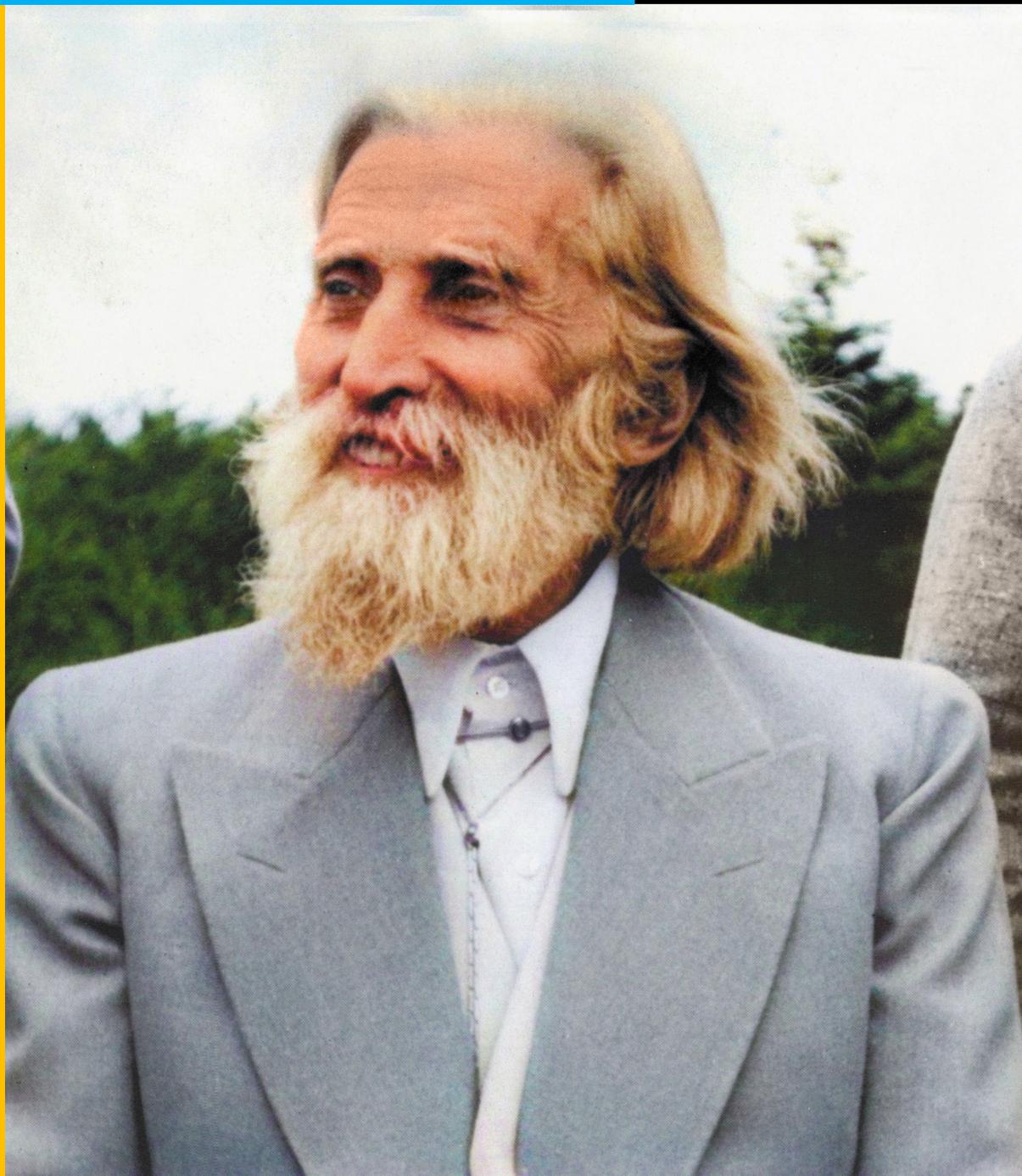


BEINSA DOUNO



ANATOMÍA DEL ALMA

# **Anatomía del Alma**

## **El Camino de la Salud Consciente**



# Anatomía del Alma

*por Beinsa Douno*



## ÍNDICE

### Parte I: La Arquitectura del Ser Humano

1. Estructura del Cuerpo Humano.....	9
2. Sistema Nervioso.....	15
3. Cerebro.....	17
4. Células.....	18
5. Corazón.....	20
6. Sistema Digestivo.....	22
7. Hígado.....	23
8. Cabello.....	24
9. Sentidos.....	25
10. Cuerpos Sutiles.....	27
11. Energías.....	30

### Parte II: La Naturaleza de la Salud y la Enfermedad

12. Enfermedades y Salud.....	41
Enfermedades.....	41
Salud: .....	46
Razones de las enfermedades.....	50

### Parte III: Métodos de Tratamiento y Sanación

13. Diagnósticos.....	72
14. Tratamiento.....	82
Tratamiento en general.....	82
Tratamiento por comida y ayuno.....	92
Tratamiento por Respiración.....	103
Tratamiento por el sol.....	110
Tratamiento por colores.....	115
Tratamiento por música.....	120
Tratamiento por la mente.....	124
Tratamiento a través del movimiento.....	131
Tratamiento a través de ejercicios gimnásticos.....	133
Sanación Espiritual.....	138
Oraciones.....	138
Fórmulas curativas.....	139

### Parte IV: Prevención y Forma de Vida

15. Forma de vida (Prevención).....	144
Carnívoro y vegetarianismo.....	144
Trigo y pan.....	149
Ayuno.....	151
Respiración.....	153
Agua.....	157
Sol.....	159
Pensamientos.....	164
Música.....	164
Dormir.....	167
Ropa.....	170
Cabello.....	171
Vida Espiritual.....	173
Las personas y su entorno.....	175
Baños.....	183
16. Canciones del Maestro.....	189
Referencias de Obras de Beinsa Douno.....	198



## Introducción

Más allá de la piel y los huesos, más allá de la biología que conocemos, yace una estructura invisible que define verdaderamente quiénes somos: la **Anatomía del Alma**. Este libro postula que cada dolencia física, cada desequilibrio emocional y cada bloqueo mental es un eco, un síntoma que se manifiesta en el cuerpo pero que tiene su origen en este mapa sutil de nuestra existencia. Aquí, el cuerpo no es la causa, sino el lienzo donde el alma expresa su estado de armonía o discordia.

Comprender esta anatomía es el primer paso. Recorrer **El Camino de la Salud Consciente** es el siguiente. Este camino nos invita a abandonar el papel de pacientes pasivos y a convertirnos en los arquitectos de nuestro propio bienestar. Es un llamado a la participación activa, a escuchar los mensajes que nuestro cuerpo nos envía y a responder con sabiduría e intención.

Guiados por la profunda sabiduría del maestro Beinsa Douno, aprenderemos a utilizar las herramientas más poderosas y accesibles que la Naturaleza y el Cosmos nos ofrecen: la energía del sol, la fuerza vital de la respiración, las vibraciones curativas de la música y el poder transformador del pensamiento dirigido. Exploraremos cómo cada órgano se corresponde con una virtud, cada sistema con una ley universal y cada enfermedad con una lección por integrar.

Esta obra no es un simple manual de remedios, sino una iniciación. Es una invitación a redescubrir que la salud no es algo que se busca fuera, sino un estado que se cultiva desde dentro. Prepárese para explorar su propia anatomía sagrada y para emprender un camino que no solo promete sanar el cuerpo, sino también iluminar el alma.



# Anatomía del Alma

## El Camino de la Salud Consciente

*por Beinsa Douno*

### Estructura del Cuerpo Humano

Todo lo creado por Dios también existe en miniatura en el hombre. Cada hombre es una cuerda del instrumento de Dios, y las criaturas racionales tocan con sus arcos. El cuerpo del hombre es el resultado de la energía de Dios, que ha creado el organismo humano actual.

El hombre tiene 12 cuerpos, pero solo cuatro funcionan por el momento: el físico; el del corazón (sentimientos); el tercero es el de la mente; y el cuarto, el del mundo racional o causal. Los otros ocho cuerpos se encuentran en estado embrionario y se manifestarán en el futuro. Cuando entres en el mundo espiritual, se manifestarán cuatro más, y cuando entres en el mundo divino, los otros cuatro se desarrollarán.

El alma del hombre tiene su cuerpo especial, con el cual puede ascender. Este cuerpo es tan plástico y está tan bien hecho que puede convertirse tanto en pequeño como en grande. Es precisamente ese cuerpo el que construye también el físico y todos los demás cuerpos del hombre. El cuerpo es tan importante como la mente y el corazón. Es un medio ambiente y un suelo del que obtenemos los poderes de la vida. Es una vestidura divina que se renueva constantemente.

El cuerpo cambia cada siete años. Gracias a este intercambio constante, el hombre se siente sano y luminoso.

El cuerpo espiritual se está construyendo en este momento; no se ha completado. La frente, la nariz, la boca, los pelos, el cráneo, la mente y las manos no están completas. El brazo astral se está desarrollando ahora. El mundo astral se está volviendo denso, preparándose para una vida más elevada y purificada. En este momento se encuentra en un estado similar al del agua. El hombre tiene forma de cono: es más ancho arriba, en los hombros, y más estrecho abajo. Esto muestra el descenso del hombre al mundo físico, es decir, material.

La cabeza del hombre es el resultado de las culturas a través de las cuales ha pasado como ser humano. Su cuerpo es el resultado de las culturas animales, un resultado de la actividad animal. La materia es el resultado de la actividad de la planta. Cuando estaba en la fase de planta, el hombre creó los materiales para la construcción de su cuerpo. Cuando estaba en la fase de animal, creó su cuerpo, y cuando llegó a la fase de ser humano, creó su cabeza y su rostro. Dios respiró en el hombre, y este se convirtió en una criatura viviente.

La materia de la que el hombre ha sido creado es diferente de la de todos los demás animales y criaturas. Las formas de las cuales un animal es creado provienen de poderes y materia especiales. Esa materia no puede ser transformada tan fácilmente. Cada hombre está hecho de un tipo especial de materia. Hay más oro en la sangre de algunos pueblos, y en otros, más plata; en un tercer pueblo, hierro; en un cuarto, cobre, etc. El oro en la sangre no es más que una diezmillonésima parte de miligramo, pero influye en el carácter del hombre. Si los científicos quisieran encontrar ese oro con sus balanzas, nunca lo encontrarían, pero en la sangre de algunas personas existe, y su influencia es poderosa. Hay un tipo de materia que, si la tuviéramos en nuestros cuerpos, nos permitiría hacer maravillas.

La materia original, de la cual el mundo ha sido creado, era mil veces más diluida que el hidrógeno. Los poderes primitivos que actuaron en esta materia eran tan fuertes que si fuera posible obtener solo un gramo de ella en la actualidad, todas las empresas industriales del mundo trabajarían día y noche durante tres mil años.

