

Omraam Mikhaël Aïvanhov

El yoga de la nutrición

4ª edición

Colección Izvor

204

EDICIONES PROSVETA

El lector comprenderá mejor ciertos aspectos de los textos del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov presentados en este volumen, si tiene en cuenta que se trata de una enseñanza estrictamente oral.

I.- ALIMENTARSE, UN ACTO QUE CONCIERNE A LA TOTALIDAD DEL SER.....	
II.- HRANI YOGA.....	
III.- EL ALIMENTO, UNA CARTA DE AMOR AL CREADOR.....	
IV.- LA ELECCIÓN DEL ALIMENTO.....	
V.- EL VEGETARIANISMO.....	
VI.- LA MORAL DE LA NUTRICIÓN.....	
VII.- EL AYUNO.....	
VIII.- SOBRE LA COMUNIÓN.....	
IX.- EL SENTIDO DE LA BENDICIÓN.....	
X.- EL TRABAJO DEL ESPÍRITU SOBRE LA MATERIA.....	
XI.- LA LEY DE LOS INTERCAMBIOS.....	

I.- ALIMENTARSE, UN ACTO QUE CONCIERNE A LA TOTALIDAD DEL SER

Lo que os diré sobre la nutrición es de la mayor importancia, mis queridos hermanos y hermanas, y muy pocos individuos, incluyendo a los más instruidos y avanzados, lo conocen. Al principio, seguramente, no lo encontraréis demasiado interesante, pero escuchándome, y sobre todo, empezando a poner en práctica estas verdades, os veréis obligados a reconocer que pueden enriqueceros, embelleceros y transformar vuestra existencia.

Suponed que por alguna circunstancia os veis privados de alimento durante varios días, que os sentís tan débiles que no podéis caminar ni hacer un solo movimiento. Aun siendo extremadamente instruidos o ricos, todos vuestros conocimientos y posesiones no valen nada comparados con un trozo de pan o con una fruta que alguien os dé. Desde el primer bocado, ya os sentís reanimados. ¿No es maravilloso? Este solo bocado ha puesto en acción tantos mecanismos y fuerzas, que una existencia entera no sería suficiente para enumerarlos todos.

¿Os habéis detenido alguna vez a reflexionar en el poder de los elementos contenidos en los alimentos y en el hecho de que, para reponerse, una comida es siempre más eficaz que vuestros pensamientos,

vuestros sentimientos o vuestra voluntad?... Esta alimentación a la cual no concedéis más que una importancia instintiva, y no una importancia intelectual y consciente, es la única que puede daros de nuevo la energía y la salud. Gracias a ella, podéis continuar actuando, hablando, sintiendo y pensando.

En sus trabajos, los Iniciados dan una gran importancia a las investigaciones sobre la nutrición. Se han dado cuenta de que la alimentación, que en los laboratorios divinos se prepara con una sabiduría indescriptible, contiene los elementos mágicos capaces de conservar o restablecer la salud no solamente física, sino también psíquica, y puede aportar grandes revelaciones. Pero para beneficiarse de estos elementos, es necesario estar al corriente de las condiciones requeridas.

Evidentemente, es inevitable constatar que todo el mundo da una importancia primordial al tema de la alimentación. Todos intentan ante todo solucionar esta cuestión, trabajan cada día e incluso se pelean por ello. ¡Muchas guerras y revoluciones no tienen otro origen que éste! Pero esta actitud frente a la alimentación no es más que un instinto que los humanos tienen en común con los animales; aún no han comprendido la importancia espiritual del acto de comer, no saben comer. Observadles durante una comida: tragan los alimentos de forma mecánica, inconsciente, tragan sin masticar, agitan en su cabeza y en su corazón pensamientos y sentimientos caóticos, e incluso suelen pelearse mientras comen, con lo cual perturban el funcionamiento de su organismo; después de esto ningún proceso puede desarrollarse ya correctamente: ni la digestión, ni las secreciones, ni la eliminación de toxinas.

Millares de personas enferman sin saber que sus males provienen de su forma de alimentarse. Sólo hay que ver lo que ocurre en las familias, antes de comer nadie tiene nada que decirse, cada cual está ocupado en leer, en escuchar la radio, en sus cosas... Pero desde el momento en que se sientan a la mesa, todos tienen algo que contarse o también cuentas pendientes que arreglar, y hablan, discuten, riñen. Después de una comida semejante; es necesario ir a acostarse o incluso a dormir, pues uno se siente somnoliento, pesado, y los que deben trabajar lo hacen sin gusto ni

entusiasmo. Mientras que aquel que ha sabido comer correctamente está lúcido y bien dispuesto.

Diréis: «Entonces, ¿cómo hay que comer?...» Os diré cómo concibe la nutrición un Iniciado. Ya que se trata de ponerse en las mejores condiciones para recibir los elementos preparados en los laboratorios de la naturaleza, un Iniciado comienza por recogerse uniéndose al Creador, y sobre todo, no se pone a conversar; come en silencio.

No hay que considerar el silencio durante las comidas tan solo como una costumbre de convento; los sabios, los Iniciados comen en silencio. Y cuando toman el primer bocado tratan de masticar conscientemente el mayor tiempo posible hasta que desaparece de su boca, aun sin tener que tragárselo. Porque el estado en el cual se traga el primer bocado es extremadamente importante. Es, pues, necesario prepararse para hacerlo en las mejores condiciones posibles, ya que este primer bocado es el que desencadena interiormente todos los resortes. No olvidéis nunca que el momento más importante de un acto es su principio, el cual da la señal para que se desencadenen las fuerzas; luego éstas no se detienen en el camino, sino que van hasta el final. Si comenzáis en un estado armonioso, el resto se hará armoniosamente. Es necesario comer lentamente y masticar bien para que esto favorezca la digestión, claro está, pero también por otra razón: la boca, que es la primera en recibir el alimento, es el laboratorio más importante, pues es el más espiritual. La boca desempeña en un plano más sutil el papel de un verdadero estómago; absorbe las partículas etéricas de la nutrición, las energías más finas y más poderosas, mientras que los materiales más groseros son enviados al estómago.

La boca contiene aparatos extremadamente perfeccionados, glándulas situadas sobre la lengua y debajo de la lengua, cuya finalidad consiste en captar las partículas etéricas de los alimentos. ¡Cuántas veces habéis hecho la experiencia! Estabais hambrientos, casi inanimados y empezasteis a comer... desde los primeros bocados, aun antes de que la comida hubiera podido ser digerida, os sentisteis restablecidos, reanimados. ¿Cómo pudo ocurrir esto tan deprisa? Gracias a la boca, el organismo había ya absorbido las energías, los elementos etéricos que alimentan el sistema

nervioso. Antes de que el estómago recibiera los alimentos, el sistema nervioso estaba ya alimentado.

Cuando hablo de los elementos etéricos que es necesario buscar en los alimentos, no debéis sorprenderos. Una fruta, por ejemplo, está compuesta de materias sólidas, líquidas, gaseosas y etéricas. Todos conocen las materias sólidas y líquidas, pero no se ocupan tanto de los perfumes, que son ya más sutiles y que pertenecen al ámbito del aire. En cuanto al lado etérico, que está relacionado con los colores de la fruta y sobre todo con su vida, es un campo totalmente ignorado y abandonado, pero que, no obstante, es de la mayor importancia, pues gracias a las partículas etéricas de los alimentos, el hombre nutre sus cuerpos sutiles.

Puesto que el hombre no posee únicamente un cuerpo físico sino también otros cuerpos más sutiles, donde residen sus funciones psíquicas y espirituales (cuerpos etérico, astral, mental, causal, búdico y átmico), el problema consiste, precisamente, en cómo alimentar estos cuerpos sutiles que, a causa de la ignorancia del hombre, están frecuentemente desnutridos. Este sabe más o menos lo que debe dar a su cuerpo físico (digo más o menos, pues la mayor parte de los humanos comen carne, lo cual es nocivo para la salud física y psíquica), pero no saben alimentar el resto de sus cuerpos: el cuerpo etérico (o cuerpo vital), el cuerpo astral (asiento de los sentimientos y emociones), el cuerpo mental (asiento del intelecto), y menos aún los demás cuerpos superiores.

Os decía que es necesario masticar bien los alimentos; la masticación afecta especialmente al cuerpo físico. Para el cuerpo etérico hay que añadir la respiración. Al igual que el aire aviva la llama —sabido es que hay que soplar para que un fuego se reanime— de la misma manera las respiraciones profundas en el transcurso de una comida producen una mejor combustión. La digestión no es más que una combustión, al igual que la respiración o la reflexión; únicamente el grado de calor y la pureza de la materia difieren de un proceso a otro. Así pues, cuando comáis, debéis deteneros a veces y respirar profundamente, para que la combustión permita al cuerpo etérico retirar del alimento las partículas más sutiles. Siendo el cuerpo etérico el portador de la vitalidad, de la memoria y de la

sensibilidad, os beneficiáis de su buen desarrollo.

El cuerpo astral se nutre de sentimientos, de emociones, y por lo tanto, de elementos que están hechos de una materia aún más fina que las partículas etéricas. Deteniéndoos algunos instantes con amor hacia los alimentos, preparáis vuestro cuerpo astral para extraer partículas más preciosas que las partículas etéricas. Cuando el cuerpo astral ha absorbido ya dichos elementos, está en condiciones de suscitar sentimientos de un orden extremadamente elevado: el amor hacia el mundo entero, la sensación de ser feliz, de estar en paz y de vivir en armonía con la Naturaleza.

Desgraciadamente, los humanos van perdiendo esta sensación cada vez más, y ya no sienten la protección, la solicitud, el amor, la amistad de los objetos, de los árboles, de las montañas, de las estrellas; se sienten inquietos, perturbados, aun en su propia casa, a su abrigo, e incluso durante el sueño tienen la impresión de estar amenazados. Es una impresión subjetiva, pues en realidad nadie les amenaza, pero interiormente algo se desmorona en ellos y ya no se sienten protegidos por la Madre Naturaleza, porque su cuerpo astral no ha recibido su alimento.

Alimentad vuestro cuerpo astral y experimentaréis sensaciones de bienestar indescriptibles que os llevarán a manifestaros con generosidad y tolerancia. Si debéis solucionar problemas importantes os mostraréis liberales, comprensivos y dispuestos a ceder.

Para alimentar su cuerpo mental, un Iniciado se concentra en la nutrición, e incluso cierra los ojos para concentrarse mejor. Puesto que el alimento representa para él una manifestación de la Divinidad, se esfuerza en estudiarlo bajo todos sus aspectos: de dónde viene, qué contiene, cuáles son las cualidades que le corresponden, qué entidades se han ocupado de él, por qué hay seres invisibles que trabajan sobre cada árbol, sobre cada planta. Al estar su espíritu absorto en estas reflexiones, el Iniciado extrae del alimento elementos superiores a los elementos del plano astral. De ahí nace una lucidez, una penetración profunda de la vida y del mundo. Después de una comida tomada en tales condiciones, se levanta de la mesa con una comprensión tan luminosa, que es capaz de emprender magníficos

trabajos mentales.

La mayor parte de la gente se imagina que es suficiente leer, estudiar y reflexionar para desarrollar las capacidades intelectuales. No es así; el estudio, la reflexión, son actividades indispensables pero insuficientes, y durante las comidas el cuerpo mental también debe ser alimentado para que se vuelva resistente y capaz de efectuar esfuerzos prolongados.

Es preciso comprender perfectamente que por ser los cuerpos astral y mental los soportes del sentimiento y del pensamiento respectivamente, ambos están necesitados de una apropiada nutrición, para que el hombre pueda asumir su tarea en el campo afectivo e intelectual.

Más allá de los cuerpos etérico, astral y mental, el hombre posee otros cuerpos de una esencia aún más espiritual: los cuerpos causal, búdico y átomico, donde residen la razón, el alma y el espíritu, que deben ser también alimentados. Los nutriréis dejándoos penetrar por un sentimiento de gratitud hacia el Creador. Este sentimiento de gratitud, que los humanos están perdiendo cada vez más, os abrirá las puertas celestes y a través de ellas recibiréis las mayores bendiciones. Entonces todo se revelará ante vosotros y veréis, sentiréis, viviréis. La gratitud es capaz de transformar la materia grosera en luz, en alegría, y es necesario aprender a utilizarla.

Si sabéis alimentar vuestros tres cuerpos superiores, las partículas más sutiles que habréis captado de esta manera, se distribuirán por todos los órganos, por el cerebro y el plexo solar. Empezaréis a daros cuenta de que tenéis otras necesidades, otras alegrías, de una naturaleza superior; y entonces se abrirán ante vosotros mayores posibilidades.

Cuando acabéis de comer; no debéis levantaros en seguida para comenzar a trabajar o a discutir. Tampoco es bueno que os apoltronéis durante una o dos horas en un sillón o en un sofá. Si os acostáis con la intención de descansar, en realidad no descansáis sino que, al contrario, os entorpecéis, vuestro organismo se vuelve perezoso. Cuando hayáis terminado de comer, tranquilizaos un momento haciendo algunas

respiraciones profundas, las cuales permitirán una mejor repartición de energías en el organismo; os sentiréis entonces extremadamente bien dispuestos para emprender cualquier trabajo.

No es suficiente empezar bien una comida, también es necesario acabarla del mejor modo posible para iniciar correctamente los diferentes trabajos que os esperan. No olvidéis jamás que cada actividad tiene un principio, y que este principio es el momento esencial.

II.- HRANI YOGA

Actualmente, las personas, descentradas por una vida trepidante, buscan los medios para reencontrar su equilibrio haciendo yoga, zen, meditación trascendental o bien aprendiendo a relajarse. Yo no digo que esto no sea positivo, pero he encontrado un ejercicio más sencillo y eficaz: aprender a comer.

Cuando se come de cualquier manera, con ruido, nerviosismo, precipitación, discusiones, ¿para qué sirve ir después a meditar o a hacer yoga? ¡Qué comedia! ¿Por qué no comprender que dos o tres veces al día tenemos todos la oportunidad de hacer un ejercicio relajante, un ejercicio de concentración, de armonización de todas nuestras células?

Si os pido que hagáis el esfuerzo de comer en silencio (no solamente de no hablar, sino de no hacer ningún ruido con los cubiertos), masticando largo tiempo cada bocado, haciendo de vez en cuando algunas respiraciones profundas, pero sobre todo concentrándoos en la alimentación y dando gracias al Cielo por toda esta riqueza, se debe a que estos ejercicios en apariencia tan insignificantes, son los mejores para adquirir el verdadero dominio de sí mismo. El control de estas pequeñas cosas os dará la posibilidad de dominar cosas mayores. Cuando veo a alguien que es negligente y torpe en las pequeñas cosas, es fácil para mí saber no solamente en qué desorden vivió en el pasado, sino también cómo van a reflejarse negativamente todas sus deficiencias en su porvenir. Porque todo está relacionado.

