

De același autor în colecția Stani:

Să dăm viață simbolurilor

Exerciții de gimnastică

De la pământ la cer

Sensul rugăciunii

Un gând în trezire

Calea meditației

Liturghia și Tainele bisericești

Ritualuri solare

Lumina și culorile,

puteri creatoare

© Coperta a fost concepută de Editura Prosveta S.A. plecând de la resursele
Freepik.com și iStockPhoto.com.

Imaginile de la sfârșitul capitolelor: Soleil@mhasanudin/AdobeStock-Lyre@Maskarad

Éditions Prosveta S.A. – 83600 Fréjus (France)

ISBN 978-2-8184-0542-0

Édition numérique: ISBN 978-2-8184-0605-2

© 2026, Editura Prosveta srl, Romania, ISBN 978-973-8184-25-1

Ediția în limba română. Toate drepturile de reproducere, traducere și adaptare rezervate
pentru toate țările.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AÏVANHOV, OMRAAM MIKHAËL

Cum să ne pregătim trupul pentru a încarna sufletul / Omraam

Mikaël Aïvanhov. - București : Prosveta, 2026

ISBN 978-973-8184-25-1

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Cum să ne pregătim trupul pentru a încarna sufletul



Colecția STANI

EDITURA PROSVETA



Răsăritul soarelui în Rila

Cuprins

1. Pentru că Dumnezeu a creat omul după chipul său	5
2. Corpul fizic, o întrupare a spiritului	11
3. Legătura dintre înalt și jos: o lecție pe care ne-o dăruiește corpul	20
4. Celulele noastre: creaturi pe care trebuie să le educăm	23
5. Ziua în care vom domni asupra regatului nostru.....	33
6. Destinul nostru: firele pe care le țesem.....	37
7. Viața de zi cu zi: o materie asupra căreia va trebui mereu să lucrăm.....	39
8. Armonia întărește în noi puterile vieții.....	41
9. Crucea pe care trupul nostru o inscripționează în spațiu ...	46
10. Steaua cu 5 colțuri: un simbol care să ne revigorează	48
11. Pielea noastră: o frontieră	51
12. Niciunul dintre gesturile noastre nu este nesemnificativ.....	54
13. Măinile, instrumente ale puterii noastre	59
14. Picioarele, relația lor cu capul	67
15. Să mergem pe propriile picioare: un echilibru care trebuie restabilit constant	70
16. Între cap și membre: inima	72
17. Gură: o expresie a celor două principii masculin și feminin	73
18. Pentru a ne regăsi chipul original	76

De același autor

Colecția „Izvor“

(în limba română)

201. Spre o civilizație solară
202. Omul spre victoria destinului său
203. O educație care începe înainte de naștere
204. Yoga nutriției
205. Forța sexuală sau Balaurul înaripat
206. O filosofie a Universalului
207. Ce este un Maestru Spiritual?
208. Egregorul porumbelului păcii
209. Crăciunul și Paștele în tradiția inițiativă
210. Pomul cunoașterii binelui și răului
211. Libertatea, victorie a spiritului
212. Lumina, spirit viu
213. Natură umană și natură divină
214. Galvanoplastia spirituală
215. Adevărata învățătură a lui Hristos
216. Secretele cărții naturii
217. Un nou înțeles al Evangheliilor
218. Limbajul figurilor geometrice
219. Centri și corpuri subtile
220. Zodiacul, cheie a omului și a universului
221. Alchimia spirituală sau căutarea perfecțiunii
222. Viața psihică: elemente și structuri
223. Creația artistică și creația spirituală

224. Puterile gândului
225. Armonie și sănătate
226. Cartea magiei divine
227. Reguli de aur pentru fiecare zi
228. Incursiune în invizibil
229. Calea tăcerii
230. În pragul cetății sfinte
231. Grăuntele fericirii
232. Destăinuirile focului și ale apei
233. Un viitor pentru tineret
234. Adevărul, rod al înțelepciunii și al iubirii
235. „În duh și în adevăr“
236. De la om la Dumnezeu: sefiroți și ierarhii îngerești
237. Balanța cosmică – Numărul 2
238. Credința care mută munții
239. Iubirea mai mare decât credința
240. Ce este un fiu al Domnului?
241. Piatra filosofală
242. La izvorul cristalin al bucuriei
243. Râsul înțeleptului
244. Pășiți cât aveți lumină

