Prenez cette difficulté et comparez-la avec toutes les richesses que vous possédez: passez en revue vos dons, vos qualités... puis vos parents, vos amis... et puis toutes les possibilités que le Ciel vous donne chaque jour. Vous verrez, cette difficulté ne pourra pas résister: elle diminuera, elle disparaîtra devant la grandeur, l'immensité de tout ce que vous avez. Oui, pensez à placer ainsi vos chagrins, vos tristesses en face de vos trésors, en face de votre avenir, comparez-les et vous verrez qu'il ne restera plus une trace de vos soucis.

Et faites de même avec toutes les entités malfaisantes du monde invisible qui prennent un malin plaisir à troubler les humains en venant leur inspirer le doute, l'angoisse, le découragement. Lorsque vous les sentez approcher, dites-leur: "Venez par ici, je vais vous montrer quelque chose", et vous les placez devant toutes vos richesses de fils de Dieu, de fille de Dieu, celles d'aujourd'hui et celles qui vous attendent dans l'avenir. D'abord, bien sûr, ces entités vont s'obstiner, mais très vite elles comprendront qu'elles perdent leur temps avec vous, et elles vous laisseront tranquille. Habituez-vous à faire de pareils exercices: vous verrez que vous pouvez transformer et améliorer beaucoup de choses. **(15 DÉCEMBRE 2001)**

Le véritable spiritualiste consacre sa vie au Ciel en disant: "Je travaillerai désormais pour le Royaume de Dieu, j'abandonnerai toutes ces occupations futiles, tous ces plaisirs passagers qui ne m'apportent rien." En faisant cela, il libère en lui les énergies spirituelles qui étaient paralysées, asservies par des habitudes de vie ordinaires, et enfin il pourra donner des fruits. Regardez l'arbre: quand il est envahi d'insectes, de chenilles, il ne peut donner des fruits et on doit le débarrasser de ces parasites au moyen d'insecticides. De même, l'être humain qui se laisse aller à la paresse et aux plaisirs grossiers attire des parasites: des entités ténébreuses du monde astral qui viennent se nourrir à travers lui. Elles envahissent son corps, sa volonté, son cœur, son intellect, elles y aspirent le suc qui devrait nourrir son Moi supérieur. Eh oui, c'est la vérité: les humains abritent en eux d'autres êtres qui boivent et épuisent leurs forces. Pour se débarrasser de ces parasites, ils doivent consacrer tout leur être, toutes leurs activités au Ciel, et ils ne donneront que des fruits succulents. **(17 DÉCEMBRE 2001)**

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

Faites bien attention à ce que vous dites, ne prononcez pas de grandes paroles, ne vous engagez pas à la légère, car vous provoquez le monde invisible et vous aurez ensuite les plus grandes difficultés à tenir vos engagements, ou même vous n'y arriverez pas.

Un homme jure qu'il ne se mariera jamais ; et voilà que peut de temps après il rencontre une femme, et cette femme qui est justement la moins capable de le rendre heureux lui fait perdre la tête, et il se marie. Pourquoi ? Parce qu'il y a des entités dans le monde invisible qui, voyant cet homme si sûr de lui, ont envie de le mettre à l'épreuve : elles le tentent pour voir de quoi il est capable, et très vite après il succombe. C'est ainsi qu'on fait souvent tout le contraire de ce que l'on avait solennellement affirmé ou promis. Il y a des pays où, après avoir prononcé certaines paroles, on a l'habitude de toucher du bois. Cette coutume peut paraître une superstition, mais elle est très significative : elle révèle qu'en parlant, les gens ont conscience de provoquer des entités invisibles et ils font ce geste pour conjurer le mauvais sort. **(17 DÉCEMBRE 1999)**

On constate que chez certains êtres la lucidité, la pénétration, la clarté d'esprit augmentent que chez d'autres au contraire elles diminuent. Pourquoi? Parce que les premiers ont pris, très tôt, l'habitude de se lier à l'Intelligence cosmique, ils croient en elle, ils s'ouvrent à elle, ils l'aiment, et peu à peu elle se révèle à eux car elle est attirée par cet amour. Tandis que les autres, qui ne reconnaissent aucune Intelligence dans l'univers, se ferment le chemin de la véritable compréhension: ils sont concentrés sur leur seule intelligence, ne se fient qu'à elle, et comme cette intelligence est limitée, au bout de quelque temps elle s'épuise. Tous ceux qui rejettent l'Intelligence cosmique et qui la nient, limitent leurs facultés mentales. Maintenant chacun peut choisir: le chemin de tous les savants et philosophes matérialistes, ou bien celui des Initiés, des grands Maîtres qui reçoivent chaque jour des révélations, parce qu'ils puisent sans cesse à l'océan infini de l'Intelligence cosmique. **(18 DÉCEMBRE 2002)**