Evidentemente, es difícil callarse durante las comidas para concentrarse únicamente en la nutrición... y aunque uno consiga callarse y controlar sus gestos exteriormente, sigue haciendo ruido interiormente... o aún, si consigue apaciguarse interiormente, su pensamiento entonces vagabundea por otra parte. He aquí por qué os digo que la nutrición es un yoga, pues saber comer requiere atención, concentración y dominio.

Pero para poder concentrar nuestro pensamiento durante las comidas es necesario tener la costumbre de dominarlo en la vida corriente; si estáis siempre atentos a no dejaros invadir por pensamientos y sentimientos

negativos, entonces sí, el terreno está preparado y resulta fácil. Me diréis: «Pero entonces, ¿es necesario prepararse toda la vida con el fin de comer adecuadamente?» Sí y no...

No todos los problemas pueden resolverse por el solo hecho de comer correctamente. Debemos considerar las comidas como un punto de partida, lo cual no quiere decir que no haya nada más importante y que podamos abandonar el resto del día... Es necesario que no se me interprete mal: hay que estar atento y vigilante durante todo el día, conservando también esta atención y esta vigilancia durante las comidas.

Una comida es una ceremonia mágica gracias a la cual la nutrición debe transformarse en salud, en fuerza, en amor y en luz. Observaos cuando habéis comido en estado de agitación, de cólera, de rebelión; luego, durante todo el día manifestáis acritud, nerviosismo, parcialidad, y si tenéis problemas difíciles que resolver, la balanza se inclina siempre hacia el lado negativo. Intentáis justificaros diciendo: «¡Qué quieres, no puedo remediarlo, estoy nervioso!», y para calmaros tomáis medicamentos, lo cual no sirve prácticamente para nada. Para mejorar el estado de vuestro sistema nervioso debéis aprender a comer.

Cuando os encontráis ante los alimentos, debéis dejar todo de lado, incluso los negocios más importantes, pues lo principal es alimentarse según las reglas divinas. Si habéis comido correctamente, todo lo demás se arreglará con una gran rapidez. Comer correctamente permite, pues, ganar mucho tiempo y economizar fuerzas; no os imaginéis poder resolver vuestros problemas más fácil y rápidamente en un estado de agitación y de tensión; al contrario, cuando estáis agitados dejáis escapar los objetos de vuestras manos, decís palabras torpes, tropezáis con la gente y después debéis pasar días enteros reparando los daños.

La mayoría de los humanos no ven que las actividades más insignificantes de la vida cotidiana tienen un gran sentido. Entonces, ¿cómo hacerles comprender que las comidas son oportunidades para desarrollar su inteligencia, su amor y su voluntad? Todos creen que la inteligencia sólo se desarrolla con el estudio o, en todo caso, a través de las dificultades y de las pruebas (cuando os encontráis en apuros se des-

pierta por fin en vosotros una facultad que os empuja a reflexionar y a encontrar el medio de salir del atolladero)... En cuanto al corazón, al tener mujer e hijos a quienes proteger y ayudar, ni siquiera se les pasa por la imaginación que pueda desarrollarse mientras se come... Naturalmente, lo consideran un disparate. y creen que la voluntad sólo se desarrolla haciendo esfuerzos físicos, deporte, etc. Pues no, los que razonan así no han comprendido nada.

Durante las comidas es necesario comenzar a ocuparse de lo esencial, es decir, de desarrollar el corazón, el intelecto y la voluntad. No es seguro que todos puedan ir a las bibliotecas o a la universidad, que todos tengan mujer e hijos, o que encuentren ocasiones para hacer ejercicios físicos. Pero, necesariamente, todos tienen que comer.

Así pues, ¿queréis desarrollar vuestro intelecto? Pues bien, tenéis ocasión de hacerlo cada vez que utilizáis los objetos que están encima de la mesa. Intentad tomarlos y dejarlos sin que tropiecen, sin mover de sitio nada de al lado: éste es un buen ejercicio de atención y de previsión. Cuando oigo el ruido que hacen las personas con los cubiertos, o cómo los dejan caer, ya conozco los defectos de su inteligencia, y aunque estén diplomados en varias universidades, sé que tienen aún grandes lagunas intelectuales. Efectivamente, ¿para qué les sirven los diplomas si no saben calcular las distancias?

Supongamos que se quiere mover un vaso, pero no se ha previsto a qué distancia estaba delante o detrás de otro objeto, entonces ¡toc! se tropieza. Es un pequeño detalle, pero revela un defecto que va a manifestarse con mayor amplitud en la vida. Estas pequeñas torpezas durante las comidas indican que en la vida corriente muchas personas harán estragos. Indican que les falta una cierta atención interior, y se puede ver ya a pequeña escala lo que harán en ocasiones más importantes de la existencia: hablarán y actuarán sin atención, tropezando con los demás, molestándoles, y pasarán años reparando sus equivocaciones y sufriendo.

Mirad, cuando yo tomo esta botella que sale de la nevera, antes de servirme de ella debo pensar que está húmeda y que si no la seco puede deslizarse de mis manos y romper el plato o el vaso. Debo, pues, secarla si

quiero cogerla bien y estar seguro de que no se me escurrirá. Y así debe hacerse para cada cosa, cuando comemos, y en cada circunstancia de la vida... Si un objeto escapa a vuestra visión, a vuestra conciencia, ya no sois su dueño y no os obedece. Para dominar un objeto debéis primero dominarlo por el pensamiento y si se os escapa no seréis jamás su dueño.

Antes de sentaros a la mesa procurad también comprobar que no falte nada, para que no tengáis que levantaros varias veces durante la comida e ir a buscar el cuchillo, el plato, la sal... Es una cosa que he observado a menudo cuando me han invitado a comer: veinte veces la dueña de la casa tenía que levantarse porque había olvidado esto o aquello. Sin embargo, sabemos muy bien lo que necesitamos puesto que cada día se repite lo mismo. Pero ni siquiera nos damos cuenta y siempre sucede lo mismo: hay que interrumpir las comidas para ir a buscar lo que se ha olvidado. Siempre falta algo, lo cual indica que en otros ámbitos de la vida se está igualmente falto de atención y que se es negligente. Entonces, ¿cómo es posible creer que se van a conseguir éxitos con esta actitud?

Para desarrollar vuestro corazón debéis evitar hacer ruido y molestar a los demás, pues ellos también tienen necesidad de apaciguarse, de concentrarse y de meditar. Muchos piensan: «¿Los demás? Y a mí, ¿qué más me da?» He aquí por qué el mundo entero se desmorona: porque no se piensa en los demás. Los humanos son incapaces de vivir juntos porque no tienen ningún respeto, porque no existe ninguna atención de los unos para con los otros. Comer juntos es, pues, una magnífica ocasión para ampliar y desarrollar la propia conciencia.

Lo que nos indica la evolución de un ser humano es la conciencia que posee de pertenecer a un todo mucho más vasto que él, esmerándose en no desarmonizarlo con su actividad, sus pensamientos, sus sentimientos y su ruido interior. Me diréis: «¿Cómo? ¿Un ruido interior?» Sí, todo ruido es el resultado de una disonancia y el ruido que hacemos interiormente con nuestras angustias y nuestras rebeliones perturba la atmósfera psíquica. Aquél que hace este ruido no sabe que para él mismo es muy negativo, y que un día este ruido aparecerá en su organismo bajo la forma de una

enfermedad psíquica o incluso física.

Cuando comáis, pensad también en enviar al alimento vuestro amor, porque entonces se abrirá para daros todos sus tesoros. Mirad las flores: cuando el sol las calienta se abren, y cuando desaparece se cierran. ¿Y el alimento? Si no lo amáis no os dará casi nada, se cerrará; pero si lo amáis, si lo coméis con amor se abrirá, exhalará su perfume y os dará todas sus partículas etéricas. Estáis acostumbrados a comer automáticamente, sin amor, para llenar un vacío, pero intentad comer con amor y sentiréis en vosotros una disposición maravillosa.

Sé que es inútil hablar de amor a la mayoría de los humanos porque no saben lo que es amor: saludar con amor, caminar con amor, hablar con amor, mirar con amor, respirar con amor, trabajar con amor... no lo saben. Creen que el amor consiste únicamente en estar en la cama con alguien; pues no, evidentemente esto casi nunca es amor. Si supieran amar verdaderamente, el Cielo entero estaría con ellos.

Por lo tanto, durante las comidas desarrolláis vuestro intelecto y vuestro corazón, pero también vuestra voluntad, puesto que os acostumbráis a controlar vuestros gestos, a que sean medidos y armoniosos... y el gesto pertenece al ámbito de la voluntad. Los días en los que os sintáis nerviosos, considerad las comidas como una ocasión de aprender a apaciguaros; masticad la comida lentamente, poniendo atención en vuestros gestos y algunos minutos después habréis reencontrado vuestra calma. Existen remedios muy simples contra el nerviosismo. Habéis empezado a hablar o a trabajar agitadamente: si no hacéis nada, seguiréis intranquilos durante todo el día y todas vuestras energías se perderán porque os habréis olvidado de «cerrar el grifo»... Entonces, paraos un instante no habléis, no os mováis... después, tomad otro ritmo y otra orientación.

Durante las comidas es cuando hay que comenzar a aprender el control y el dominio. Así pues, ejercitaos en comer vigilando vuestros gestos para no hacer absolutamente ningún ruido. Sé que lo que os pido es casi imposible, pero llegaréis a hacerlo y los que vengan aquí después de vosotros se sorprenderán y dirán: «Pero si no es posible, no puedo creer lo

que están viendo mis ojos». Y yo responderé: 'Pues bien, fíaos al menos de vuestros oídos.»

Cuando habéis comido en silencio y en paz, conserváis este estado durante todo el día, pues aunque tengáis que correr de aquí para allá, es suficiente que os paréis apenas un segundo para cercioraros de que seguís en paz. Porque habéis comido correctamente. De lo contrario, hagáis lo que hagáis, tanto si descansáis como si intentáis hablar tranquilamente, seguiréis agitados, perturbados.

De ahora en adelante, la nutrición será considerada como uno de los mejores yogas que existen, aunque no se le haya mencionado en ninguna parte. Todos los demás yogas: Raja-, Karma-, Hatha-, Jnana-, Kriya-, Agni-yogas son magníficos, pero se precisan años para obtener algún resultado. Mientras que con Hrana-yoga* (es así como yo lo llamo), los resultados son muy rápidos. Es el yoga más fácil, el más accesible: lo practican todas las criaturas sin excepción, aunque de forma todavía inconsciente; toda la alquimia y la magia están contenidas en este yoga, el más desconocido y el peor comprendido hasta hoy.

Por eso, aunque os sintáis desbordados por ocupaciones, no os sirváis de ellas como pretexto para no tener ninguna vida espiritual. Tres veces al día, por lo menos, tenéis las mejores posibilidades para uniros al Cielo, al Señor, puesto que debéis comer tres veces al día. Todo el mundo debe comer. Que no tengáis tiempo de rezar, de leer, de meditar, lo comprendo, pero, por lo menos, os veis obligados a dedicar unos minutos a vuestra alimentación. Entonces, ¿por qué no aprovechar este momento para perfeccionaros, para uniros al Señor enviándole un pensamiento de agradecimiento, de amor?

De ahora en adelante, que las comidas sean para vosotros la ocasión de hacer este trabajo espiritual tan indispensable. Muchas personas se creen perfectas porque cumplen las leyes de la sociedad: no hacen daño a nadie, cumplen en conciencia con sus tareas profesionales y familiares, pero, a pesar de esto, el mundo divino está cerrado para ellos y no tienen esta

*Hrana, en búlgaro, significa alimentación.

alegría, esta felicidad, esta plenitud, esta luz que aporta la vida divina. Se encuentran perfectos, pero, ¿de qué perfección se trata? Rara perfección es esa en la que nunca se tiene tiempo para el alma ni para el espíritu.

Claro está que es necesario trabajar para cubrir las propias necesidades y no ser una carga para nadie, pero también hay que encontrar unos minutos para alimentar el alma y el espíritu. Hemos venido a la tierra para llevar a cabo una gran misión, pero muchos lo olvidan y sólo piensan en su triunfo social, creyéndose modelos. Pero, ¿modelos en qué? En realidad, no irradian luz, no dedican un solo instante a la vida espiritual, ni a mejorarse.

Estáis en la tierra por muy poco tiempo y cuando partáis no llevaréis nada al otro lado, ni vuestros coches ni vuestras casas; todo esto permanecerá aquí, no partiréis más que con vuestras adquisiciones interiores, que son las únicas que no os abandonarán. He aquí lo que todavía no habéis comprendido, por lo que continuáis sumergidos en actividades materiales, pero, ¿qué provecho sacaréis de ello? Cuando dejéis la tierra deberéis abandonarle todo y partiréis desnudos, pobres y miserables. Todo lo que podáis hacer como trabajo espiritual, hacedlo al menos durante las comidas. Aunque esto no se vea, a pesar de que nadie aprecie estas cosas, hacedlo, comenzad a acumular riquezas, a desarrollar las mejores cualidades en vosotros. Cuando volváis en la próxima encarnación, el Cielo os brindará unas condiciones más favorables para desarrollaros, porque ya habréis comenzado desde hoy a hacer el verdadero trabajo. He aquí una página de la Ciencia divina que debéis conocer, pues aunque todavía no haya sido aceptada, triunfará, os iluminará y os salvará.

III.- EL ALIMENTO, UNA CARTA DE AMOR AL CREADOR

Tomemos una fruta... sin detenernos en su color, perfume o sabor, consideremos esta fruta impregnada por los rayos del sol: es una carta escrita por el Creador, y todo depende de la forma en que nosotros leamos esta carta. Si no sabemos leerla no sacaremos ningún provecho, lo cual es una pena.

Mirad con qué fervor los jóvenes, cuando reciben una carta de la persona a quien aman, la leen, la vuelven a leer y la conservan cuidadosamente. Pero la carta del Creador la echamos al cesto, no merece ser leída. El hombre es el último en descifrar esta carta, los animales están más atentos que él. Los bueyes y las vacas, por ejemplo, cuando no han descifrado bien la carta, la vuelven a leer. Os reís y seguramente no encontraréis esta explicación muy científica... Bueno, llamad a esto científicamente «rumiar», si queréis, pero yo os digo que ellos vuelven a leer la carta...

La nutrición es una carta de amor enviada por el Creador que es necesario descifrar. Yo veo que es la carta de amor más poderosa, la más elocuente, puesto que ella nos dice: «Se os ama... se os da la vida, la fuerza...» La mayor parte del tiempo los humanos lo tragan todo sin haber descifrado nada de esta carta en la cual el Señor también escribió: «Hijo mío, quiero que llegues a ser perfecto, que seas como esta fruta sabrosa. Por el momento eres áspero, ácido, correoso, no estás todavía preparado para ser saboreado; por lo tanto, debes instruirte. Mira esta fruta: si ha llegado a la madurez es porque ha estado expuesta al sol. También tú debes exponerte al sol, al sol espiritual; él se encargará de transformar en ti todo lo que hay de ácido, de indigesto y también te proveerá de hermosos colores». Esto es lo que nos dice el Señor a través de los alimentos. Todavía no lo habéis comprendido, pero yo sí.

