

Omraam Mikhael Aivanhov

La Respirazione

*dimensione spirituale
e applicazioni pratiche*



I

È detto nella Genesi che Dio formò l'uomo dalla polvere della "terra": così è stato tradotto il termine ebraico *aphar*. Ma il vero significato della parola *aphar* è "cenere"; tradurlo con "polvere" o con "cenere" non è la stessa cosa. Se Dio ha formato l'uomo partendo dalla cenere, si sottintende che prima qualcosa era stato bruciato, ed è quindi **una materia bruciata quella che è servita a formare l'uomo.**

È detto ancora: «Dio insufflò nelle sue narici un soffio di vita e l'uomo divenne un essere vivente». La vita dell'uomo è iniziata dunque da un respiro, il soffio dato da Dio. Per ogni essere umano, la vita ha inizio dal respiro: la prima inspirazione. Quando un bambino nasce, la prima cosa che deve fare per diventare un abitante di questa Terra, è inspirare; apre la sua boccuccia, urla, e tutti si rallegrano pensando: «Ecco, è vivo!» Grazie a quella prima inspirazione, i polmoni si riempiono d'aria, si mettono in moto e alimentano la vita. Più tardi, dopo anni e anni, quando si dice che qualcuno "ha esalato l'ultimo respiro", tutti capiscono che è morto. Il respiro è il principio e la fine. **La vita inizia con un'inspirazione e finisce con un'espiazione.**

La vita è il più grande fra i misteri. Quanti pensatori, quanti ricercatori hanno lavorato per chiarirlo! La tradizione esoterica riporta il caso di maghi i quali sarebbero riusciti a fabbricare nei loro laboratori delle piccole creature cui davano vita e affidavano poi determinati lavori. Che cosa c'è di vero in tutte queste storie?... La cosa certa è che il mistero della vita ha sempre preoccupato le menti.

In realtà, tutto il mistero della vita è contenuto nel respiro, e tuttavia la vita non è nell'aria stessa e neppure nel fatto di respirare. Essa proviene da un elemento superiore all'aria e per il quale l'aria è un nutrimento: il fuoco. Sì, la vita si trova nel fuoco, nel calore, e l'aria ha la funzione di sostenere il fuoco. La vita si trova nel cuore (è il cuore che la contiene come un fuoco), e i polmoni sono come il soffiante che anima continuamente il fuoco. L'origine, la causa prima della vita è dunque il fuoco, e l'elemento aria, che è suo fratello, lo sostiene e lo vivifica. Con l'ultimo soffio il fuoco si spegne, l'ultimo sospiro spegne il fuoco.

Vale dunque la pena di soffermarsi sul **processo della respirazione** per ri-

flettere, per comprendere che in esso si trova la base della nostra esistenza, ed **esercitarsi affinché venga effettuato sempre meglio**. Presso la maggioranza degli esseri umani, tale processo è ostacolato, indebolito o avvelenato. Per questo motivo, **essi devono imparare a lavorare con l'aria così da animare, purificare e intensificare la vita dentro di sé**.

Ora, per far comprendere meglio il fenomeno della respirazione e le sue leggi, lo si può paragonare a ciò che avviene nella nutrizione.

Cosa si fa quando si mangia? Prima di inviare il cibo allo stomaco, lo si mastica. La bocca è come una piccola cucina dove si preparano gli alimenti: li si taglia, li si fa cuocere, li si condisce con un po' d'olio (ossia di saliva), e sono certe ghiandole ad occuparsi di questo lavoro. Ecco perché **si consiglia di masticare a lungo il cibo finché questo diventi quasi liquido. Se lo si inghiotte senza averlo masticato abbastanza, esso non viene preparato bene e l'organismo non può assimilarlo completamente, per cui si producono molte scorie. Se il cibo arriva nello stomaco non masticato a sufficienza, l'organismo è obbligato a spendere molta energia per assimilarlo, ed è questa la causa di molti stati di stanchezza**. Non crediate che la stanchezza provenga sempre dall'aver lavorato troppo. No, essa deriva molto spesso da uno spreco di forze. Ed è appunto quando si inghiotte il cibo senza averlo ben masticato, ma anche senza averlo impregnato a sufficienza dei propri pensieri e sentimenti, che è più difficile digerirlo, e l'organismo fa molta fatica ad assimilarlo. Dovete sapere che **per intraprendere un lavoro spirituale in buone condizioni, è necessario introdurre prima l'armonia nel vostro modo di nutrirvi e di respirare. Le stesse leggi reggono infatti entrambi i processi. Non va bene respirare in fretta senza che l'aria abbia il tempo di scendere fino in fondo ai polmoni per riempirli, gonfiarli, dilatarli. Occorre respirare lentamente, profondamente, e ogni tanto bisogna anche trattenere l'aria nei polmoni per qualche secondo, prima di rilasciarla**. Perché? Per "masticarla". Sì, i polmoni sanno masticare l'aria così come la bocca sa masticare gli alimenti.

L'aria che noi aspiriamo è come un "boccone", un boccone pieno di forze inaudite. Se la si espelle troppo in fretta, i polmoni non possono "cuocerla", "digerirla", assimilarla a sufficienza perché l'organismo possa beneficiare delle forze in essa contenute. Ecco il motivo per cui tante persone sono stanche, nervose, irritabili: **non sanno nutrirsi correttamente di aria, non la "masticano", la espellono immediatamente**. Respirano soltanto con la parte alta dei polmoni, e il risultato è che l'aria viziata non può essere espulsa e sostituita con l'aria pura. La respirazione profonda è un esercizio magnifico che bisogna pensare a praticare, poiché **rinnova le energie**.

Osservate: se avete un'automobile o una moto, dovete dar loro un cibo liquido,



ossia la benzina. Quando la scintilla del motore incendia la benzina, questa si trasforma in gas (cioè in elemento aria). Si sprigiona allora un'energia, ed è grazie a quella trasformazione generatrice di energia che i veicoli a motore sono in grado di funzionare. Ebbene, lo stesso accade quando mangiamo: a mano a mano che gli alimenti si disgregano nella nostra bocca, nel nostro stomaco, eccetera, passano successivamente per varie tappe, e questo genera ogni volta dell'energia.

