

Omraam Mikhael Aivanhov



Armonia e Salute

copertina **fuori ordinanza** [settembre2009]

Capitolo 1

L'ESSENZIALE: LA VITA

1.1

In principio vi è la vita. Ogni creatura riceve prima il dono della vita e solo in seguito, a poco a poco, riesce a provare sensazioni, a pensare e ad agire.

La parola «vita» riassume in sé tutte le ricchezze dell'universo, anche quelle che sono ancora indifferenziate, caotiche, in attesa di una forza che venga a metterle in moto e organizzarle. La parola «vita» racchiude in sé tutti gli sviluppi futuri. In una cellula sono già presenti in potenza tutti gli organi che si formeranno in seguito e, come il seme che, messo in terra, innaffiato e curato produrrà a tempo debito i suoi frutti, da quella realtà indeterminata, quel caos, quel magma che è la vita, gradualmente emergerà e prenderà forma ogni cosa.

In questo modo si sono formati gli organi del corpo fisico che già possediamo ed analogamente se ne formeranno molti altri in futuro. Il corpo fisico è fatto ad immagine del corpo astrale, il quale a sua volta è fatto ad immagine del corpo mentale e così via, fino al piano divino e quindi se possediamo cinque sensi sul piano fisico ne possediamo altri cinque sul piano astrale ed altrettanti sul piano mentale: tatto, gusto, olfatto, udito e vista. . . **Sugli altri piani gli organi dei cinque sensi non sono ancora sviluppati, ma esistono e sono in attesa di manifestarsi e quando saranno completamente sviluppati avremo la possibilità, oggi ancora impensabile, di vedere, sentire, udire, gustare, agire e spostarci anche sugli altri piani.** La vita, l'essere vivente, la cellula viva, il microrganismo, contengono un completo potenziale di sviluppo, ma occorreranno ancora molte migliaia di anni prima che riescano a manifestarsi completamente. Questo fa parte del mistero e dello splendore della vita.

Osservate gli esseri umani. Corrono a destra e a sinistra, lavorano, si divertono, si dedicano a mille occupazioni e così indeboliscono e deteriorano la loro vita,

perché non la tengono in alcuna considerazione pensando di esserne i proprietari e quindi di potersene servire liberamente per ottenere tutto quello che desiderano: ricchezza, piaceri, conoscenza, gloria... ma quando non resterà loro più nulla dovranno necessariamente fermarsi. Non ha senso comportarsi in questo modo, perché quando si è persa la vita si è perso tutto. **L'essenziale è la vita e perciò dobbiamo proteggerla, purifiscate, riceveretecarla e santificarla eliminando tutto quello che la ostacola e la blocca perché salute, forza, bellezza, potenza e intelligenza ci vengono proprio dalla vita.**

Nella conferenza sulle cinque vergini sagge e le cinque vergini stolte¹ vi avevo spiegato che l'olio di cui parla Gesù rappresenta la vita. 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 l'essere umano è il sangue, nel mondo degli affari è il denaro, ecc.

La vita è la materia primordiale, dal cui serbatoio scaturiscono giorno dopo giorno nuove creazioni che avranno le loro ramificazioni fino all'infinito. Partendo dalla vita indifferenziata e inespressiva, che esiste come punto di partenza, lo Spirito crea continuamente nuovi elementi, nuove forme... se date, riceverete

Purtroppo gli esseri umani pensano a tutto tranne che alla vita; **se invece si preoccupassero di mantenerla, proteggerla, conservarla nella più grande purezza, avrebbero sempre maggiori possibilità di ottenere ciò che desiderano, poiché solo una vita illuminata, splendente e intensa può darci tutto.** La maggior parte delle persone però non basa la propria vita su questa filosofia perciò finisce per sprecare la propria esistenza pensando che tutto sia permesso. Ognuno dice a se stesso: «*Dal momento che possiedo una vita dovrò pur farne qualche cosa...*» Ma quanti riescono veramente ad ottenere ciò che desiderano? Pochissimi! La maggior parte ha già sperperato tutto. È necessario quindi avere una visione più profonda della vita e sapere che il nostro modo di pensare agisce sulla nostra vita, sulle sue risorse, sulla quintessenza dell'essere e che **il pensiero negativo guasta tutto.**

Facciamo un esempio: il figlio di una famiglia molto ricca sta compiendo i suoi studi, e il padre, oltre a mantenerlo, gli fa avere un sussidio mensile. A un certo punto il ragazzo comincia a commettere una serie di sciocchezze, sperperando in divertimenti di ogni genere tutto il denaro che riceve. Di fronte a questo fatto, il padre gli taglia i viveri e non gli fa avere più nulla... Qual è il grave errore commesso dal ragazzo? Quello di aver compromesso la propria esistenza: turbando condizioni, energie e correnti, a causa, in questo caso, del denaro. **Se anche noi logoriamo e abusiamo della nostra esistenza permettendoci di trasgredire**

¹Vedi La parabola delle cinque vergini sagge e delle cinque vergini stolte. Vol. 217 Coll. Izvor «Nuova luce sui Vangeli»



tutte le leggi, esauriamo le nostre riserve e cadiamo in miseria, forse non in quella materiale, ma certamente in uno stato di miseria interiore.

La vita è il solo bene che esiste e qualunque sia il nome che le si attribuisce: ricchezza, mezzi finanziari, olio, energia o quintessenza, il risultato non cambia in quanto la parola «vita» può essere sostituita da molti altri termini, eppure **gli uomini passano il loro tempo sprecandola e rincorrendo mete molto meno importanti della vita stessa. Lavorano per soddisfare le loro ambizioni e alla fine si ritrovano talmente esauriti, talmente indifferenti e apatici che, se mettessero su un piatto della bilancia ciò che hanno raggiunto e sull'altro ciò che hanno perduto, si accorgerebbero di aver perso tutto e di aver guadagnato ben poco.**

Gli esseri umani però sono fatti così: sono pronti a perdere tutto, perché nessuno ha mai insegnato loro che **è più importante avere la salute e la gioia, anche se non si possiede nient'altro, piuttosto che acquisire ricchezze di cui non si fa in tempo a godere perché, nel rincorrerle, ci si esaurisce completamente.** Esiste un proverbio che dice: «Meglio un cane vivo che un leone morto», molte persone però preferiscono essere leoni morti. . .

Quello che manca è quindi la vera filosofia. Sin dall'infanzia si dovrebbe insegnare agli esseri umani a non sprecare la propria vita, per poterla consacrare a un fine sublime; solo in tal modo la vita si arricchirebbe e si accrescerebbe in forza e intensità, esattamente come può fruttare bene un capitale saggiamente investito.

Se depositate il vostro «capitale» in una banca del mondo celeste anziché sprecarlo o sperperarlo, esso aumenterà e poiché diventerete più ricchi, avrete la possibilità di imparare tante cose e di agire meglio. **Se invece vi dedicate ai piaceri, alle emozioni e alle passioni, sprecate la vostra esistenza. Tutto va pagato e lo si paga con la vita. Non si ottiene nulla senza sacrificare qualcosa.** In Francia si usa dire: «Non si può fare una frittata senza rompere le uova». Io vi dico invece che potete fare una frittata senza rompere le uova e ne conosco il segreto; **depositate il vostro capitale in una banca celeste, dopodiché più lavorerete e più diventerete forti e potenti.** Invece di indebolirvi, vi rinforzerete perché nuovi elementi continueranno ad affluire in voi per sostituire quelli che avete perso. Per ottenere tutto questo è però necessario depositare il «capitale» in una banca celeste. . .

È quindi molto importante sapere a quale fine e per chi lavorate, in quanto, a seconda delle vostre scelte, le vostre energie prenderanno una direzione piuttosto che un'altra. Se lavorate per vostro padre, simbolicamente parlando, non solo non perderete nulla, ma guadagnerete certamente qualcosa. Ciò che conta è dunque sapere a che cosa dedicate le vostre energie, in quale direzione lavorate, poiché da ciò dipenderà il vostro futuro: o vi impoverirete oppure vi arricchirete.



A loro insaputa, molti esseri umani lavorano per un nemico nascosto in loro stessi, un nemico che li spoglia e li impoverisce. Un vero spiritualista è più intelligente, fa un lavoro interiore dedicando tutte le proprie energie a se stesso e così facendo ci guadagna. **Essere intelligenti significa sapersi arricchire e non impoverire interiormente;** questo non è interesse personale e nemmeno egoismo.

Se per esempio decidete di non lavorare per voi stessi ma per la collettività, dal momento che avete un legame con la collettività della quale fate parte, **man mano che tale collettività si svilupperà e si estenderà, il risultato ricadrà su ogni suo componente, quindi anche su di voi.** In questo modo ci guadagnerete proprio perché avete depositato il vostro capitale in una banca che può chiamarsi famiglia, collettività, umanità o fratellanza universale, di cui anche voi fate parte e, via via che tale collettività si svilupperà e si estenderà, il risultato ricadrà su ogni suo componente e quindi anche su di voi. **Se invece lavorate per voi stessi, cioè per il vostro piccolo sé mediocre, le vostre energie si disperdono e non ricavate niente di buono.** Mi direte: *«Ma non è possibile, visto che ho lavorato per me»*. Invece è possibile proprio perché la vostra personalità, tendente alla separatività e all'egoismo, è come una voragine e quindi lavorando per essa, gettate tutto in quella voragine.

Non si lavora in questo modo. Gli individualisti e gli egoisti, che non riescono a intravedere quanto potrebbero ottenere lavorando per la collettività, dicono: *«Non sono pazzo, lavoro per me e me la cavo bene»*, eppure proprio così facendo perdono tutto il loro capitale.

Quando dico collettività, non intendo parlare soltanto dell'umanità, ma anche dell'universo, di tutte le sue creature e di Dio stesso. La collettività, quell'immensità per la quale lavorate, è come una banca, e tutto ciò che fate per essa ricadrà un giorno in misura amplificata su di voi. 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, tutte quelle ricchezze si ripercuoteranno prima o poi su di voi.

Coloro che lavorano soltanto per loro stessi, anziché lavorare per l'immensità, si impoveriscono e dopo qualche tempo nessuno penserà più a loro, nessuno li amerà, neppure la loro famiglia, proprio perché erano troppo ego-centrici e non hanno mai pensato agli altri. Ma perché mai avrebbero dovuto farlo! Finiranno perciò tra delusioni, amarezze e dispiaceri, eppure mai verrà loro in mente che la causa di tutta la loro sofferenza era molto probabilmente proprio l'errato modo di considerare la vita... Ah, no di certo! Loro hanno ragione: solo gli altri sono ingiusti e cattivi.

Naturalmente, loro avrebbero meritato di essere amati e aiutati... Meritare, meritare, ma che cos'hanno mai fatto di buono per essere meritevoli di un riconoscimento? **Quelli che invece sono pieni d'amore, di bontà e di spirito di**



abnegazione, sebbene dapprima la gente abusi della loro disponibilità perché li trova ingenui, bonaccioni e un po' sciocchi, col passare del tempo si riveleranno esseri veramente eccezionali, e un giorno tutti li apprezzeranno, li ricompenseranno e li ameranno. Hanno lavorato per l'universo intero e un giorno riceveranno la ricompensa. Non subito naturalmente.

Quando depositate del denaro in banca, non potete riscuotere gli interessi il giorno dopo, ma dovrete attendere, e quanto più attenderete tanto maggiore sarà l'utile maturato. La stessa legge vale anche per il mondo spirituale. **Pur lavorando con molto amore, con molta pazienza e con molta fiducia, all'inizio non otterrete alcun risultato. Non scoraggiatevi però; se perdetevi coraggio, significa che non avete compreso bene le leggi che reggono la vostra vita quotidiana.** È infatti necessario conoscere le leggi della banca e dell'amministrazione! Se le conosceste, capireste che si deve attendere. **Le ricchezze arriveranno in un secondo tempo, da tutte le parti e, se anche cercherete di difendervi, sarà impossibile!... L'universo intero farà piovere su di voi ricchezze straordinarie, perché voi stessi le avete provocate. Questa è la giustizia!**

Vi renderete conto allora di **quanto sia errata la filosofia egocentrica. Ci si fida dell'apparenza, ma l'apparenza è menzognera, quante volte ve l'ho detto!** Per scoprire la verità si deve cercare oltre le apparenze; quello che consideriamo conveniente e utile nel presente in realtà spesso si rivela dannoso in seguito.

Ricapitolando, non sprecate la vostra vita, non sciupatela per nulla al mondo, poiché, in quanto a valore, nulla è paragonabile alla vita. Ci sono ovviamente casi eccezionali in cui certi uomini hanno dato la loro vita per salvare gli altri e per difendere certi ideali. I profeti e gli Iniziati hanno perso la loro vita per un ideale, per la gloria di Dio, ma in realtà non hanno perso nulla, poiché **alla fine il Cielo li ha fatti partecipare a una vita nuova, ancora più ricca e più bella, proprio perché avevano sacrificato la loro per il bene altrui.** Non dico che si debba assolutamente salvaguardare la propria vita; no, ci sono casi eccezionali. . . in generale, il discepolo deve proteggere, purificare e intensificare la propria vita, che è la sorgente, il serbatoio e il punto di partenza di tutti gli altri sviluppi: intellettuale, affettivo, estetico, ecc. Quando sostengo che gli uomini non si preoccupano della loro vita e che non lavorano per conservarla, potreste obiettare dicendo che non è vero, che tutti lavorano per prolungarla. Sì, **prolungarla, ma non spiritualizzarla, illuminarla, santificarla e divinizzarla.** Si cerca di prolungare la vita per sprofondarsi nei piaceri, nei compromessi e nei delitti. Se credete che i medici pensino a prolungare la vita degli uomini affinché la consacrino al servizio della luce e del bene per il mondo intero. . . , beh, non è proprio così! Quando sostengo che non ci si occupa della vita, so quel che dico; **non ci si occupa della vera vita, cioè non ci si preoccupa di ottenere la gioia, la bellezza, la potenza, la**



ricchezza, la gloria e la conoscenza senza sciupare la propria vita. Qualunque cosa si faccia, si finisce sempre per deteriorare la propria esistenza.

Decidendo invece di lavorare esclusivamente per rendere la propria vita più bella, per renderla più intensa, più pura e per santificarla, accrescerete tutte le vostre facoltà. Infatti, quando la vita è pura e armoniosa, raggiunge altri mondi, dove agisce su molte altre entità, quelle che verranno poi 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 si trova nel modo di vivere, riceverete tutto ciò che desiderate senza neppure dover chiedere. Ecco perché mi vien voglia di dirvi esattamente il contrario delle parole di Gesù: «*Non chiedete e riceverete!... Non cercate e troverete!... Non bussate e vi sarà aperto!...*» Sì, ma quando? **Solo quando vivrete una vita divina.** Queste cose saranno scritte un giorno nel nuovo Vangelo, perché anche Gesù le pensava, ma non poteva dirle perché nell'epoca in cui visse, gli uomini non avrebbero potuto capire ma, se tornasse oggi, direbbe: «*Vivete una vita divina e non chiedete nulla. Avrete tutto!*» Perché? **Perché vivendo la vita secondo le leggi divine, se date, riceverete e, pur non esprimendo alcun desiderio, il Cielo vi colmerà dei suoi favori.**



1.2

Il giorno in cui avrete imparato a emanare la forza vitale, in modo che essa vi faccia delle rivelazioni e vi apra tutte le porte, saprete che cos'è realmente la vita. Dovete lavorare per questo, al fine di intensificare e far fruttare la vostra vita, e renderla capace di produrre fenomeni della più alta magia sui cuori, sulle anime, sulle intelligenze, sulle entità, sulle forze della natura ed anche sugli oggetti del mondo fisico. Verrà il momento in cui tutti dovranno capire **quanto sia assurdo sprecare un'eternità di splendore per un'esistenza mediocre trascorsa mangiando, bevendo, dormendo e correndo a destra e a sinistra per soddisfare i propri appetiti**. Ditemi sinceramente, vi sembra che questa sia intelligenza?

Gli iniziati sono riusciti a ottenere equilibrio, pace e tutte le benedizioni, perché si sono occupati della vita, perché hanno capito che la magia più potente che esista si trova solamente nella vita e da nessun'altra parte. Sì, non esiste magia più grande della vita, di poter insufflare la vita: animare gli esseri, stimolarli, esaltarli, resuscitarli. Chi non comprende questa verità distrugge le radici della propria esistenza e non saprà mai che cosa sia la vera vita!

Perché mangiate tre o anche quattro volte al giorno? Per essere in grado di lavorare... Forse vi istruite mangiando o forse lavorate mangiando? No, mangiando introducete in voi la vita e, quando questa inizia a diffondersi, nutre le cellule delle braccia, delle gambe, delle orecchie, della bocca, del cervello, ecc. che ricevono così delle energie che daranno efficienza a tutto il vostro organismo. Se invece, non vi nutrite, non potete fare nulla. Appena introdotta in voi, la vita si incarica di rinforzare e stimolare le vostre cellule, e tutte le vostre facoltà riceveranno nuovi impulsi. Alla base c'è quindi la vita che alimenta tutto l'organismo.

In tal modo la vita ci mette in contatto col mondo divino e questo lo si può dedurre semplicemente osservando ciò che succede nella vita di tutti i giorni. Non invento nulla, dovete solo imparare a osservare. I vostri occhi riescono a vedere e le vostre orecchie a udire proprio perché avete mangiato. Provate a non mangiare per diversi giorni. Quando manca la vita, manca tutto, ma il giorno in cui riuscirete a renderla luminosa, pura e spirituale, essa aprirà in voi nuove orecchie e nuovi occhi e comincerete allora a udire e a vedere nel invisibile e a conoscere altre leggi, verità e corrispondenze. I veri Iniziati non studiano nei libri, ma scoprono nel mondo invisibile realtà ancora sconosciute ai filosofi e agli scienziati. Le percepiscono, e possiedono la vista superiore che anima i loro corpi sottili e che si incarica di far loro delle rivelazioni. Il problema di base consiste comunque nel possedere la vita.

Molti diranno: «*Ma io vivo, sì, vivo... Mangio, bevo e svolgo la mia attività*». No, non vivono: **si accontentano di vegetare, perché non sanno ancora che cosa significhi vivere. La vita infatti ha molti gradi, miliardi di gradi**. Per



questa ragione Gesù diceva: «Sono venuto affinché abbiano la vita, e l'abbiano in abbondanza». Quale vita intendeva Gesù? I suoi discepoli erano vivi... Che vita chiedeva per loro? In realtà parlava di un'altra vita, di un grado di vita talmente sottile, spirituale, luminoso e divino da permettere di vedere, udire, sentire, gustare e toccare tutto ciò che non si può raggiungere ad un livello esclusivamente fisico. Ecco come Gesù comprendeva la vita e pregava affinché il Cielo desse ai suoi discepoli la vita spirituale, poiché essa soltanto consente di capire e di respirare nei mondi celesti.

Conoscete bene il canto del Maestro Peter Deunov: «*Sine moi, pazi jivota: Figlio mio, proteggi la vita, scintilla nascosta in te...*» Ciò dimostra che il maestro Peter Deunov intendeva l'importanza della vita nello stesso modo. Ora occorrono istruttori e pedagoghi che chiariscano tale punto essenziale: la vita.

Oggi piantate un seme e un giorno quel seme diventerà un albero con radici, tronco, rami, foglie, fiori e frutti. Come può quel piccolo seme produrre una simile ricchezza? La vita se n'è incaricata. La vita ha tutte le possibilità, le si deve solo indicare una direzione, la si deve orientare, così come si orienta un corso d'acqua. **Se non si orienta l'acqua affinché fluisca esattamente là dove crescono gli ortaggi e gli alberi da frutto, la vegetazione non riceve il nutrimento e deperisce. Il giardiniere, consapevole di tutto questo, prima di tutto scava dei canaletti e poi lascia scorrere l'acqua lungo il percorso tracciato per alimentare le sue culture.** Perché non vi siete mai soffermati su questa considerazione? Se lo aveste fatto avreste compreso che prima di tutto si deve lavorare sulla propria vita, cioè trovare l'acqua, per poi canalizzarla. Per l'uomo, canalizzarla significa dirigerla verso l'alto, come si fa per gli edifici di venti, cinquanta o cento piani. Possiamo infatti paragonare l'uomo a un grattacielo, non di soli centocinquanta piani, bensì di migliaia, tanti sono i piani che l'uomo ha in se, piani che deve rifornire d'acqua fino all'ultimo, cioè fino al cervello. Gli inquilini, invece che cosa fanno? Lasciano defluire l'acqua ai piani dove risiedono gli istinti, le passioni e i desideri più bassi, così che non rimane più nulla per nutrire le cellule spirituali. Di conseguenza tutti rimangono intorpiditi e non possono produrre più nulla. Nel cervello vivono delle entità il cui compito sarebbe quello di compiere ricerche, indagini, di inviare messaggi o di captarne, ma essendo anemiche – per mancanza d'acqua – non sono più in grado di svolgere le loro attività.

L'uomo non evolve perché non pensa a orientare la sua vita verso i mondi eccelsi. La vita è qualcosa che germoglia e che dà fiori e frutti. Quando piantate un seme, dopo un certo tempo la vita comincia a manifestarsi. Il suo linguaggio consiste nella comparsa di sottili radici prima, poi di tenere foglioline... Questa è la vita: un abbellimento, un arricchimento, un'esplosione! **Anche per voi è così: se cominciate ad occuparvi della vostra vita, se la considerate come una pianta che si sviluppa orientandosi sempre verso l'alto, crescendo essa sveglierà**



in voi cellule e facoltà la cui esistenza neppure sospettavate. Vedete, la nutrizione spiega tutto. **Mangiando introducete la vita e questa, se sapete dirigerla, provvede a infiltrarsi dovunque apportandovi gioie e stati di coscienza di una ricchezza e di uno splendore straordinari.** Neppure i poeti e i musicisti saprebbero esprimere tutte le forme, i colori, le espressioni e le melodie attraverso cui la vita può manifestarsi.

Ma perché nessuno sa che cos'è la vita, nemmeno tra i biologi? La gente sa molte cose, è in grado di pronunciarsi su innumerevoli problemi della scienza e della tecnica, ma quando si tratta della vita, si accontenta di dire: «È il più grande mistero». Ed è vero, è proprio il più grande mistero, infatti la gente non ha mai compreso che, per scoprire che cosa sia la vita deve andare a cercare molto più in alto. In alto si può conoscere la vita, non in basso! In basso c'è solo istinto vitale, vita animale, vegetativa, minerale... **Gli uomini scopriranno che cos'è veramente la vita solo quando saranno in grado di salire verso i mondi eccelsi, da dove proviene la vita e quando saranno capaci di cogliere percezioni molto più spirituali, molto più sottili.**

La vita è Dio stesso. Al di fuori di Dio non c'è la vita. Dio solo ha creato e distribuito la vita, e gli uomini non possono conoscerla perché nella loro coscienza rimangono separati dal mondo divino. La vita trova la sua sorgente in Lui e solo coloro che si avvicinano al Divino possono conoscerla. Dio solo crea e può svelarci il mistero della vita.

Cercate almeno oggi di capirmi dicendo a voi stessi: «D'ora in poi orienteremo la nostra vita in una direzione nuova, l'armonizzeremo, la consacreremo a scopi elevati e la santificheremo». **In tal modo tutto comincerà a migliorare: la vostra salute e la considerazione che avete di voi stessi, e tutto ciò che in seguito verrà verso di voi sarà di un'altra natura.** Se invece persisterete sulla vecchia scia perseverando nelle vostre vecchie convinzioni, peggio per voi; vivacchierete ancora alcuni anni e, quando dovrete morire, vi sarà mostrato quanto povera e meschina sia stata la vostra esistenza. Se anche avete letto biblioteche intere di libri e studiato in cinque o sei università vi si dirà che avete vissuto in modo tale da ritardare enormemente la vostra evoluzione.

