

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NOUVELLE TERRE

Méthodes, exercices, formules, prières



Oeuvres complètes – Tome 13

ÉDITIONS PROSVETA

© 1975 Editions PROSVETA Soc. coop. (Suisse)

© 1980 Editions PROSVETA S.A. (France), ISBN 2-85566-076-9

© 1983 Editions PROSVETA S.A. (France), ISBN 2-85566-227-3

© 1985 Editions PROSVETA S.A. (France), ISBN 2-85566-336-9

© Copyright 2008 réservé à S.A. Éditions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptations, représentations ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toutes reproductions audio-visuelles ou par quelque moyen que ce soit ne peuvent être faites sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

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

ISBN 978-2-85566-336-4

Édition numérique : 978-2-8184-0137-8

Avant-propos

Afin de vous faire mieux comprendre comment j'envisage mon rôle d'instructeur, de pédagogue, je vous dirai que je suis comme un maître de maison qui a invité à manger une grande quantité de personnes. Pour être sûr de satisfaire tout le monde, je mets sur la table tout ce que je peux trouver comme fruits, légumes, fromages, etc., rien ne manque, et chacun de vous peut choisir ce qui lui convient, ce qui lui plaît. Mais évidemment ce n'est pas parce que tout est sur la table que vous devez vous croire obligés de tout manger, sinon vous attraperez une indigestion, vous tomberez malades.

Il en est de même pour les méthodes que je vous présente : je vous en propose de toutes sortes parce que je sais que vous n'avez pas tous le même caractère, les mêmes besoins, les mêmes facultés, la même puissance de travail, et c'est donc à vous de choisir ; il serait dangereux que vous essayiez de les appliquer toutes. Évidemment, vous devez sans cesse avoir présentes à l'esprit les nombreuses règles que je vous ai données pour la conduite de la vie quotidienne, afin de ne pas vous égarer et d'avancer chaque jour sur le chemin de l'évolution. Mais n'essayez pas

de faire tous les exercices ni d'appliquer toutes les méthodes que je vous donne, cela ne servirait qu'à vous détrquer. Donc, voilà, vous êtes prévenus, vous êtes comme devant une table où tout est mis à votre disposition, mais ne vous précipitez pas pour tout avaler. Prenez quelques méthodes, quatre, cinq, six, sept peut-être... et concentrez-vous sur elles pour faire un travail en profondeur.

Maintenant, je dois encore ajouter quelques mots très importants du point de vue psychologique. Il peut arriver qu'une méthode qui vous a apporté hier la lumière, l'apaisement, le courage, soit inefficace aujourd'hui parce que vous vous trouvez dans des dispositions différentes. Alors, que faire ? Eh bien, il ne faut pas insister mais chercher la méthode convenable pour aujourd'hui. Et là encore, on peut faire une comparaison avec la nourriture. Un jour vous avez de l'appétit pour de l'omelette ou des macaronis, et le lendemain ça ne vous dit plus rien, vous avez envie de poisson, ou de pommes de terre, ou seulement de fruits, et c'est très bien, il ne faut pas manger tous les jours la même chose, notre organisme a besoin de nourritures différentes. Je sais bien qu'il existe des peuples qui mangent tous les jours la même nourriture, mais leur régime est le résultat de conditions particulières, ils y sont habitués depuis des siècles. En tout cas, c'est à vous de sentir si une méthode que vous avez utilisée hier a toujours la même efficacité aujourd'hui. Si vous sentez qu'elle n'est plus efficace, abandonnez-la momentanément, vous pourrez la reprendre un autre jour.

L'Intelligence cosmique a prévu que l'être humain devrait se développer dans tous les domaines afin d'atteindre un jour la perfection. C'est pourquoi il ne peut pas se contenter d'avoir toujours la même activité. Pour

III

avancer, il faut qu'il découvre et expérimente sans cesse de nouvelles choses. Regardez encore : dans une journée, combien d'activités avez-vous ? Vous utilisez successivement votre cerveau, vos yeux, vos oreilles, vos jambes, vos mains, votre bouche, et c'est ainsi que vous vous instruisez, que vous progressez. Vos organes sont toujours là, vous n'en changez pas, mais vous ne les utilisez pas tous à la fois, selon les circonstances vous faites fonctionner ceux dont vous avez besoin. Il en est de même pour les méthodes que je vous propose : vous devez apprendre à vous en servir raisonnablement selon vos besoins.

I

Prières

Dans certaines circonstances ces trois prières sont récitées en commun.