Lo stesso avviene per l'aria che noi respiriamo. **Per estrarre dall'aria il massimo delle sue ricchezze, occorre comprimerla, trattenerla nei polmoni.** Durante quella compressione, l'organismo lavora, provocando l'equivalente delle fasi di accensione e di esplosione in un motore. **Dato che l'aria non può sfuggire, la natura le apre dei minuscoli passaggi nell'organismo affinché possa circolare. Se la espellete subito, se la lasciate scappare, tutta l'energia che essa contiene va perduta. Grazie alla ritenzione, quell'energia segue tutti i piccoli canali che la natura le ha approntato.** Essa dice all'aria: «Vieni da questa parte! Passa di là!...» poiché lungo il percorso dell'energia, la natura ha disposto certi ingranaggi che devono essere toccati per mettersi in moto.

Allo stesso modo, se assistendo al sorgere del sole, non pensate a trattenerne i suoi raggi, se li lasciate passare senza far nulla, essi resteranno inutilizzati e inefficaci. Ma se li captate coscientemente e li accumulate comprimendoli in voi, aprirete loro un varco nella vostra mente. Essi circoleranno come una forza straordinaria, mettendo in moto dei centri potenti, e voi vi sentirete diventare come turbini di fuoco.

Vedete, **il grande segreto consiste nel far sempre passare gli elementi ad 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 Sorgente. Tutti gli esseri lo fanno già un po' inconsciamente, e perciò sono in vita, ma non lo fanno in pienezza: lo fanno meccanicamente, senza pensarci. Ora, **il processo si realizza in modo diverso a seconda che si sia coscienti oppure no. Rendere sottile la materia significa liberare l'energia che essa contiene.** Tutto ciò che è spesso, compatto e pesante rappresenta una materia non organizzata nella quale l'energia resta imprigionata. Più s'imprigiona dentro di sé l'energia, come fanno ad esempio i grandi mangiatori, più ci si fa del male. **Bisogna al contrario liberare l'energia. Ed è appunto il ruolo della respirazione durante i pasti: essa permette di liberare meglio le energie contenute nel cibo.** Ve l'ho detto varie volte: la nutrizione è una combustione; ebbene, il fuoco ha sempre bisogno di aria per essere rianimato, ed è la ragione per cui si soffia su di esso. **Se, mangiando, fate qualche buona respirazione, la combustione degli alimenti avviene meglio; per farlo, basta che vi fermiate tre o quattro volte durante il pasto per respirare profondamente: in questo modo, il cibo libera più energie.**



Il nostro compito non è quello di condensare, di materializzare l'energia, poiché essa è già condensata ad un grado sufficiente. Ciò che invece dobbiamo fare, è liberarla. I grandi Iniziati, che conoscono la legge della disintegrazione della materia, disintegrano qualche millesimo di milligrammo del proprio cervello, e grazie all'energia così liberata, compiono dei miracoli. Attuano tale disintegrazione, attraverso il pensiero. È un segreto che conoscono da millenni. Applicano la fissione dell'atomo al proprio cervello che è una materia d'una ricchezza inesauribile.

Qualcuno dirà: «Ma anch'io sono in grado di disintegrare la materia: ho avuto quaranta di febbre e ho perso cinque chili!» Eh, no! **Da una vera liberazione di energia, dovete trarre delle forze.** Nel vostro caso, è l'opposto: quella febbre vi ha indebolito e ha distrutto parecchie cellule; avete perduto della materia senza aver guadagnato alcuna forza. **Chi medita, invece, disintegra, attraverso la concentrazione, alcune particelle infinitesimali di materia, le quali liberano energia, e ciò è tanto più benefico e salutare poiché altre particelle più pure e più luminose vengono a sostituirle.** Questo non si verifica nel caso di una malattia o di un qualsiasi altro dispendio di energia. Occorre saper discernere, fra i dispendi di energia, quali vi arricchiscono e quali vi impoveriscono.

Per poter liberare gli elementi eterici dell'aria, è dunque necessario – come vi dicevo – “masticarla”. **I polmoni si compongono di varie regioni: una di queste è paragonabile a una bocca, un'altra a uno stomaco, ma capovolte.** D'altronde, osservate i polmoni: non somigliano forse ad un albero capovolto, con tronco, rami e foglie? L'albero ha le foglie in alto, mentre i polmoni hanno le loro “foglie” (gli alveoli) in basso. Attraverso le foglie, l'albero fa degli scambi con l'atmosfera esterna gassosa, mentre i polmoni lasciano penetrare in sé l'aria attraverso il “tronco” e i “rami”.

Ora, volendo spingersi oltre nell'osservazione, ci si accorgerà che **il fondo dei polmoni funziona come una bocca, e la parte alta come uno stomaco.** Quando mangiamo, introduciamo il cibo in alto, nella bocca, per masticarlo, ed esso scende poi nello stomaco. Quando respiriamo avviene l'inverso: **una respirazione profonda riempie d'aria i polmoni fin nella parte bassa, fino in fondo agli alveoli, e questi “masticano” l'aria proprio come una bocca;** in caso contrario, la respirazione resta superficiale, l'aria viene trattenuta nella parte alta dei polmoni (il loro “stomaco”) senza essere masticata. **Bisogna praticare la respirazione profonda, la respirazione addominale: se non si fa scendere l'aria fino in fondo ai polmoni, se ne assorbiranno soltanto le particelle più grossolane. Se invece si invia l'aria fino in basso, in modo da esercitare una pressione sul diaframma, avendo cura di trattenerla qualche istante, la “bocca” entra in funzione, ed è proprio quest'ultima che s'incarica di estrarre le particelle eteriche più sottili, per poi inviarle a tutto l'organismo.**



Ma per poter attingere dall'aria gli elementi sottili che essa contiene, **occorre non soltanto trattenere l'aria inspirata, ma anche portarla lentamente dalla parte bassa alla parte alta dei polmoni**. Là, essa esercita allora una pressione sulle cellule dei lobi superiori, le quali sono predisposte a svolgere un lavoro totalmente diverso da quello delle cellule dei lobi inferiori. La scienza verificherà più tardi queste realtà, poiché tutte le cellule dell'organismo, comprese quelle all'interno di uno stesso organo, sono differenziate, specializzate e ripartite in funzione dei loro compiti. Le cellule situate nella parte bassa dei polmoni sono destinate ad assorbire l'aria in modo completamente diverso rispetto a quelle che si trovano nella parte alta. Perciò, è pregiudizievole per la salute sia respirare superficialmente, sia inghiottire il cibo senza masticarlo. **Coloro che praticano una respirazione profonda si nutrono veramente, mentre coloro che respirano superficialmente si mantengono appena in vita, ma non si nutrono.**

