



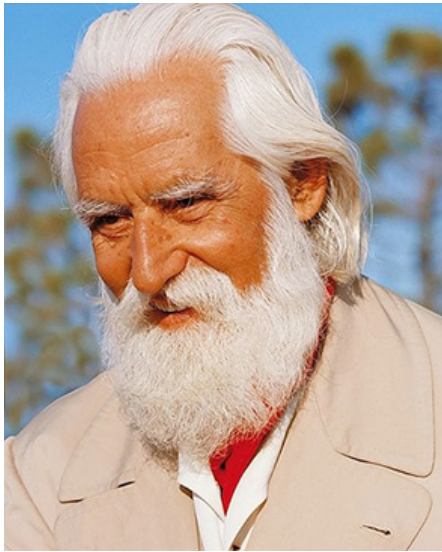
# Una Giornata al Centro Armonia



*“Il lavoro che svolgete impegnandovi nella spiritualità è molto diverso da tutto ciò cui siete abituati. Non si tratta di dedicarsi a qualche lavoretto o di essere occupati in un ufficio, ma di sviluppare quella natura divina che ci è stata data dal nostro Padre celeste e che, nella vita ordinaria, è soffocata, affossata da attività e preoccupazioni di ogni genere che, appunto, non sono divine.*

*Se andate in una Scuola iniziatica per cercare le stesse attività che trovate nel mondo, è inutile: vi sentirete a disagio, soffrirete e non troverete nulla di ciò che vi occorre. Se invece volete avere condizioni favorevoli per introdurre in voi stessi l'ordine e l'armonia e permettere alla vostra natura divina di espandersi e intraprendere un lavoro gigantesco per il bene del mondo intero, è in una Scuola iniziatica che dovete andare... Lì sarete i benvenuti!”.*

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Omraam Mikhaël Aïvanhov



## Benvenuti

Benvenuti al Centro Armonia, cari Fratelli e Sorelle che arrivate da ogni parte d'Italia e del mondo!

Questa piccola guida si propone di darvi informazioni sulla vita quotidiana al Centro per permettervi di comprendere meglio il senso di alcune pratiche e sentirvi così a vostro agio nell'ambiente fraterno.

Il Centro Armonia, sede in Italia dei congressi della Fratellanza Bianca Universale, è una scuola spirituale nata per offrire la possibilità di studiare e sperimentare, in un clima di reciproco scambio, l'Insegnamento del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov, e si propone di favorire lo sviluppo e la crescita dell'essere umano su tutti i piani: spirituale, intellettuale, affettivo e fisico.

Le differenti attività che vi si svolgono durante il giorno sono state indicate dal Maestro e vengono messe in pratica in tutti i centri fraterni nel mondo. Si tratta di pratiche importanti che favoriscono il lavoro interiore e la capacità di armonizzarsi con gli altri. Ad ogni congresso, viene affisso il programma con gli orari delle attività collettive che avranno luogo durante il giorno.

*“Se avrete la volontà di eseguire tutti i giorni qualche esercizio, a poco a poco ci prenderete gusto, li amerete; grazie a quell'amore scaturirà la luce, e voi vi impregnerete del loro significato profondo” (Nove simboli da vivere, pag 21).*



# Sommario

Meditazione al sorgere del sole .....	6	Il nostro saluto .....	11
Gli esercizi di ginnastica .....	7	I lavori fraterni .....	12
Le riunioni in sala .....	8	La Paneuritmia .....	12
<i>Le meditazioni</i> .....	8	Il digiuno settimanale .....	13
<i>I canti</i> .....	9	La sera .....	13
<i>Le conferenze</i> .....	10	L'abbigliamento .....	13
<i>La formula</i> .....	10	I bambini .....	13
<i>I pasti</i> .....	10	Informazioni varie .....	14
<i>Il silenzio</i> .....	11	Breve bibliografia .....	15
<i>Il laser spirituale</i> .....	11	Il Centro Armonia fuori congresso.....	15



## **Meditazione al sorgere del sole**

Dal 21 marzo al 29 settembre (giorno della Festa di San Michele) la giornata ad Armonia inizia con quel momento privilegiato in cui, in silenzio, assistiamo al sorgere del sole.

