

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

LA RELAJACIÓN

4 de septiembre de 1955

Lo que era magnífico en la Enseñanza del Maestro, es que se ponían las cosas en práctica. No se tenía la sensación de conocerlo todo, sino que se hacían experiencias que les traían conocimientos profundos. Esa no era la única diferencia entre Izgrev, en Bulgaria, y aquí. Acuérdense de que les dije criterios que permiten ver si los seres están en la antigua o en la nueva Enseñanza. Hay todavía otras cosas. Yo veo que ustedes hacen progresos y comienzan a saber cómo mirar el sol y obtener energías. La madre no debe adoptar la filosofía de su hijo, es decir que el espíritu no debe adoptar los caprichos de las células. Ustedes saben que, para poder trabajar con toda tranquilidad, las madres empiezan por acostar a sus hijos, y es solo cuando todos duermen que ella comienza a trabajar. En ese momento ella limpia, expulsa las toxinas, llena las lagunas y las deficiencias. Es exactamente lo que sucede durante el sueño. Las células (los hijos) duermen y el espíritu puede ir a trabajar en alguna parte. Se va con los cuerpos astral y mental a los lugares en donde puede instruirse, en donde enseñan los Maestros. Si es corriente se sumerge en cosas abracadabrantas. Supongan que el hombre haya vivido emociones erróneas, negativas en el día, o que se haya alimentado mal, en tal caso estará agitado durante la noche, se girará a derecha y a izquierda. ¿Qué sucede en ese caso? No hay recuperación de fuerzas, no hay descanso ni reposo y al día siguiente el hombre está más cansado que el día anterior al dormirse. Cuando giran y se dan vueltas en la noche es que el sueño no es muy bueno.

Aquí estamos en meditación concentrados, repetimos más o menos los mismos fenómenos que los fenómenos referentes al sueño. Pero la noche solo son algunos minutos en este caso. Sin embargo, los fenómenos son los mismos, aunque en un plano más elevado. Si se han movido o agitado es que no han dormido bien. Así pues, no es sorprendente que ustedes se mantengan un poco crispados, tensos. Cuando duermen mal permanecen toda la vida dislocados, enfermos.

¿Por qué no comprender las cosas poniéndolas en práctica? Ustedes dicen: "¿Tenemos necesidad de todo eso?" – Sí, tienen necesidad. Deben incluso hacerlo varias veces por día. Deben relajarse con frecuencia, de otro modo no tendrán reserva alguna para orar, meditar, contemplar. Solo tienen fuerzas para arañar y morder cuando no se relajan. Dicen que no ven la utilidad de meditar, de relajarse en el silencio y que pueden vivir perfectamente sin todos esos ejercicios. Bien, pero entonces se mantendrán como personas completamente mediocres. No hay una sola manera de enriquecerse, sino que hay ciento treinta y nueve. Yo las he contado. Cada uno de estos medios puede reforzarlos, calmarlos, hacerles felices. El asunto es emplear al menos uno.

En la inactividad completa del cuerpo físico, el cuerpo etérico puede recuperar energías, este cuerpo etérico sumergido en un océano etérico que está lleno de riquezas. El espíritu alcanza un nivel más elevado en el que puede hacer descubrimientos y conocer alegrías extraordinarias. En ese caso, el día está ganado. Si conocen este problema de la relajación, saben cómo dormir en su cuerpo físico, cómo detener el pensamiento (lo que es muy difícil) y cómo proyectarse en el dominio causal, por encima del pensamiento, y al final volver a bajar. Buscan a menudo arriba lo que está más alto; pero los Iniciados han escondido ciertos secretos. Han hablado de glándulas en el cerebro, pero no dijeron que en otras regiones del cuerpo físico había (*centros*) superiores a estas glándulas del cerebro. Solo revelaron ese hecho a sus discípulos. Nada es pequeño ni insignificante. Es en las cosas más pequeñas que Dios escondió los mayores secretos alquímicos y cabalísticos. Debido a que estas cosas son pequeñas todos las pisotean; únicamente los Iniciados y los sabios se detienen en ellas y descubren así los más grandes misterios.

