

DE NIEUWE AARDE

methoden, oefeningen, formules, gebeden



Vertaald uit het Frans.
Oorspronkelijke titel:
LA NOUVELLE TERRE
Edition originale: ISBN 2-85566-336-9

© 2012 Voorbehouden aan N.V. Prosveta voor alle landen. Niets van deze publicatie mag, privé of anderszins, op elektronische, mechanische, gefotokopieerde, audiovisuele of andere wijze worden gereproduceerd, vertaald, bewerkt, in archiefsystemen opgeslagen of doorgezonden, zonder voorafgaande toestemming van auteurs en uitgevers.

Prosveta S.A. - B.P. 12 - 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 978-90-76916-25-5

Omraam Mikhaël Aïvanhov

DE NIEUWE AARDE

methoden, formules, oefeningen, gebeden

3e geheel herziene editie



verzameld werk – deel 13

UITGEVERIJ PROSVETA



INHOUD

	Voorwoord	13
I	Gebeden	
	Het Onze Vader	19
	Het Goede Gebed	20
	Psalm 91	21
II	Het dagprogramma	
	De ochtend	
	Gebed bij het ontwaken	25
	Probeer uw dromen te herinneren	25
	Het opstaan	26
	Zich wassen	26
	Heet water drinken	27
	Ochtendmeditatie	28
	De ademhalingsoefeningen	29
	De lichaams oefeningen	31
	De maaltijden	32
	Raadgevingen voor overdag	
	De huidige 24 uur intens beleven	32
	Voortdurende zelfcontrole	33
	Gebruik uw energie doelgericht	34
	Spring zuinig met uw levensenergie om	36
	De verhouding van de mens tot zijn cellen	36
	Al uw bezigheden spiritueler maken	38
	Het belang van harmonie	40
	Leer dankbaarheid uit te drukken	41
	De avond	
	Hoe zich 's avonds te wassen	42
	Vorbereiding op de slaap	43
	1. Het laatste moment is belangrijk	43

2. Oefeningen en gebeden	45
3. Oriëntatie en houding	47
4. Slapeloosheid.....	47
5. De diepere betekenis van de slaap.....	48

III De voeding

Het belang van de geestesgesteldheid	51
De opname in de mondholte	51
De voeding van de fijnstoffelijke lichamen	52
1. Het etherische lichaam	52
2. Het astrale lichaam	53
3. Het mentale lichaam	54
4. Het causale, boeddhische en atmische lichaam	55
Eet nooit tot op het punt van verzadiging.....	55
De betekenis van de zegening	56

IV Het gedrag

De magische kracht van de gebaren	61
De manier van lopen	62
De handen	62
1. Oefeningen	63
2. De handdruk	64
3. De groet	64
De blik	65
1. Hoe kijken	65
2. Enkele raadgevingen	66
3. Anderen met de blik helpen	67
Het woord	68
Gedachten en gevoelens	70
Fouten herstellen	72

V	De problematiek van het kwaad	
	Zwakheden en gebreken	
	Waarschuwingstekens kunnen herkennen	75
	De houding tegenover fouten	76
	Gebruik kunnen maken van de krachten van het kwaad	76
	1. De seksualiteit	77
	2. De ijdelheid	78
	3. De twijfel	78
	De spirituele ent	79
	1. De sensualiteit	79
	2. De ijdelheid	80
	3. De woede	80
	Twee voorbeelden aangaande seksualiteit	81
	Nieuwe clichés maken	84
	Negatieve gemoedstoestanden	
	Stilstaan om de gedachten een andere richting te geven	85
	‘Wolken verdrijven’ met de gedachte	86
	Een bad nemen	86
	Een ultimatum stellen aan het kwaad	87
	De macht van de liefde	87
	De macht van het gesproken woord	87
	De macht van het lied	88
	Vechten tegen de geesten van het kwaad	89
	Problemen	
	Voorzie moeilijke perioden	91
	Probeer geen moeilijkheden te ontvluchten	92
	Beproevingen aanvaarden en de Hemel danken	92
	Uit iets slechts kan altijd iets goeds ontstaan	93

VI Zuiveringsmethoden

Het vasten	
Het vasten bevordert de gezondheid.....	97
De rol van het vasten in het spirituele leven.....	98
Het onderbreken van het vasten	99
De transpiratie	99
De vier elementen	100
De aarde	100
Het water	101
1. Hoe een bad nemen	101
2. Werken met het water	103
3. Zich met water bevrijden van negatieve gemoedstoestanden	103
4. Hoe water magnetiseren	104
De lucht	104
Het vuur	105
Gebed tot de Engelen van de vier elementen	107
Zich verheffen om de zuiverheid te vinden	108

