

NOWA ZIEMIA

Metody, ćwiczenia, formuły, modlitwy

Tytuł oryginału francuskiego:

»LA NOUVELLE TERRE«

© 1975 zastrzeżony przez
Éditions Prosveta S.A. (Francja)
ISBN 2-85566-154-4

© 2013 Nowa ziemia

Wszelkie prawa zastrzeżone przez Prosveta Verlag GmbH (Niemcy) we wszystkich krajach. Rozpowszechnianie, adaptacja, odtwarzanie lub wydawanie w jakiegokolwiek formie nie może być dokonywane bez pozwolenia autora i wydawców. Także kopiowanie prywatne, każde rozpowszechnianie audiowizualne lub jakiegokolwiek inne nie może być dokonane bez pozwolenia autorów i wydawców.

ISBN 978-3-89515-463-8

Omraam Mikhaël Aïvanhov

NOWA ZIEMIA

Metody, ćwiczenia, formuły, modlitwy



Tom 13

WYDAWNICTWO PROSVETA

Tegoż autora:

- 201 W stronę słonecznej cywilizacji**
- 202 Człowiek zdobywa swój los
- 203 Wychowywanie zaczyna się przed urodzeniem*
- 204 Joga odżywiania*
- 205 Siła seksualna lub uskrzydłony smok*
- 206 Filozofia Uniwersalna
- 207 Kim jest Mistrz Duchowy?
- 208 Egregor Gołębicy lub królestwo pokoju
- 209 Boże Narodzenie i Wielkanoc w tradycji wtajemniczenia
- 210 Drzewo poznania dobra i zła
- 211 Wolność, zwycięstwo ducha*
- 212 Światło, żywy duch
- 213 Natura ludzka i natura boska
- 214 Przyszłość ludzkości, galwanoplastyka duchowa*
- 215 Prawdziwa nauka Chrystusa
- 216 Tajemnice księgi natury
- 217 Nowe światło na Ewangelie
- 218 Symboliczna mowa figur geometrycznych
- 219 Centra i ciała subtelne**
- 220 Zodiak, klucz do człowieka i wszechświata
- 221 Praca alchemiczna lub poszukiwanie doskonałości
- 222 Życie psychiczne człowieka: elementy i struktury
- 223 Twórczość artystyczna i twórczość duchowa*

- 224 Potęga myśli*
- 225 Harmonia i zdrowie*
- 226 Księga Boskiej Magii
- 227 Złote reguły codziennego życia*
- 228 Spojrzenia na niewidzialne**
- 229 Droga ciszy
- 230 Niebiańskie miasto, komentarze do Apokalipsy*
- 231 Ziarna szczęścia**
- 232 Objawienia ognia i wody
- 233 Przyszłość młodzieży*
- 234 Prawda, owoc mądrości i miłości
- 235 „W duchu i w prawdzie”
- 236 Od człowieka do Boga
- 237 Kosmiczna waga i liczba 2
- 238 Wiara, która przenosi góry
- 239 Miłość większa niż wiara
- 240 Kim jest syn Boga?
- 241 Kamień filozoficzny –
od Ewangelii do traktatów o alchemii*
- 242 Do niekończących się źródeł radości
- 243 Uśmiech mędrca
- 244 Chodźcie, dopóki macie światłość*

Tom 13 Nowa ziemia –
Metody, ćwiczenia, formuły, modlitwy*

* *Przetłumaczone na język polski. Dalsze informacje na stronach 252-255.*

** *W przygotowaniu.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	13
I Modlitwy	
Modlitwa Pańska	17
Dobra modlitwa.....	18
Psalm 91.....	19
II Program dnia*	
<i>Rano</i>	
Modlitwa po przebudzeniu się	23
Pamiętać o swoich snach	23
Jak wstawać.....	24
Jak się myć	24
Pić ciepłą wodę	25
Medytacja*	26
Ćwiczenia oddechowe	26
Ćwiczenia gimnastyczne	29
Posiłki.....	29
<i>Rady dotyczące przebiegu dnia</i>	
Dobrze przeżywać bieżące 24 godziny	30
Pilnować się bez przerwy	31
Umieć nadać kierunek swoim energiom.....	32
Umieć je oszczędzać.....	33
Relacje między człowiekiem a jego komórkami.....	34
Jak uduchowić wszystkie te czynności.....	35
Znaczenie harmonii	37
Nauczcie się dziękować!.....	38
<i>Wieczór</i>	
Jak się myć	39
Przygotowanie do snu.....	40
1. Znaczenie ostatniego momentu	40

2. Ćwiczenia i modlitwy	42
3. Kierunek i położenie.....	44
4. Bezsensowność.....	44
5. Znaczenie snu dla ucznia	45
III Odżywianie	
Znaczenie zachowania	49
Rola żucia	49
Odżywianie ciał subtelnych.....	50
Nigdy nie najadać się do syta.....	52
Pokarm daje życie wieczne.....	53
Znaczenie błogosławieństwa.....	53
IV Zachowanie	
Magiczna moc gestów	59
Sposób chodzenia.....	59
Ręce	60
Spojrzenie	62
Słowo	65
Myśli i uczucia	67
Naprawiać swoje błędy	68
V Problem zła	
<i>Słabości i przywary</i>	
Umieć rozpoznać znaki ostrzegawcze	71
Jaką przyjąć postawę wobec swoich błędów	71
Umieć spożytkować siły zła.....	72
Szczepienie duchowe*	74
Dwa przykłady dotyczące seksualności.....	76
Nowe schematy	78
<i>Stany negatywne</i>	
Zatrzymać się, by nadać inny kierunek swoim myślom ...	80
Rozwiązać chmury myśli.....	81
Wziąć kąpiel	81

Wyznaczyć złu koniec	82
Potęga miłości	82
Potęga słowa	82
Potęga śpiewu	83
Jak walczyć z duchami zła	84
Modlitwa przeciwko złym duchom	85
<i>Trudności</i>	
Przewidzieć trudne okresy	86
Nie usiłować uniknąć trudności	86
Zaakceptować ciężary i dziękować Niebu	87
Ze zła może zawsze wyjść dobro	88

VI Metody oczyszczenia

Post

Pocenie się	94
Cztery żywioły	95
Ziemia	95
Woda	96
Powietrze	99
Ogień	100
Modlitwa do Aniołów 4 żywiołów	102
Wznieść się, aby znaleźć czystość	104

VII Relacje międzyludzkie

Długi wdzięczności	109
Relacje uczuciowe	110
Życie codzienne	113
Wrogie relacje	115
Dwie metody, aby pomóc ludziom	118

VIII Relacje z naturą

Mieć świadomość, że natura żyje	123
Włączyć duchy natury do pracy dla Królestwa Bożego ..	124
Nasz dług wobec natury	126

IX Słońce

Gwiazdy

Słońce

Przygotowanie do wschodu słońca	129
Modlitwa przy wchodzeniu na skałę.....	130
O medytacji wschodu słońca	130
Kilka tematów medytacji.....	131
1. Poszukiwanie środka.....	131
2. Wychwycić elementy subtelne zawarte w słońcu ..	132
3. Patrzyć na słońce, by je przypominać.....	133
4. Więź ze swoim wyższym Ja	134
5. Odwiedzić słońce	135
6. Wystawić się do duchowego słońca, by wzrosły ziarna zasiane w naszej duszy	136
7. Odnaleźć Świętą Trójcę w słońcu	137
8. Różaniec ucznia.....	138
9. Ćwiczenie, aby rozwinąć aurę.....	139
10. Kochać jak słońce	140
11. Promieniować na całą ludzkość	141
12. Zwracać się do słońca, aby znaleźć rozwiązanie naszych problemów	142
13. Formuły do wymawiania o wschodzie słońca	142
14. Wejść ponad chmury	143
15. Kolory pryzmy.....	144
16. Szczepienie duchowe*.....	145
17. Ćwiczenie na poranki, kiedy chmury zasłaniają słońce...	146
18. Traktować każdego dnia słońce w nowy sposób .	147
19. Elixir nieśmiertelnego życia	147
20. Przyciągnąć niebiański ogień.....	148
21. Pić słońce.....	148
22. Filozofia jedności.....	149

<i>Gwiazdy</i>	
Noc uczy nas względności rzeczy.....	150
Język gwiazd.....	150
X Praca myśli	
Myśl pozwala wydobyć kwintesencję rzeczy	155
Używać zawsze myśli dla dobra.....	156
Rola muzyki w pracy myśli	156
Skupienie	156
Medytacja, kontemplacja, identyfikacja	157
Modlitwa.....	162
Wszystkie moce znajdują się w myśli	164
XI Galwanoplastyka duchowa	
Praca matki podczas ciąży.....	168
Zasady z dziedziny galwanoplastyki odnoszące się do praw rządzących życiem duchowym	170
XII Splot słoneczny	
Znaczenie splotu słonecznego	175
Jak wzmocnić splot słoneczny	175
Mózg a splot słoneczny	177
Stopy i splot słoneczny	178
XIII Centrum Hara	
Ćwiczenie	181
XIV Metody światła	
Uczyńić ze światła przedmiot stałej uwagi.....	185
Światło, które uspokaja i leczy	186
Światło, które chroni	187
Światło, które przynosi harmonię i miłość.....	187
Wypuszczajcie do Nieba świetlne sygnały!	188
Ćwiczenie zbiorowe: słońce, które oświetla świat	188
Światło, obrazem Boga.....	189

<i>XV</i>	<i>Aura</i>	
	Aura jako instrument ochrony	193
	Kolory aury jako punkty odniesienia	194
	Jak pracować nad aurą	194
<i>XVI</i>	<i>Ciało chwalebne</i>	197
<i>XVII</i>	<i>Kilka formuł i modlitw</i>	203
<i>XVIII</i>	<i>Ćwiczenia gimnastyczne</i>	213

*Czytelnik lepiej zrozumie pewne aspekty tekstów Omraama
Mikhaëla Aïvanhova zaprezentowane w tym tomie, jeśli zechce
pamiętać, że zostały one zredagowane na podstawie nagrań
audio i video oraz stenogramów wykładów Mistrza.*

Przedmowa

Dla lepszego przez was zrozumienia roli nauczyciela, pedagoga, tak jak ja ją pojmuję, powiem wam, że jestem jak ten pan domu, który zaprosił na obiad wielką liczbę osób. Aby zadowolić wszystkich, podaję do stołu owoce, jarzyny, sery, jeszcze co innego, niczego nie brakuje i każdy może wybrać to, co mu odpowiada, co lubi. Lecz nie powinniście czuć się zobligowani zjeść wszystko, co znajdziecie na stole, gdyż dostaniecie niestrawności, zachorujecie.

