

La paix : de l'intime au cosmique – une approche philosophique, psychologique et spirituelle

Il est des mots que l'on croit connaître parce qu'ils peuplent nos discours, nos espoirs, nos réflexions, nos productions artistiques et nos prières. La paix est de ceux-là. Pourtant, elle échappe à toute définition univoque bien qu'elle soit une évidence : tout le monde souhaite vivre en paix. Mais qu'est-ce que la paix ? Simplement l'absence de guerre, ou bien la présence d'un ordre plus profond, d'une harmonie de l'être avec lui-même et avec le monde ? À une époque où la déstructuration est omniprésente, aussi bien au niveau des tensions géopolitiques que de l'agitation intérieure ambiante, réfléchir à la véritable paix est urgent. De nombreux obstacles contemporains à la paix existent : les violences systémiques (économiques, politiques, militaires, religieuses, ...), la désinformation, l'utilisation inappropriée et trop rapide des nouvelles technologies et le désenchantement collectif.

Dans les traditions spirituelles, la paix se définit comme silence, accueil, unité. En philosophie, elle se cherche à travers la justice, la sagesse, l'harmonie intérieure. C'est dans la conjonction de ces voies que se dessine la paix authentique, vivante, fondée non sur la négation du conflit mais sur son dépassement. Elle peut alors se vivre de façon intense.

Cet article offre un regard à la croisée des principales dimensions de la paix : sociale, philosophique, politique, religieuse, et humaniste. En particulier, la dimension qu'apporte l'Enseignement du Maître spirituel Omraam Mikhaël Aïvanhov sera développée. La paix sera envisagée d'abord en tant que construction sociale et politique, fragile et vulnérable ; ensuite en tant que construction intérieure ; enfin comme perspective pédagogique et spirituelle. L'objectif de cet article est de révéler la richesse et la complexité de la paix tout en présentant des exercices simples pour qu'elle se réalise en chacun de nous et enrichisse la collectivité.

I. La paix sociale et politique : une construction fragile ... et nécessaire, entre justice, mémoire et responsabilité

Depuis des siècles, notre société a eu pour objectif la fondation d'une société juste, basée sur la paix sociale et politique. La réalité est très éloignée de cela et l'évolution sociétale prend le plus souvent la direction totalement inverse. La paix entre tous les êtres humains ne va donc pas de soi. Elle repose sur des structures institutionnelles, économiques et culturelles, des lois, une éthique du dialogue, mais aussi une volonté collective. Toutes ces structures devraient permettre aux individus et aux groupes de coexister sans violence ouverte ni oppression latente. Cette construction est toujours à renouveler. Elle est fragile et vulnérable, parce que d'une part il ne s'agit pas seulement de coexister mais de « vivre ensemble », et d'autre part parce qu'elle dépend de la capacité de chacun à réaliser sereinement l'équilibre entre les aspirations individuelles et les exigences collectives.



La philosophie, dès ses origines, a considéré cette paix comme le signe d'une vie accomplie, d'un rapport juste à soi-même et au monde. La tradition occidentale a longtemps décrit la paix comme une opposition à la guerre, comme un état résultant d'un équilibre des forces ou d'un contrat basé sur la raison. Thomas Hobbes, dans *Le Léviathan*, définit la paix comme la suspension de la *« guerre de tous contre tous »* grâce à un pacte social contrôlé par un pouvoir fort. À l'inverse, Jean-Jacques Rousseau plaide pour une paix fondée sur un contrat social librement consenti, dans lequel la volonté générale, et donc la communauté, garantit la liberté de chacun. C'est surtout Immanuel Kant, dans son livre *Projet de paix perpétuelle*, qui suggèrera un idéal politique fondé



sur le droit, la démocratie, et une fédération des États respectueuse de l'autonomie des peuples. L'idée fondamentale qui a émergé au 20ème siècle est de créer un droit international fondé notamment sur l'intangibilité des frontières des Etats et la décolonisation. Ainsi, la paix véritable ne peut se fonder que sur le droit réciproque et la raison, non sur la force brute ou l'intérêt.

Ce point de vue philosophique s'enrichit au fil du temps par l'histoire du 20ème siècle qui a montré les limites des traités et des institutions lorsque ceux-ci ne s'accompagnent pas de justice réelle. La paix politique, qui n'est qu'une pacification temporelle, ne peut pas être durable si elle passe les blessures sous silence ou nie les inégalités. La paix ne se réduit pas à l'absence de guerre. Des figures comme Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King ont profondément renouvelé notre compréhension de la paix, en la liant à la non-violence active, à la résistance éthique et au pardon. Ils nous ont rappelé que la paix véritable suppose de s'attaquer aux causes de la violence : inégalités, exclusions, humiliations, appropriations de terres riches ou prometteuses de richesses non encore exploitées. La non-violence n'est pas passivité mais puissance transformatrice. Pour eux, il ne s'agissait pas simplement d'éviter les conflits, mais de transformer les rapports de domination par des moyens pacifiques et audacieux, ancrés dans la dignité humaine et reconnaissant la multi-culturalité.

Ainsi, la paix ne signifie pas uniquement absence de violence physique, elle nécessite également la lutte contre les violences structurelles : discriminations, pauvreté, racisme, sexisme, exclusion sociale. Une société véritablement pacifique est celle où les conditions de la justice et de l'inclusion sont réunies. Outre la non-violence active, dont nous venons de parler, la dynamique de la paix inclut le rôle de la mémoire, comme le souligne d'ailleurs le philosophe Paul Ricœur. Dans son ouvrage *La mémoire, l'histoire, l'oubli*, il souligne que la paix durable nécessite un travail éthique de reconnaissance du passé, qui conditionne toute réconciliation authentique. La paix politique demande une forme de pardon lucide : ce n'est ni l'oubli ni la négation du mal. Il s'agit plutôt de la reconnaissance de la souffrance, la volonté de construire ensemble et de dépasser les inégalités grâce à des énergies nouvelles,

LA PAIX EN SOI ET AUTOUR DE SOI : COMMENT S'Y PRENDRE ?

puisées dans le meilleur de chacun. La paix sociale implique aussi un travail sur la mémoire et la vérité : une réconciliation durable n'est possible que par la reconnaissance des blessures du passé.