Si vous mettez un mouchoir dans une boîte parfumée, quand vous irez le ressortir quelque temps après, il sera aussi parfumé. Il en est de même de votre pensée: elle s'imprègne des émanations des sujets dans lesquels vous avez l'habitude de la plonger, et si ce sont des sujets nauséabonds, ne soyez pas étonné que les mêmes émanations se dégagent de vous. Eh oui, ce n'est pas une plaisanterie, il faut connaître ces lois et savoir les appliquer. Faites donc attention aux livres que vous lisez, aux films et aux spectacles que vous regardez, aux conversations auxquelles vous participez, car rien de tout cela ne reste sans conséquences. Essayez de vous occuper des sujets les plus profonds, les plus éducatifs; même s'ils dépassent votre compréhension, les résultats seront magnifiques, car il existe en vous un être omniscient qui comprend tout et qui, un jour, vous éclairera sur ce que > vous-même ne pouvez pas encore comprendre. **(18 DÉCEMBRE 1998)**

Ce n'est pas tellement dans le plan physique qu'il faut essayer d'arranger les situations, car le plan physique est le monde des conséquences, et sur les conséquences nous avons peu de pouvoir. Pour produire des changements durables, il faut s'élever par la pensée jusqu'au monde des causes, car c'est là seulement qu'on a tous les moyens de toucher et de déclencher des forces bénéfiques qui produiront tôt ou tard des résultats. Mais voilà ce que la majorité des humains ne savent pas. Ils se contentent d'intervenir dans le plan physique. Et ensuite ils s'étonnent que les changements qu'ils ont pu apporter ne durent pas: il arrive des événements ou des personnes qui, sans leur demander leur opinion, viennent de nouveau organiser les choses à leur façon. Donc ils ne sont jamais maîtres de la situation.

Et la même loi est valable pour l'individu lui-même. Si vous voulez par exemple changer vos mauvaises habitudes, ne vous attaquez pas à elles directement. Efforcez-vous de vous élever par la pensée jusqu'au plan causal, car c'est de là-haut, en vous liant au monde de la sagesse,

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

de l'amour et de la vérité, que vous pourrez déclencher des puissances qui auront des répercussions sur votre comportement, dans le plan physique. **(20 DÉCEMBRE 2001)**

De nos jours, l'habitude s'est perdue d'allumer des veilleuses ou des bougies dans les maisons, sauf s'il se produit une panne d'électricité, et c'est pourquoi on le fait avec mauvaise humeur et en ronchonnant. En réalité et quelles que soient les circonstances, allumer une bougie devrait être considéré comme un acte sacré par lequel on entre en contact avec les quatre éléments. Oui, la bougie elle-même, qui est solide, représente l'élément terre. Vous l'allumez, voilà le feu. Puis, peu à peu, la bougie fond et la cire liquide commence à remplir le creux à la base de la flamme. Quant à l'air, il est là, présent tout autour, car il est indispensable au feu: privé d'air, le feu s'éteint; et même si on ne le voit pas, on perçoit sa présence dans les légères oscillations de la flamme.

Donc, lorsque vous allumez une bougie, soyez conscient que vous vous trouvez en présence des quatre principes de la matière et que vous pouvez travailler avec eux en vous liant aux quatre grands Anges qui les gouvernent: l'Ange du Feu, l'Ange de l'Air, l'Ange de l'Eau et l'Ange de la Terre. **(24 DÉCEMBRE 2003)**

Est-ce que vous sentez cette harmonie que nous créons tous ensemble par nos chants ? Demain, commence une année nouvelle, et ce soir on peut dire que nous avons chanté pour l'année qui s'en va. Elle est très contente, parce que nous accompagnons son départ avec beaucoup d'amour. Quant à l'année nouvelle, ce soir déjà nous pouvons commencer à la préparer consciemment, en nous fixant un but : une qualité à développer, une mauvaise habitude à combattre, un projet à réaliser pour la gloire de Dieu. Par cette pensée, ce désir, c'est comme si vous posiez une première pierre, et alors tous les esprits lumineux de la nature vous apporteront leur aide, afin que vous puissiez réaliser votre projet divin. Voilà ce que doivent être vos préoccupations en cette fin d'année. Malheureusement, on ne voit pas beaucoup de gens avoir ces préoccupations-là, la plupart se préparent à faire des excès de toutes sortes. Comment s'étonner ensuite si l'année se déroule mal pour eux ? Alors vous, au moins, qui êtes les disciples de l'École divine, efforcez-vous de recevoir l'année nouvelle en vous mettant sous le signe de la lumière. **(31 DÉCEMBRE 1999)**

# APPENDIX

## Prénatal Éducation, Galvanoplastie Spirituelle

- Bradley Boatman: *Un cadeau pour l'enfant avant la naissance* (Vidéo)
- Janet Balaskas *Élever son Bébé le plus Naturellement Possible* 2003 (livre)
- Marie-Andrée Bertin *L'Éducation Prénatale* 2003 (livre)
- Isabelle Brabant *Une Naissance Heureuse, bien vivre sa grossesse et son accouchement* 2001 (livre)
- Jean-Philippe Brebion *L'Empreinte de naissance* 2004 (livre)
- Claude Imbert *L'Avenir se Joue Avant la Naissance* 1998 (livre)
- Arthur Janov *Empreinte, Marqués pour la vie par les circonstances de la naissance* 1983 (livre)
- Arthur Janov *La Biologie de l'Amour* (Éditions du Rocher 2001 livre)
- Arthur Janov *L'Art de l'Allaitement Maternel* 1991 (livre)
- Carmen Lapchuk, Danielle Mercier *Au fil de ma grossesse, journal de grossesse* (Les Editions de la Dentelle 1991) Livre
- Bernard Montaud *L'accompagnement de la naissance* 1997 (livre)
- Michel Odent *Genèse de l'Homme Écologique* 1979 (livre)
- Jean-Pierre Relier *Adrien ou la Colère des Bébé*s 2002 (livre)
- Pierre C. Renard *Le pouvoir formateur de la femme* 1984 (livre)
- Alfred Tomatis *La Nuit Utérine* 1993 (livre)
- Thomas Verny & John Kelly *La Vie Secrète de l'Enfant avant sa Naissance* 1982 (livre)
- Johanne Verdon-Labelle *Le Jardin Utérin* 1987 (livre)
  