Podobnie ma się rzecz z przedstawionymi przeze mnie metodami; proponuję wam bardzo różne, gdyż wiem, że jesteście różnego usposobienia, nie wszyscy macie te same potrzeby, te same zdolności, tę samą siłę w pracy, a więc do was należy wybór; nierozsądne byłoby zastosować je wszystkie. Oczywiście, stale musicie mieć na uwadze wiele reguł, które wam dałem do stosowania w codziennym życiu, abyście nie pobłądzili i każdego dnia robili krok do przodu na drodze rozwoju. Lecz nie próbujcie wykonywać wszystkich ćwiczeń i stosować wszystkich metod, które wam daję, bowiem to tylko was rozstroi. Tak więc zostaliście uprzedzeni, zasiedliście jak do suto zastawionego stołu, ale nie spieszcie się, nie połykajcie wszystkiego. Sięgnijcie po kilka metod, cztery, pięć, sześć, może siedem... i skupcie się na nich, by dogłębnie wykonać pracę.

Teraz muszę jeszcze dorzucić kilka bardzo ważnych słów z psychologicznego punktu widzenia. Może się tak zdarzyć, że metoda, która wczoraj przyniosła wam światło, ukojenie, odwagę jest dzisiaj nieskuteczna, bowiem akurat macie inne nastawienie. Cóż więc robić? Nie trzeba nalegać, lecz szukać

metody właściwej na dzisiaj. I tu także można odnieść się do jedzenia. Jednego dnia macie apetyt na omlet czy makaron, a nazajutrz to już was nie nęci, chcecie zjeść rybę, ziemniaki, a może tylko owoce, i bardzo dobrze, nie należy jeść stale tego samego, nasz organizm potrzebuje zróżnicowanego pożywienia. Wiem, że są narody, które każdego dnia jedzą to samo, ale ich sposób odżywiania jest wynikiem szczególnych warunków, i są do tego przyzwyczajeni od wieków. W każdym razie to wy powinniście poczuć, czy metoda użyta przez was wczoraj jest tak samo skuteczna dzisiaj. Jeśli poczujecie, że nie jest skuteczna, od razu ją porzućcie, wróćcie do niej kiedy indziej.

Inteligencja kosmiczna zakłada, że istota ludzka powinna się rozwijać w każdej dziedzinie, by osiągnąć kiedyś doskonałość. Dlatego człowiek nie może zadowolić się stale tym samym działaniem. Aby iść do przodu powinien odkrywać i doświadczać bez przerwy nowych rzeczy. Popatrzcie jeszcze ile w ciągu dnia wykonujecie czynności? Używacie kolejno mózgu, oczu, uszu, nóg, rąk, ust, i w ten sposób uczycie się, rozwijacie. Wasze organy pozostają na miejscu, nic tu nie zmieniacie, ale nie używacie ich wszystkich jednocześnie, zależnie od okoliczności funkcjonują te, których akurat potrzebujecie. Tak samo się dzieje w przypadku proponowanych przeze mnie metod. Musicie nauczyć się nimi posługiwać rozumnie w zależności od waszych potrzeb.

I

MODLITWY

*W pewnych okolicznościach
te trzy modlitwy odmawiane
są wspólnie:*

Modlitwa Pańska

Ojciec nasz, któryś jest w niebie,
święć się imię Twoje,
przyjdź królestwo Twoje,
bądź wola Twoja,
jako w niebie, tak i na ziemi.
Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj,
i odpuść nam nasze winy,
jako i my odpuszczamy naszym winowajcom.
I nie wódź nas na pokuszenie,
ale nas zbaw ode złego,
Bo Twoje jest królestwo, moc i chwała,
Na wieki wieków.

Amen

Dobra modlitwa

Panie Boże, nasz dobry Ojciec w Niebie, który dałeś nam dar życia i zdrowia, abyśmy wielbili Cię w radości.

Ześlij nam Twego ducha by nas ochraniał, aby zachował nas od wszelkiego zła i od wszelkiej złej myśli.

Naucz nas, byśmy postępowali według Twojej woli, czcili Twoje imię, wysławiali Cię nieprzerwanie.

Uświęć naszego ducha, wnieś nasze serca i nasz umysł, abyśmy przestrzegali Twoich rządów i poleceń.

Natchnij nas przez Twoją Świętą Obecność czystymi myślami i kieruj nami, abyśmy służyli Ci w radości.

Pobłogosław życie, które Ci poświęcamy dla największego dobra naszych braci i naszych bliskich.

Pomagaj nam, bądź przy nas, abyśmy wzrastali każdego dnia w wiedzy i mądrości i pozostawali w Twojej prawdzie.

Prowadź nas, abyśmy wszystko, co podejmiemy dla Twojego świętego imienia przyczyniło się do ustanowienia Twojego królestwa na ziemi.

Nakarm nasze dusze chlebem niebiańskim i napełnij nas Twoją siłą, aby powiodło nam się w życiu.

A ponieważ obsypujesz nas wszelkimi łaskami, zechciej dorzucić jeszcze swoją miłość, aby pozostawała wiecznie naszym prawem,

Bowiem Twoje jest królestwo, potęga i chwała, na wieki wieków.

Amen!

Psalm 91

Kto przebywa w pieczy Najwyższego
i w cieniu Wszechmocnego mieszka,
mówi do Pana: „Ucieczko moja i Twierdzo,
mój Boże, któremu ufam“.
Bo On sam cię wyzwoli
z sideł myśliwego
i od zgubnego słowa.
Okryje cię swymi piórami
i schronisz się pod Jego skrzydła:
Jego wierność to puklerz i tarcza.
W nocy nie ulękiesz się strachu
ani za dnia – lecącej strzały,
ani zarazy, co idzie w mroku,
ni moru, co niszczy w południe.
Choć tysiąc padnie u twego boku,
a dziesięć tysięcy po twojej prawicy:
ciebie to nie spotka.
Ty ujrzysz na własne oczy:
będziesz widział odpłatę daną grzesznikom.
Albowiem Pan jest twoją ucieczką,
jako obrońcę wzięłeś sobie Najwyższego.
Niedola nie przystąpi do ciebie,
a cios nie spotka twój namiotu,
bo swoim aniołom dał rozkaz o tobie,
aby cię strzegli na wszystkich twych drogach.

Na rękach będą cię nosili,
abyś nie uraził swej stopy o kamień.
Będziesz stąpał po wężach i żmijach,
a lwa i smoka będziesz mógł podeptać.
Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie;
osłonię go, bo uznał moje imię.
Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham
i będę z nim w utrapieniu,
wyzwolę go i sławą obdarzę.
Nasycę go długim życiem
i ukazę mu moje zbawienie.

/tłumaczenie według Biblii Tysiąclecia/

II

PROGRAM DNIA*

** Nie chodzi tutaj o pokazanie sztywnego i szczegółowego rozkładu dnia. W rozdziale tym są jedynie wspomniane kluczowe momenty codziennego życia, dla których Mistrz Omraam Mikhael Aivanhov dał ćwiczenia i metody oraz udzielił głównych wskazówek dotyczących przebiegu dnia.*

Rano

Modlitwa po przebudzeniu się

Po przebudzeniu się powinniście przede wszystkim podziękować Panu, nic więcej. Pierwsze słowa, które powinniście mieć na ustach, kiedy się budzicie to: „Dziękuję Ci Panie, że dałeś mi życie i zdrowie. Napelnij moje serce miłością, i daj mi siłę wypełnienia Twojej woli, aby wszystkie moje czyny były dla Twojej chwały i w Twoim imieniu”.

Pamiętać o swoich snach

Gdy podziękowaliście Niebiosom, powinniście teraz przypomnieć sobie wasze sny. Jeśli wejdzie to wam w nawyk, zauważycie nieraz, że program został wam dany we śnie. Lecz musicie to zrobić od razu, w chwili, kiedy najważniejsze obrazy ze snu unoszą się jeszcze w mózgu, bowiem w chwilę później raczej nie będziecie mogli sobie ich przypomnieć. Czasami w ciągu dnia pamięć przywraca sny; ale lepiej postarać się pamiętać o nich budząc się rano.

Jak wstawać

Następnie powinniście wstać. Kto pozostaje długo w łóżku po przebudzeniu się wystawiony jest na wielkie psychiczne niebezpieczeństwa; będzie zawsze ulegał zapadaniu się w otępienie, w astralne pijaństwo, kiedy unoszą się myśli leniwe i zmysłowe. To wystarczy, by zniszczyć jego charakter, zabić wolę i na zawsze go zdeformować. Takie przyzwyczajenie rodzi człowieka leniwego, zatopionego wyłącznie w swojej wyobraźni i skłonnego do oddawania się przyjemnościom.

Należy wstać z łóżka twarzą do przodu, nigdy odwrócony tyłem; prawa stopa powinna być postawiona na ziemi jako pierwsza. Każdy ruch przy wstawaniu powinien być świadomy i poprawnie wykonywany. Te szczegóły mogą wydawać wam się bez znaczenia, ale w rzeczywistości wszystko ma znaczenie.

Jak się myć

Gdy wstaniecie, powinniście się umyć. Zanim się pomodlicie, zanim zrobicie cokolwiek, musicie umyć ręce i twarz, a zwłaszcza nie możecie dotykać oczu nie umywszy najpierw rąk. Powiedziane jest w Kabale, że kiedy człowiek zasypia, duch nieczysty przyłącza się do jego ciała fizycznego, i że po przebudzeniu przylega jeszcze do jego rąk i twarzy. Zatem, w chwili, kiedy się budzimy, nasze ręce i twarz pozostają jeszcze pod panowaniem tego ducha nieczystego, dlatego nie powinniśmy nic robić uprzednio nie zrzuciwszy z siebie tej warstwy fluidu nieczystości, którą są nasączone.