Affinché potessimo afferrare meglio l'importanza della respirazione, il Maestro Peter Deunov ci ricordò un giorno l'episodio biblico della lotta di Giacobbe con l'Angelo. Dopo aver vinto Giacobbe, l'Angelo gli disse: «Lasciami andare, poiché l'aurora sta sorgendo». Ma Giacobbe rispose: «Non Ti lascerò andare prima che Tu mi abbia benedetto». E il Maestro spiegò: «Ecco, voi dovete fare la stessa cosa **con l'aria: ricevetela, riempitene i polmoni e non espelletela prima che vi abbia dato tutti i benefici di cui è portatrice. . .**» Pensate che quella di Giacobbe sia stata una violenza? No, è zelo, è ardore spirituale, e noi dobbiamo fare la stessa cosa. **Fintanto che l'aria non ci ha dato tutte le benedizioni che contiene, non bisogna espellerla. È il segreto della pienezza.**

Se al mattino andiamo a contemplare il sorgere del sole, lo facciamo per ricevere la sua luce così come riceviamo il cibo, l'acqua e l'aria. Rivolgiamo la nostra attenzione ai raggi del sole e diciamo loro: «O raggi luminosi, penetrate in noi, scacciate da noi le nubi sulle quali soltanto la vostra luce può agire». **La luce, allora, penetra in noi attraverso minuscoli canali, producendo in tutto il nostro essere vibrazioni più intense. Ovviamente, essa può fare questo lavoro su di noi all'insaputa della nostra coscienza, ma se siamo attenti e pieni di buona volontà per partecipare al suo lavoro, i risultati saranno ancora migliori.** Guardando il sorgere del sole, cercate di impregnarvi coscientemente della sua luce e del suo calore, con la convinzione che qualcosa stia nascendo e crescendo dentro di voi: entro breve tempo sentirete vibrare delle forze nuove.

Ma torniamo alla respirazione. **Degli esercizi fatti regolarmente, migliorano la salute. Esiste per ciascuno un particolare metodo e un particolare ritmo che occorre trovare ascoltando il proprio medico interiore; tutti noi abbiamo infatti un medico interiore, e chi non lo ascolta sarà costretto un giorno ad affidarsi ai medici esterni.** Ascoltate il vostro medico interiore: egli vi indicherà



come respirare, quante volte al giorno e in quali momenti fare tali esercizi, poiché questo varia da individuo a individuo, e ciascuno deve trovare il proprio ritmo.

Respirate lentamente, ritmicamente, prestando tutta la vostra attenzione all'aria che penetra in voi. Pensate che essa è apportatrice di elementi benefici che contribuiranno alla vostra salute. Qualcuno dirà: «Oh, io faccio esercizi di respirazione tutti i giorni da anni, ma senza risultati». Cosa ne sa? Forse non sarà in perfetta salute, ma in che stato si troverebbe se non avesse fatto quegli esercizi? Inoltre, **durante tali esercizi, è sicuro di aver concentrato il pensiero sulla guarigione desiderata?** Non avrà pensato agli acquisti da fare nel pomeriggio, oppure all'ultima discussione avuta con sua moglie o con il suo capo ufficio? In tal caso, nessun risultato è possibile.

Durante gli esercizi di respirazione, bisogna lasciare da parte tutte le preoccupazioni della vita quotidiana, non ammettere alcuna dispersione, ma fare invece questo lavoro con tutto il pensiero, con tutta la fede. La fede è un sentimento divino che risveglia nell'uomo forze insospettate di pensiero e d'azione, ed è questo il motivo per cui essa è alla base di tutte le guarigioni. Anche se non è la fede a produrre la guarigione, essa ne è la condizione essenziale.

Ogni giorno noi facciamo anche degli esercizi di ginnastica, ed è consigliabile armonizzare la respirazione con i movimenti che vengono eseguiti. Bisogna inspirare quando si alzano le braccia, trattenere l'aria un istante ed espirare soltanto quando ci si flette; dunque, inspirare quando il corpo si tende, ed espirare quando si piega. Legando in modo corretto i gesti alla respirazione, ne coglierete meglio il senso e avrete risultati migliori.

Sarebbe meglio che i medici si occupassero delle persone prima che queste si ammalino, non fosse altro che per insegnar loro a respirare. D'altronde, **in futuro, i medici non si occuperanno più dei malati.** Siete stupiti? Ma sì, **si occuperanno delle persone sane per insegnare loro come mantenersi in buona salute,** mentre attualmente servono soprattutto a riparare “delle brocche rotte”... quando poi ci riescono! **Respirare profondamente è un potente rimedio sia preventivo che curativo.** Se poi dovete prendere un medicinale, questo agirà su di voi ancora meglio se, assumendolo, farete intervenire anche la respirazione profonda e cosciente.

Respirando profondamente, pensate con tutta la vostra convinzione che attraverso l'aria ricevete le benedizioni divine. Molti di voi fanno fatica a credere – tanto è nuova per loro questa idea – che **Dio abbia messo nell'aria tutti gli elementi utili e necessari alla nostra salute.** Ebbene, **bisogna che ne siano convinti e che facciano degli sforzi per assorbirli.** Direte: «Ma come si fa?» È semplice: **respirate concentrandovi sull'idea che state assorbendo gli elementi di cui avete bisogno: calcio, iodio, magnesio,** ecc... Sì, perché l'organismo



sa molto bene ciò che gli manca, e ospita in sé un'intera squadra di chimici perfettamente competenti, i quali sanno estrarre dall'aria le sostanze più necessarie. Sicuramente, questo non vi eviterà di andare in farmacia a cercare dei medicinali, ma **avrete meno bisogno di prodotti farmaceutici se saprete captare attraverso la respirazione gli elementi che vi servono.** L'unica creatura sulla Terra capace di respirare coscientemente, almeno per il momento, è l'essere umano: ecco perché si dice che l'uomo è un'anima vivente. Siate dunque consapevoli che respirando assorbite la vita divina.

La respirazione ha anche un'influenza sul funzionamento del cervello. È bene leggere, studiare, meditare, ma occorre sapere che il funzionamento del cervello dipende dal resto dell'organismo, e in modo particolare dai polmoni. **Naturalmente 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, irrorà il cervello depositandovi gli elementi che facilitano il lavoro della comprensione, della meditazione.**

Abituatevi anche voi a fare **durante il giorno alcune respirazioni profonde, mettendo il palmo della vostra mano sinistra sul plesso solare, e la mano destra sopra la sinistra.** Durante questo esercizio, dovete sentire la dilatazione e la contrazione del diaframma. La respirazione agisce sulla circolazione, ed è importante per tutti gli organi del corpo che quest'ultima si svolga nelle migliori condizioni.