De acuerdo con la ciencia oculta, la materia de la cual el hombre ha sido creado no se toma solo de la Tierra. Esa materia, de la que el hombre del espacio fue creado inicialmente, se toma de todo el Universo, de todos los soles y planetas en pequeñas partes, y así se une el cuerpo de hoy. Según la parte del planeta que hayamos tomado, esa materia se conecta a nosotros y nos influye. El tipo de influencia sobre nosotros, tanto en el aspecto físico como en el psíquico, depende de qué y cuánta materia hayamos tomado de los planetas. Cuanto mejor, más racional y más fuerte es el hombre, más fuertes y finos están hechos sus órganos. Su materia es más fina y de mejor calidad. A un hombre así se le llama sano y organizado.

La estructura de los órganos externos e internos del hombre corresponde a las potencias de su organismo, de la misma manera que la ropa corresponde a las cualidades internas y a la cultura del hombre. Los órganos del organismo humano son creados por virtudes populares. De ahí que cada enfermedad de cualquiera de los órganos influya en la virtud que crea el órgano correspondiente. ¿Sabes cuántas criaturas sufren y dan sus vidas para que el cuerpo humano sea mantenido? Es por eso que no tienes derecho a pensar que lo que tienes es tuyo. Todo lo que tienes no es tuyo, sino de Dios. Dirás: "Dios, gracias por haberme metido en ese cuerpo tuyo".

Cada órgano tiene un doble servicio: externo e interno, es decir, material y espiritual. La verdad, en su forma más simple, es necesaria para el restablecimiento del equilibrio en el organismo: mantiene el sistema digestivo en buena forma. La justicia estará en la base del corazón y hará al hombre sano. La justicia mantiene el corazón y los pulmones en buen estado de funcionamiento. Hay melancolía donde falta la justicia.

El hombre está normalmente desarrollado si existe una proporción regular entre la altura y la anchura, entre los brazos y las piernas, entre la cabeza, el tronco y las extremidades. Es decir, debe haber una cierta proporción entre las cifras que definen las partes separadas del cuerpo humano. Si una de estas cifras cambia, las otras deben cambiar simultáneamente. Si el hombre sabe cómo pensar, puede construir un cuerpo perfecto y un rostro hermoso.

Los pies, en un hombre o mujer normalmente desarrollados, serán  $1/6$  de la altura; la cara será  $1/10$  de la altura; el pecho  $1/4$ ; y la longitud del brazo hasta la muñeca  $1/10$ . La frente es una medida con la que Dios mide. La nariz es una medida con la que los ángeles miden. La barbilla es una medida con la cual el hombre mide. Las cejas del hombre serán tan largas como la nariz. La boca debe ser tan grande como las cejas. Estas son medidas tomadas de la Naturaleza. Generalmente, la parte superior del hombre, particularmente el pecho, debe ser ancha, y la cintura y el abdomen deben ser delicados y delgados. Cuanto más ancho es el cerebro del hombre, mayor es su resistencia en el mundo físico.

La anchura del cerebro corresponde a la anchura de los muslos femeninos. La longitud del cerebro corresponde a los hombros masculinos. Las personas con hombros anchos son hombres, sin importar si están en forma femenina o masculina. Una mujer con hombros anchos es más masculina que femenina. Un hombre con muslos anchos es más femenino que masculino. Esto presenta las funciones conscientes del hombre en el cuerpo físico, astral, mental y causal. Hay otros cuerpos en el hombre, pero son restantes.

Hay algunos órganos en el cuerpo físico que corresponden a los de los otros cuerpos. Por ejemplo, el cerebro corresponde al cuerpo mental. El sistema nervioso simpático o el cerebro del estómago corresponde al cuerpo espiritual. El hígado y el bazo corresponden a los campos inferiores del cuerpo astral. Si el hígado está en mal estado, los sentimientos no funcionarán correctamente; estarás de un humor oscuro, indispuerto. El hígado ayuda a la digestión, y si los venenos que han aparecido no van al estómago, pasarán a la sangre y causarán un desequilibrio en el cuerpo astral. Entonces los poderes del cuerpo astral no entrarán propiamente en el cuerpo físico. Si el hígado está en mal estado, el cerebro se desvanece. Después viene la neurastenia, porque este órgano influye indirectamente en el sistema nervioso simpático. Si alguna de las funciones de un órgano empeora, esto también influye en las demás. Si no controlas tus sentimientos, alterarán el hígado, y el hígado desequilibrará todo tu organismo.

Cada elemento tiene un lugar definido en el cuerpo humano: por ejemplo, el lugar del oxígeno está en la sangre del hombre; del nitrógeno, en el cerebro y el sistema nervioso; del hidrógeno, en el estómago; y del carbono, en los huesos. Todos los órganos del hombre han sido creados de acuerdo con su carácter y su alma. El cuerpo del hombre es igual que su alma. Los ojos del hombre son los mismos que su mente. La boca del hombre es la misma que su corazón. La nariz del hombre es lo mismo que su inteligencia. Las piernas del hombre son las mismas que sus virtudes. La justicia del hombre es la misma que la de sus brazos.

La función del sistema estomacal en el mundo físico es digerir los alimentos, y en el mundo espiritual, descomponer las lujurias y los deseos inferiores del hombre a través de la digestión, para cortarlos en pedazos pequeños y enviarlos hacia el hogar. En el mundo físico, el corazón y los pulmones purifican la sangre, y en el espiritual, son el fuelle y el hogar, a través de los cuales deben pasar los deseos del hombre, para que los limpios se separen de los impuros. El sistema cerebral dirige sus órdenes a los diversos órganos para el servicio que tienen que realizar. En el mundo espiritual, el cerebro define el servicio y el lugar de todos los pensamientos en el hombre.

No mezcles los pensamientos limpios con los impuros. El pensamiento está conectado con los deseos, los deseos con las acciones, y las acciones con las consecuencias.

El cerebro, así como el corazón y los pulmones, tienen una doble función: fisiológica y psíquica. El corazón purifica no solo la sangre, sino también los sentimientos. Los pulmones no solo purifican el aire, sino que son un altar donde se purifican los pensamientos, sentimientos y deseos del hombre. El fuego sagrado, que purifica y fortalece las cosas, arde en este altar. Cada órgano y sistema del hombre tiene una relación con su vida. Por ejemplo, el estómago tiene una relación con el mundo físico. Cuando arregla sus asuntos materiales, su estómago funcionará bien. Cuando los estropea, se le revuelve el estómago.

Se advierte que el hombre puede estar físicamente sano sin ser fuerte. Por lo tanto, la fuerza viene de alguna otra parte. ¿De dónde viene la fuerza del hombre? De los pulmones. El hombre fuerte es aquel que respira de manera correcta. Por otro lado, el estómago suministra los materiales necesarios para la construcción del cuerpo humano, es decir, el del hombre físico. Cuando se está construyendo una casa, antes de comenzar su construcción, se construyen pequeños cobertizos en los que se acumulan maderas, cal, etc. El estómago puede ser comparado con esos cobertizos. En él se almacenan los materiales de construcción, que luego se distribuyen a todo el organismo.

El hombre se conecta a los querubines a través de los pulmones. Por eso, cuando respiras, piensa acerca de los espíritus y su sabiduría. La sabiduría se adopta a través de la respiración. El hombre se conecta a otra jerarquía, llamada "tronos", es decir, a la Mente Divina, a través de su corazón. Los latidos del corazón muestran que estamos conectados a esa jerarquía. A través del estómago, el hombre está conectado a otras jerarquías de criaturas de nobleza. Por eso, cuando el hombre es alimentado, se vuelve más dispuesto, mejor, más noble y dispuesto a los sacrificios. Del estómago se llega al hígado, a través del cual el hombre se conecta con otra jerarquía, llamada "poderes" o poder divino. A través de la hiel, el hombre se conecta con las criaturas del bien. Cuando la hiel está en buen estado, la bondad y el amor aumentan. Si el odio aumenta, el amor disminuye. Se trata de una ley que regula las relaciones entre los poderes y nadie puede eludirla. El bazo, a través del cual el hombre se conecta con los "principados", llamados justicia divina y victoria, viene después del hígado. Otra jerarquía son los arcángeles, criaturas de la gloria de Dios, que gobiernan a los pueblos y tienen una relación con los riñones. Finalmente, llegamos a la jerarquía de los ángeles, que son la base de la vida.

Hoy en día, el pensamiento se manifiesta a través del cerebro; los sentimientos, a través del sistema nervioso simpático, en el llamado plexo solar (que se llama incorrectamente corazón); y la voluntad se manifiesta a través de los brazos y las piernas. Tres factores intervienen en la alimentación del hombre. El primer factor es el estómago, que suministra el alimento material para todo el organismo. El segundo factor son los pulmones, que aspiran el aire y oxigenan la sangre. El tercer factor es el cerebro, que envía las energías por todo el cuerpo. La digestión influye en la circulación; la circulación en el sistema respiratorio; el sistema respiratorio en el sistema nervioso, y el sistema nervioso en el cerebro, sede del pensamiento. El cerebro y el

sistema nervioso no son el lugar donde se crean los pensamientos; simplemente los perciben y procesan. Hay un mundo elevado donde los pensamientos son creados y enviados a nuestro mundo a través del cerebro y el sistema nervioso, que son sus conductores.

El principio de la mente está determinado por el sistema nervioso cerebral, en el que el cerebro, los nervios y los sentidos humanos desempeñan un papel principal. El principio del corazón o el poder de la sensibilidad está conectado a sus sistemas respiratorio, circulatorio y digestivo. La voluntad del hombre, que está determinada por su habilidad más suprema, la mente, es un poder que se manifiesta a través del sistema motor. El hombre es sensible solo cuando sabe cómo usar las diversas partes de su cuerpo. El mundo múltiple es la cabeza del hombre. El mundo espiritual es sus pulmones, su corazón que late y mueve la sangre, y el estómago humano es el mundo físico, el material. Por lo tanto, el hombre sabrá que vive en los tres mundos simultáneamente.

El hombre se distingue de todos los animales por su cabeza, que representa el primer mundo. Su segundo mundo comienza desde el cuello e involucra el pecho con el corazón, los pulmones y una parte del estómago. El tercer mundo comienza desde el estómago hacia abajo e involucra los intestinos, el hígado y los riñones. El mundo físico es el estómago del hombre, que se compone de tres zonas: el infierno (intestino grueso), el purgatorio (intestino delgado) y el paraíso (el estómago mismo). El mundo espiritual son los pulmones, compuesto de dos alas: una derecha, por la que pasa el bien, y una izquierda, por la que pasa el mal. El ala derecha de los pulmones es el paraíso, y la izquierda, el infierno. La cabeza del hombre, en la que está el cerebro, es el mundo divino. La parte delantera de la cabeza, la frente y la parte superior, son el bien, el paraíso en el hombre. La parte posterior de la cabeza es el infierno en el hombre. Por lo tanto, el hombre vive simultáneamente en los mundos físico, espiritual y divino.