Trzeba myć się świadomie i z uwagą, ponieważ mycie się jest równie ważne jak odżywianie. Nie wykonujcie szybkich i nieuporządkowanych gestów myjąc twarz, bowiem w dziedzinie

eterycznej istnieje bardzo subtelny porządek cząsteczek, a gwałtowne gesty ten porządek zakłócają. Obserwujcie siebie a zauważycie, że myjąc się naprędce usuwacie swoje namagnetyzowanie.

Kiedy się myjecie, skoncentrujcie się na wrażeniu świeżości, jakie woda wywołuje na waszej skórze. To wrażenie rozjaśni waszą myśl. Poczujcie, że dokonujecie aktu uświęconego i powiedzcie: „Niech miłość Boga rozbłyśnie na moim obliczu!” Albo: „Tak jak myję moje oblicze fizyczne, niech zostanie umyte moje oblicze duchowe”. Albo też: „W imię miłości nieśmiertelnej i wiecznej, w imię mądrości nieśmiertelnej i wiecznej, w których żyjemy i mamy nasze istnienie, niech ta woda uwolni mnie od wszelkich nieczystości”. Modlicie się przez kilka minut.

Pić ciepłą wodę

Pijąc rano na czczo ciepłą przegotowaną wodę, oczyszczacie wasz organizm. Ciepła woda jest naturalnym lekarstwem, nieszkodliwym i bardzo mocnym. W organizmie znajdują się różne złoza, które można usunąć tylko poszcząc i pijąc gorącą wodę, bowiem pod wpływem ciepła włókna się rozciągają i krążenie się poprawia. Spróbujcie i zobaczycie ilu chorób można uniknąć, ile chorób wyleczyć dzięki regularnemu picciu ciepłej wody: migreny, gorączkę, brak apetytu, bezsenność... Arterioskleroza bierze się z odkładania się na ściankach arterii niektórych substancji, co powoduje ich usztywnienie. Pijąc bardzo ciepłą wodę rozpuszcza się wielką ilość tych substancji, co powoduje, że włókna stają się bardziej elastyczne.

Medytacja*

Od 21 marca do 21 września Nauczanie Białego Braterstwa Uniwersalnego zaleca uczniom obecność każdego ranka przy wschodzie słońca. Temu zagadnieniu poświęcony jest rozdział IX.

Zanim się do czegoś zabieracie, powinniście spokojnie usiąść, żeby wprowadzić się w stan spokoju, wprowadzić harmonię między sobą a wszechświatem i połączyć się ze Stwórcą poświęcając Mu poprzez modlitwę i medytację ten dzień, który się zaczyna.

Oto ćwiczenie do wykonywania każdego rana:

Podnosicie prawą rękę wyciągniętą do góry, kierując myślą waszą rękę astralną aż do Tronu Niebieskiego mówiąc: „Boże mój, wszystko co posiadam należy do Ciebie. Posłuż się mną dla triumfu i chwały Twojego Królestwa. Wypełnię Twoją wolę. Niech Twoja miłość, Twoja mądrość, Twoja moc przejawiają się poprzez mnie!” Są dni, kiedy nie można wymówić tej formuły z całego serca, bowiem odczuwa się wewnątrz jakiś opór. Trzeba dojść do tego, aby móc szczerze wymówić te słowa, nie od czasu do czasu, ale każdego dnia.

Szczęśliwy ten, kto może powiedzieć: „Boże mój, jestem Twoim sługą, dysponuj mną według Twojej woli”.

Ćwiczenia oddechowe

Oddychanie jest formą odżywiania i tak jak przy jedzeniu powinno się przeżuwać powoli, tak samo przy oddychaniu należy „przeżuwać” powietrze. Kiedy się wzięło oddech,

* Na temat modlitwy i medytacji zobacz wyjaśnienia i metody w rozdziale: „Praca myśli”.

trzeba przytrzymać powietrze tak długo, aż płuca (które są czymś w rodzaju żołądka) całkowicie przyswoją substancje odżywcze. Jeśli się wydycha powietrze zbyt szybko, wydycha się jednocześnie te substancje zanim mogło się pobrać wszystkie pożyteczne elementy.

1. Opis ćwiczeń

- 1. Zatkajcie lewą dziurkę nosa palcem środkowym prawej ręki i głęboko wciągajcie powietrze dziurką prawą licząc do czterech.
- 2. Wstrzymajcie oddech licząc do szesnastu.
- 3. Zatkajcie prawą dziurkę nosa kciukiem prawej ręki i wydechajcie powietrze lewą dziurką licząc do ośmiu.

Rozpocznijcie ćwiczenie w odwrotnej kolejności:

- 1. Trzymajcie kciuk prawej ręki na prawej dziurce nosa i wciągajcie powietrze lewą dziurką licząc do czterech.
- 2. Wstrzymajcie oddech licząc do szesnastu.
- 3. Zatkajcie lewą dziurkę nosa palcem środkowym prawej ręki i wydechajcie powietrze dziurką prawą licząc do ośmiu.

Ćwiczenie należy powtórzyć sześć razy dla każdej dziurki nosa. Ci, którzy są w stanie to zrobić podwoją czas: 8 – 32 – 16.

Poprzez głęboki oddech możecie uzdrowić wasz system nerwowy i wiele innych chorób. Lekarze przepiszą wam zastrzyki z wapnia, jodu, sodu itd., aby dostarczyć brakujących elementów, podczas gdy Wtajemniczeni zalecą wam najpierw pobranie tych elementów w stanie eterycznym poprzez oddech. Metoda jest bardzo prosta. Oddychacie koncentrując się na myśli, że przyjmujecie oto lekarstwo, którego wam brakuje. Tak, organizm doskonale wie, czego mu potrzeba, dysponuje całą ekipą bardzo kompetentnych chemików, którzy

potrafią pobrać z powietrza niezbędne substancje. Dlatego uczeń nie będzie szukał lekarstw tylko w aptece. Będzie oddychał z miłością i całkowitym przekonaniem, że uda mu się wydobyć z przestrzeni potrzebne mu elementy.

Oddychając, możecie również przyciągnąć do siebie materię, siły i cząsteczki świata wyższego, to znaczy światło, pokój i wszystkie ożywcze elementy. Kiedy więc oddychacie, powinniście próbować przyciągnąć potrzebne wam elementy duchowe, w zależności od stanu, w którym się znajdujecie.

2. Kilka przykładów ćwiczeń

1. Wybieracie cztery cnoty, które chcielibyście szczególnie posiadać:

Wdychając powietrze czterokrotnie wymawiacie mentalnie nazwy tych czterech cnót, nazwę jednej cnoty przy każdym wdechu.

Wstrzymując oddech przez szesnaście chwil, powtarzacie cztery razy te cztery nazwy.

Wydychając powietrze, mówicie: „Wyrzucam z siebie...” wymawiając nazwy wad przeciwstawnych do czterech zalet, które wybraliście.

2. Wdychając powietrze, myślcie: „Dziękuję Ci Panie, że mi pozwalasz otrzymywać wraz z tym czystym powietrzem życie boskie, które w nie złożyłeś”.

Wstrzymując oddech: „Niech to życie boskie przeniknie całe moje ciało i przyniesie mu życie i zdrowie”.

Wydychając powietrze: „Ukażę życie jakie otrzymałem we wszystkich moich działaniach na chwałę Pana”.

3. Wdychając powietrze: „Panie mój, niech Twoje imię zostanie uświęcone we mnie!”

Wstrzymując oddech: „Panie mój, niech Twoje Królestwo i Twoja Sprawiedliwość dokonają się we mnie!”

Wydychając powietrze: „Panie mój, niech Twoja wola wypełni się poprzez mnie!”

4. Wdychając powietrze: powtórzcie dwa razy nazwy czterech cnót.

Wydychając powietrze: pomyślcie, że Aniołowie czterech elementów uwalniają was od waszych nieczystości: Anioł ognia w mózgu, Anioł powietrza w płucach i sercu, Anioł wody w żołądku, brzuchu i narządach płciowych, Anioł ziemi w całym ciele.

Ćwiczenia gimnastyczne

Opis ćwiczeń gimnastycznych i wyjaśnienia je dotyczące są zamieszczone na końcu książki.

Posiłki

Na temat sposobu jedzenia zobacz rozdział III o odżywianiu.

Na początku i na końcu każdego posiłku uczniowie Białego Bractwa Uniwersalnego wymawiają trzykrotnie formułę bułgarską: „Bojiata liubov razrechava vsitchkite problemi: miłość Boga rozwiązuje wszystkie problemy”.

Rady dotyczące przebiegu dnia

Dobrze przeżywać bieżące 24 godziny

Całe wasze przeznaczenie jest wpisane w życie, które dzisiaj wiedziecie, w kierunku, jaki nadajecie dzisiaj waszym myślom i uczuciom, w działania, w których wydatkujecie waszą energię. Ponieważ w zależności od tego, czy jesteście czujni i uważni czy też nie, oczyszczacie teren dla przyszłości lub przeciwnie, zaśmiecacie go wszelkimi niepotrzebnymi czy wręcz szkodliwymi rzeczami, które przeszkadzają w waszym rozwoju.

W tym tkwi sens słów Jezusa, gdy mówił, aby nie myśleć o jutrze, bowiem jeśli każdego dnia czuwacie nad tym, aby w waszym postępowaniu było wszystko jak należy, dzień jutrzejszy zostanie całkowicie przygotowany i będziecie mogli przystąpić do rzeczy przez was chcianych, czuwając, aby niczego nie zaniedbać. W ten sposób każdy nowy dzień odnajdzie was w dobrej formie, gotowych oddychać, uczyć się, cieszyć, śpiewać i całe życie nabierze nadzwyczajnego koloru szczęścia i błogosławieństwa. Tak należy to rozumieć. Czuwając nad załatwieniem wszystkiego dzisiaj pośrednio myślicie o jutrze.

Nie myślcie więc o jutrze, myślcie o dniu dzisiejszym. Jeśli wszystko jest przygotowane na dzisiaj, będzie też przygotowane na jutro, to jest automatyczne. A ponieważ wszystko jest zapisywane, gdy tylko przeżyliście wspaniały dzień, dzień życia wiecznego, jest on zarejestrowany, nie umiera, pozostaje żywy

i próbuje wszystkie pozostałe dni pociągnąć za sobą, żeby były do niego podobne. Spróbujcie chociaż przeżyć dobrze jeden dzień, ponieważ on wpłynie na inne: zaprosi je, by do nich mówić i je przekonać, by były jak on, zrównoważone, uporządkowane, harmonijne.