- Dawson Church *Communier avec votre enfant avant la naissance* 1989 (livre)
- Manuel-David Coudris *Messages d'un Bébé avant sa Naissance* 1985 (livre)
- Omraam Mikhael Aïvanhov *Une éducation qui commence avant la naissance* 1996 (livre)
- Omraam Mikhael Aïvanhov *La galvanoplastie spirituelle et l'avenir de l'humanité* (livre)
- Geoffrey Hodson *Le Miracle de la Naissance, étude par clairvoyance de la période prénatale* 1992 (livre)
- Anne et Daniel Maurois-Givaudan *Les Neuf Marches* 1991 (livre)
- Dr. Yves Roy *Neuf Mois pour l'Éternité*,
- Martine Texier *Accouchement, naissance: un chemin initiatique* (Le Souffle d'Or, Collection Chrysalide 2002) Livre

\* \* \*

## ÉDITION HEAVEN ON EARTH

(all Adobe-Files)

(available cost-free under [www.LetsCreateHeavenOnEarth.com](http://www.LetsCreateHeavenOnEarth.com))

## PENSÉE D'UN GUIDE SPIRITUEL

### OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV :

- Une compréhension juste du bien et du mal
- Une nouvelle lumière sur la prière
- Une nouvelle compréhension de la santé
- Les anges et l'arbre de vie
- Devenir un disciple spirituel
- Le Christ, les Chrétiens et le Christianisme
- Éducation – Instructions pour les Parents
- Être Membre d'un Famille ... et sa *Connexion différente avec le Monde*
- Explications sur l'heridité
- Comment devenir maître de ses habitudes
- Comment surpasser les implications du karma et de la prédestination
- Maître et disciple spirituel
- Les moyens de réalisation du Paradies sur terre
- La véritable liberté
- Réflexions sur la naissance

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

- Le sens cosmique du mariage
- Les différents aspects de la clairvoyance et de l'intuition
- Le But véritable de l'Art
- Le Bonheur véritable
- L'Amour véritable
- Suicide - Les Raisons & les Conséquences

**BENJAMIN CHRIST:** « Let's create 'Heaven on Earth' »

**PETER DEUNOV :** « Une conception nouvelle de la femme »

\* \* \*

# Edition Prosveta

## OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOF

### - Oeuvres Complètes -

#### **C0001FR : LA DEUXIÈME NAISSANCE - TOME 1**

"Jésus a dit: Si un homme ne naît d'eau et d'esprit, il ne peut entrer dans le Royaume de Dieu. Dans le langage des symboles, l'eau ...

#### **C0002FR : L'ALCHIMIE SPIRITUELLE - TOME 2**

Si l'on étudie comment l'être humain est construit, on constate que la partie supérieure de son corps est destinée à des activités de nature subtile, dites ...

#### **C0003FR : LES DEUX ARBRES DU PARADIS - TOME 3**

De tout temps, les humains ont essayé de comprendre l'origine du monde ainsi que l'apparition du mal et sa conséquence dans ce monde, la souffrance. Ils ...

#### **C0004FR : LE GRAIN DE SÈNEVÉ - TOME 4**

Lorsque Jésus dit à ses disciples: Si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne: Transporte-toi d'ici là, et ...

#### **C0005FR : LES PUISSANCES DE LA VIE - TOME 5**

Du moment qu'ils ont la vie, les humains pensent qu'ils peuvent s'en servir pour goûter tous les plaisirs, pour devenir riches, savants, puissants, glorieux... Alors ils ...

#### **C0006FR : L'HARMONIE - TOME 6**

Il existe un monde de l'harmonie, un monde éternel d'où est sortie la

multiplicité infinie des formes, des couleurs, des sons, des parfums, des saveurs... Celui ...

#### **C0007FR : LES MYSTÈRES DE IÉSOD - TOME 7**

Iésod est la neuvième région sur l'Arbre de la Vie. Son nom signifie fondement, base. Chaque région, ou séphira, est l'expression d'une vertu divine: Kéther représente ...

#### **C0008FR : LANGAGE SYMBOLIQUE, LANGAGE DE LA NATURE - TOME 8**

Pour comprendre le monde des symboles, il faut comprendre ce qu'est une graine. Vous avez une graine, elle est minuscule, mais vous la mettez en terre ...

#### **C0009FR : AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE VERBE - TOME 9**

Aucun livre ne peut nous apprendre des vérités plus essentielles que les Evangiles. Vous direz que vous les avez lus et que vous n'y avez pas ...