La prière dominicale

Notre Père qui es aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié,
Que ton règne vienne,
Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel ;
Donne-nous aujourd’hui notre pain quotidien,
Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons
à ceux qui nous ont offensés.
Ne nous induis pas en tentation,
Mais délivre-nous du mal,
Car c'est à toi qu'appartiennent
Le règne, la puissance et la gloire,
Aux siècles des siècles,

Amen !

La bonne prière
donnée par le Maître Peter Deunov

Seigneur Dieu, notre doux Père des cieux, qui nous as fait don de la vie et de la santé afin que nous t'adorions dans la joie,
Envoie-nous ton esprit pour nous protéger, pour nous garder de tout mal et de toute mauvaise pensée.
Apprends-nous à faire ta volonté, à sanctifier ton nom, à te glorifier sans cesse.
Sanctifie notre esprit, élève nos cœurs et notre raison pour que nous observions tes commandements et tes ordonnances.
Inspire-nous par ta Sainte Présence de pures pensées, et dirige-nous afin que nous te servions dans la joie. Bénis la vie que nous te consacrons pour le plus grand bien de nos frères et de nos proches.
Aide-nous, assiste-nous, afin que nous grandissions chaque jour de plus en plus en toute connaissance et sagesse et que nous demeurions dans ta vérité.
Guide-nous, afin que tout ce que nous entreprenons pour ton saint nom contribue à établir ton règne sur la terre.
Nourris nos âmes du pain des cieux et remplis-nous de ta force pour que nous puissions réussir dans notre vie.
Et puisque tu nous combles de toutes tes bénédictions, daigne y ajouter ton amour, afin qu'il demeure éternellement notre loi,
Car c'est à toi qu'appartiennent le règne, la puissance et la gloire, aux siècles des siècles, Amen !

Psaume 91

Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut
Repose à l'ombre du Tout-Puissant.
Je dis à l'Éternel : Mon refuge et ma forteresse,
Mon Dieu en qui je me confie !
Car c'est lui qui te délivre du filet de l'oiseleur,
De la peste et de ses ravages.
Il te couvrira de ses plumes,
Et tu trouveras un refuge sous ses ailes ;
Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse.
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,
Ni la flèche qui vole de jour,
Ni la peste qui marche dans les ténèbres,
Ni la contagion qui frappe en plein midi.
Que mille tombent à ton côté,
Et dix mille à ta droite,
Tu ne seras pas atteint ;
De tes yeux seulement tu regarderas,
Et tu verras la rétribution des méchants.
Car tu es mon refuge, ô Éternel !
Tu fais du Très-Haut ta retraite.
Aucun malheur ne t'arrivera,
Aucun fléau n'approchera de ta tente
Car il ordonnera à ses anges
De te garder dans toutes tes voies ;
Ils te porteront sur les mains,
De peur que ton pied ne heurte contre une pierre.
Tu marcheras sur le lion et sur l'aspic,
Tu fouleras le lioneau et le dragon. –
Puisqu'il m'aime, je le délivrerai ;

Je le protégerai, puisqu'il connaît mon nom.
Il m'invoquera, et je lui répondrai ;
Je serai avec lui dans la détresse,
Je le délivrerai et je le glorifierai.
Je le rassasierai de longs jours,
Et je lui ferai voir mon salut.

II

Le programme de la journée*

* Il ne s'agit pas ici de donner un emploi du temps strict et détaillé. Dans ce chapitre sont seulement mentionnés les moments essentiels de la vie quotidienne pour lesquels le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov a donné des exercices et des méthodes, ainsi que des conseils généraux pour la conduite de la journée.

Le matin

Prière au réveil

Au réveil, vous devez avant tout remercier le Seigneur, rien d'autre. Les premiers mots que vous devez avoir sur les lèvres quand vous vous éveillez sont: « Je Te remercie, Seigneur, de ce que Tu m'as donné la vie et la santé. Remplis mon cœur d'amour, et donne-moi la force d'accomplir ta volonté, afin que toutes mes actions soient pour ta gloire et en ton nom. »

Se souvenir de ses rêves

Dès que vous avez remercié le Ciel, vous devez chercher à vous souvenir de vos rêves. Si vous en prenez l'habitude, vous constaterez souvent qu'un programme vous a été donné pendant le sommeil. Mais il faut faire cela tout de suite, au moment où les images les plus importantes du rêve flottent encore dans le cerveau, car très peu de temps après, il est rare de pouvoir s'en souvenir. Quelquefois, c'est dans le cours de la journée que les rêves reviennent à la mémoire ; mais il vaut mieux chercher à s'en souvenir le matin, au réveil.