Ainsi, les défis à la paix sont multiples et ils se sont transformés dans nos sociétés contemporaines : polarisation politique, conflits d'opinions, crises identitaires, nationalisme exacerbé, défiance généralisée, dérives populistes ou identitaires, intelligence artificielle et exclusion numérique. Les conflits ne sont plus seulement armés, mais aussi économiques, informationnels, culturels, idéologiques. Pourtant, chaque geste d'écoute, chaque engagement pour la justice, chaque politique du soin et de l'attention aux autres, afin de réduire les discriminations, participent à la construction d'une société tournée vers une compréhension plus pacifique des liens entre citoyens et entre nations. Des expériences concrètes, comme les commissions «Vérité et réconciliation» (Afrique du Sud), les processus de justice restaurative, les dialogues interculturels dans les zones de conflits, la construction de l'espace européen, montrent que la parole partagée peut devenir un levier pour instaurer la paix.

La paix sociale est une tâche à la fois individuelle et collective, à toujours renouveler et donc dynamique, qui implique engagement, courage, patience, dialogue, reconnaissance mutuelle, responsabilité collective et une grande part de spiritualité.

Être artisan de paix dans la sphère sociale, c'est aussi s'engager dans des pratiques quotidiennes : écouter sans préjugé, résister à la haine, défendre les droits des plus démunis. C'est une exigence éthique, mais aussi spirituelle. Ainsi nous le verrons dans la suite de cet article, les pratiques quotidiennes sont également vecteurs de paix autour de soi. Comme l'écrivait Thich Nhat Hanh : «Lorsque nous comprenons que la souffrance d'autrui est aussi la nôtre, il n'y a plus d'ennemis.»

II. La paix intérieure : entre sagesse philosophique et équilibre psychique

Dans la pensée philosophique antique, notamment chez les Stoïciens, la paix intérieure ne dépend pas des circonstances exté-

> *« La paix est ancrée dans la connaissance de soi-même et du monde, et non dans l'illusion de tout contrôler.*

rieures mais de notre jugement sur elles. Les philosophes stoïciens encouragent l'acceptation sereine du destin et la maîtrise de soi. Épictète enseignait que *« ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font. »* Il nous invite à nous distancier des choses sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir. En particulier, il est sage de distinguer ce qui dépend de nous – nos pensées, nos attitudes, notre tranquillité d'esprit – de ce qui ne dépend pas de nous, par exemple le regard des autres, les événements sur lesquels nous n'avons pas de prise, etc. En cultivant cette distinction, l'homme devient capable de stabiliser son état intérieur, y compris dans l'adversité. Une étape supplémentaire est l'ataraxie, chère aux Stoïciens et aux Épicuriens, qui est l'état de celui ou celle que plus rien ne trouble. Pour Épicure, une vie simple, paisible, sans aucun excès, fondée sur l'amitié, la contemplation et les discussions philosophiques permettait d'échapper aux peurs inutiles, en particulier celle des dieux et de la mort. Là encore, le bien-être ne dépend pas de la possession ou du pouvoir, mais d'une attitude intérieure fondée sur la connaissance de soi et du monde. Pour les Stoïciens, la paix intérieure se conquiert par l'exercice de la raison et la maîtrise des passions.

Plus tard, pour des penseurs comme Spinoza, non seulement la paix ne s'oppose pas à la puissance de vie, mais elle en est l'expression : la paix *(acquiescentia in se ipso)* est joie, affirmation de soi dans le respect de la nature et compréhension intuitive de la nécessité des choses. La paix est ancrée dans la connaissance de soi-même et du monde, et non dans l'illusion de tout contrôler. La paix est dans l'effort *(conatus)* de persévérer dans son être.

Toute paix véritable commence donc en soi, afin de développer un état d'unité et de stabilité intérieure tout en restant fidèle à l'idéal de perfection qui a été choisi. Cette conception trouve une résonance contemporaine dans certaines approches psychologiques, notamment les thérapies cognitives qui insistent sur la manière dont nos croyances influencent nos émotions.

La sagesse prônée par les philosophes stoïciens trouve ainsi des échos modernes dans la psychologie humaniste, notamment chez Viktor Frankl, rescapé des camps nazis. Il montre que l'homme peut conserver une forme de liberté intérieure et de dignité même dans les pires circonstances. Pour Frankl, c'est le sens qui constitue le fondement de notre équilibre psychique, c'est-à-dire la découverte d'une signification à ce que l'on vit, même dans la souffrance. Dans cette optique, la paix intérieure prend racine dans une orientation existentielle : je ne choisis pas ce qui m'arrive, mais je peux choisir ma réponse, et je peux me libérer de ma souffrance.

