

harmonie
en
gezondheid



Vertaald uit het Frans
Oorspronkelijke titel : HARMONIE ET SANTÉ
edition originale: ISBN 2-85566-428-4

© 1991 Stichting Prosveta is voorbehouden voor alle landen. Niets van deze publicatie mag, privé of anderszins, op elektronische, mechanische, gefotokopieerde, audio visuele of andere wijze worden gereproduceerd, vertaald, bewerkt, in archiefsystemen opgeslagen of doorgezonden, zonder voorafgaande toestemming van auteurs en uitgevers.

ISBN 2-85566-514-0

Omraam Mikhaël Aïvanhov

harmonie en gezondheid



Izvor reeks

225



P R O S V E T A



INHOUD

I	Alles draait om het leven	7
II	De wereld van harmonie	35
III	Harmonie en gezondheid	51
IV	De spirituele basis van de geneeskunde . .	69
V	Ademhaling en voeding	111
VI	De ademhaling	
	I Uitwerking op de gezondheid	129
	II Hoe op te gaan	
	in de kosmische harmonie	140
VII	Voeding op verschillende gebieden	149
VIII	Hoe word je onvermoeibaar	147
IX	Tevredenheid ontwikkelen	157

De lezer zal bepaalde aspecten van de teksten van Omraam Mikhaël Aïvanhov in dit boek beter begrijpen, als hij niet uit het oog verliest dat het gaat om een louter mondeling onderricht.

I

ALLES DRAAIT OM HET LEVEN



I

Alles begint bij het leven. Kijk maar naar de schepselen om je heen: vóór alles zit er leven in en pas veel later beginnen ze te voelen, te denken en doelbewust te handelen.

Het leven... dat woord omvat alle rijkdommen uit het universum die daar zo maar zonder onderscheid en ongeorganiseerd liggen te wachten tot een kracht ze komt ordenen en in werking stellen. Zo zijn in het begrip 'leven' alle toekomstige ontwikkelingen vervat. In een cel zijn reeds alle organen, die eens tevoorschijn zullen komen, in aanleg aanwezig, zoals in een zaadje dat je plant, begiet en verzorgt opdat het eens vrucht zou dragen. Zo komt, na verloop van tijd, dus alles tevoorschijn uit dat magma, uit deze chaos, uit dat onbestemde geheel dat het leven in feite is; alles begint vorm aan te nemen.

Op die manier zijn de organen die wij bezitten verschenen, zoals in de toekomst nog vele andere

tevoorschijn zullen komen... Gesteld dat het fysieke lichaam gemaakt is naar het evenbeeld van het astrale lichaam, het astrale naar het beeld van het mentale en zo verder tot aan het goddelijke, dan bezitten we zoals op fysiek gebied ook op astraal en mentaal gebied vijf zintuigen: de tastzin, de smaak, de reuk, het gehoor en het gezichtsvermogen. Die organen zijn op de andere gebieden nog niet ontwikkeld, maar ze zijn er en ze wachten op het geschikte ogenblik om zich te kunnen ontplooien. En als deze organen zich eenmaal hebben gevormd, zullen we ongekende mogelijkheden bezitten om te zien, te voelen, te horen, te proeven, te handelen en ons te verplaatsen. Het leven, het levend wezen, de levende cel, het micro-organisme bevatten in wezen alle mogelijkheden tot ontwikkeling, maar het zal nog duizenden jaren duren voordat deze ontwikkeling volledig zichtbaar wordt. Dat is het mysterie, het wonder van het leven.

Kijk eens naar de mensen: zij werken, zij amuseren zich, zij vliegen van hier naar daar, houden zich met van alles en nog wat bezig en ondertussen nemen hun levenskrachten steeds meer af en kwijnen ze weg, omdat ze aan het leven zelf voorbijgaan. Omdat zij over het leven beschikken, denken ze het te mogen gebruiken om al hun verlangens te bevredigen: rijkdom, plezier, kennis,

eer... Zo putten zij het leven voortdurend uit en wanneer de bron is opgedroogd, zijn ze verplicht hun activiteiten te staken. Zo'n handelwijze is zinloos want als men het leven verliest, verliest men alles. Alles draait om het leven en daarom moet het beschermd, gezuiverd en geheiligd worden. Al wat het leven ondermijnt en blokkeert, moet verwijderd worden, want dankzij het leven verwerft men uiteindelijk gezondheid, kracht, schoonheid, macht, intelligentie.

