

Omraam Mikhaël Aïvanhov

**Reglas de oro
para
la vida cotidiana**



Colección Izvor

Nº 227

EDICIONES



PROSVETA

El bien más precioso: la vida

¡Cuántas veces os ha sucedido que desperdiciáis vuestra vida corriendo detrás de adquisiciones que no son tan importantes como la vida misma! ¿Habéis pensado en ello? Si pusierais a la vida en primer lugar, si pensarais en cuidarla, protegerla, conservarla con la mayor integridad, con la mayor pureza, tendríais cada vez más posibilidades de obtener lo que deseáis. Pues precisamente esta vida limpia, iluminada, intensa, es la que puede proporcionároslo todo.

Por el hecho de estar vivos creéis que todo os está permitido. Pues no; cuando hayáis trabajado durante años para satisfacer vuestras ambiciones, os encontraréis un día tan agotados, tan hastiados de todo, que si colocáis en una balanza lo que habéis obtenido y lo que habéis perdido, os daréis cuenta que lo habéis perdido casi todo para ganar muy poco. Cuántas personas dicen: «Puesto que tengo la vida, puedo servirme de ella para conseguir todo lo que deseo: dinero, placeres,

conocimientos, la gloria...» Entonces se posesionan de todo, y cuando no les queda nada tienen que interrumpir todas sus actividades. No tiene sentido actuar así, pues si se pierde la vida, se pierde todo. Lo esencial es la vida, y debéis protegerla, purificarla, reforzarla, eliminar lo que la dificulta o la bloquea, porque gracias a la vida obtendréis la salud, la belleza, el poder, la inteligencia, el amor y la verdadera riqueza.

En lo sucesivo, trabajad pues para embellecer vuestra vida, para intensificarla, para santificarla. Pronto la sentiréis: esta vida pura, armoniosa, alcanzará otras regiones donde actuará sobre multitud de entidades que vendrán después a inspiraros y ayudaros.

Conciliad la vida material y la vida espiritual

Nadie os pide abandonar completamente la vida material para consagraros únicamente a la meditación y a la oración, como hicieron algunos místicos o ascetas que querían huir del mundo, de sus tentaciones y de sus dificultades. Pero dejarse absorber por las preocupaciones materiales, como hacen cada vez más los humanos, tampoco es bueno. Todos tenéis derecho a trabajar, a ganar dinero, a casaros, a fundar una familia, pero debéis tener al mismo tiempo una luz, unos métodos de trabajo, a fin de avanzar en el camino de la evolución.

La cuestión consiste, pues, en poner en funcionamiento a la vez el lado espiritual y el lado

material: estar en el mundo pero poder vivir al mismo tiempo una vida celestial. Ésta debe ser vuestra meta. Ciertamente esto es difícil, pues todavía os encontráis en la encrucijada de que si os lanzáis a la vida espiritual, abandonáis vuestros asuntos, y si arregláis vuestros asuntos, abandonáis la vida espiritual. Pues no; ambas cosas son importantes, y vosotros podéis conseguir equilibrarlas. ¿Cómo?... Pues bien, cualquier cosa que emprendáis, comenzadla diciendo: «Yo busco la luz, yo busco el amor, yo busco el verdadero poder. ¿Los obtendré haciendo esto o aquello?» Reflexionad, y si veis que tal preocupación, tal actividad os aleja de vuestro ideal, abandonadla.

Consagrad la vida a un fin sublime

Es muy importante que sepáis con qué fin trabajáis y para quién, pues según sea el caso, vuestras energías tomarán tal o cual dirección. Si consagráis vuestra vida a un fin sublime se enriquecerá, aumentará en fuerza y en intensidad. Es exactamente como si hicierais fructificar un capital. Colocáis este capital en un banco celestial, y entonces en lugar de malgastarse, despilfarrarse, aumenta y os enriquecéis. Y como sois más ricos, tenéis la posibilidad de instruiros y de trabajar mejor. El que se entrega a los placeres, a las emociones, a las pasiones, dilapida su capital, su vida, porque todo lo que obtiene así debe pagarlo, y acaba pagándolo con su vida. Mientras que colocando vuestro

actividad está dirigida a la consecución del éxito, del dinero, de la gloria; no hacen nada para que su existencia sea más serena, más equilibrada, más armoniosa. Y esto no es inteligente, pues esta actividad desbordante no consigue más que agotarles y enfermarles.

