

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NUEVA TIERRA
Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

4ª edición

Obras completas - Tomo 13

EDICIONES PROSVETA

Apéndice

Los ejercicios de gimnasia

Extractos de la conferencia del 19 de Julio de 1979

En mis conferencias os he indicado ya muchos métodos. Os he dado ejercicios para todas las circunstancias de la vida, así como movimientos y fórmulas verbales para que transforméis vuestros estados negativos, para que os apaciguéis, os armonicéis, os unáis a las entidades celestiales. Desgraciadamente, la mayoría de los humanos, que no conocen estos métodos, viven, piensan y obran siempre de forma mecánica, inconsciente, por lo cual nada de lo que hacen produce grandes resultados; sus palabras, sus gestos no están unidos a ningún pensamiento, a ningún fin, resultando ineficaces.

Para que veáis cuán cierto es lo que os estoy diciendo, voy a proyectar una nueva luz sobre los ejercicios de gimnasia que hacemos cada mañana. Aparentemente se trata de ejercicios insignificantes porque son fáciles de realizar y duran apenas algunos minutos. No son movimientos que hay que ejecutar durante horas para desarrollar la musculatura. No, hay cosas mucho más importantes que desarrollar los músculos, porque la fuerza no depende exclusivamente de los músculos; eso vosotros mismos habéis podido comprobarlo.

Algunos días camináis, corréis, levantáis cargas pesadas, las transportáis, desde la mañana hasta la noche, y no entendéis de dónde viene tanta energía. Mientras que otros días os cuesta hacer el menor movimiento, os arrastráis. ¿Qué ocurre? Pues bien, ocurre que falta esta energía, esta corriente eléctrica, este influjo que debe pasar desde el cerebro a los músculos, y los músculos se aflojan. Esta energía procede del sistema nervioso, en consecuencia hay que saber protegerlo y reforzarlo.

Esto es precisamente lo que hacemos con los ejercicios de gimnasia: afectan a ciertos centros en el sistema nervioso, los alimentan, los refuerzan, los armonizan, y llegamos a ser capaces de ejecutar trabajos formidables.

Primer ejercicio: levantáis los brazos por encima de la cabeza, después los bajáis a lo largo del cuerpo hasta los pies y decís: *«Que todas la bendiciones del Cielo se derramen sobre mi y sobre la Fraternidad, para la gloria de Dios» (6 veces)*. No imploráis las bendiciones del Cielo

sólo para vosotros, sino también para la Fraternidad, y así es como la ayudáis. Si sólo hacéis las cosas para vosotros mismos, queda muy reducido, no es nada. ¿Por qué únicamente para sí? ¿Por qué ser tan parco, tan avaro, sin ser capaz de pronunciar jamás una palabra benéfica para los demás? No sabemos trabajar con las fuerzas divinas, por eso tropezamos eternamente con las mismas dificultades. Hay que movilizar todas las fuerzas y los poderes que Dios nos ha dado: la palabra, el pensamiento, el gesto... y ponerlos a trabajar para bien del mundo entero.

En la Ciencia iniciática, hay una regla importante según la cual cada una de nuestras actividades debe concernir a los tres mundos: al mundo físico, al mundo del sentimiento y al mundo del pensamiento. Estos ejercicios de gimnasia los hacéis desde hace años, y si no habéis obtenido prácticamente ningún resultado, se debe a que no sabéis trabajar en los tres mundos a fin de producir algo potente no sólo para vosotros sino para toda la Fraternidad y para el mundo entero. Una vez más, quiero mostraros cómo la palabra - hablada o no - resulta poderosa cuando está ligada a un gesto, a un sentimiento, a un pensamiento, a una intención, a una voluntad.

Segundo ejercicio: elevad las manos desde los pies hasta la cabeza y decid: «*Que todas mis células sean magnetizadas, vivificadas y resucitadas, para la gloria de Dios*» (6 veces). Y todas vuestras células se despiertan, rejuvenecen.

Tercer ejercicio: proyectad hacia adelante primero el brazo derecho, y luego el brazo izquierdo, como si nadaseis, y decid: «*Que pueda nadar en el océano de la luz cósmica, para la gloria de Dios*» (6 veces). Sí, siempre para la gloria de Dios, para nada más. Vuestro deseo es anotado por aquellos que os observan desde arriba, y dicen: «¡Ah! ¡He aquí un trabajador del Cielo!»