In de voordracht die ik eens hield over de vijf wijze en de vijf dwaze maagden* heb ik u uitgelegd dat de olie, waarover Jezus sprak, het symbool is van het leven. Indien de mens geen teken van leven meer geeft, dooft zijn lamp en sterft hij. Deze olie vinden we terug op alle gebieden: voor de planten is dat het water; voor alle aardse schepselen is het de lucht, maar bij de mens neemt het bloed die speciale plaats in; in de zakenwereld draait alles om goud of geld; voor een auto is het de brandstof, enz...

Het leven is de oermaterie, het reservoir waaruit iedere dag nieuwe scheppingen voortkomen die zich vertakken tot in het oneindige. Vanuit dit ongedifferentieerde en vormeloze leven, dat slechts als mogelijkheid daar is, schept de geest onophoudelijk nieuwe elementen, nieuwe vormen...

Maar de mensen houden zich bezig met alles en nog wat, behalve met het leven. Als zij eerst eens aan het leven zouden denken, aan het behoud en de bescherming ervan in de meest zuivere betekenis, zouden ze steeds meer mogelijkheden krijgen om hun wensen te vervullen. Want juist dit lichtende, verlichte, intense leven kan hun alles geven. Maar omdat zij deze filosofie niet bezitten, verspillen ze hun leven. Zij denken, omdat ze het leven hebben, dat hun alles is toegestaan. Iedereen zegt bij zichzelf: 'Aangezien ik het leven bezit, moet ik er wat van maken...' Maar hoeveel mensen zien hun wensen echt in vervulling gaan? Slechts enkelen. De meesten hebben roofoverval op zichzelf gepleegd. Het zou goed zijn er voortaan een andere filosofie op na te houden, als u zou weten dat uw manier van denken reeds op uw leven, op uw reservekrachten, op de kwintessens van uw leven inwerkt en dat u alles verknoeit als u verkeerd denkt.

Laten we een voorbeeld nemen. Een jongen met een zeer rijke vader studeert, werkt hard en krijgt de nodige toelagen. Maar opeens begint de zoon dwaasheden te begaan en het geld over de balk te smijten; de vader draait de geldkraan dicht, de zoon krijgt niets meer. Waaraan heeft de zoon zich schuldig gemaakt? Hij heeft de grote fout

begaan zijn eigen leven op het spel te zetten, dat wil zeggen de voorwaarden, de krachten en de stromingen waarvan het geld hier het symbool is. En indien wij hetzelfde doen door ons bestaan te gebruiken en te misbruiken zoals het ons goeddunkt, en onszelf te veroorloven alle wetten te overtreden, dan putten wij onze reserves uit en raken we tot over onze oren in de ellende. Misschien niet in materieel, fysiek opzicht, maar wel innerlijk. Het leven is de enige rijkdom die er is. En of je het nu rijkdom, een studiebeurs, benzine, energie, kwintessens of hoe dan ook noemt, dat komt allemaal op hetzelfde neer. Want het woord 'leven' kan door al die termen vervangen worden.

De mensen verdoen hun tijd echter door dit leven te verspillen door allerlei bezittingen na te jagen die bijlange na niet zo belangrijk zijn als het leven zelf. Jarenlang werken zij om hun ambities te bevredigen en op een dag zijn ze zó uitgeput dat ze alles beu zijn. En indien ze het verworvene afwegen tegen de prijs die ze ervoor betaald hebben, moeten ze vaststellen dat ze alles verloren hebben om zeer weinig te winnen. Maar zo zijn de mensen nu eenmaal: ze zijn bereid om alles te verliezen, want men heeft hun nooit geleerd dat gezondheid en vreugde veel belangrijker zijn – ook al heeft men niets anders – dan het vergaren van schatten waarvan men toch niet kan genieten,

omdat het najagen ervan hen heeft uitgeput. Een spreekwoord zegt: 'Beter een half ei dan een lege dop.' De meesten verkiezen echter een lege dop...