Mientras comemos, la comida nos habla, porque los alimentos son luz condensada, sonidos condensados. Si tenéis siempre el pensamiento ocupado en otra parte, no podréis oír esta «voz» de la luz. La luz no está separada del sonido; la luz canta, la luz es una música... Es necesario

llegar a oír la música de la luz; esta música habla, canta, es el Verbo Divino.

También se puede decir que el alimento es una especie de radiestesia. Cada ser, cada objeto emite unas radiaciones particulares, y el radiestesista es aquel que sabe captar estas radiaciones e interpretarlas. Ahora bien, el alimento ha recibido radiaciones de todo el cosmos y el sol, las estrellas y los cuatro elementos han dejado sobre él huellas invisibles pero reales; lo han impregnado con toda clase de partículas, de fuerzas y de energías. Incluso registró las huellas del paso de los hombres que anduvieron y que trabajaron en los campos, junto a él. Por lo tanto, puede contaros su historia, hablaros del sol, de las estrellas, de los ángeles, del Creador, revelaros qué entidades se ocuparon día y noche de infundirles tal o tal propiedad para ser útil a los humanos, a los hijos de Dios.

Aunque la naturaleza ve a los hombres adormecidos e ignorantes, es tan generosa que se dice: «Tanto si son inteligentes, conscientes, como si están aletargados, yo haré que el alimento les dé fuerzas para que puedan mantenerse con vida». Al igual que los animales, todas las personas inconscientes llegan a subsistir gracias a la comida, eso es evidente, pero ésta no les hace crecer espiritualmente, sólo sienten un bienestar físico.

Cuando se trata de recibir las partículas alimenticias más sutiles hay que estar consciente, despierto, lleno de amor. Entonces, el organismo entero está dispuesto a recibirlas de una manera tan perfecta, que el alimento, a su vez, se siente emocionado por ello y vierte sus riquezas escondidas. Si vosotros sabéis acoger a alguien con mucho amor, se abre y os lo da todo; si lo recibís mal, se cierra. Exponed una flor a la luz, al calor, y se abre, da su perfume; dejadla en el frío, en la oscuridad, y se cierra. Los alimentos también se abren o se cierran según nuestra actitud, y cuando se abren nos ofrecen sus energías más puras y más divinas.

IV.- LA ELECCIÓN DEL ALIMENTO

I

Un día, una de mis discípulas que es médico, recibió una llamada telefónica de una señora: su marido estaba en la cama con una fuerte crisis de hígado. «¿Cree usted que esto le ocurre por algo que ha comido?, preguntó ella; anteayer estuvimos invitados en una comida de bodas. — Ah, dijo nuestra hermana, ¿y qué comieron ustedes?— Yo poca cosa, no tenía mucho apetito, pero mi marido sí comió bastante». Y entonces ella comenzó a describir el menú. Era algo realmente increíble: salchichas, salchichón, jamón, pastel de carne, melón, molleja de ternera con mejillones, trucha con almendras, conejo con ciruelas, quesos, helados, pastel de crema, toda clase de vinos, champán, café, licores... «¿Usted cree, doctor, dijo la señora, que alguna cosa le pudo hacer daño?» Muchas personas no relacionan su estado de salud con lo que han comido.

Sin embargo, mediante la comida que absorbe, el hombre construye su cuerpo, y es preciso saber que si come cualquier cosa, indiscriminadamente, se encontrará mal. Es necesario darse cuenta de que existe una relación entre lo que se come y el estado en el cual uno se encontrará después. Si se absorben toda clase de materiales heterogéneos, estos se acumulan en el organismo, el cual no sabe cómo eliminarlos y acaba por enfermar. Es necesario estar siempre atento a lo que se deja penetrar en el cuerpo.

Naturalmente, algunos citarán el pasaje del Evangelio en el que Jesús dijo que no es lo que entra en el hombre lo que es importante, sino lo que sale de él. Es preciso saber interpretar estas palabras de Jesús. ¿Es razonable pensar que si ponéis inmundicias en alguna parte, aparecerá algo puro? Naturalmente, si sois un Iniciado, debido a vuestra elevación, lo que comáis lo transformaréis, enviándolo de nuevo bajo forma de luz. Sin embargo, para que esto ocurra hay que ser un Iniciado. Respecto a los demás, si absorben suciedades, desprenderán impurezas. ¡Mirad lo que sale por la boca o a través de los ojos de las personas por no saber

transformar, sublimar los alimentos! Absorben impurezas y desprenden impurezas. ¿Cómo podrían transformar cualquier cosa si no tienen inteligencia, pureza, amor ni bondad?

Jesús no puede haber aconsejado comer y beber cualquier cosa, y por otra parte ningún Iniciado dará este consejo. Únicamente si habéis realizado un gran trabajo espiritual, capaz de neutralizar los venenos y transformar las impurezas en luz, seréis libres para absorber lo que queráis. Y, por otra parte, lo contrario también es cierto; mientras no hayáis decidido hacer un trabajo espiritual, ni el mejor alimento os transformará. Lo esencial es el poder de la vida interior, del pensamiento, del sentimiento.

Yo sé que aquellos que se ocupan de dietética aconsejan ciertos alimentos y desaconsejan otros. Pueden tener razón, naturalmente, pero lo que hay que vigilar ante todo es la forma de comer. Comed lo que queráis, pero comedlo como es debido, en cantidad razonable, y así os encontraréis bien. Yo he visto muchas personas que seguían regímenes macrobióticos o no sé qué, pero muy frecuentemente estos regímenes no les curaban sino que les debilitaban. No tengo nada contra la macrobiótica, reconozco que tiene aspectos positivos. Pero no estoy de acuerdo en que se dé el primer lugar a la alimentación. La alimentación es únicamente un medio. Lo más importante es la vida psíquica, la vida espiritual, la comida viene después.

Una adecuada alimentación no ha evitado nunca que ciertas personas fueran malas, viciosas y que quisieran destruir el mundo entero. El vegetarianismo tampoco es todopoderoso: ¡Hitler era vegetariano! Mientras otros que comían carne o una comida inadecuada, se convirtieron en santos y en profetas. No habían hecho ningún estudio, comían lo que encontraban, vivían sin higiene, pero habían dado preponderancia al espíritu, y con las pocas verdades que conocían, un amor inmenso por esas verdades y una voluntad inflexible por realizadas, hacían maravillas.

Pero volvamos a la comida que tomamos todos los días. Evidentemente, en el plano físico nosotros no encontraremos alimentos

absolutamente puros: nunca sabemos exactamente de qué comida se trata. Mientras que en el ámbito de los sentimientos, de los pensamientos, podemos estar muy atentos, haciendo una selección para alimentarnos constantemente con los mejores pensamientos y sentimientos, rechazando los demás. Los pensamientos y los sentimientos son materiales con los que formamos nuestros diferentes cuerpos sutiles, y si construimos un tugurio, simbólicamente hablando, no recibiremos la visita de un príncipe o de un gran prelado, sino de mendigos. Somos nosotros quienes construimos nuestro cuerpo etérico, astral y mental, y según sea la calidad de estos cuerpos, se traza nuestro destino: nos visitarán entidades luminosas o tenebrosas, recibiremos alegrías o sufrimientos, tendremos la gloria verdadera o viviremos en la oscuridad.

El porvenir del hombre depende de la manera de alimentarse. Si os nutris mal en el plano físico, tendréis mala cara y todo el mundo os preguntará qué os pasa, puesto que la calidad de vuestro alimento puede cambiar vuestra apariencia. Lo mismo sucede con la calidad de vuestros pensamientos y sentimientos. Ciertos pensamientos y sentimientos son capaces de embelleceros, pero algunos otros, desgraciadamente, os afean. Entonces, ¿por qué no estar atentos?

La transformación del ser humano no puede hacerse sin la adquisición de partículas nuevas de una mejor calidad. Por eso, mantenerse en silencio durante las comidas no es suficiente. Este silencio debemos llenado con los pensamientos y sentimientos más elevados, porque entonces se convierte en algo poderoso y mágico que posee todos los elementos necesarios para la alimentación de nuestros cuerpos más sutiles. El silencio no es un vacío, no existe el vacío en la naturaleza; todo está lleno de fuerzas, de materiales, de elementos cada vez más puros, y a medida que uno se eleva hasta las regiones superiores, este silencio poderoso y mágico resulta una mina de riquezas de la que podemos abastecernos.

II

Los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego), que corresponden a los cuatro estados de la materia, están contenidos en la alimentación que absorbemos todos los días. Así pues, comiendo, podemos entrar en relación con los Ángeles que presiden estos cuatro elementos: el Ángel de la tierra, el Ángel del agua, el Ángel del aire y el Ángel del fuego, para pedirles que nos ayuden a edificar nuestro cuerpo físico, para volverlo tan puro y sutil que se convierta en la mansión del Cristo, del Dios vivo.

Estos Ángeles representan determinadas cualidades y virtudes: el Ángel de la tierra, la estabilidad; el Ángel del agua, la pureza; el Ángel del aire, la inteligencia; el Ángel del fuego, el amor divino. Si cuando come el hombre se une mediante el pensamiento a estos cuatro Ángeles, recibe partículas de una calidad más espiritual gracias a las cuales construye sus cuerpos sutiles hasta alcanzar el cuerpo de luz. Cuando ha llegado a construir este cuerpo luminoso que las Escrituras denominan el cuerpo glorioso, el hombre se convierte verdaderamente en inmortal. *El cuerpo físico, por su parte, no puede subsistir durante mucho tiempo, y está obligado a devolver todos los elementos que lo componen a la madre tierra de la cual salió, pero en su cuerpo de luz, en su cuerpo glorioso, el hombre puede vivir eternamente.

El cuerpo glorioso es un germen etérico, un germen minúsculo, un electrón que recibimos todos en herencia y que espera ser formado, alimentado, desarrollado. Es un proceso exactamente igual al de la gestación. Así como la madre debe trabajar durante meses sobre el germen que recibió del padre, añadiéndole los materiales necesarios para llegar a la formación de un ser vivo, que será quizás capaz de conmover el mundo entero, de igual modo, en el plano espiritual debemos trabajar sobre el germen del cuerpo glorioso para llegar a desarrollarlo. Mientras no pensemos en él, mientras no nos ocupemos de él, permanece abandonado, escondido, enterrado. Felizmente no puede morir; espera que llegue el

*Ver tomo IX de las Obras completas: «El cuerpo de la resurrección».

momento en que seamos conscientes y trabajemos para desarrollarlo y hacerlo poderoso y luminoso.

Este cuerpo glorioso debe formarse mediante elementos de la mayor pureza, de la mayor intensidad, ya que únicamente las vibraciones intensas de la luz se oponen al proceso de la enfermedad y de la muerte, al desmembramiento, a la fermentación y a la disgregación... Cuando la luz triunfa en el hombre, éste se convierte en inmortal. Por eso, es muy importante que a través de la alimentación aprendáis a comer y a beber la luz con la convicción absoluta de que así estáis recibiendo la nueva vida.

A través de la nutrición podéis entrar en relación con los Ángeles de los cuatro elementos, los cuales se convertirán en amigos vuestros y colaborarán con vosotros. Así pues, cuando comáis, olvidad vuestras preocupaciones, vuestros rencores, vuestros malos pensamientos, pues es esto lo que envenena la comida y os enferma. Uníos a los Ángeles de los cuatro elementos y decidles: «Oh, Ángeles de la tierra, del agua, del aire y del fuego, dadme vuestras cualidades: la estabilidad, la pureza, la inteligencia, el amor divino...»y es así como entraréis en la nueva vida.

V.- EL VEGETARIANISMO

El tema de la nutrición es muy amplio y no se limita únicamente a los alimentos y a las bebidas que tomamos durante las comidas. Nos nutrimos asimismo de sonidos, de perfumes, de colores. Los seres del mundo invisible se alimentan de olores. La costumbre de quemar incienso en las iglesias, por ejemplo, viene de este conocimiento antiquísimo de que los espíritus luminosos son atraídos por los olores puros como el incienso, mientras que los espíritus infernales son atraídos por olores nauseabundos. Pero no solamente los olores alimentan; los sonidos y los colores son también un alimento para los espíritus invisibles y pueden servir para atraerlos. Por eso frecuentemente los pintores representan a los ángeles interpretando música, y vestidos con ropas de colores tornasolados.

Está dicho en las Escrituras: «Sois templos del Dios Vivo». Es preciso, pues, no mancillar estos templos introduciendo elementos impuros. Si los humanos supieran en qué talleres celestes fueron creados, estarían mucho más atentos a los alimentos que participan en la construcción de este templo que Dios debe venir a habitar. Desgraciadamente, comiendo carne, la mayoría de ellos se parecen más a cementerios llenos de cadáveres que a templos.

Cada criatura animal o humana se siente inclinada a elegir un determinado alimento más bien que otro, y esta selección es siempre muy significativa. Si queréis saber cuál es el resultado de la alimentación carnívora, id a visitar un parque zoológico, mirad a los animales carnívoros, y lo comprenderéis enseguida. Por lo demás, ni siquiera es necesario ir a los parques zoológicos para constatarlo. En la vida se encuentran muestras humanas que se asemejan a todas las especies animales, e incluso a aquellas que no figuran en los parques, como los mamuts, los dinosaurios y otros monstruos prehistóricos. Pero seamos caritativos y quedémonos en los parques zoológicos: allí podéis comprobar que los grandes carnívoros son animales temibles que despiden olores extremadamente fuertes, mientras que los herbívoros tienen, en

general, costumbres mucho más pacíficas. La comida que absorben los herbívoros no los convierte ni en violentos ni en agresivos, mientras que la carne vuelve a los carnívoros irritables, y, asimismo, los humanos que la comen se sienten mucho más inclinados a una actividad brutal y destructora.

La diferencia entre la nutrición carnívora y la nutrición vegetariana reside en la cantidad de rayos solares que contienen. Las frutas y las verduras están tan impregnadas de luz solar que se puede decir que son una condensación de luz. Cuando se come una fruta o una verdura se absorbe, pues, luz solar de manera directa, la cual deja muy pocos residuos en nosotros. Mientras que la carne es más bien pobre en luz solar, por lo que está sometida a una rápida putrefacción; ahora bien, todo aquello que sufre una rápida putrefacción es nocivo para la salud.

La carne es nociva, además, por otra causa. Cuando se lleva a los animales al matadero, éstos adivinan el peligro, sienten lo que les espera, tienen miedo y enloquecen. Este miedo provoca un desarreglo en el funcionamiento de sus glándulas, las cuales segregan un veneno. Nada puede eliminar este veneno; se introduce en el organismo del hombre que come carne y ello evidentemente no es favorable ni para su salud ni para su longevidad. Me diréis: «Sí, pero la carne es exquisita». Quizás, pero tened en cuenta que sólo pensáis en vuestro placer, en vuestra satisfacción. Solamente cuenta para vosotros el placer del momento, aunque tengáis que pagarlo con la muerte de innumerables animales y con vuestra propia ruina.