*“Vi sono alimenti spirituali, esattamente come vi sono alimenti materiali; così come ogni giorno mangiate pane e bevete acqua per nutrire il vostro corpo fisico, dovete anche nutrirvi del sole, del suo calore e della sua luce, per alimentare i vostri corpi spirituali. È così che diverrete realmente vivi. Cercate dunque di guardare ogni mattina il sole al suo sorgere come se lo vedeste per la prima volta, ed esso vi apparirà sempre nuovo” (Meditazioni al sorgere del sole).*

*“Il sole non è solamente quell’astro che brilla nel cielo fisico, ma è anche intelligenza con la sua luce; è amore col suo slancio continuo verso tutto ciò che è positivo e costruttivo; ed è anche vita, vita spirituale, vita pura... Il sole è il simbolo dei tre principi superiori: luce, calore e vita” (Pensiero del 31 gennaio 2018).*

È importante arrivare al sorgere del sole con sufficiente anticipo (almeno quindici minuti prima). Se si arriva più tardi, per non distogliere chi è già in meditazione, è opportuno sistemarsi silenziosamente dietro agli altri.

Può essere utile portare con sé un paio di occhiali da sole e, visto che al mattino presto può fare fresco, consigliamo di portare vestiti pesanti (non si possono utilizzare all’aperto i cuscini e le coperte del Centro).

All’esterno, accanto al prato dove si svolge la meditazione al levar del sole, ci sono sedie pieghevoli a disposizione di tutti.

La meditazione è seguita dagli esercizi di respirazione che si eseguono circa mezz’ora dopo il sorgere del sole. Le due pratiche sono svolte in modo individuale.

## Gli esercizi di ginnastica

Gli esercizi di ginnastica si praticano insieme, al mattino o prima di pranzo, all'aperto. Si tratta di movimenti molto semplici e armoniosi destinati sia a rinvigorire il corpo fisico che a sviluppare e rinforzare l'energia psichica e spirituale; per questo motivo ogni movimento è accompagnato da una formula da pronunciare mentalmente (per la descrizione e il significato degli esercizi di respirazione e di ginnastica si veda il libro *La Nuova Terra*). Durante i congressi sono previste lezioni collettive per impararli.

*“Nella scienza iniziatica esiste una regola importante secondo la quale ogni nostra attività deve toccare i tre mondi: dell'azione, del sentimento e del pensiero. Nell'eseguire gli esercizi di ginnastica, è bene lavorare nei tre mondi per produrre qualcosa di potente non soltanto per se stessi, ma per la Fratellanza e per il mondo intero”.*

*“Se la parola ha senso, se ha uno scopo, se è colma d'amore, è straordinariamente potente. Ecco perché, quando fate gli esercizi, dovete pronunciare le formule mentalmente concentrandovi sul loro significato. Lo dovrete fare con molto amore, naturalmente. Se la vostra attenzione non è del tutto presente, gli esercizi agiranno ugualmente, ma molto meno rapidamente e potentemente che quando ci mettete la vostra convinzione e il vostro impegno... Si tratta di una legge infallibile!”.*

Terminati gli esercizi, ci si dirige in silenzio verso la sala.





## **Le riunioni in sala**

Consideriamo la sala un luogo sacro per il lavoro spirituale che vi si svolge, quindi vi entriamo puntuali, in silenzio, con rispetto, preparandoci interiormente alla riunione. Si inizia con un breve silenzio, cui seguono i canti, l'ascolto di una conferenza del Maestro Aïvanhov, il pasto e una meditazione con sottofondo musicale. Si raccomanda di uscire dalla sala in silenzio, con lo stesso rispetto con il quale siamo entrati.

## **Le meditazioni**

Oltre alla meditazione al sorgere del sole ci sono altri momenti di meditazione, durante e dopo i pasti. Tra i metodi di meditazione collettiva proposti dal Maestro, il più indicato per stabilire l'unità spirituale è la meditazione sulla luce. Soprattutto dopo i pasti principali, durante e dopo l'ascolto della musica, possiamo meditare insieme sulla luce per formare quello che il Maestro chiama il "Laser spirituale" (vedi pag. 11).

