

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Regole d'oro per la vita quotidiana



Collezione Izvor

EDIZIONI  PROSVETA

Regole d'oro  
per  
la vita quotidiana

*Traduzione dal francese*  
*titolo originale:* Règles d'or pour la vie quotidienne

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

Regole d'oro  
per  
la vita quotidiana

*7<sup>a</sup> edizione*



**Collezione Izvor**  
**n. 227**

EDIZIONI



PROSVETA

© Copyright 1988 Éditions Prosveta S.A., France,  
ISBN 2-85566-456-X Edizione originale in francese  
© Copyright 1991. Editioni Prosveta Italia, ISBN 88-85879-32-2  
© Copyright 2010. Editioni Prosveta Italia, ISBN 978-88-85879-32-4  
© Copyright 2023. 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 978-88-95737-79-9

*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

Il bene più prezioso: la vita . . . . .	15
Conciliare vita materiale e vita spirituale . . .	16
Consacrare la propria vita a uno scopo sublime	17
La vita quotidiana:	
una materia che lo spirito deve trasformare .	18
La nutrizione vista come una forma di yoga . .	21
La respirazione . . . . .	23
Come recuperare le energie . . . . .	26
L'amore rende instancabili . . . . .	27
Il progresso tecnologico rende l'uomo libero per il lavoro spirituale . . . . .	28
Sistematicate la vostra dimora interiore . . . . .	29
Il mondo esterno è un riflesso del vostro mondo interiore . . . . .	31
Preparate l'avvenire vivendo bene il presente .	31
Assaporate la pienezza del presente . . . . .	33
L'importanza dell'inizio . . . . .	35
Prendere coscienza delle proprie abitudini mentali . . . . .	39
Attenzione e vigilanza . . . . .	39
Attenersi a una direzione spirituale . . . . .	42
Insistere più sulla pratica che sulla teoria . . .	43
Preferire le qualità morali al talento . . . . .	44

Essere contenti della propria sorte e scontenti di sé . . . . .	45
Il lavoro spirituale non rimane mai senza risultati . . . . .	46
La rigenerazione dei nostri corpi: fisico, astrale e mentale . . . . .	47
Cercate ogni giorno il vostro nutrimento spirituale . . . . .	49
Rivedete periodicamente la vostra vita . . . . .	50
Armonizzate il fine con i mezzi . . . . .	50
Correggete rapidamente i vostri errori . . . . .	52
Chiudete la porta alle entità inferiori . . . . .	53
Le idee determinano le azioni . . . . .	54
I nostri sforzi contano più dei risultati . . . . .	55
Accettare i fallimenti . . . . .	57
L'immaginazione come metodo di lavoro su se stessi . . . . .	58
La musica, supporto del lavoro spirituale . . .	59
L'influenza benefica di una collettività spirituale . . . . .	60
Contate unicamente sul vostro lavoro . . . . .	61
Vivete nella poesia . . . . .	62
Conoscersi bene per agire bene . . . . .	64
Partire col piede giusto . . . . .	65
Evitare di esprimere il proprio malcontento . .	65
Presentarsi agli altri con recipienti pieni . . . .	66

La mano, strumento di comunicazione e di scambi . . . . .	68
Fate sì che il vostro sguardo irradi la vita divina . . . . .	69
Non raccontare i propri dispiaceri . . . . .	70
Evitare di criticare – La parola positiva . . . . .	72
Siate prudenti con le vostre parole . . . . .	74
Ogni promessa è un legame . . . . .	75
La parola magica . . . . .	76
Il contatto vivo con la natura . . . . .	77
Non scegliere la via più facile ma ciò che serve alla nostra evoluzione . . . . .	78
Facciamo progressi grazie a ciò che ci oppone resistenza . . . . .	79
Non evitare gli sforzi e le responsabilità . . . . .	81
Le scuse non bastano, si deve rimediare ai propri errori . . . . .	82
L'intelligenza si sviluppa nelle difficoltà . . . . .	83
Le tre chiavi essenziali per risolvere i problemi .	85
Non soffermarsi troppo sugli inconvenienti della vita . . . . .	87
La sofferenza è un avvertimento . . . . .	89
Ringraziare nelle prove . . . . .	90
Le prove ci obbligano a ricorrere alle nostre risorse . . . . .	92
Pensare che le sofferenze sono passeggiere . . .	93