Aviz cititorului

Omraam Mihaël Aïvanhov a transmis oral un învățământ spiritual transpus în aproape cinci mii de conferințe spontane susținute între anii 1938 și 1985; Cuvintele sale au fost conservate în întregime, fiind transcrise prin stenografiere între anul 1938 și începutul anilor 1960, și înregistrate pe suport audio și apoi audiovizual, în perioada următoare.

Aceste înregistrări sunt difuzate de Editura Prosveta; putând fi consultate, astfel cei interesați devenind conștienți de modul integral al Învățământului.

Această lucrare s-a realizat pe baza extraselor din conferințele sale.

Pentru că Dumnezeu a creat omul după chipul său

În Vechiul Testament, la începutul cărții *Facerea*, este scris că în a șasea zi a creației, Dumnezeu a spus: „*Să facem omul după chipul și după asemănarea Noastră*”¹. Dar chiar și printre evrei și creștini, cine ia cu adevărat în serios acest cuvânt? Ce fac ei cu acest adevăr esențial dezvăluit în cartea lor sacră? Dacă oamenii au fost creați după chipul lui Dumnezeu, trebuie să fim logici și să acceptăm consecințele. Și una dintre aceste consecințe este că, în ciuda tuturor slăbiciunilor și lipsurilor sale, omul poartă în el imaginea perfecțiunii divine. Nu avem dreptul să limităm sfera acestui adevăr, altfel ce viitor ne imaginăm pentru chipul lui Dumnezeu?

Vă întrebați cum să concepeți acest viitor?... În primul rând, trebuie înțeles că el nu se află pe pământ, unde legea timpului este neînduplecată. În ciuda tuturor progreselor științei și tehnologiei, oamenii nu ar trebui să speră că va veni un moment în care vor putea trăi la nesfârșit în corpurile lor fizice, pentru că acestea sunt elemente perisabile care într-o zi se vor întoarce în pământul din care provin. Chiar dacă poartă în el chipul lui Dumnezeu, nimic nu-l poate proteja pe om de boală, bătrânețe și moarte. Dar are toate șansele să facă să trăiască în el însuși această imagine a lui Dumnezeu, lucrând asupra corpurilor sale subtile, căutând în regiunile superioare elemente veșnice, particule de lumină. De aceea trebuie să înțelegeți cât de important este să atrageți în voi această lumină, să înțelegeți că în fiecare zi trebuie să mâncați și

să beți lumina, cu convingerea absolută că această lumină va face să trăiască în voi, chipul lui Dumnezeu.

Dacă cineva citește cu atenție textul biblic, observă că Dumnezeu spune mai întâi: „*Să facem om după chipul și după asemănarea Noastră*”. Dar câteva rânduri mai departe, se repetă doar cuvântul „chipul”. De parcă, după ce intenționa să creeze omul după asemănarea Sa, ar fi revenit asupra acelei intenții. Vă întrebați dacă este chiar atât de important? Da, este foarte important, pentru că diferă chipul de asemănare. Culegeți, de exemplu, o ghindă dintr-un stejar: este departe de a „semăna” cu copacul care l-a produs, dar este „în asemănarea sa”, conține imaginea sa. Puneți-o în pământ, ea începe să crească și într-o zi, devenind un copac, va semăna și cu tatăl său, stejarul.