Ponieważ nie przestudiowaliście jeszcze magicznej strony tego zagadnienia, mówicie: „Och, jeden dzień, jakież to ma znaczenie? Żyłem w nieporządku, ale jutro pójdzie lepiej”. Tak, pójdzie lepiej pod warunkiem, że od razu poczynicie wysiłki, żeby przywrócić ład. Inaczej będzie się działo jak w niektórych grach na jarmarkach: kulą trafia się w pudełko czy w kręgiel, który upadając przewraca całą serię innych.

Pilnować się bez przerwy

Zadaje się komuś pytanie: „O czym myślisz? – Nie wiem”. Nigdy siebie nie obserwował i oto wszelakie prądy krążą w nim, niosą brudy, okropne obrazy, a on jest tego nieświadomy! Jak w tych warunkach będzie mógł pracować na solidnych podstawach?

Jest powiedziane w Ewangelii: „Bądźcie czujni, ponieważ diabeł, jak lew, który ryczy, gotów jest was pożreć”. Oczywiście nie zobaczycie ani lwa, ani diabła na planie fizycznym, ale na płaszczyźnie wewnętrznej jesteście zagrożeni. To tam znajdują się pragnienia, projekty, namiętności, pożądania, które chcą was unicestwić. I jeśli nie jesteście świadomi tego i uważni, osiągniecie nieszczęścia.

Nie wystarczy unikać upadku, zranienia się czy stłuczenia czegoś; należy również unikać naruszenia praw świata niewidzialnego. Na planie psychicznym znajdują się mechanizmy, które uruchamiają się nie wiedząc o tym, istoty, którym się przeskadza, prawa, które się przekracza i następnie doświadcza się tego skutków, ponosi karę.

Najważniejsze jest więc dla ucznia, by zrozumiał, że musi się pilnować, być czujny, bystry, aby w każdej chwili znał naturę tego, co się z nim dzieje. Znał przebieg swych myśli, pragnień, odczuwanych wpływów, prądów, impulsów. Pracując w sposób świadomy, żywiąc podniosłe ideały łączy się z najwyższymi Istotami i Inteligencjami, które któregoś dnia w nim zamieszkają i uczynią go zdolnym do podjęcia wymagających zadań i pokonania licznych trudności.

Umieć nadać kierunek swoim energiom

W wielkiej księdze żywej natury możecie przeczytać, że sprawę najwyższej wagi dla rozwoju każdej osoby stanowi wiedza o tym, w jaki sposób zużywa ona swoje energie, w jakiej dziedzinie i do jakich działań je angażuje. Energie te zostały jej policzone, zważone, zmierzone i jest za nie odpowiedzialna. Niebo nie dało jej tych energii aby je roztrwonila; wszystko co robi jest zanotowane, zapisane. Oto więc w księdze żywej natury możecie przeczytać: „Błogosławieni ci, którzy poświęcają i używają zawsze swoich energii fizycznych, uczuciowych i mentalnych dla dobra ludzkości, dla Królestwa Bożego i Jego Sprawiedliwości”.

Jeśli trwonicie swoje energie w złości, zmysłowych ekscesach, egoistycznych i przestępczych działaniach, pożywi się nimi piekło. To bowiem ludzie przez swoją ignorancję przyczyniają się do podtrzymywania i zasilania piekła; są wspaniale wyuczeni we wszelkich naukach, ale nigdy nie słyszeli o swojej odpowiedzialności wobec sposobu wykorzystania przez siebie własnej energii. Uczeń powinien zastanowić się, i jest to jedno z jego pierwszych zadań, czy używa swojej energii w czysto egoistycznym czy też w boskim celu. W tym wszystko jest zawarte. Jeśli będziecie zadawać sobie jasno to pytanie każdego dnia, ileż rzeczy będziecie mogli poprawić w sobie samych!

Oczywiście nie dojdziecie do tego od razu, ale w ten sposób

nauczycie się być świadomi; w przeciwnym razie podlegać będziecie dalej karmie, losowi. Nigdy o tym nie zapominajcie. W tym o czym wam mówię zawarte są punkty, nad którymi powinniście się pochylić każdego dnia, są też inne, nad którymi powinniście się zastanowić, jeśli pozwalają na to okoliczności. Możecie więc pozostawić na boku inne punkty, ale nie ten. Każdego dnia oczekuje się od was, abyście byli świadomi, zdawali sobie sprawę w każdej chwili z tego, w jaki sposób używacie swojej energii. Tym bardziej, że możecie to robić wszędzie; na ulicy, w metrze, u dentysty, w kuchni, możecie rzucić okiem na siebie i samych siebie zapytać: „Zaraz, czy mam zaangażować się w takie a takie działania, jakie poniosę koszty? Czy to potrzebne? Punktem zasadniczym jest to, jakiej pracy poświęcić swoją energię; nigdy nie dość o tym mówić.

Umieć je oszczędzać

Życie wewnętrzne jak i życie zewnętrzne podlega przemiennemu rytmowi: kilka dni płodnych, potem kilka dni bezpłodnych, potem znowu kilka dni płodnych... Kto nie bierze tego pod uwagę zachowuje się jak jedna z tych głupich panien,* o których mówi Ewangelia, i kiedy czuje się pusty, ogołocony, wykrzykuje: „Wszystko straciłem, nie mam nic, ani natchnienia, ani radości!” Zamiast nieświadomości i trwonienia swoich bogactw w dni korzystne, należy przewidzieć, że wcześniej czy później nastanie trudny okres i zgromadzić zapasy, to znaczy energię na ten czas.

A więc kiedy się cieszyacie, nie cieszcie się aż do końca, zaoszczędźcie trochę tej radości, inaczej wkrótce będziecie płakać. Radujcie się, ale nie przekraczajcie pewnej granicy. Jeśli nie

* Zobacz *Les deux arbres du Paradis*, Dzieła Główne, t. 3, roz. VII: „Parabola pięć panien mądrych i pięć panien głupich”.

będziecie przestrzegać tej reguły, będziecie jak ten pijak, który wypił za dużo i idzie ulicą zataczając się: nadzieje się na ścianę, czuje, że to jakaś przeszkoda, cofnie się ... i znowu nadzieje się na ścianę z naprzeciwka. I tak od nowa. Dwie ściany odbijają sobie biednego pijaka. Nigdy nie należy wpadać w skrajności. Skrajność odepchnie was zawsze w drugą skrajność i wiecznie miotani między nimi stracie całą swoją energię.

Relacje między człowiekiem a jego komórkami

Według Wiedzy Inicjacyjnej komórka jest żywym stworzeniem, małą inteligentną duszą, która wie jak oddychać, odżywiać się, wydzielać, wydalac... Popatrzcie jak pracują komórki żołądka, mózgu, serca, wątroby, organów płciowych: są wręcz wyspecjalizowane. Całość tych wszystkich stworzeń, suma ich aktywności, to nasza inteligencja. Nasza inteligencja oparta jest na inteligencji wszystkich tych małych komórek: zależy od nich i one zależą od nas, tworzymy jedność. Na planie fizycznym nie możemy nic zrobić bez zgody naszych komórek; w dniu, kiedy przestają pracować funkcjonowanie naszego organizmu jest zakłócone: odżywianie, wydalanie, oddychanie...

Człowiek jest syntezą wszystkich tych inteligencji, które są w nim umieszczone. Dlatego powinien nabrać zwyczaju odwiedzania tych komórek, mówienia do tej swojej społeczności, która go słucha, oczekuje, jest na jego usługi, ale o niej zapomniał, porzucił, prawie zadrwił. Ten co pali na przykład, czy pije nieumiarkowanie naprzykrza się tym pięknym duszom zamieszkującym jego płuca czy serce, i one się skarżą, błagają go, by przestał, ale dalej je dręczy aż wywoła chorobę.

Musicie więc okazać bardzo wiele uwagi i miłości wobec tej waszej społeczności. Wtedy to, kiedy coś zaszwankuje, uprzedzi was, da wam znak, byście przedsięwzięli środki ostrożności i unikniecie wówczas wielu uciążliwości. Inaczej nikt was nie

uprzedzi i w ostatniej minucie, kiedy już nic się nie da zrobić, by temu zaradzić, zapytacie jak to się stało, że nie otrzymaliście żadnego znaku ostrzegawczego. Lecz jeśli potraficie odnosić się do waszych komórek należycie, uprzedzają was o najdrobniejszych rzeczach, ponieważ was kochają...

Dobre myśli i dobre słowa, które wysyłacie do każdego waszego organu wywołują w nim dobroczynne zmiany. Jeśli każdego dnia przez kilka minut przyzwyczajacie się do myślenia o swoich komórkach i mówienia do nich, będziecie mogli polepszyć swój stan zdrowia.

Wykonajcie na przykład to ćwiczenie. Połóżcie rękę na splecie słonecznym i w tej pozycji zwróćcie się do waszych komórek: poproście o uleczenie tego, co w was nie funkcjonuje dobrze, ale podziękujcie też im za ich dobrą pracę. Usłyszają was, bowiem splot słoneczny kieruje wszystkimi nieświadomymi procesami w organizmie: wydzielaniem, wzrostem, krążeniem, trawieniem, wydalaniem, oddychaniem... Możecie w ten sposób mówić do swoich komórek, być przez nie słyszany, tym bardziej, że zwiększy się wasza wiara i siła waszej myśli.

Jak uduchowić wszystkie te czynności

Wielu wyobraża sobie, że aby być człowiekiem uduchowionym, trzeba poświęcić się medytacji i modlitwie. Nie, każda praca, nawet duchowa, staje się nadzwyczaj prozaiczna, jeśli nie wprowadzi się do niej wzniosłej idei, szczytnego ideału; i odwrotnie, każda prozaiczna praca może być uduchowiona, jeśli umie się w niej umieścić boski pierwiastek. Duchowość nie polega na odrzuceniu wszelkiej aktywności fizycznej, materialnej, ale na czynieniu wszystkiego mając na celu światło, przez światło i dla światła. Duchowość to umieć użyć każdej pracy by wznieść się, żyć w harmonii, połączyć się z Bogiem.