Come vi ho già detto, l'essenziale è la meta verso la quale vi dirigete e l'ideale per il quale lavorate. Non c'è altro. Non continuate a credere di dover vivere e pensare in un certo modo per essere più apprezzato dagli altri. 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 malgrado innumerevoli ostacoli e avversità, e un giorno la forza, la potenza e la luce saranno vostre.

Naturalmente l'apparenza vi darà sempre qualche bocconcino da rosicchiare, ma anche molti drammi! **Coloro, invece che non si sono fermati all'apparenza e**

che hanno scelto la realtà, potranno parlarvi delle ricchezze e degli splendori in cui vivono ora. Quindi abbiate fiducia in loro, seguiteli e non indugiate sul vecchio cammino.

I sentieri che conducono alle vette sono forse più rischiosi, ma questa non è una buona giustificazione per non tentare di percorrerli.

La vita è acqua viva, e se la orientate verso le vette del vostro essere, nutrite in voi tutte quelle entità che finora erano rimaste assopite. Risvegliandosi, riprenderanno i loro lavori e, grazie ai mezzi di cui dispongono, vi instruiranno sull'universo e sulla vostra vita interiore... Per darvi qualche esempio, guardate anche solo nel campo dell'amore. **Quante persone consumano il loro amore a livelli molto bassi,** anziché elevarlo per alimentare le cellule del loro cervello! **In questo modo si intorpidiscono e diventano cupe perché hanno orientato la loro vita verso gli abissi.** Altre invece, che cercano di sublimare e di trasformare quell'energia, l'hanno consacrata e sono diventate dei geni, degli istruttori e dei benefattori dell'umanità.

Se mi avete ben compreso, ora siete in grado di ricostruire il vostro avvenire. Prendete una buona volta la decisione di vivificare quelle entità che dimorano in voi, affinché possano compiere i loro lavori. Finora non eravate in grado di interpretare i fenomeni che avvengono giornalmente sotto i vostri occhi né avevate capito che gli stessi fenomeni si riproducono anche nel campo spirituale. Soprattutto non avevate capito che la vera magia è la vita poiché è la vita che vi porterà la stima, il rispetto e l'amore degli uomini e di tutto l'universo.

Se volete praticare la magia fatelo, anche senza pronunciare formule, tracciare cerchi, bruciare incensi e fare cerimonie: **concentratevi semplicemente solo sul desiderio di migliorare la vostra vita, di renderla ricca, completa, piena d'amore, di spirito di abnegazione e di purezza;** poi distribuitela e proiettatela dovunque nell'universo.

Accettate finalmente ciò che vi dico e non sprecate più la vostra vita! Mi direte: «*Ma allora non si deve nemmeno lavorare per guadagnare da vivere, acquistare una casa, un'automobile, sposarsi e avere dei figli?*», non ho mai detto questo. Dico soltanto che, nel modo in cui la maggior parte delle persone si comporta, giunge a degli eccessi per cui si autodistrugge. **Se lavorate per garantirvi una vita materiale tranquilla e per avere la possibilità di pensare, di meditare e di amare va bene, ma perché voler prendere tutto? Si vuole una cosa, poi un'altra e un'altra ancora... e ci si rovina l'esistenza pur di soddisfare i propri desideri. No, si deve lavorare, ma ragionevolmente e consacrare il proprio lavoro a un ideale divino. **Tutti coloro che vogliono diventare capi, presidenti o leaders sono costretti a oltrepassare certi limiti; ma intanto perdono salute ed equilibrio e finiscono spesso in cliniche psichiatriche.** Ciò nonostante, la gente del mondo intero li prende a modello!**



La gioventù poi prende a modello i divi del cinema o della canzone, i campioni dello sport oppure drogati e anarchici e darebbe tutto pur di assomigliare a loro. La stampa, il cinema, il teatro, la pubblicità, tutto contribuisce a condurre i giovani su un terreno pericoloso. Si direbbe che tutti abbiano giurato di mirare alla distruzione dell'umanità... assieme alla distruzione di loro stessi, ovviamente! Gli uomini galoppo verso gli abissi, ma dato che tali abissi non sono facili da individuare, non ne sospettano neppure l'esistenza; intanto continuano a correre in quella direzione. Gli abissi sono difficili da distinguere, se fosse possibile intravederli da lontano, potrebbero almeno prendere delle precauzioni ma invece gli uomini corrono, corrono... e, quando non potranno più fermarsi, soccomberanno. Verrà il momento in cui sarà troppo tardi e, se anche scorgessero il pericolo, non potranno più né fermarsi né indietreggiare: a quel punto non ci sarà più nulla da fare. Da tante persone ho sentito dire: «Vedo l'abisso spalancarsi dinanzi a me, ma a questo punto, non sono più in grado di evitarlo!»

Se ora mi poneste la domanda: «*Perché sono così pochi coloro che decidono di cambiare vita, modo di pensare, di sentire e di comportarsi? Quali ne sono le cause?*», risponderei prima di tutto che **non si hanno le idee chiare sui vantaggi che un simile cambiamento comporta**. Gli esseri umani sono convinti che la vita vera sia quella che tutti conducono. Lo dimostra il fatto che dicono sempre: «*Così è la vita!*» Per tutto ciò che accade esclamano: «*Che ci vuoi fare, vecchio mio, così è la vita!*» Come si potrebbe cambiare qualcosa se manca la convinzione dell'esistenza di una vita migliore? Inoltre **gli uomini non credono che sia possibile cambiare. Infatti per la maggioranza sarebbe molto difficile cambiare, perché richiederebbe troppi sforzi; per questa ragione solo pochi sono disposti a introdurre nella loro vita qualcosa di nuovo**. Tutto il resto, a confronto, è facile; ottenere lauree, guadagnare denaro, ecc... tutto è molto facile... ma quando si tratta di cambiare vita, di trasformarsi... in questo caso...!

I biologi cercano il modo di migliorare la specie umana, ma lavorano soltanto sul piano fisico. Pensano che operando dei cambiamenti sui cromosomi otterranno di colpo esseri geniali. Forse è possibile, comunque una cosa certa: migliorare se stessi è molto difficile. Quanti metodi vi ho insegnato finora!... Uno dei tanti è l'innesto. Supponiamo che abbiate un albero molto vigoroso, un melo cotogno che dà numerosi frutti ma molto aspri. Poiché ha molta linfa e molta forza è adatto per essere innestato, per poter dare frutti dolci e succulenti. Ovviamente, nel nostro caso l'innesto va inteso nel campo spirituale².

In realtà non è molto difficile trasformarsi; **tutto dipende dal desiderio che si ha di riuscire**. Quando si è oltremodo nauseati di se stessi, se davvero si ha un forte desiderio di cambiare, di migliorare, quel desiderio può produrre effetti

²Vedi Volume 221– Collezione Izvor: «Il lavoro alchemico ovvero la ricerca della perfezione» – Cap. VII: «L'innesto».



straordinari. Ma gli uomini sono davvero capaci di nutrire un intenso desiderio di questo genere?... Forse per un giorno, per due, ma poi si lasciano andare e tutti i loro propositi naufragano.

Naturalmente si deve alimentare costantemente quel desiderio, fino a che un bel giorno si otterrà davvero la trasformazione e quella sarà la resurrezione. Molti credono che per resuscitare si debba attendere la fine dei tempi, quando tutti i morti si risveglieranno e usciranno dalle loro tombe. I cristiani vedono le cose in questo modo. Ma quando accadrà, che spettacolo! Tutti quei morti che si alzano... Eh no, dobbiamo resuscitare ora, in questo momento, in questa vita!



Capitolo 2

IL MONDO DELL' ARMONIA

Scegliendo di parlarvi dell'armonia, mi rendo benissimo conto di quanto sarà difficile per voi comprendermi, non con l'intelletto, ovviamente, ma nel profondo di voi stessi, con tutto il vostro essere. L'armonia infatti non è un problema che preoccupa molto gli uomini. Il loro modo di vivere contribuisce a trascinarli piuttosto verso occupazioni e attività molto lontane dall'armonia, soprattutto dall'armonia così com'è concepita dagli iniziati!... Cercate dunque di ascoltarmi con attenzione.

Se veramente ci tenete a perfezionarvi, a migliorarvi e a raggiungere la salvezza definitiva, dovete lavorare sull'armonia, dovete cercare cioè di armonizzare il vostro essere con tutte le forze dell'universo. La potenza dello spiritualista si trova infatti nella sua volontà di mettersi in armonia col corpo universale, di raggiungere la vetta e di vivere la vita divina.

Esiste un mondo dell'armonia, un mondo eterno, dal quale ha avuto origine la molteplicità infinita delle forme, dei colori, dei suoni e dei profumi e io vi sono entrato. Anni fa, il Cielo mi ha concesso di gustare quell'armonia; sono stato strappato dal mio corpo fisico e ho udito l'armonia delle sfere. . . Mai più ho provato sensazioni simili, di una tale ricchezza e intensità. Non esiste nessun termine di paragone. È qualcosa di indescrivibile, quasi impossibile da sopportare, tanto si ha la sensazione di dilatarsi nello spazio. **Era così meraviglioso, così divino che ne ho avuto paura... paura di quello splendore. Sentivo infatti che tutto il mio essere si dilatava a tal punto che rischiavo di dissolvermi e di scomparire nello spazio.** Giunto a quel limite, ho interrotto l'estasi e sono ritornato sulla terra. Ora lo rimpiango, ma almeno per alcuni secondi ho vissuto, ho visto e ho udito come vibrava l'intero universo: le piante, gli alberi, le montagne, i mari, le stelle, i soli e tutte le creature cantavano in un'armonia così grandiosa, così sublime che si sarebbe detto che... ma no, non è paragonabile a nulla di udibile sul piano fisico. Allora ho avuto paura, perché era una sensazione talmente potente

e intensa che se fosse durata ancora qualche secondo ne sarei morto, mi sarei disintegrato. Il Cielo mi ha concesso di fare quell'esperienza perché avessi un'idea dell'armonia celeste. Pitagora, Platone e molti altri filosofi del passato hanno parlato di quell'armonia; io mi chiedo però quanti di essi l'abbiano potuta realmente vivere.

Il solo ricordo di quell'esperienza riempie ora la mia anima ed è sufficiente a mantenere, sostenere e alimentare tutta la mia vita spirituale. Sì, sapere com'è costruito l'universo, come vibra armonicamente per volontà dell'Intelligenza cosmica che ha dato un suono e una voce a ogni cosa e a ogni essere...

Alcune delle persone che mi ascoltano si stupiscono del fatto che tutte le mie conferenze, tenute in tanti anni, siano caratterizzate da una linea di assoluta unità e che nelle mie parole non si trovino mai contraddizioni, come se tutto scaturisse da un unico punto che si trova nel centro. Ebbene, vi dirò che mi è stato dato di conoscere quell'unità non grazie alla lettura di molti libri ma per aver udito la musica delle sfere. Di fronte a quell'armonia ci si rende conto di quanto l'universo sia vivo, di come vibri e quale ne sia la struttura e la destinazione. Molti credono che per poter trovare la verità si debba leggere, si debba studiare. No, la verità si trova in alto, non in basso. Per anni mi sono sdoppiato per poter contemplare quella costruzione, quell'organizzazione che è il cosmo. Ho contemplato l'universo, non così come lo vediamo, vestito di carne e di pelle, ma come struttura nel mondo degli archetipi e ci sono riuscito. L'armonia delle sfere che ho udito è stata la conclusione di tutte le mie ricerche, di tutti i miei lavori, di tutti i miei esercizi di sdoppiamento. Da allora, essa è rimasta per me un simbolo, un campione, un modello, un punto di riferimento per capire e collocare ogni cosa al suo posto.

Come sapete, attualmente attingo tutte le mie conoscenze e tutta la mia ispirazione da quel mondo in cui ho udito l'armonia celeste, la musica delle sfere. Quel mondo mi rivela ogni cosa; comunque le cose da spiegare non sono molte. Cercate anche voi di realizzare l'armonia e improvvisamente comprenderete; comprenderete la sapienza di Dio, comprenderete la pace, comprenderete l'amore. Quante volte alcuni di voi mi hanno detto: «*Ieri mi sembrava di capire tutto, oggi invece non capisco più nulla!*» Questo accade quando manca l'armonia. Per questa ragione dovete continuamente impregnarvi della parola «*armonia*», non pensare ad altro, tenerla in voi come una specie di diapason e, non appena vi sentite inquieti o turbati, fate vibrare quel diapason e ascoltatelo per accordare tutto il vostro essere col mondo dell'armonia.

Quel mondo esiste realmente ed è rispecchiato nell'Albero della Vita, l'Albero sefirotico. Ogni sefira dell'Albero della Vita esprime una sfumatura dell'armonia divina e quella che presiede all'armonia delle sfere è Hokmah, in cui regna Iah. In quella sefira, Iah è il nome di Dio; il suo servitore è Raziel, Arcangelo della luce, della conoscenza, della sapienza e della potenza del Verbo. Ai suoi ordini



sono gli Ophanim, che la religione cristiana chiama Cherubini e che, obbedendo al Verbo, vegliano sull'armonia cosmica. Il loro impero è immenso e si estende fino allo zodiaco, il cui nome ebraico è Mazaloth.

Se volete godere la gioia e volete evolvervi, pensate all'armonia e lavorate per armonizzarvi con l'universo intero. Perseverando, un giorno sentirete che ogni parte di voi entra in comunicazione e vibra all'unisono con la vita cosmica. Solo allora capirete che cosa sono la vita, la creazione e l'amore... non prima. Prima non potete capire. Intellettualmente, esteriormente, si crede di aver capito qualcosa, ma non è così. La vera comprensione non avviene attraverso qualche cellula del cervello, ma attraverso tutto il corpo, i piedi, le braccia, il ventre, il fegato... Tutto il corpo, tutte le cellule devono comprendere. La comprensione è una sensazione. Voi sentite e, nella misura in cui sentite, comprendete e conoscete, e questo avviene perché avete avuto modo di sperimentare l'armonia.

Nessun tipo di comprensione intellettuale è paragonabile a una vera sensazione. Solo quando provate amore, odio, collera o sofferenza, solo allora sapete esattamente di che cosa si tratta. Solo se l'avete provata potete dire di conoscerla. Forse non sarete in grado né di spiegarla né di esprimerla, ma la conoscerete veramente e quella è la vera conoscenza. Quando il vostro corpo vibra all'unisono con una verità, con una sensazione, con un oggetto, solo allora potete conoscerli. Per questa ragione il discepolo deve preoccuparsi di entrare in armonia con le creature di tutte le gerarchie celesti, per riuscire a vibrare all'unisono con loro. Se lavorerà così notte e giorno, riuscirà a gustare sensazioni inesprimibilmente belle e preziose. Chi invece diffonde il disordine, finirà un giorno per esserne completamente distrutto e schiacciato, perché collabora con le forze negative, ostili e distruttrici. Una volta per tutte è importante conoscere le leggi della natura, ma anche la struttura dell'uomo e quali devono essere i rapporti fra l'uomo e tali leggi.

Quando riuscite a raggiungere il cuore di una persona, raggiungete tutto il suo essere, se invece ne considerate soltanto i piedi, le dita o le orecchie, non otterrete grandi risultati. Provate a considerare il suo cuore e tutto il suo essere comincerà a sentire di essere stato raggiunto e conquistato. Per far capire che si è stati profondamente inteneriti da qualcuno si usa dire: «*Mi ha toccato il cuore!*» Bisogna quindi toccare il cuore, il cuore degli esseri, il cuore delle cose, il cuore dell'universo. Soltanto con l'armonia potrete raggiungere il cuore dell'universo. Grazie all'armonia, attirerete a voi tutte le qualità e tutte le virtù: esse verranno verso di voi, perché ne avrete raggiunto il cuore, e non solo un punto qualsiasi della periferia...

Se volete veramente raggiungere il cuore dell'universo non ce la farete solo con le vostre limitate capacità. Non importa se non siete dotati delle migliori qualità. Esistono esseri che, malgrado tutte le loro virtù, non sono riusciti a raggiungere il cuore dell'Eterno. Infatti, lo si può raggiungere soltanto entrando in



armonia e vibrando in sintonia con Lui. Ognuno di voi lavora su una qualità, su una piccola virtù; la pazienza, l'indulgenza, la generosità... sì, questa è una buona cosa, ma sono solo briciole di fronte all'immensità dell'armonia. Naturalmente è positivo essere generosi, indulgenti, buoni, dolci e umili, ma non si diventa perfetti soltanto con queste qualità; infatti molta gente che le possiede vive ancora nella disarmonia. Bisogna quindi lasciarle da parte, non occuparsene neppure.

Direte: *«Ma è terribile quello che ci state consigliando! La religione non ci ha mai insegnato cose simili»*. **Lasciate stare la religione! Occupatevi solo dell'armonia; sarà l'armonia a condurvi verso tutte le altre virtù.**

Se lavorate sull'armonia per viverla e diffonderla, non è necessario che vi occupiate delle altre virtù singolarmente né delle altre qualità in particolare. Per la prima volta vi dichiaro che non ci si deve occupare di una virtù in particolare, perché questo lavoro richiederebbe troppo tempo: forse non basterebbe un'intera vita, e allora come fareste a sviluppare le altre? Rischiereste di trascorrere la vostra esistenza cercando di diventare o indulgenti o dolci o pazienti, tralasciando le altre qualità.

Ve lo ripeto, **non occupatevi di questa o quella virtù, ma concentratevi unicamente sull'armonia e in un attimo essa farà germogliare in voi tutte le altre qualità contemporaneamente**. Io agisco in questo modo. Non coltivo le virtù; non cerco di diventare generoso, paziente o indulgente; non ne vale la pena, è tempo perso. Se vivo armoniosamente, mi accorgo di avere istantaneamente la possibilità di manifestare tutte le virtù. L'armonia che mi pervade mi obbliga infatti a essere intelligente, saggio e comprensivo. Provate a essere saggi e gentili quando vi trovate in uno stato di confusione; non ci riuscirete di certo, perché vi trovate in una situazione spaventosamente disarmonica.

Eccovi un argomento di riflessione: **armonizzare tutto in voi e diventare capaci di agire con molta saggezza, con molta penetrazione e con molta intelligenza, tanto da chiedervi da dove possano provenire tutte quelle doti. Sistemerete situazioni, troverete soluzioni e darete consigli, in quanto sarà l'armonia a guidarvi. Diffidate della disarmonia come del peggior nemico che possiate ospitare in voi, perché quando tutto sarà guastato, nessuna virtù potrà più salvarvi.**

L'armonia e la sintesi di tutte le qualità, di tutte le virtù riunite. Lavorando su di essa raggiungete il cuore delle cose, l'Anima universale, il centro dal quale giungono gli ordini, le correnti, le energie che tutto trasformano e organizzano. Quando non si vive nell'armonia, quando si è agitati, tesi o irritati, si tenta inutilmente di esprimere almeno una qualità, ma non c'è nulla da fare: tutto quanto si ha in sé di negativo è pronto a mordere, a pungere, a colpire e a disgregare. Per quanti sforzi si facciano, non si avanza di molto, perché si è trascurata la madre di tutte le qualità, di tutte le virtù: l'armonia. **Nell'armonia tutto si sviluppa:**



il vostro sguardo e la vostra espressione diventano più belli, i vostri gesti più misurati, le vostre parole più costruttive e i vostri pensieri più intelligenti. Si dice che la pigrizia sia la madre di tutti i vizi, ma non si parla mai della **madre di tutte le virtù: l'armonia.**

Se un musicista vi parla dell'armonia, senza dubbio vi sorprende per la ricchezza delle sue spiegazioni, però non potrà rivelarvi l'aspetto iniziatico dell'armonia, perché non lo conosce. Dal punto di vista puramente musicale vi potrà insegnare molte cose, ma nessun musicista vi parlerà mai dell'armonia intesa nel senso che vi ho appena illustrato e cioè dell'armonia che è alla base di tutte le virtù, della perfezione e perfino della salute. Già della salute, perché **ogni disarmonia mina e altera la vostra salute.** Chi capisce questo concetto, pensa solo ad armonizzarsi con tutte le entità e le intelligenze divine, cercando di creare armonia e di introdurla in tutte le proprie cellule.

L'armonia soltanto può aprirvi a tutte le benedizioni, a tutti i tesori del cielo. Il Cielo risponde unicamente al linguaggio dell'armonia. Se volete parlarGli, chiederGli qualcosa, convincerLo a occuparsi di voi, sappiate che il Cielo non conosce altro linguaggio. Qualunque cosa facciate, il Cielo rimarrà insensibile. Provate invece a parlarGli nel linguaggio della musica, cioè dell'armonia, che è la musica assoluta, la musica perfetta, la musica per eccellenza e allora vedrete che il Cielo vi presterà ascolto e vi esaudirà. **In cielo non si parlano tante lingue, ma una sola, quella dell'armonia. Se Gli parlate nella sua lingua il Cielo vi risponderà inviandovi benedizioni in abbondanza.**

Vedo che state facendo enormi sforzi nei vari campi che ritenete più importanti, pensando di mettervi al riparo da tutto e di sentirvi protetti e felici, trascurando completamente l'armonia. Forse oggi mi capirete meglio, perché vi parlo nel vostro interesse, dimostrandovi **l'urgenza di lavorare sull'armonia senza tregua, incessantemente, ben sapendo che essa sola vi apporterà tutto ciò che desiderate: l'amicizia, l'amore e soprattutto, la presenza divina.** Quando cantiamo insieme e ci avviciniamo a quella perfetta armonia di voci, già molte volte avrete percepito la presenza di entità celesti: è l'armonia che le attira ed esse passeggiano tra di noi distribuendo fiori e altri doni... Pur avvertendo delle emozioni, non sapete che si tratta della presenza di entità; ora, cercate di fare ogni sforzo e di esercitare tutta la vostra volontà per far sì che le entità celesti vengano e vi assicuro che verranno. Il Cielo è con noi e voi tutti sarete testimoni di manifestazioni straordinarie. **Proverete una gioia così grande da non poterla contenere; correnti potentissime passeranno infatti attraverso di voi e vi faranno fremere nell'estasi più pura.**

L'armonia è alla base di tutti i successi e di tutte le realizzazioni divine. Ec-



co perché dobbiamo pensare ininterrottamente a introdurla in noi; solo a questa condizione potremo iniziare quei lavori che daranno i loro frutti per l'eternità.

Per giungere all'armonia, quanto lavoro, quale sforzo di volontà e di concentrazione! Una volta arrivati, però si potrà disporre di energie prodigiose per il bene dell'umanità. Vi rendete conto che tutto l'universo, tutte le forze della natura sono d'accordo con me e mi approvano? Andate, osservate e vedrete che la natura tutta è d'accordo e conferma ciò che vi dico.

Sforzatevi ogni giorno di entrare in armonia con tutta la creazione. Per ottenere questo, armonizzatevi prima di tutto col Signore, il Principio creatore, la Causa prima. Ditegli: *«Mio Dio, in passato non sono stato saggio e nemmeno intelligente, ma ora riconosco i miei errori e sono pronto a correggermi e a chiedere il Tuo perdono. Voglio essere in armonia con Te. Inviarmi la Tua luce, affinché non trasgredisca più le Tue leggi. Permettimi di contemplarTi. Ti ubbidirò e farò la tua volontà»*.