A proposito del diaframma, dovete sapere che anch'esso svolge un grande ruolo nella respirazione. Durante il movimento di inspirazione, quando i polmoni si dilatano, il diaframma si abbassa, e durante il movimento di espirazione, quando essi si contraggono, il diaframma risale. **Certe malattie digestive o polmonari sono dovute a una cattiva posizione o a una contrattura del diaframma. Il diaframma è un muscolo potente che deve restare morbido.**

Respirando, dovete anche **sorvegliare la posizione della colonna vertebrale per mantenerla diritta il più possibile. La colonna vertebrale ha un'importanza capitale per la salute: tutto dipende da essa. Se non è diritta, quanti disordini si possono verificare nell'organismo e nella vita psichica!**

Ci si può servire della respirazione per rimediare a certi inconvenienti. Supponete che io mi trovi in un luogo dove faccia molto freddo e che non abbia modo di riscaldarmi... Faccio allora **un'inspirazione molto profonda e trattengo l'aria il più a lungo possibile:** in questo modo, mando verso la periferia del corpo il sangue caldo che si trova al suo interno; essendo caldo, quel sangue combatte il freddo all'esterno. È così che mi proteggo.

Abituandovi a fare degli esercizi di respirazione, migliorate la salute, l'equilibrio, la lucidità del cervello e anche la volontà. Fatene l'esperienza: se avete un



peso da sollevare, lo solleverete più facilmente dopo aver fatto una respirazione profonda. Se poi siete agitati, perché non chiedere aiuto ai polmoni? Essi sono là per aiutarvi. **Per due o tre minuti, ispirate ed espirate profondamente, e ritroverete la vostra calma.** Avete bisogno d'aiuto, il che è normale; ma perché lo cercate sempre all'esterno, quando invece quell'aiuto è in voi?



III

“*Solve et coagula*”, vale a dire “*dissolvi e coagula*”, “*sciogli e condensa*”. Questi due precetti insegnati dagli alchimisti sono la trasposizione nel particolare campo dell’alchimia dei due processi fondamentali della Creazione. Quando si deve raccogliere, concentrare, amalgamare, si applica il precetto “*coagula*”. Quando invece occorre disperdere, dissolvere, sciogliere, si applica il precetto “*solve*”. Ovunque nella natura e nella vita degli esseri, si possono osservare i due grandi processi di concentrazione e di dilatazione. Sono dunque ancora questi due processi che ritroviamo nella nostra respirazione: inspirare... espirare... Inspirando, si attira l’aria e i polmoni si dilatano; espirando, si espelle l’aria e i polmoni si contraggono. Questo movimento ininterrotto di dilatazione e contrazione è un riflesso del grande ritmo cosmico.

Se siamo vivi, lo siamo grazie all’inspirazione e all’espirazione, **i due movimenti di flusso e riflusso che riempiono e svuotano alternativamente i nostri polmoni**. Si tratta di una legge universale: nella natura tutto respira, animali, piante, persino la terra. Sì, essendo viva, **la Terra ha bisogno anch’essa di ispirare ed espirare**. Naturalmente non lo fa come noi, con diciotto respirazioni al minuto; **il suo ritmo si estende a parecchi anni, per questo è impercettibile. Ma anch’essa si dilata e si contrae, le sue dimensioni non sono mai esattamente le stesse, ed è forse a causa delle sue dilatazioni e delle sue contrazioni che si producono voragini, eruzioni vulcaniche e molti altri fenomeni**. La Terra è viva, respira, e anche le stelle respirano. Sì, esse ispirano ed espirano; la loro respirazione giunge fino a noi, e noi ne risentiamo l’effetto sotto forma di influssi.

Tutto respira: gli alberi, gli oceani, perfino le pietre. «Ma – direte – non si può concepire il fenomeno della respirazione al di fuori dei polmoni!» Perché no? La vita non ha per forza bisogno degli stessi organi per assicurare le stesse funzioni. Osservate l’albero: non ha polmoni né stomaco né fegato né intestino, e tuttavia respira, si nutre, assimila, si riproduce... e spesso vive anche più a lungo dell’uomo! Resiste alle intemperie, dà fiori e frutti profumati, mentre l’uomo, malgrado tutta la sua intelligenza, è talmente fragile che un nonnulla lo può distruggere.

Molti si fanno delle idee errate sulla natura. Secondo loro, per essere vivi

bisogna avere un cuore, dei polmoni, uno stomaco, come gli esseri umani... Ma la natura si fa beffe delle loro opinioni e dei loro sistemi. Essa ha creato la vita sotto una tale moltitudine di forme che un giorno tutti saranno stupefatti nello scoprirle! È vero, restano ancora talmente tante cose da scoprire! **Nella terra esistono dei semi che aspettano da milioni di anni il momento di crescere.**

La respirazione può rivelarci grandi misteri, ma **a condizione che la si sappia accompagnare da un lavoro del pensiero. Espirando, pensate di riuscire ad estendervi fino a toccare i confini dell'Universo; poi, inspirando, ritornate verso di voi, verso il vostro Ego, che è come un punto impercettibile, il centro di un cerchio infinito.** Di nuovo vi dilatate, e di nuovo vi contraete... Scoprirete così quel movimento di flusso e riflusso che è la chiave di tutti i ritmi dell'Universo. Cercando di rendere cosciente in voi quel movimento, entrate nell'armonia cosmica, e avviene uno scambio tra l'Universo e voi, poiché inspirando ricevete degli elementi dallo spazio, ed espirando proiettate in cambio qualcosa del vostro cuore e della vostra anima.

Chi si sa armonizzare con la respirazione cosmica, entra nella coscienza divina. Ma quanti di voi sono ancora lontani dal comprendere la dimensione spirituale della respirazione! Se sentiste quella dimensione, lavorereste tutta la vita ad inspirare la forza e la luce di Dio, per dare in seguito quella luce al mondo intero; l'espirazione, infatti, è anche questo: distribuire la luce che si è riusciti ad attingere presso Dio.

Inspirare, espirare... Inspirare, espirare... Occorre sapere che la respirazione concerne tutte le manifestazioni della vita spirituale. **La meditazione è una respirazione**, la preghiera è una respirazione, l'estasi è una respirazione; ogni comunicazione con il Cielo è una respirazione. La respirazione rivela l'intensità dello scambio. Quando comunicate con il Cielo, voi respirate profondamente come se abbracciaste l'essere che amate...