*"La luce è il vero nutrimento per la nostra vita interiore. Ogni giorno pensate alla luce, concentratevi sulla luce, immaginando che vi avvolga e penetri in voi... Allora non soltanto vi sentirete protetti, al riparo da tutte le influenze malefiche, ma attirerete verso di voi le forze benefiche del cosmo, attrarrete gli angeli che verranno a prendere parte al vostro lavoro e a sostenervi nei vostri sforzi. Pensate alla luce, immaginate che sgorgi da voi per diffondersi poi nello spazio e penetrare nella coscienza di tutte le creature. Non esistono esercizi più efficaci né più potenti degli esercizi con la luce. Con la luce si costruisce il proprio essere interiore"* (Pensiero del 4 gennaio 2004).



## ***I canti***

All'inizio di ogni riunione in sala intoniamo i canti della Fratellanza, composti dal Maestro Peter Deunov.

*“Prima di ogni pasto noi cantiamo per armonizzarci, e il cibo, che riceve quelle correnti magiche, ci dà la forza, la salute e la luce. Cercate di capire che quello che facciamo qui è molto importante... Quando cantiamo, già impregniamo il cibo - e anche questa sala - di particelle celesti, e per giorni e giorni quel cibo vi spingerà a pensare e ad agire magnificamente” (Hrani Yoga, pag. 32).*

Dopo ogni canto facciamo un momento di silenzio.

*“Dopo ogni canto è bene concentrarsi sulla luce, sulla dolcezza, sulla bontà, sulla bellezza. Si può cantare da soli, a casa propria, ma riuniti si creano delle vibrazioni potenti, capaci di attirare degli aiuti celesti in vista di un lavoro costruttivo. Dopo i canti, distribuite i vostri pensieri: essendo delle forze luminose saranno raccolte in alto da coloro che conoscono la nostra esistenza e ciò che facciamo e ci aiuteranno a distribuire quei pensieri a migliaia di anime che si trovano immerse nella sofferenza per mancanza di luce e conoscenza”.*

Tra le attività quotidiane del Centro vi è solitamente un incontro pomeridiano durante il quale si studiano collettivamente i canti, sotto la guida di fratelli e sorelle musicisti. Per approfondire individualmente lo studio dei canti sono disponibili appositi CD editi dalla Casa Editrice Prosveta.





### **Le conferenze**

L'ascolto delle conferenze del Maestro costituisce una parte fondamentale del congresso. Le numerose registrazioni, disponibili in formato audio e video, ci permettono di attingere alla fonte dell'Insegnamento, dandoci la possibilità di ascoltare direttamente la voce del Maestro Aïvanhov e di gustare l'eccezionale atmosfera che egli creava durante le sue conferenze. È previsto un servizio di traduzione simultanea per chi non conosce la lingua francese.

### **La formula**

Prima e dopo i pasti recitiamo la formula che il Maestro ci ha dato:

*“Bojiata liubov razrechava vsitchkite problemi”  
 (“L'amore di Dio risolve tutti i problemi”)*

### **I pasti**

I pasti (vegetariani) vengono consumati in silenzio per mettere in pratica quello che il Maestro chiama lo “yoga della nutrizione”:

*“Se vi chiedo di sforzarvi di mangiare in silenzio (non solo di non parlare, ma di non fare alcun rumore con le posate) masticando a lungo ogni boccone e facendo ogni tanto qualche respirazione profonda, ma soprattutto di concentrarvi sul cibo e di ringraziare il Cielo per tutta quella ricchezza, è perché questi esercizi, apparentemente insignificanti, sono tra i migliori per acquisire la vera padronanza di sé” (Lo yoga della nutrizione, pag. 23).*

*“Il cibo ha ricevuto radiazioni dall'intero cosmo; il sole, le stelle, l'atmosfera e i quattro elementi hanno lasciato su di esso impronte invisibili ma reali; lo hanno impregnato di ogni sorta di particelle, di forze, di energie. Se gli esseri umani fossero coscienti, se sapessero della ricchezza e del valore del cibo, se pensassero a ringraziare il Cielo e a mostrarsi pieni d'amore e di riconoscenza, potrebbero scoprire, captare, ricevere e decifrare tutti quei messaggi celesti” (Hrani Yoga, pag. 40).*

## **Il silenzio**

Il silenzio è una condizione indispensabile per il lavoro interiore. Ricordiamoci che non esiste progresso spirituale senza silenzio interiore. Cerchiamo, per quanto possibile, di mantenere il silenzio osservandolo soprattutto in sala, nei luoghi comuni, al sorgere del sole e durante la preparazione dei pasti.

