

spiritueel leven

115 gouden regels



Vertaald uit het Frans.
Oorspronkelijke titel: REGLES D'OR POUR LA VIE QUOTIDIENNE
Editions originale: ISBN 2-85566-456-X

ISBN90-76916-05-5

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Spiritueel leven

115 gouden regels

1e editie



Izvor ©reeks

N° 227



P R O S V E T A



INHOUD

Het kostbaarste goed: het leven	13
Het materiële en het spirituele leven met elkaar verzoenen	14
Uw leven wijden aan een subliem doel	15
Het dagelijks leven: een materie die door de geest getransformeerd moet worden	16
Beschouw de voeding als een yoga	18
De ademhaling	21
Hoe u weer op krachten kunt komen	23
Liefde maakt onvermoeibaar	25
De technische vooruitgang maakt de mens vrij voor spiritueel werk	26
Richt uw innerlijk huis in	27
De uiterlijke wereld weerspiegelt uw innerlijke wereld	29
Bereid de toekomst voor door juist in het heden te leven	29
Proef de volheid van het heden	31

Het belang van het begin	33
Je bewust worden van je mentale gewoonten	37
Aandacht en waakzaamheid	38
Je houden aan een spirituele richting	40
Meer nadruk leggen op de praktijk dan op de theorie	41
De voorkeur geven aan morele kwaliteiten boven talent	42
Tevreden zijn met je lot en ontevreden zijn met jezelf	43
Spiritueel werk blijft nooit zonder resultaat	45
Het herstel van ons fysieke, astrale en mentale lichaam	45
Zoek elke dag uw spiritueel voedsel	47
Regelmatig uw leven herzien	48
Stem doel en middelen op elkaar af	48
Herstel uw vergissingen snel	50
Sluit de deur voor lagere entiteiten	51
Uw gedachten bepalen uw daden	52
Onze inspanningen tellen meer dan de resultaten	53
Mislukkingen aanvaarden	55

De verbeelding als methode om aan zichzelf te werken	56
Muziek als hulp bij spiritueel werk	57
De heilzame invloed van een spirituele gemeenschap	58
Reken enkel op uw werk	59
Leef poëtisch	60
Jezelf goed kennen om goed te handelen	62
Zet bewust de eerste stap	62
Vermijden om je ongenoegen te uiten	63
Niet met lege handen anderen tegemoet treden	64
De hand, instrument voor communicatie en uitwisseling	66
Laat uw blik het goddelijk leven uitstralen	67
Niet spreken over uw zorgen en verdriet	68
Vermijd kritiek – Het positieve woord	69
Wees voorzichtig met uw woorden	72
Iedere belofte schept een band	72
Het magische woord	74
Het levende contact met de natuur	74
Niet kiezen voor het gemak, maar voor wat onze evolutie dient	75

Wij gaan vooruit dankzij datgene wat ons weerstand biedt	77
Niet vluchten voor inspanningen en verantwoordelijkheden	78
Verontschuldigen zijn niet genoeg, je moet je fouten herstellen	80
In moeilijkheden wordt inzicht ontwikkeld	81
Een sleutel voor elk probleem	83
Niet blijven stilstaan bij de onaangename dingen van het leven	84
Het lijden is een waarschuwing	86
Danken bij beproevingen	88
De beproevingen verplichten ons om onze eigen mogelijkheden te ontginnen	90
Eraan denken dat het lijden voorbijgaand is	91
Naar boven kijken	92
De methode van de glimlach	93
De methode van de liefde	93
De les van de pareloester	94
Weet uw geluk te delen	95
De oefening van beheersing in relaties	96
Problemen oplossen met liefde en niet met geweld	97

Leer de wet van de gerechtigheid te overstijgen	99
Wees in staat tot onbaatzuchtige gebaren	101
Gebruik uw sympathieën om moed te vatten en uw afkeer om sterker te worden	102
Het nut van vijanden	104
Het kwaad transformeren	105
De echte vijanden bevinden zich in onszelf	105
Het goede in anderen naar boven halen	107
Leef met liefde	107
Word als een bron	109
De Hemel heeft ons rijkdommen geschonken om te leren edelmoedig te zijn	110
Vergeet uw vijanden door te denken aan uw vrienden	111
Zich wapenen tegen kritiek	112
Zich in anderen kunnen inleven	112
Enkele raadgevingen aangaande de kinderen	113
De macht van het onbaatzuchtige woord	118
Verdiep u in een waarheid voor u erover spreekt . .	118
Begin met zelf wijzer te worden	120
De zon, toonbeeld van volmaaktheid	122

