

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
AÏVANHOV, OMRAAM MIKHAËL

Noul pământ : metode, exerciții formule, rugăciuni /
Omraam Mikhaël Aïvanhov. - București : Prosveta, 2026
ISBN 978-973-8184-24-4

141.33

© 1985, Éditions Prosveta S.A., France, ISBN 2-85566-336-9
(Édition de référence en langue française)

© 2006, Antar Ed srl, Romania, ISBN (10) 973-8107-16-4
ISBN (13) 978-973-8107-16-8

© Copyright 2006 by Antar srl Romania, ISBN (10) 973-8107-16-4
ISBN (13) 978-973-8107-16-8

© 2026, Editura Prosveta srl, Romania, ISBN 978-973-8184-24-4
Ediția a 4-a în limba română. Toate drepturile de reproducere, traducere și adaptare
rezervate pentru toate țările.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

NOUL PĂMÂNT
Metode, exerciții, formule, rugăciuni

Ediția a 4-a

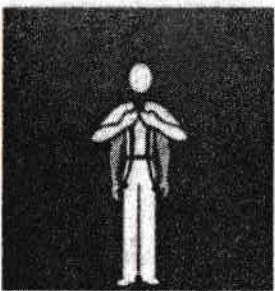
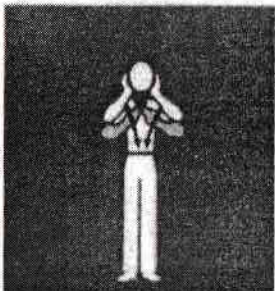
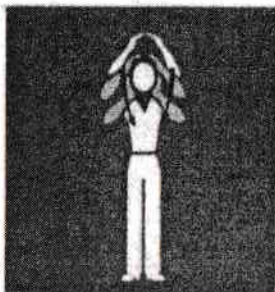
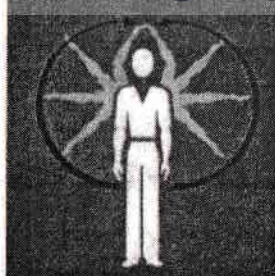


Opere complete – Volumul 13

EDITURA PROSVETA

EXERCIȚIUL 8

„Fie ca toate binecuvântările
Cerului să coboare asupra mea și a
Fraternității, pentru slava
Domnului.”



1. Ridicați brațele prin lateral la verticală, palmele mâinilor fiind orientate în sus.

2. Apoi coborâți ușor mâinile de-a lungul capului...

3. ... apoi ale mijlocului,

4. aduceți brațele în lungul corpului.
Repețiți de 3 ori mișcarea.

CUPRINS

I	Rugăciuni	
	Rugăciunea de duminică	11
II	Programul zilei	
	<i>Dimineața</i>	17
	Rugăciunea de la trezire	17
	Amintirea viselor	17
	Cum să ne trezim	18
	Cum să ne spălăm	18
	Să bem apă caldă	19
	Meditația	20
	Exercițiile de respirație:	21
	Exercițiile de gimnastică	23
	Mesele	23
	<i>Sfaturi pentru restul zilei</i>	24
	Să trăim bine cele 24 de ore prezente	24
	Să ne supraveghem fără încetare	25
	Să știm cum să ne orientăm energiile	26
	Să știm cum să economisim energiile	28
	Raportul dintre om și celulele sale	28
	Cum să vă spiritualizați toate activitățile	30
	Importanța armoniei	32
	Învățați să mulțumiți!	33
	Seara	34
	Cum să ne spălăm	34
	Pregătirea pentru somn	35
	Importanța ultimului moment	35
	Exerciții și rugăciuni	38

	Orientarea și poziția	39
	Insomnia	39
	Sensul somnului pentru discipol	40
III	Nutriția	
	Importanța atitudinii	43
	Rolul masticației	43
	Alimentarea corpurilor subtile	44
	Corpul eteric	45
	Corpul astral	45
	Corpul mental	46
	Corpurile cauzal, budic și atmic	47
	Să nu mâncați pe săturate	47
	Sensul binecuvântării	48
IV	Comportamentul	
	Puterea magică a gesturilor	53
	Mersul	54
	Măinile	54
	Salutul	57
	Privirea	57
	Cuvântul	60
	Gândurile și sentimentele	62
	Repararea greșelilor	64
V	Problemele răului	
	<i>Plăcerile și viciile</i>	67
	Să știm să recunoaștem semnalele de avertisment ...	67
	Atitudinea ce trebuie adoptată în fața propriilor greșeli	68