#### **C0010FR : LES SPLENDEURS DE TIPHÉRET - TOME 10**

Lorsque nous nous concentrons sur le soleil, qui est le centre de notre univers, nous nous approchons de notre propre centre, notre Moi supérieur qui est ...

#### **C0011FR : LA CLEF ESSENTIELLE pour résoudre les problèmes de l'existence - TOME 11**

Quand on parle de l'être humain, il faut savoir qu'on parle d'une créature qui est une, mais qui possède une double nature, inférieure et supérieure. Malheureusement ...

#### **C0012FR : LES LOIS DE LA MORALE COSMIQUE - TOME 12**

Combien de fois on a accusé la religion d'avoir inventé des règles de morale pour chloroformer et asservir le peuple ! Il est vrai qu'il y ...

#### **C0013FR : LA NOUVELLE TERRE Méthodes, exercices, formules, prières - TOME 13**

Il est écrit dans l'Apocalypse: "Puis je vis un nouveau ciel et une nouvelle terre". Dans le langage des Initiés, qui est le langage des symboles ...

#### **C0014FR : L'AMOUR ET LA SEXUALITÉ - TOME 14**

La sexualité est une tendance égocentrique qui pousse à ne rechercher que son plaisir, même si c'est au détriment des autres. Au contraire, l'amour pense tout ...

#### **C0015FR : L'AMOUR ET LA SEXUALITÉ - TOME 15**

"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 ...

#### **C0016FR : HRANI YOGA Le sens alchimique et magique de la nutrition - TOME 16**

Le monde entier met la question de la nourriture à la première

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

place, tous tâchent de régler cette question, ils travaillent et même se battent pour ...

### **C0017FR : CONNAIS-TOI TOI-MÊME - TOME 17**

"Connais-toi toi-même..." Cette formule qui était inscrite au fronton du temple de Delphes, combien ont su vraiment l'interpréter ? Chacun ne connaît de lui-même que quelques ...

### **C0018FR : CONNAIS-TOI TOI-MÊME - TOME 18**

"Connais-toi toi-même..." Toute la science, toute la sagesse est là : se connaître, se retrouver, la fusion du moi inférieur et du Moi supérieur. Le symbole ...

### **C0019FR : PENSÉES QUOTIDIENNES - TOME 19**

Toute votre journée s'inscrit dans la direction que vous donnez dès le matin à vos pensées. Car suivant que vous êtes attentif et vigilant ou non, ...

### **C0020FR : PENSÉES QUOTIDIENNES - TOME 20**

"Il est très important pour l'homme d'avoir en lui une pensée fondamentale autour de laquelle gravitent toutes ses autres pensées et de construire sur elle son ...

### **C0021FR : PENSÉES QUOTIDIENNES - TOME 21**

15 janvier : La plupart des gens pensent qu'en arrivant à un certain âge, leurs facultés vont obligatoirement décliner : non seulement ils perdront leurs dents, ...

### **C0022FR : PENSÉES QUOTIDIENNES - TOME 22**

8 avril : le christianisme met particulièrement l'accent sur la crucifixion de Jésus. Bien sûr, il est bon de s'associer à la passion et à la ...

### **C0023FR : La nouvelle religion : SOLAIRE ET UNIVERSELLE - TOME 23**

Nous devons orienter notre vie vers ce principe universel qui est à l'origine de toutes les religions, le soleil, et nous pénétrer de l'exemple qu'il nous ...

### **C0024FR : La nouvelle religion : SOLAIRE ET UNIVERSELLE - TOME 24**

« La seule religion véritablement universelle est la religion solaire, car seul le langage du soleil est un langage universel que tous les êtres comprennent : celui ...

### **C0025FR : LE VERSEAU ET L'AVÈNEMENT DE L'ÂGE D'OR - TOME 25**

L'Intelligence cosmique a construit l'être humain de telle façon qu'il ne peut atteindre son plein épanouissement qu'en maintenant le lien avec un monde supérieur d'où il ...

### **C0026FR : LE VERSEAU ET L'AVÈNEMENT DE L'ÂGE D'OR - TOME 26**

"L'intelligence Cosmique a construit l'être humain de telle sorte qu'il ne peut atteindre son plein épanouissement qu'en maintenant le lien avec un monde supérieur d'où il ...

### **C0027FR : LA PEDAGOGIE INITIATIQUE - TOME 27**

L'être humain est comparable à un royaume dont les habitants sont

ses propres cellules. Il est le roi de ce royaume, mais malheureusement, chez la plupart ...

### **C0028FR : LA PEDAGOGIE INITIATIQUE - TOME 28**

Vous accusez toujours les conditions, vous vous sentez victime de la destinée, de la société, de votre famille... Non, c'est vous qui par votre attitude avez ...

### **C0029FR : LA PEDAGOGIE INITIATIQUE - TOME 29**

Tant que les hommes feront passer leur intérêt personnel avant celui de la collectivité, il n'y aura pas de solution à leurs problèmes. Et quand je ...

### **C0030FR : VIE ET TRAVAIL A L'ÉCOLE DIVINE - TOME 30**

Pour faire un véritable travail spirituel, on doit s'en tenir à une philosophie, à un enseignement, et l'approfondir; sinon, il se passe dans l'organisme psychique exactement ...