Rivolgetevi anche agli Angeli e agli Arcangeli: *«Spesso siete venuti a portarmi messaggi da parte del Creatore per avvertirmi o per illuminarmi, ma allora ero in balia di tumultuose passioni e non ho udito la vostra voce. Vi prego, continuate a inviarmi la luce perché voglio obbedirvi. So che siete i più grandi servitori di Dio; vi rispetto e vi amo»*.

Poi rivolgetevi ai Maestri, ai benefattori dell'umanità, a tutti coloro che si sono completamente sacrificati per la Causa divina: *«Maestri, non vi ho ascoltato perché credevo che solo la scienza umana contasse. Solo ora capisco che la verità, cioè l'essenziale, era tutto ciò che voi avete compreso e scoperto. Poiché voglio aiutarvi e servirvi, inviatemi il vostro sapere e la vostra conoscenza»*.

Per armonizzarvi con tutta l'umanità parlerete così: *«Miei cari fratelli e sorelle, che la pace e l'armonia regnino tra di noi! Cerchiamo di dimenticare le nostre debolezze, le nostre imperfezioni e il male che abbiamo potuto farci reciprocamente. Uniamoci ora per lavorare insieme nel campo del Signore, per trasformare la Terra in un giardino paradisiaco, dove vivremo fraternamente»*.

Agli animali direte: *«Voi che all'inizio della creazione vivevate in armonia e in pace con noi, ora vi dobbiamo aiutare, poiché è colpa nostra se siete diventati crudeli e se le vostre condizioni di vita si sono rese difficili. Vi invio luce affinché avanziate rapidamente sul cammino dell'evoluzione»*.

Alle piante parlerete così: *«Voi, alberi, piante e fiori, così umili da accettare di vivere nell'immobilità e di resistere alle intemperie, quale esempio siete per noi! Vi ringrazio per il cibo e per la bellezza dei fiori che ci offrite. Vi invio i pensieri più positivi e voglio essere in armonia con voi. Datemi la vostra freschezza e la vostra purezza e io vi manderò il mio amore»*.

E alle pietre direte: *«Voi che siete il sostegno dell'umanità, il suolo su cui*



camminiamo, voi che da millenni date un esempio di stabilità e di forza e ci permettete di utilizzarvi per costruire le nostre case e tanti altri meravigliosi edifici, dateci la vostra forza; in cambio noi vi daremo la nostra, affinché un giorno, in futuro, possiate svegliarvi. Che fra noi regni l'armonia!»

Chiudete gli occhi e ripetete a tutto l'universo: «*Vi amo, vi amo, vi amo e mi sento in armonia con tutti voi!*»



Capitolo 3

ARMONIA E SALUTE

Gli uomini si oppongono alla volontà e ai progetti divini perché vogliono vivere liberi e indipendenti e ripetono così il peccato di Lucifero e dei primi uomini. Il desiderio di libertà, di anarchia e di ribellione agli ordini dell'Eterno è all'origine di tutti i mali dell'umanità. Una sola frase può sintetizzare molto semplicemente questo concetto e cioè: «*Da quando l'uomo ha voluto interrompere il legame con l'armonia celeste, tutte le disgrazie hanno cominciato a scatenarsi su di lui*» e le cose andranno sempre peggio. L'uomo infatti alimenterà sempre più il suo desiderio di ribellione e non rispetterà più nulla, man mano che si allontana dalla Fonte Divina. La situazione sta prendendo dimensioni terrificanti. Dovunque, anche nella religione e negli insegnamenti spirituali, l'umanità è contaminata dai germi dell'anarchia, per cui non ci si può attendere altro che avvenimenti catastrofici: guerre, malattie, ecc.

È bene che sappiate inoltre che **quanto più lo spirito di anarchia si andrà affermando nel mondo, tanto più largamente si diffonderà il cancro**. Ogni malattia organica deriva da una debolezza o da un vizio dell'individuo. Gli esseri umani si procurano da se stessi la maggior parte delle loro malattie: quando aumenta il nervosismo, appare un certo tipo di malattia; quando cresce la sensualità, ne appare un'altra e quando aumenta la disarmonia ne appare un'altra ancora. Tutte le malattie sono la conseguenza di un determinato disordine. Il cancro è appunto la conseguenza dell'anarchia. Per premunirsi è necessario perciò lavorare sull'armonia, pensare ogni giorno all'armonia sintonizzandosi con tutta l'umanità e con l'universo intero. Naturalmente non si sarà capaci di vivere sempre nell'armonia perfetta ma occorrerà essere coscienti, vigili e costantemente padroni di sé, per mantenersi il meno possibile in uno stato disarmonico. **Quando la disarmonia si prolunga, tende a propagarsi fino all'interno delle cellule e l'organismo incontrerà difficoltà sempre maggiori nell'opporsi al disordine che vi si è instaurato.**

Ogni organo del nostro corpo ha una sua specializzazione e si preoccupa di eseguire solo il lavoro che gli compete senza interessarsi al lavoro degli altri organi. Non possiamo aspettarci che un organo estenda il suo interessamento a tutto il corpo. Per questa ragione, al fine di assicurare l'armonia e il benessere dell'insieme, lo spirito cosmico ha dotato l'essere umano di un'intelligenza superiore che ha il compito di sorvegliare e controllare. Le funzioni di ogni organo vengono infatti regolate grazie a quell'intelligenza, la cui presenza provvede a garantire il buon funzionamento dell'insieme.

L'uomo si comporta un po' come un arbitro, collocandosi fra i suoi organi da un lato e l'intelligenza cosmica dall'altro. Se dimentica il benessere dell'insieme e privilegia alcuni organi, come ad esempio il ventre o il sesso, l'anarchia prende il sopravvento ed egli corre seri pericoli. Se invece dà la preferenza a quell'intelligenza che governa e che porta l'equilibrio, si viene a trovare in uno stato di armonia tale che lo rende capace di lavorare e di creare senza sosta. Purtroppo al giorno d'oggi la tendenza all'anarchia è diffusa un po' dovunque. Si direbbe che esistano perfino scuole dove si insegna a propagare il disordine totale e dove si incitano gli uomini alla violenza e alla rivolta. Alcune nazioni per distruggere i loro avversari invece di diffondere i virus e scatenare una guerra batteriologica – cosa che attirerebbe su di loro il biasimo del mondo intero – diffondono i germi del malcontento e della ribellione ed in tal modo diffondono il cancro. Inconsciamente tutti i contestatori e gli anarchici diventano portatori di quel virus mentre tutti i movimenti spirituali e gli ordini iniziatici che lavorano per far regnare la pace, l'armonia e la fratellanza affinché gli uomini possano capirsi, unirsi ed amarsi, diffondono germi che distruggono quello del cancro. Se i centri iniziatici non esistessero, tutta l'umanità sarebbe contaminata da molto tempo; comunque, so benissimo che sono pochissimi coloro che accetteranno quest'idea. I più diranno: «*Ma che cosa dice? Non c'è nessun rapporto tra anarchia e cancro; i biologi hanno un'opinione diversa*». Ebbene, si basino pure sull'opinione dei biologi. Da parte mia, sostengo che il cancro è la conseguenza dell'anarchia che si diffonde nel mondo. Questa è la verità ed è la ragione per cui dobbiamo lavorare senza tregua per ristabilire l'armonia.

Sfortunatamente, se si confronta il numero di coloro che lavorano per la distruzione accatastando montagne di negatività e di ostacoli, a malapena si troverà un pugno di esseri in grado di capire che ci si deve unire per creare l'armonia e arginare tutte le calamità che minacciano l'umanità: guerre, miseria ed anche malattie. Per di più, quei pochi individui non sono sufficientemente ferrati per lottare contro l'influenza nociva degli altri. Per riuscire a realizzare qualche cosa sulla terra è infatti importante la quantità; la quantità di coloro che sono buoni, puri, illuminati e capaci di partecipare alla formazione di una fratellanza universale e le cui decisioni abbiano peso negli equilibri cosmici è minima. Invece di capire



e di unirsi per trasformare tutto, invece di partecipare a quest'opera straordinaria, la maggioranza degli esseri umani rimane inerte, persa nel suo individualismo e occupata unicamente a curare i propri interessi.

Un vero spiritualista invece lavora per un ideale divino, ideale che lo sostiene, lo ricompensa e gli porta gioia, entusiasmo e speranza. **Finché non alimentate un'ideale divino per cui lavorare, anche se le vostre normali attività fossero molto vantaggiose, non otterrete né gioia né serenità, perché non siete uniti al Cielo. Se invece lavorate per un ideale, non occorre che vi si ringrazi o si riconosca il vostro operato, perché vi sentirete sempre nella completezza.** Questo lo dovete capire! Con un ideale divino nella vostra mente, lavorate per uno scopo elevato e quello che tale ideale vi procurerà sarà meraviglioso: **migliorerà tutta la vostra esistenza e prolungherà perfino la vostra vita.**

Cercate dunque di comprendere la potenza e l'efficacia di un ideale, di come esso operi, di come viva!... Non vi è nulla di più stimolante, di più esaltante di un ideale divino, credetemi! Vi parlo sulla base di quanto ho verificato su me stesso. Tutto ciò che vi dico lo attingo dalle mie esperienze dirette.

Coloro che lavorano per un grande ideale sono esseri molto forti, potenti e solidi ed il cielo conta su di loro. Gli altri sperperano le loro energie in modo frammentario, per cui non riusciranno mai a comprendere veramente nulla. Il nostro Insegnamento è un insegnamento divino e noi dobbiamo lavorare affinché si diffonda il concetto dell'Avvento del Regno di Dio sulla terra, il concetto dell'armonia e dell'amore perché solo così perfino le malattie potranno scomparire.

Sulla Terra esistono **veri medici e veri guaritori: gli Iniziati, i quali risalgono all'origine della malattia**, mentre gli altri intervengono quando è già troppo tardi. Gli uomini vanno curati prima di ammalarsi perché nel momento in cui la disarmonia – odio, maldicenza, cattiveria, gelosia e ribellione – comincia a penetrare in loro, la malattia è già in atto. La malattia altro non è che uno stato di disordine e, quando un disordine ne incontra un altro, che cosa credete che facciano? Si mettono d'accordo. Quando invece prevale in voi l'armonia, il disordine non può penetrare, perché l'armonia glielo impedisce. Queste leggi sono molto importanti ed è essenziale conoscerle.

Osservate quante cose fate nella disarmonia durante la giornata! Abbracciate vostra moglie, i vostri figli o i vostri amici mentre siete tristi, turbati o irritati ed **eseguite nel disordine anche i lavori più importanti e per questo incontrate tanti insuccessi.**

Ogni mattina, svegliandovi, iniziate la giornata sintonizzandovi col mondo dell'armonia universale. Dopo, potrete preparare la colazione, abbracciare i vostri figli, vestirli, parlar loro o andare al lavoro. Quando entrate in una casa, il



vostro primo pensiero sia questo: «*Che l'armonia e la pace regnino in questa casa!*» Ma quante sono le persone che hanno simili abitudini? Entrano, e già si scatena la discordia tra marito e moglie, tra genitori e figli, ecc. Anche quando si va per strada, nei negozi, dovunque, perfino nelle scuole, si incontrano solo persone immerse nella disarmonia che si provocano reciprocamente la malattia.

Molti credono di dimostrare la loro intelligenza e la loro superiorità perché sono sempre in contrasto con qualcuno, sempre in disaccordo e in procinto di contestare, compiacendosi di riuscire a turbare l'atmosfera e ritenendo ciò una dimostrazione di potenza. **È troppo facile distruggere l'armonia, anzi è facilissimo: basta dire una parola cattiva, lanciare uno sguardo negativo, fare un gesto minaccioso, rompere un oggetto e già l'armonia è distrutta; invece per ristabilire l'armonia ci vuole tutta una scienza, e quanto lavoro!**

Le leggi dell'armonia sono le più grandiose che esistano nell'universo. Quindi riflettete, meditate, esaminate lo stato in cui agite e capirete perché in molti casi non ottenete nulla di buono. Anche quando volete fare del bene, se non vi è armonia dentro di voi, quel bene non trova le condizioni favorevoli per manifestarsi, anzi provoca turbamento nel mondo invisibile. **Non bisogna mai agire in stato di disarmonia, soprattutto mettere al mondo dei figli. Che i futuri genitori siano vigili e, quando vogliono concepire un bimbo, non si uniscano mai nella disarmonia altrimenti l'inferno si infiltrerà in quel figlio sotto forma di malattie e di tare, e per tutta la vita dovranno soffrire.** Si consacrano giorni e mesi a tutte le altre attività, ma all'armonia neppure un minuto e non se ne intravede nemmeno l'importanza.

Eppure l'armonia è il miglior antidoto contro la malattia. Quando siete ammalati, è segno che un disordine si annida dentro di voi; avete alimentato certi pensieri, sentimenti e comportamenti negativi, il che si ripercuote sul vostro stato di salute. Ma perché in un particolare organo piuttosto che in un altro? Perché tutto è stato matematicamente calcolato secondo le leggi che avete trasgredito. Ora, se volete guarire dovete pensare soltanto all'armonia; conformarvi giorno e notte all'armonia sincronizzandovi e sintonizzandovi con la vita illimitata, la vita cosmica: quella è vera armonia. Essere in armonia con alcune persone: moglie, figli, genitori, amici o vicini di casa non è sufficiente. Si deve entrare in accordo con la vita universale! Purtroppo molti sono in armonia con persone del tutto mediocri, ma in disaccordo con la vita universale; disaccordo che penetra a poco a poco in loro, vi dimora, finché un giorno si tramuta in malattia.

Sappiate che quanto vi dico lo ripeto anche per me; non crediate che voglia escludermi. Quando mi succede qualcosa o quando soffro di un disturbo fisico mi dico: «*Vecchio mio, vedi? Ciò dimostra che non sei ancora riuscito a raggiungere quell'armonia di cui parli. Coraggio, mettiti al lavoro!*» Come vedete, quello che dico a voi riguarda anche me. Direte: «*Ma allora, neppure voi siete molto*



evoluto?» È vero, non lo sono molto, ma la differenza fra me e molti altri consiste nel fatto che io mi sono reso conto dell'importanza dell'armonia, mentre gli altri non ancora. È vero che in me ci sono ancora tante cose da ripulire, da purificare, da trasformare, da sublimare, da vivificare e da far resuscitare. Non pretendo affatto di essere arrivato perfetto su questa terra!... **Anche gli Iniziati nascono con tare e difetti. Quando tornano per reincarnarsi, trovano famiglie dalle quali ereditano una serie di imperfezioni e di malattie, ma poi, nella vita, fanno di tutto per accelerare il processo di purificazione.** In tal modo raggiungono l'armonia molto più rapidamente di altri. Ecco come stanno le cose. Non crediate che, quando gli Iniziati giungono sulla Terra, in loro sia tutto completamente puro, armonioso e divino. Magari fosse così!... Io conosco la realtà, ma il problema non è questo; **non ci si deve mai giustificare dicendo che si è ereditato questo o quel difetto dai propri genitori, bisogna invece dire: «Se avessi meritato di meglio, mi sarei reincarnato in una famiglia migliore e quindi sono io il colpevole, non i miei genitori. Ora tocca a me sistemare, pulire e purificare tutto».** Se farete questo, dopo qualche tempo vi sentirete ringiovaniti, luminosi e raggianti... Dovete solo essere decisi, coscienti e prendere le cose sul serio. Sarà facile poi rendersi conto se siete riusciti o meno a ottenere uno stato di armonia, poiché tutto il vostro essere lo esprimerà. Ve ne accorgete benissimo quando tutte le vostre cellule vibreranno all'unisono. Se, quando avete sete, avete da bere a sufficienza, non è necessario che qualcuno vi dica che non avete più sete. **Così quando sarete riusciti a raggiungere l'armonia, non avrete bisogno che ve lo si dica: sentirete che da ogni parte forze straordinarie fluiscono in voi, che la vostra aura vibra e che siete completamente rigenerati.** Se, invece, siete nel disordine e nel caos, anche allora non sarà necessario che qualcun altro vi dica in quale stato pietoso versate: lo sapete già. E, se in quel preciso momento qualcuno venisse a farvi un complimento, vi sentireste talmente a disagio che non sapreste più come vincere l'imbarazzo!

Come vedete, il mondo invisibile vuole istruirci attraverso ogni nostra esperienza: nessuno viene risparmiato. Purtroppo gli uomini non comprendono quel linguaggio e non ne traggono alcuna conclusione. Eppure il vero lavoro consiste proprio nel fare tesoro di tutte le nostre esperienze, sulle quali ci dobbiamo soffermare per ricavare qualche insegnamento, al fine di poter avanzare sul cammino della nostra evoluzione. Purtroppo, per tutta la vita si ripetono sempre gli stessi errori e non si fa nulla per migliorare la situazione. Si soffre e naturalmente non si è felici, ma si è talmente abituati ai propri disordini che non si reagisce nemmeno più e si continua così. Si dovrebbe invece capire che si tratta di un circolo vizioso dal quale è necessario uscire e, per riuscirci, bisogna meditare molto sull'armonia, desiderarla, amarla, introdurla ovunque, in ogni movimento, in ogni parola e in ogni sguardo. Vi sembra troppo difficile?



Molti non sono ancora pronti per accettare tali verità, pur seguendo un Insegnamento come il nostro, che vuole avvicinare ogni essere, ogni anima e ogni cuore alla capacità di comprendere. Preferiscono aprirsi a tutte le correnti dell'anarchia dilagante, anziché lavorare per l'armonia universale. Per questa ragione io non riesco ad essere felice. Ma non si tratta di me; per me stesso ho raggiunto l'armonia, l'ho realizzata, ma la mia gioia non è completa in quanto la mia vera gioia mira alla vostra gioia e a quella di tutti gli esseri umani. Finché si tratta di fare il mio lavoro, di armonizzarmi con la divinità, ho tutto ciò che mi occorre, sono assolutamente felice e mi trovo nella completezza. Il mio compito però non consiste nel vivere come molti religiosi, il cui unico scopo è quello di salvare la loro anima. Io devo compiere ogni sforzo affinché anche gli altri possano raggiungere ciò che sono riuscito a realizzare in me. Cerco di trascinarli, di portarli avanti, ma non mi capiscono, non mi seguono. Ecco perché non posso essere felice. **Il compito che mi è stato affidato non consiste nel procurare la felicità soltanto a me stesso, ma nel far partecipare tutti gli esseri umani alla gioia.**

Se solo vi deste la pena di capire e di approfondire quanto vi dico, giungereste sicuramente alle stesse conclusioni, alla stessa luce e alla stessa pienezza e allora mi sentirei sostenuto e aiutato, e tutti insieme potremmo capovolgere l'attuale ordine delle cose e agire per il bene del mondo intero. Ma molti non riescono a seguirmi, non vogliono capirmi, lo sento; hanno in mente soltanto cose opposte a quelle di cui vi parlo. Questa è la mia sofferenza e la mia amarezza. Mi capite? Qui non si tratta di me. Per me ho risolto molti problemi, ma non posso compiere la volontà del Cielo da solo; devo condurre anche voi nella mia stessa direzione.

Invece di sprecare il vostro tempo pensando a una quantità di cose marginali: le vostre occupazioni, le vostre distrazioni e i vostri amori, pensate all'armonia e a come realizzarla nell'intero vostro essere, per far sì che tutte le vostre cellule vibrino all'unisono. Prendete come esempio un'orchestra. Tutti hanno sentito suonare un'orchestra e sanno che anche un solo musicista che non suoni secondo il ritmo giusto, distrugge l'armonia di tutto l'insieme. Lo stesso fenomeno si verifica col corpo fisico, con tutto l'essere umano; gli organi infatti sono come strumenti che devono suonare insieme la stessa partitura. Provate a leggere quando siete sotto un attacco di emicrania o di una colica o avete mal di denti... non riuscirete a concentrarvi a causa della disarmonia interiore che ve lo impedisce. Ciò dimostra che **tutto in noi si deve calmare e placare per dare spazio alla comprensione.**

Quante cose accadono nella vita di tutti i giorni, proprio per farci comprendere l'importanza dell'armonia. Può trattarsi di un'orchestra, di un coro, di un balletto o anche di una parata militare: tutti devono agire insieme in perfetta armonia. **Tutto nella natura e nella vita ci insegna l'ordine, l'armonia e la bellezza,** tuttavia l'uomo, nel suo intimo, persevera nel disordine e nella cacofonia... Ah, l'uomo, non me ne parlate! Non vuole mai armonizzarsi con le leggi dell'univer-



so. L'uomo è il solo a non essere in armonia. Gli animali, gli insetti, le piante agiscono in armonia col tutto, come pure gli spiriti della natura, gli angeli... tutti, ad eccezione dell'uomo. Gli esseri umani sono proprio degli anarchici.

Adesso perciò, se volete contribuire a ripristinare l'armonia primordiale, lasciate tutto da parte e pensate solo all'ordine che Dio ha impresso nel creato sin dall'inizio. Ogni giorno, per qualche minuto, inviate il vostro amore a tutti gli esseri luminosi che popolano l'universo e dite loro: «*Vi amo, sono in armonia con voi e vorrei vivere eternamente nel vostro mondo*». A poco a poco, quell'armonia vi pervaderà portandovi luce e gioia, e vi sentirete così forti e resistenti da non temere più nemmeno la morte. Sì, grazie all'armonia riuscirete a vincere perfino la morte.

Ovviamente per attirare l'armonia, per costruirla, la si deve amare, e finché non l'amerete e non ne sentirete il bisogno, non l'attirerete. Ho la sensazione tuttavia che stiate cominciando ad amarla e che stiate sinceramente cercando di crearla in voi e attorno a voi. Perseverate su questo cammino, fino a che un giorno vi accorgete delle **trasformazioni che avvengono nel mondo intero, grazie al nostro lavoro collettivo. Stiamo infatti risanando ovunque l'atmosfera della Terra e ispirando molte persone desiderose di uscire dal disordine in cui è immerso attualmente il nostro pianeta.** Vivendo nell'armonia, non solo inizieremo a pregustare il Regno di Dio ma, su tutta la Terra e fino alle stelle, invieremo correnti, onde, energie di una tale potenza e di un tale splendore che, **prima o poi, tutta l'umanità sarà obbligata a migliorarsi, a trasformarsi e a vivere nel bene e nella pace.**



Capitolo 4

LE BASI SPIRITUALI DELLA MEDICINA

La medicina occidentale, con tutti i mezzi di cui dispone oggi, grazie ai progressi della chimica, della chirurgia, all'impiego dei raggi, ecc., è straordinaria! **Perché allora, invece di guarire la gente si ammala sempre di più?** Oggi forse su tutta la Terra, non esistono nemmeno due persone in buone condizioni di salute ed inoltre nuove malattie, finora sconosciute, si diffondono sempre più. È vero che certe malattie sono sempre esistite e che non si era in grado di diagnosticarle e quindi neppure di curarle solo per ignoranza. Questo però non è del tutto esatto, e non dite, come fanno molti, che queste malattie sono dovute all'inquinamento dell'aria e dell'acqua o all'adulterazione dei cibi. Sappiamo bene che le industrie gettano i loro rifiuti nelle acque, che l'aria è inquinata da ogni genere di gas e di fumi tossici, che i campi vengono concimati con sostanze chimiche e che olio, zucchero, burro, pane... sono tutti alterati!... Questo però è soltanto l'aspetto materiale del problema. **Le vere cause delle malattie risiedono altrove e precisamente nel nostro modo di pensare, di sentire e di agire**, ma di questo aspetto non si parla mai. **Nessuno spiega che certi pensieri e sentimenti sono all'origine di stati di agitazione e di intossicazioni e così si cerca di porre rimedio alle deficienze fisiche unicamente somministrando medicine.** In realtà la gente non sa che **le vere cause che possono distruggerci o rigenerarci sono i pensieri e i sentimenti che nutriamo dentro di noi.**

Solo da venti o trent'anni, grazie alla medicina psicosomatica, in Europa ci si sta rendendo conto che il ruolo della psiche nelle malattie è molto importante e si incomincia finalmente a capire l'aspetto sottile dell'uomo. L'aspetto sottile però è sempre esistito! Perché allora i medici ancor oggi insistono spesso nel voler considerare solo l'aspetto materiale, cioè l'aspetto fisico? Quaranta o cinquant'anni fa ci si preoccupava soltanto del numero di calorie necessarie al buon funziona-

mento dell'organismo, si parlava esclusivamente della quantità di protidi, lipidi, glucidi e sali minerali che l'uomo doveva includere nella propria alimentazione. In seguito si sono scoperte le vitamine e da allora non si è parlato d'altro che di vitamine che, in dosi minime, hanno un'azione molto più potente dei protidi o dei glucidi. Si è scoperto poi il sistema endocrino, le cui ghiandole secernono sostanze estremamente sottili, gli ormoni, che sono ancora più importanti.