Comment se lever

Ensuite, vous devez vous lever. Celui qui reste long-temps au lit après son réveil court de grands dangers psychiques ; il sera toujours tenté de rester plongé dans l'engourdissement, dans une ivresse astrale où flottent certaines pensées paresseuses et sensuelles. Cela suffit pour détruire son caractère, tuer sa volonté, et le déformer pour toujours. Cette habitude crée un paresseux, un être uniquement plongé dans son imagination et porté au plaisir.

Vous devez descendre du lit de face, jamais à reculons ; et le pied droit est celui que vous devez poser le premier à terre. Chaque mouvement que vous faites au lever doit être conscient et exécuté correctement. Ces détails peuvent vous sembler sans importance, mais en réalité tout est significatif.

Comment se laver

Une fois levé, vous devez faire votre toilette. Avant de prier, avant de faire quoi que ce soit, vous devez vous laver les mains et le visage, et surtout ne pas toucher vos yeux avant de vous être lavé les mains.

Il est dit dans la Kabbale que dès que l'homme s'endort, un esprit impur s'attache à son corps physique, et qu'au réveil cet esprit reste encore attaché à ses mains et à son visage. Donc, au moment où nous nous réveillons, nos mains et notre visage sont encore sous la domination de cet esprit impur, c'est pourquoi nous ne devons rien faire sans avoir rejeté cette couche fluidique d'impuretés dont ils sont imprégnés.

Il faut se laver consciemment et avec attention car se laver est aussi important que se nourrir. Ne faites pas de gestes rapides et désordonnés en vous lavant le visage car dans le domaine éthérique il existe un ordre très subtil des particules, et les gestes brusques dérangent cet ordre. Observez-vous et vous verrez qu'en vous lavant à toute vitesse, vous vous démagnétisez.

Quand vous vous lavez, concentrez-vous sur la sensation de fraîcheur que l'eau produit sur votre peau. Cette sensation éclaircira votre pensée. Sentez que vous accomplissez un acte sacré et dites : « Que l'amour de Dieu resplendisse sur mon visage ! » Ou bien : « Comme je lave mon visage physique, ainsi que soit lavé mon visage spirituel. » Ou encore : « Au nom de l'amour immortel et éternel, au nom de la sagesse immortelle et éternelle dans lesquels nous vivons et avons notre existence, que cette eau me délivre de toutes les impuretés. » Et vous priez quelques minutes.

Boire de l'eau chaude

En buvant le matin à jeun, de l'eau chaude bien bouillie, vous purifiez votre organisme. L'eau chaude est un remède naturel, inoffensif et très puissant. Dans l'organisme se trouvent des dépôts que l'on ne peut éliminer qu'en jeûnant et en buvant de l'eau très chaude, car sous l'effet de la chaleur les tissus se dilatent et la circulation s'améliore. Essayez, et vous verrez combien de maux peuvent être évités ou guéris grâce à l'usage régulier de l'eau chaude : les migraines, la fièvre, le manque d'appétit, l'insomnie... L'artériosclérose provient du dépôt de certai-

nes matières sur la paroi des artères, ce qui les durcit. En buvant de l'eau bien chaude, on provoque la dissolution d'une grande quantité de ces matières, et il s'ensuit un assouplissement des tissus.

La méditation*

Du 21 mars au 21 septembre, l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle préconise aux disciples d'assister tous les matins au lever du soleil. Le chapitre IX est consacré à cette question.

Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vous devez vous asseoir tranquillement pour introduire en vous la paix, vous mettre en harmonie avec l'univers et vous lier au Créateur en Lui consacrant, par la prière et la méditation, cette journée qui commence.

Voici un exercice à pratiquer chaque matin :

Vous levez votre bras droit, main tendue vers le haut, en projetant par la pensée votre main astrale jusqu'au Trône de Dieu et vous dites : « Mon Dieu, tout ce que je possède T'appartient. Sers-toi de moi pour le triomphe et la gloire de ton Royaume. J'accomplirai ta volonté. Que ton amour, ta sagesse, ta puissance se manifestent à travers moi ! » Il y a des jours où on ne peut pas prononcer cette formule de tout son cœur, car on sent intérieurement quelque chose qui ne veut pas céder. Il faut arriver à pouvoir dire sincèrement cette formule, non pas de temps en temps, mais chaque jour.

Bienheureux celui qui peut dire : « Mon Dieu, je suis ton serviteur, dispose de moi selon ta volonté. »

* Sur la prière et la méditation, voir des explications et des méthodes au chapitre : « Le travail de la pensée ».

