

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Armonia

## Il segreto della salute



Collezione Izvor

EDIZIONI  PROSVETA

# Armonia

## Il segreto della salute

Nuova edizione riveduta e corretta  
del testo già pubblicato con il titolo:  
*Armonia e salute*

*Traduzione dal francese*  
*titolo originale:* Harmonie et santé

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

# Armonia

Il segreto della salute

*3<sup>a</sup> edizione*



**Collezione Izvor**  
**N° 225**

EDIZIONI



PROSVETA

© Copyright 1987 Éditions Prosveta S.A., France, ISBN 2-85566-428-4  
Edizione originale in francese  
© Copyright 1990 Éditions Prosveta S.A., France, ISBN 2-85566-490-X  
© Copyright 1995 Edizioni Prosveta, Italia, ISBN 88-85879-50-0  
© Copyright 2003 Edizioni Prosveta, Italia, ISBN 88-85879-82-9  
© Copyright 2009 Edizioni Prosveta, Italia, ISBN 88-85879-82-9  
© Copyright 2010 Éditions Prosveta S.A., France, ISBN 2-85566-428-6  
© Copyright 2020. I diritti d'autore sono riservati alle Edizioni Prosveta S.A. per tutti i paesi. Qualunque riproduzione, adattamento, rappresentazione o edizione non potranno essere fatti senza l'autorizzazione degli autori e degli editori. Parimenti non potranno essere eseguite copie private, riproduzioni audio-visive o con l'ausilio di qualunque altro mezzo, senza l'autorizzazione dell'autore e degli editori.

Prosveta S.A. - CS30012 - 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 978-88-95737-60-7

*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](http://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 oranizzarle 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...<sup>1</sup> 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, santicarla 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.<sup>2</sup> 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 conoscete, 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».

Il giorno in cui avrete imparato a emanare la vita affinché essa vi faccia delle rivelazioni e vi apra tutte le porte, saprete finalmente che cos'è realmente la vita. Perciò d'ora in avanti dovete lavorare per intensificare e far fruttare la vostra vita, la quale può produrre fenomeni della più alta magia sui cuori, sulle anime, sulle intelligenze, sulle entità, sulle forze della natura e anche sugli oggetti del mondo fisico. Sì, sta arrivando il momento in cui tutti devono capire quanto sia misero sprecare tutta un'eternità di splendore per un'esistenza mediocre trascorsa mangiando, bevendo, dormendo e correndo a destra e a sinistra per soddisfare le propri bramosie. Ditemi, vi sembra davvero intelligente?

Se gli Iniziati sono riusciti a ottenere l'equilibrio, la pace e tutte le benedizioni, è perché si sono occupati della vita, perché hanno compreso che la magia più potente che esista si trova unicamente nella vita e da nessun'altra parte.

Sì, la vita, poter insufflare la vita... Non esiste magia più grande: animare gli esseri, stimolarli, esaltarli, resuscitarli. Chi non ha compreso questa verità sta distruggendo le radici della propria esistenza. Non saprà mai che cos'è la vera vita!

Perché mangiate tre volte al giorno o anche quattro? Voi mangiate, bevete, e in seguito lavorate, leggete ecc... Ma perché prima di tutto mangiate? E mangiando, vi istruite e lavorate? No, ma introducete in voi la vita, e quando essa comincia a infiltrarsi, va dappertutto a irrorare le cellule delle braccia, delle gambe, delle orecchie, della bocca, del cervello ecc., e questi ricevono delle energie. Allora le gambe possono correre e voi vincete il primo premio nella corsa. Le braccia possono colpire, e se siete un pugile o qualcos'altro, ecco che ricevete ancora un premio! E quando parlate, la vostra lingua... oh, una mitraglia! E di nuovo riportate una vittoria... E così via con le orecchie, il cervello e tutto il resto. Ma se non avete mangiato, non potete correre né colpire né parlare. Allora, vedete, quando l'avete introdotta in voi, la vita s'incarica di far visita alle vostre cellule, di rafforzarle e stimolarle, e tutte le vostre facoltà si risvegliano. Alla base, dunque, c'è la vita che anima e alimenta tutto l'organismo.