Le ghiandole endocrine sono molto importanti, è vero, ma non sono responsabili di tutto ciò che accade nell'organismo: esse si limitano infatti a eseguire gli ordini loro impartiti e, **quando sono bloccate, quando secernono troppo, troppo poco o male, ciò dipende da altre funzioni molto più sottili** che i ricercatori non hanno ancora individuato. Ci sono ancora molte cose da capire e cioè che **l'invisibile domina il visibile, che il mondo sottile controlla il mondo fisico e che lo spirito ha la supremazia sulla materia**. Gli uomini contemporanei però non sono ancora entrati in quest'ordine di idee e credono che l'aspetto sottile e quello psichico dipendano dalla materia, cioè dal corpo fisico e che, per esempio i pensieri siano una secrezione del cervello, esattamente come la bile è una secrezione del fegato! In effetti è proprio il contrario, poiché i pensieri sono entità viventi. Ma di questo vi ho già parlato in altre occasioni e non voglio ripetermi.

L'uomo ha in sé tutti gli elementi capaci di opporsi alla malattia. Lo dimostra il fatto che certi ammalati considerati inguaribili sono riusciti da soli a uscire dalla loro infermità. Come hanno fatto? Con la volontà e con il pensiero.

È ovvio che **non tutti ci riescono, in quanto bisogna avere sviluppato certe facoltà, tuttavia è possibile**. Vi ho parlato in passato di certe piante le cui radici aeree attingono la loro vitalità dall'atmosfera. Com'è possibile? Se le piante, in determinate condizioni sono capaci di assorbire tutti gli elementi loro necessari dall'atmosfera, tanto più lo potrebbe fare l'uomo! I chimici dicono che si tratta di processi esclusivamente chimici. Certamente tutto rientra nel campo della chimica, ma la chimica obbedisce allo spirito. **Lo spirito è quindi capace di produrre elementi chimici terapeutici**. La medicina ufficiale però non ha ancora né riconosciuto né accettato tali poteri dello spirito: il suo errore è proprio questo.

Bisogna tuttavia riconoscere che la medicina sta prendendo sempre più coscienza degli effetti benefici dell'armonia sulla salute e che si sta rendendo sempre più conto che **molti disturbi sono la conseguenza della disarmonia che si insinua nella vita interiore degli esseri umani, nei loro pensieri, sentimenti, ecc.** La medicina e la psicologia hanno attribuito a questo tipo di disturbi termini scientifici di ogni genere mentre io continuo a usare un vocabolo semplice, che spiega molte cose e li chiamo semplicemente «*disarmonia*». Se si osserva come l'armonia e la disarmonia agiscono in tutti i campi, in tutte le attività, in tutti i



rami della società, indipendentemente dai termini scientifici utilizzati per definirle, si ritorna pur sempre alle parole armonia e disarmonia, ordine e disordine. Da secoli la medicina ha fatto considerevoli progressi ed è riuscita a vincere la peste, il colera, il tifo, la tubercolosi, ecc., eppure **non riesce ancora a proteggere l'umanità dai disturbi del sistema nervoso: l'ansia, l'angoscia, il nervosismo, le depressioni**, che agiscono negativamente sull'organismo.

Come probabilmente già ben saprete, **le malattie si spostano e, se in passato era colpita soprattutto una parte del corpo, oggi il bersaglio è un altro: il sistema nervoso o il cuore**. Esistono ovviamente anche altre malattie, non sempre incurabili, ma ugualmente molto diffuse, alcune perfino difficilmente guaribili, come la poliomelite, il cancro ed altre ancora. Sono tuttavia molto contento di poter constatare che negli ambienti medici è in corso un mutamento nel modo di pensare e che si vanno diffondendo tendenze del tutto nuove, vicine al nostro Insegnamento. Le teorie, e cioè i punti di vista di cui abbiamo parlato, sono quelli della Scienza iniziatica, esistente da tempi memorabili e questo dimostra che la scienza ufficiale sta ritornando verso le grandi verità del passato. **Ultimamente si sono accertati gli effetti negativi causati da prodotti antibiotici e chemioterapici, tanto che i medici ne sono seriamente preoccupati**.

Molti di loro cominciano a orientarsi verso l'omeopatia¹ essendosi accorti che **la medicina allopatrica, che si occupa esclusivamente della patologia, dimentica l'uomo con tutte le sue caratteristiche individuali e specifiche**. Si è riscontrato inoltre che uccidendo i virus colpevoli delle malattie, si distruggono pure altri germi utili all'organismo.

La medicina ha compreso che le facoltà psichiche di cui è provvisto l'uomo lo rendono molto diverso da tutti gli altri esseri viventi ed ha constatato anche che **gli stessi rimedi non agiscono nello stesso modo su tutti gli ammalati e che quindi non si deve prescrivere necessariamente lo stesso rimedio a tutti coloro che sono affetti dalla medesima malattia**. I bravi omeopati studiano ogni singolo paziente da tutti i punti di vista: temperamento, aspirazioni, stati psichici, ambiente in cui vive, prima di somministrargli il rimedio più adatto alla sua particolare situazione e che forse non sarebbe affatto appropriato per un'altra persona. Hanno constatato infatti che è necessario valutare caso per caso, tenendo conto di un insieme di elementi molto vasto. In passato la medicina non teneva conto di tutta una serie di circostanze in cui si propaga la malattia e ne studiava soltanto i sintomi.

Oggi si sta ritornando ai principi insegnati da Ippocrate. Ippocrate era un medico greco che studiò la scienza medica attingendo alle scuole dell'antico Egitto e dell'India. Egli sosteneva che **la cosa principale è dare all'organismo la possi-**

¹Questa conferenza porta la data del 1970.



bilità di difendersi, in quanto esso, ovvero la natura, è in grado di elaborare spontaneamente gli elementi chimici capaci di neutralizzare gli agenti della malattia. Quando un uomo sviluppa nel proprio organismo la resistenza, è talmente ben armato che, alla vista di tutte quelle difese, il nemico indietreggia. **Si è notato che durante i periodi di epidemia alcune persone si aggirano tranquillamente tra i malati senza mai essere contagiate mentre altre pur usando le più scrupolose precauzioni, vengono travolte dal male.** Perché? Perché nelle prime il terreno di base non era favorevole alla proliferazione dei germi. Le malattie non aggrediscono l'uomo quando incontrano un terreno molto ben difeso.

Ippocrate riusciva a rinforzare l'organismo con **mezzi naturali: bagni, tisane, esposizione al sole, riposo, purificazione, digiuno, ecc.** Oggi invece l'uomo, ingurgita una quantità incredibile di medicinali che lo indeboliscono ed impedisce così al suo organismo di difendersi perché, affidandosi sempre più a rimedi che vengono dall'esterno, non sviluppa le risorse che ha in sé.

Alla minima indisposizione vi gettate sulle medicine e questo non è ragionevole. Perché non provate prima un metodo naturale? Per esempio quando siete raffreddati e rabbrivite dal freddo, spogliatevi e frizionatevi fortemente con un panno ruvido asciutto oppure con un guanto di crine, poi rivestitevi e bevete varie tazze di acqua molto calda, ben avvolti in coperte di lana. Presto comincerete a sudare e molto probabilmente vi sentirete subito in forma. Provate questo metodo, è semplice ed efficace. L'ho sperimentato decine di volte. Non fate come la maggior parte della gente che aspetta di ammalarsi seriamente per poi essere costretta a ricorrere a un'infinità di medicine.

Fate inoltre attenzione a non ingurgitare qualsiasi medicina, altrimenti il vostro organismo non riuscirà più a fronteggiare gli ulteriori attacchi ai quali potrebbe essere esposto. **Molti disturbi sono infatti la conseguenza dell'abuso di farmaci.** Per questa ragione, si dovrebbe cercare in altre direzioni anziché perseverare nella ricerca sempre più avanzata in campo chimico. Gli ammalati vanno messi in condizioni del tutto diverse, allo scopo di risvegliare le risorse che sonnecchiano in loro. **L'uomo è costruito in modo da poter neutralizzare tutto il male che risiede in lui. Purtroppo mancano le conoscenze, manca la volontà: in poche parole, manca tutto ciò che è di ordine spirituale.** Attualmente, quasi tutti sono d'accordo nel riconoscere che **gli antibiotici** e anche la radioterapia (raggi ultravioletti, infrarossi, al cobalto, ecc.) **hanno effetti secondari molto dannosi.** Si fanno esperimenti senza neppure ben sapere quali reazioni potrebbero scatenare e così **certi ammalati, a loro insaputa, servono da cavie.** A volte si ricorre anche alla sperimentazione sugli animali, senza tener conto che quello che è benefico per gli animali non lo è necessariamente anche per l'uomo. Come si può pensare che ciò che è efficace per un topo o per un coniglio possa esserlo anche per l'uomo? La struttura umana è completamente diversa da quella dei topi e dei conigli!



Inoltre non si ha il diritto di uccidere migliaia e migliaia di animali per fare degli esperimenti di laboratorio. Si tratta di un crimine che un giorno l'umanità dovrà pagare.

Se leggete la Genesi, vedrete che solo all'epoca di Noé Dio aveva permesso agli uomini di uccidere gli animali. Adamo ed Eva si nutrivano solo di erbe e frutti. Più tardi, dopo l'uscita dall'arca, poiché gli uomini avevano perso la loro innocenza, Dio permise loro di uccidere gli animali per cibarsene, vietando loro però di attentare alla vita dell'uomo, poiché «*Il sangue dell'uomo chiama vendetta*». Io credo che anche il sangue degli animali gridi vendetta e che molte delle nuove malattie derivino proprio da questo. **Per tutto il sangue di animali che l'uomo ha versato dovrà scorrere altrettanto sangue umano.** È una questione di giustizia.

Come dicevo, attualmente una parte della medicina sta tornando verso le teorie di Ippocrate, cioè verso la natura. Per esempio si riscoprono i benefici dell'acqua di mare e si vanno costruendo lungo le sponde marine numerosi centri di talassoterapia. **L'acqua marina contiene tutti gli elementi necessari all'organismo; in essa si trovano infatti gli stessi elementi contenuti nel sangue.** Grazie all'acqua di mare gli Egizi guarirono Platone e la terapia da loro usata, che io condivido pienamente, era nota anche ai Babilonesi, ai Cinesi e ai Giapponesi. Essa si collega al nostro Insegnamento che tende a ristabilire l'equilibrio nell'uomo, attingendo tutto ciò che manca al suo organismo da quel serbatoio inesauribile che è la natura. Le ultime scoperte della scienza hanno appurato che tutte le creature, e quindi anche l'uomo, vengono dal mare il quale contiene effettivamente tutti gli elementi così che, **quando ci si immerge nell'acqua del mare, il nostro equilibrio si ristabilisce, poiché quell'acqua è il nostro elemento primordiale.**

Fa molto bene alla salute bere l'acqua di mare; bere quell'acqua è come effettuare una vera e propria trasfusione ed anche mangiare ostriche è molto utile. Mi chiederete se non si potrebbero assumere gli stessi elementi sotto forma di pillole preparate in laboratorio. No, non è la stessa cosa, perché **nel mare quegli elementi sono vivi e l'organismo li assorbe e assimila molto meglio.** Tutto ciò che viene preparato dall'industria farmaceutica o in laboratorio non è paragonabile agli elementi naturali. Alcuni ritengono che i minerali contenuti nell'acqua del mare vi siano stati portati dalle piogge, dai fiumi e da tutte le acque che hanno attraversato i vari strati del terreno; **le ultime ricerche hanno dimostrato invece che iodio, boro e altri elementi molto rari contenuti nel mare non si trovano sulla terra e se ne ignora ancora l'origine.**

L'ideale sarebbe prendere bagni di acqua marina riscaldata; in tal modo l'acqua penetrerebbe meglio nel sangue, come hanno dimostrato le ultime scoperte scientifiche. A quell'acqua si potrebbero aggiungere certe alghe che hanno un forte potere terapeutico. Mia nonna si curava così e perciò da circa sessant'anni



io so che è **possibile ristabilire l'armonia dell'organismo immergendosi nell'acqua calda in cui siano state poste delle alghe. Fa bene anche mangiare le alghe.** I Giapponesi ne mangiano molte e per questa ragione hanno una resistenza eccezionale. Quando sono stato nelle isole Haway, nel Pacifico, ho visto negozi in cui si vendeva ogni genere di frutti di mare, crostacei, pesci ed anche alghe, la cui forma, consistenza e sapore erano a me sconosciuti. La gente ne comperava grandi quantità, e ce n'erano in abbondanza. Ah! Se potessimo procurarci delle alghe! Esse contengono tutti gli elementi nutritivi. Certo, è possibile trovarle in commercio, nei negozi di prodotti dietetici, ma bisogna fare attenzione, perché non si sa mai se siano fresche né in quali condizioni siano state preparate. L'ideale sarebbe poter andare noi stessi a raccoglierle, ma non è facile; il mare è terribilmente inquinato!

Guardate come sono incoerenti gli uomini... Coloro che esaltano la talassoterapia rimangono sorpresi dai risultati che si ottengono bagnandosi in acqua marina e cibandosi di alghe, ma non si chiedono mai **da dove vengano le forze e le energie che il mare trasmette.** Dimenticano sempre l'essenziale e l'essenziale è il sole. Il sole dà all'acqua del mare e alle alghe la vitalità che viene assorbita dall'atomo. Il sole è il fattore essenziale di cui l'acqua del mare e le alghe altro non sono che semplici trasmettitori. **Se l'acqua del mare non venisse vivificata dal sole, non arrecherebbe alcun beneficio.** Al ragionamento degli uomini manca sempre l'essenziale perché non posseggono il vero sapere e non pensano mai che tutto ciò che esiste sulla terra è originato dal sole. Un albero, per esempio, che cos'è un albero? Null'altro che un serbatoio di raggi solari condensati. Quando si brucia l'albero, tutta quella luce torna verso il sole lasciando un po' di gas, di vapore acqueo e un po' di cenere. Il mare, come l'albero, è anch'esso un serbatoio di raggi solari. Il sole guarda il mare e lo riempie della sua vita e quindi, bevendo quell'acqua o immergendovisi, si riceve la vita che il sole vi depone.

La fitoterapia e l'aromoterapia sono terapie che utilizzano le piante ed io ve le raccomando. Perché? Perché anche le piante hanno il potere di assorbire e di concentrare in se stesse gli elementi che vengono dal sole e dalle stelle. Ho una fiducia assoluta nelle loro virtù e, se si sa come dosarle e combinarle, non causano alcun danno. Vi consiglio quindi di servirvi il più possibile delle piante.

La chiropratica è stata scoperta da un americano e, a poco a poco, si è diffusa in tutti i paesi, anche se, in realtà, è una scienza molto antica. Anche questa è una terapia che vi consiglio. Spesso ho sottolineato **l'importanza della colonna vertebrale dicendovi che molti disturbi possono essere causati da una deformazione: una deviazione, un nervo incastrato, un vertebra schiacciata... Dato che i nervi hanno il compito di nutrire gli organi, non si devono curare gli organi senza curare i nervi da cui essi dipendono.** I nervi partono dalla colonna vertebrale che fa da ponte fra il cervello e il resto del corpo e che, se non funziona



correttamente, può causare ogni genere di anomalie. Bisogna perciò ristabilire la corrente occupandosi dei nervi che partono dalla colonna vertebrale. Coloro che si sono dedicati allo studio della chiropratica, hanno guarito molte malattie: sono riusciti a guarire perfino la sordità che, in alcuni casi, era dovuta a un'anomalia della colonna vertebrale.

Il *magnetismo* è un'altra terapia, una delle più antiche assieme alla fitoterapia. In tutti i tempi, **gli Iniziati guarivano mediante il magnetismo**. Nei Vangeli è detto: Gesù toccava i malati e li guariva. Come faceva? Introduceva in loro una forza, la sua forza, un fluido di perfetta armonia. Era come se trasmettesse un flusso di vita. Che cosa dà la vita? Esattamente quello che dà un soffio d'aria pura quando respirate, oppure una trasfusione di sangue: ristabiliscono l'equilibrio nell'organismo. Quando un Iniziato tocca un malato, opera una vera trasfusione di vitalità, poiché egli vive una vita armoniosa, una vita completa, una vita divina. È come se gli desse il suo sangue, per cui il malato si ristabilisce istantaneamente. **Il magnetismo è la medicina più antica, quella praticata dagli Iniziati che guarivano mediante il contatto, o semplicemente con uno sguardo, con qualche parola, senza nemmeno toccare la persona malata.** In realtà, è simile al principio dell'iniezione, che consiste nel far penetrare nel corpo malato un elemento che manca.

Esistono ancora molte altre terapie. Già prima della guerra, alcuni ricercatori hanno compiuto numerosi esperimenti nel campo della *celluloterapia*. Guarivano, prolungavano la vita o ritardavano la vecchiaia iniettando nel corpo umano cellule provenienti dalla milza, dal fegato, dai reni e da altri organi di certi animali. La celluloterapia era già conosciuta da secoli; anche Paracelo la conosceva. È noto che in Africa o in America esistono ancora delle tribù che si cibano di certi organi di animali per acquisirne le qualità. Credono infatti che, per avere la forza e il coraggio del leone, se ne debba mangiare il cuore mentre chi mangia il cuore di un coniglio diventa timido. **La celluloterapia dà sicuramente determinati risultati, ma è una forma di magia nera, in quanto impone il sacrificio di creature vive.** Si tratta quindi di una terapia che non consiglio a nessuno. È vero che guarisce, ma si devono trovare altri mezzi. Voronoff, per esempio, praticava trapianti di ghiandole di scimmie per restituire all'uomo la virilità sessuale; tale metodo fu però abbandonato perché l'uomo si accorse che, ritrovando la forza sessuale, ritornava anche verso la propria animalità. Ad ogni modo, prelevare cellule animali da trapiantare sull'uomo non è cosa da farsi e non lo consiglio affatto.

Io rifiuto tutto ciò che è in contrasto con la scienza che ho studiato, cioè la scienza iniziatica, che considera l'uomo nella sua totalità e non le singole parti del suo corpo: il fegato, la milza o il cuore... Già ai suoi tempi Ippocrate diceva



che quando il disordine si manifesta in una parte del corpo, significa che l'intero organismo è disturbato. **Prima di tutto si deve quindi ristabilire l'armonia generale; raggiunta l'armonia, la parte malata viene guarita dall'organismo stesso. Ad ogni modo le compresse, le iniezioni, gli antibiotici e tutti i medicinali in genere rimangono privi di effetto se l'uomo continua a mantenere in sé il disordine dovuto ai suoi pensieri e ai suoi sentimenti.**

Tante volte ho espresso il parere che, per studiare le cose, non le dobbiamo separare dall'albero della vita perché separandole si distrugge la loro bellezza, la loro luce, la loro irradiazione, la loro vitalità. Anch'io talvolta faccio delle analisi, ma le faccio per guidarvi meglio verso la sintesi; non mi fermo all'analisi, poiché l'analisi da sola non fa che scomporre.

Smontando un orologio, potete conoscere tutti i pezzi che lo compongono... ma l'orologio in sé non funziona più. I biologi conoscono molto bene gli elementi che costituiscono l'uomo, ma partendo dai singoli elementi non possono comporre un essere umano che pensa, vive, cammina e agisce. Dispongono dei singoli elementi, ma manca l'essenziale e cioè la vita che è l'unica che conosce le dosi, le combinazioni e tutte le condizioni necessarie per far funzionare bene l'organismo intero.

Bisogna ricorrere alla vita, poiché essa sola sa come ristabilire l'equilibrio nei vari organi; stomaco, cervello, polmoni, ecc., i biologi però non si occupano della vita ma della materia e perciò non ci riescono. Finché non si staccheranno dalla loro filosofia materialistica e meccanicistica che separa le cose dall'unità cosmica, non riusciranno a salvare l'umanità dalla malattia. Certo, i loro ideali sono nobili, fanno grandi sacrifici, hanno un'intelligenza e delle capacità straordinarie, ma la loro filosofia presenta varie lacune, per cui molte cose sfuggono alla loro attenzione.

Quello che vi dico è in armonia con la grandiosa filosofia che mi è stata trasmessa e che un giorno sarà adottata dal mondo intero. Già ora la scienza è costretta a prendere sempre più in considerazione le verità del passato. Per esempio, per molto tempo i chimici non prendevano sul serio gli alchimisti, che pretendevano di trasformare il piombo in oro, ma poi hanno scoperto che **l'atomo del piombo ha 82 elettroni e l'atomo dell'oro 79 e che, togliendo al primo 3 elettroni e 3 protoni e qualche neutrone, si ottiene l'oro.** Purtroppo non lo si può fabbricare in grandi quantità perché il processo è tuttora instabile e i procedimenti di produzione estremamente costosi. Comunque, la scienza ufficiale comincia finalmente a scuotersi rivolgendo pian piano il proprio interesse verso la *frenologia*, la *telepatia*, la *radioestesia* e presto riconoscerà anche l'*astrologia*. Tutte quelle verità che noi abbiamo enunciato da tempo un giorno si diffonderanno dovunque. La scienza si accoglierà sempre più che, pur senza telescopi e microscopi, gli antichi avevano già fatto grandi scoperte (chi li istruiva?...) e verrà il giorno in cui si studierà



seriamente quanto hanno insegnato i grandi Iniziati del passato; si assisterà così a un grande capovolgimento. Allora tutto cambierà: si insegnerà la scienza della vita, la sintesi e finalmente sarà possibile l'avvento del Regno di Dio sulla Terra. Il disordine però continuerà finché la fortezza della scienza ufficiale materialistica non sarà abbattuta e sostituita da quella degli Iniziati.

Ora vi dimostrerò perché la medicina suggerita dalla Scienza esoterica supera tutte le altre. In generale, i medici compiono i loro studi in università che, privilegiano soprattutto l'aspetto fisico e trascurano il mondo del pensiero e del sentimento nonché il comportamento e il modo di vivere dell'uomo, mentre sono proprio quelli gli aspetti che andrebbero messi in primo piano. Dal nostro modo di vivere dipende il nostro stato di salute e tutte le terapie vanno collocate al secondo, terzo o quarto posto.

