

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Armonia

Il segreto della salute

3^a edizione



Collezione Izvor
N° 225

EDIZIONI



PROSVETA

*Il lettore comprenderà meglio certi aspetti dei testi
pubblicati in questo volume se terrà presente che il
Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov ha trasmesso il suo
Insegnamento solo oralmente.
I curatori e l'editore hanno inteso rispettare il più
possibile l'atmosfera e lo stile delle sue conferenze.*

Per ulteriori approfondimenti consultare:

EDIZIONI  PROSVETA

www.prosveta.it

INDICE

I	L'essenziale: la vita	11
II	Il mondo dell'armonia	39
III	Armonia e salute	55
IV	Le basi spirituali della medicina . . .	73
V	Respirazione e nutrizione	113
VI	La respirazione	131
	1 Suoi effetti sulla salute	133
	2 Come fondersi nell'armonia cosmica	145
VII	La nutrizione sui diversi piani	153
VIII	Come diventare instancabili	161
IX	Coltivare la contentezza	171
	Riferimenti biblici	183

I

L'ESSENZIALE: LA VITA

In principio c'è la vita. Osservate le creature: prima di tutto hanno la vita, e solo in seguito riescono più o meno a provare sensazioni, a pensare e ad agire efficacemente.

La vita... Questa parola riassume in sé tutte le ricchezze dell'universo che sono lì, indifferenziate, disorganizzate, in attesa di una forza che venga a organizzarle e a metterle al lavoro. Così, nella parola "vita" sono inclusi tutti gli sviluppi a venire. In una cellula sono già contenuti in potenza tutti gli organi che un giorno dovranno apparire, come in un seme che va piantato, innaffiato e curato affinché dia frutto. Dunque, dopo un certo tempo – come per il seme – da quel magma, da quel caos, da quella realtà indeterminata che è la vita, tutto comincia a scaturire e a prendere forma.

È in questo modo che sono apparsi gli organi che ora possediamo, e molti altri ancora ne appariranno in futuro... Dato che il corpo fisico

è fatto a immagine del corpo astrale, il corpo astrale a immagine del corpo mentale e così via, fino al piano divino, così come possediamo cinque sensi sul piano fisico, allo stesso modo possediamo cinque sensi anche sul piano astrale e sul piano mentale: tatto, gusto, olfatto, udito e vista...¹ Sugli altri piani quegli organi non sono ancora sviluppati, ma esistono già e sono in attesa del momento per manifestarsi. Quando si saranno formati, avremo straordinarie possibilità di vedere, sentire, udire, gustare, agire e spostarci anche sugli altri piani. La vita, l'essere vivente, la cellula viva e il microrganismo contengono tutte le potenzialità di sviluppo, ma occorreranno ancora migliaia di anni prima che riescano a manifestarsi pienamente. È questo il mistero, lo splendore della vita.

Osservate gli esseri umani: lavorano, si divertono, corrono a destra e a sinistra, si dedicano a mille occupazioni, e nel frattempo la loro vita s'indebolisce e si deteriora perché non la tengono in alcuna considerazione. Dal momento che hanno la vita, pensano di potersene servire per ottenere tutto ciò che desiderano: ricchezza, piaceri, conoscenza, gloria... Allora attingono, attingono... e quando non rimarrà loro più niente saranno costretti a sospendere ogni attività. Agire in questo modo non ha senso, poiché se si perde la vita si perde tutto. L'essenziale è la vita

e occorre dunque proteggerla, purificarla, santificarla ed eliminare tutto ciò che la ostacola o la blocca, perché in seguito grazie a essa si ottengono la salute, la forza, la bellezza, la potenza e l'intelligenza.

Nella conferenza sulle cinque vergini sagge e le cinque vergini folli, vi ho spiegato che l'olio di cui parlava Gesù è il simbolo della vita.² Quando l'uomo non ha più una goccia di vita, la sua lampada si spegne ed egli muore. L'olio trova la sua corrispondenza in tutti i campi: per le piante è l'acqua, per tutte le creature terrestri è l'aria, ma per l'essere umano è più specificamente il sangue, per gli affari è il denaro, per un'auto è la benzina, ecc.