> *« Avec la véritable paix, toutes les cellules de l'être humain vibrent en harmonie.*

Sur le plan psychologique, Carl Rogers et Carl Gustav Jung ont également joué un rôle important. Carl Rogers est le fondateur de l'approche centrée sur la personne et de l'écoute active, c'est-à-dire l'écoute profonde, sans jugement de la part du thérapeute. Cet outil permet de désamorcer les conflits internes, souvent basés sur la honte, le refoulement ou l'auto-dénigrement. Pour lui, la paix psychique naît d'un processus d'intégration : il ne s'agit pas d'éliminer des parties de soi, mais de les accueillir avec lucidité et bienveillance. Carl Gustav Jung, quant à lui, voit la paix intérieure comme l'acceptation de notre part d'ombre, en unifiant nos polarités (rationnel/irrationnel, masculin/féminin, conscient/inconscient). Ainsi, nous nous rapprochons d'un centre intérieur plus vaste que le moi : le *Soi*, qui peut être compris comme équivalent psychologique de ce que les traditions spirituelles appellent l'âme ou la présence divine. Nous aborderons cette notion dans la troisième partie de cet article où nous développerons la vision du philosophe bulgare Omraam Mikhaël Aïvanhov, qui voit la paix comme un état de conscience : la paix est fondée sur l'unité intérieure, sur une vie florissante qui relie notre moi inférieur à notre Moi supérieur.

Sur le plan psychologique, la paix intérieure se manifeste par une régulation émotionnelle, une capacité à être dans le présent et une distanciation par rapport à des croyances liées aux conditionnements du passé. La psychanalyse, la psychologie humaniste ou ce qui est appelé *la pleine conscience* contemporaine convergent dans l'idée que la paix ne peut être imposée de l'extérieur : elle émerge d'un processus d'intégration, de libération des conflits intérieurs et d'une meilleure compréhension des peurs, désirs et mécanismes inconscients. Nous en sommes pleinement les acteurs en développant une lucidité active, la présence à soi, la reconnaissance de nos limites, et l'ouverture à une vie harmonieuse.

Ces approches théoriques permettent de



tenter d'appréhender (et de comprendre) ce qu'est la paix. Pourtant, elle est difficile à mettre en place. Une des raisons est qu'il ne s'agit pas seulement de la comprendre, mais de la vivre. La dimension spirituelle est nécessaire pour faire de la paix l'expression d'une vie intérieure plus riche afin d'en ressentir les vibrations bienfaisantes. Un apprentissage de cette intensité de vie et un engagement sont nécessaires, comme c'est le cas pour toute discipline intellectuelle ou sportive. Dans la tradition chrétienne, Augustin d'Hippone définira la paix comme la *tranquilitas ordinis*, la «tranquillité de l'ordre», c'est-à-dire l'harmonie des parties dans l'unité du tout. Ici, il s'agit bien plus que d'un état émotionnel, mais d'un alignement entre volonté humaine et volonté divine. Ainsi, la paix devient aussi écoute, disponibilité intérieure, accueil de l'altérité. Dans les traditions spirituelles, la paix intérieure se manifeste comme silence du mental, apaisement du cœur et alignement profond à quelque chose qui nous dépasse. Le bouddhisme parle de "*nirvāṇa*", le christianisme de la "*paix qui surpasse toute intelligence*" (épitre de Paul aux Philippiens 4,7), et le soufisme de la "*shékhina*", une paix divine qui infuse dans l'âme. La méditation, la prière, la contemplation sont des pratiques universelles qui favorisent cet enracinement intérieur. C'est en trouvant la paix en soi que l'on devient capable d'être son témoin et son artisan dans le monde. Sans elle, toute paix extérieure demeure superficielle, fragile, réversible.



III. La paix universelle comme horizon d'avenir : l'Enseignement spirituel et pédagogique de Omraam Mikhaël Aïvanhov

Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986) est un philosophe et pédagogue français d'origine bulgare. Son Enseignement, diffusé sous forme de conférences données entre 1938 et 1985, a pour but le développement et le perfectionnement de tout être humain, dans un contexte collectif et fraternel. La pratique consciente des méthodes qu'il donne tend à l'harmonie et au bien-être de tous.

1/ Qu'est-ce que la paix ?

La paix est un des nombreux thèmes abordés et développés par Omraam Mikhaël Aïvanhov, et elle n'est pas chose facile à atteindre, comme le montre cet extrait de conférence :

«C'est tellement facile de trouver un endroit où on peut être en paix. Il n'est pas difficile de s'éloigner, d'aller surtout sur les montagnes. Là, il n'y a pas de bruit, de vacarme. L'homme peut rester quelque part dans la paix. Mais voilà qu'en dedans, il n'a pas la paix ! Pourquoi ? Il a transporté son "transistor" (désigne un poste récepteur portatif de radio, ndlr) dans sa tête ; ce sacré " transistor" qui ne se sépare jamais de lui, est déjà là quelque part en lui, toujours enclenché. Et qu'est-ce qu'il entend ? Souvent, il est branché avec des stations de l'enfer où il y a aussi des musiques, mais quelles musiques, quels vacarmes ! Des réminiscences, des suspicions, des doutes ... Pourtant, il est là, dans la paix, la tranquillité, le silence, rien ne le perturbe extérieurement. Mais en-dedans, les tempêtes, les orages, les ouragans font rage ! Tout, tout est bouleversé, parce que son "transistor" est là, qui reçoit et qui capte.» L'égrégore de la Colombe ou le règne de la paix. Omraam Mikhaël Aïvanhov

Alors, comment la paix est-elle définie dans son Enseignement ? Elle est explicitée selon plusieurs critères dans cette partie qui seront chaque fois étayés par des citations de conférences qu'il a données sur ce sujet. Le point primordial est que la paix est considérée comme un état intérieur, qui suppose la pureté des pensées et des sentiments, ce qui permet de prendre conscience de la difficulté avec laquelle elle peut être atteinte.

