

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

EL SIGNIFICADO Y VALOR
DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA

Bonfin, 19 de julio de 1977

(Extracto)

Lectura del pensamiento del día:

“El sonido, la palabra, la música tienen la facultad de tocar la materia para trabajarla, modelarla, darle formas, y es por esta razón justamente que la palabra es creadora. Pero ella no es realmente creadora más que a través de las personas que tienen una palabra llena de sentido, llena de amor: los magos. Los magos, unos Iniciados, unas criaturas que poseen en primer lugar una ciencia, pero también un gran amor, un gran calor que les permite dar vida a esta ciencia. Cuando ellos hablan, las palabras que pronuncian están llenas de esta luz y de este calor que emana de ellos, es por eso por lo que son poderosas y se realizan en la materia.

La palabra no puede ser realizadora, no puede actuar sobre la materia para trabajarla si no está llena de amor y de inteligencia. Las palabras vacías, huecas, las palabras lanzadas al aire no pueden producir nada. Así pues, esto nos obliga a entender que el discípulo que es consciente y desea actuar sobre toda la creación, ya sea en el mundo visible como en el mundo invisible, a fin de poner en marcha los hombres, los Ángeles, los Arcángeles, los espíritus, los elementales, cuida que su palabra esté llena de inteligencia, de luz, pero también de calor, de amor y de la plenitud del amor. Sólo en este momento se vuelve poderosa.”

* * *

¡Cuántos métodos ya os he dado a través de mis conferencias! Para todas las circunstancias de la vida os he dado métodos, ejercicios, movimientos para realizar, fórmulas que pronunciar y todo a fin de que podáis transformar vuestros estados negativos, liberaros de ciertas cosas,

para apaciguaros, armonizaros, y para uniros a las entidades celestes. Si tenéis tiempo para repasar no solamente los libros ya publicados, sino también las conferencias que todavía no han sido impresas, encontraréis centenares de explicaciones sobre todas las posibilidades que tenéis para orientar cada una de vuestras actividades en un sentido positivo, benéfico. Desgraciadamente, la mayoría de los humanos, que no conocen estos métodos, viven, piensan y actúan siempre de forma mecánica, inconscientes, es por eso por lo que nada de lo que hacen finalmente produce grandes resultados; sus palabras, sus gestos no están unidos a ningún pensamiento, a ningún fin, y así permanecen ineficaces.

Para mostraros lo cierto que es todo esto que os estoy diciendo, voy a proyectar una nueva luz sobre los ejercicios de gimnasia que hacemos cada mañana. En apariencia quizás encontraréis que son ejercicios insignificantes pues son ejercicios fáciles de realizar y además apenas duran algunos minutos. No son movimientos para ejecutar durante horas bajo el pretexto de desarrollar la musculatura. No, hay cosas más importantes que desarrollar los músculos, ya que inclusive la misma fuerza física no depende exclusivamente de los músculos. La prueba: cuántas veces hemos visto en los hospitales psiquiátricos a locos que, si bien estaban flacos y eran endebles, ¡demostraron una energía tal que tres o cuatro guardianes apenas podían dominarlos! ¿De dónde venía pues esta energía? Del cerebro: allí se había acumulado una tensión tal que comunicándola a los músculos los volvía duros como el acero. Incluso, sin necesidad de ir a tomar ejemplos con los locos, existen constataciones que vosotros habréis podido hacer sobre vosotros mismos. Algunos días, de la mañana a la noche camináis, corréis, levantáis cargas y las transportáis con facilidad, inclusive no llegáis a entender de dónde os sale tanta energía. Y otros días el más mínimo gesto os cuesta realizarlo, parece que os arrastráis.

¿Qué ha sucedido? Pues sabed que esta energía, esta corriente eléctrica, este influjo que debe pasar del cerebro a los músculos falta, y que los músculos han quedado como embotados. Esta energía proviene del sistema nervioso que se debe saber proteger y reforzar. Y esto es justamente lo que hacemos con los ejercicios de gimnasia: ellos tocan ciertos centros en el sistema nervioso, los alimentan, los refuerzan, los armonizan, y así nosotros nos volvemos capaces de ejecutar trabajos formidables.

