

NOVA ZEMLJA



Omram Mihael Ajvanhov

Omram Mihael Ajvanhov

NOVA ZEMLJA

Metodi, vežbe, formule, molitve



baBun

BEOGRAD

2017.

Naslov originala:
La Nouvelle Terre
Omraam Mikhaël Aïvanhov

© Copyright na prevod za Srbiju:
Editions Prosveta SA

Izdavač:
Babun & Editions Prosveta SA

Prevod: Ivana Živković Maslačak

Lektura i korektura: Nada Škondrić

Štampa:
Bubanj štampa

Prvo izdanje
Beograd 2017.

ISBN 978-86-80792-06- 4

SADRŽAJ

Predgovor	11
I Molitve	
Molitva gospodnja	15
Dobra molitva	16
Psalm 91	17
II Raspored dnevnih aktivnosti	
Jutro	21
Molitva prilikom ustajanja	21
Sećajte se svojih snova	21
Kako ustati iz kreveta	21
Kako se umivati	22
Pijte toplu vodu	23
Meditacija	23
Vežbe disanja	24
Gimnastičke vežbe	26
Obroci	26
Kako provesti dan – nekoliko saveta	26
Biti prisutan 24 sata	26
Stalno pratiti sebe	27
Znati usmeriti energiju	28
Znati štedeti energiju	29
Odnos čoveka i njegovih ćelija	30

Kako produhoviti sve svoje aktivnosti	31
Važnost harmonije	32
Naučite da zahvaljujete!	33
Veče	33
Kako se prati	34
Priprema za spavanje	34
Vežbe i molitve	36
Orijentacija i položaj	37
Nesanica	38
Značaj sna za učenika	38
III Ishrana	
Značaj stava	41
Uloga žvakanja	41
Ishrana finijih tela	42
Eteričko telo	42
Astralno telo	42
Mentalno telo	43
Kauzalno telo, budičko i atmičko telo	43
Ne jesti do potpune sitosti	44
Smisao blagosiljanja	45
IV Ponašanje	
Magična moć gestova	49
Hod	49
Ruke	50
Pozdrav	51
Pogled	52
Reč	54
Misli i osećanja	56
Ispraviti svoje greške	57
V Problemi zla	
Slabosti i mane	61
Znati prepoznati znake upozorenja	61

Stav koji treba usvojiti spram svojih grešaka	61
Umeti koristiti snage zla	62
Seksualnost	62
Sujeta	63
Sumnja	63
Duhovno kalemljenje	64
Čulnost	64
Taština	65
Bes	65
Novi obrasci ponašanja	68
Negativna stanja	69
Zaustavite se da biste drugačije usmerili svoje misli	69
Rasterajte oblake svojim mislima	69
Kupanje	70
Odredite kraj zlu	70
Moć ljubavi	70
Moć reči	71
Moć pevanja	71
Kako se boriti protiv duhova zla	72
Teškoće	74
Predvideti teške periode	74
Ne pokušavajte da pobegnete od teškoća	74
Prihvatite iskušenja i zahvalite Bogu	74
Iz lošeg može uvek da proiziđe dobro	75
VI Metode pročišćavanja	
Dobrobiti posta za zdravlje	79
Post u duhovnom životu	80
Prekid posta	80
Znojenje	81
Četiri elementa	81
Zemlja	81
Voda	82
Kako se kupati	82

Rad sa vodom	83
Vazduh	84
Vatra	85
Pred svećom	85
Molitva anđelima četiri elementa	87
Uzdići se da bi se pronašla čistoća	88
VII Odnosi među ljudima	
Dugovi zahvalnosti	91
Bliski odnosi	92
Odnosi između muškaraca i žena	93
Neprijateljski odnosi	96
Ljubav kao sredstvo odbrane	97
Koristiti uvrede kao priliku za duhovni rad	97
Jedna metoda opraštanja	97
Dva načina da se pomogne svim ljudima	99
VIII Odnos sa prirodom	
Postati svestan da je priroda živa	103
Uključiti duhove prirode u rad za carstvo Božje	104
Naš dug prema prirodi	106
IX Sunce – zvezde	
Sunce	109
Priprema za izlazak sunca	109
O meditaciji izlaska sunca	110
Uхватiti fine elemente koji se sadrže u suncu	112
Gledati u sunce da biste ličili na njega	113
Veza sa višim ja	113
Posetiti sunce	114
Izložiti se duhovnom suncu	115
Pronaći Sveto trojstvo u suncu	116
Učenikova brojanica	117
Vežba za razvijanje aure	118
Voleti kao sunce	119