Je ziet dus dat de ware filosofie ontbreekt. Men zou de mensen van jongs af aan moeten leren niet hun leven te verspillen, maar het te wijden aan een hoger doel. Want alleen dan wordt het leven rijker en wint het aan kracht en intensiteit, zoals een kapitaal dat men zo belegt dat het winst oplevert. U heeft dat kapitaal op een 'hogere' bank geplaatst en in plaats dat het over de balk wordt gesmeten, groeit het. En aangezien u almaar rijker wordt, hebt u de mogelijkheid om zich beter te ontwikkelen en kunt u beter werken. Als u zich daarentegen aan pleziertjes, emoties, en hartstochten overgeeft, verspilt u zonder meer uw leven. Want alles wat u verwerft, heeft een prijs en u betaalt die met uw leven. U kunt niets verkrijgen zonder er iets voor op te offeren. In Frankrijk zegt men: Je kunt geen omelet bakken zonder eieren te breken. Maar ik beweer dat het wél mogelijk is een omelet te bakken zonder de eieren te breken. Ik ken het geheim: zet uw kapitaal uit op een hemelse bank en hoe harder u werkt, hoe krachtiger en machtiger u wordt. In plaats van te verzwakken, wordt u juist sterker, want voortdurend worden nieuwe elementen als het ware 'op uw rekening gestort' om het verlorene te vervangen.

Maar dan moet u wel uw 'geld', uw 'kapitaal' op een hemelse bank zetten...

Daarom is het zo belangrijk te weten met welk doel u werkt en voor wie, want anders bepalen de omstandigheden waaraan u uw energie besteedt. Indien u, symbolisch gesproken, voor uw vader werkt, dan is het niet alleen zo dat u niets verliest, maar u maakt juist winst. Dus het belangrijkste is dat u weet waaraan u uw krachten wijdt en welke richting u met uw werk uitgaat, omdat uw toekomst ervan afhangt: of u wordt armer, of u wordt rijker.

Zonder hun medeweten werken de meeste mensen voor een vijand die verscholen zit in henzelf, die hen plundert en armer maakt. Een echte spiritualist is verstandiger. Hij werkt en besteedt al zijn energie aan degene die in wezen hijzelf is. En hijzelf vindt er baat bij. Dat is nog eens intelligent: weten hoe je rijker kunt worden in plaats van armer. En dat is niet baatzuchtig, of egoïstisch, integendeel!

U besluit bijvoorbeeld niet voor uzelf maar voor de gemeenschap te gaan werken... Prima, maar op voorwaarde dat u met die gemeenschap verbonden bent en er deel van uitmaakt. Dan zullen de verbetering en de uitstraling van die gemeenschap op ieder lid, dus ook op u, hun effect hebben. U wint erbij omdat u uw kapitaal

op een bank hebt gezet die het gezin, de gemeenschap, de mensheid, de universele broederschap als naam draagt en waar u deel van uitmaakt. Maar indien u slechts voor uzelf werkt, voor uw eigen kleine ikje, dan gaat al uw energie verloren en hebt u er niet veel goeds van te verwachten. Nu zult u zeggen: 'Toch wel, toch wel, ik heb immers voor mezelf gewerkt.' Nee, want uw persoonlijke, afgescheiden, egoïstische ik is als een afgrond en wanneer u voor die persoonlijke ik werkt, werpt u daar alles in. Zo moet men dus niet te werk gaan. De individualisten, de egoïsten zien niet wat het hun zou kunnen opleveren zich voor de gemeenschap in te zetten. Zij zeggen: 'Maar ik ben niet gek zeg, ik werk voor mezelf, ik red mezelf wel...' en juist dáárdor verliezen ze heel hun kapitaal.

Wanneer ik zeg: de gemeenschap, dan heb ik het niet alleen over de mensheid, maar ook over het universum en alle schepselen in dat universum, over God zelf. Deze gemeenschap, deze onmetelijkheid waarvoor u werkt, doet dienst als een bank en al wat u ervoor doet, keert op een dag duizendvoudig naar u terug. Zoals die bank doet het universum altijd gouden zaken en verrijkt het zich voortdurend met nieuwe sterrenbeelden, nevels en melkwegstelsels. En al die rijkdommen dalen op u neer.