En la Ciencia iniciática prevalece una regla importante según la cual cada una de nuestras actividades debe tocar los tres mundos: el mundo físico, el mundo del sentimiento y el mundo del pensamiento. Realizáis

estos ejercicios de gimnasia desde hace años, y si a fecha de hoy no habéis obtenido ningún resultado es porque no sabéis trabajar en los tres mundos para que os permita producir algo poderoso no solamente para vosotros sino además para toda la Fraternidad y para el mundo entero. Una vez más, os mostraré como la palabra – pronunciada o no – se vuelve poderosa cuando la misma va unida a un gesto, a un sentimiento, a un pensamiento, a una intención, a una voluntad.

Entonces, he aquí de nuevo. **Primer ejercicio:** levantáis los brazos por encima de la cabeza, y después los vais descendiendo a lo largo de vuestro cuerpo hasta los pies y decís: “Qué todas las bendiciones del Cielo se derramen sobre mí y sobre la Fraternidad, para la gloria de Dios” (6 veces). Con estas palabras no llamáis las bendiciones del Cielo solamente para que se derramen sobre vosotros sino también para toda la Fraternidad. Y con esto le enviáis una gran ayuda. Si solamente hacéis las cosas para vosotros mismos será siempre pequeño, no será nada. ¿Por qué siempre solamente para uno mismo? ¿Por qué ser tan parco, tan avaro? ¿Por qué no saber nunca pronunciar algunas palabras benéficas para los demás? No se sabe trabajar con las fuerzas divinas, es por esta razón que chocamos eternamente con las mismas dificultades. Debemos poner a trabajar todas las fuerzas y las potencias que Dios nos ha dado: la palabra, el pensamiento, el gesto. Mientras los humanos no ensanchen su comprensión de las cosas no realizarán nada grande.

Segundo ejercicio: volvéis a subir las manos desde los pies hasta la cabeza y pronunciáis “Qué todas mis células sean magnetizadas, vivificadas y resucitadas, para la gloria de Dios.” (6 veces) Y así haréis que todas vuestras células sean despertadas, rejuvenecidas.

Tercer ejercicio: proyectáis ora el brazo derecho, ora el brazo izquierdo hacia adelante como si estuvierais nadando, y decís al mismo tiempo: “Qué yo pueda nadar en el océano de la luz cósmica, para la gloria de Dios.” (6 veces) Sí, siempre para la gloria del Padre Celestial, por nada más. Así vuestro deseo queda inscrito arriba por todos los que os están observando, y se dicen: “¡Ah! Finalmente, ¡un obrero que trabaja para la gloria del Cielo!”

Cuarto ejercicio: proyectáis vuestros dos brazos en horizontal de un lado, y después del otro, como si estuvierais segando con las manos y decís: “En nombre del Arcángel Tsadkiel, en nombre del Arcángel Kamaël, y en nombre del Arcángel Mikhaël, ¡qué todos los lazos diabólicos sean

cortados, rotos, para la gloria de Dios!” (6 veces). Los humanos no piensan nunca que estén atados al infierno a través de lazos invisibles. No lo ven y así comen, beben, se divierten, trapichean. Pero no saben que ya están unidos, atados, arrastran como hilos (¡incluso pelotas enteras!) y creen ser libres, ¡se piensan a sí mismos como algo formidable! ¡Se deben cortar todos estos lazos que no les dejan ser libres! Deben liberarse para la gloria del Padre Celestial, siempre repetir del Padre Celestial.