Zračiti ka celom čovečanstvu	120
Obratiti se suncu radi rešenja za svoje probleme	121
Formule koje se izgovaraju kada izlazi sunce	121
Popeti se iznad oblaka	122
Boje prizme	122
Duhovno kalemljenje	123
Vežba za jutro kada oblaci sakrivaju sunce	124
Posmatrati sunce svakoga dana	124
Privući nebesku vatru	125
Piti sunce	126
Filozofija jedinstva	126
Zvezde	127
Noć nas uči relativnosti pojava	127
Jezik zvezda	127

X Rad mislima

Misao pomaže da se izvuče najfinija suština	131
Uvek koristiti misao u korist dobra	132
Uloga muzike u radu mislima	132
Koncentracija	132
Meditacija, kontemplacija, poistovećivanje	133
Meditacija	133
Kontemplacija	135
Poistovećivanje	135
Kratak pregled – tabela	136
Molitva	137
Sve moći su u mislima	139

XI Duhovna galvanizacija

Opis ogleđa	141
Rad majke za vreme trudnoće	142
Galvanizacija u duhovnom životu	143

XII Solarni pleksus

Značaj solarnog pleksusa	147
--------------------------	-----

Kako ojačati solarni pleksus	147
Mozak i solarni pleksus	149
Stopala i solarni pleksus	149
XIII Centar hara	
Vežbe	153
XIV Svetlost	
Stalno misliti na svetlost	157
Svetlost koja leči i smiruje	158
Svetlost koja štiti	158
Svetlost koja donosi harmoniju i ljubav	159
Pošaljite ka nebu svetlosne signale	159
Kolektivna vežba: sunce koje obasjava svet	159
Svetlost, božja slika	160
XV Aura	
Aura kao instrument zaštite	163
Boje aure kao referentne tačke	163
Kako raditi na auri	164
XVI Telo slave	
Kako razviti telo slave	167
XVII Nekoliko formula i molitvi	
Formula za vođstvo	173
Formula za zaustavljanje krvi	173
Formula učitelja Petra Danova	174
Formula za posvećenje	176
Molitva za harmoniju	177
Dodatak	181
Gimnastičke vežbe	
Opis i crteži vežbi	

PREDGOVOR

Da biste bolje razumeli kako zamišljam moju ulogu instruktora i pedagoga, reći ću vam da sam ja kao domaćin koji je pozvao na gozbu veliki broj gostiju. Da bih zadovoljio sve prisutne, iznosim na sto sve moguće voće, povrće, sireve itd., svega ima, i svako od vas može da izabere ono što mu odgovara, što mu se dopada. Ali naravno, to što je sve na stolu, ne znači da morate sve da jedete, jer ne biste mogli sve da svarite, pozlilo bi vam.

Isto je tako sa metodama koje vam predstavljam: predlažem vam različite metode jer znam da nemate svi isti karakter, iste potrebe, iste sposobnosti, iste radne sposobnosti, na vama je da birate; bilo bi opasno kada biste pokušali da ih sve primenite. Naravno, treba stalno da imate na umu mnogobrojna pravila koja sam vam dao za svakodnevni život, da se ne biste izgubili i da biste svakoga dana napredovali na putu razvoja. Ali ne pokušavajte da radite sve vežbe, niti da primenite sve metode koje vam dajem, to bi vam samo poremetilo rad. Dakle, upozoreni ste, pred vama je sto na kome vam sve stoji na raspolaganju, ali ne žurite da sve progutate. Uzmite nekoliko metoda, četiri, pet, šest, možda sedam... i koncentrišete se na njih da biste mogli da produbite svoj rad.