Niezależnie od waszych zajęć, nawet na minutę czy dwie powinniście nabrać zwyczaju przywrócenia kilka razy dziennie więzi z Bogiem. To nie długość czasu skupienia się liczy, ale jego intensywność. Koncentrujecie się w ten sposób przez chwilę, potem przestajecie; trochę później znowu koncentrujecie się przez moment, etc.

Jeśli postaracie się utrzymywać stale łączność z Bogiem, uda wam się wszystko wykonać dużo lepiej. Kiedy łączymy się z Bogiem przed każdą pracą, każdym zajęciem, pieczęć Wiecznego przypieczętowanie wszystko, co się robi. Musicie więc łączyć się z Nim stale, gdziekolwiek jesteście i w ten sposób każde wasze działanie zanurzy się w niebiańskim oddziaływaniu...

... Wykonajcie następujące ćwiczenie: co godzinę wymawiajcie formułę: „Chwała Tobie, Panie!” i skierujcie waszą myśl do Boga. Zaczynajcie wykonywać to ćwiczenie 12 razy na dzień patrząc na zegarek. Później, gdy nabierzecie już tego zwyczaju, stanie się to dla was tak cenne, że nic nie będzie mogło wyrazić radości, jaką ta formuła wam przyniesie...

... Kiedy chodzicie, możecie wymawiać stawiając kolejno prawą i lewą stopę: Mądrość, Miłość... Mądrość, Miłość...

... Kiedy zmywacie, kiedy zamiatacie, itd., możecie powiedzieć: „Panie, tak jak zmywam te talerze, obmyj moją duszę... Tak jak czyszczę tę podłogę, oczyść moje serce z nieczystości” itd.

Niezależnie jaką czynność wykonujecie, możecie się połączyć z miłością, mądrością, prawdą, aby zasady te uczestniczyły w waszych działaniach i ożywiały je. Na przykład kiedy jecie mówcie: „Pierwszy kęs dla miłości, drugi dla mądrości, trzeci dla prawdy...” Kiedy ubieracie się rano, wkładajcie kolejne rzeczy mówiąc: „Dla miłości... dla mądrości... dla

prawdy...” I nie zaszkodzi jak dodacie: „Dla czystości... dla sprawiedliwości... dla piękności...”.

Poprzez myśl zajęta tymi cnotami wywołacie wzniosłe siły, które włączycie do pracy. Kiedy przyrządzacie posiłek wasze ruchy są wspaniałe. Możecie więc przygotować dania mówiąc: „Oto miłość, oto mądrość, oto prawda”. I ten, co spożyje posiłek zostanie oświecony.

Kiedy dotykacie czy przenosicie przedmioty, róbcie to tak, jakby wasze ciało śpiewało i tańczyło i zobaczycie, że harmonia waszych gestów będzie widoczna przez cały dzień. Ludzie potrącają meble i krzesła, trzaskają drzwiami nie zdając sobie sprawy, że sposób w jaki to robią wprowadza ich w taki a nie inny stan. Spróbujcie jednak w dniu, kiedy jesteście zdenerwowani, ogarnięci złością, powiedzieć sobie: „Ach! To dobry moment, aby wykonać ćwiczenia”.

Weźcie więc jakiś przedmiot, pogładźcie go, ot tak, łagodnie i w tym momencie poczujecie od razu, że coś w sobie zmieniacie, że zmieniacie przepływ prądów.

Znaczenie harmonii

Medytujcie każdego dnia na temat harmonii, kochajcie ją, pragnijcie, by wprowadzić ją do każdego waszego gestu, spojrzenia, słowa. Rano, po przebudzeniu pomyślcie o rozpoczęciu dnia dostrojeniem się do świata harmonii uniwersalnej... Kiedy wchodzicie do domu, waszą pierwszą myślą powinno być: „Niech harmonia i pokój zapanują w tym domu!”

Nasyćcie się zawsze słowem harmonia, zachowajcie je w sobie jak diapazon, i gdy tylko poczujecie się trochę niespokojni czy zmieszani, sięgnijcie po ten diapazon, posłuchajcie go, i nic nie czyńcie zanim nie nastroicie całej waszej istoty. Harmonia jest podstawą każdego sukcesu, każdej boskiej realizacji. Przed

przystąpieniem do czegokolwiek, nauczcie się skupiać na harmonii i będziecie wówczas mogli wykonać prace, które przyniosą rezultaty przez wieczność.

Nauczcie się dziękować!

Ludzie są niewdzięczni wobec Stwórcy, niewdzięczni wobec całej natury, a nawet jedni wobec drugich. Nie wiedzą, że wdzięczność, uznanie są nieznanymi siłami, które odtruwają organizm i neutralizują trucizny.

Wykonajcie to ćwiczenie: spróbujcie na przykład przez cały dzień dziękować. Tak, przez cały dzień powtarzajcie: „Dziękuję... dziękuję... dziękuję... dziękuję...”. Powiecie: „Ale stracimy tylko czas!” Przeciwnie, właśnie ten czas zyskacie.

Pierwszym zadaniem ucznia, który chce się doskonalić jest uczenie się wdzięczności, gdyż w ten sposób otrzyma on pewnego dnia klucz do przekształcania materii, własnej materii.

Wieczór

Ranek związany jest z poprzedzającym go wieczorem; wieczór związany jest z porankiem, który nastąpi. Każdy z tych momentów musi być przygotowany wcześniej. Bardzo ważne, aby wieczorem, kładąc się spać, nie wybierać się do krainy snu, tego innego świata, w nieodpowiedni sposób, ponieważ musicie tam stanąć przed bardzo rozwiniętymi i światłymi istotami. Musicie więc oczyścić się, umyć, i przygotować do tej podróży.

Jak się myć

Przed położeniem się spać, musicie się umyć oczywiście, ale nie twarz, bo zmywacie wszystkie dobre fluidy, które was chronią i przestajecie być namagnetyzowani. W przypadku, kiedy wykonywaliście bardzo brudzące prace, przetrzyjcie twarz wilgotną myjką, ale nie myjcie się w bieżącej wodzie. Umyjcie ciało, ręce, stopy, ale nie twarz.

Jeśli chodzi o stopy, zaleca się nawet myć je co wieczór w najgorętszej wodzie, jaką możecie znieść, ponieważ kąpiel stóp ma korzystny wpływ na splot słoneczny. Nie trzeba moczyć nóg w wodzie bardzo długo, ale róbcie to świadomie, a nawet do nich mówcie, gdy je myjecie. Możecie im powiedzieć: „Moje drogie stopy, nigdy jeszcze nie zwróciłem uwagi na was, które nosicie cały ciężar mojego ciała i prowadzicie mnie wszędzie, dokąd zechcę pójść. Rozumiem teraz wszystkie przysługi, które mi oddajecie, i odtąd będę bardziej wdzięczny za waszą usługę i waszą cierpliwość”.

Przygotowanie do snu

1. Znaczenie ostatniego momentu

Uczeń przywiązuje wagę do sposobu zasypiania, ponieważ to noc określi, jaki będzie następny dzień. A więc przed położeniem się spać łączy się ze światem niewidzialnym, odsuwa na bok wszystko, co go niepokoiło w ciągu dnia: zmartwienia, niepokoje, smutki... myśli o błędach, jakie mógł popełnić, aby je naprawić nocą i oddaje się w końcu Aniołowi Śmierci – to imię, jakie Kabała nadaje Aniołowi snu, – bowiem każdego wieczoru umieramy i każdego ranka ożywamy.

Usnąć, opuścić ciało fizyczne, by udać się do innego świata, to ćwiczenie praktykowane przez nas codziennie, aby być gotowym na dzień, w którym rzeczywiście będziemy musieli przejść na drugą stronę. Kto nie wie jak usnąć, nie będzie też umiał dobrze umrzeć. Nie ma żadnej różnicy między zasypianiem a umieraniem z wyjątkiem tej, że umierając definitywnie opuszczamy dom, w którym zamieszkiwaliśmy. Podczas snu też go opuszczamy, ale pozostaje więź, która nas w tym domu przytrzymuje.

Przypuścmy, że byliście dzisiaj szczęśliwi, dobrze nastawieni do życia. W chwili zasypiania jednak, nie wiedząc dlaczego, macie smutne myśli, czujecie zniechęcenie. Nazajutrz, po obudzeniu stwierdzacie ze zdziwieniem, że to, co dobrego przeżyliście poprzedniego dnia, znikło zupełnie, a jego miejsce zajęło jakieś nieprzyjemne wrażenie. Możecie więc zauważyć, że ostatni moment przed zaśnięciem był ważniejszy, bardziej znaczący niż cały dzień. Załóżcie z kolei, że przeżyliście cały dzień nie najlepiej, ale przed zapadnięciem w sen udało wam się dzięki modlitwom i dobrym myślom spokojnie zasnąć. Te ostatnie chwile wszystko w was wyczyszcza, oczyszcza was do tego stopnia, że nazajutrz budzicie się pełni dobrych intencji i projektów.

Istnieją w człowieku robotnicy, którzy posługują się wszystkim, o czym myślał on na granicy między jawą a snem, gdyż myśli uruchamiają siły. A więc miejcie się na baczności i nie zasypiajcie ze złymi myślami, bowiem zburzą one całe dobro nabyte przez was w ciągu dnia. Gdy natomiast zasypiacie z dobrymi myślami, wszystko w was ulepszą i nazajutrz będziecie zdziwieni, w jakim stanie spokoju i światła się obudzicie.

Oczywiście nie powinniście sądzić, że możecie niedbale przeżyć dzień, byle tylko odmówić modlitwę przed zaśnięciem, czy też, że w chwili śmierci zmażecie wszystkie złe czyny popełnione w życiu. Nie, tak postępując, diabeł nadal będzie stał przy was. Niemniej bardzo ważne jest to, aby udało wam się przed snem uspokoić, dojść do równowagi, oczyścić...