Het geheim van de ware psychologie	124
Zoek voorbij het uiterlijk van de mensen naar hun ziel en hun geest	125
Liefhebben zonder gevaar voor anderen	126
Liefhebben zonder gevaar voor onszelf	127
Door bij God rijkdom te vergaren kun je de schepselen helpen	129
Liefde moet stromen	130
De liefde draagt haar beloning in zich	131
Wie zich kan openen voor anderen, kent geen eenzaamheid	132
Enkel de goddelijke aanwezigheid kan de menselijke ziel echt vervullen	133
De tocht door de woestijn	134
Zuiverheid maakt het contact met de goddelijke wereld mogelijk	135
De Hemel antwoordt alleen op lichtende signalen	137
Dankbaarheid: de sleutel tot geluk	137
Weten hoe aan het kwaad te ontsnappen	140
De veiligste toevlucht: het gebed	141
De spirituele vreugden opnieuw beleven	143
Standvastig blijven	144

Hoe te herkennen of iemand een goede invloed op u heeft	146
Zich openstellen voor heilzame invloeden	146
De invloed van kunst	148
Gebruik voorwerpen bewust en met liefde	149
Plaatsen en voorwerpen inwijden	149
Overal waar wij gaan laten wij sporen achter	150
Onze invloed op de mensen en op de gehele schepping	151
Wij zijn vrij om invloeden aan te nemen of te weigeren	153
Zich zuiveren van alles wat indringers kan voeden	153
Zichzelf opdragen aan de lichtende geesten	154
Zich in dienst stellen van de Hemel om Zijn bescherming te genieten	156
Een echte talisman	157
De beste bescherming: de aura	158
Ons evenwichtspunt: de Heer	159
Wijd uw hart aan God	160
INDEX	162

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.

Het kostbaarste goed: het leven

Hoe vaak bent u niet kwistig met uw leven omgesprongen door achter dingen aan te hollen, die minder belangrijk zijn dan het leven zelf?

Heeft u daar wel eens over nagedacht? Indien voor u het leven op de eerste plaats zou komen, indien u eraan zou denken het te behoeden, te beschermen, het in de grootste integriteit en de grootste zuiverheid te bewaren, zou u steeds meer mogelijkheden hebben om te krijgen wat u wenst. Want juist dit heldere, verlichte, intense leven kan u alles geven.

Zodra u in leven bent, denkt u dat alles u is toegestaan. Maar dat is niet zo, want als u jarenlang heeft gewerkt om uw ambities te verwezenlijken, zult u op een dag zo uitgeput en afgestompt zijn dat u, als u de verlies- en winstrekening opmaakt, zult zien dat u bijna alles heeft verloren en weinig heeft gewonnen. Hoeveel mensen zeggen niet: ‘Aangezien ik het leven heb gekregen, mag ik het

ook gebruiken om te krijgen wat ik verlang: geld, genoegens, kennis, roem....' Dus putten zij zich uit en als er niets meer overblijft, zijn ze verplicht om al hun activiteiten te staken. Het heeft echt geen zin om zo te handelen, want als je je leven verliest, verlies je alles. Het leven is het allerbelangrijkste en u dient het dus te beschermen, te zuiveren, te versterken, alles te verwijderen wat het belemmert of remt, want dankzij het leven zult u gezondheid, schoonheid, kracht, intelligentie, liefde en ware rijkdom verwerven.

Werk dus voortaan om uw leven mooier, intenser te maken en het te heiligen. U zult het al gauw merken: dit zuivere en harmonische leven zal andere gebieden raken, waar het zal inwerken op veel andere entiteiten, die u vervolgens zullen komen inspireren en helpen.

Het materiële en het spirituele leven met elkaar verzoenen

Niemand vraagt van u dat u het materiële leven volledig verwaarloost om u alleen maar te wijden aan meditatie en gebed, zoals sommige mystici of asceten die de wereld met haar verleidingen en moeilijkheden wilden ontvluchten. Maar u volledig in beslag laten nemen door materiële zorgen, zoals steeds meer mensen doen, is ook niet goed. U moet allemaal kunnen werken, geld verdienen, trouwen,

een gezin stichten, maar u moet tezelfdertijd een licht en een werkmethode hebben, zodat u voort kunt gaan op de weg van de evolutie.