La salud depende de una ley, de una glándula que está en la boca del estómago. Si conectas esa glándula a la energía solar, si sabes cuándo fluyen estas energías favorables, tendrás resultados. Cada hombre que puede poner esta glándula suya en contacto con las energías solares puede vivir en la Tierra todo lo que quiera. Y si quiere desarrollar su mente, conectará esa glándula con las energías de luz que provienen de la Luna y las energías que existen en el cerebro, porque la energía que es retenida por el cerebro es de una esfera totalmente diferente. La mente del hombre solo puede serle útil en este mundo. Conocemos el otro mundo por nuestros corazones. Lo que la mente sabe puede ser cierto para este mundo, pero lo que la mente piensa sobre el otro mundo no es cierto. Lo que el corazón piensa sobre el mundo interno es verdad. Es por eso que estudiaremos el mundo espiritual a través del poder de nuestros corazones.

Lo primero que se nota en nuestro organismo es que hay en él un orden, reciprocidad durante la actividad común y armonía entre todos los trabajadores, que conocen muy bien sus actividades. Los objetivos privados no se persiguen en el organismo. Allí se persigue un objetivo común: un bienestar común que hace feliz al hombre. El secreto del éxito mutuo está aquí. No hay voluntad propia en ese organismo, no hay actos aleatorios. La unidad gobierna en él. Y cuando una de las células vecinas se enferma y sufre, todas las demás células simpatizan y se

apresuran a eliminar el mal de cualquier manera. Todo en el interior del hombre se distribuye con precisión matemática y, mientras existe, las potencias del organismo se equilibran entre sí y forman esa armonía a la que llamamos salud.

Los rasgos de carácter predominantes dan la forma de la oreja, la forma de los ojos, de las cejas, del cabello (fino o grueso), de los dedos (cortos o largos). La composición de la saliva cambia a cada minuto y define los cambios que ocurren en la psique del hombre. Esta es una ciencia que será estudiada en el futuro.

En uno de sus mensajes, Pablo dice: "Estoy al servicio del pecado por mi carne y por mi alma a la ley del Amor. ¿Quién me rescatará de esa situación?". Nadie lo rescatará. Servirá tanto a su carne como a su alma. Mientras tengas carne, comerás, dormirás y trabajarás. Mientras tengas alma, trabajarás con ella en el mundo espiritual y en el divino. Voluntariamente o por la fuerza, el hombre sirve tanto a su carne como a su alma. No importa lo que se diga y lo que esté escrito en los libros sagrados, no es posible que el hombre se deshaga de su naturaleza. La lucha entre la carne y el alma siempre ha existido y existirá. La vida del alma y la vida de la carne, por muy opuestas que sean, son igualmente necesarias para el desarrollo humano. Sin la vida de la carne, no habrá desarrollo. No temáis a la carne, sino procurad que sirva al espíritu. Entrena tu carne en cada respeto.

Según los hindúes, "akasha" es algo que llena todo el espacio y existe eternamente. Todas las formas son creadas de ella. Es algo que se detiene en un lugar; parece un gran aristócrata que no trabaja, sino que siempre descansa. La segunda esencia es "prana", que existe eternamente. Este es el poder del cual salen la electricidad y el magnetismo; crea sus formas. El éter, el aire, el agua, los cometas, todos los planetas salen del prana y del akasha. Algo más, que no sabemos qué es ni cuál es su esencia, está detrás del prana y el akasha.

Con el fin de que el hombre obtenga el beneficio del prana, debe estudiar sus leyes, porque varias enfermedades como el dolor de cabeza, la tuberculosis, la mala digestión, etc., surgen de la mala distribución del prana en el cuerpo humano. Si no está bien distribuida en los músculos, se produce fiebre reumática. La ciencia del prana tiene como objetivo distribuir esa energía por igual entre todos los órganos y células, para que no sufran. El hombre no puede tener un organismo sano si no comprende las leyes del prana. Con respecto a esto, la respiración no es otra cosa que un método importante para la acumulación de prana. ¿Por qué se deben manejar las cosas de la manera correcta? Con el fin de recoger prana y usarlo de una manera correcta. Si la mente, el corazón y la voluntad no trabajan de la manera que tienen que hacerlo, te verás privado del prana que necesitas.

## Sistema Nervioso

Cuando estudiamos la fisiología del sistema nervioso, llegamos a la conclusión de que es una instalación a través de la cual pasan los poderes de la Naturaleza animada. Los hilos nerviosos son células vivas que conducen la energía nerviosa, de la misma manera que el agua pasa a través de los conductos. Si el agua es arenosa, la arena se deposita gradualmente a lo largo de las tuberías hasta que un día se bloquean por completo, interrumpiendo el flujo. Un bloqueo similar puede ocurrir en el sistema nervioso del hombre. ¿Qué se debe hacer entonces? Desbloquearlo, aprendiendo a discernir qué tipos de pensamientos y deseos se dejan entrar.

El hombre es un árbol, compuesto a su vez de otros dos árboles. Estos componen sus dos sistemas principales: el cerebro y el sistema nervioso simpático. El primer árbol, el sistema cerebral, tiene sus raíces en el cerebro, y sus ramas se extienden hacia abajo hasta las extremidades del cuerpo.

El otro árbol es el cerebro del estómago o sistema nervioso simpático, que consiste en una masa de nudos y ganglios ubicados principalmente en la zona del estómago. Las raíces del sistema nervioso simpático están plantadas en estos ganglios, y sus ramas ascienden. De ahí que las ramas de estos dos árboles estén entrelazadas.

¿Cuál es la diferencia entre estos dos sistemas? La diferencia radica en los resultados que producen. El sistema cerebral soporta la electricidad, y por eso, si se desarrolla más que el otro, el hombre comienza a secarse. La electricidad extrae la humedad del organismo, dejándolo seco. En contraste, el sistema nervioso simpático se distingue por llevar el magnetismo del hombre. Cuando este se desarrolla en exceso, la persona engorda, ya que acumula un excedente de energía que se convierte en grasa. Por lo tanto, estos dos sistemas pueden y deben corregirse mutuamente.

Actualmente, la sede central de la conciencia está en la cabeza y, parcialmente, en la columna vertebral, manifestándose a través del cerebro y la médula espinal. Sin embargo, el antiguo capital de la conciencia se encontraba en otra parte, no en la cabeza. Aún existen poderes de conciencia que no se han movido a la cabeza.

¿Dónde estaba antes el lugar de la conciencia? En el sistema nervioso simpático o en el llamado plexo solar. Hace mucho tiempo, la "cabeza" del hombre estaba allí; pensaba a través del plexo solar. El éxito del hombre, en cada aspecto, depende del sistema nervioso simpático. La alegría, la buena voluntad y la inspiración dependen de él. Esto se sabía desde hace mucho tiempo, pero ha sido olvidado y ahora debe ser estudiado de nuevo.

Hoy se trabaja en la organización del corazón y del cerebro del hombre. Todos los órganos se están organizando ahora con el fin de entrar en acuerdo con el sistema nervioso simpático, del cual proviene la energía divina. El poder espiritual del hombre está en el plexo solar, al que llamo un cerebro de vida que da vida. El cerebro desorganizado y el cerebro vivificante de la

vida deben armonizar. Esto es necesario porque, además del mundo en el que vives, perteneces a un mundo sublime.

El poder del hombre está oculto en el sistema nervioso simpático, por eso no debes dejarlo abierto para que personas conocidas y desconocidas entren y salgan de él. Mantenlo cerrado con nueve llaves, pero construye a través de él nueve grifos para que todos los que tengan sed puedan beber de ellos.

El sistema nervioso simpático percibe la verdad y la realidad de una manera directa, y el cerebro simplemente las refleja. No se altera, pero cuando se interrumpen los flujos que vienen de él al cerebro, se destruye la función de ambos sistemas. El odio destruye la correcta actividad de ambos. Para el rejuvenecimiento, es recomendable hacer ejercicios para el sistema nervioso simpático durante 15 o 20 minutos cada día.

En el sistema nervioso simpático se ocultan las raíces de la vida. Cuando se establecen las condiciones para el desarrollo de estas raíces, el hombre engorda. Aquel que es delgado y seco, piensa más, y el que es gordo, siente más.

Si investigamos el sistema nervioso simpático, veremos que sus raíces están en el estómago, donde hay áreas llamadas cerebro estomacal, cuyas ramas entran en el cerebro y desde allí envían sus energías hacia abajo. Si el sistema nervioso simpático no estuviera controlado por el cerebro, el hombre habría entrado en un estado animal bajo la ley del instinto de conservación.

El corazón físico del hombre está un poco a la izquierda, y su corazón espiritual está en la boca de su estómago. Este lugar también se llama plexo solar y es la zona más tierna, que uno debe mantener cuidadosamente. El plexo solar está bajo la influencia del hígado, por eso se debe conservar en perfecto estado de funcionamiento. ¿Cómo se mantendrá en buen estado? A través del propio plexo solar. Todos los desechos del mundo mental y del corazón del hombre van al hígado, y de allí, al centro de la Tierra, donde se purifican. En este sentido, el plexo solar sirve como canal para la purificación de los pensamientos y sentimientos impuros. La salud de una persona depende del bienestar del hígado.

El corazón interno, no el que mueve la sangre, sino aquel en el que ocurren los sentimientos, se llama plexo solar. Este plexo solar es un órgano que recoge la energía solar. La mente es un órgano que recoge la energía de la Luna y de todos los demás planetas y estrellas, almacena la luz y crea los materiales finos, las imágenes del pensamiento. Con el fin de adoptar un conocimiento oculto en su grado sublime, uno debe tener un sistema nervioso fuerte para poder soportarlo. Los pensamientos, sentimientos y actos bruscos influyen negativamente en el organismo humano. De la misma manera, los pensamientos y sentimientos sublimes requieren un sistema nervioso fuerte.

# Cerebro

Cuando se habla del Mundo Divino, de una cultura superior, tenemos en mente el cerebro humano. El Mundo Divino es un mundo organizado, como resultado de lo cual, los cambios casi no ocurren en él. Lo mismo puede decirse del cerebro humano, donde los cambios son mínimos. No se debilita como el cuerpo, pues su sustancia se distingue por una gran estabilidad. Los mayores capitales se invierten en el cerebro, y en su nombre, el cerebro ha creado el rostro.

El estado del cerebro se reconoce por el rostro, así como por los ojos, los oídos y los sentidos del olfato y el gusto. Si conocemos el estado del cerebro, sabremos el estado de todo el cuerpo.

El cerebro y el sistema nervioso no son el lugar donde se crean los pensamientos; solo los perciben y procesan. Existe un mundo superior donde los pensamientos son creados y desde allí se envían a nuestro mundo a través del cerebro y el sistema nervioso, que son sus conductores.

La fe forma una hormona en ti. Si tu fe no puede atraer sangre al cerebro, es débil. La esperanza también tiene una hormona especial; si no puede atraer sangre al cerebro, es débil. Si tu sentido no puede atraer sangre a su cerebro, también está débilmente desarrollado. Lo mismo ocurre con la música: atraerá sangre al Centro Musical. Todos los centros del cerebro humano deben estar irrigados por la sangre para que puedan desarrollarse y renovarse. Cuando todos los centros y glándulas del cerebro se desarrollan y renuevan, entonces se crea el nuevo hombre.