	Să știm să folosim forțele răului	68
	Sexualitatea	69
	Orgoliul	70
	Îndoiala	71
	Grefa spirituală	71
	Senzualitatea	72
	Mândria	72
	Furia	72
	Noile clișee	76
	<i>Stările negative</i>	78
	Să te oprești pentru a da o altă orientare gândurilor tale	78
	Împrăștiați norii cu ajutorul gândului	79
	Faceți o baie	79
	Stabiliți un termen răului	80
	Puterea iubirii	80
	Puterea cuvântului	80
	Puterea cântecului	81
	Cum să luptați împotriva spiritelor răului	82
	Rugăciune împotriva spiritelor rele:	84
	Dificultățile	84
	Prevenirea perioadelor dificile	84
	Nu încercați să scăpați de greutate	85
	Acceptați încercările și mulțumiți Cerului	85
	Dintr-un rău poate oricând să iasă un bine	86
VI	Metode pentru purificare	
	<i>Postul</i>	91
	Binefacerile postului asupra sănătății:	91
	Postul săptămânal	92

Întreruperea postului	93
<i>Transpirația</i>	94
<i>Cele patru elemente</i>	94
Pământul	95
Apa.....	95
Cum să faci baie.....	96
Lucrul cu apa	97
Aerul	99
Focul	99
În fața unei lumânări	100
Rugăciune către Îngerii celor 4 elemente	102
<i>A te înalță pentru a găsi puritatea</i>	103

VII Relațiile umane

Datoriile ce privesc recunoștința	107
Legăturile afective	109
Legăturile dintre bărbați și femei.....	110
Relațiile de dușmănie.....	114
Iubirea ca modalitate de apărare	114
A folosi jignirile ca modalitate de lucru Spiritual ..	115
O metodă pentru iertare	115
Două metode pentru a-i ajuta pe oameni	118

VIII Legătura cu natura

Să deveniți conștienți că natura este însuflețită	123
Să antrenăm spiritele naturii într-o lucrare pentru Împărăția Domnului.....	125
Datoria noastră în fața naturii	128

IX Soarele-stelele

<i>Soarele</i>	131
Pregătirea pentru răsăritul soarelui	131
Rugăciune urcând pe Stâncă	132
La meditația de la răsăritul soarelui	132
Câteva teme de meditație	133
Căutarea centrului	133
Să captați elementele subtile din soare	135
Să privim soarele pentru a deveni asemenea lui	136
Legătura cu Eul Superior	137
Să vizităm soarele	138
Să ne expunem soarelui spiritual pentru a face să încolțească germeii ascunși în sufletul nostru	138
Să regăsim Sfânta Treime în soare	139
Șiragul de mătânie al discipolului.....	142
Exercițiu pentru a dezvolta aura	143
Iubiți așa cum o face soarele.....	144
Să strălucim asupra întregii omeniri	145
Să ne adresăm soarelui pentru a găsi soluția problemelor noastre.....	146
Formule de pronunțat la răsăritul soarelui	147
Să urcați deasupra norilor	147
Culorile prismeii	148
Grefa spirituală	150
Exercițiu pentru diminețile înnorate	151
Considerați zilnic soarele într-un alt fel.....	151
<i>Elixirul vieții veșnice</i>	152
<i>Să atragem focul celest</i>	152
<i>Să bem soarele</i>	153
<i>Filozofia unității</i>	154
<i>Stelele</i>	155

	Noaptea ne învață că lucrurile sunt relative.....	155
	Limbajul stelelor.....	155
X	Lucrarea gândului	
	Gândul ne permite să extragem chintesența	159
	Folosiți întotdeauna gândul pentru bine	160
	Rolul muzicii în lucrarea gândului	160
	Concentrarea	161
	Meditația, contemplarea, identificarea	161
	Meditația	162
	Contemplarea	164
	Identificarea	165
	Rugăciunea	165
	Tablou sinoptic	166
	Toate puterile se găsesc în gând	168
XI	Galvanoplastia spirituală	
	Descrierea experienței	173
	Lucrarea mamei în timpul sarcinii	174
	Galvanoplastia în viața spirituală.....	176
XII	Plexul solar	
	<i>Plexul solar</i>	181
	Importanța plexului solar	181
	Cum să întărim plexul solar.....	182
	Creierul și plexul solar.....	184
	Piciorul și plexul solar	184
XIII	Centrul Hara	
	Exercițiu.....	189