Het is dus zaak om zowel de spirituele kant als de materiële kant in evenwicht te brengen: in de wereld staan, maar tegelijk een hemels leven kunnen leiden. Dat zou dus uw doel moeten zijn. Natuurlijk is dit moeilijk, want u bent nog in het stadium dat, wanneer u zich in het spirituele leven begeeft, u uw zaken verwaarloost en wanneer u uw zaken behartigt, u het spirituele leven opgeeft. Maar beide moeten samengaan en u kunt dit waarmaken. Hoe?... Door uzelf de vraag te stellen, bij om het even wat u wilt ondernemen: 'Ik zoek het licht, ik zoek de liefde, ik zoek de ware macht, zal ik die verwerven als ik dit of dat doe?' Denk goed na en als u merkt dat een bezigheid of een activiteit u van uw ideaal afbrengt, zie er dan vanaf.

Uw leven wijden aan een subliem doel

Het is heel belangrijk om te weten wat voor doel u bij uw werk voor ogen heeft, want al naargelang uw doel zullen uw energieën een bepaalde richting uitgaan. Wanneer u uw leven wijdt aan een subliem doel, zal het rijker worden en toeneemen in kracht en intensiteit. Het is als een kapitaal dat u winst oplevert: u zet dit kapitaal op een hemelse bank en in plaats van vermorst en verspild

te worden, groeit het en wordt u rijker. En omdat u rijker bent geworden, heeft u de mogelijkheid om uzelf beter te ontwikkelen en beter te werken. Wie zich overgeeft aan genoegens, emoties en hartstochten, verspilt zijn kapitaal, zijn leven, omdat hij alles wat hij op die manier verkrijgt moet betalen en hij betaalt het met zijn leven. Wanneer u daarentegen uw kapitaal op een bank hierboven plaatst, maakt u uzelf, naarmate u werkt, steeds sterker, omdat onophoudelijk nieuwe, zuiverder en meer lichtende elementen in u binnenstromen om wat u verloren heeft te vervangen.

Het dagelijks leven: een materie die door de geest getransformeerd moet worden

Leer om in alle dagelijkse handelingen, ook de meest eenvoudige, krachten en elementen in beweging te brengen, die u in staat stellen om deze handelingen te verheffen naar het spirituele vlak en zo de hogere graden van het leven te bereiken.

Laten we eens een doorsnee dag nemen: je wordt 's ochtends wakker en onmiddellijk komt er een hele reeks processen op gang: gedachten, gevoelens en ook gebaren: opstaan, het licht aandoen, de ramen openzetten, je wassen, het ontbijt klaarmaken, naar je werk gaan, mensen ontmoeten enz. Er is zoveel te doen en iedereen moet het doen! Het verschil zit hierin, dat sommi-

gen deze dingen machinaal, mechanisch doen, terwijl anderen die een spirituele filosofie hebben, proberen om in elk van hun handelingen een intenser, zuiverder leven te leggen en dan wordt alles getransformeerd, dan krijgt alles een nieuwe zin en zo worden zij voortdurend geïnspireerd.

Uiteraard zie je veel mensen die dynamisch en ondernemend zijn, maar al die activiteit beperkt zich tot het najagen van succes, geld en roem; zij doen niets om hun bestaan serener, evenwichtiger en harmonieuzer te maken. En dat is niet verstandig, want die overvloedige activiteit put hen slechts uit en maakt hen ziek.

Maak er een gewoonte van om uw dagelijks leven, met de dingen die u moet doen, met de gebeurtenissen die zich voordoen, de mensen waarmee u moet leven of die u ontmoet, te zien als een materie waarmee u kunt werken om haar te transformeren. Stel u niet tevreden met te nemen wat u krijgt, te dulden wat u overkomt, blijf niet passief, denk er steeds aan om een element toe te voegen, dat in staat is om deze materie te bezielen, te verlevendigen, te vergeestelijken. Want dat is precies wat het spirituele leven echt is: in staat zijn om in elk van uw handelingen een element, een kiem te leggen, waardoor die handeling naar een hoger plan wordt opgetild. U zult zeggen: 'En de meditatie dan en het gebed...?' Wel, juist het gebed en de meditatie helpen u om de meest subtiele, de

meest zuivere elementen op te vangen, die u in staat stellen om aan uw handelingen een nieuwe dimensie te geven.

Er kunnen zich in uw leven gebeurtenissen voordoen, die de spirituele praktijk en de oefeningen die u gewend bent om dagelijks te doen, onmogelijk maken. Maar dat mag u niet beletten om in contact te blijven met de Geest. Want de Geest is boven alle vormen en oefeningen verheven. In om het even welke situatie of in wat voor omstandigheden dan ook kunt u in contact treden met de Geest, zodat Hij uw leven bezielt en mooier maakt.