La vita è la materia primordiale, il serbatoio da cui scaturiscono ogni giorno nuove creazioni che avranno ramificazioni fino all'infinito. A partire dalla vita indifferenziata e priva di espressione, che esiste come semplice potenzialità, lo spirito crea continuamente nuovi elementi, nuove forme ...

Purtroppo le persone si occupano di tutto tranne che della vita; se pensassero prima di tutto alla vita, a mantenerla, proteggerla e conservarla nella più grande purezza, avrebbero sempre maggiori possibilità di ottenere ciò che desiderano, poiché è quella vita illuminata, chiara e intensa che può dar loro tutto. Non avendo però questa

filosofia, sprecano la propria vita pensando che, essendo vive, tutto sia loro permesso. Ognuno dice a se stesso: «Dal momento che ho la vita, dovrò pur farne qualcosa...». Ma quanti riescono a realizzare ciò che desiderano? Pochissimi. La maggior parte ha saccheggiato tutto. D'ora in avanti è dunque necessario avere un'altra filosofia, sapere che il modo in cui pensate agisce già sulla vostra vita, sulle sue riserve, sulla quintessenza del vostro essere e che, se pensate male, rovinate tutto.

Facciamo un esempio: un giovane, il cui padre è molto ricco, sta compiendo i suoi studi, e il padre, oltre a mantenerlo, gli fa avere un sussidio mensile. Ma ecco che il ragazzo comincia a commettere una serie di sciocchezze, sperperando in divertimenti d'ogni genere tutto il denaro che riceve dal padre; allora il padre gli taglia i viveri e non gli dà più nulla... Qual è l'errore del figlio? Il suo più grande errore è quello di aver compromesso la propria vita, ossia le condizioni, le energie e le correnti, il cui simbolo, in questo caso, è il denaro. Se anche noi facciamo la stessa cosa usando e abusando della nostra esistenza e permettendoci di trasgredire tutte le leggi, esauriamo le nostre riserve e cadiamo in miseria, forse non in quella materiale, fisica, bensì nella miseria interiore.

La vita è la sola ricchezza che esista, e qualunque sia il nome che le si dà (ricchezza, sussidi, olio, energie o quintessenze) fa lo stesso, in quanto la parola “vita” può essere sostituita da tutti questi termini.

Eppure gli esseri umani passano il loro tempo a sprecarla rincorrendo acquisizioni che non sono così importanti quanto la vita stessa. Lavorano anni per soddisfare le proprie ambizioni e un giorno si ritrovano talmente esauriti, talmente disgustati e apatici che, se mettessero su un piatto della bilancia ciò che hanno ottenuto e sull'altro ciò che hanno perduto, si accorgerebbero di aver perso tutto per guadagnare ben poco. Ma le persone sono fatte così: sono pronte a perdere tutto, poiché nessuno ha mai insegnato loro che è più importante avere la salute e la gioia – anche se non si ha nient'altro – piuttosto che guadagnare ricchezze di cui non si può beneficiare perché ci si è esauriti nel rincorrerle. Un proverbio dice: «Meglio un cane vivo che un leone morto». Eppure molti preferiscono essere dei leoni morti...

Ciò che manca è dunque la vera filosofia. Si dovrebbe insegnare agli esseri umani sin dalla loro infanzia a non sprecare la propria vita per poterla consacrare a un obiettivo sublime; solo allora la vita si arricchisce, si accresce in forza e intensità, esattamente come un capitale che si

fa fruttare. Avete depositato quel capitale in una banca del mondo celeste e, invece di essere sprecato o sperperato, esso aumenta; e poiché siete più ricchi, avete la possibilità di istruirvi meglio e di lavorare meglio. Se invece vi dedicate ai piaceri, alle emozioni e alle passioni, sprecate la vostra vita, perché tutto ciò che ottenete va pagato, ed è con la vostra vita che lo pagate. Non si ottiene mai niente senza sacrificare qualcosa. In Francia si usa dire: «Non si può fare la frittata senza rompere le uova». Io invece vi dico che potete fare la frittata senza rompere le uova. Conosco il segreto: depositate il vostro capitale in una banca celeste, dopodiché più lavorerete e più diventerete forti e potenti. Sì, invece di indebolirvi, vi rafforzerete perché nuovi elementi continueranno ad affluire in voi per sostituire quelli che avete perso. Ma per ottenere ciò è necessario depositare il vostro “capitale” in una banca celeste...