La natura ha posto ovunque dei mezzi per aiutarci a penetrare questi misteri. È certo che se i filosofi praticassero una respirazione cosciente, troverebbero la soluzione di certi problemi che sono per loro ancora degli enigmi e sui quali, per il momento, continuano a parlare e a scrivere senza capirci gran che.

D'altronde **la capacità di pensare è legata alla respirazione. Chi respira male, sente il proprio cervello annebbiato.**

Chi ha compreso il significato profondo della respirazione, sente a poco a poco il proprio respiro fondersi nel respiro di Dio. Perché anche Dio respira: Egli espira, e il mondo appare; inspira, e il mondo scompare. Ovviamente, le inspirazioni ed espirazioni di Dio si svolgono nell'arco di miliardi e miliardi di anni. È ciò che dicono i Libri sacri dell'India: **un giorno Dio inspirerà, e questo Universo sarà inghiottito e rientrerà nel nulla... Poi nuovamente Dio espirerà, e**



una nuova Creazione apparirà per durare ancora miliardi di anni. Attraverso l'uomo, Dio respira più rapidamente, ma nel cosmo le Sue respirazioni sono lunghissime. Dunque, più la nostra respirazione è lunga, più noi ci avviciniamo alla respirazione di Dio.

La scienza della respirazione si è particolarmente sviluppata in India da millenni, con tecniche spesso molto complesse. Questa scienza è talmente vasta che occorrerebbero anni, secoli, per studiarla. Gli yogi, gli asceti, avevano compreso **l'importanza della respirazione, non soltanto per la vitalità, ma anche per il funzionamento del pensiero**, poiché essendosi spinti molto lontano nelle loro ricerche hanno potuto afferrare che tutti i ritmi del nostro organismo si basano su di un ritmo cosmico.

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 una determinata regione del mondo spirituale, bisogna trovare un certo ritmo e appropriarsi di quel ritmo come di una chiave, proprio come si fa quando si cerca una data lunghezza d'onda per captare una trasmissione radiofonica. La lunghezza d'onda è un fattore importantissimo per entrare in comunicazione con una o l'altra stazione emittente. Ebbene, avviene la stessa cosa per la respirazione: **occorre sapere su quale ritmo respirare per entrare in contatto con una determinata regione dell'Universo.**

Ora; però, non vi consiglio certo di avventurarvi in esercizi complicati; voi non siete degli yogi indiani, e **se non siete prudenti e ragionevoli, rischiate di perdere l'equilibrio e di rovinarvi la salute come già è accaduto a molti.**

Gli **esercizi di respirazione** che pratichiamo nella nostra Scuola, sono semplicissimi. Eccoli:

1. Chiudete bene la narice sinistra, e ispirate l'aria profondamente attraverso la narice destra, contando quattro tempi.
2. Trattenete il respiro per sedici tempi.
3. Chiudete bene la narice destra, ed espirate l'aria dalla narice sinistra contando otto tempi.

Ricominciate l'esercizio all'inverso:

1. Tenete ben chiusa la narice destra e ispirate l'aria dalla sinistra contando quattro tempi.
2. Trattenete il respiro contando sedici tempi.
3. Chiudete la narice sinistra ed espirate attraverso la destra contando otto tempi.



Ripetete l'esercizio sei volte per ciascuna narice.

Quando eseguirete questo esercizio con facilità, potrete raddoppiare i tempi, vale a dire "otto, trentadue e sedici", ma io non vi consiglio di spingervi oltre.

Nella vita di uno spiritualista, la respirazione svolge un ruolo di capitale importanza, e occorre perciò organizzare l'utilizzo del proprio tempo, in modo da poter **fare questi esercizi ogni mattina, a digiuno**. Dopo aver fatto colazione, non è più la stessa cosa: i polmoni sono ostacolati nei movimenti, e farlo risulta perfino nocivo. **Bisogna eseguire gli esercizi di respirazione sempre a digiuno, oppure quattro o cinque ore dopo aver mangiato.**

Aggiungerò ancora questo: **quando fate un'inspirazione profonda – questa volta con entrambe le narici – non dovete inspirare l'aria bruscamente; ispirate sempre lentamente e a lungo, ma in seguito, per espirare, potete espellere l'aria in un colpo solo e con vigore.**

Mediante la respirazione, si può captare nell'aria una preziosissima quintessenza che gli yogi dell'India hanno chiamato "*prana*". Il prana è alla base di tutte le energie del cosmo, ed è **al mattino, al sorgere del sole, che esso è più abbondante. Facendo passare coscientemente l'aria attraverso le narici, si mettono in moto nel corpo certi laboratori che iniziano a lavorare per estrarre quella quintessenza, e una volta captata, questa inizia a circolare lungo i nervi**. Gli yogi, i saggi dell'India che hanno studiato il sistema nervoso, hanno compreso che **quel prana tanto sottile circola come un fuoco nelle ramificazioni nervose situate su entrambi i lati della colonna vertebrale**. Così come il sangue circola attraverso le vene, le arterie e i capillari, **allo stesso modo quel sottilissimo fluido che è il prana circola attraverso il sistema nervoso. Esso è un nutrimento che accresce la vitalità, l'equilibrio e la lucidità.**

Molto tempo fa, non dovevo avere neppure diciassette anni, perché non avevo ancora incontrato il Maestro Peter Deunov... facevo molti esercizi di respirazione, e poiché ero molto giovane e non avevo un istruttore che mi guidasse, ero privo di misura, tanto che finii per ammalarmi. Ma un giorno, mi ricordo, durante uno di questi esercizi di respirazione, **ebbi improvvisamente la sensazione di avere aspirato un fuoco che mi scese fin nei polmoni**. Furono attimi indescrivibili di gioia, di felicità, di illuminazione. Ovviamente, in quel momento, non sapevo cosa mi stesse accadendo. Anni dopo, ho capito che forse era quello lo Spirito Santo, quel Fuoco divino che l'uomo riceve in sé tramite l'aria.

La respirazione ha in sé grandi poteri: a chi si è esercitato, può addirittura permettere di uscire liberamente dal corpo e viaggiare nello spazio per conoscere le realtà del mondo invisibile di cui ci parlano gli Iniziati. Dal modo di respirare dipendono anche il risveglio dei chakra e l'acquisizione delle facoltà spirituali.