En las glándulas con secreción interna se esconde la razón del rejuvenecimiento e incluso de la inmortalidad. La inmortalidad está puesta en el hombre, pero él no sabe cómo encontrarla. La racionalidad está puesta en el hombre, pero este no sabe cómo usarla. Todos los dones están puestos en el hombre, pero él no sabe cómo desarrollarlos. De la misma manera que un jardinero riega las verduras del jardín, el hombre dirigirá su pensamiento hacia todos los centros cerebrales, empujando la energía hacia ellos para alimentarlos. Si riega solo una parte de los centros y abandona a otros, se desarrolla parcialmente. La gente está descontenta porque hay algo en ellos parcialmente desarrollado.

El hambre se debe al sentimiento de voluntad, cuyo centro se encuentra en la zona temporal del cerebro. Cuanto más se desarrolla este centro, mayor es el deseo de alimento. El hombre comerá, pero sabrá cómo comer. Algunos científicos y ocultistas notan que en el cerebro humano comienzan a formarse hilos blancos, que son las formas de ciertos nuevos órganos para la futura humanidad. Mientras no se creen nuevos órganos en las personas, muchas cosas permanecerán sin explicación. Nuevas personas tienen que ser creadas a partir de nueva materia.

Hay células especiales en el cerebro que perciben la luz solar en todas sus 52 gamas, aunque nosotros percibimos solo dos. Otras células perciben las energías de la Tierra. Hay células en el cerebro que perciben la ciencia, otras las artes y la música, y otras la intuición. Todas estas células se distinguen por una gran inteligencia. En el cuerpo humano, el órgano menos sensible es el

cerebro. Puedes empujarlo donde quieras, no se siente nada. Pero si se acumula en él una energía excesiva, comienza a sufrir.

Hubo un tiempo en que el hombre trabajaba con el hemisferio derecho, y por eso la mano izquierda trabajaba más. Ahora, como el hemisferio derecho se ha cansado, el trabajo se ha trasladado al izquierdo, y por eso el hombre trabaja con su mano derecha. Las criaturas racionales que dirigen a la humanidad han hecho que las personas trabajen a través de sus hemisferios izquierdos y sus manos derechas.

Algunas personas nacen con buena memoria porque una serie de generaciones han trabajado antes que ellas y se la han transmitido. Cada hombre nace con la posibilidad de desarrollar su memoria. Las personas con la frente más baja tienen mejor memoria que las que tienen la frente más alta, porque estas últimas realizan muchas cosas y suelen estar distraídas.

El cerebro está compuesto por dos tipos de materia: la física, que se descompone, y la espiritual (empíreo), que no se descompone. Todos los pensamientos humanos están impresos en la materia espiritual del cerebro. Cuando uno muere, se lleva consigo exactamente esa materia, y ese cerebro le da la imagen al que se ha ido. Todas las superficies del cerebro y del cuerpo humano son receptoras de diversas energías que provienen de todas partes, de toda la Naturaleza.

La razón de una eventual enfermedad está escondida en algún otro lugar. El cerebro es estable. El cerebro de solo una de cada diez mil personas enfermas puede estar realmente enfermo, y suele ser la parte posterior del cerebro la que enferma, lo que se debe a un conflicto entre la mente y el corazón.

## Células

La vida proviene de lo Grande, de la infinitud que no tiene principio ni fin. La vida viene de una esencia, pero no de lo pequeño, sino de lo grande. Los científicos dicen que la vida proviene de una pequeña célula, pero en realidad, esta célula es solo un conductor de la vida, de la misma forma que los grifos son conductores de agua. Sin embargo, el grifo en sí no da el agua; esta proviene de una fuente totalmente diferente.

La célula es solo un conductor de la vida, pero un conductor inteligente. Algunas células construyen el cerebro; otras, el estómago; unas terceras, los pulmones; y unas cuartas, el sistema nervioso. Son excelentes químicos, saben cómo combinar elementos y son más inteligentes incluso que aquel en quien se encuentran. El hombre es considerado el amo de su cuerpo, pero, de hecho, algunos de sus sirvientes saben más que él. El amo debería dirigirse a Dios con las palabras: "Dios, me gustaría saber al menos tanto como saben mis siervos en mi cabeza". El hombre será un poco más humilde y admitirá que no sabe mucho. Si su vida no va bien, si su sangre no es limpia, ¿qué sabe el hombre?

¿Qué es el hombre? Es la suma de miles de millones de pequeñas almas o criaturas que han acordado, en nombre del amor de Dios, entrar en el hombre, trabajar para él y darle la apariencia de una persona. Han sacrificado sus vidas por él, se han convertido en sus siervos, y cuando él no los entiende, dice: "¿Qué es el cuerpo? No es más que una máquina".

Hay una materia racional en el mundo que penetra en todas las células del cuerpo, algo que ni siquiera nos imaginamos. Alrededor de esta materia racional, hay un poder racional que las rodea a ambas. Esa materia racional y ese poder racional rodean externamente a todas las células y penetran a través de todas las partículas más pequeñas de nuestro organismo.

En el organismo humano hay una célula inmortal, la original, que todos deben encontrar. Es el ancestro de todas las células. Esta célula viva original se distingue de las demás porque contiene sustancia córnea en sí misma. Los materiales nutritivos en ella son más abundantes que en las otras células y, gracias a la sustancia córnea, difiere con gran estabilidad. Puede soportar incluso las peores condiciones. Hay células específicas en el cuerpo humano que realizan las funciones de los mejores médicos. Si nos enfermamos y nos dejamos en manos de esas células, ellas pueden curarnos. Tienen un laboratorio donde preparan sus medicamentos y, gracias a ellos, curan perfectamente nuestras heridas.

El organismo humano está compuesto por aproximadamente 60 billones de células, las cuales se distinguen por su gran inteligencia. Todas estas células incluyen en sí mismas cualidades y habilidades de criaturas de una cultura e inteligencia diferentes. Por ejemplo, algunas de las células del organismo humano llevan en sí mismas el cultivo de las plantas. Algunas de ellas saben bien de química y física, mientras que otras son excelentes agrónomas, pues eligen las condiciones en las que se desarrollarán y saben qué tipo de suelo es bueno para ellas y cuál no. Hay células que conocen las leyes de la cristalización. En tercer lugar, han pasado por el cultivo de peces, aves y mamíferos. Por último, están las células que han pasado por el cultivo de criaturas racionales muy avanzadas. Hoy en día, estas células forman el cerebro humano.

El hombre se distingue por su cabeza. Si se le quita la cabeza, de ahí hacia abajo parece un animal. Gracias a su cabeza, el hombre se ha ido separando poco a poco de los demás animales. La estructura del Sol y la estructura de las células son similares. El Sol tiene tres zonas: una de ellas prepara la energía, la segunda la acumula y la transforma, y la tercera la envía a la Tierra. También hay tres zonas en las células: la externa, que percibe la energía solar; la media, que la acumula en sí misma; y la interna, que la transforma y la convierte en una fuerza vital. Esas tres zonas también se pueden encontrar en el organismo humano en una forma más desarrollada y son más distintivas en el embrión. El caso externo se llama ectodermo, el del medio mesodermo, y el interno endodermo.

Aquellas células que dejan de cumplir con sus deberes y se vuelven dañinas para la salud de las otras células son desechadas por el cuerpo en nombre de la comunidad. Nuestra salud descansa en esa ley protectora de la Naturaleza. La gente actual no sabe que hay conciencia en las células. A veces hay en ellas una inteligencia que la gente ni siquiera imagina. Tu salud y tus capacidades

dependen exactamente de tus células. Por eso, cada mañana, envía un buen pensamiento a todas ellas.

La Escritura dice: "Somos un templo, y Dios vive en nosotros, y todo lo que hay en nosotros está vivo". El espíritu de Dios ha obrado en nosotros y nos ha dado un organismo con piernas, brazos, cerebro, corazón, etc. Si nosotros, durante la vida presente, no podemos controlar nuestro organismo con sus poderes, este cerebro, este corazón, estos nervios, arterias y todas las células, ¿qué esperamos entonces?

Te despiertas por la mañana y no piensas en tu cuerpo. Reza una oración por él. Envía un pensamiento tuyo a tu cuerpo. Piensa en todas tus células, las que están en tu cerebro y en tu estómago. Piensa en todas las criaturas vivientes que trabajan en él y envíales, como los buenos amos hacen con sus siervos, un pensamiento, una bendición. Anímalos, dales poderes y se regocijarán. Háblales, ellos entienden todo. Hay una sola ley divina que los gobierna. Anímalos, son criaturas racionales. Sé sensato y cuidadoso con ellos. Háblales como un buen maestro.

## Corazón

Cuando la Tierra se desvió 23 grados de su camino, el corazón también se desvió en un ángulo de 23 grados. Esta es la razón de su ubicación: un poco a la izquierda, y no en el medio. Un día, cuando la Tierra vuelva a su estado inicial, el corazón se situará exactamente en el medio, como lo estuvo en el hombre original.

Los fisiólogos contemporáneos tienen una noción particular sobre el corazón. Lo consideran una especie de bomba, y debido a sus contracciones y relajaciones, la sangre se mueve por todo el cuerpo. Esto es en parte cierto, pero en realidad, el corazón no es lo único que hace que la sangre se mueva. La razón del movimiento de la sangre es una energía vital especial, un flujo que llega al organismo y hace que las células del corazón latan. Este poder tiene su propio regulador en el cerebro.

Por lo tanto, las células del corazón son criaturas racionales con una gran inteligencia. Después de las células cerebrales, las células cardíacas son las siguientes en inteligencia. Las contracciones y relajaciones del corazón ocurren gracias a la electricidad que desciende de una zona especial regulada por el cerebro. Muchas personas mueren prematuramente porque la corriente eléctrica que viene del exterior se interrumpe. Así como las ruedas se mueven por una fuerza dinámica, el corazón está controlado por una fuerza cósmica del Universo. Gracias a esa fuerza, el corazón se contrae y se relaja, en un flujo y reflujo constante. En cada contracción y relajación, la sangre es recibida y enviada a todo el cuerpo. En realidad, el corazón, como órgano físico, no tiene el poder de empujar la sangre arterial por sí solo.

El pulso del corazón se debe a la electricidad y al magnetismo cósmicos, que dan vida. Cuando se destruye la armonía entre estos poderes, también se destruye la función del corazón humano. La sangre es un conductor de la vida. Al aumentar o disminuir, la vida se prolonga o se acorta.

La sangre tiene dos componentes principales: uno, el plasma líquido, y el otro, los glóbulos rojos y blancos, entre otros. La sangre lleva el oxígeno, necesario para la vida, al organismo, y toma el dióxido de carbono, que es un veneno, y lo extrae a través de la sangre venosa. Esta purificación ocurre constantemente.

Cuando nuestros pensamientos son impuros, el dióxido de carbono aumenta. Cuando nuestros pensamientos están limpios, el oxígeno aumenta y el carbono disminuye. Si nuestras acciones son correctas, el oxígeno también aumenta. Las acciones correctas aumentan el oxígeno en el cuerpo, los sentimientos rectos aumentan el oxígeno en el corazón, y los pensamientos rectos aumentan el oxígeno en la mente. Si destruyes el plasma de tu sangre en el corazón con tus sentimientos, o en tu cuerpo con tus obras, ¿quién te ayudará? Empezarás a oler mal.