«Au cours de l'histoire, les humains n'ont cessé de faire des expériences plus ou moins réussies pour tenter de trouver la meilleure forme de gouvernement : monarchie, république, oligarchie, synarchie, etc. En réalité, il n'y a aucune solution idéale : quelle que soit la forme de gouvernement, l'ordre, la paix et l'harmonie ne régneront nulle part tant que les humains n'auront pas appris à introduire l'ordre, la paix et l'harmonie en eux-mêmes. Pour réaliser cet état idéal, il faut d'abord connaître la structure psychique de l'être humain. L'être humain possède un intellect, un cœur et une volonté. Par son intellect il pense ; par son cœur il éprouve des sentiments ; et par sa volonté il agit. C'est à travers ces trois facteurs que l'homme se manifeste dans le monde. Quand il réussit à installer la sagesse

dans son intellect, l'amour dans son cœur et la force dans sa volonté, il réalise en lui-même cette trinité qui le rend semblable à la trinité divine de la lumière, de la chaleur et de la vie. C'est ainsi qu'il règne sur sa propre existence. À ce moment-là, peu importe la forme du gouvernement. Pour installer l'ordre, la paix et l'harmonie dans le monde, il faut commencer par le commencement, et le commencement c'est l'homme lui-même qui est devenu la tête, le roi de son propre royaume.» Omraam Mikhaël Aïvanhov.

«La paix est un état de conscience supérieur que nous ne pouvons atteindre qu'en travaillant à rendre nos pensées et nos sentiments plus désintéressés, plus généreux. C'est à cette seule condition que nous connaîtrons la paix et que nous vivrons une vie pour la paix.» La paix, un état de conscience supérieur. Omraam Mikhaël Aïvanhov

Il est essentiel de pouvoir définir avec plus de précision la signification des mots. Le calme se ressent uniquement dans le plan physique, la tranquillité dans les sentiments, alors que la paix se ressent dans tout notre être. Un autre critère essentiel de cet état de conscience qu'est la paix est son aspect durable. Une fois installée, elle ne peut plus être perdue. Elle est la vibration de notre âme et nous nous sentons alors «immortels». Plus rien ne peut nous affecter, et même des perturbations extérieures ne peuvent pas altérer cette profonde harmonie intérieure.

«Comment comprend-on la paix maintenant ? Oh, pour quelques minutes, quelques instants, enfin, se sentir bien, ne pas avoir d'agitations, de troubles, de remue-ménage en dedans. On est dans la paix. Mais cette paix n'est pas durable. Donc, ce n'est pas encore la paix. La paix, c'est autre chose qu'on ne connait pas. Les gens ne la connaissent pas encore. La paix n'est pas arrivée dans les cœurs et dans les âmes humaines. Il y a de petites choses comme le calme, le bien-être, la tranquillité, la douceur. Mais la paix une fois installée, on la connait, on ne peut plus la perdre. La paix, la vraie, on ne peut pas la perdre. C'est une paix stable, durable et véridique.» L'égrégore de la Colombe ou le règne de la paix. Omraam Mikhaël Aïvanhov

Cet état de conscience qu'est la paix sous-entend une harmonie, un équilibre entre tous les éléments qui constituent l'être humain. La paix ne peut donc être obtenue que si le cœur (les sentiments, les émotions), l'intellect (les pensées), la volonté (les comportements et les actes) tendent dans la même direction, comme un accord avec toute l'humanité et tout l'univers. Avec la véritable paix, toutes les cellules de l'être humain vibrent en harmonie.

«Qu'est-ce que la paix ? Nous savons que l'organisme est fait de plusieurs organes qui sont liés ensemble, que chaque organe fait son travail particulier, que tous les organes doivent être en harmonie, en accord, en symphonie entre eux, autrement, il y aura des dérangements, qu'on appelle, dans la musique, dissonances. Quand l'organisme est bien portant, quand tous les organes ont conscience de faire leur travail impeccablement, avec désintéressement, impersonnellement, pour le bien de l'organisme tout entier, alors il y a la santé, le bien-être, il y a la paix. Mais, cette paix est une chose physique, purement physique. Seulement, pour avoir la paix de l'âme, de l'esprit, quelque chose de beaucoup plus haut, il faut aussi que tous les éléments, tous les facteurs qui constituent l'autre "organisme", l'organisme psychique qui comporte également des facteurs, des éléments, des organes, il faut que tous ces éléments vibrent à l'unisson avec la tâche unique, sans égoïsme, sans tiraillements, sans parti pris, sans anarchie, que tous ces éléments psychiques vibrent ensemble, en harmonie, impeccablement, comme les organes de l'organisme lorsqu'il est en bonne santé, que rien ne le dérange, qu'il se sent dans un bien-être ... Bien-être, c'est plutôt physique, ce n'est pas encore psychique. Car pour sentir la paix et l'harmonie, c'est plus haut. La paix est beaucoup plus haut. Mais comme la paix est une chose qui est quand même liée à l'organisme, et que les moindres inconvénients qui se produisent dans celui-ci, peuvent influer, perturber l'harmonie même psychique, même de l'esprit, il faut donc que tout soit en harmonie, pour que la paix s'installe complètement.» L'égrégore de la Colombe ou le règne de la paix. Omraam Mikhaël Aïvanhov

Après beaucoup d'épreuves, de difficultés et de questionnements sur le sens de la vie, la paix est donc l'ultime victoire que nous pouvons remporter et qui tend vers un Haut Idéal, un Idéal divin, sacré, pouvant s'apparenter à un «Âge d'Or», qui concernerait toute l'humanité. Cette paix nécessite donc énormément de travail sur nos pensées, nos sentiments et nos actes. La première étape est d'aimer et de ressentir les bienfaits de cet état de conscience pour ensuite cristalliser et émaner cette paix dans tous les actes quotidiens. Il serait réducteur de penser à la paix comme un état d'immobilisme tranquille. Bien au contraire, cet état de conscience est dynamique et se vit dans l'action. En effet, où que nous nous trouvions, la paix jaillit de l'intérieur. Il ne tient qu'à nous d'envoyer des ondes et des vibrations bénéfiques par nos pensées et notre comportement dans le monde entier. Cet amour que nous pouvons émaner dans le moindre de nos gestes quotidiens peut amener vers l'unité, qui apporte l'harmonie. Lorsqu'Omraam Mikhaël Aïvanhov dit que la paix est un état de conscience, il signifie que la paix ne peut se réaliser qu'en étant conscient que tous les êtres humains forment une unité dans les mondes subtils, et que cette unité doit s'incarner dans le plan physique et, pour lui, c'est la Fraternité qui sauvera le monde.

