

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
AÏVANHOV, OMRAAM MIKHAËL

Reguli de aur pentru fiecare zi / Omraam
Mikhael Aivanhov. - Ed. a 7-a. - București : Prosveta,
2012

ISBN 978-973-8107-75-5

133.18

141.33

133.2

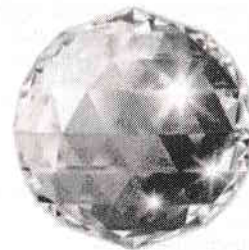
© 1990, Éditions Prosveta S.A., France
ISBN 2-85566-456-X, 3^{ème} édition en langue française

© 2012, Editura Prosveta srl, Romania,
ISBN 978-973-8107-75-5, Ediția a 7-a în limba română

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Reguli de aur pentru fiecare zi

Ediția a 7-a



Colecția Izvor
Nr. 227

EDITURA  **PROSVETA**

V

VIATA

- consacrați-vă ~ unui țel superior 13
- revizuiți-vă periodic ~ 47
- ~, bunul cel mai de preț 11

VIATA DIVINĂ

- din privirea voastră să radieze ~ 66

VIATA MATERIALĂ

- să împăcăm ~ cu Viața spirituală 12

VIATA SPIRITUALĂ

- să împăcăm viața materială cu ~ 12

VIATA ZILNICĂ

- ~: o materie pe care spiritul trebuie să o transforme 14

VIGILENȚĂ

- atenție și ~ 37

VIITOR

- pregătiți-vă viitorul, trăind corect prezentul 28

Z

ZÂMBETUL

- metoda zâmbetului 94

CUPRINS

Viața, bunul cel mai de preț.....	11
Să împăcăm viața materială cu viața spirituală	12
Consacrați-vă viața unui țel superior	13
Viața zilnică: o materie pe care spiritul trebuie să o transforme	14
Nutriția, privită ca o activitate yoga	16
Respirația.....	19
„Să mestecăm” aerul pentru a-i extrage energiile	19
Dimensiunea psihică și spirituală	20
Cum să ne recuperăm energiile	22
Iubirea ne face neobosiți.....	23
Progresul tehnic oferă omului timp liber pentru o lucrare spirituală.....	24
Aranjați-vă locuința interioară.....	25
Lumea exterioară este o reflectare a lumii voastre interioare.....	27
Pregătiți-vă viitorul, trăind corect prezentul.....	28
Trăiți prezentul în împlinire	29
Importanța începutului. Fiți conștienți de forțele pe care le declanșați	32
Căutați lumina înainte de a acționa	33
Supravegheați întotdeauna prima mișcare	35

Conștientizați-vă obișnuințele mentale.....	36
Atenție și vigilență	37
Urmați o singură direcție spirituală	39
Insistați mai mult asupra practicii, decât asupra teoriei.....	40
Puneți calitățile morale înaintea talentului	41
Fiți mulțumiți de soarta voastră și nemulțumiți de voi.....	42
Lucrarea spirituală nu rămâne niciodată fără rezultate.....	43
Regenerarea corpurilor noastre: fizic, astral și mental.....	44
Căutați-vă în fiecare zi hrana spirituală.....	46
Revizuiți-vă periodic viața	47
Puneți de acord scopul și mijloacele	47
Corectați-vă cât mai grabnic greșelile	50
Închideți ușa entităților inferioare	50
Ideile determină acțiunile	51
Eforturile noastre contează mai mult decât rezultatele.....	52
Să acceptăm eșecurile.....	54
Imaginația, metodă de lucru asupra ta însuși	55
Muzica, suport al lucrării spirituale.....	57
Influența benefică a unei colectivități spirituale	57
Nu vă bazați decât pe lucrarea voastră	59
Trăiți în poezie	60
Cunoașteți-vă bine pentru a acționa corect.....	61

Porniți cu dreptul.....	62
Mâna, instrument de comunicare și de schimburi	65
Din privirea voastră să radieze viața divină.....	66
Nu povestiți grijile și necazurile voastre	67
Evitați critica, folosiți doar cuvinte pozitive	69
Fiți prudenți cu cuvintele pe care le roștiți	72
Orice promisiune devine o legătură.....	73
Cuvântul magic	74
Legătura vie cu natura	75
Să nu alegem calea ușoară, ci ceea ce este în folosul evoluției noastre	76
Progresăm tocmai datorită obstacolelor	77
Să nu fugim de eforturi și de responsabilități	78
Scuzele nu sunt suficiente, greșelile trebuie reparate.....	80
Inteligența se dezvoltă în confruntarea cu dificultățile.....	81
Fiecare problemă are o cheie potrivită	83
Nu insistați asupra laturilor negative ale vieții	85
Suferința este un avertisment	87
Să mulțumim pentru fiecare încercare.....	88
Încercările ne obligă să ne folosim propriile resurse.....	91
Gândiți-vă că suferințele sunt trecătoare	92
Priviți în sus.....	93
Metoda zâmbetului.....	94