La medicina psicosomatica che studia il legame tra psiche e corpo fisico, nonché le loro interazioni, sta guadagnando terreno, ed è un bene, ma sarà ancora più efficace quando le sue teorie si baseranno su una visione d'insieme più veritiera. Quella visione d'insieme ha come punto di partenza l'essere umano, che è alla base di tutto. Nessun vero progresso potrà essere fatto in nessun campo (scientifico, economico, sociale, psicologico, medico...) finché non si conoscerà la struttura dell'essere umano, le energie che circolano in lui e le sue relazioni con l'universo, aspetto questo che la Scienza esoterica ha studiato da migliaia di anni.

Molti scienziati considerano l'uomo come una macchina; per molto tempo l'hanno paragonato a un meccanismo, senza neppure supporre che esistono in lui delle forze, delle entità e delle intelligenze ancora completamente sconosciute, capaci di produrre nell'organismo umano elementi nuovi. Ignorano che l'uomo possiede vari corpi sottili. Non sanno che cosa sia il pensiero e la volontà e, ancor meno l'anima, lo spirito e le potenze che essi contengono. Come possono immaginare di poter guarire un essere umano malgrado tali e tante lacune nel campo del loro sapere? Impossibile. Certo, il piano fisico è importante, ma bisogna guardare anche più in alto, dove appunto si trovano altre esistenze e altre entità. Quello che vi sto dicendo si basa su una conoscenza veritiera e verrà il giorno in cui l'umanità sarà obbligata ad accettare questa linea di pensiero, a percorrere questa via. L'essere umano è qualcosa di più di quanto si possa toccare e vedere; egli non conosce ancora se stesso e nemmeno la medicina lo conosce. È così: se la nostra medicina lavora ancora su esseri che non conosce, come potrà ottenere buoni risultati?

La prima cosa da sapere è che, al di là del corpo fisico, l'uomo possiede altri corpi di natura sottile; il *corpo eterico* che impregna il corpo fisico, portatore della vitalità e della memoria; il *corpo astrale*, quello cioè dei sentimenti e delle emozioni, seguito dal *corpo mentale*, cioè il corpo del pensiero. Vi ho già parlato



molte volte dei vari corpi: eterico, astrale, mentale, causale, *buddhico* e *atmico*², per cui oggi non voglio ripetermi. Facciamo l'esempio di un uomo il cui corpo eterico non è più correttamente collegato al corpo fisico; egli prova malesseri vari, tuttavia i medici non vedono nulla, in quanto le funzioni del corpo fisico sono perfettamente normali. Purtroppo non si sa ancora come agire sul corpo eterico. Finché i medici non conosceranno l'esistenza dei corpi sottili dell'uomo, non credano di ottenere la guarigione definitiva delle malattie!

Per prima cosa si deve quindi studiare l'essere umano, nella sua totalità, essendo egli la chiave dell'universo. Finché non saremo in possesso di tale chiave, continueremo a cozzare contro problemi insolubili. I ricercatori dovranno mettere al primo posto nelle loro ricerche l'uomo; ne scopriranno così tutta la parte invisibile: la sua aura, le sue emanazioni, le sue vibrazioni, gli scambi che fa con tutte le entità che popolano la natura e i diversi mondi, il potere che ha di spostarsi nello spazio, di captare onde, di vedere e di agire a distanza... Allora tutto sarà diverso. Occuparsi dell'uomo significa essere al centro di tutte le cose; l'uomo infatti è veramente la chiave di tutti i misteri.

E ora, a quale terapia dare il primo posto? Tutte quelle appena enumerate: chemioterapia, fitoterapia, talassoterapia, chiropratica, ecc. non sono le più importanti. **La migliore terapia è il modo di pensare, di sentire e di agire in armonia con le forze e le esistenze luminose della natura e di tutto l'universo.** L'uomo deve conoscere quelle forze, quelle entità e armonizzarsi con esse: la prima medicina è questa. Ovviamente non rifiuto le altre; quando un ammalato versa in gravi condizioni, non è certo quello il momento di spiegargli che deve cambiare modo di vivere. In quella situazione si tratta di agire rapidamente somministrando antibiotici, facendo trasfusioni di sangue o perfino operando. Bisogna tuttavia sapere che **la migliore medicina va praticata giorno per giorno col proprio modo di vivere, cioè di pensare, sentire, credere, amare, nutrirsi...**

Anziché dare tanto spazio solo alla malattia, è ugualmente importante quindi concentrarsi sulla salute e sui fattori dai quali essa dipende (respirazione, nutrizione, comportamento, ecc.) facendo in modo che le regole che ne assicurano il buon mantenimento siano insegnate a tutti. Allora non sarà più necessario spendere miliardi per costruire laboratori di ricerca e costosi ospedali, come attualmente si è costretti a fare.

Purtroppo, i luminari della scienza medica, intervistati alla radio o alla televisione non fanno mai accenno al *modo di vivere*: descrivono nuovi trattamenti, parlano di trapianti, di vaccini, di raggi, degli interventi chirurgici più sofisticati, per cui la gente ha l'impressione di poter continuare a vivere in qualunque mo-

²Vedi Volume 222 – Collezione Izvor: «La vita psichica: elementi e strutture» Capitolo III: «Più anime e più corpi».



do, senza rispettare alcuna regola, abbandonandosi a qualunque eccesso, tanto che cosa importa? La medicina troverà il rimedio per guarire, consentendo di continuare tranquillamente un'esistenza disordinata. Perciò i governi saranno costretti a spendere cifre folli per la salute pubblica fino a quando non si scoprirà che **la cosa più importante è estremamente semplice: controllare il proprio modo di vivere.**

Naturalmente, non si può fare a meno di ammirare la medicina moderna, le scoperte fatte, i sacrifici compiuti da innumerevoli medici... Sono tutte cose straordinarie! Se la salute e la malattia dipendono esclusivamente dal modo di vivere qualcuno potrà obiettare che **i bambini non dovrebbero ammalarsi, non avendo avuto modo di coltivare né sentimenti né pensieri negativi e nemmeno di commettere azioni riprovevoli. Apparentemente è proprio così, ma solo per chi ignora che l'essere umano ritorna più volte sulla Terra. Se un bambino nasce ammalato, la causa va ricercata nel modo in cui ha vissuto nelle sue precedenti esistenze. Questa volta ha meritato di incarnarsi presso genitori che gli dovevano trasmettere certe tare.**

Non conoscendo l'insegnamento della Scienza iniziatica, non si prendono in considerazione le vere cause e quindi si traggono conclusioni errate. C'è tuttavia una regola sempre valida: porre al primo posto **il controllo sul proprio modo di vivere, pensare, sentire e agire.** Finché questa regola non sarà capita, non solo non si potrà rimediare a nulla in questa esistenza, ma si creeranno presupposti estremamente negativi per le prossime incarnazioni. È bene quindi accettare tutte le verità insegnate dai grandi iniziati, dicendo: «Pur riconoscendo che vi sono cose che non riesco ancora ad afferrare, ripongo la mia fiducia nella scienza divina e metto al primo posto il mio modo di vivere». Poi, volete, potete aggiungere tutte le terapie che volete, ma insisto: al primo posto viene il modo di vivere.

C'è un'altra terapia, menzionata indirettamente ed è la *terapia del sole*. Verrà il giorno in cui l'umanità intera si orienterà verso il sole, che rappresenta una sorgente inesauribile e **sarà il sole a provocare le guarigioni più complete, insieme comunque al modo di vivere, che rimane sempre la terapia principale.** Quando l'uomo vivrà secondo le leggi divine, non avrà più bisogno né di cliniche né di ospedali. Attualmente si pensa solo a costruire nuovi complessi ospedalieri poiché le malattie e gli ammalati diventano sempre più numerosi. Questo avviene perché al giorno d'oggi l'uomo vive e pensa in maniera sempre peggiore: è più colto e informato, ma anche più soggetto a malattie di ogni genere. La cosa è preoccupante, non vi pare? Da un lato c'è un'evoluzione, ma dall'altro... direi quasi, una discesa a precipizio. Non si potrà certo sanare questa situazione per mezzo di elementi materiali, infatti Dio non ha dato un'efficacia assoluta alla materia ed essa sarà sempre un palliativo.



Al corpo fisico si danno gli alimenti e le bevande di cui ha bisogno, ma l'uomo non è solamente un corpo; è anche un'anima e uno spirito, e non si possono nutrire l'anima e lo spirito con carne, verdure e ormoni! Ora, dal momento che la scienza non ha previsto nulla per rispondere alle esigenze dell'anima e dello spirito, anima e spirito sono affamati, assetati e sofferenti. Per questa ragione **si incontrano persone a cui apparentemente non manca nulla: hanno una professione, una famiglia, una casa e un'automobile ma nel loro profondo sono insoddisfatti e vagano nel vuoto alla ricerca di qualcosa che non sanno dove trovare**. Ciò dimostra che **hanno trascurato la loro anima**. Quanto allo spirito, non è nemmeno il caso di parlarne! La medicina del futuro dovrà prendere in considerazione tutti i bisogni dell'uomo, anche quelli dell'anima e dello spirito, per poter colmare le carenze con tutti gli elementi del caso.

Cercate di capirmi: l'Insegnamento che vi trasmetto non vi porta né lusso né agi, ma vi dà tutto quanto può soddisfare la vostra anima e il vostro spirito e, quando l'anima e lo spirito sono appagati, possono agire sul corpo e innescare nuovi processi. Non è necessario che il corpo sia ben vestito, che abbia ben mangiato per permettere all'uomo di procedere a testa alta. Il nostro Insegnamento comunque porta tutti gli elementi più preziosi e indispensabili per dare all'uomo equilibrio e felicità.

È risaputo che **molti ammalati potrebbero essere guariti semplicemente con qualche parola tranquillizzante pronunciata dal medico curante, ma quest'ultimo ha fretta, si limita a prescrivere qualche medicina e se ne va. Per molti medici, l'amore, la speranza e l'incoraggiamento non contano nulla. In certi casi uccidono perfino gli ammalati dichiarando loro apertamente che non potranno mai guarire o che hanno soltanto pochi mesi o pochi giorni da vivere**. Per fortuna però esistono anche medici che sanno che per guarire non bastano le medicine, mentre è assolutamente necessario instaurare col malato rapporti amichevoli di fiducia. In passato molti medici erano degli apostoli mentre oggi spesso sono solo dei mercenari. Negli Stati Uniti accade perfino che un paziente non veda nemmeno il medico; la diagnosi viene fatta mediante apposite apparecchiature elettroniche e, a seconda dei risultati, il medico visita o non visita nemmeno l'ammalato, al quale fa avere la ricetta per posta. Il contatto umano si riduce sempre di più, tutto avviene in forma meccanica, e l'amore non esiste più, mentre invece **l'elemento terapeutico di base è proprio l'amore**.

Ma un giorno tutto cambierà e gli uomini si renderanno conto che ciò che a loro manca è proprio l'amore, la fiducia e la speranza e che **a provocare le malattie sono i dubbi, i sospetti, i conflitti e la disarmonia**. Per questa ragione insisto sul concetto che la medicina più efficace è il proprio modo di vivere. Certo non posso assicurarvi che agisca tanto rapidamente quanto una medicina. Quando



prendete una compressa infatti ne sentite il beneficio quasi subito. Ma l'effetto durerà? L'organismo continuerà a tollerare quei rimedi? La medicina che vi presento invece è lenta, ma più sicura e, a lunga scadenza, molto più efficace. Essa presuppone tuttavia che l'uomo accetti una filosofia giusta, veritiera, che abbracci tutto, **perché tutto dipende dai pensieri che coltiva.**

Quando parlo di filosofia, sottintendo l'unica filosofia che non sia il risultato di schemi intellettuali, cioè quella scoperta dai grandi Iniziati grazie alle loro straordinarie facoltà di chiaroveggenza e di sdoppiamento. Il cielo ha scelto me per essere uno degli eredi di questa filosofia divina senza la quale non si potrebbe individuare il cammino, e qualsiasi cosa si facesse, ci si smarrirebbe. Per questa ragione metto al primo posto **questa filosofia che spiega come vivere in armonia con tutte le energie e con tutti i mondi**, affinché scompaia in noi ogni dubbio o contraddizione. **Essa ci rivela anche la struttura dell'uomo e gli scambi che la sua anima e il suo spirito devono fare con le forze della natura.** La respirazione, per fare un esempio, è uno scambio indispensabile. Se l'uomo non respirasse, morirebbe; muore ugualmente però se la sua anima e il suo spirito non respirano, vale a dire se non fanno degli scambi con il cosmo.

Cercate perciò di creare un legame con le forze della natura e allora apparirà in voi una luce che vi farà vedere l'universo come un edificio straordinario in cui, dal vertice alla base, tutto è unito e così potrete ristabilire in voi molte cose. Perché non apprezzate il valore delle verità che vi trasmetto? Forse perché non sono un personaggio celebre e noto? A me interessa soprattutto conoscere la verità. Ho dedicato tutta la mia vita a voi perché il resto, cioè la celebrità e la gloria non mi attirano. Se devono venire, verranno indipendentemente dalla mia volontà, poiché quando si è nella verità prima o poi si viene riconosciuti. Anche quando si è nell'errore la gente se ne accorge e, anche se per un certo tempo ci era stata dimostrata stima e simpatia, prima o poi si viene dimenticati. In ogni caso io lavoro per un ideale che non sarà mai né dimenticato né sostituito.

La cosa che conta maggiormente è quindi imparare come vivere, pensare, sentire e agire. In altre conferenze, quando vi parlavo del processo di formazione delle piante o dei pesci o anche del bambino nel seno materno, vi accennavo alla legge di affinità e vi spiegavo come l'uomo, attraverso i suoi pensieri e i suoi sentimenti, crei un legame con i mondi, le entità, le forze e gli elementi dello spazio loro corrispondenti, e come riesca ad attrarli³. **L'uomo infatti attira ciò con cui ha stabilito un legame e questa è una verità assoluta. Così si spiegano la salute e la malattia, la forza e la debolezza, l'intelligenza e la stoltezza, la bellezza e la bruttezza, ecc. che sono tutti elementi che sono stati attirati dall'uomo per affinità.**

³Vedi Collezione Izvor 202: «L'uomo alla conquista del suo destino», Capitolo V: «La legge delle corrispondenze».



Non v'è dubbio che in passato, trovandovi in difficoltà, abbiate turbato per ignoranza l'ordine delle cose; ma ora, grazie alla filosofia iniziatica che vi insegna a lavorare sui vostri pensieri e sui vostri desideri potrete unirvi alle entità e ai mondi più spirituali e **modellarvi un corpo con tutte le qualità che desiderate: salute, forza, bellezza...** Questo è il segreto della resurrezione. Se accettate di comprendere e di applicare la scienza della vita, avrete il potere non soltanto di proteggervi dalla malattia, ma di ricostruire il vostro corpo come lo vorrete. Certo può darsi che momentaneamente resista ai vostri sforzi, ma solo perché da secoli avete contribuito inconsciamente a deteriorarlo ed ora vi occorrerà molto tempo per ristabilirne la condizione di salute. Comunque, quello che vi dico è verità assoluta. Sei o sette anni di studio bastano per diventare medico, ma per possedere la scienza della vita non bastano migliaia di anni, tanto è vasta.

Quando l'essere umano avrà compreso le esigenze dell'anima e dello spirito, capirà pure in che modo deve alimentarli perché possano lavorare. Tutto dipende infatti dall'attività dell'anima e dello spirito, perché là, nell'anima e nello spirito, risiedono le cause; tutto il resto è conseguenza. Quando si sa di essere giunti a toccare i mondi delle cause (da dove scaturiscono le energie) si vive nella pace e nella certezza, perché si conoscono le conseguenze che ne deriveranno. È quindi possibile vincere le malattie psichiche dando all'uomo la conoscenza e la certezza. Egli si sente disorientato, angosciato, nel vuoto, perché non si unisce coscientemente alle forze luminose della natura mediante la sua anima e il suo spirito. Quando però la luce è presente, essa gli fa capire che è in unione con l'immensità, l'eternità e che può comunicare con le forze cosmiche e trasformare la sua vita. Solo allora la gioia e la certezza lo accompagneranno. Finché non si trasmette all'uomo la conoscenza, è quasi inutile cercare di guarirlo. Lo si può aiutare a risolvere i problemi fisici e psichici soltanto mostrandogli qual'è la sua vera natura in modo che si renda conto di essere collegato all'albero della vita e possa finalmente conoscere dove può attingere forza per lavorare alla propria trasformazione.

Non dimentichiamo dunque mai l'essenziale: la filosofia iniziatica e il modo di vivere. Sul piano fisico il primo posto spetta al sole. Un giorno la scienza studierà come ci si può guarire grazie al sole; **in quali ore della giornata e per quanto tempo ci si deve esporre al sole, come esporre al sole l'acqua contenuta in bottiglie colorate, a che ora bere quell'acqua, come lavorare con la luce del sole in tutte le sue forme e come, con l'aiuto di apparecchi, attingere dal sole tutti gli elementi terapeutici che contiene.** Sarà una cosa straordinaria. Per il momento la scienza non attribuisce ancora al sole l'importanza che veramente riveste, perché è interessata soltanto alle funzioni della materia e degli elementi chimici in essa contenuti. Eppure **l'acqua del mare, le alghe, le erbe, gli alberi e anche le pietre e i cristalli sono in grado di guarire solo perché ricevono**



dal sole la loro forza terapeutica. Il sole sarà l'ultimo a essere apprezzato, ma quando lo si scoprirà non si potrà fare altro che metterlo al primo posto: **ci si nutrirà di sole, si respirerà il sole, si ascolterà perfino la sua musica, perché si disporrà di apparecchi atti a captarla.** Sì la più bella musica viene dal sole e anche i messaggi più affascinanti. Si udranno quindi le trasmissioni del sole. Vi chiedete se sto parlando seriamente? Certo, non c'è nulla di più serio.

Secondo me la terapia dell'avvenire sarà quindi la terapia del sole: contemplarlo quando sorge, unirsi a lui e concentrarsi su di lui per captare tutte le particelle che emana. La scienza non conosce ancora le particelle eteriche di cui sono carichi i raggi solari, tuttavia pur non essendo ancora giunta ad ammettere l'esistenza di un aspetto più sottile della materia, la medicina ha già scoperto che gli elementi imponderabili sono i più importanti per l'organismo. Dopo aver cercato di guarire disturbi di tutti i generi: digestivi, circolatori, respiratori ed escretori occupandosi dei relativi organi, la medicina si è resa conto che le loro funzioni vengono stimulate o bloccate da secrezioni ormonali in dosi impercettibili.

Ma non è tutto. Il sistema endocrino non è l'ultima scoperta: infatti **le ghiandole endocrine dipendono a loro volta da centri sempre più sottili... fino ad arrivare al pensiero.** È come se nel pensiero ci fossero delle ghiandole che danno ordini a tutte le parti dell'organismo. **Dal pensiero agli organi vi è un sistema gerarchico che un giorno la scienza scoprirà.** Sì, penso che le ghiandole endocrine non siano le più importanti perché anch'esse dipendono da altre funzioni. Mediante i pensieri e i sentimenti, l'uomo agisce sul sistema ghiandolare e così l'organismo si ammala o guarisce, continua o arresta la crescita, ingrassa o dimagrisce, ma la responsabilità di tutto questo non è affidata solo alle ghiandole endocrine.

È comunque interessante vedere che ora la scienza sta lavorando con elementi sempre più sottili. Nel campo medico, l'omeopatia utilizza dei rimedi fino alla 31^a diluizione centesimale; si potrebbe pensare che a quel punto non vi sia più nulla, invece c'è ancora qualcosa che agisce. Anche i fisici scoprono aspetti sempre più sottili della materia; dopo i protoni e i neutroni hanno scoperto i mesoni e i neutrini, e quando giungeranno agli elementi eterici, scopriranno particelle ed energie ancora sconosciute che provengono dal sole. Si svilupperà allora una nuova scienza intorno ai raggi solari e così, **invece di andare ad acquistare le vitamine in farmacia, si andrà a prenderle direttamente alla fonte, esponendosi semplicemente al sole.** Le vitamine che si trovano in farmacia non possono essere assimilate perfettamente dall'organismo perciò è molto meglio prenderle con la frutta e con le verdure, dove il sole le ha depositate. **Peccato che non si conoscano ancora tutte le caratteristiche delle verdure più comuni come cipolle, porri, ravanelli, ecc. Bisognerebbe mangiare anche le foglie dei ravanelli perché sono saporite e più nutrienti del ravanello stesso. Anche le rape**



sono squisite.

Per concludere, vorrei dirvi che, **se respiraste, mangiaste e beveste con la consapevolezza di ciò che state facendo sareste in grado di cogliere le vitamine ovunque il sole le ha deposte, poiché il fattore più importante è lo stato psichico in cui vi trovate quando le assorbite.** Se non vi trovate in uno stato d'animo adatto, potete ingurgitare vitamine a più non posso, senza ottenere alcun beneficio per il vostro organismo, anzi potreste perfino provocare disturbi alla digestione e alla circolazione. **I medici non insistono mai sull'importanza dello stato d'animo e dell'atteggiamento interiore che si devono avere verso le cose e per questo motivo le medicine che prescrivono perdono la loro efficacia.** L'atteggiamento col quale ci apriamo alle cose è molto importante.

Molti mi dicono: *«Maestro, quando siamo con voi, pensiamo, sentiamo e agiamo in tutt'altro modo, non ci sono problemi e tutto funziona alla perfezione. Ma dopo un certo periodo di lontananza, non è più la stessa cosa: ci immergiamo di nuovo nella realtà prosaica non nutriamo più le stesse convinzioni e non rimane quasi più nulla di quanto ci avevate trasmesso»*. Si di esperienze che ho fatto anch'io quando ero giovane, col mio Maestro Peter Deunov, ma ora sono qui con voi non solo per condurvi ad accettare certe verità, ma per cercare di mantenerle vive in voi il più a lungo possibile. La vita è difficile?... A chi lo dite! Bisogna sempre lottare e resistere, ma è faticoso! Lo so bene, la vita è molto difficile, ma per il momento non vi spiegherò perché è così. Io, comunque, sono con voi per farvi capire che, se accetterete la luce di questo Insegnamento, diventerete più forti e più coraggiosi, e la pace e la speranza dimoreranno in voi.

Quando ritornerete alle vostre case, cercate quindi di mantenere vive in voi le verità che vi sono state trasmesse e non dimenticatele. Dite a voi stessi: *«So benissimo che non potrò sfuggire alle realtà della vita quotidiana, ma devo aggrapparmi a qualcosa per essere pronto il giorno in cui verranno momenti difficili, scoramento e cattivi pensieri. Qualunque cosa dovesse accadere, non cederò, non cadrò in basso, non abbandonerò né i miei ideali né il mio entusiasmo né la mia speranza»*. Ma certo, aggrappatevi alle verità che vi insegno, prendete qualche boccata di ossigeno e poi affrontate la realtà e così sarete forti e potenti e diventerete una fonte di vita. Non è forse meglio così?

Tutti dicono: *«Ah! ora ho capito! D'ora in poi sarò forte e vedrete che cosa sarò capace di fare!»* Però non appena si presenta una leggera avversità cadono nello sconforto e poi, quando ritornano da me, si vergognano di essere stati così deboli. Dopo che li ho risollevari, ripetono lo stesso ritornello: *«Vedrete che cosa sarò capace di fare!»* Così fino alla volta successiva. La cosa più saggia sarà quindi ritornare qui finché non sarete diventati irremovibili. Questo è lo scopo dell'Insegnamento: **diventare irremovibili e, qualunque cosa accada, ricordarvi che siete degli esseri immortali e che Dio ha deposto in voi tutte le possibilità.**



Se lo dimenticate siete perduti.