XIV	Metodele luminii	
	Să facem din lumină o preocupare constantă	193
	Lumina care liniștește și vindecă	194
	Lumina care protejează.....	195
	Lumina care aduce armonia și iubirea	196
	Lansați spre Cer semnale luminoase.....	196
	Exercițiu colectiv: soarele care luminează Lumea.....	197
	Lumina, imagine a Domnului	197
XV	Aura	
	Aura ca instrument de protecție.....	201
	Culorile aurii ca puncte de referință	202
	Cum să lucrăm asupra aurei.....	202
XVI	Corpul de slavă	
	Cum să dezvoltăm corpul nostru de slavă	207
XVII	Câteva formule și rugăciuni	
	Formulă pentru conducerea mașinii.....	213
	Formulă pentru a opri sângerarea	213
	Formulele Maestrului Peter Deunov.....	214
	Formulă de consacrare	216
	Rugăciune pentru armonie	217
	Anexă	
	Exercițiile de gimnastică.....	221
	Descrierea exercițiilor.....	229

În anumite împrejurări aceste trei rugăciuni sunt rostite în comun.

Rugăciunea de duminică

Tatăl nostru care ești în ceruri
Sfințească-se numele Tău:
Vie împărăția Ta,
Facă-se voia Ta, precum în cer,
Așa și pe pământ;
Pâinea noastră cea de toate zilele
Dă-ne-o nouă astăzi,
Și ne iartă nouă greșelile noastre,
Precum și noi iertăm greșiților noștri;
Și nu ne duce pe noi în ispită
Ci ne izbăvește de cel rău.
Căci ale Tale sunt împărăția,
Puterea și slava,
În vecii vecilor.

Amin!

Rugăciunea cea bună

Doamne Dumnezeu, prea blândul nostru Tată
Ceresc, care ne-ai dăruit viață și sănătate ca să
te putem adora cu bucurie.

Trimite spiritul Tău să ne apere, să ne ferească
de orice rău și de orice
gând necurat.

Învăță-ne să împlinim Voia Ta, să sfințim numele

Tău și să te laudăm fără încetare.

Sfințește spiritul nostru, înalță inimile și cugetele
noastre, ca să putem respecta poruncile și
îndemnurile Tale.

Dă-ne prin sfânta Ta prezență gânduri curate și
înrămează-ne ca să te slujim cu bucurie.

Binecuvântează viața pe care ti-o închinăm,
pentru prea binele fraților noștri și al celor apropiați.

Ajută-ne și ne sprijină ca să creștem zi de zi tot
mai mult, în deplină cunoaștere și înțelepciune și să
rămânem în adevărul Tău. Călăuzește-ne, ca tot ce
înfăptuim slujind Sfântul Tău Nume, să fie pentru
venirea Împărăției Tale pe pământ.

Hrănește-ne sufletele cu pâine cerească și dă-ne
forța Ta, ca să putem izbândi în viață.

Și pentru că ne copleșești cu toate binecuvântările,
îndură-Te și adaugă la ele și iubirea Ta, ca să ne
fie pururea lege.

Căci ale tale sunt Împărăția, Puterea și Slava, în
vecii vecilor, Amin!

Psalmul 91

Cel ce locuiește în ajutorul Celui Preaînalt
întru acoperământul Dumnezeului cerului se
va sălășlui.

Va zice Domnului: „Sprijinitorul meu ești și
scăparea mea; Dumnezeul meu, voi nădăjdui
spre Dânsul.“

Că El te va izbăvi din cursa vânătorilor și de
cuvântul tulburător.

Cu spatele te va umbri pe tine și sub aripile
Lui vei nădăjdui; ca o armă te va înconjura
adevărul Lui.

Nu te vei teme de frica de noapte, de săgeata
ce zboară ziua,

De lucrul ce umblă în întuneric, de molima ce
bântuie întru amiază.

Cădea-vor dinspre latura ta o mie și zece mii
de-a dreapta ta, dar de tine nu se vor apropia.
Însă cu ochii tăi vei privi și răsplătirea
păcătoșilor vei vedea.