Bisogna imparare a respirare coscientemente, vale a dire legare il pen-



siero alla respirazione per poter toccare le forze nascoste nel subcosciente. La respirazione cosciente e profonda apporta incalcolabili benedizioni per la vita intellettuale, per la vita emozionale e per la vita fisica. Occorre che ne osserviate i benefici effetti nel vostro cervello, nella vostra anima e in tutte le vostre facoltà; è un fattore importantissimo per tutti i campi dell'esistenza. Non trascurate mai questo punto.

Nei piccoli atti della vita quotidiana, nelle vostre relazioni con gli altri, pensate anche a respirare: questo vi permetterà di dominarvi. Prima di un incontro, ad esempio, affinché la discussione non degeneri in una disputa, oppure quando dovete rimproverare un bambino o lo dovete punire, bisogna che allontaniate tutto ciò che vi potrebbe agitare, aiutandovi con una respirazione profonda: i pensieri diverranno leggeri e chiari.

Studiatevi, osservatevi quando provate della sofferenza, quando siete in procinto di cedere alla collera o alla sensualità: il vostro respiro perde la sua regolarità, la sua profondità, e diventa corto, affannoso. **Una respirazione irregolare risveglia le forze negative.** Se respirate anche solo cinque minuti in questo modo, risveglierete in voi delle forze negative... e viceversa.

Avete notato quanto la respirazione rallenti durante il sonno? Poiché durante il sonno non si agisce più, si consuma soltanto una minima quantità di materiali, e dunque si ha bisogno di pochissima aria per alimentare la combustione. Osservate invece cosa accade nello stato di veglia e soprattutto durante certe attività: il ritmo respiratorio viene accelerato, poiché è necessaria una maggior quantità di combustibile. I polmoni permettono che avvenga il dispendio di energia senza che l'uomo muoia. Se egli non respirasse, non riceverebbe nulla dall'aria circostante per rianimare le proprie energie, e si accascerebbe al suolo come un cero che si stia sciogliendo. Ecco perché dico che **gli esseri umani sono ciechi e ignoranti quando sostengono di potersi concedere tutte le effervescenze sessuali senza esaurirsi.** Il ritmo del loro respiro durante quelle effervescenze prova loro invece che stanno avendo un formidabile dispendio di energia.

Nella parte posteriore del cervello, sono situati i centri dell'amore: amore per la famiglia e per gli amici, facoltà di scambi, di comunicazione con gli esseri umani, e più in basso, nel cervelletto, si trova il centro dell'amore sessuale. Così, quando il sangue affluisce a quest'ultimo un po' troppo abbondantemente, siete spinti a dar libero sfogo alla vostra sessualità. **Per sfuggire a questa tentazione, dovete respirare profondamente: ben presto, vi manifesterete in maniera più felice, più benefica.**

Una buona respirazione armonizza gli scambi. Prendiamo un caso concreto. Le persone vi stringono la mano per salutarvi: qualcuno lo fa con calore, per esprimervi quanto vi apprezzate, qualcun altro lo fa con mollezza... altri con negligenza, per mostrarvi che quel gesto non significa molto per loro... altri ancora vi



stritolano le dita... **In una stretta di mano bisogna che passi una corrente, altrimenti quel gesto non serve a nulla. Ebbene, se non respirate correttamente, profondamente, non potrete dare una buona stretta di mano ad un amico. Prima di tendere la mano a qualcuno, respirate profondamente... (con discrezione, s'intende) e fate lo stesso prima di entrare in casa di qualcuno per una visita, così il vostro incontro si svolgerà più armoniosamente.**

Vi vengono dati degli esercizi: praticateli, ed essi vi rinforzeranno e vi permetteranno di affrontare meglio le difficoltà. **Ciò che conta è la capacità di attenzione e di concentrazione che ci metterete:** l'ho verificato talmente tante volte! «Quando preghi – diceva il Maestro Peter Deunov – concentra il pensiero esclusivamente sull'oggetto della tua richiesta, e fa un lungo e profondo respiro». Una preghiera accompagnata da una respirazione tranquilla e ritmata ha un'efficacia maggiore. Respirare coscientemente ci permette di legarci a Dio.

Egli ci dice: «Respira, ascolta, e udrai la mia Parola».

Fate questa esperienza: facendo un profondo respiro, recitate una preghiera in modo da riuscire a farla durare per tutto il tempo di una inspirazione, trattenete l'aria, poi espirate. Prendete, ad esempio, il Padre Nostro e recitate mentalmente le prime tre istanze in questo modo:

«Sia santificato il Tuo Nome», inspirando, «Venga il Tuo Regno», trattenendo l'aria, «Sia fatta la Tua volontà come in cielo così in terra», espirando.

Bisogna imparare a respirare coscientemente, rendendo cioè partecipe il pensiero nella respirazione. Anziché fare ogni mattina le vostre respirazioni in modo automatico, occupando il pensiero semplicemente nel contare i tempi in cui dovete respirare, utilizzate le mani per contare, ma **liberate il vostro pensiero, impregnatele delle idee e delle immagini più luminose, e farete così un lavoro magnifico.**

Ora, uno dei migliori esercizi che possa consigliarvi, è quello 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 la luce cosmica, quella luce infinitamente più sottile ancora della luce del sole**, quella quintessenza impalpabile, invisibile, che penetra ogni cosa. Fate penetrare in voi quella luce affinché circoli attraverso tutte le vostre cellule e tutti i vostri organi... . Poi, espirando, fatela uscire da voi proiettandola per illuminare, rischiarare e aiutare il mondo intero. È un esercizio straordinario, perché dal punto di vista cabalistico, diventate la lettera *Aleph*. *Aleph*, prima lettera dell'alfabeto ebraico, è il simbolo dell'essere **che con una mano riceve la luce celeste, e con l'altra la distribuisce agli esseri umani**. Non potete diventare "Aleph" se pensate esclusivamente a voi stessi, se trattenete tutto per voi. *Aleph* è l'essere che pensa unicamente a dare, a riscaldare,



a illuminare, a vivificare, senza occuparsi di se stesso. È un creatore, un salvatore dell'umanità, un figlio di Dio.