L'être humain représente une unité constituée de toutes les cellules et de tous les organes qui représentent les différents pays. L'être humain représente le microcosme qui est à l'image de l'humanité toute entière, et l'humanité toute entière est un organisme. Cet organisme est lié au macrocosme c'est-à-dire à l'univers dans son ensemble et il est fondé sur le désintéressement et sur l'amour. Chaque organe du corps humain est en affinité avec une région du cosmos qui lui correspond. Ainsi, lorsque l'être humain, le microcosme, vibre en harmonie et avec amour avec le macrocosme, il est dans les conditions optimales pour son bon fonctionnement et sa bonne santé. L'image qui correspondrait le mieux à cette idée est celle d'un orchestre dont les instru-



ments vibrent à l'unisson.
« Dans un orchestre, quand tous les instruments sont bien accordés et que tous les musiciens suivent les directives du chef, le résultat est une harmonie parfaite. Et dans l'être humain la paix c'est aussi une harmonie, un accord parfait entre tous les éléments, forces, pensées, sentiments. Cette paix profonde, inexprimable, est très difficile à obtenir parce qu'il faut pour cela la volonté, l'amour et un grand savoir. » La musique et le chant dans la vie spirituelle. Omraam Mikhaël Aïvanhov.



2/ Des méthodes pour atteindre la paix

La paix se vit dans l'action et Omraam Mikhaël Aïvanhov donne des méthodes, à la fois individuelles et collectives, pour la développer. Ainsi, pour tendre vers cet état de paix, d'harmonie intérieure, il est nécessaire de s'occuper de nos cellules pour les calmer, les laver, les nourrir et les éduquer. Au niveau individuel, il est important de bien se nourrir, ce que Omraam Mikhaël Aïvanhov appelle *le yoga de la nutrition (Hrani yoga)*. Nombre d'études scientifiques ont montré l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. *Le yoga de la nutrition* inclut bien entendu cet aspect fondamental, et va également bien plus en profondeur. En effet, la façon de s'alimenter et la conscience que nous mettons dans la préparation des repas et dans le fait de se nourrir « alimentent » également nos cellules pour y établir l'harmonie. Et cela ne s'arrête pas là : avoir conscience que c'est la Nature (le soleil, les quatre éléments) qui nous offre la nourriture et que toute une chaîne humaine nous apporte ces aliments.
« Il faut manger lentement et bien mastiquer, parce que cela favorise la digestion, bien sûr, mais aussi pour une autre raison : c'est que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est le laboratoire le plus important, car le plus spirituel. La bouche joue sur un plan plus subtil le rôle d'un véritable estomac ; elle absorbe les particules éthériques de la nourriture, les énergies les plus fines et les plus puissantes. » Le yoga de la nutrition. Omraam Mikhaël Aïvanhov.
Au-delà du plan physique, la respiration et la nature de nos pensées et de nos sentiments constituent pour nos cellules des nourritures essentielles, qui influent sur cet état de conscience qu'est la paix. La paix résulte ainsi de la nature des éléments dont nous nous nourrissons sur tous les plans, ce qui nécessite attention et volonté.
« En mangeant, vous devez vous arrêter de temps en temps et respirer profondément, afin que cette combustion permettre au corps éthérique de retirer de la nourriture des particules plus subtiles. Le corps éthérique étant le porteur de la vitalité, de la mémoire et de la sensibilité, vous bénéficierez de son bon développement. » Le yoga de la nutrition, Omraam Mikhaël Aïvanhov.
« En vous arrêtant quelques instants avec amour sur les aliments, vous préparez votre corps astral à en extraire des particules plus précieuses que les particules éthériques. Lorsque le corps astral a absorbé ces éléments, il a toutes les possibilités de susciter des sentiments d'un ordre extrêmement élevé : l'amour du monde entier, la sensation d'être heureux, en paix et de vivre en harmonie avec la Nature. » La nourriture, une lettre d'amour du Créateur. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Enfin, tout notre être a également besoin de nourriture spirituelle et, parmi les méthodes proposées dans l'Enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov, figure la méditation comme une des pratiques primordiales. Parmi les différents types de méditation et de yoga, il préconise plus particulièrement, en outre le yoga de la nutrition que nous venons de voir, la méditation au lever du soleil et celle de la contemplation des étoiles.
« Pourquoi allons-nous le matin contempler le soleil qui se lève ? Parce que c'est un exercice qui nous permet de trouver notre propre centre. Le soleil est le centre d'un système qu'il soutient, organise et vivifie. Si le mouvement des planètes autour du soleil est considéré comme l'image même de l'harmonie universelle, c'est justement parce que les planètes tournent autour d'un centre qui maintient l'équilibre. Si le soleil disparaissait de la place qui est la sienne, ce serait le chaos. Il en est de même pour nous : tant que nous n'avons pas un centre qui maintient, qui équilibre et coordonne les mouvements de la périphérie, nous ne pouvons pas avoir une vie et une activité harmonieuses, constructives. » Méditations au lever du soleil. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