Sada moram da dodam nekoliko reči koje su veoma važne sa stanovišta psihologije. Moglo bi da se dogodi da jedna metoda koja vam je juče donela svetlost, smirenje, hrabrost, danas ne

bude delotvorna, zato što ste u različitom raspoloženju. Šta tada uraditi? Ne treba insistirati na staroj metodi, već naći odgovarajuću za danas. I ovde možemo napraviti poređenje sa hranom: jednoga dana vam se jede omlet ili rezanci, sutradan baš ništa od toga, već želite ribu, ili krompir, ili samo voće – i to je sasvim u redu, ne treba svaki dan jesti isto, našem organizmu je potrebna raznovrsna hrana. Znam da postoje narodi koji svakoga dana jedu istu hranu, ali njihova ishrana je rezultat posebnih uslova, oni su na to naviknuti vekovima. U svakom slučaju, na vama je da osetite da li je metoda koju ste juče koristili danas jednako delotvorna. Ako osetite da nije, odmah je napustite, jednog dana ćete ponovo moći da joj se vratite.

Kosmička inteligencija je predvidela da ljudsko biće treba da se razvija u svim oblastima da bi jednoga dana dostiglo savršenstvo. Zato se ono ne zadovoljava uvek istom aktivnošću. Da bi napredovalo, ono stalno treba da otkriva i istražuje nove stvari. Pogledajte i sami: koliko aktivnosti obavljate u jednom danu? Vi koristite jedne za drugim, mozak, oči, uši, noge, ruke, usta, i tako učite, napredujete. Vaši organi su uvek tu, ne menjate ih, ali ih ne koristite sve istovremeno, služite onima koji su vam potrebni, u zavisnosti od okolnosti. Isto je i sa metodama koje vam predlažem: treba da naučite da se njima služite razumno, prema svojim potrebama.

I
Molitve

U izvesnim prilikama se ove tri molitve grupno izgovaraju.

Molitva gospodnja

Oče naš koji si na nebesima,
da se sveti ime tvoje;
da dođe carstvo tvoje;
da bude volja tvoja i na zemlji kao na nebu.
Hljeb naš nasušni daj nam danas;
i oprosti nam dugove naše
kao i mi što opraštamo dužnicima svojim;
i ne uvedi nas u iskušenje,
no izbavi nas od zloga.
Jer je tvoje carstvo i sila i slava,
Oca i Sina i Svetoga Duha,
sada i uvijek i u vjekove vijekova. Amin.

Dobra molitva

Gospode Bože, naš dobri nebeski Oče koji si nam podario dar života i zdravlja da bismo mogli da te obožavamo u radosti,

Pošalji nam tvoj duh da nas štiti, da nas čuva od svakog zla i loše misli.

Nauči nas da činimo tvoju volju, da posvećujemo tvoje ime, da te neprestano slavimo.

Posveti naš duh, uzdigni naše srce i razum da bismo se pridržavali tvojih zapovesti i propisa.

Nadahni nas tvojim Svetim Prisustvom čistih misli, i vodi nas da bismo ti služili u radosti.

Blagoslovi život koji ti posvećujemo za najveće dobro naše braće i naših bližnjih.

Pomozi nam da svakoga dana sve više rastemo u najvišem znanju i mudrosti i da živimo u tvojoj istini.

Vodi nas, da bi sve što preduzimamo za tvoje sveto ime doprinelo da se uspostavi tvoja vladavina na zemlji.

Nahrani naše duše nebeskim hlebom i ispuni nas snagom da uspemo u životu.

I pošto nas ispunjavaš svim tvojim blagoslovima udostoji nas i tvoje ljubavi, da bi ona ostala večno naš zakon.

Jer tebi pripadaju carstvo, moć i slava za vjeki vjekova, Amin!

Psalm 91

1. Koji živi u zaklonu višnjega,
U sijenu svemogućega počiva.
2. Govori Gospodu: ti si utočište moje
i branič moj, Bog moj u kojega se uzdam.
3. On će te izbaviti iz zamke ptičareve,
i od ljutoga pomora;
4. Perjem svojim osjeniće te, i pod krilima njegovijem
zaklonićeš se; istina je njegova štit i ograda.
5. Nećeš se bojati strahote noćne strijele,
koja leti danju,
6. Pomora koji ide po mraku,
bolesti koja u po dne mori.
7. Pašće pored tebe tisuća
i deset tisuća s desne strane tebi,
a tebe se neće dotaći.
8. Samo ćeš gledati očima svojima,
i vidjećeš platu bezbožnicima.
9. Jer si ti, Gospode, pouzdanje moje.
Višnjega si izabrao sebi za utočište.
10. Neće te zlo zadesiti, a udarac neće
dosegnuti do kolibe tvoje.
11. Jer anđelima svojim zapovijeda za tebe
da te čuvaju po svijem putovima tvojim.
12. Na ruke će te uzeti da gdje ne zapneš na kamen
nogom svojom.
13. Na lava i na aspidu nastupaćeš
i gazićeš lavića i zmaja.
14. „Kad me ljubi izbaviću ga,
zakloniću ga kad je poznao ime moje.