Asemănarea este, așadar, dezvoltarea, culminarea imaginii. De aceea repetarea cuvântului „chipul” și omiterea cuvântului „asemănare” sunt importante: ele implică reîncarnarea. Pe parcursul vieților lor succesive, ființele care se străduiesc să dezvolte chipul lui Dumnezeu pe care îl poartă în ei vor ajunge treptat să semene cu El. Acest ideal vi se pare de neatins, dar este cel pe care Iisus ni-l prezintă în Evanghelii când spune: „Fiți dar voi desăvârșiți precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârșit este”². Prin crearea omului, Dumnezeu a așezat în El semințele facultăților, calităților și virtuților pe care trebuie să le dezvolte pentru a semăna într-o zi, cu El. Va fi ca El când va fi „plântat” și va reuși să crească în solul spiritual.

Avem intelect să gândim, o inimă de simțit și voința de a acționa. Așa am fost creați după chipul lui Dumnezeu. Dar, deoarece nu suntem nici atotștiutori, nici a tot iubitori, nici

atotputernici ca El, suntem încă departe de a fi ca El. Pentru a fi ca Tatăl nostru ceresc, de câte ori va trebui să ne întoarcem pe pământ pentru a însufleți și a face să crească chipul Lui în noi!

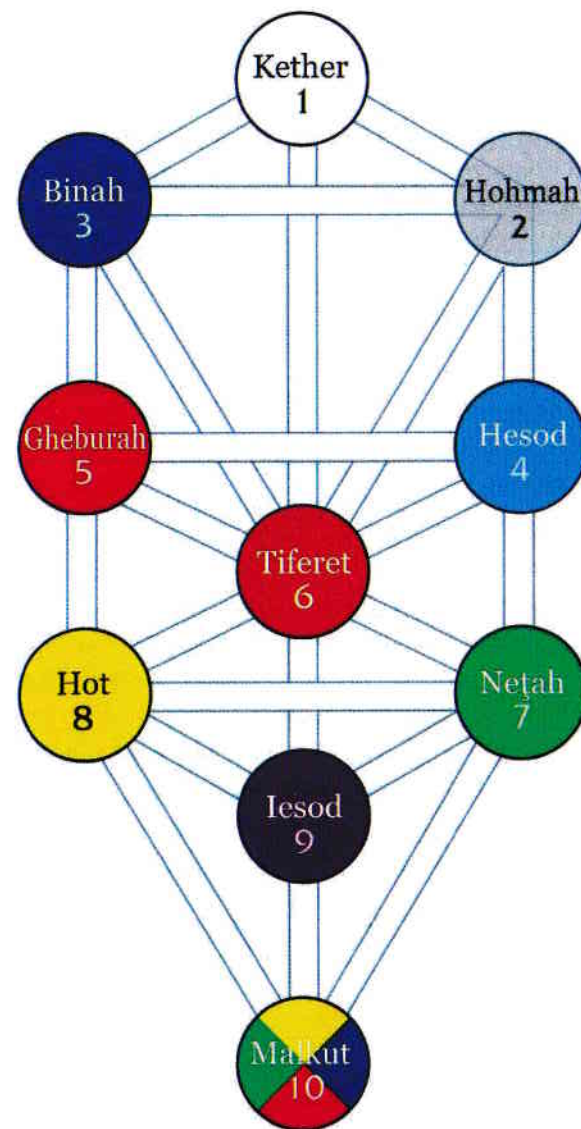
Această amprentă de neșters pe care Creatorul a imprimat-o în om explică sentimentul de lipsă, de nemulțumire pe care omul nu va înceta să le simtă până în ziua în care va reuși să se unească cu El. Atâta timp cât nu a reușit această fuziune, va avea experiențe mai mult sau mai puțin fericite, va crede că în sfârșit poate gusta fericirea, împlinirea, dar va fi dezamăgit de fiecare dată, va simți mereu că îi lipsește ceva esențial. Aceste dezamăgiri, care sunt atât de dureroase, sunt în realitate binecuvântări, pentru că obligă sufletele să caute neîncetat modalități de a se apropia de Cel Iubit, de Spiritul Cosmic, de a se uni cu El, de a se identifica cu El.

Suntem, așadar, semințe semănate în lume de către Tatăl nostru Cerec. Fiecare sămânță poartă inscripționată în ea imaginea perfecțiunii, iar predestinația ei este să germineze, să crească până devine copac. Este deja frumos să fii o sămânță, dar este și mai de dorit să devii un copac cu rădăcini, trunchi, ramuri, frunze, flori și fructe.