Además, es necesario que sepáis que todos los alimentos que absorbemos se convierten dentro de nosotros en una antena que capta específicamente determinadas ondas. Así es como la carne nos une al mundo astral. En las regiones inferiores del mundo astral pululan seres que se devoran entre sí como lo hacen las fieras, y así, comiendo carne, estamos en contacto cotidiano con el miedo, la crueldad, la sensualidad de los animales. Aquel que come carne mantiene en su cuerpo un lazo invisible que le une al mundo de los animales, y se espantaría si pudiera

ver el color de su aura.

En fin, quitar la vida a los animales es una gran responsabilidad, es una trasgresión de la ley: «No matarás». Por otra parte, en el Génesis, antes de la caída, Dios dio a los hombres la alimentación que les correspondía, diciéndoles simplemente: «He aquí que os doy toda hierba de semilla, así como todo árbol que lleva fruto de semilla: éste será vuestro alimento.»

Matando a los animales para comerlos, no solamente se les quita la vida, sino también las posibilidades de evolución que la naturaleza les había dado en esta existencia. Por eso en lo invisible, cada hombre está acompañado por las almas de todos los animales cuya carne comió; estas almas vienen a exigirle indemnizaciones diciendo: «Tú nos privaste de la posibilidad de evolucionar y de instruimos, por lo tanto, de ahora en adelante es a ti a quien incumbe nuestra educación». Aunque el alma de los animales no sea parecida a la de los humanos, los animales tienen un alma, y aquel que ha comido carne de un animal se ve obligado a soportar la presencia del alma de éste dentro de sí. Esta presencia se manifiesta a través de estados que corresponden al mundo animal; por eso, cuando quiere desarrollar su ser superior encuentra dificultades: las células animales no obedecen a su deseo, tienen una voluntad propia, dirigida contra la suya. Esto explica que muchos comportamientos humanos no correspondan en realidad al reino humano, sino al reino animal.

Respecto al pescado, hay que tener en cuenta otros hechos. Los peces se encuentran desde hace millones de años en muy malas condiciones evolutivas. Esto resulta evidente cuando se estudia la estructura de su organismo; su sistema nervioso, por ejemplo, sigue siendo muy rudimentario. Por lo tanto, está permitido comerlos porque ello les hace evolucionar. Además existe en los peces un elemento especialmente necesario en la época actual: el yodo.

El alimento que absorbemos va a nuestra sangre, y desde allí atrae a las entidades que le corresponden. Está dicho en los Evangelios: «Donde hay cadáveres, se reúnen los buitres». Esto es verdad para los tres mundos: físico, astral y mental. Así pues, si queréis encontraros bien en los tres planos, no atraigáis a los buitres y a los cadáveres. El Cielo no se

manifiesta a través de personas que se dejan invadir por impurezas físicas, astrales y mentales.

La carne corresponde a un elemento especial que existe en los pensamientos, sentimientos y actos. Si, por ejemplo, soñáis que coméis carne, debéis estar atentos y vigilantes porque ello indica que os veréis expuestos a ciertas tentaciones bien precisas: cometer actos violentos, dejaros arrastrar por deseos sensuales o tener pensamientos egoístas e injustos. Ya que la carne representa todo esto: la violencia en el plano físico, la sensualidad en el plano astral y el egoísmo en el plano mental.

La tradición cuenta que antes de la caída, Adán tenía un rostro radiante, y todos los animales le amaban, le respetaban y le obedecían. Después de la caída, Adán perdió su rostro radiante y los animales se convirtieron en sus enemigos. Si las bestias no confían ya en el hombre, y los pájaros vuelan cuando se acerca, si toda la creación lo considera como un enemigo, se debe a una razón determinada: a que ha caído de las alturas espirituales en las que se encontraba. Es necesario que vuelva a encontrar su primer esplendor, sometiéndose de nuevo a las leyes del amor y de la sabiduría, con lo cual se reconciliará con todos los reinos de la creación, y se producirá el advenimiento del Reino de Dios sobre la tierra.

En apariencia, la guerra entre los hombres es debida a cuestiones económicas o políticas, pero en realidad, es el resultado de toda esta matanza que hacemos a los animales. La ley de la justicia es implacable: obliga a los humanos a pagar vertiendo tanta sangre como hicieron verter a los animales. ¡Cuántos millones de litros de sangre derramados sobre la tierra que claman venganza al Cielo! La evaporación de esta sangre atrae no solamente a los microbios, sino a millares de larvas y de entidades inferiores del mundo invisible. Estas son verdades que no se conocen y que no se aceptarán quizás, pero tanto si se aceptan como si no; debo revelároslas.

Nosotros matamos a los animales, pero la naturaleza es un organismo, y matando a los animales es como si tocáramos ciertas glándulas de este organismo: en aquel momento las funciones se modifican, se crea un desequilibrio y no hay que sorprenderse si algún tiempo después estalla la

guerra entre los hombres. Se han asesinado millones de animales para comerlos, sin saber que en el mundo invisible estaban unidos a determinados hombres, y que, por consiguiente, éstos deben también morir con ellos. Matando a los animales, se asesina a los hombres. Todos dicen que ya 'va siendo hora de que reine la paz en el mundo, que no debe haber más guerra... Pero la guerra durará mientras continuemos matando a los animales, porque matándolos nos destruimos a nosotros mismos.

VI.- LA MORAL DE LA NUTRICIÓN

Algunos se imaginan que es necesario comer mucho para tener buena salud y fortaleza física. No es así, sino al revés: comiendo mucho se fatiga el organismo, se estorban y se bloquean los procesos digestivos y esto lleva consigo sobrecargas inútiles que es casi imposible eliminar más tarde. Así es como aparecen toda clase de enfermedades debido a esta opinión errónea de que es necesario comer mucho para sentirse bien.

En realidad, es el hambre lo que prolonga la vida. Si termináis vuestras comidas hartos, a tope, os sentiréis pesados, estaréis somnolientos y ya no tendréis ningún anhelo de perfección. Mientras que si dejáis la mesa con un poco de apetito, habiendo rehusado algún bocado que os apetecía, el cuerpo etérico recibirá un impulso que le empujará a buscar en las regiones superiores elementos que colmarán este vacío. Y algunos minutos más tarde no solamente no tendréis hambre, sino que os sentiréis más ligeros, más vivos, más capaces de trabajar, porque estos elementos que el cuerpo etérico fue a buscar en el espacio son, justamente, de una calidad superior. Mientras que si coméis hasta saciaros, más allá de vuestras necesidades, por el solo placer de comer como hace tanta gente, en realidad, nunca estaréis saciados y provocaréis un desequilibrio en vosotros.

Cuando se come excesivamente se produce un sobrante, y vuestro cuerpo etérico sobrecargado no puede ya asumir sus funciones: entonces, ciertas entidades inferiores del plano astral, viendo esta abundancia de comida, se precipitan para tomar parte en el festín que les estáis dando inconscientemente. Por eso, poco después sentís de nuevo un vacío y experimentáis el deseo de volver a comer para llenarlo... y los indeseables también vuelven de nuevo. Ved cómo de esta manera os convertís en un cebo magnífico para atraer y nutrir a los ladrones y a los hambrientos del plano astral que se deleitan a vuestras expensas.

Evidentemente, cuando hablo de dejar la mesa con hambre, no hablo más que de una leve privación. Si os priváis continuamente de una materia necesaria al organismo, el cuerpo etérico no podrá reparar estas carencias;

pero si de un kilo suprimís veinte gramos, os sentiréis más ligeros, mejor dispuestos, debido al elemento etérico que se le ha añadido a la alimentación.

¡Cuántas veces he hecho esta experiencia de comer un poco menos de lo que me apetecía! Me diréis: «¡Pero uno se siente tentado, se tienen ganas de continuar!» Sé muy bien que uno se siente tentado, pero, ¿para qué sirven entonces la razón y la voluntad? ¡Es una ocasión de ejercerlas! Aun en los grandes festines, en las fiestas o en las reuniones, hay que saber rehusar. Yo rehúso frecuentemente. Normalmente, cuando me invitan, me presentan, toda clase de platos, pese a haberles prevenido antes: «No hagáis nada extraordinario, dadme un poco de ensalada, algunas verduras y algunas frutas». Naturalmente, no se tiene esto en cuenta, y preparan una comida fantástica. Cuando ven que no tomo más que un poquito, se sienten decepcionados. Yo lo siento, pero tenían que haberme hecho caso.

Hace ya mucho tiempo que he comprendido lo que se pierde al permitimos comer en exceso: se paga con la pérdida de un elemento sutil mucho más precioso que el sabor de los mejores platos. Vosotros también debéis saber rehusar lo que se os ofrece. Si no rehusáis, no podréis llevar a cabo un trabajo importante porque os sentiréis llenos, saciados, y os dormiréis en cualquier parte, cuando en realidad hay un trabajo espiritual que os espera. ¡No debéis amodorraros, porque este trabajo, hay que hacerlo!

Naturalmente, cada uno debe saber la cantidad de alimento que le conviene. No todos tenemos el mismo estómago, lo sé. He encontrado en la vida algunos fenómenos, como Tseko, por ejemplo, un hermano de la Fraternidad de Bulgaria; su hambre causaba la estupefacción de todos, jamás parecía saciado.

Era un buen chico, servicial, sonriente y amable. Como era extremadamente fuerte llevaba las maletas a todo el mundo. Cuando la Fraternidad subía a acampar sobre el Mussala, él iba cargado como un borrico; las hermanas, sobre todo las de más edad, le daban sus cosas para que las llevara, y él lo aceptada todo sin chistar, sin quejarse. Cuando uno miraba hacia atrás en el camino, veía una montaña que avanzaba. A

menudo, durante las excursiones, era él quien transportaba sobre su espalda el samovar, del que se servían los hermanos y las hermanas para hacerse el té, y lo llevaba con las brasas; el agua se ponía a hervir, se oían los silbidos, se veía el humo, y Tseko avanzaba tranquilamente como si fuera una locomotora.

Evidentemente, con este temperamento resultaba simpático a todo el mundo, y todos querían invitarle. Pero a todas partes adonde iba, comía todo lo que encontraba en la mesa. Si queríamos conservar algo, era preciso no dejárselo a la vista, pues todo desaparecía en este estómago, único en el mundo. Cuando acampábamos en Rila, quedaba a veces una cantidad de comida que se ponía de lado para tirarla, porque ya había fermentado. Pero cuando las hermanas que se ocupaban de la cocina iban a buscar esta comida para tirarla, había desaparecido: Tseko se la había comido. Pero comiera lo que comiera, jamás estaba enfermo. El Maestro Peter Deunov, dándose cuenta de este fenómeno, enviaba junto a él a todos aquellos que no tenían hambre, porque al ver a Tseko comer, se les abría el apetito. Sí, era verdaderamente un fenómeno.

Y eso no es todo. A pesar de no haber recibido enseñanza alguna, se puso a escribir poesías. Creía que escribir poesías consistía en encontrar rimas, y escribía cosas que no tenían pies ni cabeza, pero rimaban. Evidentemente cuando él leía estas «poesías» uno no podía evitar reírse por lo cómicas que eran. El se daba cuenta de que nos reíamos de él, pero seguía imperturbable, sonriente (jamás se sintió humillado por las burlas y las críticas), y continuaba leyéndonos sus poemas junto al fuego, por la noche, en Rila. Pero he aquí que un día se puso a escribir verdadera poesía y todos quedamos sorprendidos. Ya no nos reímos ni bromeamos más. Luego quiso componer música, escribir cantos. De nuevo empezamos a reír y a bromear: ¡Tseko compositor! Pero pronto nos dimos cuenta de que los hermanos y las hermanas que se paseaban por las montañas, cerca de los lagos de Rila, tarareaban las tonadillas de Tseko y cantaban sus cantos.

Era electricista, y un día supimos con gran tristeza que trabajando en un poste eléctrico se había electrocutado. Así fue como murió. Todo el mundo lo sintió y a pesar de que ya han transcurrido 50 años, a menudo

pienso en él. En cualquier caso, no he visto jamás un estómago parecido.

Pero vosotros no sois Tseko y debéis saber que el exceso de comida es nocivo para la salud. Además, comiendo más de lo necesario, tomáis lo que está destinado a los demás, y si muchos hacen lo mismo, algunos comerán demasiado y otros insuficientemente, produciéndose un desequilibrio en el mundo. Los malentendidos, las revoluciones y las guerras tienen como origen la codicia, la avidez, el desmedido afán de riquezas de algunos, que acumulan comida, terrenos, objetos, mientras los demás carecen de todo. La conciencia colectiva aún no está despierta para comprender y prever las consecuencias remotas, las perturbaciones que estas tendencias pueden provocar.

Esta necesidad de tomar, de absorber más de lo necesario, empuja a los seres a esclavizar a los demás e incluso a suprimirles a la menor resistencia u oposición. Aunque aparentemente minúsculo, éste es el punto de partida de grandes catástrofes. Por lo tanto, hay que dominar, medir y regular este instinto muy pronto. Si no se vigila, puede tomar proporciones gigantescas en todas las esferas de la existencia, hasta convertirse en la fuente de las mayores desgracias.

Ved por qué el discípulo debe aprender a no sobrepasarse en la comida. Debe saber detenerse antes de estar saciado. Cuando uno no sabe pararse, alimenta en sí deseos que no son naturales, y se parece a estas gentes ricas que tienen el deseo enfermizo de acapararlo todo. Ya son ricos, pero su ambición y su codicia son tan gigantescas, que quieren engullir al mundo entero.

Jesús decía que es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un rico entre en el Reino de Dios. Después de dos mil años esta parábola aún no ha sido explicada, y para los que no saben en qué se basaba Jesús, se trata de una parábola rara. En realidad, Jesús no pensaba en el cuerpo físico, sino en el cuerpo astral. En el rico, el cuerpo de deseos, el cuerpo astral, está tan hinchado, tan dilatado a causa de su excesiva codicia, que se convierte en un tumor inmenso que le impide pasar por la puerta, una puerta muy amplia, la puerta del Reino de Dios.

Mientras que el cuerpo astral del camello es muy pequeño porque es sobrio y se contenta con poco. Por eso es capaz de recorrer los desiertos; allí donde todos sucumben, el camello continúa.

De esto se deduce que aquellos que no se han preocupado jamás de esta cuestión y que comen irrazonablemente, están preparando en su cuerpo astral tumores que les impedirán pasar por las puertas de la Iniciación. y al mismo tiempo se endeudan, pues toman lo que pertenece a los demás, y esta actitud es contraria a las leyes del mundo espiritual que piden una organización, una repartición justa y armoniosa de las cosas.