### **C0031FR : VIE ET TRAVAIL A L'ÉCOLE DIVINE - TOME 31**

Sous prétexte qu'ils n'ont ni dons, ni qualités, ni situation extraordinaire, beaucoup se croient justifiés de se laisser aller à une vie égoïste et médiocre. Non, ...

### **C0032FR : LES FRUITS DE L'ARBRE DE VIE : La Tradition kabbalistique - TOME 32**

L'Arbre séphirothique, l'Arbre kabbalistique de la Vie est une image de l'univers que Dieu habite et imprègne de son essence, une représentation de la vie divine ...

## Collection Izvor

### **P0201FR : VERS UNE CIVILISATION SOLAIRE**

Si nous connaissons la réalité astronomique de l'héliocentrisme, nous n'en avons pas encore tiré toutes les conséquences dans les domaines biologique, psychologique, culturel, spirituel. Le soleil ...

### **P0202FR : L'homme à la conquête de sa destinée**

Pourquoi naît-on dans tel pays et dans telle famille? Pourquoi est-on en bonne santé, intelligent, riche, puissant et aimé de tous, ou au contraire handicapé, limité, ...

### **P0203FR : Une éducation qui commence avant la naissance**

La véritable éducation d'un enfant est celle qui agit sur son subconscient. Avant sa naissance, déjà, la mère qui le porte, peut l'influencer favorablement par ses ...

### **P0204FR : Le yoga de la nutrition**

Cet ouvrage n'est pas un manuel de diététique. Il n'est nulle part question de régime, car pour Omraam Mikhaël Aïvanhov l'essentiel n'est pas tellement de savoir ...

### **P0205FR : La force sexuelle ou le Dragon ailé**

Animal fantastique commun à toutes les mythologies et présent jusque dans l'iconographie chrétienne, le dragon n'a pourtant rien d'une lointaine fiction: il est le symbole des ...

### **P0206FR : Une philosophie de l'Universel**

Un Maître est bien cet être prodigieux capable d'entraîner les hommes vers les plus hauts sommets de l'esprit, mais pour lui, comme pour ses disciples, cette ...

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

### **P0207FR : Qu'est ce qu'un Maître spirituel ?**

Un Maître est bien cet être prodigieux capable d'entraîner les hommes vers les plus hauts sommets de l'esprit, mais pour lui, comme pour ses disciples, cette ...

### **P0208FR : L'égrégoire de la Colombe ou le règne de la paix**

Quelle paix peut-on espérer établir tant que l'être humain continue à nourrir en lui ces germes de tous les conflits politiques, sociaux et économiques que sont ...

### **P0209FR : Noël et Pâques dans la tradition initiatique**

La place de Noël et de Pâques dans le cycle de l'année - solstice d'hiver et équinoxe de printemps - fait apparaître leur signification cosmique nous ...

### **P0210FR : L'arbre de la connaissance du bien et du mal**

Les véritables réponses à la question du mal ne sont pas des explications mais des méthodes. Quelle que soit en effet son origine, le mal est ...

### **P0211FR : La liberté, victoire de l'esprit**

Le formidable enjeu politique qu'est devenu la liberté nous fait peu à peu perdre de vue les véritables termes dans lesquels elle se pose à l'homme. ...

### **P0212FR : La lumière, esprit vivant**

Substance vivante de l'univers avec laquelle la tradition rapporte que Dieu a créé le monde et, depuis quelques années, formidable moyen d'exploitation et d'action grâce à ...

### **P0213FR : Nature humaine et nature divine**

L'homme est cet être ambigu que l'évolution a placé aux frontières du monde animal et du monde divin. Sa nature est donc double, et c'est de ...

### **P0214FR : La galvanoplastie spirituelle et l'avenir de l'humanité**

Il existe dans l'univers deux principes fondamentaux, qui se reflètent dans toutes les manifestations de la nature et de la vie et que l'on appelle principe ...

### **P0215FR : Le véritable enseignement du Christ**

L'enseignement du Christ est tout entier contenu dans les quelques lignes de la prière dominicale: "Notre Père qui es aux cieux..." C'est ce que Omraam Mikhaël ...

### **P0216FR : Les secrets du livre de la nature**

Dans la Science initiatique, lire, c'est être capable de déchiffrer le côté subtil et caché des objets et des créatures, d'interpréter les symboles et les signes ...

### **P0217FR : Nouvelle lumière sur les Evangiles**

L'immense intérêt de la méthode d'interprétation d'Omraam Mikhaël Aïvanhov, c'est de considérer tous les récits, réels ou symboliques, rapportés dans les Evangiles, comme autant de données ...

### **P0218FR : Le langage des figures géométriques**

Les figures géométriques sont comme une structure, la charpente de la réalité... Mais ces formes, bien que réduites à l'état de squelette, ne sont pas mortes ...

### **P0219FR : Centres et corps subtils : aura, plexus solaire, centre hara, chakras...**

Quel que soit le degré d'affinement qu'ils puissent atteindre, nos cinq sens resteront toujours limités, parce qu'ils n'appartiennent qu'au plan physique et n'exploreront jamais que le ...

### **P0220FR : Le zodiaque, clé de l'homme et de l'univers**

Les constellations et les planètes sont autant de signes hiéroglyphiques, dont le déchiffrement nous révèle la création du monde et de l'homme, leur évolution commune, l'identité ...