Chi impara a respirare coscientemente, illumina il proprio intelletto, riscalda il proprio cuore, fortifica la propria volontà, **ma prepara anche condizioni migliori per le sue future incarnazioni.** Infatti, respirando con una coscienza risvegliata, entra in armonia con entità molto evolute, le attira, crea un legame con esse. Allora, quelle intelligenze luminose accettano di venire a lavorare in lui, e un giorno, quando egli lascerà la Terra, ritroverà negli altri mondi quegli "amici" con i quali avrà già imparato a lavorare. Non dimenticate mai che il vostro organismo forma una società i cui membri si sforzano di mantenere l'unità. Per il momento non conoscete ancora quei soci che vivono lì, dentro di voi, ma il giorno in cui partirete per l'altro mondo, li incontrerete, saprete che erano degli amici che abitavano nella vostra casa e che ritroverete in una prossima incarnazione. Ecco una questione molto importante da conoscere per chi vuole manifestarsi in modo corretto e realizzare la missione divina per la quale è sceso sulla Terra.

Ecco ora un altro punto sul quale non avete mai riflettuto. Inspirando, noi prendiamo l'aria dall'atmosfera, ed è grazie all'ossigeno in essa contenuto che possiamo continuare a vivere; espirando, invece, espelliamo gli elementi inquinati, come anidride carbonica, ecc... Tutti lo sanno, e pensano a questa come ad una situazione definitiva. Ma non è così! Per quale ragione l'uomo deve sempre prendere dall'Universo dei materiali puri e vivificanti ed espellere impurità e veleni? Certo, fino a che interiormente non sarà ancora riuscito a vivere una vita pura, questo è ciò che avverrà, ma il giorno in cui riuscirà a pensare, a sentire e ad agire divinamente, non saranno più elementi impuri quelli che espellerà: **inspirerà la vita pura ed espirerà la vita pura.** Direte che è impossibile. Sì, invece, è possibile! **Ci sono stati dei santi e degli Iniziati i quali si erano talmente purificati, che tutto ciò espellevano, tutto ciò che da loro esalava profumava l'atmosfera.** Quella vita divina che avevano ricevuto non veniva imbrattata in loro a causa di impurità o cattiverie, ma veniva da essi proiettata altrettanto limpida, luminosa e benefica di come l'avevano ricevuta.

Perché gli uomini non riescono a fare ciò che fanno certi insetti? Prendiamo ad esempio le api. Il cibo da esse raccolto, il nettare dei fiori, viene in seguito da loro trasformato in miele. Gli esseri umani sono forse riusciti a far questo? No, a causa della loro crudeltà, della loro cattiveria, della loro ingiustizia, non potranno mai! Se però diventeranno come api, se lavoreranno per un'idea fraterna, un'idea divina, rimanendo puri, allora saranno capaci di rendere delizioso e profumato come miele tutto ciò che assorbiranno. Io l'ho visto, l'ho letto nel grande Libro della Natura vivente, nei progetti dell'Intelligenza cosmica. È scritto che un giorno sarà così.

E ancora: come ha imparato la rosa ad emanare il migliore dei profumi, men-



tre altre piante hanno un odore nauseabondo? Eppure, tutte le piante ricevono le stesse influenze dal cielo, dal sole, dalle stelle. La rosa, però, ha imparato a ricevere il profumo del cielo e a donarlo qui, sul piano fisico. È così anche per le pietre preziose: esse danno la luce che hanno ricevuto.

Studiando la prima lettera dell'alfabeto ebraico, *Aleph*, comprenderete che **questa lettera non è altro che il simbolo degli scambi: ricevere e dare**. Voi ricevete la luce e date la luce, ricevete la purezza e date la purezza, ricevete l'amore e date l'amore. Per questo il Cristo diceva: «Io sono l'Aleph». Egli è infatti l'unico a restituire la luce così pura come l'ha ricevuta. Tutti gli altri vi danno delle impurità. Allora, miei cari fratelli e sorelle, so di condurvi verso regioni quasi inaccessibili, ma se prendete come ideale quello di dare la luce, l'amore divino e la purezza, tali quali li avete ricevuti, voi preparate il terreno affinché un giorno tutto ciò che emanerete e proietterete sia pura luce. Per realizzare questo ideale c'è un unico mezzo: lavorare affinché l'idea di fratellanza si propaghi nel mondo, affinché il Regno di Dio e la sua Giustizia vengano sulla Terra. Allora, l'aria che espellerete sarà un soffio vivificante.

Ma so già in anticipo che queste mie parole non saranno comprese e che, a maggior ragione, non saranno realizzate, perché questo richiede molti sforzi, molti sacrifici, e non si ha nessuna voglia di rinunciare ad alcunché. Comunque, **il Cielo mi ha incaricato di farvi queste rivelazioni, forse non tanto per coloro che sono qui, ma per quelli che verranno in futuro**. Io sono obbligato a darvi un nutrimento che quasi supera le possibilità attuali dell'umanità, ma benché conosca in anticipo i difetti e le debolezze delle creature, lo faccio coscientemente affinché tutto ciò rimanga, e un giorno, coloro che avranno la volontà di lanciarsi in queste realizzazioni divine credano che ciò è possibile e trovino il modo di riuscirci. Si è liberi di non accettare, di non volermi seguire; ma io ho il mio lavoro, ho preso un impegno, e sono obbligato a farvi queste rivelazioni.





Come vi ho già detto, sono molti i lavori che potete fare grazie agli esercizi di respirazione. Uno di questi concerne **la purificazione collegata agli Angeli dei quattro elementi**. In realtà, quegli Angeli sono sedici, poiché i quattro elementi (terra, acqua, aria e fuoco) si ritrovano sui quattro piani, nei quattro mondi: fisico, astrale, mentale e divino.

Nell'*Albero sefirotico*, i quattro elementi sono rappresentati dai quattro Animali santi (i Serafini) che risiedono nella prima sephira: Kether. Naturalmente, in Kether, i quattro elementi non hanno l'aspetto che noi conosciamo quaggiù. Qui, il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra sono solo dei pallidi riflessi, delle condensazioni grossolane di quella materia che si trova in alto, in seno all'Eterno. Quella materia, di cui il Signore si è rivestito per manifestarsi, è talmente sottile, talmente pura, che ci è impossibile concepirla.