Cuarto ejercicio: proyectad ambos brazos horizontalmente hacia un lado y después hacia el otro, como si segaseis, y decid: «*Que todos los lazos diabólicos sean cortados, rotos, para la gloria de Dios*» (6 veces). Los humanos jamás piensan que están unidos al infierno por lazos invisibles. No los ven, comen, beben, se divierten y especulan. Están atados, amarrados y se imaginan ser libres, ¡se consideran algo fuera de serie! Es preciso cortar estos lazos, hay que liberarse para la gloria de Dios, siempre para la gloria de Dios.

Quinto ejercicio: «*Que el equilibrio se instale en mí para la gloria de Dios*» (6 veces). Pero si en este momento pensáis en otra cosa, os desequilibraréis. Para mantenerse en equilibrio, hay que estar completamente concentrado en un punto, en un pensamiento, que no haya nada que os distraiga. El centro del equilibrio se encuentra en los oídos, que son el símbolo de la sabiduría. Hay que ser muy razonable para mantener el equilibrio; si no se vive razonablemente, si se violan las leyes, siempre se acaba por estropear alguna cosa.

Sexto ejercicio: os arrodilláis, os lleváis las manos hacia el rostro, y después las separáis y pronunciáis las palabras: «*Que todos los enemigos de la Fraternidad Blanca Universal sean expulsados, rechazados... (podéis escoger la palabra que más os guste), para la gloria de Dios*» (6 veces). Los enemigos de la Fraternidad Blanca Universal no son ni hombres ni mujeres, sino espíritus tenebrosos que entran en éstos para manifestarse y destruir el trabajo divino. Por lo tanto podemos rechazarlos, y también podemos decir: «*¡Que sean pulverizados, fulminados, destruidos!*» ¿Acaso no tenemos el derecho de hacerlo? ¿Acaso tienen ellos el derecho de impedir que la luz se manifieste?

Séptimo ejercicio: extended los brazos hacia adelante, y después os estiráis hacia atrás, diciendo: *«Que en mis órganos y en mis células se instale la flexibilidad, para la gloria de Dios»* (6 veces). Debéis intentar inclinaros hacia atrás, sin caer...

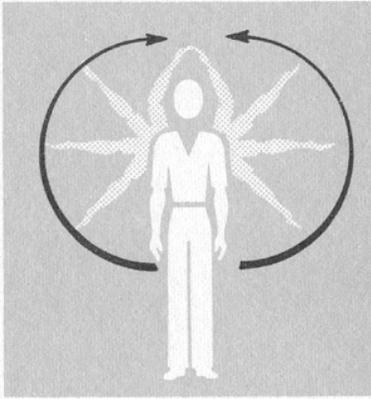
Finalmente, el **octavo ejercicio:** decís otra vez: *«Que todas las bendiciones del Cielo se derramen sobre mí y sobre la Fraternidad, para la gloria de Dios* (6 veces).

Estos ejercicios os permiten desarrollar la voluntad, y luego, gracias a esta voluntad, nada se os resistirá, triunfaréis siempre. Pero sin ejercicios, no adquiriréis nunca voluntad. Los conocimientos se os pueden dar, así como las emociones y las riquezas; pero la voluntad, nadie os la puede dar, sois vosotros quienes debéis desarrollarla. Esta es la causa por la cual en la Iniciaición se pide ante todo al discípulo que ejercite su voluntad mediante una disciplina, mediante unos ejercicios. Naturalmente, es difícil, pero es lo más eficaz. Porque con voluntad, podéis trabajar, insistir, y finalmente obtener lo que deseáis: podéis llegar a ser inteligentes, hermosos, saludables, poderosos. Pero sin voluntad, a pesar de todo lo que poseáis no podréis obtener nada más, e incluso puede ocurrir que perdáis lo que tenéis.

Descripción de los ejercicios

Observaciones generales:

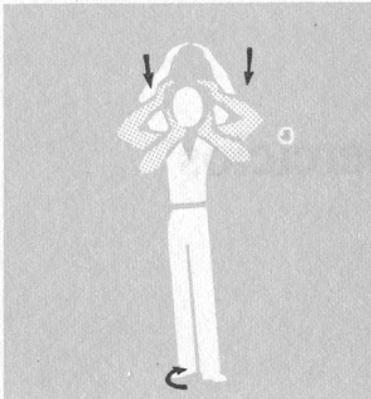
- Los ejercicios se hacen a ritmo lento, suave y continuo.
- En todos los ejercicios se empieza con la misma posición: cuerpo erguido, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo.
- Repetir mentalmente, en cada movimiento, la fórmula correspondiente a cada ejercicio.