... Jeśli nocą śni wam się, że popełniacie czyny naganne, których nie popełnilibyście na jawie, to dlatego, że nie umiecie przygotować się do snu. Przed zaśnięciem trzeba przygotować się jak do uświęconej podróży, która przyniesie rezultaty w bliskiej czy dalszej przyszłości. Jest powiedziane w Kabale, że kiedy człowiek zasypia, nieczysty duch przyczepia się do jego ciała fizycznego, aby sugerować mu pewne idee, pewne pragnienia... Ten nieczysty duch chce zawładnąć ciałem, ponieważ posiada wielkie zapasy sił. Aby obronić się przed nieczystym duchem trzeba prosić Niebo o przysłanie Anioła, który was przed nim uchroni i zaprowadzi was do Szkoły Pana, aby uczyć się tam miłości i mądrości. W ten sposób nocą będziecie mieć zawsze stróża, który będzie krążył wokół waszego ciała, aby przeszkodzić duchowi zła wziąć je w posiadanie...

... Wieczorem kładźcie się spać z dobrą myślą i pozwólcie tym dobrym myślom pracować w nocy. Nigdy nie idźcie spać mając w głowie negatywne myśli, bo nocą poczynią szkody w waszej podświadomości.

Przypuśćmy, że przed zaśnięciem naszedł was jakiś niepokój: nie leżcie, wstańcie z łóżka, zapalcie lampę; zróbcie kilka ćwiczeń oddechowych, albo zmówcie modlitwę, czy przeczytajcie tekst jakiejś wzniosłej myśli i ponownie połóżcie się spać. Jeśli poprzedni stan pojawi się znowu wstańcie po raz drugi i zróbcie ponownie to, co wcześniej. W każdym razie powinniście wiedzieć, że nie możecie skutecznie walczyć w pozycji leżącej. Odpowiedzcie, że wstając zrobi wam się zimno i że możecie walczyć myślą nie wychodząc z ciepłego łóżka. Nie, tylko będąc nadzwyczaj mocnym można się obronić. W pozycji leżącej jest się bardziej biernym i mniej silnym. Natomiast w pozycji pionowej ma się więcej możliwości i sił, by działać...

2. Ćwiczenia i modlitwy

Mistrz Peter Deunov wskazał formułę, którą należy wymawiać kładąc się spać. Wymawia się ją kładąc prawą dłoń na splotcie słonecznym, a grzbiet lewej dłoni umieszczając na plecach również na wysokości splotu słonecznego. Formuła jest następująca:

Bóg jest we mnie światłem
Anioły są ciepłem,
Ludzie są dobrocią.
(3 razy)

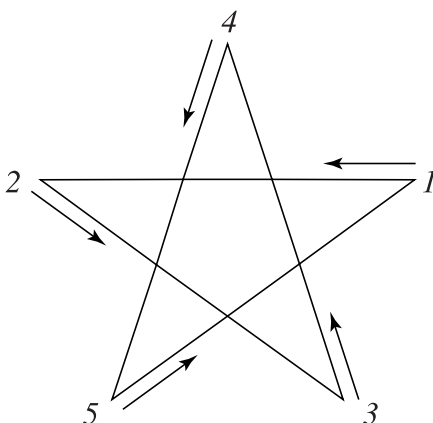
Bóg jest we mnie światłem,
Mój duch jest ciepłem,
jestem dobrocią.
(3 razy)

Dla tych, którzy chcą, oto formuła po bułgarsku:

Gospod vmene e svetlina
angelite sa toplina,
czelowecyete sa dobrina
(3 razy)

Gospod vmene e svetlina
duchat mi e toplina
as sym dobrina
(3 razy)

Możecie jeszcze powiedzieć: „Mój Boże, pozwól mi tego wieczora pójść do Twojej szkoły miłości, mądrości i prawdy, abym nauczył się lepiej służyć Twojej sprawie, aby Twoje Królestwo i Twoja Sprawiedliwość nastąpiły na ziemi”. Kilka minut trwacie w medytacji, potem kreślicie w powietrzu prawą ręką pentagram i kładziecie się spać.



3. Kierunek i położenie

Pozycja, w jakiej się śpi jest bardzo ważna. Przede wszystkim wskazane jest, by głowa skierowana była na Północ lub Wschód. Korzystniej jest również nie spać na brzuchu, ani na plecach, ponieważ odpady będą zbierały się w kręgosłupie, a także nie na lewym boku z powodu serca. Najlepszą pozycją jest leżenie na prawym boku, gdyż odpady będą się gromadzić w wątrobie, której zadaniem jest właśnie ich eliminacja. Można następnie zmienić pozycję w nocy, ale doradza się zasypianie na prawym boku...

4. Bezsenność

Zamiast walczyć całymi godzinami z bezsennością usiłując zamknąć oczy, aby usnąć, wmówcie sobie, że postanowiliście czuwać. Wstańcie, zabierzcie się do pracy i pozostańcie tam tak długo, aż poczujecie spokój.

Lub pozostańcie w łóżku, ale miejcie oczy otwarte i patrzcie w ciemności z mocnym postanowieniem trwania tak całą noc, w pełni świadomi: stwierdzicie, że jesteście w trakcie zasypiania. W tym momencie zbierzcie siły i postarajcie się ponownie mieć oczy otwarte. W ten sposób sen przyjdzie bardzo szybko, a jeśli będziecie próbować zasnąć zamykając oczy, to się wam nie uda.

Inne metody:

Napić się ciepłej wody.

Masować splot słoneczny w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

5. Znaczenie snu dla ucznia

Prawdziwy uczeń opuszcza swoje ciało i dołącza do Mi-
strza, przy którym dalej się uczy. Czyta książki najlepiej ukryte
w bibliotekach wszechświata, asystuje przy wielkich ceremo-
niach, o których zachowuje czasami wspomnienie, mimo że
umysł ludzki nie jest przygotowany do zachowania pamięci
takich rzeczy. Wspomnienie to otula jego serce uczuciem tak
błogim, tak spokojnym, że budząc się, pyta siebie: „Gdzie by-
łem tej nocy? To, co widziałem było takie piękne...!”. Spanie
staje się aktem uświęconym, kiedy kładziemy się spać z inten-
cją udania się do innego świata, by studiować, bowiem to tam
otrzymujemy prawdziwe Wtajemniczenie.

DODATEK
ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Fragmety wykładu z 19 lipca 1979 r.

Ileż metod już wam wskazałem w moich wykładach! Na wszystkie okoliczności życia dałem wam ćwiczenia, ruchy do wykonania, formuły do wymówienia, by przekształcić wasze negatywne stany, uspokoić was, wprowadzić w stan harmonii, połączyć z niebiańskimi istotami. Niestety większość ludzi nie znających tych metod żyje, myśli i postępuje zawsze w sposób mechaniczny, nieświadomy, dlatego nic z tego, co czynią nie przynosi wielkich efektów; ich słowa, ich gesty nie są połączone z żadną myślą, z żadnym celem i pozostają nieskuteczne.

Aby wam pokazać, jak bardzo prawdziwe jest to, co wam mówię, rzucę nowe światło na ćwiczenia gimnastyczne, które wykonujemy każdego ranka. Z pozoru są to ćwiczenia mało znaczące, ponieważ są łatwe i trwają zaledwie kilka minut. To nie są ruchy do wykonywania przez godziny całe pod pretekstem rozwinięcia muskulatury. Nie, są rzeczy o wiele ważniejsze do rozwinięcia niż mięśnie, bowiem nawet siła fizyczna nie zależy wyłącznie od mięśni, mogliście to sami po sobie stwierdzić.

Są dni, kiedy od rana do wieczora chodzicie, biegacie, podnosicie ciężary, nosicie je, i nie rozumiecie, skąd bierze wam się ta cała energia. A kiedy indziej znowu najmniejszy gest was wiele kosztuje, dosłownie powłóczycie nogami. Co się dzieje? Otóż ta energia, ten prąd elektryczny, ten przepływ, który powinien przejść od mózgu do mięśni szwankuje i mięśnie pozostają sflaczałe. Energia ta bierze się z systemu nerwowego, trzeba więc umieć go chronić i wzmacniać.

Tak właśnie dzieje się z naszymi ćwiczeniami gimnastycznymi: dotykają pewnych ośrodków w systemie nerwowym, odżywiają je, wzmacniają, harmonizują, i jesteście zdolni wykonać wielkie prace.

W Wiedzy Tajemnej istnieje ważna reguła, według której każde z naszych działań powinno sięgnąć do trzech światów: świata fizycznego, świata uczuć, świata myśli. Wykonujecie te ćwiczenia gimnastyczne od lat, a jeśli nie otrzymaliście prawie żadnego rezultatu, to dlatego, że nie umiecie pracować w trzech światach, aby wytworzyć coś bardzo potężnego nie tylko dla was, ale dla braterstwa ludzi i dla świata. Jeszcze raz pokażę wam, jak słowo – wymówione lub nie – staje się potężne, kiedy jest połączone z gestem, uczuciem, myślą, intencją, wolą.

Pierwsze ćwiczenie:

podnosicie ramiona nad głowę, potem opuszczacie je wzdłuż ciała aż do stóp i mówicie: „*Niech wszystkie błogosławieństwa Nieba spłyną na mnie i na braterstwo ludzi, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (6 razy). Nie wzywacie błogosławieństw Niebios tylko dla siebie, ale także dla ludzi, i w ten sposób im pomagacie. Jeśli robicie rzeczy tylko dla siebie, zawsze jest to małe, w ogóle nic. Dlaczego zawsze tylko dla siebie? Dlaczego zawsze być takim oszczędnym, takim skąpym, i nie umieć nigdy wymówić kilku błogosławionych słów dla innych? Ponieważ nie umie się pracować z siłami boskimi, natrafia się wiecznie na te same trudności. Trzeba zmobilizować wszystkie siły i potęgi, które Bóg nam dał: słowo, myśl, gest... i włączyć je do pracy dla dobra całego świata.

Drugie ćwiczenie:

podnosicie ręce od stóp do głowy i wymawiacie słowa: „*Niech wszystkie moje komórki zostaną namagnetyzowane, ożywione i przywołane do życia, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (6 razy). I wszystkie wasze komórki są obudzone, odmłodzone.

Trzecie ćwiczenie:

wyrzucacie do przodu na zmianę prawe ramię, potem lewe jakbyście płynęli, i mówicie: „*Abym mógł pływać w oceanie światła kosmicznego, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (6 razy). Tak, zawsze dla Bożej chwały, dla niczego innego. Wasze pragnienie jest zauważone w górze przez tych, którzy was obserwują, i mówią: „Ach! Oto pracownik Nieba!”