Si los seres de arriba ven que tenéis una mentalidad egoísta y grosera, no os aceptan a su lado. Os dicen: «Permaneced abajo, en la jungla, donde las bestias se comen entre sí. Este es vuestro sitio.» y aunque os quejéis de que os roben y os incordien, en tanto no razonéis según la filosofía de la Gran Fraternidad Blanca Universal, sufriréis y las puertas del Cielo se os cerrarán.

Es necesario comprender que esta cuestión de la alimentación no se refiere únicamente a la nutrición física. Para los sentimientos y los pensamientos existen las mismas leyes. Los enamorados que comen sin medida hasta la saciedad, acaban también por tener tumores en su cuerpo astral, y la puerta del Cielo se les cierra. La prueba de que el Cielo se cierra está en que se sienten completamente descorazonados, desencantados, pierden su inspiración, se separan, o incluso se matan entre sí.

Abandonad pues la idea de que es necesario comer mucho para mantenerse en buena salud. Algunas madres creen manifestar su amor por los hijos, atiborrándoles. ¡Se trata de madres estúpidas! En lugar de atiborrar a un niño, es necesario enseñarle cómo comer y mostrarle la medida, hacerle comprender que tomando para sí más de lo que es necesario, se priva a los demás de una manera o de otra, en el plano físico o en los planos astral o mental... Y hay que pensar en los demás. ¿Cuántos de vosotros pensáis compartir las riquezas cuando nadáis en la abundancia? Aquí estoy refiriéndome en especial a los sentimientos y a los pensamientos. Hay días en los que os encontráis maravillosamente, os

sentís ricos, felices... ¿Acaso en este momento os acordáis de distribuir esta felicidad entre todos aquellos que sufren y están desolados? No; os lo guardáis todo.

Es necesario saber dar un poco de esta abundancia, de esta felicidad que os desborda, y decir: «Queridos hermanos y hermanas del mundo entero: lo que yo poseo es tan magnífico que quiero compartido con vosotros. Tomad de esta felicidad, tomad de esta luz.» Si tenéis la conciencia suficientemente desarrollada para hacer esto, seréis inscritos en los registros del cielo como seres inteligentes y llenos de amor. E incluso, lo que hayáis distribuido, va a colarse en vuestra cuenta en los bancos celestes, de los cuales podréis abasteceros más tarde cuando tengáis necesidad de ello. Y vuestra alegría seguirá intacta, nadie podrá arrebatárosla porque la habréis colocado en lugar seguro.

Por otra parte, si supierais observaros, os daríais cuenta de que cada vez que os sentís alegres, si no compartís con los demás esta alegría, los seres negativos del mundo invisible, que os espían, os envían a través de alguien de vuestro entorno algo que os hace perder esta alegría. Incluso cuando sois muy felices, os pasa algo que os roba vuestra felicidad. Porque no habéis pensado en compartirla, en dáda al Señor o a la Madre Divina, diciendo: «Yo no sé cómo distribuirla, ¡soy tan ignorante! Esta alegría es para Ti, Señor, es para Ti, Madre Divina, os la doy para que la distribuyáis». Y el Señor y la Madre Divina distribuyen esta alegría, mientras que una parte se coloca en las reservas del Cielo. Aceptad esta verdad y aprovechaos de ella para vuestro bien y para el bien del mundo entero.

De ahora en adelante intentad siempre ser comedidos cuando comáis, porque ésta es una cuestión que va mucho más allá del ámbito de la nutrición. Por otra parte, si aprendéis a comer con mayor conciencia y amor, aún disminuyendo la cantidad de comida hasta la mitad o la cuarta parte, obtendréis de ella energías extraordinarias. Pues, en realidad, la energía que puede producir un solo bocado sería capaz de asegurar la marcha de un tren alrededor de la tierra. ¡Sí, un solo bocado!

VII.- EL AYUNO

El ayuno, un método de purificación

Cuando coméis, vuestro organismo absorbe los elementos que le son útiles e intenta desembarazarse de aquellos que le son extraños, o que le perjudican. Pero el organismo no está siempre en condiciones de hacer esta selección, o porque lo habéis sobrecargado, o porque la nutrición absorbida contiene demasiadas impurezas; Entonces, los residuos se acumulan en varios órganos, especialmente en los intestinos, que son los más afectados.

Pero aunque sea puro, el alimento deja residuos en nosotros; por ello, es bueno ayunar de vez en cuando para permitir al organismo hacer el trabajo de limpieza necesario. Por otra parte, el ayuno es un método preconizado por la naturaleza. Observad a los animales: cuando están enfermos, instintivamente ayunan; se esconden en algún sitio, encuentran una hierba que les purgue, y se curan.

Cuando veis polvo encima de los muebles de vuestra casa, sabéis que es necesario sacado, pero cuando se trata de comprender que vuestro propio organismo necesita también una limpieza, al menos una vez por semana, y que a los millones de obreros de vuestro cuerpo, que son las células, hay que darles vacaciones, esta idea no la soportáis. Ciertas enfermedades se manifiestan con la aparición de fiebre, o a través de los ojos que lagrimean, por la nariz que gotea, o por la piel que se cubre de pequeñas erupciones: se trata de una purificación. Ya que no queréis purificaros vosotros mismos, son vuestros órganos los que están obligados a hacer el trabajo en vuestro lugar.

Ayunar es una costumbre saludable, y sería deseable que cada uno ayunara cada semana durante veinticuatro horas, si las condiciones se lo permiten, consagrándose muy particularmente a un trabajo espiritual: uniéndose a entidades luminosas, escogiendo música y lecturas que puedan inspirarle, purificando sus pensamientos y sentimientos. Aquellos que se someten a esta disciplina del ayuno, comprueban, después de algún

tiempo, que las materias que el organismo elimina por las vías naturales pierden su olor.

Suponed que yo sea médico, escuchadme sin asombraros de mis palabras. Si notáis que el olor de las materias que elimináis, así como el olor de vuestra transpiración, se vuelven muy fuertes e incluso desagradables, sabed que es el signo de que estáis enfermos física o psíquicamente. Me diréis que estos olores dependen únicamente de la naturaleza de los alimentos que habéis comido ese día. No; y observad lo siguiente: si durante algunos días estáis inquietos, irritables, celosos, vuestro olor cambia. Todo se refleja ahí, en el olor del cuerpo.

Un ayuno de varios días puede también ser benéfico, pero para ello también hay que encontrar las condiciones convenientes. Es mucho mejor programarse para ayunar durante las vacaciones, por ejemplo, a fin de estar libres y poder leer, pasear, meditar, rezar o escuchar música... Además, ya que mientras se ayuna el aire sustituye al alimento, es preferible elegir un lugar en el cual se puede respirar aire puro.

Algunos comprobarán que cuando ayunan tienen dolores en la espalda, palpitaciones o dolores de cabeza... Puesto que se trata de un lenguaje especial de la naturaleza que no se comprende, decimos: «Nunca más ayunaré». He aquí un razonamiento equivocado. Estos malestares son advertencias de la naturaleza que os previene de que un día u otro vais a sufrir a través de estos órganos, en los que sentís ahora un dolor. Por lo tanto, si queréis saber cuáles son vuestros puntos débiles, ayunad algunos días, y si os duele algún órgano sabed que por ahí puede llegar la enfermedad, y que debéis tomar precauciones.

Si se practica razonablemente, el ayuno no es peligroso y no puede haceros ningún daño. La prueba está en que las molestias aparecen especialmente en los dos primeros días, y después desaparecen. Si estas molestias provinieran del ayuno deberían aumentar, pero no ocurre así, sino que, por el contrario, os sentís colmados de paz y tranquilidad. Nadie ha muerto por haber ayunado algunos días de vez en cuando, sin embargo, millones de personas mueren por haber comido demasiado.

Al principio, ayunar puede parecer muy penoso porque el organismo se encuentra de repente trastornado por esta limpieza a la cual no está habituado. Pero es necesario no juzgar según estos primeros efectos, diciendo que es peligroso ayunar. Por el contrario, son las personas que sienten más molestias las que tienen más necesidad de ayunar, pues estas molestias provienen del exceso de residuos vertidos repentinamente en la sangre durante esta limpieza. Muchas personas que no se fían más que de las apariencias, piensan que ayunando van a debilitarse, a desmejorarse. Esto puede ser verdad al principio, pero unos días después uno se restablece, se vuelve ligero, diáfano, agradable a la vista.

Aquellos que quieren ayunar deben comprender las cosas de otra manera. Si sienten molestias no deben asustarse, sino continuar hasta que éstas cesen. Si interrumpen entonces el ayuno, obran como aquellos que ante el primer brote de fiebre, empiezan a tomar pastillas para detenerla. Evidentemente, se sienten enseguida mejor, pero ignoran que deteniéndola, se están preparando con toda seguridad alguna enfermedad para el futuro.

Dejad que vuestro organismo reaccione por sí mismo. Cuando éste se encuentra «a tope», reacciona intentando rechazar y disolver todos los residuos; por eso sube la temperatura. Y es necesario soportar esta temperatura, ya que es la demostración de que se está haciendo la limpieza. Para ayudar al organismo en su trabajo, podéis beber agua muy caliente, hervida. Bebed sucesivamente varias tazas grandes y la temperatura descenderá rápidamente: todos los canales se dilatarán y la sangre circulará con facilidad llevándose los residuos hacia las vías naturales y hacia los poros.

También es saludable beber agua caliente cuando se ayuna. Hervidla varios minutos y dejad después que la cal se deposite en el fondo. Cuando laváis la vajilla con agua fría habréis notado que si hay grasa los platos no quedan limpios del todo: Se necesita agua caliente para disolver las grasas. Ocurre lo mismo en el organismo: el agua caliente disuelve muchos elementos y materias que el agua fría dejaría intactos, los arrastra hacia el exterior a través de los poros, los riñones, etc..., con lo cual os sentís

purificados y rejuvenecidos. Podéis incluso beber agua caliente todos los días en ayunas. Puesto que el agua caliente limpia los canales, también es un excelente remedio contra la arterioesclerosis y el reumatismo.

Al principio no es muy agradable beber agua caliente, pero poco a poco se experimenta un agradable bienestar que se convierte en un verdadero placer. El agua caliente es el remedio más natural y el más inofensivo, pero es quizás porque es tan barato y tan simple que nadie se lo toma en serio. Uno de nuestros hermanos se curó con agua caliente de una enfermedad que su médico no lograba curar por otros medios. Cuando fue de nuevo a verle y le contó lo que había hecho, este médico, que era amigo suyo, le confesó: «Sí, yo conozco los milagros que puede hacer el agua caliente en numerosos casos, pero como comprenderás, no podría hacer pagar una consulta a un paciente a quien prescriba únicamente que beba agua caliente».

Cuando se ayuna, el cuerpo físico se siente despojado, naturalmente, pero el cuerpo etérico compensa estas privaciones aportando otros elementos más sutiles. El cuerpo etérico tiene como misión velar sobre el cuerpo físico y reponer sus reservas de energía. Por lo tanto, el ayuno da un impulso al cuerpo etérico para que se ponga a trabajar; la actividad se traslada a otra parte y durante ese tiempo el cuerpo físico descansa.

Evidentemente, si se prolonga el ayuno demasiado tiempo, el cuerpo etérico se sobrecarga de trabajo, mientras que el cuerpo físico no hace casi nada, lo cual tampoco es bueno. El cuerpo físico y el etérico están asociados, y si sólo uno de los dos trabaja, el equilibrio se rompe. Por lo tanto, hay que repartir armoniosa¹: mente la actividad entre los dos.

Para terminar, os diré algunas palabras para que sepáis cómo terminar un ayuno de varios días, porque hay que saber que se puede morir si se vuelve a comer enseguida de una manera normal. El primer día es aconsejable no tomar más que algunas tazas de caldo ligero, a la mañana siguiente podéis tomar un potaje con tostadas de pan, y al tercer día podéis comenzar a comer normalmente, pero con una comida ligera y en una

cantidad moderada. De esta manera no corréis ningún peligro.

Después de un ayuno semejante, experimentaréis sensaciones nuevas, sutiles, tendréis revelaciones y, sobre todo, os sentiréis rejuvenecidos, despejados, como si los materiales que sobrecargaban vuestro organismo hubieran desaparecido, como si los residuos y las impurezas hubieran sido quemados. Hay cosas muy interesantes que estudiar respecto a esto, pero la ignorancia y el miedo impiden a los humanos regenerarse por el ayuno, método que emplearon muchos espiritualistas y místicos en el pasado.

II

Ayunar, otra forma de alimentarse

En realidad, esta cuestión del ayuno va mucho más lejos de lo que os podáis imaginar. Lo que atrae la desgracia de los hombres son las impurezas de sus vidas pasadas. Cada pecado, cada falta ha dejado en ellos un residuo, y sus desgracias son el resultado de todos estos residuos que no han sido rechazados. Ayunando se desembarazan de estos elementos nocivos, se hace la luz, se sienten más ligeros, más felices. He aquí por qué el ayuno ha sido siempre preconizado por las religiones y las enseñanzas espirituales. .

Ayunar no es renunciar, privarse, sino que al contrario, el ayuno sirve ante todo para alimentarse. Cuando priváis a vuestro cuerpo físico de alimento, son los demás cuerpos (el etérico, el astral, el mental), los que empiezan a ponerse a trabajar. Pues existe en el hombre un principio que se defiende, que no quiere morir. Si el cuerpo físico se encuentra falto de alimentación, se da la alerta, y como hay en el organismo entidades que velan por vuestra seguridad, en ese momento desde una legión más elevada vienen estas entidades a procuraros lo que os falta: empezáis a absorber elementos que se encuentran en la atmósfera y os sentís alimentados. Y si en ese momento dejáis de respirar durante unos segundos, otras entidades más elevadas, en los planos astral y mental, os proporcionan alimento.

La tradición esotérica cuenta que el primer hombre se nutría de fuego y de luz. Pero cuando descendió a la materia, a medida que involucionaba, tuvo necesidad de alimentos cada vez más densos, hasta verse obligado a alimentarse como lo hace en la actualidad. Por eso, los Iniciados, sabiendo que la manera actual de alimentarse es el resultado de la involución, intentan volver al primer estado de la humanidad aprendiendo a absorber elementos cada vez más sutiles. Es como si rechazaran el estómago, después los pulmones... De esta forma su pensamiento se libera. Pero se trata de un entrenamiento largo y difícil, e incluso en la India muy pocos

yoguis llegan a un dominio de su respiración tan perfecto; los que lo logran pueden nadar en el Akasa, en el éter cósmico, y poseen el conocimiento total porque son libres.

El hombre descendió de las regiones celestes a través de un proceso que se llama involución. A medida que se producía este descenso a la materia, mientras se alejaba del fuego primordial para entrar en las regiones frías de la periferia, se fue cargando de cuerpos cada vez más densos... hasta el cuerpo físico. De la misma forma nosotros nos vemos obligados en invierno a cubrirnos con toda clase de ropas para protegernos del frío. Y ahora para volver a tomar el camino hacia lo alto, el hombre debe desnudarse, simbólicamente hablando, es decir, desembarazarse de todo aquello que le hace pesado, y el ayuno es justamente un medio para volver a encontrar esa ligereza y esa pureza primordiales.