VII Menselijke verhoudingen

Dankbaarheid verschuldigt zijn	113
Liefdevolle relaties	
1. Bemin zonder wederliefde te verwachten	115
2. De relatie ouder-kind	115
3. De relatie tussen man en vrouw	
a) De liefde	116
b) In het dagelijks leven.....	118
Vijandige relaties	
1. Haat scheidt even sterke banden als liefde	120
2. De liefde als verdediging	121
3. Beledigingen benutten als een kans tot spiritueel werk	121
4. Een methode om te vergeven	122

5. Vijanden overwinnen door zich boven hen te plaatsen	123
Twee methoden om alle mensen te helpen	
1. Lichtende gedachten sturen naar het Staatshoofd	124
2. De mensheid zien als één wezen aan wie je hulp zendt	125

VIII De verhouding tot de natuur

Zich er bewust van zijn dat de natuur leeft	129
De natuurgeesten overhalen mee te werken aan Gods Koninkrijk	130
Onze schuld ten opzichte van de natuur	133

IX De zon - De sterren

De zon.....	137
Zich voorbereiden op de zonsopgang	137
Over de meditatie bij zonsopgang	138
Enkele thema's voor meditatie	139
1. Het centrum zoeken	139
2. Het opvangen van de subtiële elementen die de zon bevat	140
3. De zon bekijken om op haar te gelijken	142
4. De band met het hogere Ik.....	142
5. De zon bezoeken.....	144
6. Zich blootstellen aan de spirituele zon om de zaden in onze ziel te doen groeien	144
7. De Heilige Drie-eenheid terugvinden in de zon ...	145
8. Het gebedsnoer van de leerling	148
9. Oefening om de aura te ontwikkelen	149
10. Liefhebben als de zon	149
11. Licht uitstralen over heel de mensheid	151

12. Zich tot de zon richten om alle problemen op te lossen	152
13. Formules om bij de zonsopgang uit te spreken ..	152
14. Boven de wolken uitstijgen	153
15. De kleuren van het prisma	154
16. De spirituele ent	155
17. Oefening voor ochtenden met bewolking.....	156
18. Elke dag een nieuwe kijk op de zon	157
19. Het elixir van het onsterfelijke leven.....	157
20. Het hemelse vuur aantrekken	158
21. De zon drinken.....	158
22. De filosofie van de eenheid	159
De sterren	
De nacht leert ons de relativiteit van de dingen.....	159
De taal van de sterren	160

X Werken met de gedachte

De gedachte maakt het mogelijk overal de kwintessens uit te halen	165
De gedachte altijd voor het goede gebruiken	166
De rol van de muziek in het werk van de gedachte .	167
De concentratie	167
Meditatie, contemplatie, identificatie	167
De meditatie.....	168
De contemplatie.....	170
De identificatie	171
Schematisch overzicht	172
Het gebed	
1. Het beste gebed: God vragen om van ons bezit te nemen	173
2. Een methode om te bidden	174
Alle macht bevindt zich in de gedachte	175

XI	De spirituele galvanoplastiek	
	Beschrijving van de proefneming.....	179
	Het werk van de moeder tijdens de zwangerschap ..	180
	De galvanoplastiek in het geestelijk leven	182
XII	De zonnevlecht	
	Het belang van de zonnevlecht	187
	Hoe de zonnevlecht te versterken	188
	De hersenen en de zonnevlecht	190
	De voeten en de zonnevlecht	190
XIII	Het Hara-centrum	
	Oefening	195
XIV	De methoden van het licht	
	Onafgebroken met het licht bezig zijn	199
	Het licht brengt tot rust en geneest	200
	Het licht beschermt.....	201
	Het licht brengt harmonie en liefde	202
	Zend lichtsignalen naar de Hemel!.....	202
	Gezamenlijke oefening:	
	de zon die de wereld verlicht.....	203
	Het licht, beeld van God.....	203
XV	De aura	
	De aura als bescherming.....	207
	De kleuren van de aura zijn maatstaven	208
	Hoe de aura te ontwikkelen	208
XVI	Het verheerlijkt lichaam	
	Hoe kunnen wij ons verheerlijkt lichaam ontwikkelen	213

XVII Enkele formules en gebeden

Formule voor de autobestuurder	219
Formule om het bloed te stelpen.....	219
Formules van Meester Peter Deunov.....	220
Wijdingsformule	222
Gebed om harmonie.....	223

Bijlage: De lichaamsoefeningen

Fragmenten uit de voordracht van 19 juli 1979	229
Beschrijving en afbeeldingen van de oefeningen	235