Czwarte ćwiczenie:

wyrzucacie oba ramiona poziomo z jednej strony, potem z drugiej, tak jakbyście kosili trawę i mówicie: „*Niech wszystkie złe więzy zostaną przecięte, przerwane, na chwałę naszego Ojca niebieskiego*” (6 razy). Ludzie nie myślą wcale, że są połączeni ze złem niewidzialnymi więzami. Nie widzą tego, i jedzą, piją, bawią się, handlują. Ale już są związani, skrupowani, ciągną sznurki (całe sznury!) a wyobrażają sobie, że są wolni, mają się za kogoś wyjątkowego! Trzeba przeciąć te więzy, trzeba się wyzwolić na chwałę Boga, zawsze na chwałę Boga.

Piąte ćwiczenie:

„*Niech całkowita równowaga zapanuje we mnie, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (6 razy). I jeśli w tym momencie myślicie o czym innym, przewróćcie się. Aby utrzymać się w

równowadze, trzeba być całkowicie skoncentrowanym na jednym punkcie, na jednej myśli, aby nic innego nie mogło was od tego oderwać. Ośrodek równowagi znajduje się w uszach, będących symbolem mądrości. Trzeba być bardzo rozsądnym, aby zachować równowagę; jeśli nie żyje się rozsądnie i jeśli narusza się prawa, zawsze się coś przewraca.

Szóste ćwiczenie:

opieracie kolano na ziemi, przybliżacie ręce do twarzy, potem je rozkładacie i wymawiacie słowa: „*Niech wszyscy nieprzyjaciele ludzkości zostaną oddaleni, wypędzeni, odrzuceni... (możecie wybrać słowo, które wam odpowiada)... niech się rozplyną, niech znikną na zawsze na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (6 razy). Nieprzyjaciele ludzkości nie są mężczyznami i kobietami, to mroczne istoty, które wchodzą w nich, by się przejawić i zniszczyć pracę bożą. Ma się więc prawo je wypędzić, ma się nawet prawo powiedzieć wobec nich: „*Niech zostaną starte na pył, rozbite, unicestwione!*” Dlaczego nie miano by do tego prawa? A one mają prawo szkodzić światłu?

Siódme ćwiczenie:

wyrzucacie ramiona do przodu, potem odchylacie się do tyłu, i mówicie: „*Niech miękkość zapanuje w moich organach i w moich komórkach, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (6 razy). Staracie się przechylić jak najdalej do tyłu, lecz nie upaść...

I na koniec ósme ćwiczenie:

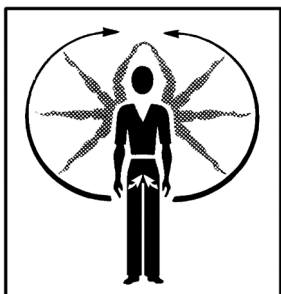
ponownie mówicie: „*Niech wszystkie błogostawieństwa Nieba spłyną na mnie i na braterstwo ludzi, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego*” (3 razy).

Ćwiczenia te pozwalają wam rozwinąć wolę i następnie dzięki woli, nic nie będzie już wam stawiało oporu, odniesiecie triumf nad wszystkim. Lecz bez ćwiczenia nie posiadziecie woli. Wiedzę można wam dać, emocje też, także bogactwa; ale nikt nie może dać wam woli, to wy musicie ją rozwinąć. Dlatego w sztuce Wtajemniczenia żąda się najpierw od ucznia ćwiczenia woli przez dyscyplinę, wykonywanie ćwiczeń. Oczywiście to trudne, ale najskuteczniejsze. Ponieważ dzięki woli pracujecie, staracie się, i ostatecznie otrzymujecie wszystko, czego pragniecie: możecie stać się inteligentni, piękni, zdrowi, mocni. Ale bez woli, cokolwiek byście posiadali, nie możecie nic więcej otrzymać, a nawet możecie stracić to, co macie.

Opis Ćwiczeń

Uwagi ogólne:

- Ćwiczenia wykonuje się w rytmie wolnym, płynnym i ciągłym.
- Czas wykonania ćwiczeń gimnastycznych nie powinien przekraczać 10 minut.
- Wszystkie ćwiczenia mają tę samą pozycję wyjściową: stanie w pozycji wyprostowanej, stopy złączone, ręce wzdłuż ciała.
- Podczas ćwiczeń ręce trzymane są kilka centymetrów od ciała.
- Przy każdym ruchu powtarza się w myślach formułę odpowiadającą każdemu ćwiczeniu.
- Po każdym ruchu cofa się o krok stopę lewą, zanim rozpocznie się kolejny ruch (aby znaleźć się z powrotem w punkcie wyjściowym).



ĆWICZENIE 1

„Niech wszystkie błogosławieństwa Nieba spłyną na mnie i na braterstwo ludzi, na chwałę naszego Ojca Niebieskiego”.

1 – Zaczynjcie przez lekkie wyrzucenie rąk do przodu; następnie przenieście po bokach ręce do pozycji pionowej, wewnątrz dłoni zwrócone do góry, dotykają się tylko koniuszki palców.



2 – Zanim połączycie ręce, cofnijcie prawą stopę. Opuśćcie ręce po obu stronach głowy...

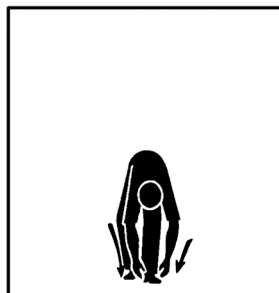


3 – ... potem wzdłuż lewego boku ciała.

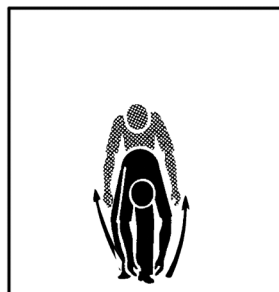


4 – Pochylcie się do przodu, prowadząc ręce wzdłuż lewej nogi...

5 – ... aż do ziemi.



6-7 – Podnoście się powoli doprowadzając ręce do pozycji pionowej.

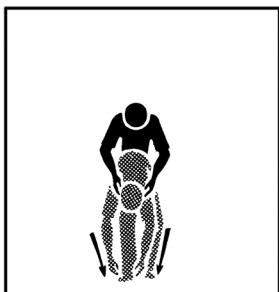


8 – Zanim końce palców się dotkną, cofnijcie lewą stopę, następnie ręce ześlizgują się po obu stronach głowy...

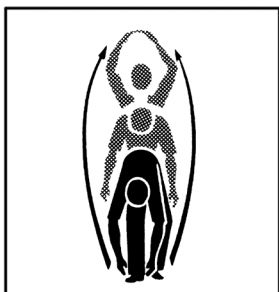




9 – ... potem wzdłuż prawego boku ciała.



10 – Pochylcie się do przodu, ręce schodzą wzdłuż prawej nogi aż do ziemi.

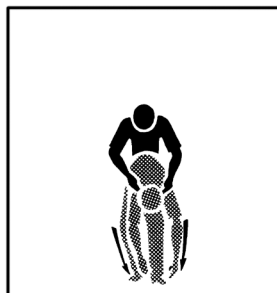


11 – Powoli się wyprostowujecie doprowadzając ręce do pozycji pionowej.



12 – Zanim palce się dotkną, cofnijcie prawą stopę i ponownie opuszczajcie ręce po obu stronach twarzy i wzdłuż lewego boku ciała.

13 – Pochylcie się do przodu, ręce zeslizgują się wzdłuż lewej nogi aż do ziemi.



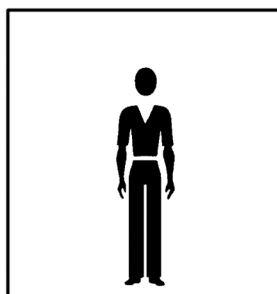
14 – Wyprostujcie się doprowadzając ręce do pozycji pionowej. Zanim ręce się dotkną, wysuńcie prawą stopę i powtórzcie poprzedni ruch.



Kontynuujcie ćwiczenie w ten sam sposób:

- wysuwając lewą stopę,
- następnie wysuwając prawą stopę.

15 – Jak zakończycie ostatni ruch, ręce trzymacie w pozycji pionowej. Postawcie lewą stopę obok prawej stopy i opuśćcie ręce wzdłuż ciała.



Tegoż autora w języku polskim:

Kolekcja Izvor – Spis treści

201 – W stronę słonecznej cywilizacji

I. Słońce, inicjator cywilizacji – II. Surja-joga – III. Poszukiwanie centrum – IV. Słońce żywiciel – V. Splot słoneczny – VI. Człowiek na podobieństwo słońca – VII. Duchy siedmiu światel – VIII. Model słoneczny – IX. Prawdziwa religia słoneczna

203 – Wychowanie zaczyna się przed urodzeniem

I. Najpierw uczyć rodziców – II. Wychowanie zaczyna się przed urodzeniem – III. Plan dla przyszłości ludzkości – IV. Zajmujcie się waszymi dziećmi! – V. Nowe rozumienie miłości matczynej – VI. Magiczne słowo – VII. Nigdy nie pozostawiać dziecka w beczynności – VIII. Przygotować dzieci do ich przyszłego, dorosłego życia – IX. Chronić u dziecka poczucie cudowności – X. Miłość bez słabości – XI. Wychowanie i kształcenie.

205 – Siła seksualna lub uskrzydłony smok

I. Uskrzydłony smok – II. Miłość i seksualność – III. Siła seksualna, warunek życia na Ziemi – IV. O przyjemności – V. Niebezpieczeństwa tantryzmu – VI. Kochajcie nie czekając, by was kochano – VII. Miłość rozprzestrzeniona we wszechświecie – VIII. Miłość duchowa, wyższy sposób pożywania się – IX. Transformator energii Seksualnej: wysoki ideał – X. Otworzyć miłości Drogę ku wyżynom

211 – Wolność, zwycięstwo ducha

I. Struktura psychiczna człowieka – miejsce i aktywność ducha – II. Stosunek ducha i ciała – III. Przeznaczenie i wolność – IV. Śmierć wyzwolicielka – V. Człowiek jest wolny tylko wolnością Boga – VI. Prawdziwa wolność jest poświęceniem – VII. Ograniczać się, aby się wyzwolić – VIII. Anarchia i wolność – IX. O pojęciu hierarchii – X. Synarchia wewnętrzna.