El corazón es el pulso de todo el Cosmos. En matemáticas superiores, hay cálculos que no conocemos. Existen ciertas tablas en las que se hacen cálculos sobre los latidos del corazón de todas las personas. No hay dos personas que tengan el mismo latido. El corazón de algunas personas da 10 latidos y se produce una pausa; el de otras hace 20 latidos y luego una pausa; el de terceras personas hace una pausa después de 30 latidos, y así sucesivamente. ¿Sabes para qué sirven estas pausas? Son una conexión con otros mundos. De acuerdo con la proporción del ritmo, ese intervalo muestra a qué mundos estás conectado: a la Vía Láctea u otras constelaciones. En ese momento, estos mundos introducen diversas virtudes en tu alma.

En cuanto a los latidos del corazón, se nota que durante las primeras 12 horas del día, el corazón late más rápido y con un par de latidos más que los normales. Durante estas 12 horas, el corazón se encuentra en un estado ascendente. Durante la segunda mitad del día, los latidos disminuyen, y el corazón se encuentra en un estado descendente. Lo mismo se observa en el transcurso de meses y años. Los primeros 14 días del mes, el corazón está en estado ascendente; los segundos 14 días, en estado descendente. La primera mitad del año, el corazón está ascendente; la segunda mitad, descendente. Es importante que todos sepan cuándo su corazón está en un estado ascendente y cuándo está en uno descendente.

Cuando el hombre vive normalmente, según la ley del Amor, su pulso es normal. Si rompe esa ley, su pulso cambia. Todos los estados negativos por los que pasa el hombre —la duda, la sospecha, el desaliento, la incredulidad— influyen en el pulso. Si uno no sabe eso, solo se causa desgracias a sí mismo. A causa de sus pensamientos y sentimientos negativos, uno cambia el curso del pulso cósmico, portador de la bendición de Dios. El pulso no late bien cuando se comen alimentos difíciles de digerir o si se tiene un problema, lo que indica que el cerebro y el estómago no están en buena forma. Esto continúa hasta que se restablece la relación correcta entre el cerebro, los pulmones y el estómago. Después de eso, el pulso también se regulará.

Cuando se produce un sentimiento inarmónico en nosotros, como el odio, el pulso no volverá a latir normalmente. De vez en cuando, el hombre debe medir el pulso de su corazón y ver si es rítmico o no. Si su pulso no es rítmico, esto muestra que hay algo mal en sus sentimientos. El pensamiento correcto nunca altera los nervios.

No mezcles las funciones del corazón con las del cerebro. La tarea del corazón es enviar sangre inmunda a los pulmones para que sea purificada y enviada por todo el cuerpo como sangre arterial. El corazón no purifica solo la sangre, sino también los sentimientos. El hombre tiene tres corazones: uno de ellos está en la boca del estómago, el otro entre los pulmones y el tercero en la parte posterior de la cabeza. Cuando estos tres corazones funcionan normalmente y mueven la sangre con normalidad, el hombre está en un estado normal.

## **Sistema Digestivo**

Aquel que tiene un sistema digestivo sano y normal es alegre y diligente. Si te encuentras con alguien con la cara seca, amarillenta y que no quiere trabajar, sabrás que su sistema digestivo está en mal estado. No puede trabajar, tiene una visión sombría y pesimista de las cosas, y no tiene fe en la vida. Para no caer en tal condición, mantén tu sistema digestivo en buena forma, pues de ello depende el bienestar del mundo físico, el primer paso de la vida.

El cerebro y el estómago son dos polos de la vida. Si tienes dolor de cabeza, sabrás que tu estómago también está en desorden. Si tienes dolor de estómago, sabrás que tu cabeza también está en malas condiciones. Cuando los poros se abren, el estómago funciona bien y con normalidad. Los poros son canales a través de los cuales las energías de la Naturaleza encuentran su camino hacia el organismo. Un sistema digestivo sano y normal asegura un sistema cerebral normal y, gracias a eso, un sistema respiratorio también normal.

El infierno está en los intestinos del hombre. Es por eso que, cuando uno se somete a un tratamiento, primero debe limpiar su estómago y sus intestinos. Cuanto más trabaja el estómago, menos trabajo cerebral se realiza, y viceversa. No basta con que los jugos gástricos se generen durante la digestión; tienen que oxidarse normalmente para dar un color rojo puro a la sangre. La sangre pura contiene en sí misma todos los elementos vitales, así como la energía cinética y potencial, que son la razón de la formación de la mente.

Durante la circulación, también hay un reflujo de sangre, que puede regresar al cuerpo espiritual del hombre. La circulación no es solo un proceso físico, sino también espiritual. Bajo un proceso físico solo comprendemos aquello que es visible y puede ser probado. Sin embargo, hay cosas que no son visibles a simple vista y no se pueden probar.

Cuando la digestión no es adecuada, los lodos permanecen en el cuerpo, y luego el suero, en el que se multiplican los bacilos. Esta es la primera fase, y el estiércol, dejado por los microbios, inicia la segunda fase.

# Hígado

El hígado es un factor de gran importancia en el cuerpo humano. Si deja de funcionar, el hombre abandona esta vida. En la estructura actual del ser humano, el hígado lo resuelve todo. Si se altera, el hombre se vuelve indispuesto, sombrío y pesimista; no puede hablar con cuidado, odia, se enoja e incluso puede cometer un asesinato. Todo esto surge del hígado. Si el hígado de alguien se altera, pensamientos negativos y desagradables pasarán por su mente. El malestar del hígado promueve la crueldad en el hombre.

El hígado está conectado con los sentimientos inferiores. Sabiendo esto, el hombre debe conservar sagradamente su salud, la cual le fue dada por Dios.

El hombre vive con cuatro cuerpos: físico, astral, mental y causal. Cada cuerpo realiza un servicio específico y está compuesto de una materia particular. Cada órgano del cuerpo físico está conectado con el mundo astral, es decir, con el mundo de los sentimientos. El hígado regula los sentimientos inferiores del hombre, absorbe los venenos del organismo y los transforma. Si se altera, los venenos recorren todo el organismo y el hombre muere.

Existe una estrecha relación entre el hígado y la hiel. Si esta relación se rompe, la vida corre peligro. Como el hígado está conectado a las criaturas de la vida astral inferior, estas comienzan a influir en el hombre, susurrándole filosofías pesimistas o incitándole al suicidio. Estas criaturas son fuertes, pero no organizadas. Como no entienden la vida, están dispuestas a matar a todo el que les bloquee el camino. Si entras en un estado doloroso del alma, sabrás que estás en la esfera de la materia desorganizada.

Los santos tienen un hígado sano y sentimientos supremos organizados. Un hígado organizado es el mejor servidor del corazón. El malestar del hígado causa diversas enfermedades; la neurastenia, por ejemplo, también se debe a un malestar hepático. Aquel que no está dispuesto a complacer a la gente, que no se comunica con Dios, está enfermo, su hígado está alterado. Cuando te enfades, acude a Dios para pedirle que te dé más conocimiento y luz, para que tu hígado esté en buena forma. Si no puedes soportar, si tus cosas no van bien, si no puedes estudiar, tu hígado es el culpable. Su trastorno afecta las capacidades cerebrales y los sentimientos del hombre, así como sus manifestaciones espirituales. Los sentimientos inferiores influyen en el hígado como las termitas, que se lo comen todo.

Aquel que ha organizado sus sentimientos y pensamientos también ha organizado su hígado. Está dispuesto a reconciliarse con todos los pueblos. Ya ves lo importante que es el hígado para todos; está relacionado incluso con la fe. Tener fe en Dios significa tener un hígado organizado, una mente, un corazón y un alma organizados. Bajo "fe en Dios" se entiende un estado divino, en el que el hombre se siente lo suficientemente fuerte como para lograr todo lo que desea. La fe es un poder a través del cual todo se logra, y es útil para organizar el hígado.

El buen o mal estado del hígado afecta también a los sentimientos del hombre, y los sentimientos influyen en el estado de salud del hígado. El insulto que experimentas afecta al hígado como un sentimiento amargo con el que no puedes lidiar fácilmente. Si ves que la cara de una persona se vuelve amarilla o roja, busca la razón en el hígado. Si el hígado se enferma, es difícil que se cure, pues está conectado con el cerebelo. El hígado es necesario, pero cuando se expande demasiado, ocurren desgracias. Si se hace demasiado pequeño, también es perjudicial. El hígado debe funcionar para crear la hiel.

## Cabello

Los cabellos sirven para regular las energías en el organismo humano. Cada pelo es un centro de poder dinámico que ayuda a la distribución de la sangre a lo largo de la superficie del cuerpo. Los cabellos que la Naturaleza ha dado al hombre no son más que antenas, a través de las cuales puede comunicarse no solo con lugares remotos de la Tierra, sino también con los demás planetas. Por lo tanto, a través de sus cabellos, el hombre puede percibir las vibraciones del Sol, la Luna, Marte, Venus y Júpiter, y comunicarse con ellos.

No todos los pelos perciben por igual las vibraciones, así como los ojos del hombre no perciben la luz de la misma manera; uno de los ojos siempre percibe mejor que el otro. Los dedos también tienen una capacidad de percepción diferente.

Todo el cuerpo del hombre es una suma de muchas antenas. En este sentido, es un nudo del que salen muchas antenas, receptoras de pensamientos, sentimientos y deseos. Se sabe que las plantas y los árboles mantienen la humedad en el suelo; los árboles son bombas que extraen la humedad a la superficie de la tierra. El papel de los cabellos para el organismo humano es el mismo que el de los árboles para el suelo: regulan la humedad en el cuerpo del hombre.

Tienes 250 mil cabellos solo en tu cabeza, el adorno más hermoso. Algunos de ellos se sitúan en el centro de la fe; otros, en el centro de la conciencia; los terceros perciben las olas de la justicia, de la caridad, etc. Estos pelos realizan algo grandioso.

Pensar significa percibir. No creas que alguien puede crear un pensamiento por sí mismo. Atraerás el pensamiento de criaturas que están mucho más arriba que tú, me refiero a pensamientos armoniosos. Para tener sentimientos nobles, atraerás los sentimientos de las criaturas superiores.

No todos los pelos de la cabeza están hechos de la misma manera. Cada pelo difiere, aunque sea insignificadamente, en grosor, color y calidad. Los cabellos no son solo tuyos, sino también de miles de generaciones antes que tú. Tienes a tu disposición la radio de los antiguos. La cabeza es una radio, y los pelos son antenas. Cuando la radio está bien sintonizada, no hay silbidos y los pensamientos se transmiten con claridad. Cada pelo es una antena y un conductor de luz.

No sabéis qué relación tienen los cabellos con los poderes externos de la Naturaleza. Es por eso que siempre deben mantenerse en buen estado. Para que los poderes pasen normalmente a través de ellos, pasa los dedos por ellos con frecuencia. Cuando estés nervioso o de mal humor, moja un poco tu cabello y alísalo de nuevo con los dedos o un peine.

