

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

CUANDO RELAJARSE

21 de abril de 1951

Hace algunos días, una mañana, ustedes cantaron con su alma. Será necesario que consigan cantar con su espíritu. Comienzan a cantar gracias al cuerpo físico, luego cantan con el corazón, más tarde se introduce un poco de pensamiento en el canto, después cantan con su alma. Ustedes se preguntan: "¿Cómo puede saberlo?" No se sabe, se siente. No hace falta dar una definición de canto del alma. Ese día en el que cantaron con su alma la meditación también fue mejor. El sol fue generoso y encantador, la armonía y la comprensión fueron más perfectas.

Ustedes saben ahora gran cantidad de cosas, conocen el camino a seguir, se trata sencillamente de caminar. Aquella mañana les hablé desde el otro lado y les dije cosas que nunca había podido transmitirles y que no se pueden expresar a través de la boca. Esas cosas yo las habría destruido si me hubiese puesto a hablar en voz alta. Hay circunstancias, hay ambientes en los que uno debe quedarse callado. Cuando no han tenido suficiente reposo, sueño, solo el silencio y la armonía permiten recuperar fuerzas. La menor desarmonía los desmagnetiza. En la armonía uno se recupera, uno se refuerza. Si en este momento, si en la actualidad no hacemos todas las cosas en armonía no podremos mantener, no podremos soportar el ritmo y el régimen condensado que hemos adoptado. Cuatro conferencias por día es mucho. Existen reglas ocultas a conocer para no dejarse agotar y debilitarse por tales esfuerzos. Es necesario saber no desperdiciar sus energías. Estos días regañé un poco para que los hermanos aprendan a preservar mejor sus fuerzas. ¿Cómo encontrar en la vida de hoy en día el momento favorable para la relajación? No hay otro mejor que el momento de la comida. El descanso, la relajación de la noche no es suficiente. Es necesario hacer de la comida una ocasión, una fuente de relajación, de distensión.

Nada se lleva tantas fuerzas como hablar. Se gastan más energías que

al layar el jardín. Dos horas de palabras y están extenuados, a menos que estén dotados por la naturaleza de capacidades especiales en ese dominio y que tengan mucha saliva. El uso de la palabra es un trabajo agotador, salvo cuando se habla con amor. Me sucede hablar solo cinco minutos por deber, por obligación, no por amor, y estoy totalmente destrozado. Todo lo que se hace sin amor es extenuante. Si es con amor que se habla se puede continuar todo el día. ¿No han notado que sus trabajos, cocina, limpieza y otros se vuelven fáciles si actúan con amor, mientras que sin amor todo les fatiga? Haría falta poder comprar en alguna parte rebanadas de amor. Es un remedio universal, una verdadera panacea. Incluso los sabios se darán cuenta un día que el amor es una fuerza, que mejora e instruye a los humanos. Cuando se ama se comienza a comprender. ¿De dónde puedo extraer todos los conocimientos que les transmito si no es de la fuente del amor? Vayan todos a esta fuente, beban, refrésquense. Tendrán resultados maravillosos.

Mediten en el amor. El amor es el origen de todo; la vida, la alegría, la felicidad, el conocimiento, la amistad, la inspiración, todo está en el amor.

* * *



www.laensenanza.org