Allo stesso modo la vita può metterci in

contatto con il mondo divino. Ho tratto questa conclusione osservando ciò che accade nella vita di tutti i giorni. Io non invento nulla, siete voi che non sapete osservare. I vostri occhi possono vedere e le vostre orecchie possono udire perché avete mangiato. Provate a non mangiare per diversi giorni e non riuscirete più a vedere e a udire altrettanto bene. Quando manca la vita, tutto il resto viene a mancare... Ma il giorno in cui riuscite a rendere la vita luminosa, pura, spirituale, essa apre in voi altre orecchie e altri occhi: allora cominciate a udire e a vedere sul piano invisibile, vedete le leggi, le verità, le corrispondenze... I veri Iniziati non studiano sui libri, ma scoprono nel mondo invisibile realtà ancora ignote ai filosofi e agli scienziati. Le percepiscono perché hanno quella vita superiore che anima i loro corpi sottili. È lei che s'incarica di far loro delle rivelazioni. Si tratta solo di avere quella vita.

Molti dicono: «Ma io vivo, vivo... Mangio, bevo, faccio affari». No, non vivono: si accontentano di vegetare, non sanno ancora che cosa significa vivere. Perché la vita ha molti gradi, miliardi di gradi. Per questo Gesù diceva: «*Io sono venuto affinché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza*».<sup>1</sup> Di quale vita intendeva parlare? I suoi discepoli erano vivi!... Quale vita chiedeva per loro? In realtà Gesù parlava di un'altra

vita, di un grado di vita talmente sottile, talmente spirituale, talmente luminoso e talmente divino che permette di vedere, udire, sentire, gustare e toccare ciò che non si può raggiungere con una vita esclusivamente fisica, animale. Ecco come Gesù comprendeva la vita e pregava affinché il Cielo desse ai suoi discepoli la vita spirituale, la sola che consente di comprendere e di respirare nelle regioni celesti.

Conoscete il canto del Maestro Petăr Dănov: «*Sine moj, pazi života*: Figlio mio, custodisci la vita, scintilla nascosta in te...». Ciò dimostra che il Maestro Petăr Dănov comprendeva allo stesso modo l'importanza della vita. Sì, e ora occorrono istruttori e pedagoghi che chiariranno tale questione essenziale: la vita.

Piantate un seme, e un giorno quel seme diventa un albero con radici, tronco, rami, foglie, fiori e frutti. Come ha potuto quel piccolo seme produrre una tale ricchezza? È la vita che se ne è incaricata. La vita ha tutte le possibilità, occorre solo imprimerle la direzione, orientarla così come si orienta un corso d'acqua. Se non si orienta l'acqua affinché passi esattamente là dove crescono ortaggi e frutti, l'acqua non potrà innaffiarli e la vegetazione morirà. Il giardiniere, che lo sa, prima di tutto scava dei canaletti e poi fa scorrere l'acqua lungo il percorso traccia-

to per alimentare tutte le piante. Perché non vi siete mai soffermati su questa immagine? Avreste compreso che prima di tutto dovete lavorare sulla vita, ossia trovare l'acqua e poi canalizzarla. E per l'essere umano, "canalizzarla" significa dirigerla verso l'alto, come si fa per gli edifici di venti, cinquanta o cento piani.

L'essere umano, infatti, può essere paragonato a un grattacielo, non di soli centocinquanta piani, bensì di migliaia di piani che egli ha in sé, e tutti gli abitanti devono essere riforniti d'acqua fino all'ultimo piano, ossia fino al cervello. E invece che cosa fanno gli esseri umani? Lasciano scorrere l'acqua verso il basso, là dove risiedono gli istinti, le passioni e i desideri inferiori, così che non ne rimane più per alimentare le cellule spirituali. Allora gli abitanti dormono, sono intorpiditi, paralizzati, e non possono produrre più nulla. Sì, nel cervello vivono entità il cui ruolo è quello di compiere ricerche e osservazioni, di inviare messaggi o di captarne, ma essendo anemiche – per mancanza d'acqua! – non sono in grado di svolgere i loro lavori né di adempiere alle loro funzioni.

Se l'uomo non evolve è perché non pensa a orientare la propria vita verso le regioni sublimi. La vita è ciò che fiorisce e fruttifica. Quando piantate un seme, dopo qualche tempo vedete la vita che comincia a manifestarsi. Il suo linguag-

gio è la comparsa di piccole radici, di tenere foglioline... La vita è questo: un abbellimento, un arricchimento, un dilagare! Anche per voi è così: se cominciate a occuparvi della vostra vita, se la piantate, se la innaffiate e la orientate verso l'alto, essa sboccerà e sbocciando sveglierà certe cellule e certe facoltà delle quali non sospettavate neppure l'esistenza. Vedete, la nutrizione spiega tutto. Mangiando introducete la vita e, se sapete dirigerla, quella vita s'incarica di infiltrarsi dovunque e di apportarvi gioie e stati di coscienza di una ricchezza e di uno splendore straordinari. Neppure i poeti e i musicisti sono in grado di esprimere tutti i colori, tutte le forme, le espressioni e le melodie attraverso cui la vita può manifestarsi.