15. Zazvaće me i uslišiću ga; s njim ću biti u nevolji,
izbaviću ga i proslaviću ga.

16. Duga života nasitiću ga,
i pokazaću mu spasenje svoje.“¹

¹ *Iz Starog zaveta, preveo Đura Daničić (prim. prev.)*

II

Raspored dnevnih aktivnosti²

² Ovdje se ne radi o strogom i detaljnom rasporedu časova. U ovom poglavlju su samo navedeni najvažniji trenuci svakodnevnog života za koje je učitelj Omram Mihael Ajvanhov dao vežbe i metode kao i opšte savete za provođenje dana.

JUTRO

Molitva prilikom ustajanja

Ujutru pre svega treba da zahvalite Gospodu; ništa drugo. Prve reči koje treba da vam budu na usnama kada se budite su: „Zahvaljujem ti Gospode, što si mi dao život i zdravlje. Ispuni moje srce ljubavlju i daj mi snagu da izvršim tvoju volju, da bi sve što činim bilo u tvoju slavu i u tvoje ime.“

Sećajte se svojih snova

Čim ste zahvalili Nebu, treba da pokušate da se setite svojih snova.

Ako vam ovo pređe u naviku, često ćete zaključiti da vam je tokom spavanja dat određeni zadatak. Ali, to treba odmah uraditi, dok najvažnije slike iz sna još uvek leluju u svesti, jer posle veoma kratkog vremena, čovek retko može da ih se seti. Ponekad, snovi se tokom dana vrata u sećanje; ali bolje je pokušati da ih se setimo ujutru, prilikom buđenja.

Kako ustati iz kreveta

Zatim treba da ustanete. Onome ko dugo posle buđenja ostaje u krevetu preti opasnost narušavanja psihičkog zdravlja; uvek će biti u iskušenju da ostane utonuo u obamrlost, u astralnu opi-

jenost u kojoj lebde lenje i čulne misli. To je dovoljno da se čoveku uništi karakter, ubije volja i zauvek izobličí. Ovakva navika stvara lenjivca, biće uronjeno isključivo u sopstvenu maštu i odano zadovoljstvima. Treba iz kreveta uvek da ustanete licem ka napred, nikada krećući se unazad; na zemlju uvek prvo spustite desnu nogu. Svaki korak koji činite prilikom ustajanja treba da bude svestan i ispravno izveden. Ovi detalji vam mogu izgledati beznačajno, ali u stvari, sve je značajno.

Kako se umivati

Pošto ste ustali, treba da obavite jutarnju toaletu. Pre molitve, pre nego što bilo šta započnete, treba da operete ruke i lice i naročito ne treba da dodirujete oči pre nego što ste oprali ruke.

U Kabali se kaže da se čim čovek zaspi, jedan nečisti duh vezuje za njegovo fizičko telo, i da je prilikom buđenja on još uvek vezan za njegove ruke i lice. Dakle, u trenutku buđenja, taj nečisti duh još vlada našim rukama i licem, zato ne treba ništa da radimo dok ne odbacimo taj nanos fluidne nečistoće kojom su prožeti ovi delovi tela.

Treba se umivati svesno i sa pažnjom, jer umivanje je važno koliko i ishrana. Nemojte činiti brze i neumerene pokrete, jer u oblasti eteričkog postoji veoma fini raspored čestica a nagli pokreti remete taj red. Posmatrajte sebe i videćete da se, ako se umivate na brzinu, demagnetizujete.