Ecco perché è così importante sapere a quale scopo e per chi lavorate, in quanto, a seconda delle vostre scelte, le vostre energie prendono una direzione piuttosto che un'altra. Se colui per il quale lavorate è vostro padre, simbolicamente parlando, non solo non perderete nulla, ma ci guadagnerete. La cosa più importante è dunque sapere a che cosa dedicate le vostre forze, in quale direzione lavorate, poiché da ciò dipende

il vostro futuro: vi impoverirete oppure vi arricchirete.

A loro insaputa, gli esseri umani – per la maggior parte – lavorano per un nemico nascosto in loro stessi, un nemico che li deruba e li impoverisce. Un vero spiritualista è più intelligente, lavora e dedica tutte le proprie energie al suo Sé superiore, e così facendo ci guadagna. Ecco l'intelligenza: sapersi arricchire e non impoverirsi; e non è qualcosa di personale, non è egoistico, tutt'altro.

Ad esempio, decidete di non lavorare per voi stessi ma per la collettività... Sì, ma dal momento che avete un legame con quella collettività, che ne siete parte, quando la collettività migliora e si abbellisce, tutto questo ricade su ogni individuo della collettività, quindi anche su di voi. Voi guadagnate perché avete depositato il vostro capitale in una banca che si chiama famiglia, collettività, umanità, fratellanza universale, di cui voi fate parte. Se invece lavorate per voi stessi, ossia per il vostro piccolo sé mediocre, le vostre energie si disperdono e non potete ricavarne niente di buono. Direte: «Ma sì, ma sì, invece, visto che ho lavorato per me». No, poiché il vostro sé personale, separato ed egoista è una voragine e, lavorando per lui, avete gettato tutto in quella voragine. Non è così che si deve lavorare. Gli individualisti e gli egoisti, che non vedo-

no tutto ciò che potrebbero acquisire lavorando per la collettività, dicono: «Non sono stupido, io lavoro per me e me la cavo bene...». E invece è proprio così che perdono tutto il loro capitale.

Quando dico “la collettività”, non parlo solo dell’umanità, ma anche dell’universo, di tutte le creature nell’universo e di Dio stesso. La collettività, l’immensità per la quale lavorate, è come una banca, e tutto ciò che fate per essa ricadrà un giorno su di voi in misura amplificata. Dato che quella banca, cioè l’universo, conclude sempre affari vantaggiosi e si arricchisce continuamente di nuove costellazioni, di nuove nebulose e di nuove galassie, prima o poi tutte quelle ricchezze ritorneranno a voi.

Quelli che lavorano solo per se stessi anziché lavorare per l’immensità, si impoveriscono e dopo qualche tempo nessuno pensa più a loro, nessuno li ama, neppure la loro famiglia, proprio perché sono troppo egocentrici. Non hanno mai pensato agli altri, e dunque perché si dovrebbe pensare a loro? Così, finiscono nelle delusioni, nelle amarezze e nei dispiaceri, eppure non verrà mai loro in mente che forse era sbagliata la loro filosofia... Ah, no, no, loro hanno ragione: sono gli altri a essere ingiusti e cattivi. Naturalmente, loro meritavano di essere amati e aiutati... Meritare, meritare... ma che cosa hanno fatto di buono per meritare qualcosa? Quelli che

invece sono pieni d'amore, di bontà e di spirito di abnegazione, anche se dapprima si abusa di loro perché li si trova ingenui, sempliciotti e un po' sciocchi, col passare del tempo si sentirà che sono esseri veramente eccezionali, e un giorno tutti li ricompenseranno, li apprezzeranno e li ameranno. Hanno lavorato per l'intero universo e un giorno ne riceveranno la ricompensa... Ma non subito, ovviamente.