Pero ayunar no es solamente abstenerse de la nutrición física. Ayunar es también renunciar a ciertos sentimientos, a ciertos pensamientos que nos hacen pesados. En lugar de querer siempre absorber, tragar y acumular, es conveniente aprender a renunciar y a despegarse. Es la acumulación lo que favorece el descenso. Cada pensamiento, sentimiento o deseo que no es de naturaleza espiritual, viene a pegarse a nosotros como la escarcha a las ramas de los árboles en invierno. Hace falta que aparezca el sol de la primavera para fundir la escarcha y para que volvamos a ser nosotros mismos. En el momento en que hayamos rechazado todo lo que hemos acumulado en nosotros inútilmente, nos sentiremos atravesados y vivificados por el soplo divino.

Aquel que quiere acumularlo todo en su cabeza o en su corazón, no tiene espacio para recibir la visita del Señor o de los Ángeles. Pero ahora no tergiverséis mis palabras. Yo no os digo que no debáis hacer uso del estómago, de los pulmones, de los intestinos, porque destruyendo vuestro cuerpo no comprenderéis la verdad. Debéis conservar vuestro cuerpo con la cabeza, con el corazón, con los pulmones, con el estómago... La cuestión estriba únicamente en trabajar creando la armonía entre ellos. Este es el verdadero sentido del ayuno.

VIII.- SOBRE LA COMUNIÓN

Una de las prácticas esenciales de la religión cristiana es la comunión. No fue Jesús quien la instituyó sino que existía desde hacía siglos, puesto que el Génesis cuenta que Melquisedec, inmolador ante el Altísimo, fue al encuentro de Abraham llevándole el pan y el vino...

Pero la comunión no debe limitarse a tomar de cuando en cuando la hostia bendecida por un cura. En realidad, cada uno de nosotros debe ser un sacerdote. Consagrar es una vocación que tenemos interiormente ante el Eterno; cada día debemos presentarnos para officiar delante de nuestras células, dándoles el pan y el vino. Si al hacerlo sois conscientes, vuestras células recibirán de vosotros la verdadera comunión, es decir, un elemento sagrado que las ayudará en su trabajo, y esta alegría que experimentarán por haber trabajado correctamente, también la sentiréis vosotros.

Para comprender el misterio de la Santa Cena, es necesario tomar la comida como punto de partida. Naturalmente, la respiración, y sobre todo, los ejercicios espirituales como la meditación, la contemplación y la identificación, son cada uno de ellos una forma de comunión, pero para comprender bien la comunión es necesario comenzar por comprender la nutrición. No todo el mundo tiene condiciones o está dotado para meditar y contemplar, pero todo el mundo come cada día. Se debe, pues, comenzar por comprender la comunión en el plano físico.

Comulgar es llevar a cabo un intercambio: dais una cosa y recibís otra. Me diréis que comiendo no hacéis más que tomar el alimento. Es un error, vosotros también dais algo... Si no lo hacéis no es una verdadera comunión. La verdadera comunión es un intercambio divino. La hostia os da sus bendiciones, pero si la tomáis sin darle el amor o el respeto necesarios, no será una comunión sino un acto deshonesto. Cuando se toma hay que dar. A la hostia debéis darle vuestro respeto, vuestro amor, vuestra fe y ella a cambio os dará los elementos divinos que posee. Aquellos que toman la hostia sin esta actitud sagrada, no pueden transformarse nunca. No es el objeto por sí mismo el que actúa sobre nosotros, sino la confianza y el amor que ponemos en él.

Para comulgar con el Señor debéis también darle amor, agradecimiento, fidelidad. El Señor no tiene necesidad de lo que Le dais, es tan rico que puede pasar sin ello; pero sois vosotros quienes intentando darle algo de vuestro corazón y de vuestra alma, llegáis a despertar ciertos centros espirituales, y entonces todas las virtudes divinas se derraman sobre vosotros abundantemente.

Pero volvamos a la alimentación. Cuando preparáis vuestra comida, cuando tocáis los alimentos, debéis pensar que los impregnáis con vuestro amor.. Habladles, decid: «Vosotros que lleváis la vida de Dios, os amo, os aprecio, sé la riqueza que poseéis. Tengo una gran familia que alimentar, millones y millares de habitantes en mí, entonces, sed amables, dadles esta vida». Si os acostumbráis a hablar así a los alimentos, éstos se transformarán dentro de vosotros en fuerza y en luz, pues habréis sabido comulgar con la misma naturaleza. De esta manera empezaráis a comprender que la auténtica comunión tiene un sentido mucho más amplio que aquel que habitualmente le ha dado la Iglesia.

Por otra parte, ¿es inteligente pensar que solamente al recibir una hostia comulgamos verdaderamente con el Señor? Y aún hay más: ninguna hostia ha conseguido jamás transformar a los seres. Se pueden tragar vagones de hostias y seguir siendo perezoso, ladrón y libertino. Todo depende de la conciencia... Si sois conscientes de que Dios ha puesto su vida en los alimentos, en el momento de comer sois como el cura que bendice el pan y el vino, y cada día y en cada comida entráis en comunicación con la vida divina.

Yo soy el primero en comprender y en respetar las cosas sagradas, por eso os invito a practicarlas cada día. Pues sé que llegará una época en la que cada uno se convertirá él mismo en un sacerdote ante el Eterno. Es sacerdote aquel que comprende la creación de Dios, que la ama, que la respeta. Tanto si ha sido ordenado como si no, es un sacerdote, porque Dios mismo es quien le ha consagrado. Dios está por encima de todo, no está a la disposición de nadie, no se le puede tomar por la fuerza y encerrado en una hostia, repartiéndole de alguna u otra forma. Por otra

parte, ¿por qué violentar a Dios, cuando desde el principio fue El mismo quien entró voluntariamente en el alimento? El no ama esta violencia, y frecuentemente cuando se quiere que esté en alguna parte, no está.

Exagerando de tal forma la importancia de la hostia, se ha abandonado completamente la cuestión de la alimentación, olvidando que también ésta puede unimos a Dios. Por eso, yo os abro los ojos y os digo que la comida es tan sagrada como la hostia, porque es toda la naturaleza, es Dios mismo quien la ha preparado de su propia quintaesencia. Entonces, ¿acaso la bendición de un sacerdote puede realmente aportar algo más?

La Iglesia ha deformado a los humanos de tal manera que no existe ya medio alguno de hacerles comprender las maravillas que Dios ha creado. Lo que ellos han fabricado, sí, pero lo que Dios ha creado no es interesante. ¡Ellos están por encima! Ahora bien, si planteáis esta cuestión a los curas, no os dirán que se consideran superiores a Dios, pero en la práctica actúan exactamente como si ellos se situaran por encima de El. En lugar de deciros: «Respetad la vida, hijos míos, pues todo es sagrado, cada cosa en la naturaleza es un talismán que Dios ha colocado para nosotros», sólo dan importancia a sus cosas: las hostias, los rosarios, las medallas, y lo demás no cuenta.

Yo no desvalorizo la función de los sacerdotes, ni la importancia de la comunión; quiero únicamente abriros horizontes nuevos para que veáis que la comunión no es sólo un acto importante, sino indispensable, y que tenemos necesidad de comulgar cada día. Comulgando dos o tres veces al año, ¿qué creéis que puede cambiar en vosotros? ¡Nada! Vuestras células seguirán siendo las mismas y vosotros seguiréis siendo eternamente los mismos. Para cambiar el cuerpo físico, que es muy obstinado, es preciso trabajar cada día en esta transformación a través del pensamiento, la fe, el amor, y un día, por fin, este armazón empezará a vibrar.

Los ritos que han sido instituidos por la Iglesia no deben ocultar la auténtica religión. A menudo uno se pone las pequeñas gafas de una religión, de una filosofía, de una capilla, y olvida todo lo demás. ¿De qué sirve pertenecer a una religión, si ésta debe esconder el esplendor de lo que Dios ha creado y robar a los humanos las verdaderas posibilidades de

regresar hacia El?

IX.- EL SENTIDO DE LA BENDICIÓN

En la actualidad, la mayor parte de los alimentos están envenenados por toda clase de productos químicos; casi no se encuentra nada puro y fresco. Las frutas y las verduras son cultivadas con abonos químicos y los peces son pescados en ríos o en mares contaminados... Pronto no será posible vivir sobre la tierra, pero la mayoría de la gente mientras haga negocio y gane dinero, se ríe de que los demás puedan morir envenenados.

Sin embargo, depende en gran parte de nosotros el que el alimento sea aceptado por nuestro organismo, y las oraciones y bendiciones antes de la comida sirven precisamente para influir en ella de forma favorable y preparada para ser, después, bien asimilada. Estas fórmulas, estas plegarias no añaden nada vital, pues Dios ha puesto ya la vida en los alimentos a través de sus servidores: el sol, el viento, las estrellas, la tierra, el agua. Si fuera posible introducir la vida divina por medio de una simple bendición humana, ¿acaso no se bendecirían también trozos de madera o de metal, para comerlos después? Bendiciendo una piedra, un trozo de madera o de metal, se introduce en ellos una especie de vida, naturalmente, pero esta vida no puede alimentar a los hombres. Puede tener otra utilidad, pero no sirve para alimentarlos.

«Entonces, bendecir el alimento, ¿no sirve para nada? Sí, ya os lo he dicho; las palabras y los gestos de bendición envuelven el alimento con emanaciones y fluidos que lo preparan para entrar en armonía con aquéllos que van a consumirlo; de esta forma se crea en los cuerpos sutiles una adaptación que les permite percibir de mejor manera la riqueza contenida en este alimento.

Esta cuestión de la bendición del alimento no ha sido bien comprendida, e incluso los mismos sacerdotes no saben por qué deben bendecir el vino y las hostias... Los que en el pasado instauraron estas prácticas eran conscientes de su significado mágico, pero ahora este significado se ha perdido. La bendición tiene como objetivo atraerse al alimento, pues es necesario comprender que éste posee su vida propia y que sus vibraciones no están siempre de acuerdo con las nuestras. Así pues, debemos

magnetizarlo para darle algunas partículas de nuestro ser, para cambiar el movimiento de sus partículas y convertido en amigo. Entonces se abrirá y derramará sobre nosotros todas las riquezas que contiene.

Cuando dos personas se encuentran, sus vibraciones son tan diferentes que no siempre es fácil que armonicen para comprenderse, pero al pasar el tiempo se producen intercambios, una especie de ósmosis, y entonces empiezan a vibrar al unísono. Lo mismo ocurre con el alimento; si lo coméis sin una preparación interior preliminar, seguirá siendo una materia extraña y no actuará de la misma forma que si habéis intentado relacionaros con él. Antes de comer una fruta me habéis visto a menudo sostenida un momento en la mano: de esta forma transformo el cuerpo etérico de la fruta pidiéndole que se abra hacia mí.

Se puede sonreír a los alimentos como a un animal que se quiere domesticar. Los animales, las plantas, los seres tienen necesidad de sentir amor para dulcificarse. Lo mismo ocurre con los alimentos... e incluso con los medicamentos. Para que un medicamento sea verdaderamente aceptado por vuestro organismo y actúe eficazmente sobre él, debéis trabajar sobre su materia etérica. Incluso una piedra en vuestra mano puede vibrar amistosamente hacia vosotros o no. Si sabéis cómo hacer para que os sea favorable, puede incluso protegeros y curaros.

Esta ley se repite en todas las esferas de la existencia. Mirad lo que pasa con los chicos y las chicas: al principio no se conocen y la chica está de pie, erguida, honesta, íntegra, lo cual es formidable. Pero el chico le ofrece algo de beber, pone un disco de música sentimental y ella se suaviza, acepta y se convierte en «amiga».

Cuando os ponéis unos zapatos por primera vez, os aprietan, os molestan, los encontráis ásperos, duros, pero después poco a poco se vuelven flexibles, se acostumbran a vosotros, por decido así. Y cuando os instaláis en una habitación nueva o en una nueva casa, al principio os sentís extraños, el lugar no os es familiar. Pero algún tiempo después os sentís en vuestra casa y sois felices de encontraros allí porque este lugar vibra con vuestra propia vibración.

Pero en cuanto a la comida, curiosamente, a nadie se le ocurre hacer

nada. Sin embargo, antes de llegar a vuestra mesa pasó por muchos lugares, fue manipulada, empaquetada, transportada, no tiene pues ninguna relación con vosotros, os es extraña. Pero tomad una fruta, sostenedla con respeto, miradla con amor y se convertirá en un amigo, vibrará de otra manera. Es como una flor que se abre y os da su perfume. El secreto para que el alimento se abra consiste en calentarlo, y el calor es el amor. Por eso, si no amáis este o aquel alimento no lo comáis, pues se convierte en un enemigo en vuestro organismo. ¡No comáis nunca lo que no amáis!

Intentad ahora hacer el siguiente ejercicio: antes de comer una fruta tomadla en la mano, habladle con cariño, al menos con el pensamiento, y de esta manera algo de esta fruta se transformará, estará mucho mejor dispuesta hacia vosotros, y cuando la comáis trabajará en vuestro beneficio.

Aprended a despertar todos los poderes que están dormidos en vosotros a través de siglos de inercia y de estancamiento. Concentraos, medita, rezad, haced ejercicios. Tened siempre el deseo de añadir algo más a vuestra existencia, algo más puro y más sutil.

X.- EL TRABAJO DEL ESPÍRITU SOBRE LA MATERIA

I

La energía solar se encuentra condensada en las frutas y en las verduras que nos sirven de alimento. Es necesario, pues, saber extraer esta energía y enviarla a todos los centros que hay en nosotros, asegurando así su distribución. Pero esto sólo es posible mediante un trabajo del pensamiento. Sólo el pensamiento consciente, concentrado sobre el alimento, es capaz de abrirlo para liberar la energía que encierra. En realidad, se trata de un proceso idéntico al que se observa en una central nuclear. Si se supiese realmente comer, apenas algunos bocados serían suficientes... Se obtendrían suficientes energías para remover todo el universo.

Por otra parte, este proceso de fisión no se produce solamente en el estómago, sino también en los pulmones y en el cerebro. Me diréis: «¿En el cerebro?» Sí, un Iniciado, a través de sus meditaciones, de sus éxtasis, envía siempre a través del espacio ondas, corrientes, llamas. ¿De dónde saca esta energía? De su cerebro, Y sin embargo, si lo pesamos, su masa ha permanecido idéntica. En el cerebro se produce la desintegración de algunas partículas materiales, y de esta desintegración proviene la energía psíquica que va a trabajar en el mundo entero.