Guardare verso l'alto . . . . .	94
Il metodo del sorriso . . . . .	95
Il metodo dell'amore . . . . .	96
La lezione dell'ostrica perlifera . . . . .	97
Sappiate condividere la vostra felicità . . . . .	98
L'esercizio dell'autocontrollo nelle relazioni . .	99
Risolvere i problemi con l'amore e non con la forza . . . . .	99
Imparate ad andare oltre la legge di giustizia .	101
Siate capaci di gesti disinteressati . . . . .	104
Utilizzate le vostre simpatie per riprendere coraggio e le vostre antipatie per rafforzarvi	105
L'utilità di avere dei nemici . . . . .	106
Trasformare il male . . . . .	107
I veri nemici sono in noi . . . . .	108
Risvegliare il bene negli altri . . . . .	109
Vivete con amore . . . . .	110
Diventate come la sorgente . . . . .	112
Il Cielo ci ha donato delle ricchezze per insegnarci a essere generosi . . . . .	112
Dimenticate i vostri nemici pensando ai vostri amici . . . . .	113
Fortificarsi contro le critiche . . . . .	114
Sapersi mettere nei panni degli altri . . . . .	115
Alcuni consigli che riguardano i bambini . . . .	116

Potenza della parola disinteressata . . . . .	120
Approfondite una verità prima di parlarne . . .	121
Cominciare col migliorare se stessi . . . . .	122
Il sole: modello di perfezione . . . . .	124
Il segreto della vera psicologia . . . . .	126
Al di là dell'aspetto degli esseri, cercare la loro anima e il loro spirito . . . . .	128
Amare senza pericolo per gli altri . . . . .	128
Amare senza pericolo per noi stessi . . . . .	129
È andando ad arricchirsi presso Dio che si possono aiutare le creature . . . . .	131
La circolazione dell'amore . . . . .	132
L'amore porta in sé la ricompensa . . . . .	133
Chi sa aprirsi agli altri non conosce la solitudine. . . . .	134
Solo la presenza divina può colmare veramente l'anima umana . . .	135
La traversata del deserto . . . . .	136
La purezza permette il contatto con il mondo divino . . . . .	138
Il Cielo risponde solo ai segnali luminosi . . .	139
La chiave della felicità: la gratitudine . . . . .	140
Saper sfuggire al male . . . . .	142
Il rifugio più sicuro: la preghiera . . . . .	143
Rivivere le gioie spirituali. . . . .	145

Rimanere irremovibili . . . . .	147
Saper riconoscere se una persona esercita una buona influenza su di voi. . . . .	148
Aprirsi alle influenze benefiche . . . . .	149
L'influenza delle creazioni artistiche . . . . .	150
Utilizzate gli oggetti consapevolmente e con amore . . . . .	151
Consacrate i luoghi e gli oggetti . . . . .	152
Lasciamo impronte ovunque passiamo . . . . .	153
La nostra influenza sugli esseri umani e su tutta la creazione. . . . .	154
Siamo liberi di accettare o rifiutare le influenze	155
Purificarsi da tutto ciò che può nutrire gli indesiderabili . . . . .	156
La consacrazione agli spiriti luminosi . . . . .	157
Mettersi al servizio del Cielo per beneficiare della sua protezione . . . . .	159
Un vero talismano . . . . .	159
La migliore protezione: l'aura . . . . .	160
Il nostro punto di equilibrio: il Signore . . . . .	162
Consacrate il vostro cuore a Dio . . . . .	162

## **Il bene più prezioso: la vita**

Quante volte vi sarà capitato di sprecare la vostra vita rincorrendo acquisizioni molto meno importanti della vita stessa! Ci avete mai riflettuto? Se sapeste dare il primo posto alla vita, se pensaste a custodirla, a proteggerla e a conservarla nella più grande integrità e nella più grande purezza, avreste possibilità sempre maggiori di ottenere ciò che desiderate. Infatti, è proprio quella vita chiara, illuminata e intensa che può darvi tutto.