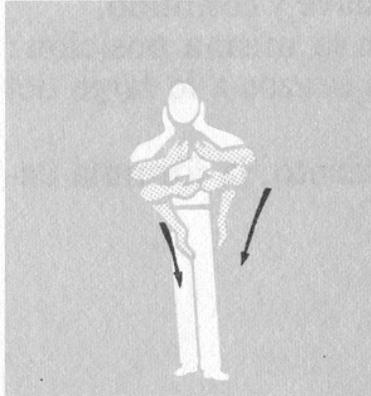
EJERCICIO 1

«Que todas las bendiciones del Cielo se derramen sobre mí y sobre la Fraternidad, para la gloria de Dios.»

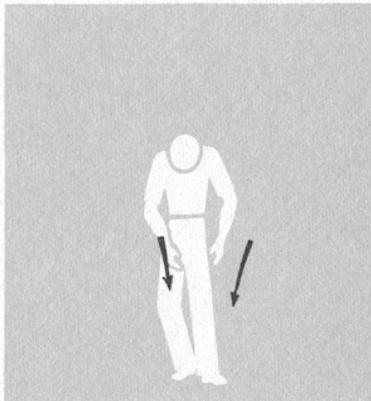
1 - Levantar lentamente los brazos hasta la vertical, con las palmas de las manos vueltas hacia arriba; sólo las extremidades de los dedos entran en contacto.



2 - Un poco antes de que las manos se encuentren, retrasar el pie derecho. Hacer que las manos descendan por cada lado de la cabeza...

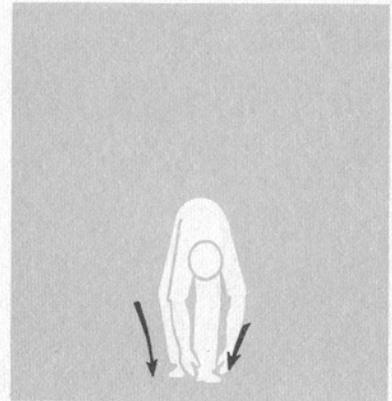


3 - ... y después a lo largo del lado izquierdo del cuerpo.

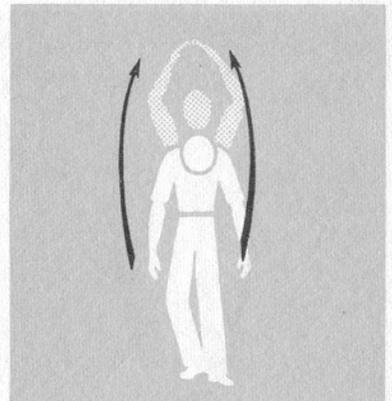
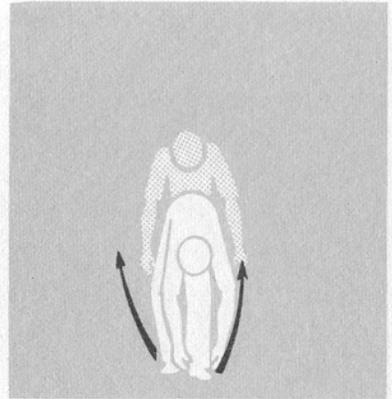


4 - Con una ligera flexión de las piernas y doblando hacia adelante la cintura...

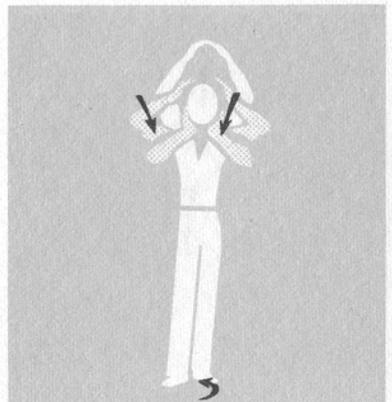
5 - ...las manos se deslizan hasta el suelo.