La ciencia contemporánea ha descubierto la fisión del átomo; se trata de procesos que los Iniciados conocen desde hace millares de años, pero que no revelaban porque sabían el peligro que comporta el hacerlo; sabían que el hombre, no siendo aún dueño de sus instintos, utilizaría sus descubrimientos para aniquilarlo todo, y eso es lo que se está produciendo. Pero en el futuro, cuando los humanos, más evolucionados, tengan acceso a los más grandes misterios de la naturaleza, sabrán sacar energías del océano, del aire, de los minerales, de los árboles, etc... y serán capaces de lograr realizaciones prodigiosas.

Pero, por ahora, comprended al menos cuáles son las energías que podéis extraer de los alimentos haciendo que el pensamiento participe en

el proceso de la nutrición. La comida es una guerra entre el organismo humano y los alimentos que están destinados a convertirse en una materia asimilable, y lo que no es asimilado, se rechaza. Para ser convenientemente absorbida, la comida debe ser despedazada, destruida, por que el organismo está obligado a destruir para poder construir. Esto se hace automáticamente, fuera de nuestra conciencia, pero con el pensamiento podemos también actuar sobre la comida para abrirla y sacar de ella todas las energías que nos permitan emprender con mayor facilidad nuestras tareas materiales y nuestro trabajo espiritual.

II

El hombre come, todas las criaturas comen, pero, ¿por qué? Si hacéis esta pregunta a alguien os dirá que come para tener fuerza, Sí, pero, ¿no existe otra razón? Todo lo que hacemos no tiene únicamente una sola razón, un solo objetivo, y si nosotros comemos no es solamente para mantenemos con vida.

Considerad por ejemplo los gusanos: tragan la tierra y luego la vuelven a echar; haciéndola pasar así a través de ellos mismos, la trabajan y le añaden un elemento que aumenta su fertilidad. El hombre hace lo mismo con el alimento.

Siendo un ser dotado de vida, de sentimiento y de pensamiento, pertenece a un grado de evolución muy superior al de la materia que absorbe, por eso, pasando a través de él, la materia se transforma, se anima, se afina y se espiritualiza.

Todos los seres se alimentan: las plantas, los animales, los hombres... y alimentándose hacen evolucionar la materia, le dan elementos que ésta no posee... como si fuera un deber de cada reino de la naturaleza el alimentarse de los reinos inferiores para hacerlos evolucionar. También, por encima de nosotros ciertos seres más avanzados se ocupan de digerirnos para transformamos. Desde luego de diferente manera, pero eso es exactamente lo que ocurre. Toda la vida es un intercambio ininterrumpido entre el mundo orgánico, entre el mundo material y el mundo espiritual.

Encontramos estos intercambios en todas partes. ¿Por qué las personas inteligentes quieren ocuparse de las ignorantes para enseñarles cosas? ¿Por qué los que son buenos, generosos y virtuosos se ocupan de los que son delincuentes y criminales? ¿Por qué los fuertes ayudan a los débiles... y los ricos a los pobres? Para que haya una evolución es necesario que los intercambios se hagan entre los dos polos contrarios y es ésta la razón por la cual se come. La Inteligencia Cósmica habría sin duda podido encontrar otra forma, pero es ésta la que ha elegido: ha decidido que para evolucionar, cada criatura deba ser absorbida por criaturas del reino

superior.

Os he dado el ejemplo de los gusanos: cuando expulsan la tierra que han absorbido, ésta queda más elaborada, impregnada de un elemento más vivo que los gusanos le han comunicado, y si los gusanos han recibido esta tarea de hacer pasar a través de ellos toda la tierra para mejorarla, ¿por qué no los humanos? Así pues, ya lo veis, ¡los humanos y los gusanos colaboran! Tienen la misma tarea, aunque lo ignoran. Firmaron contratos en lo alto, antes de bajar a la tierra: los gusanos de una forma y los humanos de otra, comprometiéndose a trabajar sobre la materia para vivificarla. Firmar contratos... esto os hace reír... pues bien, reíd, tanto mejor, esto os hará bien.

Cuando la materia que el hombre posee, cuando las partículas de su cuerpo van, después de la muerte, a unirse de nuevo con los cuatro elementos, la tierra, el agua, el aire y el fuego, son más inteligentes, más vivas, más expresivas y sirven para otras formas, otras creaciones de una calidad superior, pero si estas partículas están envilecidas debido a que el hombre ha llevado una existencia animal o criminal, sólo producirán creaciones groseras. Mirad hasta dónde llega la responsabilidad humana.

Sí, el hombre es responsable por lo que deja después de su partida, por todas las partículas de su cuerpo que ha impregnado de luz, de amor, de bondad, de pureza, o por el contrario, de vibraciones criminales; sigue siendo responsable, incluso después de su muerte. Evidentemente, en la tierra es distinto; aunque haya cometido crímenes o dejado deudas, una vez muerto no se le puede perseguir, porque, ¿dónde le vamos a encontrar para castigarle? En la tierra la muerte arregla muchas cosas, pero en el otro mundo la muerte no arregla nada, y el hombre sigue siendo perseguido por todo lo negativo que ha dejado: pensamientos, sentimientos, actos... Estas son verdades ignoradas por la mayoría; no saben hasta dónde llega su responsabilidad. Sin embargo, la conciencia de la responsabilidad es la conciencia más alta que existe.

Comer, beber, respirar y trabajar son distintas actividades mediante las que transformamos la materia, intentando darle lo que poseemos, es decir, más vida, más amor, más inteligencia. Las plantas se alimentan de

minerales, los animales se nutren de plantas, los humanos de animales. Y, ¿quién se come a los humanos? He aquí una cuestión que no nos hemos planteado...

En realidad, dos clases de criaturas se alimentan de seres humanos. Mirad: entre los humanos unos comen la carne de los animales y otros se contentan con sus productos: los huevos, la leche... Las entidades del mundo invisible no vienen a comer la carne de los humanos, sino sus emanaciones, sus pensamientos, sus sentimientos, y según tengan buenos o malos pensamientos, buenos o malos sentimientos, los seres humanos ofrecen alimento a los Ángeles o a los espíritus inferiores. Evidentemente, es preciso comprender cómo ocurre esto... Y los propios Ángeles sirven de alimento a los Arcángeles, los Arcángeles a los Principados... y así sucesivamente, hasta los Serafines, cuyas emanaciones alimentan al Señor.

Desde siempre, los Iniciados, que poseían una Ciencia que no podían enseñar a las masas, se han servido de imágenes que es necesario interpretar. Se dice en la Biblia que el Señor se deleita con el olor de los holocaustos. ¡Es increíble pensar que la nariz del Señor pueda realmente gozar, aspirando los olores de grasa de los animales asados!... Se trata de una imagen para mostrar que las emanaciones espirituales de los seres (los holocaustos eran ofrecidos a Dios en sacrificio), podían servir de alimento a las entidades superiores, hasta llegar al Señor...

Porque Dios también se alimenta. Puesto que hemos sido creados a su imagen y comemos, Dios también debe comer. Evidentemente, no a nuestra manera, con una boca, dientes, estómago, intestinos (no podemos ni siquiera imaginarnos cómo el Señor se alimenta, puesto que en El todo es puro y sublime), pero El se alimenta. Si no, ¿por qué haber escrito esta tontería en la Biblia, la de que Dios aspira con deleite el olor de las víctimas, si no hubiera detrás de estas palabras una verdad más profunda?

La tarea de los hombres es hacer pasar la materia a través de su cuerpo para animada. Y ésta es la razón por la que comemos. ¿Habéis calculado todo lo que un hombre come durante su existencia?... Y puesto que desde hace millones de años la humanidad está haciendo lo mismo, esto produce ininterrumpidamente cambios por todas partes, y la tierra no es ya la

misma.

Tanto más, cuanto que hay ciertas personas muy generosas, muy concientes, que desempeñan su tarea con tanto ardor, que comen copiosamente cinco o seis veces al día, contribuyendo así espléndidamente a la transformación de la materia. ¡Estas son personas que debemos sostener y recompensar! Pues sí, observadlo, hacen un trabajo magnífico: ¡cuántos cerdos, pavos, gallinas y conejos desaparecen cada día gracias a ellos! ¡Quieren mejorar la creación, no nos olvidemos de ello! Mientras que estos pobres vegetarianos que comisquean algunas ensaladas no merecen que se les levante un pedestal, porque no transforman la materia tan copiosamente como estos ogros...

En realidad, no se trata únicamente de hacer pasar la comida a través del estómago, sino también a través de los pulmones, del corazón, del cerebro... La vida que se nos da, no permanece en nosotros, se va, fluye, y es siempre otra vida la que recibimos, siempre nueva, siempre fresca. No solamente podemos mejorar la materia comiendo, sino también a través de todas nuestras acciones: mirando, caminando, trabajando... Sí, he aquí hasta dónde se debe llegar para comprender la nutrición. Para poder ser útiles a toda la creación, para aportar también nosotros un elemento divino al mundo entero, debemos aprender a vivir una vida perfecta para que todo a nuestro alrededor quede impregnado de luz. Y teniendo este ideal de convertido todo en algo más vivo, más luminoso, más bello, nos transformamos, pues entonces se produce en nosotros una movilización, y aparecen, para ayudarnos, colaboradores del mundo invisible.

XI.- LA LEY DE LOS INTERCAMBIOS

I

Es sorprendente ver cómo los humanos, que tienen la pretensión de sondear los misterios de la creación, omiten el estudio de procesos tan importantes como la nutrición, en los cuales Dios ha puesto toda su sabiduría y su amor. Si uno estudia las leyes de la nutrición, puede com-

probar que se encuentran por todas partes en el universo, puesto que son estas leyes las que rigen los intercambios ente el sol y los planetas, y son válidas en todos los ámbitos, y en particular, en el del amor. E incluso las leyes de la concepción y de la gestación son idénticas a las de la nutrición.

En todo lo que comemos: pescado, frutas, verduras e incluso queso, hay que sacar algo: una espina, una piel, una corteza... y si no es así, al menos hay que enjuagar o lavar la comida. Así pues, antes de comer, uno debe tomar precauciones para no herirse el paladar, romperse los dientes o estropear su estómago. Y, ¿por qué no se hace lo mismo en la vida? Antes de unirse a alguien, antes de aceptar a esa persona en nuestro corazón, en nuestra alma, ¿por qué nos imaginamos que está ya preparada para ser absorbida y digerida? Me diréis: «¿Pero, es el amor?» Sí, lo comprendo, es el amor, pero este amor es ciego, no es el verdadero amor. El verdadero amor es lúcido, no está en contradicción con la sabiduría.

Las personas se unen, se besan, hacen intercambios sin prepararse, lavarse, ni desprenderse de la suciedad que recogieron en su corazón y en su alma pasando por los caminos de la vida. Un Iniciado actúa de otra manera: cuando alguien se presenta ante él, le considera como «una fruta succulenta», claro está, pero una fruta que deberá lavar o pelar antes de «comerla».

Esta es la diferencia que existe entre los Iniciados y los hombres normales que no tienen luz, sabiduría, ni conocimientos: la manera cómo realizan los intercambios y las asociaciones. Las personas normales son como los gatos que se tragan a los ratones con la piel y los intestinos, y después se quejan: ¡Ay, qué desgraciado soy con mi mujer!» O bien: «¡Ay, qué marido me ha tocado!» Pero, ¿por qué tienen la mentalidad del gato? ¿Por qué se apresuraron en comerse a esta mujer o a este hombre, es decir, por qué intimaron sin reflexionar sobre sus sentimientos, sus pensamientos, su respiración, su aura?

Analizad y revisad vuestra existencia... Os daréis cuenta de que hasta hoy no os deteníais más que en los detalles externos, sin profundizar, a fin de ver cuáles eran los deseos, los pensamientos o el ideal de las criaturas a las cuales queríais uniros. Los Iniciados son muy complicados y con

razón; han comprendido la lección que cada día nos da la naturaleza por medio de la nutrición, y saben que se debe actuar de igual modo en la vida psíquica. Sabemos que cada día hay que pelar, limpiar, eliminar, pero en el campo psíquico todavía no se ha comprendido la lección que la naturaleza nos da. Mirad, incluso una madre que adore a su hijo y que haría todo por él, si éste la quiere besar después de haber jugado con barro, le manda primero lavarse y después le besa. ¿Por qué no le abraza enseguida, si le ama?.. El gran Libro de la Naturaleza viva está instalado ante nosotros, pero está únicamente abierto para los sabios y cerrado para los demás...

Coméis tres veces al día, seleccionáis el alimento antes de comerlo, pero unís vuestra existencia al primero que llega, sin conocerle, arriesgándoos a envenenar toda vuestra vida. Únicamente al Señor es a quien debéis amar antes de conocerle. Pero a los humanos es necesario conocerles antes de amarles, es decir, antes de «comerles», de invitarles a vuestro santuario. Si no se ama a Dios primero, no se le conocerá jamás. Y la misma ley puede aplicarse a un gran Maestro: no le conoceréis nunca y permanecerá cerrado para vosotros si no empezáis a amarle.

Evidentemente, la cuestión ahora es saber cómo amarle. La mayoría aman a un Maestro como a un lago al que van a lavarse dejando toda la suciedad. No piensan que otros vendrán a beber a este lago... ¿y qué beberán? La mayoría de los que vienen para conversar con un Maestro vierten sobre él todo lo indeseable que recogieron durante su existencia, y es el Maestro el que debe después lavarse para liberarse de estas impurezas o transformarlas, lo que constituye para El un trabajo suplementario. Y si un Maestro se ve obligado a limpiarse, con mayor razón los demás hombres. ¡Ah! pero ellos no tienen necesidad de limpiarse... convivieron con todos los diablos y no se dan cuenta de que están cubiertos de manchas.

Pero dejemos este tema y volvamos a la lección que podemos sacar cada día de la comida. Cada ser es como una fruta u otro alimento del que no se debe guardar más que la parte digerible y sabrosa. Dios colocó una chispa en cada forma de amor más evolucionada, la más alta: saber unirse

únicamente a la chispa divina de cada criatura para alimentarla. Si hacéis esto no tendréis necesidad de desconfiar, ni de perder el tiempo estudiándole antes de amarle, porque esta chispa es pura... Si se trata de la personalidad, es mejor conocerla antes de aceptarla, pero aceptad enseguida la chispa divina que brilla en cada ser y únicamente debéis entrar en contacto con esta chispa. Si no os conformáis con mirar solamente el lado exterior, podéis encontrar esta chispa incluso en los animales, las plantas y las piedras. Todos los seres poseen esta chispa en su interior, incluso los criminales, y si sabéis cómo despertarla, cómo reanimarla, podéis dirigirlos a ella y comulgar con ella.

Un Iniciado no quiere mantener relaciones con la naturaleza inferior de los humanos, con su personalidad. Sabe que en los sótanos de una casa se encuentran ratones, moho, y que es mejor subir a los pisos superiores. Al contrario de las personas corrientes que no se interesan más que por los defectos de los demás e incluso se reúnen para hablar mal de ellos, un Iniciado busca la chispa divina oculta en todos los seres que encuentra, para unirla al Padre Celestial y a la Madre Divina... De este modo hace un trabajo sobre ellos y un día la luz visita a aquellos seres. He aquí cómo trabaja un Iniciado sobre sus discípulos: se ocupa de esta chispa divina que comienza a despertar, y por ello el discípulo ama a su Maestro, porque un Maestro se dirige a lo que hay de mejor en él.