Ora, capitemi bene!... direte: «*Ma noi vi comprendiamo...!*» No, non avete ancora quella comprensione che intendo io. Capirmi significa **essere irremovibili nelle vostre convinzioni**. Alcuni lo sono, ma gli altri... Non appena si ritrovano nel vortice della loro esistenza, si lasciano influenzare dalla mentalità materialista che pensa solo ad assicurarsi il benessere e il successo materiale senza tenere in considerazione alcuna i bisogni dell'anima e dello spirito.

Datemi ascolto, **sbarazzatevi di quella filosofia materialista che vi indebolisce e vi abbrutisce**. Quando si inculca nella mente dell'uomo che egli è solo materia, che l'anima non esiste, che non c'è vita dopo la morte, che cosa ci si può attendere da lui? Compirà qualsiasi delitto e non bisognerà stupirsene. Ma ancora più grave è il fatto che, con quelle idee, gli si toglie la volontà di fare qualcosa di sublime e si distrugge in lui il potere dello spirito. In sostanza, lo si uccide. Se invece si aiuta l'uomo a prendere coscienza che ha uno spirito, che è spirito e che, dando allo spirito la possibilità di manifestarsi, riesce a fare grandi cose, si danno all'essere umano i veri poteri; il suo corpo comincia ad obbedire allo spirito, a piegarsi alle sue decisioni ed egli non cede più davanti alle privazioni, alle disgrazie e alle malattie. Avanza, è forte, è potente e trascina il mondo intero mentre invece se adotta la filosofia materialista, finisce per annullarsi. Questo è il rischio che si corre privilegiando il corpo fisico, cioè la materia, il lato esteriore, l'aspetto oggettivo delle cose. Certo, la portata del male non appare subito, perché l'uomo si indebolisce a poco a poco. Andate a rileggere la conferenza sulla forza dello spirito e vi troverete tutti gli elementi che vi consentiranno di progredire e di vincere le difficoltà. Dobbiamo adottare la filosofia dello spirito. Non ascoltate i deboli e i corrotti, che vi condurranno verso la polvere. **Siamo fatti di materia, di polvere, è vero, ma solo in parte; l'altra parte è di natura divina.**

La sola cosa che mi interessa è la filosofia che pazientemente vi trasmetto e che vi dà tutte le possibilità di svilupparvi fino all'infinito. Sappiate che le filosofie che non riconoscono all'uomo la possibilità di evolvere fino all'infinito non potranno dargli il vero senso della vita. Fate di tutto per allontanarvi da quelle filosofie!



Capitolo 5

RESPIRAZIONE E NUTRIZIONE

La vita terrena dell'uomo inizia con la prima inspirazione. Grazie alla prima inspirazione i polmoni si riempiono d'aria, si mettono in moto e danno il via alla vita. Dopo molti anni, quando si dice che qualcuno ha esalato l'ultimo respiro se ne deduce che è morto. Il respiro è l'inizio e la fine. La vita infatti comincia con un'inspirazione e finisce con un'espiazione.

Vale quindi la pena soffermarci sul processo della respirazione per riflettere e capire che essa è alla base della nostra esistenza e che è importante esercitarci per praticarla sempre meglio. Nella maggior parte degli esseri umani, questo processo avviene in maniera insufficiente, breve e intossicante; per questa ragione **si deve imparare a lavorare con l'aria al fine di animare, purificare e intensificare la propria vita.**

Per comprendere meglio il fenomeno della respirazione e le sue leggi, possiamo paragonarla al processo della nutrizione.

Che cosa si fa quando si mangia? Prima di inviare il cibo allo stomaco, lo si mastica. La bocca è come una piccola cucina in cui si preparano gli alimenti. **Nella bocca il cibo viene sminuzzato, riscaldato e condito con la saliva; determinate ghiandole sono incaricate di compiere questo lavoro. Per questo si consiglia di masticare a lungo il cibo, fino quasi a liquefarlo.** Se infatti lo si inghiotte senza masticarlo sufficientemente, l'organismo non può assimilare le sostanze utili contenute in quel boccone e si genera così una gran quantità di rifiuti. Se il nutrimento giunge allo stomaco non sufficientemente masticato, l'organismo è costretto a impiegare molte energie per trasformarlo, facendo così uno sforzo enorme.

Non crediate che la stanchezza fisica sia sempre conseguenza di eccessivo lavoro. Spesso è conseguenza di uno spreco di energia dovuto ad altre cause. **Quando si inghiotte il cibo non solo masticandolo poco, ma anche senza averlo**

sufficientemente impregnato dei nostri pensieri e sentimenti, l'organismo lo digerisce a fatica e non riesce ad assimilare nulla.

Dovete sapere che, per iniziare un lavoro spirituale in buone condizioni, è necessario proteggere il vostro organismo non imponendogli inutili sprechi di energie. Qualcuno crede che, per mantenersi in buona salute e per essere attivi e resistenti, si debba mangiare molto. Niente affatto; questo è un errore. **Provate un giorno a fare l'esperienza di masticare ogni boccone di cibo il più a lungo possibile anche per parecchi minuti, finché scompaia da sé nella bocca e vi accorgete che, pur avendo mangiato pochissimo, avete assorbito energie per parecchie ore.**

Vi parlo di questa esperienza perché l'ho vissuta io stesso più volte in gioventù, in Bulgaria. **Quand'ero studente ero molto povero e, avendo pochissimo con cui sfamarmi, mi sono reso conto che, masticando il cibo molto a lungo mi sentivo più in forma che se avessi mangiato un pasto normale; questo è servito a convincermi che il nutrimento contiene energie che dobbiamo imparare a liberare e a valorizzare.**

A tale proposito, vorrei aggiungere che è preferibile alzarsi da tavola non completamente sazi. Perché? Per lasciare del lavoro al corpo eterico. Per colmare quel piccolo vuoto da voi lasciato, il corpo eterico è spinto a cercare ancora un po' di cibo nei livelli più sottili e, dopo qualche minuto, non solo non avrete più fame, ma vi sentirete arricchiti di nuove energie, di energie fisiche e psichiche insieme, e sentirete anche che il vostro cervello funziona meglio. **Quando invece siete completamente sazi, paralizziate l'attività del corpo eterico, il che è molto dannoso per la salute in quanto tutto il vostro organismo risulta minacciato dal ristagno.**

Non si deve paralizzare il corpo eterico, ma spingerlo ad essere sempre attivo e ad avere sempre qualcosa da cercare. Ci si mantiene in buona salute proprio grazie all'attività del corpo eterico. Per spingerlo ad essere attivo è bene non saturare il corpo fisico; anzi, è proprio quella leggera privazione avvertita dal corpo fisico che incita il corpo eterico all'attività.

Ritorniamo adesso all'analogia tra respirazione e nutrizione. I due processi sono governati dalle stesse leggi. **Non va bene respirare velocemente, perché l'aria non fa in tempo a scendere profondamente nei polmoni per dilatarli. Si deve respirare lentamente, profondamente e, di tanto in tanto trattenere per qualche secondo l'aria nei polmoni prima di lasciarla uscire.** Perché questo? Per «masticarla». **Sì, i polmoni sanno masticare l'aria, proprio come la bocca mastica il cibo.**

Quando la bocca mastica il cibo, compie la funzione dello stomaco, ma solo per la parte sottile del nutrimento, funzione che non è ancora stata studiata



nel dovuto modo. La bocca è uno stomaco sottile, spirituale, nel quale avviene il lavoro più importante. Lo stomaco riceve la parte solida del cibo, dopo che la bocca ne ha assorbito la parte eterica, sottile. Lo si può verificare osservando un malato costretto al digiuno per parecchi giorni; naturalmente si sentirà molto debole ma, se gli date da mangiare un frutto, non appena comincerà a masticarne un pezzetto, ancor prima di averlo inghiottito, sentirà già ritornargli le forze. Questo dimostra l'esistenza nella bocca di cellule e di ghiandole che sanno trarre dal cibo quanto di più energetico e di più vivificante esso contenga. Lo stomaco invece si incarica degli elementi solidi.

Coloro che mangiano molto, con ingordigia, inviano allo stomaco una quantità di cibo mal masticato, dal quale la bocca non ha fatto in tempo ad estrarre gli elementi più sottili. Avranno forse ossa solide, muscoli vigorosi e sangue in abbondanza, ma il loro sistema nervoso non viene alimentato. La salute del sistema nervoso dipende infatti dal lavoro che si fa nella bocca. Se volete disporre di una riserva inesauribile di forze nervose, se volete dominare il vostro corpo fisico, le vostre emozioni, i vostri sentimenti, **masticate dolcemente, lentamente, consapevolmente e con amore. Provate e vedrete che la forza del vostro sistema nervoso aumenterà notevolmente.** La maggior parte delle persone mangia troppo velocemente, inghiotte senza masticare e poi, durante tutto l'arco della giornata, rimane agitata e nervosa. L'autoeducazione deve cominciare da una nutrizione cosciente e ragionevole. Chi rispetta le leggi della nutrizione si sentirà calmo e tranquillo, saprà essere padrone di sé e otterrà la pace. Volete dominare i vostri nervi? Cominciate dalla nutrizione.

Ora possiamo capire, per analogia, come le leggi della nutrizione si ritrovino nel processo respiratorio. **L'aria che inspiriamo e un «boccone», boccone pieno di forze straordinarie. Se lo espiriamo troppo velocemente i polmoni non possono «elaborarlo» per assimilarne e sufficienza le sostanze utili affinché l'organismo possa beneficiare delle forze che contiene.** Molte persone sono sempre stanche, nervose e irritabili perché non sanno come utilizzare correttamente il valore nutritivo dell'aria, non la «masticano» e la espirano immediatamente. Respirando solo con la parte superiore dei polmoni, l'aria viziata non può essere né espulsa né sostituita da altra aria più pura. La respirazione profonda è quindi un magnifico esercizio che bisogna imparare a praticare, poiché rinnova le energie.

Alla vostra automobile date un alimento liquido: la benzina. Quando la scintilla del motore infiamma la benzina questa si trasforma in gas (cioè in elemento aria). Si libera così dell'energia e, grazie a tale trasformazione generatrice di energia, i veicoli a motore possono funzionare. Ebbene, la stessa cosa accade quando mangiamo: man mano che gli alimenti vengono elaborati nella nostra bocca, nel nostro stomaco e nell'intestino, passano attraverso vari stati, vari passaggi durante i quali si libera dell'energia.



Nel nostro corpo, il cibo è quindi obbligato a trasformarsi passando attraverso stati sempre più sottili. Quando lo mastichiamo, diventando liquido esso libera una certa potenza, poiché l'elemento gassoso si separa dalla materia liquida nella quale era compresso e imprigionato: ha bisogno di espandersi, di dilatarsi per far scattare certi processi. L'elemento gassoso libera a sua volta l'elemento eterico, che sprigiona una potenza ancora maggiore, destinata ad alimentare altri livelli e a provocare altre funzioni. Questo è il segreto della vita.

Perché mangiamo? Per ricavare dal cibo la forza in esso contenuta. Da dove viene tale forza? Dal sole. **Il sole infatti ha introdotto le sue energie nella frutta e nelle verdure di cui ci cibiamo.** Il sole manda le sue energie sulla Terra e tutte le piante e i vegetali le assorbono sotto forma eterica e le condensano all'interno di un volume piccolissimo. **Le creature fanno l'operazione inversa quando mangiano; mangiare equivale infatti a scomporre la materia per liberare le energie che il sole vi ha immagazzinato.** Il sole ha introdotto la sua forza in tutta la natura, perfino le pietre ne sono impregnate. Per questa ragione **quando vi trovate in montagna, durante una giornata di sole, dovrete cercare delle grandi pietre piatte, ben riscaldate e coricarvici sopra: è un mezzo curativo molto potente.**

Il sole riversa infatti su tutta la natura un'energia straordinaria, quella che tutti gli esseri captano e assorbono. Questa energia si trova anche nell'aria, sotto quella forma che gli induisti chiamano «prana». **Il momento migliore per assorbire il prana è poco prima che sorga il sole. In quel momento si può captare la parte più sottile e più potente del «prana».** Andate quindi ad assistere al sorgere del sole; i suoi raggi sono così dolci, così teneri che quasi li si vorrebbe bere... e a fatica ci si allontana per tornare alle proprie occupazioni quotidiane.

La cosa più importante non è quindi assorbire una gran quantità di cibo, di liquido o di aria, ma di assimilare tutto bene. È necessario perciò fare in modo che l'organismo possa estrarre tutti gli elementi utili. Sapete quanta energia è contenuta in un boccone di pane?... Indovinate! Ebbene contiene energia sufficiente per far fare a un treno di cento vagoni tre volte il giro della Terra. Perché allora quel treno, che siamo noi, riesce a fare solo pochi metri? Perché non siamo capaci di estrarre tutta l'energia che contiene. Si può dire la stessa cosa per l'aria che respiriamo. **La si deve comprimere e trattenere affinché i polmoni possano estrarre il massimo delle sue ricchezze.** Durante tale compressione l'organismo lavora, provocando l'equivalente delle fasi di accensione e di esplosione di un motore a scoppio. **Dato che nei polmoni l'aria non può disperdersi, la natura le apre dei piccolissimi passaggi, affinché attraverso di essi possa circolare all'interno dell'organismo.** Se la espirate immediatamente, tutta l'energia che contiene va persa. **Grazie alla ritenzione dell'aria, l'ener-**



gia scorre lungo minutissimi canali che la natura le ha preparato, lungo il cui percorso la natura ha predisposto migliaia di centri nervosi che devono essere alimentati per far entrare in funzione l'intero organismo.

Allo stesso modo quando assistete al sorgere del sole se non pensate a trattenerne i suoi raggi ma li lasciate passare senza scomporvi, essi rimangono inutilizzati e inefficaci. Se invece li captate consapevolmente, li immagazzinate e li comprimete in voi, aprendo loro un passaggio verso il vostro spirito, circoleranno con una forza straordinaria, faranno scattare dei centri potenti e, a volte, vi sentirete perfino diventare come un vortice di fuoco.

Le bevande vanno pure tenute in bocca a lungo. I primi anni in cui ero discepolo del Maestro Peter Deunov, **il mio fegato non funzionava molto bene** ... Un giorno gli chiesi che cosa avrei dovuto fare per guarire e egli mi rispose: «Prendi in bocca alcuni sorsi d'acqua, trattienili e cerca di inghiottire quell'acqua molto lentamente, dolcemente, pensando all'acqua, al suo sapore... Ripeti la stessa cosa più volte nel corso della giornata e vedrai che guarirai». Naturalmente mi chiesi che cosa significasse quella storia. Bevendo qualche sorso e pensando all'acqua sarei dovuto guarire? Non riuscivo a crederci, tanto era semplice quel consiglio, ma il maestro non mi diede altra spiegazione. Solo più tardi capii. Naturalmente disturbi di fegato gravi non si guariscono soltanto bevendo dell'acqua in quel modo, comunque provate a fare quest'esercizio di tanto in tanto; potrà avere su di voi soltanto un effetto benefico.



Come vedete, il grande segreto consiste nel portare gli elementi a un grado più elevato di sottigliezza: rendere liquidi gli elementi solidi, rendere gassosi gli elementi liquidi, rendere eterici gli elementi gassosi. Colui che ne è capace, possiede il segreto per attingere eternamente alla Fonte. Tutti gli esseri lo fanno inconsciamente e perciò restano in vita, però lo fanno automaticamente senza pensarci e di conseguenza il risultato è ben diverso.

Rendere la materia più sottile significa liberare l'energia che contiene. Tutto ciò che denso, compatto e pesante altro non è che materia non organizzata, nella quale l'energia rimane imprigionata. Quanta più energia si imprigiona nel nostro organismo – come fanno i forti mangiatori – tanto più danno ci si arreca. Si deve piuttosto liberare l'energia ed è proprio questo **il compito della respirazione durante il pasto**: liberare più facilmente le energie contenute nel cibo. Già più volte ve ne ho parlato; la nutrizione è una combustione. Il fuoco ha sempre bisogno di ossigeno per essere ravvivato e per questo ha continuamente bisogno di aria nuova. Quindi, **se mangiando fate qualche buona respirazione, la combustione del cibo avviene meglio. Basta fermarvi tre o quattro volte durante il pasto per fare un respiro profondo e così il cibo libererà molto più facilmente le energie che contiene.**



Il nostro compito non è quello di condensare, cioè di materializzare l'energia; essa è già condensata a un grado sufficiente. Ciò che dobbiamo fare è darle modo di sprigionarsi, di liberarsi. I grandi Iniziati, che conoscono la legge della disintegrazione della materia, scompongono qualche millesimo di milligrammo del loro cervello e, grazie all'energia che liberano in questo modo, operano miracoli. Essi operano tale disintegrazione mediante il pensiero, segreto che conoscono da millenni. Come vedete, applicano la fissione dell'atomo al loro cervello, che è composto da una materia di una ricchezza inesauribile.

C'è chi dice: «Sono capace anch'io di disintegrare la materia: ho avutola febbre a quaranta e ho perso tre chili». Eh no, da una vera liberazione di energie dovrete trarre delle forze. La febbre indebolisce, distrugge molte cellule e fa perdere materia senza far acquistare forze. **Solo chi medita, mediante la concentrazione, scompone qualche infinitesima particella di materia liberandola dall'energia che contiene. Ciò è molto benefico e salutare, in quanto quelle particelle vengono sostituite da altre più pure e più luminose e questo non accade in caso di malattia o di altro dispendio di energia.** Bisogna infatti riuscire a distinguere fra il consumo di energia che vi arricchisce e quello che vi impoverisce.

Per liberare gli elementi eterici dell'aria è quindi necessario «masticarla». **I polmoni si compongono di varie zone, una paragonabile alla bocca, un'altra allo stomaco, ma in posizione rovesciata, cioè dal basso verso l'alto.** Guardate i polmoni: non assomigliano forse a un albero rovesciato, con il tronco, i rami e le foglie? L'albero ha le foglie in alto, mentre i polmoni hanno le loro «foglie» cioè gli alveoli, in basso. Tramite le foglie, l'albero opera degli scambi con l'atmosfera gassosa esterna, mentre i polmoni lasciano penetrare in essi l'aria tramite il «tronco» e i «rami».

Ora, se vogliamo andare oltre con la nostra osservazione, ci accorgeremo che **il fondo dei polmoni funziona come una bocca, mentre la parte superiore come uno stomaco.** Quando mangiamo mettiamo il cibo nella bocca che sta in alto per masticarlo, poi esso scende nello stomaco. **Quando respiriamo, succede il fenomeno inverso; una respirazione profonda riempie i polmoni d'aria fino in basso, fino in fondo agli alveoli, affinché questi «mastichino» l'aria come fa la bocca;** altrimenti la respirazione sarebbe superficiale e l'aria rimarrebbe nella parte alta dei polmoni (il loro «stomaco») senza essere masticata. **Bisogna fare la respirazione profonda, addominale; se non si fa scendere l'aria fino in fondo ai polmoni, si assorbono soltanto le particelle più grossolane. Se invece si invia l'aria fino in fondo, in modo da far pressione sul diaframma, avendo cura di trattenerla per qualche istante, la «bocca» entra in funzione ed è quella la parte che assorbe le particelle eteriche più sottili per inviarle a tutto**



L'organismo.

Per attingere dall'aria gli elementi sottili che essa contiene, bisogna non solo trattenere l'aria inspirata, ma anche condurla lentamente dal fondo dei polmoni verso l'alto. Là, l'aria esercita una certa pressione sulle cellule dei lobi superiori, che sono incaricati di tutt'altro lavoro rispetto alle cellule dei lobi inferiori. In futuro, la scienza verificherà questa realtà; infatti tutte le cellule dell'organismo, perfino all'interno di uno stesso organo, sono differenziate, specializzate e suddivise a seconda dei loro compiti. **Le cellule situate in fondo ai polmoni sono destinate ad assorbire l'aria in tutt'altro modo rispetto a quelle che si trovano in alto. Per questa ragione è tanto dannoso alla salute respirare superficialmente quanto lo è inghiottire il cibo senza masticarlo. Coloro che respirano profondamente si nutrono veramente, mentre coloro che respirano superficialmente si mantengono in vita, ma non si nutrono affatto.** Per farci afferrare meglio l'importanza della respirazione, il Maestro Peter Deunov ci ricordò un giorno l'episodio biblico del combattimento fra Giacobbe e l'Angelo: dopo che Giacobbe ebbe vinto, l'Angelo gli disse: *«Lasciami andare perché l'aurora sta per apparire»*, ma Giacobbe rispose: *«Non ti lascerò andare se prima non mi avrai benedetto»*. Il Maestro così spiegò la cosa: *«Ecco, voi dovete fare altrettanto con l'aria; riceverla, riempire i vostri polmoni ed espirarla soltanto dopo aver assorbito tutti i benefici che vi ha portato»*. Pensate che sia stata una violenza da parte di Giacobbe? No, affatto, è stato solo zelo e ardore spirituale.

Noi dobbiamo agire nello stesso modo e, **finché l'aria non ci ha dato tutte le benedizioni che contiene, non la si deve espirare. Questo è il segreto della completezza.**



Capitolo 6

LA RESPIRAZIONE

6.1 I – I suoi effetti sulla salute

La scienza della respirazione si è particolarmente sviluppata in India da migliaia di anni ed è basata su tecniche spesso molto complesse. Si tratta di una scienza così vasta che occorrerebbero anni, anzi secoli per studiarla. Gli yoghi, gli asceti, avevano compreso **l'importanza della respirazione non solo agli effetti della vitalità ma anche del funzionamento del pensiero**, sono andati molto lontano nelle loro ricerche ed hanno capito che tutti i ritmi dell'universo si basano su un ritmo cosmico.

Non vi consiglio di certo di avventurarvi in esercizi complicati; non siete degli yoghi indiani e, **se non siete prudenti e ragionevoli, rischiereste di squilibrarvi e di rovinarvi la salute**, come è già successo a tanti.

Gli esercizi respiratori che pratichiamo nella nostra Scuola sono molto semplici:

1. Chiudere la narice sinistra e inspirare attraverso la narice destra contando quattro tempi.
2. Trattenerne il respiro contando sedici tempi.
3. Chiudere la narice destra ed espirare attraverso la narice sinistra contando otto tempi.

Ripetere l'esercizio in senso inverso:

1. Chiudere la narice destra e inspirare profondamente l'aria attraverso la narice sinistra contando quattro tempi.

2. Trattenerne il respiro contando sedici tempi.
3. Chiudere la narice sinistra ed espirate attraverso la narice destra contando otto tempi.

Ripetere l'esercizio sei volte per ogni narice.

Se riuscite a fare questo esercizio senza difficoltà, potete raddoppiare i tempi, cioè contare otto, trentadue e sedici; non vi consiglio comunque di andare oltre.

Nella vita di uno spiritualista, **la respirazione ha un'importanza fondamentale** e ci si dovrebbe perciò organizzare in modo tale da poter **fare questi esercizi ogni mattina a digiuno** perché farli dopo la prima colazione non è la stessa cosa in quanto i polmoni sono ostacolati nei loro movimenti ed è perfino dannoso. **Gli esercizi di respirazione vanno fatti sempre a digiuno, oppure quattro o cinque ore dopo ogni pasto.**

Aggiungerò pure che, **quando fate un'inspirazione profonda – questa volta con entrambe le narici – non dovete inspirare bruscamente. Inspirare sempre lentamente e a lungo; per espirare invece potete emettere l'aria in un solo colpo e con forza.**

Respirate lentamente, ritmicamente, concentrandovi sull'aria che penetra in voi. Pensate che è portatrice di quegli elementi benefici che contribuiscono alla vostra salute. Forse qualcuno di voi afferma che, pur facendo tutti i giorni da anni le respirazioni consigliate, non vede alcun risultato. Ma come può esprimere un tale giudizio al riguardo? Se ora è in buona salute, in che stato sarebbe se non avesse fatto quegli esercizi? Inoltre è proprio sicuro di aver concentrato il pensiero sul proprio stato di salute durante gli esercizi? Non ha per caso divagato col pensiero? Se le condizioni non sono quelle adatte, non è possibile ottenere buoni risultati.