Ni s-a dat un corp fizic să trăim pe pământ. Acest corp a fost construit cu atâta inteligență, este atât de bine organizat, este depozitul atâtor bogății încât, dacă știm cum să-l privim și să-i dezvoltăm posibilitățile, ne vom apropia tot mai mult de acea perfecțiune pe care Dumnezeu a planificat-o inițial pentru noi.

Modelul oricărei organizări este consacrat în propriul nostru organism. Ființele umane nu pot inventa nimic care să nu existe deja în creație. O pot imita, o pot reproduce, dar nu o

Pentru că Dumnezeu a creat omul după chipul său



Arborele Sefirotic

Pentru că au văzut îngeri în biserici reprezentați doar cu cap și aripi, mulți creștini își imaginează că așa vor trăi într-o zi în Paradis: cu cap, atât, pentru că ficatul, stomacul, intestinele și mai ales organele genitale nu sunt, în opinia lor, suficient de nobile. Ei bine, aceasta este o greșeală, ființa umană trăiește în Paradis cu întregul său corp, așa cum l-a creat Dumnezeu inițial, cu creier, urechi, ochi, inimă etc., dar într-o altă formă, sau mai degrabă ca niște chintesențe, pentru că nu există forme în viața de apoi, ci doar curenți de forțe. Toate membrele și organele sunt acolo, nici una nu lipsește, dar sunt prezente ca proiecții de lumină, de culori, pentru că sunt expresia virtuților divine.

Este o greșeală să separi planul fizic al omului de planurile psihice și spirituale. Adevărul este că nu există separare, nu există întrerupere, există doar o trecere progresivă de la una la cealaltă. Această trecere de la planul fizic la planuri tot mai subtile are loc prin intermediul corpurilor și organelor care sunt, într-un fel, extensiile corpului și ale organelor fizice. Aceste corpuri și organe subtile pot fi considerate transformatoare care ne permit să trăim armonios în diferitele planuri, deoarece există o venire și plecare continuă de la unul la altul. Și aceasta este și adevărata alchimie: transformarea progresivă în noi a materiei fizice, dense, opace, în materie fluidă, eterică, spirituală; și, invers, difuzia acestei materii spirituale în corpul nostru fizic, care este apoi vizionată, regenerată... divinizată.

Referințe biblice

1. „Să facem omul după chipul și după asemănarea Noastră” – Facerea 1:26
2. „Fiți dar voi desăvârșiți precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârșit este” – Matei 5:48

Corpul fizic, o întrupare a spiritului

Tot ceea ce există în univers își are originea în lucrarea principiului masculin, spiritul, asupra principiul feminin, materia. Materia este inertă, fără formă, iar spiritul coboară pentru a o anima și a-i da forme. Viața se naște din uniunea lor. Spiritul trebuie întotdeauna să găsească materia pentru a se manifesta, iar când acceptă să o primească, să se deschidă către ea, atunci începe creația. Aceasta este uniunea adevărată, căsătoria adevărată.

În general, se consideră că ființa umană este alcătuită dintr-un principiu material, corpul fizic, și un principiu subtil, spiritul. Dar, mai presus de toate, este un spirit. Dacă i s-a dat un trup, este astfel încât prin el spiritul să se manifeste și să lucreze în planul fizic. Trupul omului este pentru spiritul său ceea ce universul este pentru spiritul lui Dumnezeu. Universul este trupul lui Dumnezeu, iar prin acest trup spiritul său este dezvăluit în toată bogăția sa. Universul există doar pentru că Dumnezeu l-a creat și spiritul său îl pătrunde pentru a-l anima, pentru a-l însufleți; Dacă s-ar retrage, universul s-ar întoarce în neant. Și la fel este și pentru ființa umană: când spiritul care îl animă părăsește trupul, el ia cu el toate comorile sale: viața, energia, conștiința.