Dok se perete, usredsredite se na osećaj svežine koji voda izaziva na vašoj koži. Taj osećaj će razbistriti vašu misao. Osetite da činite jedan sveti čin i recite: „Kao što perem moje fizičko lice, neka tako bude umiveno i moje duhovno lice.“ Ili: „U ime besmrtné i večné ljubavi, u ime besmrtné i večné mudrosti u kojima živimo čak i pre našeg postojanja, neka me ova voda oslobodi svih mojih nečistoća.“ Tako se molite nekoliko minuta.

Pijte toplu vodu

Kada ujutru na prazan stomak pijete dobro prokuvanu toplu vodu, pročišćavate organizam. Topla voda je prirodni lek, neškodljiv i veoma moćan.

U telu postoje naslage koje mogu da se eliminišu samo postom i uzimanjem veoma tople vode, pošto se pod dejstvom toplote tkiva šire, a krvotok se poboljšava. Probajte i videćete koliko tegoba mogu da se izbegnu ili izleče zahvaljujući redovnoj upotrebi tople vode: migrene, povišena temperatura, nedostatak apetita, nesanića... Arterioskleroza potiče od naslaga izvesnih materija na unutrašnjim zidovima arterija i to ih stvrdnjava. Kada pijemo toplu vodu, topi se velika količina tih materija i tkiva omekšavaju.

Meditacija³

Od 21 .marta do 21. septembra učenje Belog bratstva preporučuje učenicima da svakog jutra prisustvuju izlasku sunca. Poglavlje IX je posvećeno ovoj temi.

Pre nego što počnete da radite, treba da sednete i umirite se, da uspostavite harmoniju sa univerzumom, da se povežete sa Stvoriteljem, posvećujući mu kroz molitvu i meditaciju dan koji upravo počinje.

Evo jedne vežbe koja se može raditi svakog jutra:

Podignete desnu ruku, ispružite je uvis, projektujući u mislima astralnu ruku sve do Božjeg prestola i recite: „Moj Bože, sve što posedujem pripada Tebi. Posluži se mnome u pobedu i slavu tvog Carstva. Izvršavaću tvoju volju. Neka se kroz mene ispolje tvoja ljubav, tvoja mudrost, tvoja moć.“ Postoje dani kada ovu formulu ne možemo da izgovorimo svim srcem, pošto iznutra osećamo nešto što neće da se preda. Treba da dođemo do toga da svakoga dana možemo iskreno da kažemo ove reči, a ne samo povremeno.

³ O molitvi i meditaciji vidite objašnjenja i metode u poglavlju „Rad mislima“.

Blažen je onaj koji može da kaže: „Moj Bože, ja sam tvoj sluga, raspoložim mnome po tvojoj volji.“

Vežbe disanja

Disanje je jedan oblik ishrane i isto kao što kada jedemo treba polako da žvaćemo, tako i kada dišemo treba da „žvaćemo“ vazduh. Pošto smo udahnuli, treba dugo zadržati vazduh, sve dok pluća (koja su jedna vrsta stomaka) ne usvoje iz njega hranljive materije u potpunosti. Ako se prebrzo izbaci vazduh, izbacuju se sa njim i sve supstance pre nego što su iz njega izvučeni korisni sastojci.

1. Opis vežbi

1. Zapušite levu nozdrvu srednjim prstom desne ruke i udahnite duboko kroz desnu nozdrvu brojeći do 4.
2. Zadržite vazduh brojeći do 16.
3. Zapušite desnu nozdrvu desnim palcem i izdahnite kroz levu nozdrvu brojeći do 8.

Ponovo počnite sa vežbom, obrnuto:

1. Zadržite palac desne ruke na desnoj nozdrvi i udahnite kroz levu nozdrvu brojeći do 4.
2. Zadržite dah brojeći do 16.
3. Zapušite levu nozdrvu srednjim prstom desne ruke i izdahnite kroz desnu nozdrvu brojeći do 8.

Vežbu treba ponoviti 6 puta za svaku nozdrvu.

Oni koji mogu, treba da udvostruče trajanje udaha, zadržavanja i izdaha: 8 – 32 – 16

Dubokim disanjem možete da izlečite nervni system i mnoge druge bolesti. Lekari će vam prepisati injekcije kalcijuma, joda, natrijuma itd., da bi vam dali elemente koji vam nedostaju, dok će vam posvećenici savetovati da najpre unesete te elemen-