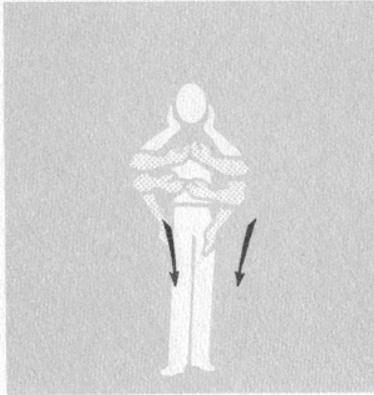


6 - 7 - Erguirse lentamente llevando los brazos a la posición vertical.

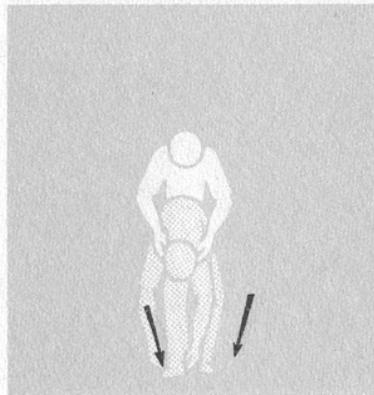


8 - Un poco antes de que las extremidades de los dedos se toquen, retrasar el pie izquierdo, y enseguida deslizar las manos por cada lado de la cabeza...

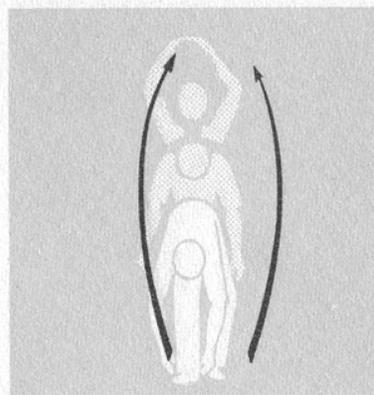




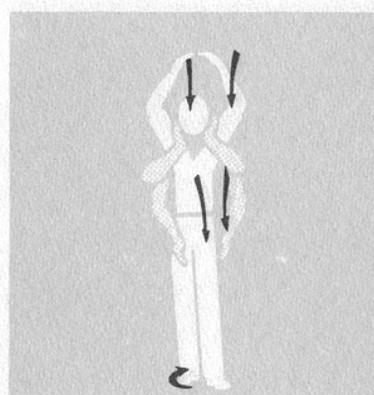
9 - ... y a lo largo del lado derecho del cuerpo.



10 - Flexionar ligeramente las piernas doblando la cintura y hacer que las manos se deslicen hasta el suelo.

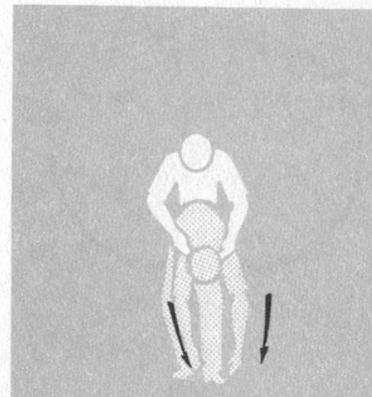


11 - Erguirse lentamente llevando los brazos a la posición vertical...

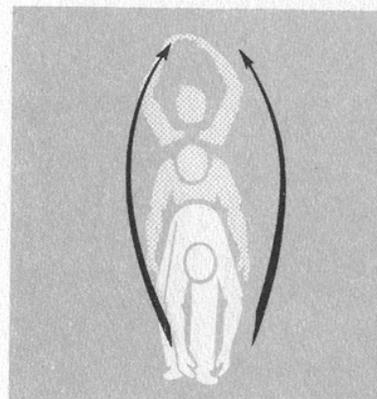


12 - Un poco antes de que los dedos entren en contacto, retrasar el pie derecho y hacer que las manos descendan por cada lado de la cara y a lo largo del lado izquierdo del cuerpo...

13 - Flexionar ligeramente las piernas doblando la cintura hacia adelante y hacer que las manos se deslicen hasta el suelo.



14 - Erguirse llevando los brazos a la posición vertical. Un poco antes de que las manos se toquen, avanzar el pie derecho y después proseguir el movimiento. Hacerlo de nuevo:
- adelantando el pie izquierdo,
- adelantando el pie derecho.



15 - Cuando se ha terminado el último movimiento, los brazos se encuentran en la posición vertical. Llevar entonces el pie izquierdo junto al pie derecho y hacer que los brazos descendan a lo largo del cuerpo.