Les exercices de respiration

La respiration est une forme de nutrition, et de même que lorsqu'on mange on doit mâcher lentement, de même quand on respire il faut « mâcher » l'air. Quand on a inspiré, il faut retenir l'air longtemps jusqu'à ce que les poumons (qui sont une sorte d'estomac) en aient assimilé complètement les substances nutritives. Si on rejette l'air trop rapidement, on rejette en même temps toutes ces substances avant d'avoir pu en retirer tous les éléments utiles.

1. Description des exercices

- 1. Boucher la narine gauche avec le majeur de la main droite et aspirer l'air profondément par la narine droite en comptant 4 temps.
- 2. Retenir le souffle durant 16 temps.
- 3. Boucher la narine droite avec le pouce de la main droite et expirer par la narine gauche en comptant 8 temps.

Recommencer l'exercice en l'inversant :

- 1. Garder le pouce de la main droite sur la narine droite et aspirer l'air par la narine gauche en comptant 4 temps.
- 2. Retenir le souffle en comptant 16 temps.
- 3. Boucher la narine gauche avec le majeur de la main droite et expirer par la narine droite en comptant 8 temps.

L'exercice est à répéter 6 fois pour chaque narine.

Ceux qui le peuvent doubleront les temps : 8 – 32 – 16.

Par la respiration profonde vous pouvez guérir votre système nerveux et beaucoup d'autres maladies. Les méde-

cins vous prescriront des injections de calcium, d'iode, de sodium, etc., pour vous donner les éléments qui vous manquent, tandis que les Initiés, eux, vous conseilleront d'abord de prendre ces éléments à l'état éthérique par la respiration. La méthode est très simple : vous respirez en vous concentrant sur l'idée que vous êtes en train de prendre le remède qui vous manque. Oui, car l'organisme sait très bien de quoi il a besoin, il contient toute une équipe de chimistes qui sont parfaitement compétents et qui savent extraire de l'air les substances nécessaires. Voilà pourquoi le disciple ne va pas chercher seulement des médicaments à la pharmacie. Il respire avec amour et avec la conviction absolue qu'il arrivera à extraire de l'espace les éléments qui lui sont nécessaires.

Mais par la respiration, vous pouvez aussi attirer des matériaux, des forces et des particules du monde supérieur, c'est-à-dire la lumière, la paix et tous les éléments vivifiants. Donc, quand vous respirez, vous devez essayer d'attirer les éléments spirituels dont vous avez besoin d'après l'état dans lequel vous vous trouvez.

2. Quelques exemples d'exercices

1. Vous choisissez 4 vertus que vous voudriez particulièrement posséder :

En inspirant 4 temps, vous prononcez mentalement le nom de ces 4 vertus, une vertu sur chaque temps.

En retenant le souffle durant 16 temps, vous répétez 4 fois ces 4 noms.

En expirant, vous dites : « J'expulse de moi... » en prononçant le nom des défauts contraires aux 4 vertus que vous avez choisies.

« Dans l'avant-dernier chapitre de l'Apocalypse saint Jean écrit : « Puis je vis un nouveau ciel et une nouvelle terre, car le premier ciel et la première terre avaient disparu... » Comment interpréter cette vision ?

« Dans le langage éternel des symboles, le ciel représente la partie spirituelle de l'homme, le domaine de la pensée ; et la terre représente la concrétisation, la réalisation dans la matière. Comme dans l'univers, dans l'être humain aussi le ciel et la terre sont inséparables, et un « nouveau ciel » signifie une philosophie nouvelle qui donne naissance à une « nouvelle terre », c'est-à-dire à une nouvelle façon de vivre. La tête est dans le ciel et les pieds sont sur la terre. Les pieds, c'est ce qui marche d'après la tête, car les pieds courent toujours là où la tête a déjà quelques projets. »

« Efforcez-vous donc d'entrer dans le nouveau ciel, c'est-à-dire d'accepter la nouvelle philosophie ; et une fois acceptée, il s'agit de l'appliquer. L'application, justement, c'est cela la nouvelle terre... Toutes les méthodes que donne notre Enseignement concernant les différents actes de la vie quotidienne, la nutrition, la respiration, les relations avec les êtres humains et avec l'univers, représentent la nouvelle terre inspirée par le nouveau ciel. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ISBN 978-2-85566-336-4



9 782855 663364

17

www.prosveta.fr

www.prosveta.com

international@prosveta.com