Beschouw de voeding als een yoga *

Hoeveel mensen zijn er niet die, ontwricht door een hectisch bestaan, naar middelen zoeken om hun evenwicht terug te vinden! Zij beoefenen yoga, zen, transcendente meditatie of leren zich te ontspannen. Dat is allemaal goed, maar volgens mij bestaat er een veel gemakkelijker en doeltreffender oefening: leren eten. Bent u verbaasd? Waarom? Zou het niet beter zijn om in te zien dat u elke dag twee of driemaal de gelegenheid krijgt om een oefening te doen in ontspanning, in concentratie en in het harmoniseren van uw cellen? In

* Zie ook Izvor 204 'De yoga van de voeding'

plaats daarvan eet men te midden van lawaai, onrustig, haastig, soms zelfs kibbelend, om daarna aan yoga te gaan doen!

Begin, zodra u aan tafel gaat, met alles uit uw geest te bannen dat u kan beletten om in vrede en harmonie te eten. En als u daar niet direct in slaagt, wacht dan met eten tot het u gelukt is uzelf tot rust te brengen. Eet u in een toestand van onrust, kwaadheid of ontevredenheid, dan laat u in uzelf gejaagdheid en wanordelijke vibraties toe, die overgebracht worden op alles wat u daarna doet. Zelfs indien u probeert om een kalme, beheerste indruk te maken, gaat er een onrust en spanning van u uit, maakt u fouten, kwetst u mensen of dingen, spreekt u de verkeerde woorden waardoor u vriendschappen verliest en er deuren voor u dichtgaan... Eet u echter in een toestand van harmonie, dan kunt u beter de problemen oplossen die zich daarna voordoen en zelfs wanneer u de rest van de dag overal tegelijk moet zijn, voelt u vanbinnen een vrede die door uw activiteiten niet verstoord kan worden. Door te beginnen bij het begin, bij de kleine dingen, kun je heel ver komen.

Denk maar niet dat u altijd moe bent, omdat u te veel werkt. Nee, dit komt heel vaak voort uit een verspilling van krachten. En juist als je het voedsel inslikt zonder het goed te kauwen, maar ook zonder het voldoende met je gedachten en gevoelens te hebben doordrongen, is het moeilijker

verteerbaar. Het organisme, dat veel moeite zal hebben om het op te nemen, zal er niet ten volle van kunnen profiteren.

Wanneer u eet zonder u van het belang van deze handeling bewust te zijn, zal uw organisme, ook al voelt het zich door het voedsel gesterkt, slechts de grofste, de meest stoffelijke deeltjes opnemen en dat is niet te vergelijken met de energieën die u ten goede zouden komen, wanneer u werkelijk in stilte zou eten, terwijl u zich concentreert op het voedsel om er de etherische en subtiële elementen uit te ontvangen. Concentreer u dus tijdens de maaltijden op het voedsel, door er stralen van liefde op te projecteren; dan vindt er een scheiding plaats tussen de materie en de energie: de materie valt uiteen, terwijl de energie in u binnenkomt en u erover kunt beschikken.

Het belangrijkste bij de voeding is niet het voedsel zelf, maar de energieën die dit voedsel bevat, de daarin opgesloten kwintessens, want in deze kwintessens ligt het leven. De materie van het voedsel dient slechts ter ondersteuning, en juist deze zo subtiële, zuivere kwintessens moet niet alleen dienen om de lagere gebieden, het fysieke lichaam, het astrale lichaam en het mentale lichaam te onderhouden, zij moet ook dienen om de ziel en de geest te voeden.

De ademhaling

De lucht 'kauwen' om er de energieën uit te halen

Maak er een gewoonte van om gedurende de dag een paar keer bewust adem te halen. Wilt u er echter werkelijk profijt van hebben, dan moeten deze ademhalingen langzaam en diep zijn. Want de zuivere lucht moet de tijd hebben om in de longen af te dalen, ze te vullen en zodoende de bedorven lucht te verdrijven. Maar niet alleen dient u diep te ademen, af en toe is het goed om de lucht enkele seconden in de longen vast te houden voordat u deze uitblaast. Waarom? Om haar te kauwen, want de longen kunnen de lucht kauwen, zoals de mond met het voedsel doet. De lucht die wij inademen, is als een 'hap' voedsel, vol versterkende energieën. Maar om ten volle van deze energieën te genieten, gun dan de longen de tijd om de lucht te kauwen en te verteren. Wanneer u zo ademt, doe het dan met het bewustzijn dat u via de lucht het goddelijke leven in uw lichaam ontvangt.

De psychische en spirituele dimensie van de ademhaling

De ademhalingsoefeningen werken uiteraard gunstig in op de gezondheid, maar ook op de wil en de gedachte. Ervaar het maar eens: wanneer u een last moet optillen, zult u dat gemakkelijker