Voorwoord

Om u beter te laten begrijpen hoe ik mijn rol als onderwijzer en pedagoog beschouw, wil ik het volgende vertellen. Ik ben als een gastheer die een groot aantal mensen voor de maaltijd heeft uitgenodigd. Om er zeker van te zijn dat iedereen het naar de zin heeft, zet ik alles op tafel wat ik aan fruit, groente, kaas enzovoort kan vinden. Alles staat er, en eenieder kan kiezen wat hem of haar past of bevalt. Het is echter niet zo, omdat alles op tafel staat, dat men zich verplicht moet voelen om alles te eten, op het gevaar af een indigestie te krijgen of ziek te worden.

Zo is het ook met de methoden die ik aanbied: ik stel er vele voor, omdat ik beseft dat u niet allen over hetzelfde karakter, dezelfde behoeften, mogelijkheden of werkkraft beschikt, en het is dus aan u om te kiezen; het zou gevaarlijk zijn om te proberen alles toe te passen. Toch zullen velen zich de talrijke tips voor de geest halen die ik heb gegeven voor het dagelijks leven. Die dienen ervoor om niet te verdwalen en elke dag vooruitgang te boeken op het pad van de evolutie. Tracht echter niet alle oefeningen te doen, noch alle methoden toe te passen die ik u geef, want dat zou u enkel van streek maken. Wees dus gewaarschuwd, u staat als het ware voor een tafel waarop alles tot uw beschikking staat, maar val niet aan om alles te verslinden. Neem een paar methoden, vier, vijf, zes, of wellicht zeven... en concentreer u daarop om er grondiger mee aan de slag te gaan.

Ik wil ook nog enkele belangrijke woorden toevoegen vanuit de psychologische invalshoek. Het kan voorkomen dat een methode die u gisteren heeft verlicht, vrede of moed heeft gegeven, vandaag niet goed werkt, omdat u zich in andere omstandigheden bevindt. Wat nu? Wel, hou er niet aan vast en zoek de methode die vandaag het beste past. En ook hier kan een vergelijking gemaakt worden met de voeding. De ene dag heb je trek in een omelet of macaroni, en de volgende dag heb

je zin in vis, of aardappelen, of alleen vruchten, en dat is prima; eet niet elke dag hetzelfde, ons organisme heeft behoefte aan verschillende soorten voedsel. Ik weet wel dat er volkeren bestaan die alle dagen hetzelfde eten, maar hun dieet is het resultaat van bijzondere omstandigheden, zij zijn daar al eeuwenlang aan gewend. In ieder geval is het aan u om aan te voelen of een methode, die gisteren van nut was, vandaag even doeltreffend is. Als u aanvoelt dat dit niet zo is, stop er dan meteen mee, u kunt die methode op een andere dag weer toepassen.

De kosmische Intelligentie heeft voorzien dat de mens zich moet ontwikkelen in alle gebieden, om zich ooit te vervolmaken. Daarom kan hij zich niet tevreden stellen met steeds dezelfde activiteit. Om vooruit te gaan is het beter om onophoudelijk nieuwe dingen te ontdekken en te ervaren. Kijk eens hoeveel activiteiten u op een dag verricht! U benut achtereenvolgens uw hersenen, ogen, oren, benen, handen, mond en zo ontwikkelt u zich, zo gaat u vooruit. De organen zijn steeds daar, die veranderen niet, maar we gebruiken ze niet steeds tegelijk, al naar gelang de omstandigheden benutten we die waar we behoefte aan hebben. Precies zo is het met de methoden die ik u voorstel: leer er op een redelijke wijze gebruik van te maken volgens uw behoeften.

*U zult bepaalde aspecten van de teksten van
Omraam Mikhaël Aïvanhov in dit boek beter begrijpen,
als u niet uit het oog verliest dat het gaat
om een louter mondeling onderricht.*

I

Gebeden



Het Onze Vader

Onze Vader die in de hemelen zijt,
Uw Naam worde geheilgd,
Uw Rijk kome,
Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood.
En vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij vergeven onze schuldenaren.
En leid ons niet in bekoring (verzoeking),
maar behoed ons voor het kwaad.
Want aan U behoort Het Koninkrijk,
en de Kracht en de Heerlijkheid,
tot in eeuwigheid,
Amen!

Het goede gebed

Heer God, lieve hemelse Vader, die ons leven en gezondheid geeft waardoor wij U in vreugde kunnen aanbidden, zend ons Uw Geest om ons te beschermen, om ons te behoeden voor alle kwaad en alle slechte gedachten.