« Certaines nuits où le ciel est clair, arrêtez-vous un moment à contempler les étoiles. Imaginez que vous quittez la terre, ses luttes, ses tragédies, et que vous devenez citoyen du ciel. Méditez sur la beauté des constellations et la grandeur des êtres qui les habitent… Au fur et à mesure de cette ascension dans l'espace, vous allez vous sentir allégé, libéré, mais surtout vous découvrirez la paix, une paix qui s'introduira peu à peu dans toutes les cellules de votre être. En méditant sur la Sagesse qui a créé l'univers et les créatures dont il est peuplé, vous sentirez que votre âme déploie des antennes très subtiles qui lui permettent de communiquer avec les régions les plus éloignées. Ce sont là des moments sublimes que l'on ne peut, ensuite, plus jamais oublier. » Pensées quo-

tidiennes (pensée du 15 juillet 2025). Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Dans son Enseignement, il est possible de relever encore d'autres méthodes très simples, fondées par exemple sur le contrôle des gestes et de la parole, ce qui permet de travailler également sur les qualités d'attention intérieure et de prévoyance.

« Pour obtenir la maîtrise des sentiments et des pensées, on doit commencer par surveiller les moindres gestes de la vie quotidienne. Ainsi on acquiert peu à peu des possibilités psychiques qui permettront de maîtriser ensuite des courants plus puissants. Vous direz que vous ne voyez pas le rapport. Eh bien, c'est là justement l'erreur : tant que vous n'avez pas appris à vous maîtriser dans les tout petits détails, vous ne pourrez pas dominer la colère, le mépris, la convoitise, le dégoût, le besoin de vengeance… Déjà, si vous faisiez attention à la façon dont vous parlez, vous vous seriez aperçu que vous n'êtes même pas capable de maîtriser vos mains : vous les remuez dans tous les sens, vous vous grattez, vous tirez sur les boutons de vos vêtements… Commencez par apprendre à tenir vos mains tranquilles. Comment voulez-vous arriver à maîtriser des puissances qui vous dépassent, alors que vous n'êtes pas arrivé à contrôler de petits gestes instinctifs ? » Règles d'or pour la vie quotidienne. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

La parole humaine, qui peut avoir des effets extrêmement bénéfiques comme très dévastateurs, est à l'origine de nombre de croyances. Par la parole, il est également important d'accueillir les émotions et de travailler sur elles pour éviter des querelles et des conflits parfois rédhibitoires. Plusieurs méthodes sont données par Omraam Mikhaël Aïvanhov avec pour objectif d'obtenir un effet apaisant quasi immédiat : se passer les mains sous l'eau (cela peut aussi se faire mentalement si une source d'eau n'est pas disponible immédiatement), la pratique de la respiration consciente qui est également préconisée par nombre d'approches psycho-thérapeutiques.

« Lorsqu'un geste, une parole, un regard provoque un trouble, une colère… vous pouvez évidemment réagir. Si vous voulez agir avec sagesse, ne bougez pas et, surtout, ne dites rien ! La colère est comme l'irruption de la force brute d'un torrent ; cette force n'est pas forcément mauvaise, elle peut même être bénéfique pour vous et pour les autres, à condition de savoir la contrôler pour ensuite la diriger. Et pour la contrôler, vous devez d'abord déposer les armes que cette réaction instinctive a brusquement mises à votre disposition. Alors, tout d'abord, ne bougez pas et ne réagissez pas. Ensuite, pour surmonter le trouble que vous ressentez sûrement encore, prenez une grande inspiration, effectuez quelques mouvements harmonieux et rythmés avec vos jambes, vos bras et votre tête. Par la pensée, vous pouvez aussi écrire des mots dans l'espace en lettres de lumière : paix, sagesse, amour, beauté… Ces méthodes très simples donnent d'excellents résultats, à condition de les utiliser immédiatement. » La nouvelle Terre – Méthodes, exercices, formules, prières. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

« Les adultes n'ont pas encore bien compris comment ils doivent se conduire envers les enfants, et en particulier ils ne sont pas assez attentifs à la façon dont ils leur parlent. Il faut savoir que la parole est puissante, agissante, et ce que les adultes disent aux enfants a une influence sur eux. » Une éducation qui commence avant la naissance. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Prendre soin et éduquer ses propres cellules, avant même d'aller vers les autres est une nécessité pour atteindre cet état de conscience qu'est la paix. Il est également démontré depuis de nombreuses années que les cellules ont de la mémoire et qu'elles enregistrent donc nos humeurs, nos sentiments et nos émotions.

« Lorsque vous êtes devant les autres, vous vous efforcez de donner une bonne image de vous. Mais quand personne n'est là pour vous voir, que faites-vous, et quels sont aussi vos sentiments, vos pensées ? Vous vous croyez seul et vous vous abandonnez à n'importe quelle impulsion. Vous ne savez pas que vos cellules, qui sont de petites âmes vivantes, sont aussi douées de mémoire. Oui, tout s'enregistre sur elles, et c'est pourquoi ensuite elles reproduisent votre comportement.

Vous avez transgressé des lois ? Vos cellules vous imitent, et vous êtes perturbé, malade, mais évidemment vous ne comprenez pas pourquoi. Les cellules sont comme des enfants qu'il faut éduquer ; et pour les cellules comme pour les enfants, la seule véritable éducation est l'exemple. Alors, où que vous soyez, sachez faire preuve de maîtrise, de sagesse, non seulement dans vos gestes et toutes vos manifestations extérieures, mais dans vos pensées, vos sentiments.