*“Più volte al giorno dedicate almeno qualche minuto a introdurre in voi il silenzio. Chiudete gli occhi, sforzatevi di liberare la vostra mente dalle preoccupazioni quotidiane e di dirigerla verso le cime, verso le sorgenti della vita che alimentano tutto l’universo ” (Il senso del silenzio, pag.27).*

## **Il laser spirituale**

Dopo pranzo e dopo cena abbiamo l’abitudine di meditare sulla luce con un brano di musica classica che, in sottofondo, ispira e sostiene la meditazione.

*“Adesso, vorrei che comprendeste che il lavoro con il pensiero che facciamo qui insieme può, se eseguito correttamente, proiettare una Luce tanto potente come quella del laser e produrre degli effetti su tutto il mondo... È necessario un laser formato da un gran numero di persone concentrate sulla stessa idea. Questa Luce, possiamo immaginarla come quella del sole: bianca, chiara, limpida, splendente e allora proietteremo una energia spirituale che andrà a scuotere la coscienza di migliaia di individui nel mondo” (La Luce, Spirito Vivente, pag. 140).*

## **Il nostro saluto**

Quando ci incontriamo ci salutiamo alzando la mano destra con il palmo rivolto verso gli altri, come ci ha insegnato il Maestro.

*“Bisogna salutare consapevolmente, mettendo molto amore nel proprio sguardo e nella propria mano, e proiettare questo amore per il bene del mondo intero. Bisogna che il saluto sia una vera comunione, che sia potente, armonioso e vivo. Per me è molto importante perché spesso sento il bisogno di trasmettervi una parte del mio amore e della mia felicità. Gli scambi migliori sono quelli sottili!”.*



## I lavori fraterni

L'Insegnamento del Maestro Aïvanhov tocca tutti i piani dell'esistenza. Così, anche la semplice partecipazione alle attività pratiche, svolta con consapevolezza e metodo, ci consente di integrarci meglio con la vita del Centro e di svilupparci su differenti livelli. Durante i congressi invitiamo i partecipanti a prendere parte alle varie attività collettive, che consentono il buon funzionamento del Centro. Queste sono anche un'occasione preziosa per conoscere gli altri fratelli e sorelle, con i quali creare, mentre lavoriamo, un'atmosfera di armoniosa collaborazione.

*“Se soltanto conoscete l'utilità dell'attività fisica per la salute e anche per l'ampliamento della coscienza, fareste il possibile, anche quando siete da soli a casa, per avere sempre qualcosa da pulire, da lavare, da sistemare”.*

Al mattino solitamente ha luogo una riunione collettiva di coordinamento durante la quale vengono proposte le diverse attività a cui ciascuno può liberamente partecipare.

*“Prima di intraprendere qualsiasi attività, imparate a concentrarvi sull'armonia; agendo in questo modo, i lavori che eseguirete daranno i loro frutti per l'eternità” (La Nuova Terra, pagg. 28-30: “Come spiritualizzare ogni attività”).*

## La Paneuritmia

Creata dal Maestro Peter Deunov, la Paneuritmia è una danza sacra che si esegue all'aperto in primavera ed estate. Durante il congresso estivo al Centro Armonia vengono organizzate lezioni collettive per imparare a danzarla. Il termine Paneuritmia significa *Ritmo cosmico supremo*.

*“Tutto è ritmo nell'universo e l'essere umano stesso appartiene a questo grande ritmo cosmico. In modo più o meno percettibile, tutte le sue funzioni biologiche o psichiche obbediscono alle leggi del ritmo. Con il suo modo di vivere, i suoi pensieri, i suoi sentimenti e le sue azioni egli entra più o meno in armonia con questo ritmo universale. La musica, la danza non sono altro che tentativi per rientrare in questo ritmo universale o per mantenersi. È per questo che ogni cultura attribuisce un'origine divina alla musica e alla danza... Creando la Paneuritmia, il Maestro Peter Deunov ci ha dato i metodi per armonizzarci con i ritmi più benefici dell'universo”.*

## **Il digiuno settimanale**

L'Insegnamento propone di osservare il digiuno una volta a settimana. Al Centro si digiuna dal giovedì pomeriggio al pranzo del venerdì. Per i bambini sono previsti pasti regolari. Il giovedì sera e il venerdì mattina le riunioni in sala proseguono regolarmente con i canti, la meditazione e, a volte, con l'ascolto di una breve conferenza o la proiezione di un video. Al Centro Armonia non è consentito digiunare per più di ventiquattr'ore.