La Kabbala insegna inoltre che quando il Signore ha voluto creare l'Universo, ha formato prima il Suo Regno, Atziluth (vocabolo ebraico che significa "Emanazione"), e che comprende le sephiroth Kether (la Corona), Hokmah (la Saggezza) e Briah (l'Intelligenza). Questo stesso mondo delle Emanazioni ha formato la regione chiamata in ebraico Briah (Creazione), che comprende le sephiroth Hessed (la Clemenza), Geburah (la Severità) e Tiphereth (la Bellezza). Il primo mondo è dunque quello dello spirito e dell'anima, e il secondo, quello dell'intelletto. Briah, a sua volta, ha emanato un terzo mondo, in ebraico Ietzirah (Formazione), la cui materia è ancora più densa: è la regione del piano astrale, che comprende le sephiroth Netzach (la Vittoria), Hod (la Gloria) e Iesod (il Fondamento). Infine è apparso Assiah, il mondo fisico dove si trova la sephira Malkuth (il Regno).

I kabbalisti suddividono l'Universo in quattro regioni che, iniziando dal basso, sono: il mondo fisico (Assiah), il mondo astrale (Ietzirah), il mondo mentale (Briah) e il mondo delle Emanazioni, il mondo dello spirito (Atziluth). È nel mondo "Atziluth" che si trovano gli Angeli dei quattro Elementi, dei quattro Principi della materia che vengono rappresentati con l'aspetto di un toro, di un uomo, di un'aquila e di un leone. San Giovanni, il profeta Ezechiele e molti altri hanno contemplato quei quattro Angeli; Essi sono rappresentati nel mondo mentale da

altri quattro Angeli, poi da altri quattro nella regione più condensata del piano astrale, e infine da altri quattro nel piano fisico.

Quando ci rivolgiamo all'Angelo dell'aria, all'Angelo dell'acqua, all'Angelo del fuoco o all'Angelo della terra, noi ci rivolgiamo ai quattro Angeli della regione "Assiah", i quali dirigono quell'acqua, quel vento, quel fuoco e quella terra che noi conosciamo e vediamo. È chiaro? Non bisogna confondere i quattro Angeli che si occupano del mondo fisico e dei quattro elementi che vediamo nel nostro Universo, con i quattro Angeli che sono i Principi della materia. Il fuoco che noi conosciamo non è il vero fuoco; il vero fuoco è in alto. Vi ho già spiegato che esistono vari tipi di fuoco; per fare un esempio, il fuoco che accendiamo quaggiù e che brucia non è lo stesso fuoco del sole.

La Kabbala ci mostra anche come le quattro regioni, Assiah, Ietzirah, Briah e Atziluth, sono riflesse nell'uomo. I kabbalisti chiamano il corpo fisico "guph", e il corpo astrale "nephesch". In seguito viene "ruah" che significa "lo spirito", ma che corrisponde piuttosto al piano mentale; e infine "neschamah", che corrisponde al mondo dell'anima e dello spirito. Queste quattro suddivisioni (guph, nephesch, ruah, neschamah) corrispondono alle quattro suddivisioni dell'Universo.

Senza entrare nei dettagli, queste poche parole vi permetteranno di avere delle nozioni precise.

Anche gli esercizi di respirazione che facciamo ogni mattina sono basati sul numero 4: 4 - 16 - 8. Oppure: 8 - 32 - 16. All'inizio, abbiamo fatto questi esercizi con il ritmo di 4 - 16 - 8; poi, **dopo qualche anno, con il ritmo di 8 - 32 - 16:** si inspira in 8 tempi, si trattiene l'aria per 32, e si espira in 16 tempi.

Dalla respirazione dipende la purezza dell'organismo. Il sangue percorre gli organi del corpo e va poi nei polmoni per purificarsi. Dunque, **facendo ogni giorno coscientemente gli esercizi di respirazione, riuscirete sempre più a purificare il vostro organismo. Durante questi esercizi, però, potete anche attirare, tramite il pensiero, materiali, forze e particelle del mondo superiore: la luce, la pace e tutti gli elementi vivificanti.**

Dovete cercare ciò che vi manca e di cui avete bisogno, secondo lo stato in cui vi trovate. Mentre trattenete il respiro potete, ad esempio, scegliere quattro virtù e concentrarvi su di esse ripetendo per quattro volte i loro quattro nomi. Potete anche concentrarvi sulle quattro regioni dell'Universo oppure sui vostri corpi: fisico, astrale, mentale e causale. È un campo di attività vastissimo, e siete liberi di scegliere ciò che vi conviene.

In seguito, quando espirate – è proprio ciò di cui volevo parlarvi – potete fare appello agli Angeli dei quattro elementi. Benché il tempo di espirazione non sia lunghissimo (16 tempi), con l'immaginazione potete lavorare per formare delle immagini. Durante i primi 4 tempi, immaginate che il fuoco passi nella vostra



testa togliendo tutto ciò che è tenebroso; dunque, l'Angelo del fuoco vi santifica. Poi, ancora in 4 tempi, immaginate che l'Angelo dell'aria faccia passare attraverso i vostri polmoni un soffio talmente spirituale da purificarli completamente. Durante i 4 tempi successivi, immaginate che un'acqua cristallina si riversi attraverso lo stomaco, la milza, il fegato, l'intestino, gli organi genitali, e lavi tutti quegli organi. Infine, durante gli ultimi 4 tempi, fate ricorso all'Angelo della terra e immaginate che tutti i rifiuti del corpo fisico vengano inghiottiti dalla terra, che li assorbe dentro di sé. Questo esercizio si svolge molto rapidamente, e occorre prenderne l'abitudine.

Il fuoco toglie le impurità che si trovano nel cervello, l'aria fa lo stesso lavoro nei polmoni, l'acqua nello stomaco e nel ventre, e la terra lo svolge per tutto il corpo: tutto ciò che impedisce il buon funzionamento del corpo deve sprofondare nelle viscere della terra. Ecco ancora un esercizio di grande efficacia!

Naturalmente, non avendolo ancora sperimentato, non ne vedete il valore. Ma è con questi metodi che i veri Iniziati riescono a purificarsi, a santificarsi; e anche se gli esseri umani sono incapaci di sentire tale purezza, vi sono altre creature, nel piano astrale o mentale, che la sentono. Infatti, **quando un essere purificato passa per qualche luogo, proietta nello spazio delle scintille e delle particelle potenti e luminose.**

L'esercizio che vi ho appena dato è tra i migliori. Se vi applicate e lo fate regolarmente, avrete grandi possibilità. **Formate con cura quelle immagini: il fuoco più puro, l'aria più pura, l'acqua più pura, e la terra che assorbe tutte le vostre impurità.** Noi siamo circondati da agenti magici: l'acqua, l'aria, la terra, il fuoco... Dio ha depresso in questi elementi delle forze straordinarie, e sta a noi imparare ad utilizzarle.