### **P0221FR : Le travail alchimique ou la quête de la perfection**

Ne lutez pas contre vos faiblesses et vos vices, car c'est eux qui vous terrasseront, mais apprenez à les mettre au travail. Vous trouvez normal d'utiliser ...

### **P0222FR : La vie psychique : éléments et structures**

Quand on veut donner une idée de l'anatomie de l'être humain, pour la facilité de la compréhension, on est obligé de faire des planches différentes représentant ...

### **P0223FR : Création artistique et création spirituelle**

Les lois de la véritable création artistique sont les lois de la création spirituelle. En édifiant son œuvre, l'artiste entreprend un travail de régénération intérieure identique ...

### **P0224FR : Puissances de la pensée**

Chaque pensée est imprégnée de la toute-puissance de l'esprit qui l'a

créée. Sachant cela chacun peut devenir un bienfaiteur de l'humanité: à travers l'espace, jusque dans ...

### **P0225FR : Harmonie et santé**

Si vous êtes malade, c'est que vous entretenez un désordre en vous : vous avez nourri certaines pensées, certains sentiments, certaines attitudes et cela a fini ...

### **P0226FR : Le livre de la Magie divine**

La véritable magie, la magie divine, consiste à utiliser toutes ses facultés, toutes ses connaissances pour la réalisation du Royaume de Dieu sur la terre. Très ...

### **P0227FR : Règles d'or pour la vie quotidienne**

Rien n'est plus difficile pour l'homme que de donner à l'esprit sa place véritable : la première. Exception faite des expériences de quelques grands saints ou ...

### **P0228FR : Regards sur l'invisible**

La méditation, la vision médiumnique, le dédoublement, le sommeil nous donnent accès au monde invisible mais la qualité des révélations que nous recevons dépend de notre ...

### **P0229FR : La voie du silence**

Ce silence n'est pas une inertie mais un travail intense qui se réalise au sein d'une parfaite harmonie. Il n'est pas non plus un vide, une ...

### **P0230FR : Approche de la Cité céleste, commentaires de l'Apocalypse**

Pour beaucoup, l'Apocalypse est un livre obscur et difficile à interpréter. Oui, pour ceux qui ne possèdent pas les clés, il ne peut être qu'obscur, mais ...

### **P0231FR : Les semences du bonheur**

Les humains viennent sur la terre avec certaines aspirations: ils ont besoin d'aimer et d'être aimés; ils ont besoin de connaître, ils ont besoin de créer, ...

### **P0232FR : Les révélations du feu et de l'eau**

Notre vie psychique est modelée par les forces que nous laissons nous habiter, les influences dont nous acceptons l'imprégnation. C'est pourquoi il est essentiel de trouver ...

### **P0233FR : Un avenir pour la jeunesse**

Puisqu'il existe des correspondances entre la vie de

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

l'homme et celle de la nature, on peut dire que les années de la jeunesse sont comparables à ...

**P0234FR : La vérité, fruit de la sagesse et de l'amour**

On a donné de la vérité toutes sortes de définitions qui n'ont réussi qu'à embrouiller la question. En réalité il est impossible de dire ce qu'elle ...

**P0235FR : En esprit et en vérité**

Imaginez qu'on annonce un jour aux croyants de toutes les religions du monde entier: "Désormais il n'y aura plus de lieux de culte, plus rien de ...

**P0236FR : De l'homme à Dieu : séphiroth et hiérarchies angéliques**

Pour s'approcher de Dieu il ne suffit pas d'éprouver des émotions mystiques et de respecter des règles, il est nécessaire d'approfondir un système d'explication du monde... ...

**P0237FR : La balance cosmique - Le nombre 2**

Lorsque, le 23 septembre, le soleil entre dans le signe de la Balance, c'est l'équinoxe d'automne. Après la phase ascendante (du Bélier à la Vierge), commence ...

**P0238FR : La foi qui transporte les montagnes**

La foi s'accompagne d'un travail de longue haleine, elle est le résultat d'efforts répétés jour après jour ; c'est quelque chose de vivant, que nous ne ...

**P0239FR : L'amour plus grand que la foi**

« Au moment où vous décidez d'embrasser une religion, une philosophie spiritualiste et d'en appliquer les principes, vous rencontrez non seulement des difficultés avec vous-même à ...

**P0240FR : Qu'est-ce qu'un fils de Dieu ?**

« Il y a deux mille ans, la venue de Jésus instaurait un ordre de choses où, pour la première fois dans l'histoire des hommes, les ...

**P0241FR : La Pierre Philosophale (des Evangiles aux traités alchimiques)**

Le travail alchimique est un travail de régénération et, sous différentes formes, toutes les religions mentionnent ce travail. la tradition chrétienne le présente comme la transformation ...

**T0002FR : Vie et Enseignement en France du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov par Svezda**

Cet ouvrage apparaît d'autant plus précieux qu'il provient d'un des rares témoins qui ait vécu, en se vouant corps et âme, pendant plus de quarante ans ...

**T0003FR : L'Enseignement nouveau de la grande Fraternité Blanche Universelle par Alfred Laumonier**

Présentation de l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle dans ses relations avec la science, la religion et l'art ...