*“È una buona abitudine quella di digiunare ogni settimana per ventiquattro ore. Durante queste ventiquattro ore si può bere dell'acqua calda bollita e niente altro. Contemporaneamente voi farete anche un lavoro spirituale: vi unirete alle entità più luminose, sceglierete della buona musica e delle letture che possano ispirarvi e purificare i vostri pensieri e sentimenti” (La Nuova Terra, pag. 80).*

## **La sera**

Dopo le 21.30 nel Centro si osserva il silenzio, che prosegue fino alla meditazione del mattino seguente.

*“La giornata che avete vissuto determina la notte che passerete, ma il modo in cui vi preparate al sonno determinerà allo stesso modo il giorno seguente. Ogni sera, prima di coricarvi, raccoglietevi un momento lasciando da parte tutto ciò che vi ha preoccupato o turbato durante la giornata”.*

## **L'abbigliamento**

Secondo le indicazioni date dal Maestro, in alcuni momenti della giornata (i pasti, l'ascolto delle conferenze o la danza della Paneuritmia) i fratelli indossano preferibilmente abiti bianchi (il bianco rappresenta la sintesi di tutti i colori) e le sorelle abiti color pastello e a tinta unita (per quanto riguarda le proprietà dei colori e le loro corrispondenze si vedano i libri *La Nuova Terra*, pag. 132 e *Lo Zodiaco, chiave dell'Uomo e dell'Universo*, pag. 32).

## **I bambini**

I bambini sono i benvenuti al Centro Armonia dove, seguiti dai loro genitori, potranno dedicarsi a varie attività all'aperto o negli spazi a loro dedicati (una sala giochi e una sala da pranzo).



## Informazioni varie

- Possono frequentare il Centro Armonia i soci iscritti all'associazione F.B.U. Chi viene per la prima volta, pertanto, viene iscritto come socio simpatizzante (gratuitamente e senza impegno).
- Durante il soggiorno al Centro è preferibile concentrarsi sull'Insegnamento del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- Una sala lettura e una biblioteca, con i libri del Maestro in varie lingue, sono a disposizione dei congressisti.
- Chi viene per la prima volta ad Armonia, se lo desidera, avrà a sua disposizione un tutor che potrà rispondere alle sue domande e lo aiuterà ad ambientarsi nel Centro.
- La cucina è il luogo in cui prepariamo i pasti comuni, è importante per il lavoro materiale e spirituale che vi si svolge ed è pertanto un spazio da rispettare. Per gli usi personali è a disposizione una piccola caffetteria.
- Per rispettare la vita privata di ognuno non è consentito fotografare o filmare le attività fraterne.
- Nella regione è forte il rischio di incendi estivi e pertanto è opportuno fare molta attenzione onde evitare incidenti. Nel Centro è vietato accendere candele, incensi e qualsiasi altra fiamma libera.
- Non è consentito fumare, neanche all'aperto, né fare uso di bevande alcoliche e, ovviamente, di droghe.

## Breve bibliografia

Tutta l'opera del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov, pubblicata in libri, cd e dvd, è disponibile presso la Casa Editrice Prosveta che ha sede nel Centro ed è aperta al pubblico durante i congressi.

I libri che affrontano più in dettaglio la vita quotidiana nei centri fraterni sono:

*La Nuova Terra*  
*Lo yoga della nutrizione*  
*Lo yoga del sole*  
*I misteri di Iesod*  
*La via del silenzio*  
*Meditazioni al sorgere del sole*  
*La pedagogia iniziatica, Vol.I*

## Il Centro Armonia fuori congresso

Al di fuori dei congressi, i soci possono soggiornare ad Armonia per dare il proprio contributo alla vita del Centro e alla sua manutenzione ed efficienza. La permanenza al Centro sarà concordata con il Consiglio Direttivo della F.B.U.



Buon soggiorno al Centro Armonia



Centro Armonia  
Località Vocabolo Torre, 103  
06066 Piegaro (PG)  
Tel. 075 8358062 - 391 1719367  
[www.fratellanzabiancauniversale.it](http://www.fratellanzabiancauniversale.it)  
[info@fratellanzabiancauniversale.it](mailto:info@fratellanzabiancauniversale.it)