Durante gli esercizi di respirazione si deve lasciar da parte ogni preoccupazione relativa alla vita quotidiana, evitando ogni distrazione e facendo questo lavoro con la massima concentrazione e fede possibili. La fede è un sentimento divino che risveglia nell'uomo insospettite forze di pensiero e d'azione; non per niente è alla base di tutte le guarigioni. Sebbene non sia soltanto la fede che provoca la guarigione, essa ne è però la condizione essenziale.

Certi esercizi respiratori, se fatti regolarmente, migliorano indubbiamente la salute. Per ogni persona esiste un metodo appropriato che va scoperto ascoltando *il medico interiore*. Noi tutti abbiamo infatti un *medico interiore* e chi non lo ascolta sarà obbligato prima o poi a rivolgersi ai medici esterni. **Dovete dare ascolto al vostro *medico interiore* che vi dirà come respirare, quante volte al giorno e in che momento fare gli esercizi perché ogni persona è diversa e deve rispettare il proprio ritmo.**



Per quanto riguarda i medici, sarebbe meglio che si occupassero della gente prima che sopraggiunga la malattia, anche solo per insegnare a praticare correttamente la respirazione. In futuro comunque, i medici non si occuperanno più di persone ammalate. Vi sorprende una dichiarazione del genere? Eppure sarà così: essi si occuperanno delle persone sane per insegnar loro come mantenersi in buona salute, mentre attualmente si preoccupano soprattutto di riparare i danni, il che sarebbe già qualcosa... ammesso che siano ancora in tempo! **Respirare profondamente è un potente rimedio non solo preventivo, ma anche curativo.** Se avete bisogno di prendere una medicina, questa agirà molto meglio se, assorbendola, farete contemporaneamente una respirazione profonda e cosciente.

Mentre fate questo pensate con tutta la vostra convinzione che, tramite l'aria, state ricevendo le benedizioni divine. Molti di voi faticano a credere a questa grande verità, tanto è per loro insolito pensare che Dio abbia messo nell'aria tutti gli elementi utili e necessari alla nostra salute. Eppure dovete convincervene e cercare di trarre vantaggio da questa conoscenza. Mi chiederete: «*Ma com'è possibile fare questo?*» È semplice: **respirate concentrandovi sull'idea che stiate assorbendo gli elementi di cui avete bisogno; calcio, iodio, magnesio, ecc.** **L'organismo sa infatti molto bene che cosa gli manca** ed è consigliato da una squadra di chimici molto esperti che sanno trarre dall'aria le sostanze più necessarie. Certo, ciò non evita, in caso di necessità, di dover ricorrere a medicinali, ma **se saprete captare gli elementi a voi necessari, mediante la respirazione, non dovrete ricorrere ad altro.** Almeno per il momento, l'unica creatura sulla Terra capace di respirare con consapevolezza è l'uomo: per questo si dice che è un'anima viva. Siate quindi sempre consapevoli che, respirando, assorbite la vita divina.

Gli yoghi dell'India hanno chiamato *prana*, la quintessenza preziosissima contenuta nell'aria. **Il prana è alla base di tutte le energie cosmiche ed è più abbondante al mattino al sorgere del sole. Quindi, inalando coscientemente l'aria attraverso le narici, si mettono in moto nel corpo alcuni centri che iniziano a lavorare per estrarre dall'aria questa quintessenza, la quale, una volta captata, comincia a circolare lungo i nervi.** Gli yoghi, i saggi dell'India che hanno studiato il sistema nervoso, hanno capito che **il prana, elemento molto sottile, circola come fuoco nelle ramificazioni nervose situate su entrambi i lati della colonna vertebrale. Come il sangue circola attraverso le vene, le arterie e i vasi capillari, così il prana, che è un fluido molto sottile, circola attraverso il sistema nervoso.** È un alimento che accresce la vitalità, l'equilibrio e la lucidità, ma ovviamente bisogna essere molto allenati per riuscire a captare tale energia.

La respirazione influisce anche sul cervello; certamente è utile leggere, studiare, meditare, tuttavia è bene sapere che **il buon funzionamento del cervello dipende anche dal resto dell'organismo e, in particolare, dai polmoni. I**



polmoni non hanno un'azione diretta sul cervello, ma sono un fattore importantissimo per la purificazione del sangue, e quando il sangue è puro irrorerà il cervello portandogli quegli elementi che facilitano la funzione della comprensione e della meditazione.

Nel corso della giornata abituatevi a fare alcune respirazioni profonde mettendo il palmo della mano sinistra sul plesso solare e la mano destra sopra la sinistra. Durante questo esercizio dovrete sentire il diaframma dilatarsi e contrarsi.

La respirazione agisce sulla circolazione del sangue, ed è importante che avvenga nelle migliori condizioni, per farne beneficiare tutti gli organi del corpo.

A proposito del diaframma, saprete certamente che, nella respirazione, esso ha un ruolo essenziale. Durante l'inspirazione, quando i polmoni si dilatano, il diaframma si abbassa; durante l'espiazione, invece, quando i polmoni si contraggono, il diaframma si solleva. **Alcune malattie della digestione o polmonari sono dovute a una cattiva posizione o contrazione del diaframma. Il diaframma è un muscolo potente, che dovrebbe rimanere sempre rilassato. Respirando dovete curare anche la posizione della colonna vertebrale, tenendola dritta al massimo.** Essa ha un'importanza capitale per la salute; tutto dipende dalla colonna vertebrale che, se non è dritta, può arrecare disordini grandissimi all'organismo e anche alla vita psichica!

Negli esercizi di ginnastica che facciamo ogni giorno, è ottima cosa armonizzare la respirazione con ogni movimento. **Si deve inspirare quando si sollevano le braccia, trattenere l'aria un istante ed espirare solo quando le braccia si abbassano; quindi inspirare quando il corpo si distende, ed espirare quando si piega.** Sincronizzando correttamente i gesti con le respirazioni, capirete meglio il loro significato e avrete dei risultati migliori.

Ci si può servire della respirazione anche per porre rimedio ad alcuni inconvenienti. **Supponiamo per esempio di trovarci in un luogo dove faccia freddo e dove non esista alcun mezzo di riscaldamento; se inspiriamo profondamente e tratteniamo l'aria il più a lungo possibile, inviamo alla periferia il sangue caldo che è all'interno del nostro corpo.** Questo è un modo di proteggersi. Il calore del sangue si contrappone al freddo esterno.

Abituatevi a fare sempre esercizi di respirazione: migliorerete la salute, l'equilibrio, la lucidità del cervello e pure la volontà. Fatene l'esperienza; se avete un peso da sollevare, lo farete più facilmente dopo aver fatto un'inspirazione profonda, e se avete dei problemi perché non chiedere aiuto ai polmoni? La loro funzione è infatti quella di aiutarvi. **Inspirate ed espirate profondamente per due o tre minuti, e ritroverete la calma.** È normale che abbiate bisogno di aiuto, ma perché lo cercate sempre all'esterno quando lo potreste trovare dentro di voi?



Bisogna imparare a respirare consapevolmente, cioè a collegare il pensiero alla respirazione, al fine di entrare in contatto con le forze nascoste nel subconscio. Ogni mattina, invece di respirare in modo meccanico, impegnando il vostro pensiero con la conta dei tempi, **utilizzate le mani per contare, liberando il pensiero e riempiendolo di idee e di immagini luminose**; farete così un magnifico lavoro. La respirazione cosciente e profonda apporta benedizioni incalcolabili sia per la vita intellettuale che per quella emozionale e fisica.

Osservatene gli effetti favorevoli nel vostro cervello, nella vostra anima e in tutte le vostre facoltà; la respirazione è un fattore molto importante in tutti i campi della vita. Non dimenticatelo mai.

Nei piccoli fatti della vita quotidiana, nei vostri rapporti con gli altri, pensate sempre a fare delle profonde respirazioni e questo vi consentirà di essere sempre padroni di voi stessi; prima di un colloquio, per esempio, perché la discussione non degeneri in una lite, oppure quando dovete rimproverare o punire un bambino, in questi momenti è consigliabile allontanare tutto quanto potrebbe turbarvi aiutandovi con una respirazione profonda, così i pensieri diventeranno più leggeri e più chiari.

Studiatevi, osservatevi quando siete in preda a una sofferenza, quando state per cedere alla collera o alla sensualità: il vostro respiro perde la sua regolarità e profondità per diventare ansimante. **Un respiro irregolare risveglia le forze negative**. Basterebbero solo cinque minuti di un tale respiro per far scatenare in voi le forze negative... o viceversa.

Non avete mai notato come, durante il sonno, il respiro rallenti il suo ritmo? Durante il sonno non si è attivi e si consumano pochissime energie, si ha bisogno, quindi, di una quantità minima d'aria per alimentare la combustione. Allo stato di veglia invece, e soprattutto durante certe attività, il ritmo respiratorio accelera perché è necessaria una maggior quantità di combustibile e i polmoni permettono che il consumo di energia possa avvenire senza che l'uomo deperisca. Se l'uomo non respirasse, non riceverebbe nulla dall'aria per rigenerare le proprie energie e si spegnerebbe come una candela in via di esaurimento. Gli uomini dimostrano ignoranza quando pretendono di potersi dare a tutte le effervescenze sessuali senza esaurirsi. Il ritmo del loro respiro durante quegli eccessi dimostra che danno luogo a un enorme dispendio di energia.

Nella parte posteriore del cervello si trova il *centro dell'amore*: amore per la famiglia, per gli amici, la capacità di scambi e di comunicare con gli altri, mentre più in basso, **nel cervelletto, si trova il centro dell'amore sessuale**. Quando il sangue vi affluisce troppo abbondantemente, siete spinti a dar libero sfogo alla vostra sensualità. **Per sfuggire a tale tentazione, dovete respirare profondamente; in tal modo vi manifesterete in maniera migliore e più benefica**.



Una buona respirazione armonizza gli scambi. Facciamo un esempio concreto. La gente, per salutare, si stringe la mano. C'è chi lo fa con calore, per dimostrarvi quanto vi apprezza; chi con mollezza o noncuranza, quasi a dimostrare che quel gesto non significa poi molto; altri ancora vi stritolano le dita... **In una stretta di mano deve passare una corrente benefica, altrimenti il gesto perde il suo significato.** Ebbene, se non respirate correttamente e profondamente, non potrete dare una buona stretta di mano ad un amico. **Prima di tendere la mano a qualcuno, respirate profondamente... (con discrezione, naturalmente) e fate lo stesso prima di entrare in casa di qualcuno.** Solo così potrà svolgersi armoniosamente il vostro colloquio. Vi si danno degli esercizi; fateli, vi rinforzeranno e vi permetteranno di affrontare meglio ogni difficoltà. Ciò che importa è la capacità di impiegare la giusta dose di attenzione e concentrazione. Quante volte l'ho constatato!



6.2 II – Come fondersi nell'armonia cosmica

L'inspirazione e l'espiazione sono due movimenti di flusso e riflusso che ci permettono di vivere e che riempiono e vuotano alternativamente i nostri polmoni. È una legge universale. Nella natura tutto respira: gli animali, le piante e perfino la Terra. La Terra è viva ed ha bisogno anch'essa di inspirare e di espirare. Certo non fa come noi diciotto respiri al minuto; il suo ritmo si estende su un gran numero di anni e per questa ragione l'effetto è impercettibile. Anche la Terra si dilata e si contrae, le sue dimensioni non sono mai esattamente le stesse; forse le voragini, le eruzioni vulcaniche e molti altri fenomeni hanno origine dalle dilatazioni e dalle contrazioni della Terra. **La Terra è viva e respira e anche le stelle respirano.** . . . Sì, anche le stelle inspirano ed espirano; il loro respiro arriva fino a noi e lo avvertiamo sotto forma di influssi.

Tutto respira: gli alberi, gli oceani e anche le pietre. «*Ma - direte voi - come si può concepire il fenomeno della respirazione dove non esistono polmoni?*» Perché no? La vita non ha bisogno necessariamente degli stessi organi per compiere le medesime funzioni. Guardate l'albero; non ha né polmoni né stomaco né fegato né intestino, tuttavia respira, si alimenta, assimila e si riproduce. . . e spesso vive perfino più a lungo dell'uomo resistendo alle intemperie e dando fiori profumati e frutti saporiti. L'uomo invece, malgrado tutta la sua intelligenza, è molto fragile, tanto che un nonnulla può distruggerlo.

Studiando la respirazione e i suoi legami con i ritmi dell'universo, gli Iniziati hanno scoperto che, **per poter comunicare con una determinata entità o con un certo mondo spirituale, si deve trovare il ritmo giusto e adattarsi a quel ritmo**, esattamente come si fa quando si cerca di captare un'emittente radiofonica su una certa lunghezza d'onda. La lunghezza d'onda è un fattore molto importante per entrare in sintonia con questa o quella stazione trasmittente. Ebbene, lo stesso accade per la respirazione; **bisogna sapere su quale ritmo respirare per sintonizzarsi con i vari mondi dell'universo.**

La respirazione può rivelarci anche dei grandi misteri, ma a condizione che venga accompagnata dal lavoro del pensiero. **Espirando, provate a immaginare di riuscire a espandervi fino a toccare i confini dell'universo; poi, inspirando, ritornate nel vostro ego che è come un punto impercettibile, il centro di un cerchio infinito.** Poi di nuovo vi dilatate e di nuovo vi contraete. . . Scoprirete così quel movimento di flusso e di riflusso che è la chiave di tutti i ritmi dell'universo. Cercando di rendere cosciente in voi questo movimento, entrate nell'armonia cosmica; avviene così uno scambio tra l'universo e voi in quanto, inspirando, ricevete dallo spazio degli elementi, mentre espirando, proiettate qualcosa del vostro cuore e della vostra anima.



Colui che sa armonizzarsi con la respirazione cosmica entra nella coscienza divina. Purtroppo, tanti di voi sono ancora ben lungi dal comprendere la dimensione spirituale della respirazione! Se avvertiste tale dimensione, dedichereste tutta la vostra vita a inspirare la forza e la luce divina per poi, espirandole, diffonderle in tutto il mondo. L'espirazione infatti è anche questo: diffondere la forza e la luce che si è riusciti ad attingere presso Dio.

Inspirare, espirare... Inspirare, espirare... **La respirazione riguarda tutte le manifestazioni della vita spirituale. La meditazione è una respirazione, la preghiera è una respirazione, l'estasi è una respirazione e tutta la comunicazione con il cielo è una respirazione.** La respirazione rivela l'intensità dello scambio. Quando comunicate col Cielo, respirate profondamente come se abbracciaste l'essere amato.

La natura ha posto dovunque dei mezzi per poter penetrare questi misteri. È certo che, se i filosofi praticassero una respirazione cosciente, troverebbero la soluzione di certi problemi che per loro sono ancora insoluti e sui quali per ora continuano a parlare e a scrivere senza capirne un gran che. **La capacità di pensare è legata infatti alla respirazione. Quando si respira male, il cervello si offusca.**

Colui che ha compreso il significato profondo del respiro sente invece a poco a poco il suo respiro fondersi in quello divino, perché **anche Dio respira: espira e il mondo appare, inspira e il mondo scompare.** Ovviamente, le inspirazioni e le espirazioni di Dio si snodano su miliardi e miliardi di anni. Ciò è quanto dicono i Testi sacri dell'India: un giorno Dio inspirerà e questo universo sarà inghiottito per ritornare nel nulla...

Poi di nuovo Dio espirerà e una nuova creazione apparirà per durare altri miliardi di anni. Attraverso l'uomo, Dio respira più rapidamente, mentre nel cosmo i suoi respiri sono molto lunghi. Quindi, **quanto più lungo è il nostro respiro, tanto più ci avviciniamo al respiro di Dio.** Uno dei migliori esercizi che posso consigliarvi è di **abituarvi, ogni giorno, più volte al giorno, a respirare la luce.** **Sceglietevi un luogo tranquillo, dove nessuno vi possa disturbare, mettetevi in una posizione comoda e respirate. Inspirate immaginando di attirare in voi la luce cosmica, quella luce infinitamente più sottile della luce del sole, quella quintessenza impalpabile, invisibile, che penetra ogni cosa; fatela penetrare in voi, affinché circoli attraverso tutte le vostre cellule, tutti i vostri organi... Poi, espirandola, fatela uscire proiettandola sul mondo intero per portare luce, chiarezza e aiuto.** È un esercizio straordinario. Secondo la Cabala, diventare così la lettera *Aleph*. *Aleph* è la prima lettera dell'alfabeto ebraico ed è il simbolo dell'essere umano che con una mano riceve la luce celeste e con l'altra la distribuisce agli uomini. Non potete diventare *Aleph* se pensate solo a



voi stessi e se tenete ogni cosa per voi. *Aleph*, infatti è l'essere che pensa solo a dare, a riscaldare, a rischiarare e a vivificare senza occuparsi di sé. È un creatore, un salvatore dell'umanità, un figlio di Dio.

Chi impara a respirare con consapevolezza illumina il proprio intelletto, riscalda il proprio cuore, fortifica la propria volontà e **al tempo stesso prepara le migliori condizioni per le proprie future incarnazioni. Respirando con la coscienza risvegliata, l'uomo entra in armonia con entità molto evolute e le attira creando con esse un legame. Sono intelligenze luminose che accettano di venire a lavorare in lui e, un giorno, quando lascerà la Terra, ritroverà negli altri mondi quegli «amici» con i quali aveva già imparato a lavorare.** Non dimenticate mai che il vostro organismo è come una società, i cui membri intendono formare un corpo unico. **Per il momento non conoscete ancora quegli amici che vivono dentro di voi, ma il giorno in cui lascerete la Terra, li incontrerete e saprete che erano loro gli esseri che abitavano nella vostra casa, gli stessi che ritroverete in una prossima incarnazione.** Questo è un argomento molto importante da conoscere per coloro che vogliono manifestarsi correttamente e portare avanti la missione divina per la quale sono scesi sulla Terra.

C'è ancora un punto sul quale non avete mai riflettuto: inspirando, assorbiamo l'aria dell'atmosfera e possiamo continuare a vivere grazie all'ossigeno contenuti; espirando, invece, emettiamo elementi inquinati: anidride carbonica, ecc. Tutti lo sanno e pensano che si tratti di una situazione definitiva, ma non è così. **Per ora l'uomo deve ancora attingere dall'universo materiali puri e vivificanti e scartare veleni, ma quando sarà riuscito a vivere interiormente una vita pura, non produrrà più veleni. Quando riuscirà ad agire e a nutrire sentimenti divini, non produrrà più impurità di cui doversi liberare, ma ispirerà vita pura ed espirerà vita pura.** Vi sembra impossibile? **Ci sono stati santi ed Iniziati che sono giunti ad un livello di purezza tanto elevato che qualsiasi cosa esalassero profumava l'atmosfera.** Non insudiciavano con le loro impurità quella vita divina che avevano ricevuto, per cui la proiettavano limpida, luminosa e benefica così come era entrata in loro; per arrivare a quel punto però ci si deve esercitare a lungo.

Studiando la prima lettera dell'alfabeto ebraico capirete che *Aleph*, altro non è che **il simbolo dello scambio: ricevere e dare.** Ricevere luce e dare luce; ricevere purezza e dare purezza; ricevere amore e dare amore. Per questa ragione Cristo diceva: «*Io sono Aleph*». Lui infatti riflette la luce pura così come l'ha ricevuta.

Mi rendo conto che vi sto introducendo in mondi quasi inaccessibili, ma **se vi proponete l'ideale di dare luce, amore divino e purezza così come li avete ricevuti, preparate il terreno affinché un giorno tutto ciò che emana da voi, tutto ciò che proiettate, sia pura luce.** Per realizzare tutto questo c'è un solo modo: lavorare affinché l'ideale della fratellanza si propaghi nel mondo, cosicché



il Regno di Dio e la sua giustizia possano instaurarsi sulla Terra. Quando ciò sarà raggiunto, l'aria che esprimerete sarà un soffio vivificante.



Capitolo 7

LA NUTRIZIONE AI VARI LIVELLI

Chi non ha mai notato che, quando si è consumato un buon pasto, si è portati a dire: «*Ah, quant'è bella la vita!*», mentre quando non si ha nulla da mettere sotto i denti la vita perde tutto il suo fascino? Vi è accaduto almeno una volta nella vita di trovarvi nella situazione di non essere in grado di procurarvi il cibo necessario per il vostro sostentamento? La maggior parte di voi certamente non ha fatto questa esperienza e quindi non può rendersi pienamente conto del fatto che **la nutrizione è alla base dell'esistenza.**

Ora proprio perché la nutrizione è fondamentale, **è importante badare a quello che si mangia.** Non vi parlerò dettagliatamente di questo argomento, poiché esistono numerosi libri specializzati nel campo della dietetica. Io mi sono soffermato sempre solo sul modo di mangiare e continuerò a insistervi. Il problema della nutrizione è un argomento estremamente vasto. Come dobbiamo nutrirci? A nostra disposizione c'è di tutto, tuttavia io consiglio naturalmente il *vegetarismo*¹ nel quadro di un'alimentazione sana; **evitare quindi sostanze alcoliche, alimenti trattati chimicamente e soprattutto gli eccessi.** Da qualche tempo i medici sono preoccupati perché la gente consuma troppo zucchero, troppo sale e troppi grassi. Una delle prime doti da acquisire è la prudenza e il senso della misura. Non approvo perciò neppure coloro che danno un'importanza esagerata alla dietetica. C'è chi sostiene che bisognerebbe mangiare soltanto cereali, altri solo frutta, ecc., non bere mai né un goccio di vino né di tè né di caffè, ma questo mi sembra eccessivo. Basta essere equilibrati, ecco tutto. Un goccio di vino una volta tanto non può fare male a nessuno, eccetto ovviamente se si ha una salute particolarmente

¹Un vegetarismo nel senso più ampio del termine, **che non esclude quindi né uova né latticini né pesce.** Vedi a tale riguardo il Capitolo V del volume «Lo Yoga della nutrizione». N° 204, collezione Izvor.

delicata. **Quanto al caffè, esso agisce favorevolmente sul plesso solare e, se ne bevete una tazzina al mattino prima di meditare, vi sentirete stimolati.**

Spetta a ognuno capire ciò di cui ha bisogno secondo il proprio temperamento e il proprio stato di salute. Non è compito mio darvi consigli dettagliati a tale proposito, in quanto esistono voci più qualificate. Anche nella nostra Fratellanza, sono sempre più numerosi coloro che prestano molta attenzione al fattore nutrizione e questa è certamente una buona cosa; tuttavia, secondo me, **l'essenziale è capire che la nutrizione non deve limitarsi al corpo fisico.** È vero che il corpo fisico ha bisogno di cibo per sussistere ma **anche l'anima e lo spirito hanno bisogno di essere alimentati.** La mancata conoscenza di questa verità ha fatto perdere agli uomini il gusto della vita.