Metoda iubirii	94
Lecția scoicii perlifere	95
Învățați să vă împărtășiți fericirea	96
Exersarea stăpânirii de sine în relațiile cu ceilalți	97
Să rezolvăm problemele cu iubire, nu cu forța	98
Învățați să treceți dincolo de legea dreptății	100
Fiți capabili de gesturi dezinteresate	102
Folosiți-vă de simpatii pentru a prinde curaj, iar de antipatii pentru a vă întări	103
Utilitatea dușmanilor	105
Transformați răul	106
Adevărații dușmani sunt în noi	107
Treziți binele în ceilalți	108
Trăiți în iubire	109
Deveniți asemenea unui izvor	111
Cerul ne-a dăruit bogății, pentru a ne învăța să fim generoși	112
Cu gândul la prieteni, uitați-vă dușmanii	112
Întăriți-vă împotriva criticilor	113
Învățați să vă puneți în situația celorlalți	114
Câteva sfaturi referitoare la copii	115
Puterea cuvântului dezinteresat	119
Aprofundați un adevăr înainte de a vorbi despre el	120

Începeți prin a deveni voi înșivă mai înțelepți	121
Soarele, model de perfecțiune	124
Secretul adevăratei psihologii	126
Dincolo de aparențele oamenilor, căutați sufletul și spiritul lor	128
Iubiți fără a-i pune în pericol pe ceilalți	128
Iubiți fără a vă pune în pericol	129
Numai îmbogățindu-vă în preajma Domnului puteți ajuta celelalte făpturi	131
Circulația iubirii	132
Iubirea poartă în ea răsplata	133
Cel ce știe să se deschidă către ceilalți nu este niciodată singur	134
Prezența divină este singura care poate umple cu adevărat sufletul omenesc	136
Traversarea pustiului	137
Puritatea permite legătura cu lumea divină	138
Cerul nu răspunde decât la semnale luminoase	139
Recunoștința, cheia fericirii	140
A ști să scăpați de rău	142
Rugăciunea, cel mai sigur adăpost	144
Retrați bucuriile spirituale	146
Rămâneți de neclintit	147
Să știți să discerneți dacă o persoană exercită o influență bună asupra voastră	149
Influența creațiilor artistice	151

Fiți conștienți și plini de iubire în folosirea obiectelor	152
Consacrați locurile și obiectele.....	152
Lăsăm urme peste tot pe unde trecem	153
Influențăm oamenii și întreaga creație	154
Purificați-vă de tot ceea ce ar purtea hrăni pe nepoftiți	157
Consacrarea spiritelor luminoase	158
Puneți-vă în slujba Cerului pentru a beneficia de protecția sa	159
Un talisman adevărat	160
Aura, cea mai eficientă protecție.....	161
Domnul este punctul nostru de sprijin.....	162
Consacrați-vă inima Domnului	163

De același autor

(traduceri în limba română)

Colecția Izvor

201 - SPRE O CIVILIZAȚIE SOLARĂ

Dacă cunoaștem realitatea astronomică a heliocentrismului, nu i-am descoperit încă toate consecințele în domeniile biologic, psihologic, cultural, spiritual. La ora în care omul caută să capteze într-o manieră mai directă energia solară, de ce nu încearcă să descopere în sine, în viața sa psihică și, prin extensie, în viața socială, urma solară de prea mult timp ascunsă? Soarele este prezent în fiecare dintre noi și se poate deci manifesta până când ne extinde conștiința la o viziune planetară a problemelor umane. Soarele este prezent în fiecare dintre noi și se poate deci manifesta până când ne extinde conștiința la o viziune planetară a problemelor umane.

202 - OMUL SPRE VICTORIA DESTINULUI SĂU

Ca să ajungă stăpânul propriului destin, omul trebuie să înțeleagă că legile care guvernează viața sa fizică, psihică și spirituală sunt analoge cu legile care guvernează universul.

203 - O EDUCAȚIE CARE ÎNCEPE ÎNAINTE DE NAȘTERE

Omenirea nu se poate transforma, nu se poate ameliora decât cu ajutorul ființelor conștiente de ceea ce reprezintă actul concepției copiilor. Bărbații și femeile au deci în acest caz una dintre cele mai mari responsabilități pentru care trebuie să se pregătească dinainte.

