



CUPRINS

I	Rugăciuni	
	Rugăciunea de duminică	9
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
	<i>Seara</i>	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
Mâinile	54
Salutul	57
Privirea	57
Cuvântul	60
Gândurile și sentimentele	63
Repararea greșelilor	64

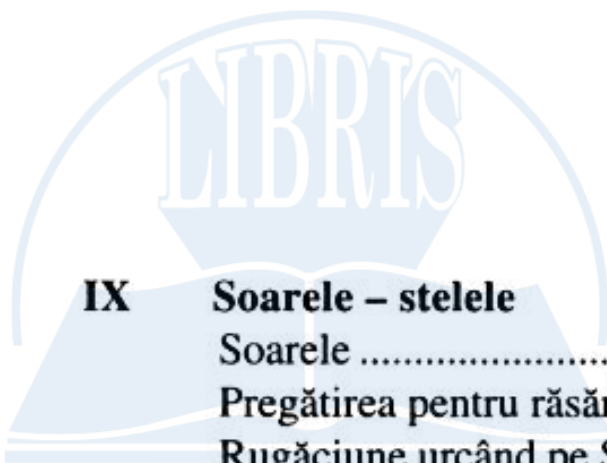
V Problemele răului

<i>Slăbiciunile 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
Dați un răgaz răului	80
Puterea iubirii	80
Puterea cuvântului	80
Puterea cântecului	81
Cum să luptați împotriva spiritelor răului	82
Rugăciune împotriva spiritelor rele:	84
<i>Dificultățile</i>	84
Prevenirea perioadelor dificile	84
Nu încercați să scăpați de greutateți	85
Acceptați încercările și mulțumiți Cerului	85
Dintr-un rău poate oricând să iasă un bine	86

VI Metode pentru purificare

Binefacerile postului asupra sănătății:	91
Postul săptămânal	92

**IX Soarele – stelele**

Soarele	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 germenii ascunși în sufletul nostru	139
Să regăsim Sfânta Treime în soare	140
Șiragul de mătânie al discipolului	142
Exercițiu pentru a dezvolta aura	143
Iubiți așa cum o face soarele	144
Să strălucim asupra întregii omeniri	146
Să ne adresăm soarelui pentru a găsi soluția problemelor noastre	146
Formule de pronunțat la răsăritul soarelui	147
Să urcați deasupra norilor	148
Culorile prisme	148
Grefa spirituală	150
Exercițiu pentru diminețile înnorate	151
Considerați zilnic soarele într-un alt fel	152
Elixirul vieții veșnice	152
Să atragem focul celest	153
Să bem soarele	153

Postul în viața spirituală	92
Înteruperea postului	93
Transpirația	94
Cele patru elemente	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
A te înălța pentru a găsi puritatea	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	115
A folosi jignirile ca modalitate de lucru spiritual	116
O metodă pentru iertare	116
Două metode pentru a-i ajuta pe oameni	119

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	127

Filozofia unității	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	161
Contemplarea	164
Identificarea	165
Rugăciunea	165
Tablou sinoptic	166
Toate puterile se găsesc în gând	169

XI **Galvanoplastia spirituală**

Descrierea experienței	173
Lucrarea mamei în timpul sarcinii	174
Galvanoplastia în viața spirituală	176

XII **Plexul solar**

Plexul solar	181
Importanța plexului solar	181
Cum să întărim plexul solar	182
Creierul și plexul solar	184
Picioarele 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 auri 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



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. Uple-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 îi ucidă 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

De îndată 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 spălatul este la fel de important ca și modul în care ne hrănim. Nu trebuie să faceți gesturi rapide și dezordonate spălându-vă fața, căci în domeniul eteric există o succesiune subtilă a particulelor, iar gesturile bruște deranjează această ordine. Observați-vă și veți vedea că spălându-vă cu repezi-ciune, 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: „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 curăța 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 poftei 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, consacrandu-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, proiectându-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

lipsească, în vreme ce Inițiații vă vor sfătui mai întâi să luați aceste elemente din starea eterică prin respirație. Metoda este foarte simplă: respirați, concentrându-vă asupra ideii că sunteți pe cale să luați remediul ce vă lipsește. Da, fiindcă organismul știe foarte bine de ceea ce are nevoie, el posedă o întreagă echipă de chimiști foarte competenți și care știu să extragă din aer substanțele necesare. Iată de ce discipolul nu va căuta numai medicamente la farmacie. El respiră cu iubire și cu convingerea absolută că va ajunge să extragă din spațiu elementele care îi sunt necesare.

Dar prin respirație veți putea de asemenea atrage materiale, forțe și particule din lumea superioară, adică lumina, pacea și toate elementele însuflețitoare. Deci, când respirați, trebuie să încercați să atrageți elementele spirituale de care aveți nevoie în funcție de starea în care vă aflați.

2. Câteva exemple de exerciții:

1. Alegeți 4 virtuți pe care doriți să le dobândiți în mod special:

Inspirând în 4 timpi, pronunțați mental numele celor 4 virtuți, o virtute pentru fiecare timp.

Reținându-vă respirația 16 timpi, repetați de 4 ori aceste 4 nume.

Expirând, spuneți: „Alung din mine...” pronunțând numele defectelor contrare celor 4 virtuți pe care le-ați ales.

2. Inspirând, gândiți-vă: „Îți mulțumesc, Doamne, că mi-ai permis să primesc odată cu acest aer curat viața divină pe care Tu ai pus-o în el.“

Reținându-vă suflul: „Fie ca această viață divină să-mi pătrundă în tot corpul și să îmi aducă viață și sănătate.“

Expirând: „Voi exprima această viață pe care am primit-o în toate faptele mele întru slava Domnului.“

3. Inspirând: „Doamne, fie ca numele Tău să fie sfințit în mine!“

Reținându-vă respirația: „Doamne, fie ca Împărăția Ta și Dreptatea Ta să se împlinescă în mine!“

Expirând: „Doamne, fie ca voința Ta să se împlinescă prin mine!“

4. Inspirând: repetați de două ori numele celor patru virtuți.

Expirând: gândiți-vă că Îngerii celor patru elemente vă curăță de impuritățile voastre: Îngerul focului în creier, Îngerul aerului în plămâni și inimă, Îngerul apei în stomac, abdomen și sex, Îngerul pământului în întreg corpul.

Exercițiile de gimnastică

Descrierea exercițiilor de gimnastică și explicațiile necesare sunt făcute la sfârșitul volumului.

Mesele

(Asupra felului în care ne hrănim, vedeți capitolul III despre nutriție.)

La începutul și sfârșitul fiecărei mese, discipolii Fraternali-