Pentru că pe Domnul, nădejdea mea, pe Cel
Preaînalt L-ai pus scăpare ție.

Nu vor veni către tine rele și bătaie nu se va
aprofia de lăcașul tău.

Că îngerilor Săi va porunci pentru tine ca să te
păzească în toate căile tale,

Pe mâini te vor înălța ca nu cumva să împiedici
de piatră piciorul tău.

Peste aspidă și vasilisc vei păși și vei călca
peste leu și peste balaur.
„Că spre mine a nădăduit și-l voi izbăvi pe el,
zice Domnul;
îl voi acoperi pe el că a cunoscut numele Meu.
Striga-va către Mine și-l voi auzi pe el; cu
dânsul sunt în necaz și-l voi scoate pe el și-l
voi slăvi.
Cu lungime de zile îl voi umple pe el și-i voi
arăta lui mântuirea Mea.”

II

Programul zilei*

* Nu se subînțelege o utilizare strictă și detaliată a timpului. În acest capitol sunt menționate numai momentele importante ale vieții zilnice pentru care Maestrul Omoram Michaël Aivanhov a oferit metode și exerciții, cât și recomandări generale pentru conduita zilnică.

Dimineața

Rugăciunea de la trezire

La trezire, înainte de toate, trebuie să îi mulțumiți Domnului și nimic altceva. Primele cuvinte pe care trebuie să le aveți pe buze sunt: „Îți mulțumesc Ție, Doamne, pentru că mi-ai dăruit viața și sănătatea. Umple-mi inima de iubire și dă-mi forța să îndeplinesc voința Ta, astfel ca toate faptele mele să fie întru slava Ta și în numele Tău.“

Amintirea viselor

Imediat ce ați mulțumit Cerului, trebuie să încercați să vă amintiți visele avute. Dacă vă veți obișnui cu acest lucru, veți constata adesea că un program v-a fost dat în timpul somnului. Dar acest lucru trebuie făcut imediat, în momentul când imaginile cele mai importante ale visului vă plutesc încă în minte, fiindcă puțin mai târziu vă va fi foarte greu să vă amintiți. Uneori, visele vă revin în memorie chiar în timpul zilei; dar este mult mai bine dacă vi le reamintiți dimineața, la trezire.

Cum să ne trezim

Apoi, trebuie să vă ridicați din pat. Acela care rămâne mult timp în pat după ce s-a trezit riscă mari pericole din punct de vedere psihic; el va fi mereu tentat să rămână într-o stare de amorțeală, într-o beție astrală unde plutesc anumite gânduri leneșe și senzuale. Acest fapt este suficient să îi distrugă caracterul, să îiucidă voința, modificându-l pentru totdeauna. Acest obicei creează un leneș, o ființă rătăcită numai în propria imaginație și purtată în voia plăcerilor.

Trebuie să coborâți din pat cu fața, niciodată cu spatele; și piciorul drept este acela care trebuie pus întotdeauna primul pe pământ. Fiecare mișcare pe care o faceți la trezire trebuie conștientizată și executată corect. Aceste amănunte vă pot părea lipsite de importanță, dar în realitate totul are o semnificație.

Cum să ne spălăm

Odată ce v-ați trezit, trebuie să vă spălați. Înainte de a vă spune rugăciunea, de a face orice altceva, trebuie să vă spălați mâinile și fața, și mai ales să nu vă atingeți ochii înainte de a vă fi spălat mâinile.

În Cabală se spune că imediat ce omul adoarme, un spirit necurat se atașează de corpul său fizic iar la trezire acest spirit rămâne încă atașat de mâinile sale și de fața sa. Deci, în momentul în care ne trezim, mâinile și fața noastră sunt încă sub stăpânirea acestui spirit necurat, de aceea nu trebuie să facem nimic fără să fi aruncat în prealabil acest strat fluidic de impurități de care ele sunt impregnate.

Trebuie să ne spălăm în mod conștient și cu atenție, fiindcă spălătul este important la fel ca și modul în care ne hrănim. Nu trebuie să faceți gesturi rapide și dezordonate spălându-vă fața, căci în domeniul eteric există un ordin foarte subtil de particule, iar gesturile bruște deranjează acest ordin. Observați-vă și veți vedea că spălându-vă cu repeziciune, vă veți demagnetiza.