**T0004FR : Tu mangeras du feu par Pierre C. Renard**

Dans un langage simple l'auteur explique ce qu'est la "médecine douce solaire", révélant par le croquis les liens entre le physique et le psychique, entre l'Univers ...

**T0006FR : Un maître spirituel - Images d'espoir par Pierre C. Renard**

La vue d'un Initié ne nous met pas forcément en état de sainteté. Il y a en nous cette nature double capable du pire et du ...

**T0007FR : Avant la fin du siècle par Pierre C. Renard**

L'auteur rencontra Omraam Mikhaël Aïvanhov en 1943. Dans cet ouvrage chaleureux et de lecture facile il témoigne de ce qu'il a vu et tente, en sept ...

**T0008FR : La révolution solaire est commencée par Pierre C. Renard**

Les révolutions agricole, industrielle et scientifique aujourd'hui, annoncent "la révolution solaire de la qualité de

la vie". Le soleil, première source d'énergie, servira de modèle à ...

**T0009FR : Le pouvoir formateur de la femme ou la galvanoplastie spirituelle par Pierre C. Renard**

La nature a donné aux femmes des pouvoirs qu'elles n'exploitent pas ou qu'elles exploitent mal. Il faut qu'elles prennent conscience de ces pouvoirs, qu'elles sachent que ...

**T0014FR : La lumière, première écologie par Pierre C. Renard**

D'après le livre de la Genèse le premier événement écologique fut la création de la lumière. "Que la lumière soit!" Tout est lumière en nous, autour ...

**T0015FR : La montagne de lumière par Henriette Vacquié**

Avec les années la conquête des montagnes physiques s'est confondue en moi avec l'ascension des sommets spirituels, mais ceux-ci sont tellement plus difficiles à atteindre!... ...

**Paneurythmie de Peter Deunov à la lumière de l'enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov par M. Urech**

Tout est rythme dans l'univers, et l'être humain lui-même appartient à ce grand rythme cosmique... La musique, la danse ne sont que des tentatives pour entrer ...

**T0018FR : Le Mystère de la Lumière par Georg Feuerstein**

En se basant sur la connaissance profonde des traditions spirituelles du passé, Georg Feuerstein a réussi à saisir l'essence unique de l'enseignement d'Aïvanhov, et a donné ...

**T0020FR : LA VIE D'UN MAÎTRE EN OCCIDENT - Louise-Marie Frenette**

Cet ouvrage, à la fois biographie et itinéraire spirituel, s'adresse à tous ceux qui sont inspirés par la vie des grands êtres. Omraam Mikhaël Aïvanhov, né en ...

## Conférences enregistrées

**CD5001FR : LE SENS COSMIQUE, MYSTIQUE et HISTORIQUE DE NOËL**

Il y a deux mille ans, Jésus est né en Palestine, mais cela c'est l'aspect historique de Noël, et l'aspect historique, pour les Initiés, c'est secondaire. ...

**CD5002FR : L' IMPORTANCE DE L' AMBIANCE**

« Il est bon de s'instruire et d'acquérir des connaissances; mais pour se développer spirituellement, le savoir intellectuel est secondaire. L'essentiel est d'exercer cette faculté que ...

**CD5003FR : LA SCIENCE DE L' EDUCATION**

« Donner naissance à des enfants n'est pas uniquement une affaire personnelle, privée ; de cet acte dépend chaque fois l'avenir de l'humanité. Voilà pourquoi, lorsque ...

**CD5004FR : LA PRIERE - LE NOYAU DIVIN**

« Tout être humain possède la faculté de souhaiter ardemment, de réclamer, d'insister, et c'est cela la prière. Pour pousser des cris vers le Ciel, il n'est ...

**CD5005FR : LA LOI DE L' ENREGISTREMENT**

**COMMENT TROUVER LA PAIX**  
« Puisque tout s'enregistre, il faut essayer d'enregistrer ce qui existe de meilleur. Je ne connais pas un travail supérieur à celui-ci : construire en soi-même le ...

**CD5006FR : LA VERITABLE VIE SPIRITUELLE**

« La vie spirituelle bien comprise, bien sentie, est un élément, un facteur nouveau qui vient solidifier, enrichir, embellir et renforcer l'être humain." ...

**CD5007FR : L' AURA - POURQUOI RECLAMER LE ROYAUME DE DIEU**

« " L'aura possède les mêmes fonctions que la peau. On peut dire que c'est la peau de l'âme, c'est elle qui l'enveloppe, qui la protège, c'est ...

**CD5008FR : LA MISSION DE L' ART**

« La fréquentation des oeuvres d'art ne reste jamais sans conséquence pour nous tous. En les regardant, en les écoutant, nous nous lions à nos créateurs, ...

**CD5010FR : DETERMINISME ET INDETERMINISME**

« Dans quelle mesure les humains sont-ils libres ou bien soumis à la fatalité ? Cette question est discutée depuis des millénaires et l'erreur est de ...

**CD5011FR : LA VRAIE BEAUTE**

«La beauté, la vraie beauté ne peut pas s'expliquer. Vous regardez un diamant sur lequel vient tomber un rayon de soleil... Eh bien, ce jaillissement de ...