Está bien que una mujer tenga el pelo largo. Si se ha vuelto demasiado débil o si su voluntad se ha debilitado, es bueno cortarse el pelo al ras de la piel. Si te has vuelto demasiado áspero, déjate crecer el cabello. Tu cabello siempre debe estar peinado suavemente. Recomiendo a los nerviosos que se despeinen antes de acostarse por la noche, que lo desarreglen y después pasen los dedos varias veces por él. Luego, al acostarse, y por la mañana, deben peinarlo bien.

## Sentidos

El hombre original, creado a imagen de Dios, tenía 12 sentidos a su disposición. En el proceso de involución, perdió gradualmente sus sentidos hasta quedarse con los 5 que tiene el hombre actual. Es por eso que la relación entre su conocimiento presente y el pasado es de 5 a 12. Primero aparecieron el sentido del tacto, luego el gusto, el olfato, el oído y, finalmente, la vista. Cinco sentidos, cinco culturas: esta es la historia del alma humana hasta ahora.

Hay más sentidos que el hombre desarrollará. Su oído y su vista cambiarán y obtendrán una forma más perfecta que la actual. Después de 3.000 años, habrá una enorme diferencia entre el hombre de aquel tiempo y el de hoy; el hombre presente parecerá un salvaje al hombre futuro. El ojo del hombre se crea al final y es del más alto origen. Todos los clarividentes más eminentes, los adeptos y maestros, leen y estudian a través del ojo.

Los poderes a través de los cuales se manifiestan la inteligencia y la sabiduría humanas han creado la nariz y los oídos. Los poderes y energías a través de los cuales se manifiesta el amor han creado la boca. La verdad ha creado los ojos, las cejas y los párpados. La racionalidad ha creado la frente.

La materia de la que están hechos los ojos está preparada en otro lugar y solo se proyecta en la Tierra. Si el hombre daña alguno de sus órganos, no puede ser reparado, porque las partes de este órgano no están aquí y, por lo tanto, el órgano no puede ser arreglado. El sistema nervioso, que gobierna el temperamento mental, penetra a través de todo el cuerpo y transfiere la sangre. Sus órganos son los mensajeros del camino para el hombre. La segunda cosa son los pulmones, que están conectados a las fuerzas dinámicas, a la electricidad y al magnetismo. Se ocupan del aire, del prana, que es percibido por los pulmones y entregado a la sangre, la cual se purifica a través de él y se transfiere a lo largo de todo el cuerpo. El temperamento sanguíneo (gaseoso) se ha formado de esta manera. Para que el hombre esté sano, sus pulmones deben estar bien desarrollados.

Si la mente está mejor desarrollada que el corazón, los hombros son anchos y rectos. Si los sentimientos están más desarrollados, los hombros se redondean. En mi opinión, uno es hermoso si tiene ojos, oídos y una boca sanos. Los ojos están conectados con el cerebro; los oídos, con el corazón y el sistema nervioso simpático; y la boca, con el estómago y el hígado. El estado de los pulmones depende de la estructura de la nariz, es decir, de su tamaño y anchura. Además, la forma de la nariz es responsable de la forma de los pulmones, pero en posición inversa.

¿Qué es la nariz? Es un lugar de electricidad y magnetismo, un pico donde se almacenan las energías de la Naturaleza. Los malos pensamientos influyen en la nariz y, por lo tanto, en el sistema respiratorio. Si no funciona bien, el sistema estomacal sufre y, como resultado, se destruye el equilibrio entre el sistema mental y el sistema nervioso simpático. A veces es bueno que el hombre ponga el dedo al principio de la nariz, entre los ojos. De esta manera, uno puede concentrarse. Aquellos que estén distraídos pondrán un dedo en la parte superior de la nariz para pensar. Te concentrarás y ordenarás un poco tus pensamientos. Pondrás suavemente tu dedo ya sea entre las cejas, al principio de la nariz o en la parte superior de la misma.

Los brazos son un poder extremadamente poderoso, de dos polos. El poder positivo está en el brazo derecho y el negativo en el izquierdo. Todos los estados dolorosos se reflejan en los ojos de las personas; allí se cruzan círculos por los cuales se interrumpen los flujos correctos en los ojos. El ojo es una forma divina viviente, en la que está escrito cómo está estructurado todo el Cosmos, todo el sistema solar y, finalmente, la vida. No hay un órgano más perfecto que el ojo. La pequeña luz que percibes se transforma de tal manera que ilumina todo el cuerpo. Y esta luz, cuando se apaga, ilumina el mundo entero.

Aquellos que tienen ojos marrones necesitan calor; se lavarán los pies con agua tibia todas las tardes. Aquellos que tienen ojos azules necesitan humedad; cuando los brazos y los pies comiencen a enfriarse, beberán 3 o 4 tazas de agua caliente. Estos son métodos externos a través de los cuales el hombre puede ayudarse a sí mismo. Para las personas con ojos marrones, se recomiendan baños calientes, con una temperatura de 35 °C a 41 °C. La paz y la calma internas se recomiendan para las personas con ojos azules y grises. Sus mentes estarán ocupadas, pero no con grandes asuntos irresolubles, sino con otros que son un requisito previo para su desarrollo. Cuando la Naturaleza pintó los ojos de las personas de varios colores —marrón, azul, negro—, quiso mostrar al hombre lo que le falta. El hombre de ojos marrones es cariñoso y se siente atraído fácilmente. Aquel que tiene ojos azules es considerado un idealista; le gusta pensar en asuntos más elevados, estar en las nubes. Los que tienen ojos marrones, si comen carne, comerán principalmente carne de cordero. Los que tienen los ojos azules comerán más pescado.

La sensibilidad que tenemos en los dedos depende mucho de las pequeñas papilas. Nuestra delicadeza también depende de ellas, por lo que no deben ser dañadas ni sometidas a cambios bruscos de temperatura. Los cuatro dedos de la mano están conectados con los Ángeles, Serafines, Querubines y Arcángeles. El pulgar está conectado directamente con el mundo Divino. Sabiendo esto, acarícialos con frecuencia y conéctate a esos poderes a los que está conectado el brazo. Nunca escondas el pulgar entre los otros dedos. A través de los dedos, se

entra en contacto con el mundo espiritual, en el que viven criaturas racionales que siempre están listas para ayudar.

Es una desgracia si alguno de los dedos, especialmente el pulgar, se ve afectado. El brazo humano es hermoso, y el desarrollo de la mente y del corazón dependen de él. El pulgar está conectado a la cara y representa lo Divino en el hombre. Pertenece a la nobleza, al honor, a la dignidad. El dedo medio ve lo bueno y lo malo en todo; pertenece a la justicia y a la lógica, y es muy estricto. La elegancia de la vida está conectada con el dedo anular. El dedo meñique pertenece a la aplicación, a los cálculos, a la actitud hacia los demás. El estado de salud pertenece al pulgar; es lo Divino y siempre estará en la cima. No lo esconderás. Si la mente, el corazón y la voluntad funcionan normalmente, el dedo también se moverá bien. Si la mente funciona normalmente, el pulgar de la mano derecha también se moverá normalmente. Si el corazón funciona normalmente, entonces el pulgar de la mano izquierda se moverá normalmente. Si ambos pulgares se mueven normalmente, esto significa que la voluntad es justa. Cuando el hombre se enferma mentalmente, esto influye en el pulgar y en los otros dedos.

## Cuerpos Sutiles

El Espíritu Divino virginal descendió en una onda circular a través de siete campos, a través de siete mundos. Durante el período de Saturno, descendió al mundo mental y formó el cuerpo mental del hombre. Durante el segundo período, el solar, el Espíritu descendió al mundo astral y formó el cuerpo de los deseos. Durante el tercer período, el de la Luna, el Espíritu descendió a la esfera etérea del mundo físico y formó la envoltura etérea del cuerpo. Finalmente, durante el cuarto período, el de la Tierra, el Espíritu descendió a la esfera inferior del mundo físico y formó el cuerpo físico.

Durante el primer período, cuando el Espíritu Divino obró y creó al hombre a imagen de Dios, el hombre estaba despreocupado. En el segundo período comenzó a caer. En el tercer período, llegó a la degradación completa, y en el cuarto período, el de la Tierra, que es el más bajo de descenso, la degradación alcanzó su límite máximo. El hombre bajó y se hundió en la materia para vestirse con todas las envolturas, cada vez más densas, desde donde comienza su entrada y su vestimenta en formas superiores. El descenso y el ascenso parciales ocurren a lo largo de una línea en forma de ola durante cada período, pero el movimiento final será ascendente.

El más conocido de todos los cuerpos es el físico, que consta de tres cubiertas. Una de ellas es de éter y sobresale del cuerpo físico hasta 12 cm. A través de ella pasan fuerzas físicas con electricidad y magnetismo. Vestimos nuestro cuerpo físico con ropa de abrigo o delgada para protegerlo del frío o el calor. La envoltura del éter es también una prenda de salud para el cuerpo físico, que lo protege de influencias externas. Esta envoltura etérea está relacionada con otra: la astral, que rige las lujurias y protege al hombre, por ejemplo, de la ira o del deseo de venganza. La envoltura astral está relacionada con el mundo astral, también llamado subconsciente.

Un día, cuando la gente desarrolle su sexto sentido, verá que hay un halo alrededor del cuerpo del hombre. Mientras esta envoltura exista, el hombre estará sano, porque regula el calor de su organismo. A veces, bajo la influencia de una mala vida, esa envoltura magnética que rodea el cuerpo del hombre se rompe, y las influencias externas penetran en ella, causando muchas enfermedades. Esa ropa magnética envuelve el estómago, los pulmones, todos los órganos internos del cuerpo y sus células.

Mientras está en la Tierra, el hombre trabaja principalmente con su cuerpo físico, el instrumento más adecuado para este plano. Sin embargo, también piensa, siente y busca las razones y consecuencias de las cosas. ¿Por qué piensa el hombre? Por su cuerpo mental. ¿Por qué siente? Por su cuerpo astral. ¿Dónde encuentra las razones y consecuencias de las cosas? En su cuerpo causal.

El cuerpo físico no está desarrollado de la misma manera en todas las personas, y lo mismo es válido para el resto de los cuerpos. Esto demuestra que el hombre está frente a una gran obra: el desarrollo de todos sus componentes hasta la perfección.

A través de los sentimientos, el hombre se conecta con el mundo astral, es decir, con su cuerpo astral, también llamado "cuerpo espiritual". El cuerpo astral consta de dos esferas: una inferior y una superior, dependiendo de los sentimientos, que también pueden ser superiores o inferiores. El mundo astral es líquido como el agua, y sus criaturas viven como peces en ella.

El hombre debe obedecer la ley de la secuencia en los tres mundos. En el mundo físico, debe saber cómo alimentarse, respirar, beber agua y percibir la luz, para tener un cuerpo físico bien organizado. Si entra en el mundo espiritual, debe tener un cuerpo astral bien organizado. Para el mundo mental, debe tener un cuerpo mental bien organizado. Aquel que ha desarrollado sus tres cuerpos puede ser llamado un hombre sabio.