Wie slechts voor zichzelf werkt in plaats van

voor de gemeenschap, wordt armer. Want niemand denkt aan hen, niemand houdt van hen, zelfs hun eigen familie niet, omdat ze te egocentrisch zijn. Nooit hebben zij aan anderen gedacht, waarom zouden anderen dan aan hen denken? En ze eindigen in ontgoocheling, verbittering, verdriet. Zal het ooit in hen opkomen dat hun eigen filosofie wellicht verkeerd was?... Welnee! Zij hadden het bij het rechte eind en het waren juist de anderen die onrechtvaardig waren. Zij verdienden toch zeker bemind en geholpen te worden... Verdienen, verdienen... Maar wat hebben zij gedaan om wat dan ook te verdienen? Zij die goed en liefdevol zijn en zichzelf wegcijferen, worden in het begin wel eens gebruikt en misbruikt en worden voor kinderlijk, onnozel en dom aangezien. Maar na verloop van tijd zullen de anderen wel voelen dat ze echt met uitzonderlijke wezens te maken hebben. En op een dag zal iedereen komen om ze te belonen, te vertroetelen, van ze te houden. Zij hebben voor het hele universum gewerkt en op een dag zullen ze daarvoor de beloning ontvangen... Natuurlijk niet onmiddellijk, dat spreekt vanzelf.

Wanneer u een geldsom op een bank zet, ontvangt u de volgende dag toch ook geen rente, u moet wachten en hoe langer u wacht, hoe groter de opbrengst is. Precies dezelfde wet geldt in de

spirituele wereld. U werkt met veel liefde en geduld, met veel vertrouwen en in het begin ziet u geen enkel resultaat... Laat u dan niet ontmoedigen; als u de moed verliest, hebt u de wetten die u dagelijks leven beheersen niet voldoende bestudeerd. Ja, u zou de spelregels moeten kennen die in de bankwereld en bij de overheid gelden! Indien u ze kent, weet u dat u moet wachten. Daarna komen de rijkdommen van alle kanten toegestroomd; het is zelfs onmogelijk eraan te ontsnappen!... Voor u zal het buitengewone rijkdommen regenen vanuit het hele universum, omdat u ze hebt uitgelokt. Dat is pas gerechtigheid!

Zo ziet u hoe dwaas de egocentrische denktrant is. Men gaat af op de schijn, maar schijn bedriegt. Hoe dikwijls heb ik u dat al gezegd! Om de waarheid te ontdekken, moet je voorbij het zichtbare kijken; wat hier en nu voordelig en nuttig lijkt, is in werkelijkheid vaak nadelig voor de toekomst.

Verknoei uw leven dus niet, verknoei het voor niets ter wereld, want niets is zo waardevol als het leven. Er bestaan natuurlijk uitzonderingen, waarbij mensen hun leven hebben gegeven om anderen te redden, of om bepaalde ideeën te verdedigen. De profeten, de Ingewijden, die hun leven hebben verloren voor een idee, voor de glorie van God, hebben in werkelijkheid niets verloren, want de

Hemel heeft hun een nieuw, nog rijker en mooier leven geschonken, omdat ze hun leven hadden opgeofferd voor het goede. Ik zeg niet dat je absoluut je leven moet veiligstellen; nee, er zijn uitzonderingsgevallen... Maar in het algemeen moet de leerling zijn eigen leven beschermen, zuiveren en intenser maken. Want het leven is de bron, het reservoir, het uitgangspunt van elke andere ontwikkeling: intellectueel, gevoelsmatig, esthetisch, enz...

Wanneer ik beweer dat de mensen zich niet om het leven bekommeren, dat ze niet werken aan het instandhouden ervan, zult u terecht opmerken dat dit niet waar is, dat iedereen zijn best doet om zo lang mogelijk te leven. Zeker, verlengen, maar hoe staat het met het zuiveren, verlichten, heiligen en vergoddelijken, kortom, het spiritueler maken van het leven? Men tracht het leven te verlengen om zich nog meer te kunnen overgeven aan genoegens, gesjacher en misdaden. Denkt u werkelijk dat de dokters zich bezighouden met het verlengen van het leven, om het te wijden aan het licht of aan het welzijn van de wereld?... Kom nou! Ik heb dus gelijk wanneer ik beweer dat men zich niet bekommert om het leven: het echte leven houdt de mensen niet bezig. Dat wil zeggen dat men niet in staat is vreugde, schoonheid, macht, rijkdom, eer en kennis te verwerven zonder zijn

leven te verknoeien. Wat men ook doet, men zorgt er altijd weer voor dat men zijn leven verspilt.