Acostrumbraos pues a considerar vuestra vida cotidiana, con los actos que debéis realizar, los acontecimientos que se os presentan, los seres junto a los que debéis vivir o con los que os encontráis, como una materia sobre la que debéis trabajar para transformarla. No os contentéis con aceptar lo que recibís, con soportar lo que os llega, no permanezcáis pasivos, pensad siempre en añadir un elemento capaz de animar, de vivificar, de espiritualizar esta materia. Pues verdaderamente la vida espiritual consiste en ser capaz de introducir en cada una de vuestras actividades, un elemento susceptible de proyectar esta actividad hacia un plano superior. Diréis: «¿Y la meditación, y la oración...?» Pues bien, precisamente la oración y la meditación os sirven para captar estos elementos más sutiles, más puros, que os permiten dar a vuestros actos una nueva dimensión.

Pueden producirse en vuestra existencia acontecimientos que imposibiliten la práctica de los ejercicios espirituales que estáis acostumbrados a hacer cada día. Pero esto no debe impedir os seguir en contacto con el Espíritu. Pues el Espíritu está por encima de las formas, por encima de las prácticas. En cualquier situación, en cualquier circunstancia,

podéis ponerlos en contacto con el Espíritu para que anime y embellezca vuestra vida.

La nutrición considerada como un yoga*

¡Cuántas personas desequilibradas a causa de una vida trepidante buscan algún sistema para equilibrarse! Y practican yoga, hacen meditación transcendental o bien aprenden a relajarse. Eso está muy bien, pero según mi punto de vista existe un ejercicio más fácil y más eficaz: aprender a comer. ¿Os sorprende? ¿Por qué? ¡No es posible comer de cualquier manera, en medio de ruidos, nervios, prisas, e incluso disputas; y luego ir a practicar yoga! ¿No es mejor darse cuenta de que cada día es una oportunidad para hacer dos o tres veces un ejercicio de descanso, de concentración, de armonización de todas vuestras células?

En el momento de sentaros a la mesa comenzad por expulsar de vuestro espíritu todo aquello que puede impedirlos comer en paz y en armonía. Y si no alcanzáis este estado en seguida, esperad para empezar a comer hasta el momento en el que hayáis conseguido calmaros. Cuando coméis en un estado de agitación, de cólera o de descontento, introducís en vosotros desasosiego, unas vibraciones desordenadas que se transmiten a todo lo que hagáis después. Incluso cuando intentáis dar una impresión

* El volumen 204 de la Colección Izvor está dedicado a este tema: *El yoga de la nutrición*.

de calma, de control, sale de vosotros algo agitado, tenso y cometéis errores, ofendéis a las personas o a las cosas, pronunciáis palabras torpes que os hacen perder amigos y os cierran las puertas... Mientras que si coméis en un estado de armonía, resolvéis mejor los problemas que se os presentan después, e incluso si durante todo el día os veis obligados a correr de aquí para allá, sentís dentro de vosotros una paz que vuestra actividad no puede destruir. Comenzando por el principio, por lo nimio, se puede llegar muy lejos.

No creáis que la fatiga se produce siempre porque habéis trabajado demasiado. No; muy a menudo se produce por un despilfarro de fuerzas. Y precisamente, cuando tragamos el alimento sin haberlo masticado bien, sin haberlo impregnado suficientemente con nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, es más difícil de digerir, y el organismo, que tendrá dificultad para asimilarlo, no podrá beneficiarse totalmente.

Cuando coméis sin ser conscientes de la importancia de este acto, aunque vuestro organismo se fortalezca sólo recibe las partículas más groseras, más materiales, lo cual es poco comparado con las energías de las que os beneficiaríais si supierais verdaderamente comer en silencio, concentrándoos en el alimento para recibir los elementos etéricos y sutiles. Así pues, durante la comida, concentraos en el alimento proyectando en él rayos de amor; en ese momento se produce la separación entre la materia y la energía: la materia se disgrega, mientras que la

energía penetra en vosotros y podéis disponer de ella.