Quinto ejercicio: “Qué el equilibrio absoluto se instale en mí, para la gloria de Dios.” (6 veces) Y si en este momento estáis pensando en otras cosas, os desequilibraréis. Para mantener el equilibrio, debéis estar enteramente concentrados sobre un punto, sobre un pensamiento, que no haya nada más que venga a distraeros. El centro del equilibrio se encuentra en las orejas que son sinónimo de sabiduría. Debéis ser muy razonables para mantener el equilibrio; si no se vive razonablemente y se transgreden las leyes, se hace siempre bascular algo que os desequilibra. Sí, para poder guardar el equilibrio se debe ser razonable, está inscrito en la anatomía y en la psicología del ser humano. Pero la ciencia no se ocupa de esto. Sin embargo, un día un médico que había venido a escucharme me dijo: todo lo que dice es fantástico, ¡se puede encontrar todo en la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano! – “Pero esto yo ya lo sé - le dije -, solamente no he tenido tiempo de poderlo exponer todo en detalle. Yo presento las leyes, las verdades que se pueden encontrar no solamente en la anatomía y en la psicología, sino incluso en la física, la química, la botánica, la astronomía y en todas las ciencias de la naturaleza, y dejo a los otros el trabajo de descubrir los detalles de todas estas correspondencias. Yo doy solamente lo esencial”. Yo digo entonces que no se puede conservar el equilibrio si no se vive razonablemente.

Sexto ejercicio: colocáis una rodilla en el suelo, volvéis vuestras manos hacia la cara, después las separáis mientras pronunciáis estas palabras “Qué todos los enemigos de la Fraternidad Blanca Universal sean alejados, expulsados, echados... (Podéis escoger la palabra que mejor os convenga) para la gloria de Dios”. (6 veces) Los enemigos de la Fraternidad Blanca Universal no son hombres o mujeres, son espíritus tenebrosos que entran en ellos para manifestarse y destruir el trabajo divino. Tenemos, pues, el derecho de expulsarlos, incluso tenemos para algunos de ellos, el derecho de decir: “Qué sean pulverizados, ¡qué sean fulminados, aniquilados!”. ¿Por qué no tendríamos este derecho? ¿Acaso ellos tienen el derecho de venir a perturbar la luz?

De esta manera no son los humanos contra quienes lucháis, sino los espíritus tenebrosos. Está escrito en las Escrituras que la guerra está declarada no por los hombres sino por los espíritus; pues son los espíritus, buenos o malos, los que actúan a través de los hombres. Pero como esto no lo vemos creemos que son los hombres mismos quienes nos perturban. No. Y si vosotros conseguís rechazar el espíritu tenebroso que ha debido instalarse en tal o cual persona, veréis como esta persona deja de ser mala, todo lo contrario. Mientras que no se conozca la verdad nos pareceremos a aquel que quería matar una mosca sobre la frente de un amigo: toma una gran piedra y le golpea en la cabeza... ¡Y lo mata! Es así como actúan las personas: hay la mosca, o sea el mal espíritu y en lugar de expulsarlo a él matan a la persona... Entonces, haciendo este ejercicio, diréis: “Qué los enemigos de la Fraternidad Blanca Universal se alejen y desaparezcan para siempre, para la gloria de Dios.”

Séptimo ejercicio: lanzáis los brazos hacia adelante, después dobláis todo el cuerpo hacia atrás y decís: “Qué la flexibilidad se instale en mis órganos y mis células para la gloria de Dios.” (6 veces) Tenéis que mirar de inclinaros hacia atrás todo lo que podáis sin caer..., debéis ejercitaros.

Finalmente, el **octavo ejercicio:** de nuevo decís “Qué todas las bendiciones del Cielo se derramen sobre mí y sobre la Fraternidad, para la gloria de Dios.” (3 veces)

Entonces, queridos hermanos y hermanas, no hay sitio para los perezosos en la Fraternidad. O hacen algo o se van, ¡no tenemos necesidad de ellos! La Fraternidad no necesita cargas pesadas que la sobrecarguen. Debemos hacer estos ejercicios y realizarlos conscientemente, de otra manera oleréis a moho como los viejos que no hacen nada. Algunos no lo hacen ya que esto los cansa, eso dicen. No, esto no es un buen razonamiento: incluso si sois viejos o estáis enfermos debéis hacerlos, así rejuveneceréis y os curaréis. Todos los que rechazan los esfuerzos han escogido el camino fácil, se han inscrito en la escuela de la debilidad, es por eso por lo que están siempre quejándose y lamentándose. Deben inscribirse, desde ahora mismo, en la escuela de la fuerza.