Wanneer u daarentegen beslist uitsluitend te werken om uw leven te heiligen, het mooier, intenser en zuiverder te maken, vermeedert u al uw talenten. Want dat zuivere, harmonische leven gaat andere gebieden beroeren, waar het inwerkt op ontelbare andere entiteiten, die u daarna komen helpen en inspireren. Het leven zelf zorgt er indirect voor dat u al het overige krijgt, op voorwaarde dat het zuiver en harmonieus is.

Vanaf de dag dat u beseft dat uw manier van leven de kern van alles is, ontvangt u al wat u verlangt zonder dat u erom hoeft te vragen. Daarom zou ik u graag het omgekeerde willen zeggen van wat Jezus zei : ‘Vraag niet en u zult ontvangen!... Zoek niet en u zult vinden!... Klop niet en er zal opengedaan worden!...’ Ja, maar wanneer gaat dat op? Als u een goddelijk leven leidt. En niet eerder!

Eens zal dat in het nieuwe Evangelie geschreven worden, want ook Jezus dacht het, maar hij heeft het niet kunnen zeggen. In zijn tijd zouden de mensen hem niet begrepen hebben. Indien hij nu zou terugkeren, zou hij zeggen : ‘Leef een goddelijk leven en vraag niets. U zult alles krijgen!’ Waarom? Omdat u alles geeft, wanneer u een goddelijk leven leidt. En bijgevolg krijgt u ook alles.

Zelfs indien u geen enkele wens hebt geuit, speelt dat geen enkele rol, de Hemel overstelpt u met zijn weldaden.

II

U zult pas ten volle beseffen wat het leven werkelijk is op de dag dat u geleerd hebt het ware leven uit te stralen. Al wat verborgen is zal het aan je openbaren en alle deuren zal het voor je openen. Werk daarom vanaf nu aan het intenser en vruchtbaarder maken van dit leven. Het brengt verschijnselen van de hoogste magie teweeg in de harten, de zielen, de geestelijke wezens, de entiteiten en de krachten van de natuur en zelfs in de voorwerpen uit de fysieke wereld. De dag komt dat allen zullen inzien hoe armzalig het is een schitterende eeuwigheid te vergooien omwille van een middelmatig bestaan dat opgaat aan eten, drinken, slapen en van de ene genieting naar de andere te rennen; zeg nu zelf, noem je dat intelligent?

Dat het de Ingewijden gelukt is evenwicht, vrede en alle mogelijke zegeningen te verwerven, heeft als oorzaak dat ze zich met het leven bezighouden hebben, omdat ze begrepen dat de machtigste magie enkel en alleen in het leven zelf te vinden is. Ja, in het leven en nergens anders. Leven kunnen inblazen, een grotere magie bestaat er niet: anderen bezielen, hen stimuleren, verhef-

fen en opwekken. Wie die wijsheid niet begrepen heeft, legt de bijl aan de wortels van zijn eigen bestaan. Nooit zal hij te weten komen wat het ware leven is!

Waarom eet je drie, of zelfs vier keer per dag ? Je eet, je drinkt en daarna ga je aan het werk, je leest, enzovoort... Maar waarom is eten het eerste wat je doet ? En leer je of werkje terwijl je eet ? Nee, maar je haalt het leven in je binnen, het vindt geleidelijk zijn weg en zodoende voedt het de cellen van de armen, de benen, de oren, de mond, de hersenen enz... met nieuwe energie. Met je benen kun je hardlopen, je kunt er zelfs de eerste prijs in een wedstrijd mee behalen. Met je armen kun je slaan, je bent bokser of zoiets en ja hoor, alweer prijs! Je bent in gesprek en terstond kun je praten als Brugman! Wddr kom je als overwinnaar uit de bus... En ga zo maar door met je oren, i e hersenen, kortom met alles. Indien je echter niet gegeten hebt, kun je niet hardlopen, geen klappen uitdelen, noch spreken. Zo zie je maar, wanneer je het eenmaal binnengelaten hebt, stelt het leven zich tot taak je cellen te bezoeken, ze te versterken en te stimuleren, en al je vermogens ontwakken. De grondslag van alles is het leven, het bezielt en voedt het gehele organismen.

Op dezelfde manier kan het leven ons in contact brengen met de goddelijke wereld. Die