Viața, bunul cel mai de preț

De câte ori nu vi se întâmplă să vă irosiți viața alergând să adunați sau să obțineți bunuri mult mai puțin importante decât viața însăși! V-ați gândit, vreodată, la aceasta? Dacă ați ști cum să-i dați vieții înțâietate, dacă v-ați preocupa să o păstrați, să o protejați, să-i conservați integritatea, puritatea, posibilitățile de a obține ceea ce doriți ar crește implicit. Deoarece numai o astfel de viață luminoasă, iluminată, intensă, este cea care vă poate oferi totul.

Voi credeți, însă, că din moment ce sunteți în viață, totul vă este permis. Ei bine, nu! După ce vor fi trecut anii în care veți fi muncit pentru a vă satisface ambițiile, într-o bună zi vă veți simți atât de epuizați, atât de blazați, încât punând în balanță ceea ce ați obținut și ceea ce ați pierdut, veți realiza că ați pierdut aproape totul pentru a câștiga foarte puțin.

Câți oameni nu își spun: „O viață am! Vreau să o trăiesc din plin ca să obțin tot ceea ce îmi doresc: bani, plăceri, cunoaștere, mărire...”

direcție sau alta. Dacă vă consacrați viața unui țel superior, ea se va îmbogăți, va câștiga în forță și în intensitate. Este situația unui capital pe care îl fructificați: vă plasați capitalul într-o bancă cerească și, acesta, în loc să fie cheltuit, risipit, va crește și vă va îmbogăți. Și astfel, fiind mai bogăți, aveți posibilitatea să vă instruiți și să lucrați mai bine. Cel care cedează plăcerilor, emoțiilor, pasiunilor, își risipește capitalul, viața, căci tot ceea ce obține trebuie plătit și mijlocul de plată este viața. În timp ce, plasându-vă capitalul într-o bancă aflată sus, cu cât lucrați mai mult, cu atât vă întăriți, fiindcă elemente noi, mai pure, mai luminoase, vin să completeze permanent în voi ceea ce ați cheltuit.

Viața zilnică: o materie pe care spiritul trebuie să o transforme

În orice activitate a vieții zilnice, chiar în cea mai simplă, trebuie să învățați să puneți în acțiune forțe și elemente care să vă permită s-o transpuneți într-un plan spiritual și să atingeți astfel un nivel superior de viață.

Să luăm ca exemplu o zi obișnuită: ne trezim dimineața și imediat se declanșează o mulțime de procese, de gânduri, de sentimente și de gesturi: ne ridicăm, aprindem lampa, des-

chidem geamurile, ne spălăm, pregătim gustarea de dimineață, plecăm la lucru, întâlnim oameni etc... Câte lucruri nu sunt de făcut, și toată lumea este obligată să le facă. Diferența constă în aceea că, în timp ce unii le fac din obișnuință, mecanic, alții - cei care posedă o filosofie spirituală - caută să introducă în fiecare din aceste acte o viață mai intensă, mai pură, și atunci totul se transformă, capătă un sens nou.

Bineînțeles, vedem în jurul nostru o mulțime de oameni dinamici, întreprinzători, dar toată activitatea lor se limitează la obținerea succesului, a bunăstării materiale, a gloriei; ei nu fac nimic pentru a-și face existența mai senină, mai echilibrată, mai armonioasă. Această atitudine nu este însă inteligentă, căci viața năvalnică îi epuizează și îi îmbolnăvește.

Deci, obișnuiți-vă să priviți viața zilnică cu toate faptele pe care trebuie să le îndepliniți, cu evenimentele care vi se întâmplă, cu oamenii cu care sunteți în contact, permanent sau întâmplător, ca pe un material asupra căruia trebuie să lucrați pentru a-l transforma. Să nu vă mulțumiți numai să acceptați ceea ce vi se oferă și să vă supuneți pasiv încercărilor la care sunteți expuși: preocupați-vă permanent să adăugați un element care să însuflețească, să dea viață, să spiritualizeze acest material. Căci în aceasta constă ade-

vărata viață spirituală: să fii capabil să introduci în fiecare activitate un element, un ferment capabil să proiecteze această activitate pe un plan superior. Veți replica: „Și atunci meditația... și rugăciunea?...” Da, într-adevăr, rugăciunea și meditația sunt acelea care vă ajută să captați aceste elemente mai subtile, mai pure și care vă permit să dați faptelor voastre o nouă dimensiune.