Leer ons Uw wil te volbrengen, Uw Naam te heiligen en U eeuwig te loven.

Heilig onze geest, verhef onze harten en ons verstand opdat wij altijd Uw geboden en voorschriften naleven.

Inspireer ons met zuivere gedachten door Uw heilige aanwezigheid, en toon ons de juiste weg om U in vreugde te dienen.

Zegen het leven dat wij aan U opdragen tot het welzijn van onze broeders, zusters en medemensen.

Help ons en sta ons bij opdat wij elke dag meer en meer mogen groeien in kennis en wijsheid en opdat we mogen verblijven in Uw waarheid.

Leid ons, opdat al onze handelingen in Uw heilige Naam mogen bijdragen tot de verwezenlijking van Uw Koninkrijk op aarde. Geef onze zielen het hemelse brood en vervul ons met Uw kracht, voor het welslagen van ons leven.

En wanneer U ons overstelpt met al Uw zegeningen, voeg er ook Uw Liefde aan toe, opdat zij voor eeuwig onze regel mag blijven.

Want aan U behoort het Koninkrijk, de Kracht en de Heerlijkheid, tot in eeuwigheid, Amen!

Psalm 91

Wie onder de hoede van de Allerhoogste verblijft,
Woont in de schaduw van de Almachtige,
Hij mag zeggen tot de Heer: 'Mijn toevlucht en sterkte,
Mijn God, op wie ik vertrouw!'
Want Hij behoedt u voor de strik van de vogelvanger,
En voor de gruwelijke pest;
Hij zal met zijn vleugels u dekken,
En onder zijn wieken vindt gij een schuilplaats.
Gij hebt de verschrikkingen van de nacht niet te vrezen,
Geen pijl, die vliegt overdag,
Geen pest, die in de duisternis rondsluip,
Geen besmetting, die 's middags haar verwoesting
aanricht.
Al vallen er duizenden aan uw zijde,
Tienduizenden aan uw rechterhand,
U treffen ze niet;
Zijn trouw is een schild en een pantser!
Ja, met eigen ogen zult gij het zien,
En de verdelging der bozen aanschouwen;
Want uw toevlucht is de Heer,
De Allerhoogste hebt gij tot beschermer gekozen.

Geen onheil zal u dus treffen,
Geen plaag uw tenten bereiken;
Want Hij zal voor u zijn engelen ontbieden,
Om u op al uw wegen te hoeden.
Zij zullen u op de handen dragen,
Opdat gij aan geen steen uw voeten zult stoten;

Op slang en adder zult gij treden,
Leeuwenwelp en draak vertrappen.
‘Omdat hij Mij liefheeft, zal Ik hem redden,
En omdat hij mijn Naam kent, hem beschermen;
Roept hij Mij aan,
Dan antwoord Ik hem.
Ikzelf sta hem bij in de nood;
Ik red hem, en herstel hem in ere:
Lengte van dagen zal Ik hem schenken,
En hem mijn heil doen aanschouwen!’

Bij bepaalde bijeenkomsten kunnen de drie gebeden gezamenlijk worden opgezegd.

Aangezien deze gebeden vele jaren op verschillende plaatsen in bovenstaande versie worden uitgesproken, is ervan afgezien de nieuwe Bijbelvertaling te gebruiken.

II

Het dagprogramma *

* Dit is geen strikt te volgen en gedetailleerd tijdschema. Het hoofdstuk behandelt enkel de belangrijkste momenten van het dagelijks leven voorzover Omraam Mikhaël Aïvanhov hiervoor oefeningen, methoden of algemene raadgevingen heeft gegeven.



De ochtend

Gebed bij het ontwaken

Het eerste wat we doen bij het ontwaken is God bedanken, dat is alles. De eerste woorden die we uitspreken zijn: 'Ik dank U Heer, omdat U me het leven en de gezondheid hebt gegeven. Vervul mijn hart met liefde, en geef mij de kracht om Uw wil te volbrengen, opdat ik mag handelen in Uw naam en voor Uw glorie.'

Probeer uw dromen te herinneren

Zodra u de hemel hebt bedankt, probeer dan uw dromen te herinneren. Als u die gewoonte hebt aangenomen, zult u merken dat tijdens de slaap vaak een programma werd meegedeeld voor de komende dag. Dit herinneren moet evenwel onmiddellijk na het ontwaken gebeuren, op het moment dat de belangrijkste beelden uit de dromen nog in de hersenen zweven, want korte tijd later kan men ze zich zelden nog goed voorstellen. Soms komen deze droombeelden tijdens de dag nog terug in het geheugen, maar het is beter ze bij het ontwaken meteen op te roepen.