Quelqu'un vous a vexé, irrité ? Au lieu de vous laisser aller à ruminer votre mauvaise humeur, appelez la paix, la lumière et l'amour en vous et envoyez-lui cette paix, cette lumière et cet amour, ainsi qu'à tous les êtres. Ces pensées et ces sentiments s'enregistrent sur vos cellules, elles en prennent note, et elles vous imiteront. C'est donc vous qui en bénéficierez. » Pensées quotidiennes (pensée du 14 novembre 2013). Omraam Mikhaël Aïvanhov.

> *« La paix n'est donc pas ce que l'on atteint après avoir résolu tous les conflits.*

Outre ces méthodes que chacun doit apprendre à appliquer individuellement, Omraam Mikhaël Aïvanhov donne également des méthodes collectives. Les exercices de gymnastique effectués le matin, la danse (paneurythmie), les chants, les prières et la méditation sont autant de méthodes pratiquées collectivement, dont l'objectif est de développer une conscience collective et un lien subtil entre les êtres humains. Ces activités se vivent aussi symboliquement dans les trois plans : physique, psychique et spirituel. Elles permettent de développer le cœur, l'intellect et l'esprit. L'aspect collectif de ces activités renforce l'harmonie et



l'amour que nous envoyons à toute l'humanité.

3/ Diffuser la paix

L'époque actuelle, avec toutes ses crises, nécessite plus que jamais une prise de conscience mondiale d'un besoin croissant de fraternité. Les associations et les gouvernements agissent sur les conséquences. C'est bien, mais insuffisant. Il est également nécessaire d'agir sur les causes et pour cela, la paix, telle que définie par Omraam Mikhaël Aïvanhov, se distingue de toutes les autres : elle se prépare en amont et se vit au quotidien. Elle est durable et inchangeable. Chaque être humain a donc là un rôle primordial à jouer, et commence par l'éducation de chacun. Selon l'Enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov, un vrai pédagogue doit être un exemple : un exemple de paix, pour les autres et en particulier pour les enfants. Les enfants ont une sensibilité et une imagination qui sont souvent supérieures à la nôtre, nous les adultes. La bonne nouvelle, c'est que nous sommes donc porteurs de ces qualités et capacités, dès notre naissance. Il est important d'être ouverts à ce que les enfants racontent de ce qu'ils voient et que nous ne voyons pas, et de préserver leur perception du monde invisible.

« En général, on attend pour éduquer les enfants qu'ils soient capables d'une certaine compréhension intellectuelle. À ce moment-là on leur donne des explications et on croit que c'est cela l'éducation. Non, d'ailleurs les explications n'ont jamais une grande valeur pédagogique. En pédagogie, la seule méthode vraiment efficace, c'est l'exemple. Montrez concrètement aux enfants ce qu'ils doivent faire, faites-le devant eux et n'expliquez rien. » Une éducation qui commence avant la naissance. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Omraam Mikhaël Aïvanhov préconise aussi en quelque sorte une autre façon de faire la guerre, la guerre avec pour arme la lumière, les rayons de l'amour, qui sont irrésistibles. Ces mots, « Faites la guerre avec la lumière, pas avec des canons » l'explicite très bien (*https://www.youtube.com/watch?v=ilQyo949AoE&list=RDilQyo949AoE&start_radio=1*). Pour changer le monde, le rendre meilleur et amener la paix, il est donc nécessaire de commencer par les changements intérieurs qui engendrent les changements extérieurs. Chaque apprentissage est bénéfique pour nous-mêmes, pour notre entourage… et pour l'univers tout entier.

« Pour apporter la paix, c'est aux mentalités qu'il faut s'attaquer, c'est en changeant les mentalités qu'on changera le monde entier. » L'Egrégore de la Colombe ou le règne de la paix. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Le développement de cet état de conscience supérieur, le changement des mentalités et l'éducation par l'exemple sont indispensables pour l'établissement de la paix. Une dimension supplémentaire est apportée par Omraam Mikhaël Aïvanhov, une dimension collective qui découle des trois précédents aspects et qui trouve sa démonstration dans l'Histoire récente. Les gouvernements et les armées ont non seulement un rôle dans la provocation des guerres, mais également dans leur prévention. Un pays se trouverait face à de grands dangers s'il se désarmait isolément et de façon unilatérale. Le risque que ce pays soit attaqué par un autre serait alors élevé. Les dernières décennies, depuis la fin de la guerre froide jusqu'à aujourd'hui, ont mis en lumière ces tensions qui existent entre différents pays. L'humanité a donc un impérieux besoin d'une paix collective. Comme nous l'avons décrit plus haut, il s'agit d'intégrer la diversité qui existe à tous les niveaux pour développer l'harmonie dans l'unité. En ce sens, l'Enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov n'entre pas dans un pacifisme fondamentaliste ou utopiste, mais dans un pacifisme réaliste.

« Prenons la philosophie de Gandhi, par exemple, la non-violence. Bien sûr, elle a été magnifique à une certaine époque, dans certaines conditions historiques, pour que l'Inde puisse se libérer des Anglais. Mais d'une façon générale la non-violence est dangereuse pour un pays. S'il est seul à la pratiquer, il risque d'être englouti. La non-violence n'est une solution idéale qu'à la condition que l'humanité tout entière se décide à embrasser cette philosophie. » Le Verseau et l'avènement de l'âge d'or Tome 1. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

« La non-violence est une philosophie qui est bonne pour celui qui veut dompter sa personnalité et évoluer plus rapidement, mais elle ne peut pas résoudre le problème de la guerre dans le monde. Un peuple qui décide de ne pas se défendre sera rapidement anéanti, économiquement et physiquement.