Dal momento che siete vivi, voi credete che vi sia permesso tutto. Eh, no, quando avrete lavorato anni per soddisfare le vostre ambizioni, un giorno vi ritroverete talmente esauriti e talmente indifferenti che, se mettete su un piatto della bilancia ciò che avete ottenuto e sull'altro ciò che avete perso, vi accorgerete di aver perso quasi tutto per aver ottenuto pochissimo. Quanti dicono: «Dato che ho la vita, posso servirmene per ottenere tutto quello che desidero: il denaro, i piaceri, il sapere, la gloria...». Allora attingono, attingono, e

quando non rimane loro più niente sono obbligati a interrompere ogni loro attività. Non ha senso agire così, poiché se si perde la vita, si perde tutto. L'essenziale è la vita, e dovete dunque proteggerla, purificarla, rafforzarla, eliminare tutto ciò che la ostacola o la blocca, perché è grazie alla vita che otterrete la salute, la bellezza, la potenza, l'intelligenza, l'amore e la vera ricchezza.

D'ora in avanti, lavorate dunque per abbellire la vostra vita, per intensificarla e santificarla. Ben presto lo sentirete: quella vita che è pura e armoniosa andrà a toccare altre regioni e da lì agirà su una moltitudine di altre entità che in seguito verranno a ispirarvi e ad aiutarvi.

## **Conciliare vita materiale e vita spirituale**

Nessuno vi chiede di trascurare completamente la vita materiale per dedicarvi unicamente alla meditazione e alla preghiera, come hanno fatto certi mistici o asceti che volevano fuggire dal mondo, dalle sue tentazioni e dalle sue difficoltà; ma non va bene neppure lasciarsi assorbire completamente dalle preoccupazioni materiali, come fanno sempre più gli esseri umani. Dovete tutti poter lavorare per guadagnarvi da vivere, sposarvi e formarvi una famiglia, ma al tempo stesso

dovete avere una luce e dei metodi di lavoro per poter avanzare sul cammino dell'evoluzione.

Si tratta dunque di mettere a punto contemporaneamente l'aspetto spirituale e l'aspetto materiale: essere nel mondo ma poter vivere al tempo stesso una vita celeste. Ecco quale dev'essere il vostro scopo. Certo, è difficile, poiché siete ancora al punto in cui, se vi lanciate nella vita spirituale, lasciate andare a rotoli i vostri affari, e se sistemate i vostri affari, abbandonate la vita spirituale. Eh, no, entrambi gli aspetti sono necessari, e potete riuscire. Come?... Ebbene, qualunque cosa intraprendiate, cominciate dicendo a voi stessi: «Io cerco la luce, cerco l'amore, cerco il vero potere; li otterrò facendo questo o quest'altro?». Riflettete bene, e se vedete che una certa occupazione o attività vi allontana dal vostro ideale, abbandonatela.

## **Consacrare la propria vita a uno scopo sublime**

È molto importante che sappiate a quale scopo e per chi state lavorando, poiché, a seconda dei casi, le vostre energie prendono una direzione piuttosto che un'altra. Se consacrate la vostra vita a uno scopo sublime, essa si arricchirà, aumenterà in forza e in intensità. È esattamente come

un capitale che fate fruttare: depositate quel capitale in una banca celeste, e allora, anziché essere sperperato e sprecato, quel capitale aumenta, e voi siete più ricchi. E dal momento che siete più ricchi, avete la possibilità di istruirvi meglio e di lavorare meglio. Chi si dà ai piaceri, alle emozioni e alle passioni, sperpera il suo capitale, la sua vita, in quanto tutto ciò che ottiene in quel modo deve pagarlo, e lo paga con la propria vita. Invece, mettendo il vostro capitale in una banca in alto, più lavorate e più vi rafforzate, perché nuovi elementi più puri e più luminosi vengono continuamente a riversarsi in voi per sostituire ciò che avete perduto.

## **La vita quotidiana: una materia che lo spirito deve trasformare**

In tutte le azioni della vita quotidiana, anche le più semplici, dovete imparare a mettere in moto forze ed elementi che vi permettano di trasporre quelle azioni nel piano spirituale e di raggiungere così i gradi superiori della vita.