Quando mettete una somma in banca, non potete riscuotere gli interessi il giorno successivo, dovete attendere, e quanto più attendete tanto più elevati saranno gli interessi. La stessa legge vale anche nel campo spirituale. Voi lavorate con molto amore, con molta pazienza e con molta fiducia, e all'inizio non avete alcun risultato... Non scoraggiatevi; se vi scoraggiate, significa che non avete ben decifrato le leggi che governano la vostra vita quotidiana. Ma certo, dovete conoscere le leggi della banca e dell'amministrazione! Se le conosceste, capireste che si deve attendere. In seguito le ricchezze arriveranno da tutte le parti e, anche se cercherete di mettervi in salvo, sarà impossibile!... L'universo intero farà piovere su di voi ricchezze straordinarie perché voi stessi le avrete provocate. È la giustizia!

Vedete quanto è stupida la filosofia egocentrica. Ci si fida dell'apparenza, ma l'apparenza

è menzognera, quante volte ve l'ho detto! Per scoprire la verità, occorre cercare al di là delle apparenze; ciò che viene considerato conveniente e utile nel presente in realtà spesso si rivela dannoso per l'avvenire.

Allora, non sprecate la vostra vita, non sciupatela per niente al mondo, poiché, in quanto a valore, nulla è paragonabile alla vita. Ci sono ovviamente casi eccezionali in cui certi uomini hanno dato la vita per salvare gli altri e per difendere certe idee. I profeti e gli Iniziati che hanno perso la vita per un'idea, per la gloria di Dio, in realtà non hanno perso nulla, poiché in seguito il Cielo ha dato loro una nuova vita, ancora più ricca e più bella, proprio perché avevano sacrificato la propria per il bene. Non dico che si debba assolutamente salvaguardare la propria vita; no, ci sono casi eccezionali... Ma in generale, il discepolo deve preservare, purificare e intensificare la propria vita, poiché essa è la sorgente, il serbatoio, il punto di partenza di tutti gli altri sviluppi: intellettuale, affettivo, estetico ecc.

Quando dico che gli esseri umani non si preoccupano della vita e che non lavorano per conservarla, potreste obiettare dicendo che non è vero, che tutti lavorano per prolungare la vita. Sì, prolungarla, ma non spiritualizzarla, illuminarla, santificarla, divinizzarla. Si cerca di prolungare

la vita per poter meglio sprofondare nei piaceri, nei traffici loschi, nei crimini. Se credete che i medici pensino a prolungare la vita degli esseri umani affinché questi la consacrino al servizio della luce e del bene per il mondo intero... Non è affatto così! Dunque, quando sostengo che non ci si occupa della vita, so quel che dico: non ci si occupa della vera vita, ovvero non si è in grado di ottenere la gioia, la bellezza, la potenza, la ricchezza, la gloria e la conoscenza, senza sprecare la propria vita. Qualunque cosa si faccia, si finisce sempre per sprecare la propria vita.

Decidendo di lavorare esclusivamente per abbellire la vostra vita, per intensificarla, purificarla e santificarla, aumenterete tutte le vostre facoltà. Sì, perché quella vita che è pura e armoniosa va a toccare altre regioni, dove agisce su moltissime altre entità, le quali in seguito verranno ad aiutarvi e a ispirarvi. Indirettamente è dunque la vita che si incarica di portarvi tutto il resto, ma solo se è pura e armoniosa.

Il giorno in cui avrete compreso che l'essenziale è nel modo di vivere, riceverete tutto ciò che desiderate senza neppure doverlo chiedere. Gesù diceva: «*Chiedete e vi sarà dato...*». E invece io sono tentato di dirvi: «Non chiedete e riceverete!». Sì, ma quando? Quando vivrete una vita divina. Ecco! E questo sarà scritto un giorno nel nuovo *Vangelo*, perché anche Gesù

lo pensava, ma non ha potuto dirlo: nell'epoca in cui parlava, le persone non avrebbero potuto comprendere. Ora, se tornasse, direbbe: «Vivete una vita divina e non chiedete nulla. Avrete tutto!». Perché? Perché vivendo la vita divina voi date, e di conseguenza ricevete. E anche se non avete espresso alcun desiderio, il Cielo vi colma dei suoi benefici.

Note

1. Cfr. *«E mi mostrò un fiume d'acqua viva»*, parte III, cap. 1: «Il sistema dei sei corpi».
2. Cfr. *Nuova luce sui Vangeli*, Coll. Izvor n. 217, cap. IX: «La parabola delle cinque vergini sagge e delle cinque vergini folli».