El cuerpo físico del hombre es tan importante como su cuerpo astral y mental. El hombre vive en la Tierra tanto con su cuerpo mental como con su cuerpo causal, que están conectados a mundos superiores a los físicos y astrales. De ahí que el hombre conviva con cuatro cuerpos: físico, astral, mental y causal. Cada organismo tiene un servicio especial y está compuesto por una materia específica. Cada órgano del cuerpo físico está conectado a uno de los cuatro mundos. El hígado, por ejemplo, está conectado con el mundo astral o espiritual, el mundo de los sentimientos. Regula los sentimientos inferiores del hombre, absorbe los venenos en el organismo y los transforma. Si se altera, los venenos recorren todo el cuerpo y el hombre muere.

El cuerpo físico tiene su fisiología y anatomía, y lo mismo ocurre con los cuerpos astral, mental y causal. La fisiología y anatomía de los cuerpos superiores son similares a las del cuerpo físico. Después de cada período de siete años, el hombre comienza una nueva fase: el desarrollo de un nuevo cuerpo. Hay siete cuerpos de esta especie. En el desarrollo espiritual, hay tres cuerpos más, y en el más avanzado, dos más. Por lo tanto, un total de 12 cuerpos pueden desarrollarse en el hombre.

En la parte frontal del cerebro, hay un tipo especial de hilos cerebrales blancos, a través de los cuales se manifiesta la actividad de la conciencia humana. Lo consciente está relacionado con el *doppelgänger*, el llamado cuerpo etéreo del hombre, que es un mediador de poderes en la Naturaleza. El cuerpo físico del hombre vive gracias a su doble. Por lo tanto, si las relaciones entre el *doppelgänger* y el cuerpo físico son normales y armoniosas, el hombre siempre estará sano. Si estas relaciones no son armoniosas, surgen en el hombre muchos estados dolorosos. Y viceversa: cuando alguno de los órganos del cuerpo físico se enferma, se rompe la armonía entre el *doppelgänger* y el cuerpo físico. Por eso, para recuperarte de una enfermedad, tu primer trabajo debe dirigirse a restablecer las relaciones normales entre tu cuerpo espiritual y el físico.

Cuando se trata de trabajos espirituales, se acumulan energías excesivas que provocan ciertos estados peligrosos. La persona espiritual se vuelve extremadamente sensible; todo le afecta. Su doble se prolonga más exteriormente, su cuerpo astral se expande y comienza a quejarse de que no puede soportar la influencia de la gente. Comprenderás la ley de cómo recogerte en ti mismo. Cuando aprendas esta ley, no dejarás que el *doppelgänger* salga. Allí donde las influencias son armoniosas, podrás expandirte tanto como quieras, pero si te encuentras con condiciones de vida desfavorables, te reunirás.

Cuando el *doppelgänger* sale del hombre, este vive casi como un animal: come, bebe y no piensa en nada. Sabiendo esto, deben tener cuidado y evitar asustarse unos a otros, especialmente mientras duermen. Cuando el hombre duerme, su doble sale de él y se va al espacio. Durante ese tiempo, el *doppelgänger* está conectado al cuerpo solo por un hilo. Si despiertas a alguien y lo sobresaltas de repente, su doble no logra volver al cuerpo y, como resultado, se enreda con otros *doppelgängers* en el espacio. Si uno no sabe cómo desenredar su *doppelgänger*, se vuelve loco.

Según el ocultismo, cada uno de los cuerpos del hombre es de una cierta magnitud. El cuerpo físico es de una magnitud, el astral de una segunda, el mental de una tercera y el causal de una cuarta. Cada uno de estos cuerpos tiene sus energías específicas. Comprenderás estas energías para ser capaz de transformarlas y convertirlas de un mundo a otro. Los cuerpos son tridimensionales, pero el alma no puede serlo. El mundo de los sentimientos es de cuatro dimensiones, el mundo mental es de cinco y el mundo causal es de seis. El alma es del mundo de siete dimensiones. El otro mundo, que viene después de este, es exactamente el mismo que nuestro mundo es para los animales. El espíritu es de la décima dimensión.

El alma del hombre tiene su cuerpo especial, con el cual puede ascender. Este cuerpo es tan plástico y está tan bien hecho que puede llegar a ser pequeño y grande. Exactamente ese cuerpo construye el cuerpo físico y todos los demás cuerpos, de los cuales se sabe que son siete, pero creo que son doce. Lo que yo les digo a ustedes hoy, será verificado por ustedes, y verán que era verdad.

El cuerpo físico nos proporciona la materia en bruto y nos sirve de andamiaje para la construcción del cuerpo espiritual, con el cual nos materializaremos y desmaterializaremos cuando vayamos al mundo espiritual. Si el alma en el cuerpo físico no ha logrado construir un

cuerpo espiritual, después de la muerte permanece pobre como un niño huérfano y no puede manifestarse, porque no hay una fuente de poder para ella.

El cuerpo humano es una prisión en la que el alma permanece temporalmente. El espíritu, el alma y la mente no mueren. El alma es un principio, el espíritu es un principio y la mente es un principio. El cuerpo físico es el resultado de la mente humana, y esta puede hacer del cuerpo lo que le plazca. No tratéis de ganar a la carne en vosotros mismos. Lo espiritual en el hombre no puede desarrollarse sin la carne. Es como una almohadilla en la planta, en la que se realiza el injerto. Hay una lucha entre la carne y el espíritu, que continúa hasta que el espíritu, es decir, el injerto, se fija bien en la almohadilla y comienza a desarrollarse normalmente por sí mismo. Cuando los jugos de la almohadilla comienzan a moverse normalmente hacia el injerto, y los del injerto comienzan a moverse hacia la almohadilla, la vida se desarrolla normalmente. Entonces decimos que la lucha entre la carne y el espíritu ha terminado. A esto también se le llama transformación de energías. Cada hombre conocerá esa ley y la aplicará en su vida. Para que el hombre pueda aplicar correctamente esa ley, debe orar.

## Energías

Cada energía física es una manifestación de Dios. La energía de nuestra vida física, mental y moral proviene del Sol. No hablo del sol físico, del disco que podemos ver, sino del otro sol, el invisible que está detrás del físico y que produce todos los resultados invisibles.

Los seres vivos son puertas, conductores de energías. Las energías más elevadas atraviesan al hombre, la forma más elevada. Hay una cierta energía que desciende del Sol y es invisible. Cuando esta energía llega a la Tierra, el principio femenino la convierte y nace la luz. La luz nació de la mujer en la Tierra, mientras que la energía vino del Sol a través del hombre. Esta energía vendrá a través de tu cerebro, a través de tu cabeza, se transformará a través del cerebro del estómago (el plexo solar) y la vida comenzará a funcionar.

Cuanto más intensa es la energía contenida en nuestro organismo, más favorable es. Cuanto menos intensiva, más dañina. Muchas de las criaturas que viven en el mundo físico se encuentran en una fase de bajo desarrollo y, como resultado, extraen energía de aquellas criaturas que están en un nivel más alto que ellas. Si te pones en su camino, no se alejarán de ti y te sentirás impotente. Con el fin de restaurar el poder gastado, te pondrás en contacto con el mundo sublime y extraerás energía de allí. Hagas lo que hagas, no puedes librarte de la influencia del mundo inferior. Por lo tanto, en un lugar ellos sacarán de ti, y en otro, tú extraerás. En otras palabras, mientras el hombre está conectado a la Tierra, siempre pierde sus energías. Cuando entra en contacto con el Sol, extrae de sus energías y se renueva a sí mismo.

Hay entre 700 y 800 millones de nervios separados en nuestros cuerpos, a través de los cuales percibimos las energías de la Naturaleza. ¿Sabes que millones de criaturas han trabajado para

crear estos cables? En cada célula humana hay tanta energía que podría desplazar el eje de la Tierra un metro de su trayectoria. ¡Qué poder tendría el hombre si todas sus células estuvieran en armonía! Hoy en día, la gente usa su poder más para la destrucción que para la construcción. Si el poder de la mente se utilizara para el trabajo creativo y la construcción, ¡qué enormes resultados se lograrían!

El hombre extrae sus poderes vitales de varias fuentes: el alimento, el aire, el agua y la luz. También extrae energías de la mente, los sentimientos y sus actos. El hombre puede extraer energía de la luz para el mantenimiento de su organismo si conoce sus leyes; de la vida, si la comprende; y del amor, si se entrega a él. Estas son tres fuentes de las que el hombre puede extraer poder, vida y salud. No debe haber un exceso de energía en el organismo, sino exactamente la que sea necesaria.

El hombre es un triángulo equilátero con un centro común, al que se dirigen todas sus energías. En otras palabras, el hombre es una suma de energías que apuntan a un centro. Y viceversa: el hombre es un conjunto de energías que salen de un centro común y se dispersan en diferentes direcciones.

¿Qué es el cuerpo físico? Es un conductor, una gran instalación de los poderes de la Naturaleza. A través de esta instalación, pasan dos tipos de poderes: electricidad positiva y negativa, y magnetismo positivo y negativo. Por el momento, nuestros cuerpos no están tonificados físicamente: uno de nosotros es positivo y los demás negativos; es decir, algunas personas tienen más electricidad positiva en sí mismas, y otras, más electricidad negativa. Solo las energías negativas crean. Si eres clarividente, verás que la luz aparece solo en el polo negativo. Cuando dicen de alguien que es atractivo, significa que tiene energía negativa en sí mismo; esto es magnetismo. Una persona así tiene algo para dar y algo para tomar de la gente.

El magnetismo y la electricidad son poderes que vienen de Dios (no hablo de los poderes mecánicos). Cuando estos dos poderes de Dios descienden, el magnetismo entra en el corazón y la electricidad en la mente, y gracias a ellos, el hombre puede alejar muchos obstáculos de su camino. El magnetismo es un poder que promueve el desarrollo del Universo y de todos los seres vivos. El movimiento de la Luna alrededor de la Tierra, de la Tierra alrededor del Sol, y del Sol alrededor de otros soles, todo se debe al magnetismo. El magnetismo mantiene la armonía en la Vida, en todo el Universo. Si falla, la vida no puede manifestarse. Si uno pierde su magnetismo, se vuelve insatisfecho, oscuro, y todo le parece feo. Aquel que tenga menos magnetismo será siempre frío, incluso si está en un lugar cálido. El magnetismo da atractivo y calor al hombre. Las energías del magnetismo van a lo largo de líneas curvas, que se enrollan como una espiral y producen calor. En gran medida, nuestra salud se debe a las energías magnéticas que fluyen en el organismo. Las energías eléctricas, en su mayoría, van a lo largo de líneas rectas.

El hombre comprenderá las leyes para poder hacer frente a la excesiva cantidad de electricidad y magnetismo en su cuerpo. La electricidad y el magnetismo son poderes que funcionan desde

el exterior. Estos poderes se polarizan entre sí, pero el hombre debe conocer las leyes según las cuales funcionan para poder transformarlas intencionalmente. Por el momento, la energía vital que está contenida en la Naturaleza, así como en todos los elementos, aún no se ha encontrado. Los hindúes la llaman *prana* o electricidad vital. Tales energías están contenidas en nuestros organismos en los elementos hidrógeno y oxígeno, pero no son hidrógeno y oxígeno; estos últimos no son más que portadores de estas energías.