Estos ejercicios os permiten desarrollar la voluntad y, seguidamente, gracias a la voluntad, no habrá nada que se os resista, vosotros triunfaréis en todo. Pero sin ejercicios no tendréis nunca voluntad. Los conocimientos os los podemos dar, las emociones también, las riquezas también, pero la voluntad nadie podrá dáosla, sois vosotros quienes debéis desarrollarla.

Nadie más que vosotros. He aquí por qué en la Iniciación se pide en primer lugar al discípulo que ejerza la voluntad a través de una disciplina y los ejercicios son la mejor disciplina. Evidentemente es difícil, pero es lo que hay de más eficaz. Pues con la voluntad vosotros trabajáis, insistís y al final obtenéis todo lo que deseáis: podéis volveros inteligentes, bellos, con buena salud, poderosos. Pero sin la voluntad, por mucho que tengáis, no obtendréis nada más, inclusive podéis llegar a perder lo que ya tenéis.

Ahora os pediré todavía una cosa más. Algunos de vosotros, porque llegan con retraso o no sé por qué otra razón, hacen los ejercicios de manera dispersa, lejos del terreno donde están los demás. No, procurad, de una vez por todas, llegar a la hora y venir todos al terreno donde están los demás. No solamente es mejor para vosotros, sino que todos juntos formamos una potencia colectiva formidable. Cada gesto multiplicado por cientos de hermanos y hermanas es una fuerza, una onda que se propaga y se refleja en los cerebros del mundo entero. Cuánto más numerosos seamos más poderosas serán las olas que rompan sobre la humanidad entera. Es esto lo que debéis comprender.

Vosotros os creéis alejados, separados de los demás. No, incluso aunque no veáis nada, todo lo que hacéis se refleja en alguna parte en el dominio etérico, sutil. Esto es muy evidente en las criaturas muy sensibles como los bebés: cuando los padres están allí discutiendo o peleándose, haciendo escenas violentas, el niño cae enfermo. Y, desgraciadamente, los padres son los últimos en darse cuenta de que son ellos los que han provocado este estado de cosas que han terminado por enfermar a su hijo. Incluso los adultos pueden resentir de forma negativa las tragedias que se producen en su entorno, pero en un grado inferior, ya que, desgraciadamente o por suerte, con los años se han insensibilizado.

Entonces, incluso si no lo sentís con mucha claridad, estáis unidos a los miembros de vuestra familia y de la sociedad y cuando progresáis, las riquezas y las luces que recibís se reflejan sobre todos los seres a los cuales estáis unidos. A causa de vuestro avance ellos avanzan también. Quizás no se darán cuenta, pero el Cielo ve que es gracias a vosotros que ellos avanzan. Y sucede lo mismo si empezáis a ensombreceros, a decaer: todos los que están unidos a vosotros experimentan por culpa vuestra las influencias nefastas. Es así pues que arrastramos a los seres hacia el Cielo o hacia el infierno. Y sí, somos responsables, estas son leyes que los humanos desconocen, y esta ignorancia es la principal causa de muchas desgracias. Queréis ser útiles, ¡ayudad a toda la humanidad, incluso a los animales, a

las plantas, a los árboles! No dejéis de subir, subir, ya que, sutilmente, imperceptiblemente, arrastráis con vosotros a toda la creación hacia las alturas, y el mundo invisible vendrá a recompensároslo ya que vosotros habréis atraído bendiciones sobre todos los seres. Pero ¡guardaros bien de vosotros, si los habéis arrastrado en una mala vía! Aunque sea por ignorancia. Todo esto para que entendáis lo importante que es que estemos todos juntos en el mismo terreno para hacer los ejercicios. Ya que cuánto más numerosos somos más grande es la potencia colectiva que formamos y que irá a influenciar el mundo entero.