En la nutrición lo esencial no son los alimentos en sí, sino las energías que estos alimentos contienen, la quintaesencia aprisionada, pues en esta quintaesencia está la vida. La materia del alimento sólo sirve de soporte, y justamente esa quintaesencia tan sutil, tan pura, no debe únicamente servir de alimento a los planos inferiores, al cuerpo físico, al cuerpo astral y al cuerpo mental, sino que debe también servir para alimentar el alma y el espíritu.

La respiración

«Masticar» el aire para extraer de él la energía

En el transcurso del día, acostumbraos a hacer algunas respiraciones. Pero para que realmente os aprovechen, es preciso que estas respiraciones sean lentas y profundas. Porque el aire puro debe tener tiempo de descender a los pulmones para llenarlos, expulsando así el aire viciado. Y no sólo hay que respirar profundamente, sino que de vez en cuando es bueno retener el aire algunos segundos en los pulmones antes de soltarlo. ¿Por qué? Para masticarlo, pues los pulmones saben masticar el aire como la boca sabe masticar los alimentos. El aire que aspiramos es como un «bocado» de comida lleno de energías, y hay que dar tiempo a los pulmones para masticarlo y digerirlo. Cuando respiráis así, hacedlo con la conciencia de que a través del aire, recibís en vuestro cuerpo la vida divina.

Dimensión psíquica y espiritual

Los ejercicios respiratorios actúan benéfica-mente sobre la salud, ciertamente, pero también sobre la voluntad, sobre el pensamiento. Comprobadlo: si tenéis que levantar una carga, lo hacéis más fácilmente después de haber hecho una respiración profunda. En los pequeños acontecimientos que suceden en la vida cotidiana, en vuestras relaciones con los demás, pensad también en respirar, y ello os permitirá dominaros. Antes de una conversación, por ejemplo, para que la discusión no degenera en disputa, acostumbraos a respirar bien. Y si estáis confusos, ¿por qué no pedís ayuda a los pulmones? Están ahí para ayudaros. Durante dos o tres minutos, inspirad y espirad profundamente, vuestros pensamientos se aligerarán y se aclararán. Necesitáis ayuda, lo cual es normal, pero, ¿por qué la buscáis siempre en el exterior, cuando está dentro de vosotros?

Si llegáis a comprender el sentido profundo de la respiración, sentiréis que poco a poco vuestra propia respiración se funde con la respiración cósmica. Espirando, pensad que llegáis a ensancharos, a extenderos hasta alcanzar los confines del universo; después, al inspirar, volved hacia vosotros, hacia vuestro yo, que es como punto imperceptible, el centro de un círculo infinito. De nuevo os dilatáis, y seguidamente os contraéis... Descubriréis así este movimiento de flujo y reflujo que es la clave de todos los ritmos del universo. Al tratar de concienciarlo en vosotros mismos, entráis

en la armonía cósmica, realizáis un intercambio entre el universo y vosotros, pues al inspirar recibís elementos del espacio, y al espirar proyectáis algo de vuestro corazón y de vuestra alma.

El que sabe armonizarse con la respiración cósmica, penetra en la conciencia divina. El día en que sintáis esta dimensión, querréis trabajar durante toda vuestra vida inspirando la fuerza y la luz de Dios para dar después esta luz al mundo entero. Porque la espiración no es otra cosa que la distribución de la luz que se ha logrado extraer de Dios.

La respiración consciente aporta bendiciones incalculables para la vida física, emocional, intelectual y espiritual. Es preciso que observéis los efectos positivos de vuestro cerebro en todas vuestras facultades; es un factor muy poderoso en todos los aspectos de la vida. Nunca dejéis de lado esta cuestión.*

Cómo recuperar vuestras energías

Frecuentemente os dejáis arrastrar por ese desasosiego que se ha convertido actualmente en el estado habitual de los seres humanos y que es tan perjudicial para su equilibrio físico y psíquico. Debéis velar sobre vuestro sistema nervioso procurándole de vez en cuando un descanso. Por ejemplo, os

* Ver *La respiración, dimensión espiritual y aplicaciones prácticas*, folleto n. 303.