223 – Twórczość artystyczna i twórczość duchowa

I. Sztuka, nauka i religia – II. Boskie źródła inspiracji – III. Praca wyobraźni – IV. Poezja i proza – V. Głos – VI. Śpiew chóralny – VII. Jak słuchać muzyki? – VIII. Magia gestu – IX. Piękno – Kształty i emanacje – X. Idealizowanie jako sposób tworzenia – XI. Żywe arcydzieła – XII. Budowa świątyni – Postłowie

224 – Potęga myśli

I. Rzeczywistość pracy duchowej – II. Jak myśleć o przyszłości – III. Zanieczyszczenie psychiczne – IV. Życie i obieg myśli – V. Jak myśl realizuje się w materii – VI. Poszukiwać równowagi między środkami materialnymi i środkami duchowymi – VII. Siła ducha – VIII. Kilka praw aktywności duchowej – IX. Oręż myśli – X. Moc koncentracji – XI. Podstawy medytacji – XII. Twórcza modlitwa – XIII. Poszukiwanie szczytu

225 – Harmonia i zdrowie

I. Najistotniejsze jest życie – II. Świat harmonii – III. Harmonia i zdrowie – IV. Duchowe podstawy medycyny – V. Oddychanie i odżywianie – VI. Oddychanie – VII. Odżywianie na różnych planach – VIII. Jak stać się nie-strudzonym – IX. Kulturować zadowolenie

227 – Złote reguły codziennego życia

Najcenniejsze dobro, życie – Szukajcie harmonii między życiem materialnym i duchowym! – Poświęcajcie swe życie jakiemuś wzniosłemu ideałowi! – Codziennosc: materia wymagająca ingerencji ducha – Spożywanie posiłku to ćwiczenie jogi – Oddychanie – Jak odzyskiwać siły! – Prawdziwa miłość źródłem siły i wytrwałości – Postęp techniczny pozwala poświęcać więcej czasu na działalność duchową – Porządkujcie Wasze życie wewnętrzne! – Świat zewnętrzny odzwierciedla Wasz świat wewnętrzny – O Waszej przyszłości zadecyduje chwila obecna – Życie teraźniejszością! – Zawsze miejcie na uwadze początek! – Nim zaczniecie działać – proście o światło! – Pamiętajcie o pierwszym odczuciu – Miejcie świadomość własnych nawyków myślowych – Uwaga i czujność – Nadawajcie Waszemu życiu wymiar duchowy – Najważniejsza jest praktyka! – Zalety moralne są cenniejsze niż talent – Bądźcie zadowoleni ze swego losu! – Praca duchowa nigdy nie pozostaje bez wyników – Jak regenerować organizm, ciało astralne i umysł – Szukajcie każdego dnia stawy duchowej! – Spoglądajcie regularnie i krytycznie na własne życie – Dobierajcie środki do realizacji nakreślonego celu! – Błędy naprawiajcie jak najszybciej! – i następne

228 – Spojrzenie na niewidzialne

I. Widzialne i niewidzialne – II. Ograniczone postrzeganie intelektu, nieskończone postrzeganie intuicji I i II – III. Dostęp do świata niewidzialnego: od Jesoda do Tifereta I i II – IV. Jasnowidzenie: aktywność i wrażliwość na bodźce – V. Czy trzeba konsultować się z jasnowidzącymi? – VI. Kochajcie, a wasze oczy się otworzą – VII. Przekazy z Nieba – VIII. Światło widzialne i światło niewidzialne: „svétlina” i „vidélna” – IX. Wyższe stopnie jasnowi-

dzenia – X. Duchowe oko – XI. Postrzeżenie Boga – XII. Prawdziwe lustro magiczne: uniwersalna Dusza – XIII. Sen i rzeczywistość – XIV. Sen, obraz śmierci – XV. Chronić się podczas snu – XVI. Podróże duszy podczas snu – XVII. Schron fizyczny i schrony psychiczne – XVIII. Źródła natchnienia – XIX. Przedkładać doznanie nad postrzeżanie

230 – Niebiańskie Miasto – komentarze do Apokalipsy

I. Wizyta na Patmos – II. Wstęp do Apokalipsy – III. Melchizedek i nauka dwóch zasad – IV. Listy do gminy w Efezie i Smyrnie – V. List do gminy w Pergamonie – VI. List do gminy w Laodycei – VII. Dwudziestu-czterech Starców i cztery święte zwierzęta – VIII. Księga i Baranek – IX. 144 000 sług Boga – X. Kobieta i smok – XI. Archanioł Michael poskramia smoka – XII. Smok ciska wodą na kobietę – XIII. Zwierzę, które wychodzi z morza i zwierzę, które podnosi się z ziemi – XIV. Święto zaślubin Baranka – XV. Smok uwięziony na tysiąc lat – XVI. Nowe Niebo i nowa Ziemia – XVII. Niebiańskie miasto – 1. Kamień sześcienny – 2. Fundamenty z kamieni szlachetnych – 3. Bramy z pereł – 4. Rzeka życia – 5. Nadejście Nowego Jeruzalem.

231 – Ziarna szczęścia

I. Szczęście – Dar do pielęgnowania – II. Szczęście nie jest przyjemnością – III. Szczęście jest w pracy – IV. Filozofia wysiłku – V. Światło przynosi szczęście – VI. Sens życia – VII. Spokój i szczęście – VIII. Życie a będziecie szczęśliwi! – IX. Wzniesć się ponad okoliczności – X. Rozwinąć wrażliwość na świat boski

233 – Przyszłość dla młodzieży

I. Młodzież – Ziemia w stadium tworzenia – II. Podstawy naszej egzystencji – III. Poczucie świętości – IV. Głos wyższej natury – V. Poszukiwanie właściwego kierunku – VI. Studia nie wystarczają, aby życiu nadać sens – VII. Charakter znaczy więcej niż wiadomości – VIII. Panowanie nad sukcesami jak i nad niepowodzeniami – IX. Rozpoznać aspiracje duszy i ducha – X. Boski świat jest naszą ziemią wewnętrzną – XI. Dlaczego rodzimy się w naszej rodzinie? – XII. Korzystać z doświadczeń starszych – XIII. Porównywać się z większymi, aby się rozwijać – XIV. Wola podtrzymywana przez miłość – XV. Nie przyznawać się nigdy do przegranej – XVI. Nie upadać na duchu z powodu swoich braków – XVII. Prawdziwy artysta przyszłości – XVIII. Swoboda seksualna? – XIX. Ochroniajcie poetyczność waszej miłości – XX. Wejście do rodziny powszechnej.

241– Kamień filozoficzny – od Ewangelii do traktatów o alchemii

I. O interpretacji Świętych Pism – 1. „Litera zabija, a duch ożywia” 2. Słowo Boże – II. „Nie to co wchodzi do ust czyni człowieka nieczystym...” – III. „Jesteście solą ziemi.” – 1. Odcisnąć piętno ducha na materii. 2. Źródło energii. – IV „A jeśli sól zatraci swój smak...” – V. Poczucie smaku soli: miłość boża – VI. „Jesteście światłem świata.” – VII. Sól alchemików – VIII. „O tym, jak wszystkie rzeczy są i pochodzą od Jednego” – IX. Praca alchemiczna: 3 nad 4 – X. Kamień filozoficzny, owoc mistycznej więzi. – XI. Regeneracja materii: krzyż i tygiel – XII. Rosa majowa – XIII. Wzrost ziarna boskiego – XIV. Złoto wiedzy prawdziwej: alchemik i poszukiwacz złota.

244 – Chodźcie, dopóki macie światłość

I. By nie musieć już sobie więcej mówić: gdybym był wiedział! – II. „Niech lewica nie wie, co czyni prawica” – 1. Symbolika prawicy i lewicy – 2. Dwie ręce Boga – III. Program na dzień i na wieczność – IV. „Nie martwcie się o jutro” – V. Jedynie terażniejszość należy do nas – VI. Zanim zajdzie słońce – VII. Przejście na tamten świat – VIII. Życie bez granic – IX. Sens rytuałów pogrzebowych – X. Nasze relacje z duchami rodzinnymi – XI. Czym jest wola Boża? – XII. W służbie bożemu pryncypium – XII. Wznieść się do ołtarza pańskiego – XIV. Nie ustawajcie w marszu! – XV. U progu nowego roku.

Tegoż autora w języku polskim:

Dzieła Główne – Spis treści

Tom 13 – Nova ziemia

I. Modlitwy – II. Program dnia – III. Odżywianie – IV. Zachowanie – V. Zachowanie – VI. Metody oczyszczenia – VII. Relacje międzyludzkie – VIII. Relacje z naturą – IX. Słońce - Gwiazdy – X. Praca myśli – XI. Galwanoplastyka duchowa – XII. Splot słoneczny – XIII. Centrum Hara – XIV. Metody światła – XV. Aura – XVI. Ciało chwalebne – XVII. Kilka formuł i modlitw – XVIII. Ćwiczenia gimnastyczne

Dystrybutor w Polsce

POLSKA

WENA STUDIO TWÓRCZEJ EKSPRESJI
ul. Grunwaldzka 519 B/6, 62-064 Plewiska
tel. 61 843 65 25
e-mail: biuro@wenastudio.pl
www.wenastudio.pl

Wydawca – Dystrybutor

FRANCJA

EDITIONS PROSVETA S.A.
Z.A. Le Capitou - B.P. 12
F - 83601 Fréjus CEDEX (France)
Tel. (33) 04 94 19 33 33 – Fax (33) 04 94 19 33 34

NIEMCY

PROSVETA Verlag GmbH
Heerstrasse 55 – 78628 Rottweil
Tel. (49) 741-46551 – Fax. (49) 741-46552
e-mail: info@prosveta.de

AUSTRIA

HARMONIEQUELL VERSAND
Hof 37 – A- 5302 Henndorf am Wallersee
Tel. / fax (43) 6214 7413
e-mail: info@prosveta.at

REPUBLIKA CZESKA

PROSVETA TCHEQUE
Ant. Sovy 18 – České Budejovice 370 05
Tel / Fax: (420) 38-53 10 227
e-mail: prosveta@iol.cz

WIELKA BRYTANIA

PROSVETA, The Doves Nest
Duddleswell Uckfield,
East Sussex TN22 3JJ
E-mail: info@prosveta.co.uk