

**CONFERENCIA DEL MAESTRO**  
**OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV**

**EJERCICIOS SOBRE EL SOL**

**28 de marzo de 1942**

---

Hoy les diré pocas cosas, solo algunas palabras sobre un ejercicio que será muy importante para sus vidas; lo constatarán por sí mismos, les hará mucho bien si lo practican como es preciso. Nosotros hablamos constantemente del sol, y hoy les hablaré de ello una vez más.

Hay un ejercicio que ustedes pueden hacer mirando el sol. Es el de concentrarse en la parte inferior del disco solar, es decir en el punto más bajo. Cuando ustedes miran la parte inferior del disco solar, ven que el sol sube rápido, rápido y experimentan en sí un aclaramiento extraordinario. Es un ejercicio para los discípulos que quieren levantar el sol. Ayer les decía que, si quieren invitar al sol a comer con ustedes, él vendrá. Pero ¿de qué forma? Cuando ustedes ven subir el sol como acabo de decíselos y se sienten iluminados, lo ven detenerse. El Maestro nos explicó cómo los espíritus superiores pueden detenerse y saludarnos; eso depende de nosotros. Si aumentamos nuestras vibraciones para que se armonicen con las suyas, ellos se detendrán y nos dirán "buenos días", y eso será magnífico.

Para que eso se realice, hay que creer de la manera en que los niños creen en el Papá Noel. ¿Cómo creen los niños? Creen que el Papá Noel les traerá regalos. Al día siguiente se despiertan y ven algo destinado para ellos. Piensan que es el Papá Noel quien se los ha traído, pero en realidad son los padres. Poco importa que no sepan quién ha venido en realidad, tienen lo que deseaban. Nosotros también somos niños. Creemos que podremos invitar al sol a comer, y efectivamente vendrá, nos hablará y nos traerá muchas cosas. Del mismo modo, podemos creer que el sol vendrá a nosotros, nos acompañará durante todo el día y nos iluminará. Eso es posible si creemos de la manera en la que creen los niños. Desde luego que no es el sol el que bajará y vendrá, pero enviará espíritus, servidores que lo reemplazarán cerca de nosotros, comerán con nosotros y nos dirán buenas

cosas.

Un día que Moisés se paseaba por una montaña, se topó a un pastor que había preparado holocaustos y creía que Dios iba a venir a comer con él. Moisés, hablando con él, decía: "¿Cómo puedes creer que eso sea posible? Nadie ha visto a Dios ni ha conversado con Él". Estas palabras pusieron muy triste y desdichado al pobre pastor. Cuando Moisés se alejaba, recibió bofetadas. Era Dios quien se las daba: "Insensato, ¿por qué le has quitado la creencia a ese hombre? Él creía que yo iba a comer con él y yo me disponía a hacerlo". Todo eso es simbólico. Los niños que creen siempre tendrán lo que piden. Los hombres que son viejos y grandes filósofos no deben destruir la fe de los niños. Con sus razonamientos y su filosofía, suprimen algo en los que creen a la manera de los niños. Son personas fanáticas y nosotros no lo somos, nos mantenemos en la realidad. Vivir en los sufrimientos y la duda es la realidad para ellos. Pero vivir en la esperanza y la alegría no es la realidad a sus ojos.

En Bulgaria yo tenía un amigo magnífico. Antes de entrar en la Fraternidad, él había sido comunista e incluso anarquista. Pero tenía un corazón de oro. Era anarquista en el deseo de hacer el bien a los demás, a la humanidad. Tenía una bondad, una generosidad, un amor extraordinario, muy poco comunes. Su anhelo era transformar a la humanidad. Pero no tenía suficientes conocimientos. Ignoraba las leyes y no podía hacer nada a causa de ello. Era muy desgraciado, vivía sin cesar perseguido o en prisión, y confrontado a la muerte. La agitación en la que él vivía, los miedos, las persecuciones, todo era horrible para él y había olvidado que la vida puede ser diferente, agradable y buena. Estaba habituado a esta existencia agitada y penosa. Cuando entró en la Fraternidad, después de su transformación, se sentía tan feliz y tranquilo que decía sin cesar: "No es posible ser feliz así, esto no es la realidad, no podrá durar". Cuando él venía a la salida de sol en la Fraternidad, había frente a él tantos bellos horizontes, se sentía tan bien, tan libre que no lo podía creer. Muchas personas piensan como él, que es necesario sufrir tanto la noche como el día, siendo los sufrimientos del día especiales para la jornada y los de la noche especiales por igual para el periodo de oscuridad. Es por ello por lo que cuando se les presenta la vida sutil, poética, dicen: "¿Es de verdad o no?" Cada cual está habituado a vivir en el infierno.