Prendiamo come esempio una giornata normale: ci si sveglia al mattino e, immediatamente, scatta tutta una serie di processi, di pensieri, di sentimenti e anche di gesti: alzarsi, accendere la

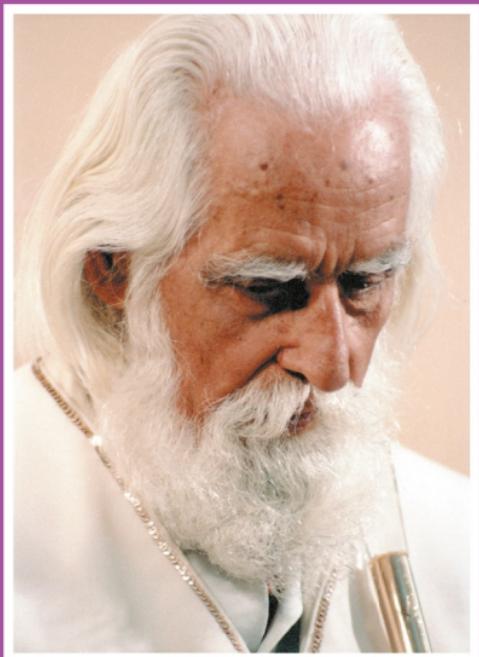
lampada, aprire le finestre, lavarsi, preparare la colazione, andare al lavoro, incontrare persone ecc. Quante cose da fare, e tutti sono obbligati a farle. La differenza sta nel fatto che alcuni le fanno automaticamente, meccanicamente, mentre altri, invece, che possiedono una filosofia spirituale, cercano di introdurre in ciascuna di quelle azioni una vita più intensa e più pura, e a quel punto tutto viene trasformato, tutto acquista un significato nuovo, ed essi sono continuamente ispirati.

Ovviamente, si vedono molte persone mostrarsi dinamiche e intraprendenti, ma tutta quell'attività è limitata alla ricerca del successo, del denaro e della gloria; esse non fanno nulla per rendere la loro esistenza più serena, più equilibrata e più armoniosa. E questo non è intelligente, poiché quell'attività debordante riesce solo a esaurirle e a farle ammalare.

Abituatevi, dunque, a considerare la vostra vita quotidiana, con le azioni che siete obbligati a compiere, con gli avvenimenti che vi si presentano e gli esseri accanto ai quali dovete vivere o quelli che incontrate, come una materia sulla quale dovete lavorare per trasformarla. Non accontentatevi di accettare quello che ricevete e subire ciò che vi accade, non rimanete passivi, ma pensate sempre ad aggiungere un elemento in grado

di animare, vivificare e spiritualizzare quella materia. Sì, perché è questa la vera vita spirituale: essere capaci di introdurre in ogni vostra attività un elemento, un fermento in grado di proiettare quell'attività su un piano superiore. Voi direte: «E la meditazione e la preghiera...?». Ebbene, la preghiera e la meditazione vi servono appunto a captare quegli elementi più sottili e più puri che vi permettono di dare alle vostre azioni una nuova dimensione.

Nella vostra esistenza possono verificarsi avvenimenti che rendono impossibile la pratica degli esercizi spirituali che siete abituati a fare ogni giorno; ma questo non deve impedirvi di continuare a essere in contatto con lo Spirito, poiché lo Spirito è al di sopra delle forme e al di sopra delle pratiche. In qualunque situazione e in qualunque circostanza, potete entrare in contatto con lo Spirito affinché esso animi e abbellisca la vostra vita.



*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*



Abituatevi a considerare la vostra vita quotidiana, con le azioni che siete obbligati a compiere, le situazioni che vi si presentano e gli esseri con i quali dovete vivere o che incontrate, come una materia sulla quale dovete lavorare per trasformarla. Non accontentatevi di accettare ciò che ricevete e di subire ciò che vi accade, non rimanete passivi, ma cercate sempre di aggiungere un elemento capace di animare, vivificare e spiritualizzare quella materia. Perché è veramente questa la vita spirituale: essere capaci di introdurre in ogni vostra attività un fermento in grado di proiettare quell'attività su un piano superiore. Direte: «E la meditazione...? E la preghiera...?». Ebbene, la preghiera e la meditazione vi servono appunto a captare quell'elemento più sottile e più puro e che vi permette di dare alle vostre azioni una dimensione nuova.

*Omraam Mikhaël Aïvanhov*

ISBN: 978-88-95737-79-9



9 788895 737799

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

€ 10,00