E perché adesso nessuno, nemmeno tra i biologi, sa che cos'è la vita? Conoscono molte cose, possono pronunciarsi su una quantità di combinazioni chimiche, ma quando si tratta della vita, si accontentano di dire: «È il più grande mistero». È il più grande mistero perché non hanno mai compreso che, per scoprire che cos'è la vita, si deve andare a cercare molto più in alto. È in alto che si può conoscere la vita, non in basso; in basso c'è l'istinto vitale, la vita animale, vegetativa, minerale... Ma quando saliranno verso le regioni sublimi da cui proviene la vita, quando avranno percezioni molto più spirituali

e molto più sottili, gli esseri umani scopriranno che cos'è veramente la vita.<sup>2</sup>

La vita è Dio stesso. Al di fuori di Dio non c'è vita. È Lui che ha creato e distribuito la vita, e se gli uomini non possono conoscerla è perché nella loro coscienza rimangono separati da Dio. La vita ha la sua sorgente in Lui e solo coloro che si avvicinano alla Divinità possono conoscerla. Solo Dio crea la vita e può svelarci il mistero della vita.<sup>3</sup>

Almeno oggi, per la prima volta, cercate di capirmi e dite: «D'ora in poi orienteremo la nostra vita in un'altra direzione, la armonizzeremo, la faremo fruttificare, la consacreremo e la santificheremo». E tutto comincerà a migliorare: la vostra salute, la percezione che avete di voi stessi, e tutto ciò che in seguito verrà a voi sarà di un'altra natura. Ma se vi ostinate a rimanere nelle vostre vecchie convinzioni, sarà peggio per voi: vivacchierete ancora qualche anno, e quando andrete dall'altra parte vi sarà mostrato quanto era povera e deplorevole la vostra esistenza. Se anche avete letto intere biblioteche e studiato in cinque o sei università, vi sentirete dire che avete vissuto come un animale, ritardando enormemente la vostra evoluzione.

Ve l'ho detto, l'essenziale è la meta verso la quale vi dirigete, l'ideale per il quale lavorate. È tutto qui. Smettete di credere che dovete

vivere e pensare in un certo modo per essere apprezzati dagli altri, poiché quella non è la vera vita, ma solo una parvenza. Sforzatevi di vivere la vita divina, come tutti coloro che non hanno mai avuto paura, che hanno avuto l'audacia e la pazienza di continuare ad avanzare nonostante gli ostacoli e le avversità, e un giorno avrete la forza, la potenza e la luce.

Naturalmente l'apparenza vi darà sempre qualcosa da rosicchiare, ma a fronte di ciò, che tragedie! Coloro che si accontentano di "rosicchiare" qualcosa non si rendono conto che nel frattempo vengono rosicchiati anche loro... eccome! Invece, quelli che non si sono fermati all'apparenza e hanno scelto la vera realtà potranno dirvi in quali ricchezze e in quali splendori vivono. Perciò, abbiate fiducia in loro, seguiteli e non rimanete sulle strade battute; ovviamente, dato che tutti sono passati di lì, quelle vie sono più sicure, mentre i piccoli sentieri che conducono alle vette sono forse più rischiosi, ma questa non è una buona giustificazione.

La vita è l'acqua che alimenta, che anima, e se la orientate verso l'alto per nutrire tutti quegli esseri in voi che finora erano inanimati e sonnolenti, essi si risveglieranno, riprenderanno i loro lavori e, grazie agli strumenti di cui dispongono, vi istruiranno sull'universo e sulla

vostra vita interiore... Volete che vi dia qualche esempio per mostrarvi come si spreca la propria vita? Guardate anche solo nel campo dell'amore. Quanti consumano il proprio amore nella polvere anziché inviarlo a nutrire gli abitanti del loro cervello! E si inebetiscono e diventano cupi perché hanno orientato la propria vita verso gli abissi. Altri invece, che cercano di sublimare e di trasformare quell'energia e l'hanno consacrata, sono diventati dei geni, degli istruttori e dei benefattori dell'umanità.