Pot apărea în viața voastră evenimente care să vă împiedice să efectuați exercițiile spirituale pe care v-ați impus să le practicați zilnic. Dar acest lucru nu trebuie să vă împiedice să fiți în contact cu Spiritul. Căci Spiritul este mai presus de forme, mai presus de practici. În orice situație, în orice împrejurare, puteți intra în contact cu Spiritul pentru a vă însufleți și a vă înfrumuseța viața.

Nutriția, privită ca o activitate yoga*

Câți oameni dezechilibrați, din cauza unei vieți trepidante, nu caută mijloace pentru a se reechilibra! Ei practică yoga, zen, meditația

* Un volum (nr. 204) al colecției Izvor este consacrat acestui subiect: *Yoga nutriției*.

transcendentală sau încearcă să învețe să se relaxeze. Toate acestea sunt foarte bune, dar eu consider că există un exercițiu mult mai simplu și mai eficient: să învățăm să mâncăm. Vă miră? De ce? În loc să mâncați oricum, în zgomot, cu nervi, cu grabă chiar – și apoi să mergeți să faceți yoga! – nu este mai bine să înțelegeți că, în fiecare zi, de două sau de trei ori, aveți ocazia să faceți un exercițiu de destindere, de concentrare, de armonizare a tuturor celulelor?

În clipa în care vă așezați la masă, începeți prin a alunga din mintea voastră tot ceea ce vă împiedică să mâncați în pace și armonie. Și, dacă nu reușiți imediat, așteptați, începând să mâncați în momentul când ați reușit să vă calmați. Dacă mâncați într-o stare de agitație, de nervi sau de nemulțumire, declanșați în voi vibrații dezordonate, care se vor transmite în tot ceea ce veți face ulterior. Chiar dacă vă veți strădui să creați o aparență de calm, de stăpânire de sine, va emana totuși din voi o anumită agitație, o tensiune, și veți face greșeli, vă veți izbi de oameni sau de obiecte, veți rosti cuvinte nepotrivite prin care veți risca să vă pierdeți prietenii sau să vi se închidă porți. În timp ce, dacă mâncați într-o stare

de armonie, veți rezolva mai bine problemele ce vi se vor prezenta ulterior și, chiar dacă în cursul zilei veți fi obligați să alergați în dreapta și în stânga, veți simți în voi o liniște pe care activitatea voastră nu o va putea tulbura. Începând cu lucrurile mărunte, vom putea ajunge foarte departe.

Să nu credeți că oboseala provine întotdeauna din prea multă agitație. Nu: ea survine, deseori, ca umare a unei risipe de forțe. Și iată, atunci când înghițim mâncarea fără să mestecăm și fără să o impregnăm suficient cu gândurile și sentimentele noastre, ea devine mai greu digerabilă, iar organismul nu va putea beneficia din plin, datorită eforturilor făcute pentru asimilarea ei.

Atunci când mâncați fără să conștientizați importanța acestui act, chiar dacă organismul se întărește prin hrană, el nu primește din ea decât partea brută, materială, care nu este comparabilă cu energiile de care ați putea beneficia dacă ați ști cum să mâncați în liniște și să vă concentrați asupra hranei, pentru a prelua elementele eterice și subtile. Deci, în timp ce mâncați, concentrați-vă și proiectați asupra hranei toată iubirea voastră; în acel moment se produce separarea dintre materie și energie: materia se descompune, în timp ce energia pătrunde în voi, putând dispune astfel de ea.

În alimentație, importante nu sunt alimentele propriu-zise, ci energiile pe care acestea le conțin în esența lor, deoarece în această chintesență este viață. Partea materială a alimentului constituie doar suportul, iar chintesența, atât de subtilă, atât de pură, nu trebuie să alimenteze doar planurile inferioare, corpul fizic, corpul astral, corpul mental; ea trebuie să alimenteze, de asemenea, sufletul și spiritul.

Respirația

„Să mestecăm” aerul pentru a-i extrage energiile

Obișnuiți-vă să faceți, în timpul zilei, câteva exerciții de respirație. Dar, pentru a fi într-adevăr folositoare, respirațiile trebuie să fie lente și profunde. Aerul curat trebuie să aibă timp pentru a coborî în plămâni; pentru a-i umple și pentru a elimina astfel aerul viciat. Și nu numai că trebuie să respirăm profund, dar este bine, din când în când, să reținem aerul în plămâni câteva secunde înainte de a-l expulza. De ce? Pentru a fi „mestecat”, căci plămânii „mestecă” aerul la fel cum gura mestecă alimentele. Aerul pe care îl inspirăm este ca un „dumicat”, plin cu energii revitaliza-