Il faut donc maintenant que cette philosophie de la non-violence devienne collective, qu'elle se répande dans l'humanité tout entière, qu'elle ne reste pas seulement dans la tête de quelques Initiés, de quelques spiritualistes. Oui, car tant qu'elle ne sera pas collective, elle ne changera rien. Combien de gens qui ont voulu donner un exemple de noblesse ont été tués !… et l'humanité n'a pas changé pour autant. Il faut donc que ces idées se propagent dans tous les pays. Une attitude peut être bonne quand elle est col-



lective et dangereuse quand elle reste individuelle. » Le Verseau et l'avènement de l'âge d'or Tome 1. Omraam Mikhaël Aïvanhov.

IV. Perspectives

Aujourd'hui, toutes ces approches et concepts concernant la paix sont renforcés par les neurosciences, qui montrent que des exercices réguliers de méditation réduisent l'anxiété, améliorent la régulation émotionnelle et favorisent des états de conscience propices à la paix intérieure (Lutz *et al.* PNAS, 2004, 101:16369-16373). Au-delà de ces bénéfices psychiques, c'est un véritable changement de paradigme qui est en jeu : il s'agit de ne plus se percevoir comme un moi isolé, en lutte contre le monde, mais se reconnaître comme participant d'un macrocosme vivant et interdépendant.

Ainsi, la paix peut être envisagée comme un état de l'être lui-même, et non simplement comme une émotion passagère ou un accord politique. La paix n'est donc pas ce que l'on atteint après avoir résolu tous les conflits : elle est la source de ce que nous sommes lorsque nous cessons de nous identifier à nos peurs, à nos tensions ou à nos illusions. Dans notre monde saturé de bruits, d'urgences, de mensonges et de divisions, cette paix profonde est le fondement de toute paix authentique.

Comme le souligne Omraam Mikhaël Aïvanhov, la paix, ainsi entendue comme harmonie intérieure, n'est donc pas une bulle de tranquillité artificielle. Elle est le fruit d'un travail exigeant, d'une vigilance sur nos automatismes et nos croyances, d'une ouverture au monde qui nous entoure et d'une fraternité universelle. Ainsi, la paix n'exclut pas le conflit ou la douleur, elle permet de les traverser différemment. En ce sens, elle libère l'être humain de la servitude intérieure en le connectant à son moi divin. Il ne s'agit donc pas d'idéaliser un état utopique, mais d'incarner pas-à-pas une manière d'être plus juste, plus consciente, plus aimante. Devenir artisan de paix, c'est conjuguer la profondeur de la sagesse avec la responsabilité éthique et l'engagement lucide dans le réel. Être artisan de paix, ce n'est pas fuir le monde, c'est y agir à partir d'un autre lieu : un lieu d'écoute intérieure stable, silencieux et habité. Cette paix, loin d'être naïve, est courageuse : elle demande du discernement, de la patience, de l'humilité, de l'amour. Mais elle est aussi ce que l'être humain a de plus précieux à offrir. C'est le cadeau que Jésus a offert à ses disciples en les quittant : *« Je vous laisse ma paix. »*

D'autres traditions spirituelles, malgré leurs différences, parlent de la paix comme une unité au-delà de la multiplicité, une source d'amour inconditionnel. Dans cette perspective, la paix est une manière d'habiter le monde avec une conscience élargie et un cœur ouvert. Selon le Dalaï Lama, *« Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi. »* D'après Bouddha, *« La pureté intérieure est la clé de la paix intérieure. »* Selon le pape Pie XII, *« Faites sourire sur la terre, sur l'humanité le reflet de la beauté et de la lumière divine et vous aurez contribué grandement à l'œuvre de paix. »*

L'enjeu consiste à défendre cette merveilleuse idée que nous ne sommes pas chacun et chacune uniquement des êtres égoïstes, calculateurs, mais dans la profondeur de notre nature des êtres de pensée et de cœur, respectueux de la diversité biologique, culturelle, ethnique, artistique qui inclut la beauté des formes de vie qui colonisent toutes les niches écologiques de cette planète. Car, au fond, la paix ne dépend ni des circonstances, ni des systèmes, ni même de la durée : elle dépend de notre présence à soi, de notre manière d'habiter le monde *ensemble*.

+ d'infos

Références de l'Enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

Pensées quotidiennes 2026. Eds Prosveta société coopérative.
L'Egrégore de la Colombe ou le règne de la paix. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Une éducation qui commence avant la naissance. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Règles d'or pour la vie quotidienne. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Le yoga de la nutrition. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Harmonie et santé. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Les secrets du livre de la Nature. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Le zodiaque, clé de l'homme et de l'univers. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
Puissances de la pensée. Collection Izvor. Eds Prosveta société coopérative.
L'harmonie. Collection Œuvres complètes. Eds Prosveta société coopérative.
La nouvelle Terre – Méthodes, exercices, formules, prières. Collection Œuvres complètes. Eds Prosveta société coopérative.
Le Verseau et l'avènement de l'âge d'or - Tome 1. Collection Œuvres complètes. Eds Prosveta société coopérative.
La Nature, reflet et écho de l'Esprit. Livre d'art. Eds Prosveta société coopérative.
La méditation. Brochure. Eds Prosveta société coopérative.
Méditations au lever du soleil. Brochure. Eds Prosveta société coopérative.
La paix, un état de conscience supérieur. Brochure. Eds Prosveta société coopérative.
La respiration, dimension spirituelle et applications pratiques. Brochure. Eds Prosveta société coopérative.
La musique et le chant dans la vie spirituelle. Brochure. Eds Prosveta société coopérative.

ÉDITIONS PROSVETA Société coopérative
Chemin de la Céramone 13
1808 Les Monts-de-Corsier, Suisse
Téléphone : 021 921 92 18 (du lundi au jeudi de 9h à 11h30)
editions@prosveta.ch
www.prosveta.ch