Yo poseo una llave y se las daré cuando haya recorrido un cierto camino. Esta llave es la llave de la analogía; permite volver a encontrarlo todo en la naturaleza. Hasta el final de los siglos los Iniciados trabajarán con ayuda de esta llave. Esta llave comienza por las letras, los números, las figuras geométricas. Por analogía ustedes volverán a encontrar estas letras, estos números y figuras en todos los dominios, todas las existencias. Si ustedes dicen que aún no pueden resolver tal problema, es porque no conocen la llave. Si conocieran esta llave podrían resolverlo. Cuando conocen las letras pueden escribir palabras, luego frases y al final poemas. Eso no es otra cosa que el Verbo: Cristo. Para todos aquellos que aspiran a tener a Cristo en ellos, existen dos formas: 1) A través del verdadero sacrificio, la abnegación, la privación y eso sin aprender nada: es el lado

místico. 2) A través del estudio, la meditación: es el camino más largo. Se puede estudiar por mucho tiempo sin haber comprendido. Cuántas personas me han dicho: "Yo he leído mucho, pero no he conocido la felicidad de tener la gracia de ser inundado, maravillado". A eso respondí que quizás era necesario caminar también con ayuda del corazón. Cuando solo leen, sin otra ocupación, se vuelven orgullosos, creen saberlo todo. No es solo el lado teórico del pensamiento que es necesario tener; sino que igualmente es necesario sentir. Observen a Ruysbroeck que, sin tener conocimientos librescos, conocía todos los mundos. Y la pequeña hermana Teresa del Niño Jesús que había leído muy poco y había realizado mucho a través de su amor ardiente. Esta pequeña santa hizo un gran trabajo; todo el mundo la ama. Aquellos que quieren verdaderamente conocer alguna cosa del Verbo, de Cristo, del Logos o del segundo séfirot (el que contiene todo: la sabiduría, los números, las letras) y saber cómo se puede manipular con ellos por dos medios, deben estudiarlo (camino largo) o adoptar el lado místico.

Cinco minutos de relajación absoluta permiten recibir las fuerzas que vienen de arriba. Estas fuerzas los enriquecen. Ese método para reforzarse es mejor que ir a tenderse durante tres horas en una tumbona. Cuando recuperan las fuerzas a través de la relajación trabajan sin interrupción. Gracias a algunos minutos de relajación profunda pueden mantenerse siempre activos. Ustedes ven que conocemos métodos. Aquellos que los ignoran van a visitar a los doctores y absorben píldoras. Aquí, a través del silencio, la armonía, las buenas miradas, se obtienen muchas cosas.

Aquellos que siguen únicamente una dirección (sea el estudio, sea el misticismo) no cesan de criticar a todos aquellos que están en el otro camino que la vía que ellos eligieron. Los místicos pretenden que no se debe estudiar; quienes estudian lo saben todo, pero no aplican nada. No soy partidario ni de uno ni de otro método; es preciso practicar ambos a la vez. No hay ejercicio superior al ejercicio de bañarse en la luz sin límite: Aïn Soph Aour. Si cada día lo hacen jamás serán hombres inquietos, agotados, agobiados, infelices, retrasados. Actualmente encuentran tiempo para cualquier cosa, salvo para pensar en la luz. Nuestra Enseñanza trabaja en que cada uno se vuelva por sí mismo una trinidad, es decir que vivifique, que ilumine y que caliente. Solo se puede hacer aceptando pensar, sentir y actuar. No se trata únicamente de comprender, sino que de realizar lo que se ha comprendido.

Es necesario vencer esta naturaleza que cargamos desde hace miles

de años; es necesario vencer estas células recalcitrantes, hoscas. Es preciso saber someterlas. Muy pocas personas se alistan en este camino; todos se contentan con leer y escuchar y arrastran con ellos a todos los espíritus del pasado.

En el futuro lo que contará será aplicar y vivir. Las escuelas que no enseñarán eso ya no valdrán nada. Ustedes son tanto más evolucionados en cuanto más intensamente sepan vivir.

* * *