Ca spirit, ființa umană nu și-a luat pe deplin, în posesie, corpul fizic, căci acesta nu este încă un loc de locuit demn de el. Așadar, așteptând, spiritul (sau mai degrabă ceea ce credem

că este spiritul) se plimbă în compania corpului exact ca un om blând și o femeiușcă care merg braț la braț bălângănindu-se. Veți spune: „Dar ce spectacol!” Ei bine, da, acesta este spectacolul pe care oamenii îl oferă atâta timp cât nu știu ce muncă trebuie să facă spiritul și corpul lor împreună. Dar voi, care acum știți ce este această lucrare, străduiți-vă să scoateți la iveală principiul divin din voi pentru ca acesta să se înalțe cât mai sus posibil și, la întoarcerea lui, să purifice și să lumineze locuința care îi aparține.

De secole, creștinii au spus în mod repetat că trupul este slab, și de aceea mulți au disprețuit trupul fizic. Dar ce ignoranță! Prin sine însuși, corpul nostru fizic este neutru, este intermediarul prin care ne manifestăm gândurile și sentimentele, atât cele mai rele, cât și cele mai bune. El nu este responsabil pentru greșelile pe care le facem. Este chiar cel mai bun instrument pe care îl avem pentru a ne apropia de Creator care, dându-ne acest trup, i-a pus elementele de care avem nevoie pentru a recăpăta ordinea și armonia cerească. Structura sa este o carte deschisă care ne învață cum să ne întoarcem la El, căci este o expresie a înțelepciunii, iubirii, puterii și frumuseții Sale.

Este suficientă o simplă privire asupra structurii și funcționării corpului nostru fizic pentru a descoperi cu ce ingeniozitate, cu ce înțelepciune l-a construit Inteligența Cosmică, astfel încât să o putem face purtătorul de cuvânt al spiritului. Nu există spiritul nostru pe o parte și corpul pe cealaltă. Prima misiune a spiritului nostru este să lucreze asupra corpului nostru, iar apoi, datorită acestuia, să lucreze asupra întregului pământ, care este, într-un fel, extensia sa.

Majoritatea oamenilor par să nu aibă nicio idee despre ce vor să facă în această lume. Totuși, în adâncul sufletului știu

asta; Ei știu că au coborât să devină creatori prin puterea spiritului lor. Inteligența Cosmică a înscris acest program în ei. Dar, antrenați de greutatea și de seducțiile materiei, o uită și părăsesc această viață după ce au distrus mai mult decât au construit; începând cu propriile lor corpuri, care, din cauza neglijenței și exceselor, nici măcar nu reușesc să le mențină sănătoase.

Întâlnirea dintre spirit și materie, putem spune și despre cer și pământ, are loc în noi sub tot felul de forme. De exemplu, când aveți dificultăți, când suferiți, nu este întotdeauna o intervenție materială care vă permite să fiți mai bine, ci o schimbare în gândurile voastre, în sentimentele voastre, în voința voastră. Desigur, dacă aveți o accidentare gravă sau un picior rupt, chiar și cele mai bune gânduri și sentimente și o voință fermă nu vor îndepărta durerea, dar vă pot ajuta deja să o suportați mai bine, să o depășiți, pentru că va crea în jurul vostru un fel de câmp magnetic care atrage influențe benefice din spațiu. Gândurile și sentimentele armonioase acționează, de asemenea, asupra circulației sângelui, deoarece îl purifică, iar atunci când sângele este curat, contribuie mai eficient la sănătatea organismului; Chiar și rănilor se vindecă mai repede.

Indiferent de starea și condițiile în care vă aflați, nu acceptați niciodată inerția. Chiar dacă sunteți epuizat, imobilizat, bolnav, încercați să faceți măcar un pas, un gest. Chiar dacă nu puteți face cea mai mică mișcare, tot aveți posibilitatea să vă folosiți gândul pentru a vă imagina că vă comportați exact ca și cum ați avea toate facultățile voastre. Veți spune că atunci când cineva ajunge într-o astfel de stare, imaginația nu ajută prea mult. Ei bine, da, tocmai pentru că deschide calea, sapă un

șanț, creând astfel condițiile potrivite pentru o posibilă revenire la activitate.