Se oggi mi avete ben compreso, potete ricostruire il vostro avvenire. Decidetevi finalmente a vivificare gli esseri che dimorano in voi, affinché possano compiere i loro lavori. Finora non avevate saputo interpretare i fenomeni che avvengono ogni giorno sotto i vostri occhi, non avevate capito che gli stessi fenomeni si verificano anche nel campo spirituale. E soprattutto non sapevate che la vera magia è la vita, poiché è la vita che vi porterà la stima, il rispetto e l'amore degli esseri umani e dell'intero universo. Se volete praticare la magia potete farlo, ma senza pronunciare formule, senza tracciare cerchi, senza fumigazioni e ceremonie: concentratevi solo per migliorare la vostra vita, per renderla ricca, fiorente, piena d'amore, di abnegazione e di purezza, poi distribuitela e proiettatela ovunque nell'universo.

Perciò, d'ora in avanti, accettate ciò che vi dico e non sprecate più la vostra vita. Direte: «Ma allora non si deve nemmeno lavorare per guadagnare denaro, comprarsi una casa, un'automobile, sposarsi e avere dei figli?». Non ho mai detto questo. Dico solo che, nel modo in cui la maggior parte delle persone si comporta, giunge a eccessi e si autodistrugge. Se lavorate per garantirvi la vostra vita materiale e per avere la possibilità di pensare, di meditare e di amare, va benissimo. Ma perché voler avere tutto? Si vuole una cosa, poi un'altra e poi un'altra ancora... e per ottenerle si spreca la propria vita. No, si deve lavorare ragionevolmente e consacrando quel lavoro a un'idea divina. Tutti coloro che vogliono diventare capi, presidenti, campioni in questo o in quel campo sono costretti a oltrepassare certi limiti; allora perdono la salute e l'equilibrio e finiscono spesso in cliniche psichiatriche. Eppure sono queste le persone che tutti prendono a modello!

Quanto alla gioventù, prende a modello divi del cinema o della canzone, boss, drogati o anarchici, e darebbe tutto pur di assomigliare a loro. La stampa, il cinema, il teatro, la pubblicità, tutto contribuisce a orientare i giovani su un cammino pericoloso. Si direbbe che tutti abbiano giurato di mirare alla distruzione dell'umanità... assieme alla distruzione di se stessi, del resto!

Gli esseri umani galoppano verso gli abissi, ma dato che quegli abissi non si presentano immediatamente, non ne sospettano neppure l'esistenza e continuano a correre in quella direzione. Se fosse possibile vedere quegli abissi a distanza, potrebbero prendere delle precauzioni; ma dato che gli abissi sono lontani e sono mimetizzati, gli esseri umani corrono, corrono... e non potendo più fermarsi, cadono. Arriva il momento in cui è troppo tardi, e anche vedendo l'abisso non ci si può più fermare né si può indietreggiare, ed è la fine. Da quante persone ho sentito dire: «Vedo l'abisso spalancarsi davanti a me, ma non posso più evitarlo!».

E se ora mi ponete la domanda: «Perché sono così pochi gli esseri che decidono di cambiare vita, di cambiare il proprio modo di pensare, di sentire e di agire? Quali ne sono le cause?», vi risponderò prima di tutto che non si hanno le idee chiare sui vantaggi che un simile cambiamento porterebbe. Gli esseri umani sono convinti che la vita che tutti conducono sia la vera vita. Lo dimostra il fatto che dicono sempre: «È la vita!». Davanti a tutto ciò che accade di triste o di abominevole, ripetono: «Che ci vuoi fare, caro mio, è la vita!». Allora come si può cambiare se non si è convinti che c'è una vita migliore? In secondo luogo le persone non

credono che sia possibile cambiare. E in terzo luogo, per la maggior parte delle persone è difficilissimo cambiare perché ciò richiede troppi sforzi: ecco perché non si decidono. In confronto, tutto il resto è facile: è facilissimo ottenere lauree, guadagnare denaro... ma quando si tratta di cambiare vita, di trasformarsi... ah!