Y esto que os digo es válido también para los cantos. Es por eso por lo que no me gusta ver los hermanos y hermanas que no cantan, y es por eso por lo que les pido también que se esfuercen en aprender las canciones.

Debéis, en adelante, decidiros en conformaros ya que es sólo en esta actitud armoniosa que se puede manifestar la Fraternidad del amor. Mientras que cada uno haga las cosas a su manera y capricho no podremos formar una fraternidad, no podremos ayudar a los demás a salir de sus dificultades. Debemos ser un ejemplo de armonía, de buena voluntad, aceptando participar en todos los ejercicios que se hacen aquí. ¿Acaso es tan difícil? No, no os quitamos vuestra independencia, ni vuestra fuerza, ni vuestra libertad, todo lo contrario, seréis más fuertes. Solamente debéis decidiros a comprender correctamente las cosas.

Esta es la escuela de la armonía, y es por esta armonía que nosotros revolucionaremos toda la tierra. Los cantos pueden contribuir enormemente a esta armonía ya que, como bien dice la página que hemos leído, el sonido, las palabras, son potencias. Si la palabra es sensata, tiene una finalidad y si está llena de amor es extremadamente poderosa. Es por esta razón que, cuando hagáis los ejercicios, os debéis concentrar sobre el sentido de las fórmulas que os he dado y pronunciarlas – interiormente – con mucho amor. Ciertamente si vuestra atención está algo ausente actuarán igualmente, pero mucho menos rápida y poderosamente que si ponéis en ellas vuestra convicción y vuestro amor. Sí, son leyes que se deben respetar.

Eso es todo, se os ha dado medios fantásticos, y ahora os toca a vosotros saber utilizarlos para vuestro desarrollo y el de la Fraternidad, para la gloria del Padre Celestial. Si tenéis por ideal vivir una vida verdaderamente sensata todo será diferente. Mientras que no tengáis este ideal, las fuerzas y las energías en vosotros no serán movilizadas, orientadas, y todo se desarrollará en el desorden. Mirad la vida de la

mayoría de los humanos: ¡qué desorden, qué caos! Si algunos tienen un ideal, se trata en la mayoría de los casos el de enriquecerse, de volverse glorioso y dominar a los demás. ¡Pero eso no es un ideal! Ciertamente la vida de estas personas es mucho más impresionante que la vida de aquellos que son flojos, cansados, aplastados; ¡se pueden hacer romances y hasta películas explicando su existencia! ¡Sí, qué aventuras apasionantes! De cómo han engañado y eliminado a su rival (uno o una), de cómo se han aprovechado de su victoria... Pero el Cielo los castigará por haber utilizado fuerzas para satisfacer sólo sus tendencias egoístas por el placer de la dominación.

Entonces, mis queridos hermanos y hermanas, es un trabajo mágico que vosotros podéis hacer durante los ejercicios de gimnasia para acelerar vuestra evolución y la del mundo entero. Pensad en ello y poneros a trabajar con ardor y así vosotros adelantaréis a todos los demás. Tenéis todo ese derecho, tenéis el mismo derecho de dejar atrás a los Arcángeles, podéis estar seguros de que ellos no estarán resentidos en caso de haberlo conseguido. Es Dios mismo quien os ha dado este derecho. Diréis: “¡Pero esto es monstruoso!” Y convertirse como el Señor, ¿no representa adelantar a los Arcángeles? Sí, entonces, ya que Jesús dijo bien: “Sed perfectos como vuestro Padre Celestial es perfecto”, esto prueba que él también reconocía este derecho en los hombres. En la tierra, en el momento en que os volvéis más ricos, más poderosos, más gloriosos, levantáis los celos de los humanos, su deseo de venganza. Pero ningún espíritu luminoso está celoso de la gloria que vosotros podáis obtener en el plano espiritual; todo lo contrario, vendrán a inclinarse delante de vosotros.

* * *



www.laenseñanza.org