În Evanghelii, Iisus nu a încetat niciodată să sublinieze legătura dintre pământ și cer, astfel încât să fim conștienți că sarcina noastră este să lucrăm pe pământ, să-l transformăm, să-l purificăm, să-l înfrumusețăm, până într-o zi când va deveni expresia cerului. Mulți cred, desigur, că aceasta este o iluzie: oamenii nu vor reuși niciodată să aducă cerul pe pământ; Nu doar că sunt incapabili să facă acest lucru, dar majoritatea nu doresc să o facă. Ei bine, acum, să spună că Iisus a fost cel mai mare fantezist și voi să încercați să luați această fantezie în serios.

Spiritualistul își îndreaptă privirea spre cer, are grijă de cer, dar sarcina lui nu se oprește aici. Lumina care este în cer, iubirea care este în cer, puterea, puritatea care este în cer, el se străduiește să le aducă pe pământ, adică, în primul rând, în el însuși, în creierul său, în plămâni, în stomac, în întregul său trup. Astfel, după ani de efort, va începe să realizeze în sine însuși uniunea dintre materie și spirit. Odată ce a atins această uniune cu sine însuși, va putea contribui la realizarea ei și în jurul său și va deveni un binefăcător pentru toți.

Cele două principii ale spiritului și materiei își au originea în lumea divină. Aceste două principii se manifestă și acționează la toate nivelurile creației, inclusiv la ființele umane. Deja, din momentul în care vă hotărâți să întreprindeți o lucrare, voi sunteți spiritul care va acționa asupra materiei. Iar când deveniți conștienți de necesitatea de a vă îmbunătăți comportamentul și hotărâți să preluați această sarcină, există și principiul masculin, voi, spiritul, și principiul feminin, care sunteți tot voi, materia asupra căreia spiritul vostru va lucra.

Spiritul, o scânteie ce izbucnește din sânul Veșniciei, posedă toată cunoașterea și toate puterile. Dacă nu le poate manifesta, este pentru că devine limitat de materia opacă a corpului nostru fizic; Dar acesta nu este un motiv să disprețuiți corpul. Sub pretextul că, pentru a vă apropia de spirit, trebuie să vă desprindeți de materie și chiar să o îmblânziți, mistici și asceți nu au putut păstra măsura, până în punctul în care și-au martirizat trupurile și nu au mai ținut cont nici măcar de igienă, estetică sau pur și simplu de bunului simț. Ca și cum spiritul se putea simți fericit în urâtenie sau într-un corp suferind!

Nu este sigur că cei care au ales să trăiască în lipsuri și chin sunt cu adevărat locuiți de spirit. Căutarea privațiunilor, încercărilor, poate fi doar o manifestare patologică. Probabil că este mai rar, dar există oameni care se bucură de suferință și abuz, în timp ce alții se complac în plăceri, ceea ce nu este o dovadă a spiritualității. Unde spiritul se manifestă, viața ia cele mai sensibile și armonioase forme.

Corpul nostru a fost construit cu o mare inteligență, o mare înțelepciune. El este cel mai bun instrument care ni s-a dat, iar dacă știm cum să-l lucrăm în fiecare zi pentru a-i purifica și rafina materia, îl vom face capabil să vibreze în armonie cu Spiritul. Cei care disprețuiesc și neglijează corpul, precum și cei care caută doar să obțină din el toate plăcerile senzuale, greșesc. Doar cei care au înțeles că misiunea trupului este să manifeste bogățiile spiritului sunt pe calea cea bună. Cum ne putem imagina că acest corp pe care Inteligența Cosmică l-a dat omului trebuie neapărat să se opună spiritului, să stingă flacăra spiritului? Nu are sens.

Pentru că spiritul este principiul creator, tot ceea ce există nu doar că are originea în el, ci poate fi și animat de el. Prin urmare, depinde de noi ca să fie corpul nostru tot mai