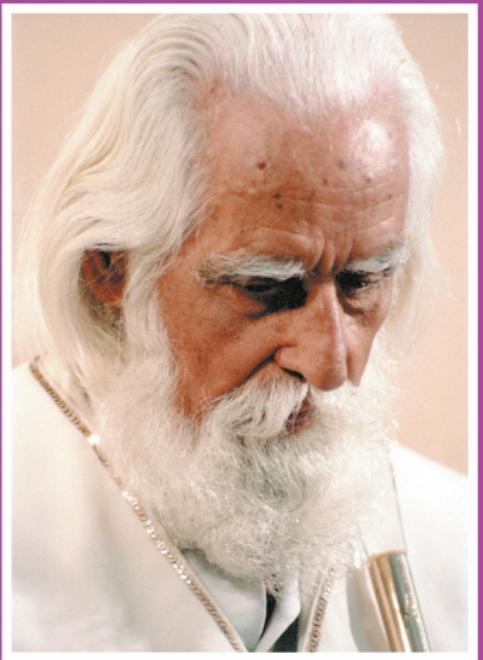
Certo, i biologi cercano il mezzo per migliorare la specie umana, ma lavorano solo sul piano fisico. Pensano che operando cambiamenti sui cromosomi otterranno di colpo dei geni. È possibile... ma è un'altra questione, ed è vero che migliorare se stessi è difficile. Ma per cambiare la vostra vita, per trasformarvi, quanti metodi vi ho dato finora!... Per esempio il metodo degli innesti. Immaginiamo che a casa vostra abbiate un albero molto vigoroso, un melo cotogno che dà frutti molto aspri. Dato però che ha molta linfa e molta forza, potete innestarla ottenendo frutti dolci e deliziosi. Ovviamente, come vi ho spiegato, l'innesto<sup>4</sup> va inteso nel campo interiore, psichico.

In realtà non è così difficile trasformarsi; tutto dipende dal desiderio che si ha di riuscirci. Quando si è disgustati, nauseati di se stessi, al punto da non riuscire più a sopportarsi, se veramente si ha un intenso desiderio di cambiare, di diventare un pochino migliori, quel desiderio può produrre effetti straordinari. Ma le persone

hanno davvero questo desiderio intenso?... Forse per un giorno, per due giorni, ma in seguito rinunciano e tutti i loro buoni propositi finiscono per naufragare. Occorre nutrire costantemente quel desiderio, e un bel giorno si cambia, ci si trasforma, ed è quella la resurrezione. Molti credono che per resuscitare debbano attendere la fine dei tempi, quando tutti i morti si risveglieranno e usciranno dalle loro tombe. Ecco come i cristiani comprendono le cose. E allora, che spettacolo, che splendore! Non trovate?... Tutti quei morti che si alzano!... Eh, no, è adesso che dobbiamo resuscitare, subito, in questa vita!

**Note**

1. Cfr. «*Che cos'è un figlio di Dio?*», Coll. Izvor n. 240, cap. I: «Io sono venuto affinché abbiano la vita».
2. Cfr. *La fede che sposta le montagne*, Coll. Izvor n. 238, cap. XI: «Dio, la vita».
3. Cfr. «*E mi mostrò un fiume d'acqua viva*», parte I: «Mistero della vita, mistero di Dio».
4. Cfr. *Il lavoro alchemico, ovvero la ricerca della perfezione*, Coll. Izvor n. 221, cap. VII: «L'innesto».



*Il Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900 – 1986), filosofo e pedagogo bulgaro, si trasferì in Francia nel 1937. Benché la sua opera affronti i molteplici aspetti della Scienza iniziatica, egli precisa: «Gli interrogativi che ci poniamo saranno sempre gli stessi: come comprendere chi siamo, come scoprire il senso della nostra esistenza e superare gli ostacoli che si trovano sul nostro cammino. Non chiedetemi, allora, di parlarvi di altre cose; io tornerò sempre su questi stessi argomenti: il nostro sviluppo, le nostre difficoltà, il cammino da seguire e i metodi che ci permetteranno di percorrerlo».*

*Omraam Mikhaël Aïvanhov*



«Ciò che chiamiamo “vita” altro non è che uno scambio ininterrotto fra l’universo e quel piccolo atomo che ciascuno di noi rappresenta da qualche parte nello spazio.

«La vita cosmica penetra nell’uomo, il quale la impregna delle proprie emanazioni e poi la rimanda nell’universo. Di nuovo egli assorbe quella vita, e di nuovo la rimanda... E questo scambio permanente fra l’uomo e l’universo si chiama “nutrizione”, si chiama “respirazione” e si chiama anche “amore”. La vita è uno scambio tra due mondi, e chi non fa scambi muore. Perciò si devono fare scambi con la terra per vivere sul piano fisico (il corpo), si devono fare scambi con l’acqua per vivere sul piano astrale (il cuore), si devono fare scambi con l’aria per vivere sul piano mentale (l’intelletto) e si devono fare scambi con il calore e con la luce per vivere nell’anima e nello spirito. Il giorno in cui diventerete coscienti di questi scambi, comincerete a sentire l’universo come un’immensa sinfonia».

ISBN 978-88-95737-60-7



9 788895 737607

Omraam Mikhaël Aïvanhov

[www.prosveta.it](http://www.prosveta.it)  
e-mail: [prosveta@tin.it](mailto:prosveta@tin.it)

€ 10,00