Si grandes filósofos barbudos vienen a convencerles de que no crean, díganles: "Déjame tranquilo. Me mantendré en la vida irreal que es mil veces más real que aquella en la que ustedes quieren arrastrarme". Yo no sé

cómo comprenden las cosas que les cuento. Después de todo, es asunto suyo.

A propósito del sol, estas son algunas verdades, no sé si las creerán. Poco importa, se las diré de todos modos. El sol puede venir a comer con ustedes. Si quieren que el sol los levante y que ustedes se vuelvan ligeros como globos, es necesario que quieran levantar por sí mismos al sol. Ese deseo se reflejará en él y entonces será él quien los levantará. ¿Cómo podemos hacer eso? Con el pensamiento. Miren la parte inferior del disco solar. Cuando queremos levantar algo, siempre elegimos el punto de apoyo por debajo del objeto. Cuando fijen la mirada en la parte inferior del disco solar, hagan al mismo tiempo esfuerzos interiores para levantarlo y lo verán subir rápido, rápido. Es una ilusión, evidentemente, pero sentirán en ello alegría, una dilatación extraordinaria y una inspiración inexpresable. El sol se detendrá. Mirarán nuevamente la parte inferior del disco y subirá de nuevo. Si sienten en ustedes una gran tensión, deténganse un instante. Cierren los ojos y relájense. Entonces se sentirán muy bien, muy reposados en esta relajación. Ahí tienen todavía una pequeña cosa, una ilusión que se refleja sobre ustedes mismos.

¿Cómo invitar al sol a comer? Preparen todas las cosas y crean que vendrá. Cuando salga por la mañana como un rey del mundo, bello y luminoso, ustedes lo sentirán bajo forma de alegría, de gratitud, de ligereza. Podemos hacer este ejercicio en todas partes, incluso caminando por la calle. Supongan que tienen miedo de que alguien los persiga durante la noche mientras vuelven solos a casa. Llamen al sol para que entre con ustedes. No pongan al sol al lado de ustedes, atrás o adelante, sino que pónganlo en su cabeza, de la que brillará. En ese momento los espíritus que rodean a aquellos que desean hacer daño huirán al verlo. No son los propios delincuentes los que verán el sol, sino los espíritus.

Ayer una hermana fue perseguida por alguien. Ella le dijo: "Sé razonable". El espíritu de aquel que la seguía se asustó y este último abandonó la persecución.

Dios está extremadamente lejos de nosotros a causa de la forma en la que pensamos de Él. Sin embargo, podemos llamar al sol, aunque esté muy lejos. En Bulgaria, cuando queremos convencer a alguien de que las oraciones a Dios y las gestiones emprendidas con el Rey no servirán de nada, decimos: "Dios está arriba y el Rey está muy lejos". Dicen eso para desanimar a los demás. Sin embargo, Dios no está muy lejos de nosotros.

Había en Bulgaria un niño que había escrito una carta a Dios en la que decía: "Oh, Señor, Dios mío, si Tú supieras en qué condiciones vivo; mi padre ha muerto y mi madre es pobre; no tenemos de qué comer, envíanos algo. Querría tanto estudiar, aprender mucho." Cuando el empleado del servicio postal, ordenando su correo, encontró esta carta dirigida a Dios, la llevó al director. La carta fue leída por todos los carteros y estuvieron tan conmovidos que buscaron a ese niño, lo encontraron y lo pusieron en una escuela para que pudiera estudiar y perfeccionara su instrucción. Imitemos a este niño. Él creyó durante mucho tiempo que su carta había sido recibida por Dios y que Éste había concedido su plegaria. Envíen una carta similar y ella llegará a su destino. Tarde o temprano, ustedes tendrán lo que desean. Todos los filósofos también deberían hacer lo mismo. Cristo decía: "Hágase en ustedes según su fe". Esa es una pequeña cosa que comprobar. Es muy agradable pensar en el sol, incluso cuando transitan por la calle.

No tenemos aquí las mejores salidas de sol, como las que podemos admirar a la orilla del mar o en la montaña. ¿Qué importa? ¿Qué amaneceres hemos admirado a veces en el Sur de Francia, bajo qué cielo! Las que admiramos aquí nos dan igualmente mucha alegría y claridad.

¡No perdamos la oportunidad de venir a contemplarlas!

\* \* \*