Când vă spălați, concentrați-vă asupra senzației de răcoare pe care apa o produce asupra pielii voastre. Această senzație vă va limpezi gândurile. Simțiți-vă ca și cum ați împlini un gest sfânt și spuneți: „Fie ca iubirea Domnului să se răspândească pe chipul meu!“ Sau încă: „În numele iubirii nemuritoare și veșnice, în numele înțelepciunii nemuritoare și veșnice în care trăim și ne ducem viața, fie ca această apă să mă elibereze de toate impuritățile.“ Și rugați-vă câteva minute.

Să bem apă caldă

Dacă veți bea dimineața apă caldă bine fiartă, pe nemâncate, vă veți curata organismul. Apa caldă este un remediu natural, inofensiv și foarte puternic. În organism se găsesc depuneri pe care le putem elimina numai prin post și bând apă foarte caldă, fiindcă sub efectul căldurii țesuturile se dilată și circulația se îmbunătățește. Încercați, și veți vedea câte rele pot fi evitate sau vindecate datorită folosirii regulate a apei calde: migrenele, febra, lipsa poștei de mâncare, insomnia... Arterioscleroza provine din depozitarea anumitor materii pe pereții arterelor, care astfel se întăresc. Bând apă foarte caldă,

provocăm descompunerea unei mari părți a acestor materii, urmată de mlădierea țesuturilor.

Meditația*

Din 21 martie și până în 21 septembrie, Învățămintul Fraternității Albe Universale recomandă discipolilor să asiste toate diminețile la răsăritul soarelui. Capitolul IX este consacrat acestei probleme.

Înainte de a începe orice altă activitate, trebuie să vă așezați în liniște ca să introduceți în voi pacea, să vă puneți în armonie cu universul și să vă legați de Creator, consacându-I, prin rugăciune și meditație, ziua care începe.

Iată un exercițiu pe care îl puteți practica zilnic:

Ridicați-vă brațul drept, cu mâna întinsă către înalt, proiectând-vă cu ajutorul gândului mâna voastră astrală până la Tronul Domnului și spuneți: „Doamne, tot ceea ce am îți aparține. Folosește-te de mine pentru izbânda și slava Împărăției Tale. Îți voi împlini voința. Fie ca iubirea Ta, înțelepciunea Ta, puterea Ta să se exprime prin ființa mea!“ Vor exista zile când nu veți putea pronunța această formulă din toată inima, fiindcă simțiți în interior ceva care nu vrea să cedeze. Trebuie să ajungeți să spuneți cu sinceritate această formulă, nu numai din când în când, ci în fiecare zi.

Fericit este acela care poate spune: „Doamne, eu sunt servitorul Tău, poți dispune de mine după voința Ta.“

* Despre rugăciune și meditație, a se vedea explicații și metode la capitolul: „Lucrarea gândului“.

Exercițiile de respirație:

Respirația este o formă de nutriție, și la fel cum atunci când mâncăm trebuie să mestecăm încet, tot așa când respirăm, trebuie să „mestecăm“ aerul. Când inspirăm, trebuie să reținem mult timp aerul până în momentul în care plămânii (care sunt un fel de stomac) au asimilat complet substanțele nutritive. Dacă eliminăm prea repede aerul, eliminăm în același timp toate aceste substanțe înainte de a fi putut să le extragem toate elementele folositoare.

1. Descrierea exercițiilor

- 1. Astupați-vă nara stângă și aspirați în profunzime aerul prin nara dreaptă numărând 4 secunde.
- 2. Rețineți-vă respirația 16 secunde.
- 3. Astupați-vă nara dreaptă și expirați prin nara stângă numărând 8 secunde.

Începeți invers exercițiul:

- 1. Astupați-vă nara dreaptă și aspirați aerul prin nara stângă numărând 4 secunde.
- 2. Rețineți-vă respirația numărând 16 secunde.
- 3. Astupați-vă nara stângă și expirați prin nara dreaptă numărând 8 secunde.

Exercițiul se va repeta de 6 ori pentru fiecare nară.

Aceia care pot, vor dubla timpii: 8 - 32 - 16.

Prin respirația profundă vă veți putea vindeca sistemul nervos și multe alte boli. Medicii vă vor prescrie injecții cu calciu, cu iod, cu sodiu etc. ca să vă dea elemente care vă lipsesc,