Y vosotros haced lo mismo: cuando encontréis un ser humano, pensad en descubrir esta chispa escondida en él, su Yo superior, para ayudarle a crear un lazo con el Señor. He aquí la forma de amor más evolucionada, la más alta: saber unirse únicamente a la chispa divina de cada criatura para alimentarla. Si hacéis esto no tendréis necesidad de desconfiar, ni de perder el tiempo estudiándole antes de amarle, porque esta chispa es pura... Si se trata de la personalidad, es mejor conocerla antes de aceptarla, pero aceptad enseguida la chispa divina que brilla en cada ser.

II

Los hombres y las mujeres pueden compararse a las frutas, ya os lo he dicho... Cuando os relacionáis con ellos, cuando les miráis, habláis o escucháis, es como si estuvierais saboreándoles. Pero, ¿qué hacéis la mayor parte del tiempo? Miráis sus vestidos, sus joyas, su rostro, no vais más lejos buscando la vida que está allí escondida, el espíritu, el alma. Y sin embargo, es esto lo que debiera interesaros. Pero no, os quedáis en el lado exterior y os decís: «¡Ah, esta chica, si pudiera acostarme con ella!» y le hacéis fotos... Pero, ¿qué es lo que habéis visto? Deseando satisfaceros, divertirlos, visteis solamente la apariencia exterior: sus piernas, su pecho, su pequeña nariz graciosamente respingona.

Un Iniciado desea alimentarse también, pero busca la vida divina. Y cuando encuentra frutas o flores, es decir seres humanos que llevan esta vida en ellos, no se echa encima para devorarles, sino que se contenta admirando sus colores, sus formas, respirando su perfume, sus emanaciones, y se va feliz porque estas frutas y estas flores le han permitido acercarse al Cielo.

Si llegáis a comprender la nutrición, resolveréis todos los problemas, incluido el problema sexual. Sí, todos aquellos que decidieron no alimentarse más en este terreno, es decir, aquellos que huyen de los hombres y de las mujeres con el pretexto de ser castos y puros, mueren espiritualmente e incluso a veces físicamente. La cuestión está, pues, en «comer», pero es preciso saber qué comer y cómo comer.

El secreto reside en aprender a alimentarse con dosis homeopáticas, es decir, mirando, escuchando, respirando. Uno no debe dejar de alimentarse bajo el pretexto de convertirse en un santo y de conocer al Señor, pues entonces no conoce al Señor, ni nada, e incluso la vida se escapa y uno se queda sin impulso, sin inspiración, sin alegría. La santidad es una nutrición, mis queridos hermanos y hermanas, he aquí lo que comprendieron los Iniciados; y en lugar de absorber una comida pesada, impura, comen todo lo que es divino. En el campo de la sexualidad, los humanos son siempre extremistas: o se mueren de hambre, o se echan

como locos a comer hasta la indigestión.

La solución la encontraréis cuando empecéis a estudiar la nutrición y las diferentes maneras de alimentarse en todos los planos. Comprenderéis que no se puede vivir sin comer y que incluso los Ángeles y el Señor tienen que comer. El Señor se nutre con las quintaesencias más sutiles de los árboles que plantó: sus criaturas. El Señor se alimenta, y tiene muy buena salud, ¡os lo puedo asegurar! Tiene buena salud porque sabe comer lo preciso, no absorbe ninguna impureza, todo lo impuro lo deja a los demás para que lo transformen antes de ofrecérselo nuevamente.

Me preguntáis cómo se puede saber si alguien se alimenta bien o no... Y, ¿cómo distinguís vosotros si un hombre es un mendigo que busca su comida en las basuras, o un príncipe cuya mesa está siempre cubierta con los platos más suculentos?... Ocurre lo mismo en el plano espiritual. Los Iniciados tienen un aire distinto al de los hombres normales, porque están bien «alimentados», mientras que los otros comen cualquier cosa.

Para mí, hay una manera de verlo: cuando veo a alguien que no tiene ninguna luz en el rostro, sé que está desnutrido. Diréis: «Sí, pero va a la Iglesia, da dinero a los pobres, baja los ojos cuando encuentra a una mujer...» Es posible, pero yo veo que interiormente come alimentos inadecuados. Mientras que si yo encuentro a un ser radiante, a pesar de lo que se me diga respecto a él, pienso: «¡Este tiene un secreto y yo quiero aprender este secreto, porque es una fuente que mana!» Alguien me dirá: «¡Pero yo le he visto mirar a las mujeres en la playa! » Esto no tiene ninguna importancia, lo que es importante es lo que él busca, lo que él ve.

Si un hombre se eleva hacia la Divinidad, maravillándose ante la belleza de las mujeres, ¿por qué queréis impedirselo? «¡Pero un hombre puro, un santo no hace jamás esto, y hay que seguir las viejas reglas! —Ah, bueno, entonces vosotros, a pesar de vuestra pureza y santidad, ¿por qué seguís siendo tan débiles, apagados, y carecéis de impulso e inspiración? ¿Por qué creéis que con vuestra santidad no habéis logrado nada? Y, ¿por qué razón aquél, con su supuesta indecencia, ha alcanzado el Cielo y la luz?» Así pues, aquí hay algo que estudiar. Ved que las personas no saben pensar ni razonar.

Los intercambios son la base de la vida: intercambios con los alimentos, el agua, el aire, los seres humanos, pero también con todas las criaturas del universo, con los Ángeles, con Dios. Los intercambios no consisten solamente en nutrirse, comer y beber. Consisten en beber y comer, pero en todos los ámbitos, no únicamente en el plano físico. Así pues, cuando digo que la nutrición debe ocupar el primer lugar, hablo de la nutrición en todos los planos, de los intercambios que debemos hacer con las diferentes regiones del universo para alimentar todo en nosotros, desde nuestro cuerpo físico hasta nuestros cuerpos más sutiles. Si yo insisto frecuentemente sobre la necesidad de purificarse, tanto en el plano físico como en el psíquico, se debe a que la pureza restablece las comunicaciones, y una vez restablecidas, podemos recibir las corrientes de energía luminosa que circulan por el universo.

La oración, la meditación, la contemplación y el éxtasis son también una clase de nutrición, la mejor, la más sublime, pues saboreáis un alimento celeste, la ambrosía. Todas las religiones hablan del brebaje de la inmortalidad que los alquimistas llamaron el elixir de la vida inmortal. Y es verdad que se puede encontrar este elixir en el plano físico, pero con la condición de buscado en las regiones más elevadas, en las más puras.

Cuando vamos a contemplar la salida del sol, es justamente para beber esta ambrosía que el sol distribuye por todas partes y de la cual las rocas, las plantas, los animales, los humanos y todas las criaturas recogen partículas. Además, las plantas son más inteligentes que los humanos: cada día se unen al sol para poder dar frutos. Mientras que los humanos duermen hasta el mediodía o van a ver la puesta de sol. En lugar de mirar lo que asciende, lo que se engrandece y expande, prefieren mirar lo que descende, lo que cae, muere y desaparece. Y como existe una ley según la cual uno acaba pareciéndose a lo que mira, a lo que ama, entonces ellos también, interiormente, empiezan a debilitarse, a hundirse.

El sentido de la vida está oculto en la nutrición; lo descubriréis si procuráis no introducir en vosotros más que partículas puras, luminosas, quintaesencias celestes, eternas. Estas partículas las encontraréis en el sol.

Por eso, cada mañana debéis concentraros en el sol e intentar respirar, absorber estas quintaesencias que distribuye. Veréis que mejorará vuestra salud, que vuestra inteligencia se hará más lúcida, que vuestro corazón se alegrará y vuestra voluntad se fortalecerá.

Me diréis que desde hace años vais a la salida del sol y que todavía no habéis sentido nada... Es porque no sabéis cómo hay que mirarlo. Es la forma de hacer las cosas, la intensidad de vuestro amor, de vuestro pensamiento lo que produce resultados, y no el tiempo que empleáis haciéndolo. Si hoyos sentís tan vivos, tan colmados, es simplemente porque habéis obtenido algunos sorbos de esta fuente inagotable que es el sol. ¿Cuesta tanto comprenderlo?

El sol es un alimento, mis queridos hermanos y hermanas, no lo olvidéis jamás, y el mejor de los alimentos. ¿Por qué limitarse a los elementos de la tierra, del agua y del aire? Es preciso aprender a alimentarse con el fuego, con la luz. y es lo que hacemos a la salida del sol. Cuando Zoroastro preguntó a Ahura Mazda de qué se alimentaba el primer hombre, Ahura Mazda le contestó: «Comía fuego y bebía luz». Es decir, los rayos y la vida del sol gracias a los cuales pueden comprenderse todos los misterios del universo.

III

Y si ahora os digo que las leyes de la nutrición son idénticas a las de la concepción, os sorprenderéis de nuevo, pues no veis relación alguna entre ambas cosas. En realidad, la correspondencia existe: desde que empezáis a comer, creáis las condiciones para el nacimiento de pensamientos, sentimientos y actos. Si no comiérais, ¿qué podríais hacer? De la misma manera que el estado del padre y de la madre durante la concepción determina el destino del niño que va a nacer, asimismo el estado en el cual coméis determina la naturaleza de vuestra actividad física y psíquica... Con cada bocado que tomáis se produce una concepción. Entonces, ¿en qué estado estáis en el momento en que realizáis esta concepción?

El alimento es el germen vivo que debe producir un niño, es decir, pensamientos, sentimientos y actos. ¿Qué fuerzas saldrán de esta unión? ¿Serán estos niños deformes, escuálidos y débiles a causa de la ignorancia del padre y de la madre? Vosotros sois el padre, puesto que sois vosotros quienes dais el alimento; la madre, es vuestro cuerpo físico. Si el padre y la madre no están atentos, si no son inteligentes y razonables, los resultados serán catastróficos.

Cuando coméis en un estado de perturbación, de cólera o de descontento y luego os vais a trabajar, os sentís febriles, con unas vibraciones desordenadas que transmitís a todo lo que hacéis. Incluso, si intentáis dar una impresión de calma y de control, se desprende de vosotros algo agitado y tenso... Mientras que si habéis comido en un estado armónica, este estado se mantiene y aunque durante todo el día os veáis obligados a correr de un lado para otro, sentís en vosotros una paz que vuestra actividad no puede destruir.

Así pues, no os sentéis a la mesa con preocupaciones, dejadlas a un lado, ya las recuperaréis si realmente lo consideráis necesario, y gracias a haber comido tranquilamente, resolveréis con mayor facilidad vuestros problemas. Lo repito, las comidas brindan la ocasión para realizar los mejores ejercicios espirituales. Así pues, comenzad primero por eliminar de vuestro espíritu todo lo que pueda impedir que comáis en condiciones

de paz y armonía. Y si no lo conseguís enseguida, esperad el momento en que os calméis; si no, envenenaréis vuestra comida y después os encontraréis en un estado caótico, como resultado de vuestra defectuosa manera de comer.

Pero, ¿cómo hacer comprender a los humanos la importancia del estado en el que toman sus comidas, y principalmente el de ciertas parejas que se detestan, incluso en el momento en el que procrean un hijo, acto mucho más trascendental por sus consecuencias? No saben qué abominaciones están haciendo entrar en el niño que va a nacer; más tarde este niño sufrirá y envenenará a su vez su medio ambiente.

La nutrición es una forma de concepción, y el amor es una forma de nutrición. Sabed que el Cielo os hace responsables de lo que pongáis en el alma y en el corazón de vuestra pareja. Lo demás no importa tanto. Si besáis a vuestro bien amado cuando sois desgraciados para consolaros cuando estáis deprimidos, como ocurre frecuentemente, pues bien, eso es criminal, porque le dais toda vuestra suciedad. Es preciso que no elijáis ese momento. Amad a quien queráis, besad a quien queráis, pero después de haber derramado lo mejor de vuestro corazón y de vuestra alma, lo más luminoso que poseéis para darlo al ser que amáis. Sólo en estas condiciones el Cielo no os condenará. Si los humanos os ven quizás os condenen, pero el Cielo os aplaudirá.

Después de nueve meses pasados en el seno de su madre, cuando el niño nace, se corta su cordón umbilical y entonces el niño se alimenta a sí mismo de forma independiente. Sin embargo, incluso fuera del seno de su madre, el ser humano está aún en el seno de otra madre, la Naturaleza, y se alimenta a través de otro cordón umbilical, el plexo solar. En la India, en la China y en el Japón existen técnicas muy antiguas para aprender a alimentarse por el plexo solar... Os gustaría conocerlas... pero, ¿qué haríais con ellas si no sois aún capaces de tomar vuestro alimento según las reglas que os he dado?

¿Cómo no sentirse embargado de admiración ante esta Inteligencia divina que lo ha dispuesto todo tan maravillosamente? Se comen algunas frutas y he aquí que esta comida una vez digerida y asimilada contribuye a

la vida de todo el organismo. ¿Cuál es esta Inteligencia, capaz de aportar a cada órgano de nuestro cuerpo lo que necesita para que podamos continuar viviendo? Gracias a este alimento vamos a continuar viendo, oyendo, respirando, saboreando, tocando, hablando, cantando, caminando. Y asimismo nuestros cabellos, nuestras uñas, nuestros dientes, nuestra piel, etc... van a recibir su alimento para seguir desarrollándose.

Sí, ¿cómo no sentirse embargado de emoción ante esta Inteligencia? De ahora en adelante, debéis pensar más en ella, intentar descubrirla, uniros a ella, darle las gracias, e incluso, a veces, pedirle autorización para asistir al trabajo que se hace en la naturaleza. Sí, pues el día que estéis preparados, os aceptará en sus innumerables talleres para enseñaros cómo trabaja en vosotros mismos o en las entrañas de la tierra, allí donde se forman los minerales, los metales, los cristales, las piedras preciosas... y en aquel momento haréis verdaderos descubrimientos.

¿Cuál creéis que es el origen de la Ciencia iniciática? Nos ha sido dada por seres que habían desarrollado ciertas facultades de desdoblamiento, lo que les permitió ir a visitar el interior de la tierra y de los océanos, así como el resto de los planetas e incluso el sol, donde pudieron observar toda una vida inimaginable para los humanos: una tierra poblada por las criaturas más evolucionadas y luminosas. Pues lo que los Salmos llaman «Aretz ha Haïm: la Tierra de los Vivos», es el sol.

Así pues, estos espíritus tan evolucionados que han visitado todas las regiones del universo, pobladas de innumerables criaturas, nos dejaron como herencia la Ciencia iniciática, y es esta Ciencia la que ahora os presento. Para tranquilizaros os diré que aún sé muy poco de ella, aunque espero un día saber mucho más. Pero, por favor, ¡no me pidáis que abandone esta esperanza!