

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

**VIDA COLECTIVA. RELAJACIÓN.**

**1 de noviembre de 1962**

---

En la música existe un argumento formidable: estando solos no pueden formar una coral. Es un argumento a favor de la vida colectiva. Cuando cantan ustedes votan por alguna cosa. Si están solos, qué extraño voto, jamás ganarán. Ustedes dicen: "pero yo soy una calidad". Sí, pero en la tierra la cantidad es muy importante. Si están solos no pueden cantar como lo harían varios.

Si no hubiese otras riquezas, alegrías, bellezas y posibilidades en la Enseñanza, el canto sería suficiente para convencer a los humanos que se necesita una vida colectiva de fraternidad, de otro modo no habría poesía ni belleza. He escuchado a personas que resplandecían al cantar a solas, pero no lograban esta armonía. Un solo elemento no puede producir la armonía. Ustedes dicen: "estoy solo y en la armonía", es que en tal caso han pensado (intelecto) y sentido (corazón), es decir que han introducido varios elementos. Un solo elemento está siempre dispuesto a sumarse a otros para formar otra clase de armonía, en otra parte, pero es todo.

Una melodía, sí, el hombre estando solo puede hacerla, pero la armonía es un acuerdo con otros elementos; y después viene la sinfonía. La melodía es un elemento, solo un factor, para la armonía hay varios; para la sinfonía, cantidades de elementos. En el universo no hay más que una sinfonía; los individuos son las melodías, las colectividades son las armonías y todo el universo es la sinfonía. Los sabios no explican de esta forma las cosas; ellos trabajan con cosas muertas. Yo trabajo de otro modo.

Un piano, un violín no está vivo, solo las cuerdas vocales están vivas puesto que crecen, se agrandan, se contraen. Dado que es así, dirán ustedes, las cuerdas del violín también hacen lo mismo. De hecho, todo está vivo, pero las cuerdas del violín no tienen la vida de las cuerdas vocales. Los vagos y malos alumnos dicen que el calor dilata las cosas y que el frío las

encoge, la prueba es que en verano los días se alargan y en invierno se acortan. Solo quería destacar el hecho de que, si no hubiese otras cosas en la Enseñanza para animar a que sigan el trabajo, está por los menos la música que habla en favor de la unión de todos. Cuando no se reúnen se sienten más pesados, no hay tanta inspiración, la pereza comienza a deslizarse. Pero al reunirse reanudan la escalada, y subir es lo más maravilloso. Dejarse resbalar, incluso los niños saben cómo hacerlo, pero lo esencial es siempre reiniciar pensando que al atascarse no avanzan y no consiguen nada. Es preciso reunirse siempre, volver a sumergirse en la armonía y el ánimo volverá. Les gusta bajar el ritmo, pero es necesario descansar, cambiar de ocupaciones, pero jamás detener el trabajo que han emprendido. Es preciso que jamás corten la unión y den marcha atrás ya que otras cosas muy desagradables pueden producirse entonces.

Lo más maravilloso es que todos ustedes han tenido esta experiencia, no es algo nuevo para ustedes, pero lo que es nuevo es la lucidez de esta constatación que hacen. Algunos se dan cuenta muy claramente de lo que pasa por dentro, otros no sienten y no ven nada por dentro. No estoy seguro de la amplitud de sus experiencias, pero sí estoy seguro de que ya las han tenido. La amplitud depende del grado alcanzado por cada uno. En el dominio musical, existe un argumento muy convincente a propósito de la necesidad de la vida colectiva y en contra de la vida personal separada de todo.

\*

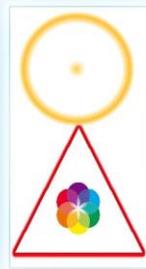
Estoy tentado de decirles algunas palabras; he aquí una cosa que no han escuchado ni leído. Es eficaz. Los doctores, los médicos, los psicólogos estarán verdaderamente asombrados. Se han recomendado muchos métodos para lavarse, relajarse. Cuando quieren meditar se sienten crispados, tensos, las energías se van; se les han dado muchos métodos, pero lo que no se ha dicho en ninguna parte es que una parte de la mano es la que debe estar relajada, son los dedos, los nervios de las manos que provocan la tensión. Han intentado de todo para relajarse, pero aún siguen tensos, constatarán que las manos no están relajadas; en tal caso es preciso situarlas sobre alguna cosa y calmarlas, y verán qué bienestar sentirán; verifiquen que estén completamente distendidas. Las manos están constantemente tensas, cuando piensan, meditan, todo el resto está relajado salvo las manos. Es preciso relajarlas conscientemente y entonces se produce un efecto extraordinario en el plexo solar. Practíquelo sin revelarlo, es cuando tengan resultados que, si son doctores, podrán regalarlo a los otros. Basta

con que reposen las manos solamente, porque el cuerpo y el cerebro estarán entonces distendidos y relajados.

La unión que tenemos con las manos es fantástica. Las relaciones, comparaciones, correspondencias entre la mano y el hombre son las mismas que entre el hombre y el universo. Es una ecuación extraordinaria. Todo lo que es el universo se refleja en el hombre y todo lo que es el hombre se refleja en las manos. Inversamente, la mano se refleja en el hombre. Relajen la mano y todo el cuerpo estará relajado.

Es breve pero muy rico y precioso. Les corresponde a ustedes verificarlo.

\* \* \*



[www.laensenanza.org](http://www.laensenanza.org)