La vita altro non è che uno scambio ininterrotto tra l'universo e quel piccolo atomo che ognuno di noi rappresenta nel mondo. La vita cosmica entra nell'uomo il quale, dopo averla impregnata delle sue emanazioni, la restituisce all'universo. Poi l'uomo torna a riassorbire quella vita e di nuovo la rinvia. Lo scambio continuo fra l'uomo e l'universo si chiama nutrizione, respirazione o anche amore. La vita è uno scambio tra due mondi e colui che non partecipa ad alcuno scambio va incontro alla morte. Si devono fare degli scambi con la Terra per vivere sul piano fisico, con l'acqua per vivere sul piano del sentimento, con l'aria, per vivere sul piano del pensiero, dell'intelletto e così pure con il calore e la luce per poter vivere nell'anima e nello spirito.

Mi domando se riuscite ad immaginare che cosa rappresenta il processo della nutrizione esteso a tutto il cosmo; l'uomo trova nei vari livelli dello spazio il nutrimento che si addice ai suoi corpi. Cercate di capire e comincerete a sentire il suono dell'universo come un'immensa sinfonia.

Non bisogna limitare la funzione dell'alimentazione al solo piano fisico. Non è sufficiente semplicemente mangiare. È vero che la nutrizione deve occupare il primo posto, ma lo deve occupare su tutti i piani; fare degli scambi non soltanto con l'aspetto denso, ma anche con quello sottile dell'universo. Per fare in modo che tali scambi possano avvenire, le vie di comunicazione devono essere libere; se sono ostruite, la circolazione avviene faticosamente e subentrano disturbi di vario genere causati dal blocco delle energie. È come quando i canali sono intasati; bisogna liberarli. Ma come? Mediante la purificazione. In questi casi, **sul piano fisico si digiuna o si ricorre a purganti o clisteri. Sui piani psichici si rimedia invece mediante la purificazione, vale a dire il controllo delle azioni, dei pensieri e della parola.**

La preghiera, la meditazione e l'estasi rappresentano pure un modo di nutrirsi e ci consentono di gustare un cibo celeste, l'ambrosia, il nutrimento



che porta all'immortalità. Non si tratta di un elemento materiale, sebbene per gli alchimisti esistesse anche sul piano fisico; per questo l'hanno chiamato elisir di vita immortale. Si può affermare che tale elisir, esistente sul piano fisico sparso in tutta la natura, viene distribuito dal sole. **Se in primavera e in estate andiamo ogni mattino al sorgere del sole,** lo facciamo proprio per assorbire quella quintessenza di vita, quell'ambrosia che il sole diffonde in tutto l'universo, ambrosia che le rocce, le piante, gli animali, nonché gli uomini ricevono in forma di particelle che gli esseri viventi captano inconsciamente, ma che l'uomo dovrebbe imparare a cogliere in modo cosciente da quel fluido che è il fuoco, cioè la luce del sole.

Nella nuova era, che si sta avvicinando, gli uomini impareranno a nutrirsi di quelle particelle sottili. Molti di voi saranno sorpresi nell'udire cose simili, eppure questo nuovo modo di nutrirsi rientra nell'ordine naturale delle cose. **Non ci si deve accontentare di cibi densi, i quali generano sempre molte scorie che vanno a ostruire e intossicare l'organismo. Se invece ci si alimenta di luce, non vi saranno scorie; infatti la luce è la sola che non ne lascia, in quanto è pura.** Quando vi scaldate con una stufa a legna o a carbone prima di riaccendere il fuoco dovete levare la cenere. La stessa cosa accade per il nostro organismo. Se dopo aver mangiato e bevuto non eliminate i rifiuti, morirete. **La malattia ha origine appunto da certi rifiuti che, se non vengono espulsi, generano tossine. Si potrebbe infatti definire la malattia come conseguenza di un insieme di materiali che l'organismo non è riuscito ad eliminare.** La salute invece è il risultato di trasformazioni talmente rapide e sottili che non lasciano nulla di impuro nell'organismo. **Quando sarete capaci di assorbire la quintessenza purissima emanata dal sole, sentirete che la vostra salute migliora, la vostra intelligenza si rischiarà, il vostro cuore si dilata e la vostra volontà si rinforza.** Forse qualcuno di voi dirà: *«Può darsi, ma io contemplo il sole da mesi, anzi da anni, eppure non noto alcun miglioramento».*

Ciò significa che non avete saputo farlo in modo corretto. I risultati dipendono dalla maniera in cui fate le cose, non dal tempo che vi dedicate. **Ogniquale volta riuscirete ad attingere un sorso da quella sorgente inesauribile che è il sole, sentirete verificarsi in voi grandi cambiamenti.**



Capitolo 8

COME DIVENTARE INSTANCABILI

Quante volte si sente dire: «*Come sono stanco!*» **Al giorno d'oggi tutti sono stanchi eppure la gente continua ad affannarsi, a correre a destra e a sinistra senza fermarsi un attimo.** È un'ottima cosa voler essere attivi, ma per poter mantenere un tale ritmo senza stancarsi eccessivamente **si deve imparare a rilassarsi**, e non solo una o due volte al giorno – che non sarebbero sufficienti – ma **dieci, quindici, venti volte, anche solo per un minuto.** Non appena disponete di un minuto libero, in qualunque luogo vi troviate, invece di perder tempo o irritarvi perché vi si fa attendere, approfittate dell'occasione per calmarvi e ritrovare il vostro equilibrio: poi potrete riprendere la vostra attività con forze rinnovate.

La cosa che nuoce moltissimo alla gente del nostro tempo è appunto il ritmo febbrile e la tensione continua nella quale vive, che provocano seri danni alla vita psichica, in quanto quell'ansia non solo impedisce di manifestare le proprie qualità, ma causa ogni genere di anomalie comportamentali. A volte dico a qualcuno: «*Non vi accorgete che i vostri rubinetti dell'acqua e del gas sono sempre aperti? Alla fine della giornata i serbatoi saranno vuoti e il vostro sistema nervoso esaurito. Se invece vi fermaste ogni tanto per qualche minuto per chiudere quei «rubinetti» non sareste mai sfiniti.*»

Di tanto in tanto, mettetevi dunque consapevolmente in uno stato di passività; non in uno stato di passività qualsiasi, ovviamente. La passività di cui vi parlo è uno stato in cui dovrete riuscire a ricaricarvi, sempre che sia intelligentemente controllato, altrimenti non attirerete le forze del Cielo, ma soltanto correnti negative. Questo è un punto molto importante che riguarda tutta la vita psichica dell'uomo. Esseri ricettivi come i *medium*, per esempio, dovrebbero studiarlo bene. Se non sono coscienti e vigili, attirano indifferentemente il bene o il male; purtroppo più spesso il male che il bene. Ecco perché è importante imparare a di-

ventare dei *medium* coscienti, **capaci di mettersi in uno stato di passività, senza però attirare nulla di negativo.**

Per diventare instancabili, ci si dovrebbe addestrare al lavoro con i due principi maschile e femminile, emissivo e ricettivo. **È impossibile essere attivi tutto il giorno, quindi nel momento in cui interrompete la vostra attività, unitevi al Cielo mettendovi coscientemente in uno stato di ricettività per attirare solo energie pure e luminose.** Non è facile imparare ad economizzare le proprie forze. Di solito la gente è avara, non economica. Essere economi non significa necessariamente essere egoisti, come d'altra parte essere prodighi non significa necessariamente essere generosi, ma piuttosto dimostrare di non avere capacità di discernimento. Bisogna infatti saper distinguere. **Coloro che sprecano le proprie energie non badando al valore delle cose passano per generosi. Invece no, quella è imprudenza, vanità o ignoranza, quello che volete, ma non generosità. Per potersi mostrare generosi, si deve conoscere l'arte dell'economia, altrimenti che cosa vi rimarrà da distribuire quando avrete sperperato tutto?** **Essere economi significa spendere tempo, denaro o energie nel momento e nel luogo giusto, quanto occorre e non di più.**

Voi non pensate sufficientemente a mettervi in uno stato di passività e vi lasciate prendere sempre più da quella frenesia che è diventata ormai il ritmo di vita normale, molto nocivo all'equilibrio dell'uomo. D'ora in poi **preoccupatevi di più del vostro sistema nervoso concedendogli di tanto in tanto un attimo di distensione. Quindici minuti al giorno, ossia quindici volte un minuto, pensateci; non sarà tempo perso, al contrario, vedrete quanto ci guadagnerete. Direte: «Può darsi, ma ho talmente tante cose da fare!»** D'accordo, ma **trovare almeno il tempo di ritirarvi in un luogo tranquillo per potervi distendere su un letto o anche per terra, sopra un tappeto, con braccia e gambe distese, lasciandovi andare come se voleste sprofondarvi in un oceano di luce, senza muovervi, senza pensare a niente... Solo un minuto e vi rialzate ricaricati.**

Questo è tutto; è poca cosa, ma molto importante. Se seguite spesso questo consiglio, **acquisterete energie nuove per tutta la giornata, altrimenti sarete sopraffatto dalla stanchezza anche senza far nulla;** d'altronde, penso che lo avrete già notato. A volte siete stanchi anche senza aver fatto nulla e vi mancano le forze anche dopo esservi riposati per alcune ore su un comodo divano. Perché questo? Perché interiormente non avete saputo chiudere in tempo quei rubinetti di cui vi parlavo. In questo caso, è inutile riposare; le vostre forze si disperderanno inutilmente ed è un vero peccato perché, a causa della stanchezza, trascurate altre attività essenziali.

Parlandovi della distensione, ometto ovviamente alcuni argomenti elementari. **È chiaro infatti che, per sentirvi a vostro agio, dovete mangiare e dormire a**



sufficienza e anche respirare bene. Se siete a stomaco vuoto da tempo, cerchere-
te inutilmente di rilassarvi e sicuramente quel riposo non vi ridarà forza. Quando
vi consiglio di rilassarvi, è molto importante che abbiate prima di respirato, man-
giato e dormito¹ nel modo corretto e queste condizioni sono indispensabili, altri-
menti, anche se riuscite in questo modo ad accumulare energie, se non sapete
poi come ricaricare le vostre batterie le perdereste molto probabilmente altrettan-
to rapidamente. Il sonno, la nutrizione e la respirazione sono quindi soltanto dei
preliminari indispensabili; quanto al rilassamento, si tratta di un mezzo psichico
per distribuire bene le energie, per farle scorrere regolarmente e ovviamente per
ricaricarvi.

**Esistono alcuni yoghi e alcuni Iniziati che sono riusciti a raggiungere una
totale padronanza del proprio pensiero al punto che, anche se non hanno
mangiato né bevuto né dormito, riescono a collegarsi così intensamente ai
grandi serbatoi delle forze cosmiche tanto da captare energie straordinarie,
che trasformano in energie adatte al corpo fisico. Questo è realmente possi-
bile; esseri del genere esistono, ma sono molto rari. Per giungere a tali livelli
occorre un lungo e intenso allenamento;** qui nessuno di voi è giunto a tal punto.
Quindi, come vedete, metto ogni cosa al suo posto; sottolineo ciò che è essen-
ziale e ciò che non lo è, ciò che è possibile e ciò che non lo è. Ora tocca a voi
interpretare bene le mie parole e applicare correttamente i metodi che vi presen-
to. Aggiungerò anche che **il più grande segreto per mantenervi attivi nelle
migliori condizioni sta nell'apprendere a lavorare sempre con amore, perché
l'amore dà forza, vivifica e resuscita. . . L'amore! Quando non si prova amore
per ciò che si fa e si lavora soltanto per il denaro, per guadagnare da vivere,
ebbene in quel caso non si avranno buoni risultati. Si guadagna qualche sol-
do, d'accordo, ma si diventa nervosi e la salute se ne va. Provate a lavorare
per ore e ore con amore e non sentirete la stanchezza. Provate poi a lavo-
rare per qualche minuto senza amore, nella collera e nell'astio e vedrete che
in voi tutto si bloccherà e vi sentirete distrutti.** Esistono attualmente ideolo-
gie che diffondono la ribellione e il malcontento tra i lavoratori del mondo intero,
ideologie che danno dei risultati deleteri, proprio perché sono come scintille che
inflammanno ogni cosa. Se decidete di diffondere la rivolta, indubbiamente avrete
successo. Se invece provate a dire alla gente che il malcontento è dannoso e che
si deve lavorare con amore, nessuno vi darà retta perché gli esseri umani non sono
ancora sufficientemente maturi per capire dove sta il loro vero interesse.

Dovete comprendere l'efficacia e la potenza dell'amore. **Tutto ciò che fate,
fatelo con amore. . . Se non lo fate con amore, è meglio non fare nulla. Infatti,
le cose che fate senza amore, non solo vi stancano, ma perfino vi avvelena-**

¹Vedi il volume 13 – Opera omnia: «La nuova terra». Capitolo 11: «Il programma della giornata: preparazione al sonno».



no per cui non sorprendetevi se poi seguono esaurimenti o malattie. Cercate quindi di mettere amore in ogni cosa che fate. Provate, dipende tutto da voi! Un giorno qualcuno mi chiese: «*Come si fa a diventare instancabili?*». Gli risposi: «*Vi svelerò il segreto ben volentieri, ma sarete in grado di realizzarlo?... **Il segreto sta nel provare profondo amore per ogni azione che si compie**; è l'amore infatti che risveglia nell'uomo tutte le potenzialità*».

Ora vi trovate in una Scuola divina dove imparate a strutturarvi. Pur non essendovi ancora resi conto dell'importanza di tale opera, rallegratevi, perché avete dinnanzi a voi la prospettiva di trasformare la vostra esistenza.



Capitolo 9

COLTIVARE LA CONTENTEZZA

A mio avviso, non si parla sufficientemente dell'**importanza di sentirsi contenti e soddisfatti**, e pochi si rendono conto di quanto sia dannosa l'abitudine di essere sempre scontenti di tutto e di tutti, turbando in tal modo l'armonia. Al giorno d'oggi poi, si ha la tendenza a considerare la contentezza come segno di ingenuità e la scontentezza come segno di intelligenza, e questo è ancor più grave.

Se fingete di apparire scontenti soltanto per attirare l'attenzione su di voi e accrescere il vostro prestigio i danni non saranno enormi ma **se il malcontento si radica in voi in forma costante la cosa diventa grave** e si dovranno prendere delle precauzioni. Se analizziamo le cause di una scontentezza persistente, spessissimo troviamo che deriva da **un ragionamento errato oppure da un'educazione sbagliata**.

Dal punto di vista intellettuale, **uno stato prolungato di scontento mantenuto consciamente o inconsciamente distrugge inevitabilmente qualcosa nell'uomo**. Chi incolpa costantemente il Signore, la vita e l'umanità intera deve sapere che questa abitudine negativa gli darà interiormente molti cattivi consigli. Chi non è contento **non può impedire che il proprio sentimento si esprima e si manifesti ed ha perciò un viso triste, uno sguardo severo, una voce dura e gesti bruschi che lo rendono antipatico a tutti**. È vero che si ha la tendenza a considerare la gente scontenta più intelligente dell'altra ma è altrettanto vero che, a lungo andare, non è piacevole vivere con persone del genere e alla fine le si trascura. Come è possibile rimanere accanto a chi si lamenta costantemente e ammorba l'atmosfera con lamentele e recriminazioni? **Il malcontento è come un fumo nero che invade l'anima e chi lo alimenta si autodistrugge**. Va da sé che buon umore e allegria non possano stabilirsi definitivamente da un giorno all'altro. Il proprio atteggiamento è spesso l'espressione di un determinato temperamento e nulla è più difficile che cambiarlo. È possibile però modificare i propri stati interiori col pensiero, l'amore e la volontà.

Se la gente fosse onesta e dalle vedute chiare, constaterrebbe che, in effetti, **il lato positivo nella vita è sempre preponderante sia quantitativamente che qualitativamente.** Un esempio molto semplice: sulla Costa Azzurra, nel corso dell'anno i giorni di bel tempo superano di gran lunga i giorni piovosi, eppure, al minimo acquazzone, tutti si lamentano del cattivo tempo, dimenticando che prima il sole aveva continuato a splendere ininterrottamente per settimane. Questo è il modo in cui ci si comporta in tutte le situazioni della vita. Essere scontenti significa non avere una visione chiara della realtà mentre invece si dovrebbe avere almeno l'onestà di considerare la realtà globalmente, sotto tutti i suoi aspetti.

Non è nel vero nemmeno chi si mostra sempre soddisfatto e ottimista; però adirarsi perché qualcuno ha detto qualcosa di spiacevole o perché avete pagato un oggetto più caro del previsto oppure perché la minestra era troppo salata o il vostro giornale si è strappato e reagire a questi piccoli inconvenienti come se fossero catastrofi, ebbene tutto questo crea in voi uno stato estremamente distruttivo. Cercate di mettere su un piatto della bilancia tutti i dettagli della vita quotidiana che vi irritano e sull'altro **il fatto di avere braccia e gambe che vi consentono di realizzare tante bellissime cose e di avere occhi, orecchie, naso e bocca che vi permettono di vedere, udire, respirare, gustare i sapori, parlare e ammirare... Inoltre avete anche un lavoro, una casa, degli amici...** ma per una piccola contrarietà siete pronti a dimenticare tutte queste inestimabili ricchezze e turbare la vita della vostra famiglia e di tutta la società. Questa è la dimostrazione che vi manca quella dose di buon senso che vi permetterebbe di avere una visione più chiara delle cose.

Usando il metodo del paragone, mettete a confronto le piccole contrarietà dell'esistenza con tutti i beni che la Provvidenza vi ha abbondantemente elargito e provate a trarne le conclusioni. Troppo spesso si paragona il poco che si ha con tutto ciò che possiede l'altra gente: *«Guarda, quello ha già una macchina mentre io vado ancora in bicicletta!... Quella porta al dito dei diamanti mentre io possiedo solo perle finte!...»* I paragoni sono dannosi! **Se vogliamo proprio fare dei paragoni, perché non consideriamo tutti i vantaggi che abbiamo rispetto a tant'altra gente priva di tutto, infelice o ammalata? Gli esseri umani, con la loro ingratitudine e insoddisfazione dimostrano di non avere intelligenza perché, anziché riconoscere le benedizioni di cui il Cielo li colma, vedono ovunque solo motivi per perdere la fede, l'amore e la gratitudine.**

Mi direte che avete fondate ragioni per essere infelici, che incontrate solo insuccessi e che non vedete alcun futuro dinnanzi a voi... In realtà, **i giorni non sono sempre uguali e, se oggi le nuvole nascondono il sole, domani lo vedrete sorgere e tutto vi sorriderà.** *«Sì – dirà qualcuno – ma io sono già vecchio, che cosa posso sperare?»* dimenticate che **un giorno ritornerete sulla Terra e darete inizio a una nuova vita, arricchita dalle esperienze del passato.**



Indubbiamente si possono fare varie obiezioni a ciò che la tristezza e lo scoraggiamento possono suscitare, ma si deve comunque imparare a guardare il mondo con altri occhi e a ragionare in modo diverso. Di fronte a ogni avvenimento, a ogni situazione, soffermatevi un attimo a considerare i due aspetti: non solo quello negativo, ma anche quello positivo. Non bisogna ovviamente illudersi dicendo che tutto procede bene, ma semplicemente rifiutare di soffermarsi soltanto sul lato negativo della vita; se pensate di sapere già tutte queste cose, ebbene, allora mettele in pratica anche se non è così semplice! Osservatevi e scoprirete che spesso, dimenticando questa regola, **vi lasciate andare al malcontento e al pessimismo, così non solo non ragionate più correttamente, ma impedito anche alla vostra anima di svilupparsi e di spiccare il volo distruggendovi spiritualmente e anche fisicamente.**

Il malcontento è accettabile soltanto se si è scontenti di se stessi. Non dobbiamo mai essere soddisfatti di noi stessi, anche se si ottengono grandi risultati spirituali. Perché questo? Perché si rischia di diventare vanitosi e presuntuosi e di interrompere così la propria ascesa bloccando il proprio perfezionamento. Se siete insoddisfatti di voi stessi, sarete più stimolati a lavorare per progredire. Per evitare che lo scontento diventi un'ossessione distruttrice, si deve ristabilire l'equilibrio dimostrando di essere contenti degli altri. Un tale atteggiamento interiore vi impedirà di cadere in uno stato troppo negativo, che potrebbe condurvi allo scoraggiamento completo. Cercate il bene e il bello in tutti gli esseri in particolare in quelli che hanno contribuito col loro ingegno e con le loro virtù all'evoluzione dell'umanità: sarete così in uno stato di continua meraviglia e non correrete il rischio di sprofondare nella disperazione.

La storia ci narra di musicisti, poeti e pittori di grande valore che, in un momento di sconforto hanno distrutto le loro opere. Lo hanno fatto semplicemente perché, rinchiusi nella loro solitudine, non hanno saputo vedere oltre il loro caso personale per trovare ciò che di buono esiste in tutti gli esseri; un atteggiamento aperto in tale direzione li avrebbe protetti, impedendo loro di sfogare quel malcontento contro se stessi e le loro creazioni. Gli Iniziati non sono soddisfatti di se stessi, ma sono ammirati delle opere di Dio e dei suoi servitori. In tal modo rimediano allo scontento dovuto alla loro imperfezione.

Colui che si rende conto di non riuscire a manifestare le qualità che sperava di possedere non deve né scoraggiarsi né ribellarsi. Essere scoraggiato e adirato contro sé stessi, contro tutti e, ancor peggio, contro il Signore è un atteggiamento molto negativo; l'uomo dovrebbe essere più umile e accettare di essere ancora sottomesso alla sua natura inferiore, che era riuscita a imporsi nel momento in cui le condizioni per farlo erano favorevoli. È come se il Cielo avesse detto alle circostanze: «*Andate a tormentarlo un po', ditegli qualche parola per vedere che cosa succede*». E cosa succede? Una grande confusione, il che dimostra che **quella**



persona non era ancora pronta ad affrontare le prove con maturità. Nemmeno in questo caso deve però rattristarsi e scoraggiarsi, altrimenti dimostrerebbe di desiderare cose ancora irrealizzabili e, se non correggerà in tempo la situazione, finirà per distruggersi. **Ci si può rattristare, ma solo per le disgrazie e gli insuccessi altrui, non per le proprie ambizioni e per i desideri inappagati.** Coloro che cadono in questo stato, sappiano che non sono molto evoluti: infatti **la loro tristezza va attribuita a cause di natura inferiore.**

Per ricapitolare, possiamo dire che esiste una corrente di vita e una corrente di morte e che **il primo grado della morte è il malcontento e, se non si prendono le dovute precauzioni, il malcontento si trasformerà in sofferenza e la sofferenza a sua volta in dolore. Quel dolore, che dapprima si limitava al piano psichico, si trasmetterà successivamente al piano fisico per diventare malattia che porterà alla morte. Tra il malcontento e la morte le tappe sono numerose, ma a poco a poco l'una porta inevitabilmente all'altra.** La contentezza, al contrario, vi immette nelle corrente della vita. Chi è contento e si sente colmo di gratitudine verso il Cielo vive nella pace; quella pace gli dà forza, la forza gli porta pienezza e così riuscirà a gustare la Vita eterna. . .

Chi aspira alla perfezione e desidera che gli spiriti della natura lo aiutino nel suo lavoro deve mostrarsi riconoscente per tutto ciò che possiede e trasmettere agli altri qualcosa di positivo. **Sappiate dunque essere contenti soprattutto delle cose che avevate disprezzato e trascurato in passato.** Fate di tutto per trovare ogni giorno almeno una cosa che desti il vostro stupore e deponetela nel vostro cuore e nel vostro intelletto. Se ringraziate ogni giorno il Signore e siete contenti di tutto quello che vi dà, possederete il magico segreto che può trasformare la vostra vita. A quel punto, gli spiriti luminosi della natura si avvicineranno a voi per aiutarvi.