**CD5012FR : INTRODUCTION A L'ASTROLOGIE INITIATIQUE (3 CD)**

« Les humains se font une idée trop matérialiste du bonheur, et même les astrologues se sont laissé gagner par cette mentalité.

Quand ils doivent se prononcer ...

**CD5013FR : L'ETERNEL PRINTEMPS**

« Chaque jour, nous devons nous efforcer d'ajouter à notre vie quelque chose de nouveau, de plus pur. Alors, peu à peu, nous sentirons se produire en ...

**CD5014FR : LA MEDITATION (3 CD)**

« Rien n'est plus précieux pour l'homme que cette capacité qu'il possède de se concentrer sur des objets divins. Quand il a réussi à échapper aux obligations ...

**CD5015FR : MESSAGES ET CONFERENCE**

« Quand nous prions et méditons intensément, nous produisons des ondes puissantes, et ces ondes s'en vont dans l'espace toucher les êtres qui s'ouvrent à l'idée de ...

**CD5017FR : LE BONHEUR**

La caractéristique du bonheur véritable est la stabilité. Vous pouvez être pris dans la tourmente d'une guerre, tomber malade, perdre soudain toute votre fortune, être abandonné ...

**CD5018FR : LA REINCARNATION (3CD)**

« Croire à la réincarnation ne doit pas servir à s'inventer des histoires miraculeuses sur ses vies antérieures, mais seulement à prendre conscience de l'existence de lois. ...

## Conférences improvisées – Casette Audio –

**K1004FR : Seule la fraternité universelle peut apporter la paix**

**K2001FR : La Science de l'Unité**

La science de l'unité révèle le lien entre les choses ...

**K2002FR : Le Bonheur**

Le vrai bonheur est un état de conscience obtenu en vibrant à l'unisson avec l'Ame Universelle ...

**K2004FR : L'Eternel Printemps**

Par la pensée, nous pouvons vivre sans cesse dans la région la plus subtile, rayonnante, lumineuse et harmonieuse de l'univers, là où se trouve l'Eternel Printemps. ...

## COMMENT DEVENIR MAÎTRE DE SES HABITUDES

### **K2008FR : L'Esprit et la Matière**

La matière n'est rien sans l'esprit, mais sans matière l'esprit ne peut se manifester ...

### **K2009FR : Le Monde des Archétypes**

Tout ce qui se concrétise sur terre existe déjà sous forme géométrique dans le monde des archétypes ...

### **K2011FR : Le Yoga de la Nutrition**

Pourquoi est-il important de manger en silence avec amour, reconnaissance et attention ? La façon de se nourrir peut nous aider énormément pour le travail spirituel ...

### **K2014FR : Les Deux Natures de l'Être Humain**

Les propriétés et les manifestations des deux natures de l'être humain (la nature inférieure ou personnalité, la nature supérieure ou individualité). ...

### **K2018FR : Il faut laisser l'amour véritable se manifester**

L'amour bien compris apporte le bonheur, la vie, la joie, la puissance, l'inspiration. Les polarisations de l'homme et de la femme. ...

### **K2019FR : Comment orienter la force sexuelle**

Grâce à un haut idéal, la force sexuelle peut être utilisée pour s'améliorer ...

### **K2020FR : Un haut idéal pour la jeunesse**

Seuls l'infini et l'inaccessible peuvent remplir l'âme humaine ...

### **K2024FR : La loi de la responsabilité**

Nous devons prendre conscience de notre responsabilité envers nos cellules d'abord, et envers ce qui nous entoure: les humains, les animaux, les végétaux et les minéraux ...

### **KC2555FR : LA JEUNESSE - LE BONHEUR - LA LOI DE LA RESPONSABILITE**

PROMOTION DE 3 CASSETTES AUDIO DE CONFERENCES D'OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV REGROUPEES DANS UN COFFRET ...

## **Conférences improvisées – Casette Vidéo –**

### **V4601FR : Le Verseau et le règne de la fraternité**

La véritable religion enseigne que les humains doivent se rapprocher de la lumière, de la chaleur et de la vie du soleil. C'est-à-dire rechercher la sagesse ...

### **V4602FR : Le sentiment permet à la pensée de se réaliser**

Vous avez des idées et elles sont magnifiques, c'est entendu, mais avez-vous vraiment des résultats?... Non? Cela prouve que vous devez encore travailler pour faire descendre ...

### **V4603FR : La prière, les bienfaits de la collectivité**

« Certains diront qu'ils prient, mais qu'ils n'ont pas de résultats. Voici un moyen très simple et très efficace pour vous lier au Seigneur. Au moment où ...

### **V4604FR : L'Esprit et la Matière**

Au fur et à mesure de sa condensation, l'esprit a formé une substance, une matière sur laquelle il agit, produisant les formes innombrables de la vie. ...

### **V4605FR : L' ACTIVITE DE L'ÂME ET DE L'ESPRIT ... - ... CHANGER SA DESTINEE**

« Toutes les possibilités vous sont données pour créer votre avenir. " " En vous efforçant de mettre votre **corps physique, mais aussi votre coeur et votre** ...

### **V4606FR : COMMENT PEUT-ON PURIFIER LE CORPS PHYSIQUE ... ?**

« La pollution est devenue un des plus grands fléaux de notre temps. Il est de plus en plus difficile de trouver une nourriture saine et ...