El *prana* tiene varios estados: es físico, cardíaco o mental. Sin *prana*, no se puede formar un pensamiento; sin *prana*, los sentimientos no pueden aparecer; y sin *prana*, la voluntad no puede funcionar. El *prana* es la razón de la creación y manifestación de los pensamientos, sentimientos y acciones del hombre. Esto no significa que todas las personas tengan los mismos pensamientos y sentimientos. Cada hombre, de acuerdo con su desarrollo, aceptará lo que necesite y manifestará lo que pueda.

El *prana* es necesario para el organismo humano. La salud del hombre depende de ello. Por eso se recomienda a las personas salir temprano en la mañana para tomar una mayor cantidad de *prana*. Después de eso, tienen que procesar la energía que han absorbido y usarla sabiamente. Si no la usan, les causará problemas. Los hindúes tienen teorías científicas para la formación de *prana* en el organismo humano. Según ellos, cada hombre que puede usar el *prana* sabia y correctamente puede deshacerse de todas las enfermedades: en el estómago, los pulmones, los ojos, etc.

Al comienzo de la primavera hay más *prana*, y los organismos lo absorben más. Durante el verano, el calor es mayor, pero no el *prana*. Hay ciertas características según las cuales se puede adivinar cuándo hay más *prana* acumulado en la Naturaleza. Las montañas son almacenes de energías que ayudan a las personas a transformar sus estados. Criaturas especiales descienden de mundos extremadamente elevados y procesan nuestra energía mental con el fin de que se vuelva adecuada para la mente de las personas. No pienses que el cerebro humano necesita la misma energía que el estómago. La energía con la que funciona el estómago es diferente, y lo mismo ocurre con los pulmones y el cerebro. Para que la forma de una idea noble y sublime se genere en el cerebro, se necesita una energía específica. Esa energía involucra solo la parte superior de la frente. La parte inferior de la frente puede entender otra idea.

El hombre comprenderá las leyes según las cuales funcionan la electricidad y el magnetismo vivos, el llamado *prana* por los hindúes. La médula espinal es la principal perceptora y transmisora del *prana*. Primero, el *prana* va al cerebelo, y de allí al cerebro. Si se produce alguna obstrucción en el cerebelo, el *prana* no puede continuar su camino hacia el cerebro, como resultado de lo cual se establece en él la desarmonía. Esa desarmonía se transmite a todo el organismo. En el polo negativo están los sentimientos, y en el positivo, los pensamientos. El cerebro es positivo y el sistema nervioso simpático, negativo.

En el lado izquierdo del cuerpo humano, la energía va hacia abajo hasta la pierna izquierda y luego, a lo largo de la pierna derecha y del lado derecho, va hacia arriba. Hay un flujo

electromagnético alrededor de cada órgano. Por ejemplo, la energía positiva pasa a lo largo de la ceja derecha. A partir de ahí, pasa por debajo del ojo derecho y se convierte en energía negativa. Sube desde allí sobre el ojo izquierdo y allí vuelve a ser positiva. Después de eso, se despliega bajo el mismo ojo como una energía negativa. De esta manera, durante su movimiento, esa energía forma algo así como una figura de ocho. En el punto entre las cejas o en la raíz de la nariz, hay un centro racional que regula estos flujos alrededor de los ojos.

Las energías en el cerebro humano se dividen en tres esferas principales. La primera esfera está detrás de las orejas, donde funcionan las energías inferiores; esta esfera puede compararse con el infierno del hombre. La segunda esfera involucra las energías que funcionan en la zona de la frente, la vida humana. La tercera esfera involucra las energías en la parte superior del cerebro, donde funcionan los sentimientos morales superiores; esta esfera puede compararse con el paraíso en el hombre. Por lo tanto, cuando uno contrarresta sus sentimientos morales, la energía de esa esfera disminuye y va detrás de las orejas, al infierno. Para que esto no suceda, uno debe dar rienda suelta a sus buenos deseos y no bloquearlos.

Ustedes saben por la física que la energía del polo positivo va al polo negativo. ¿Saben por qué camino pasa la energía positiva? Por lo general, sale del hemisferio derecho del cerebro, recorre su superficie, pasa por debajo del hemisferio izquierdo, luego lo gira y vuelve a pasar por debajo del hemisferio derecho. Aquí, en el polo negativo, se genera la luz. Por lo tanto, los pensamientos provienen del hemisferio derecho, pasan por el izquierdo y, como resultado, se produce luz en la conciencia.

Hay un flujo lunar y un flujo solar. El flujo solar proviene del lado derecho del cerebro, entra en la parte izquierda y sale por la parte trasera, hacia abajo. Este es el cerebro más bajo del hombre. El otro flujo pasa por el lado izquierdo y va a la parte derecha. Tenemos el mismo flujo a través de las fosas nasales durante la respiración. Uno de los flujos es el de la mente, y el otro, el del corazón. Ambos forman una figura de ocho. La energía de la mitad derecha del cerebro va hacia la izquierda, por eso la gente contemporánea piensa solo con la parte izquierda de su cerebro. Esta es la razón de la asimetría del rostro del hombre.

Si observamos detenidamente el rostro humano, vemos que ambos lados (izquierdo y derecho) no se desarrollan por igual. Esa diferencia también se nota en los ojos, en los oídos, en la boca, en los brazos, en todo el cuerpo. Si se acumula más energía en el hemisferio derecho, el hombre se pone nervioso y no puede quedarse quieto. Si se acumula más energía en el hemisferio izquierdo, el hombre se vuelve activo. El hombre trabajará con ambos lados de su cerebro (izquierdo y derecho) para distribuir equitativamente sus energías. Los hombres contemporáneos no obedecen esa ley, como resultado de lo cual sufren de otro defecto fisiológico: la sangre no se distribuye por igual a lo largo de todos los órganos de su cuerpo.

En el organismo sano, la sangre se distribuye por igual a lo largo de todos los órganos. Los pensamientos del hombre también deben penetrar a través de todas las células del organismo. Uno puede ser saludable solo de esta manera. Si tocas la mano de un hombre sano, notarás que

uno de sus lados está caliente y el otro frío; uno de los brazos está caliente y el otro frío; la mitad de la cabeza está caliente y la otra mitad fría. No es así con alguien que está enfermo. Los flujos en él están cambiando: son cálidos o fríos. Esto se debe al desequilibrio causado por los poderes en su organismo. A los efectos del tratamiento, se restablecerá el equilibrio interno de sus facultades. Si esto se logra, se recupera.

Hay dos polos en el hombre, como en la Tierra hay dos polos (norte y sur), que son un almacén de energía. Tu mente producirá un flujo frío en ti, y el corazón producirá un flujo cálido. A partir de estos dos flujos, se establece una rotación, un movimiento. Este movimiento lleva la vida normal; es la circulación interna en el hombre. La contradicción es el hecho de que a veces la mente produce una cantidad mayor de frialdad de la necesaria, y a veces el corazón desarrolla más calor del necesario.

Cuanto más alto está el hombre, más luz sale de él. La gente dice de un hombre así que es magnético; influye en las mentes y en los corazones de las personas circundantes. En su presencia, incluso el hombre más excitado y nervioso se calma.

El magnetismo es un flujo que fluye libre e independientemente fuera del hombre. Este flujo no debe ser interrumpido. ¿Quién puede interrumpir el flujo magnético en el hombre? Alguien que es malo y malvado. ¿Cómo podemos adivinar si tenemos magnetismo? Si estás de buen humor, tienes magnetismo. Si no estás de buen humor, si estás nervioso, no tienes magnetismo. El magnetismo da buenos espíritus. Los niños pequeños son los más magnéticos, por eso nos atraen tanto.

La humedad regula la influencia de la electricidad en el organismo humano. La electricidad seca al hombre, lo hace delgado y delicado. A veces puede secarlo tanto que sus nervios se adelgazan y se vuelven incapaces de soportar el entorno circundante. Si el magnetismo prevalece, el hombre engorda mucho. Aunque coma poco, vuelve a engordar.

Cuando el hombre está dispuesto a pelear con todo el mundo, esto demuestra que hay un exceso de electricidad en la mitad derecha de su cerebro. Cuando está de mal humor, cuando se vuelve pesimista, esto demuestra que hay un exceso de electricidad en la mitad izquierda de su cerebro. En la parte delantera del cerebro funciona la electricidad, y en la parte posterior, el magnetismo. De esta manera, las fuerzas en el organismo se equilibran, y el hombre piensa correctamente y goza de buena salud.

El exceso de energía causa muchas enfermedades. Cuando alguien que es gordo se enferma, se introducirá electricidad en su organismo, y magnetismo en uno que está seco. Los secos se mezclarán con los robustos, a fin de que se produzca un intercambio adecuado entre ellos. El sistema cerebral es una dinamo, un acumulador de electricidad, y el sistema nervioso simpático acumula magnetismo. Los neurasténicos, con frecuencia, sienten como si algo se arrastrara a lo largo de sus piernas o columna vertebral (son moléculas de electricidad), o pellizcos, que son pequeñas explosiones de energía eléctrica. Cuando la electricidad prevalece, uno se agota y se

seca. El sistema nervioso simpático sirve como un acumulador de la energía magnética viva, que proviene del Sol. Cuando el predominio de la fuerza magnética comienza a restablecerse, los neurasténicos comienzan a sentir un calor agradable desde abajo. En el organismo normal, cuando la electricidad y el magnetismo se unen, generan un calor agradable, la armonía de los poderes.

Cuando hay dos pensamientos armoniosos, uno de ellos es positivo y está conectado con los flujos fríos de la Naturaleza. El otro pensamiento es portador de energía negativa y está conectado con el calor que fluye en la Naturaleza. Mientras uno se mueve entre estos dos flujos, se siente bien y sano. Entonces se forman flujos fríos en uno de sus hemisferios cerebrales, y en el otro, flujos cálidos y magnéticos.

Cuando la cabeza se calienta, el hombre entra en un estado doloroso. Con el fin de restaurar su salud, se causará en él la escisión de la mente, es decir, se crearán dos flujos diferentes en su cerebro. Cuando se alcanza este estado, la sangre comienza a circular normalmente y el hombre se siente sano.

¿Puede uno estar sano si nunca se lava los pies, las manos, la cara y el cuerpo? Los poros del cuerpo humano deben estar siempre abiertos, nunca obstruidos. Los poros tienen una carcasa magnética que debe conservarse. Un día, cuando la gente desarrolle el sexto sentido, verán que hay una envoltura alrededor de sus cuerpos, y mientras esta envoltura exista, el hombre está sano, porque regula el calor de su organismo. Una vez, bajo la influencia de una mala vida, esa envoltura se rompió y las influencias externas penetraron en él, causándole muchas enfermedades. Esa ropa magnética envuelve el estómago, los pulmones, todos los órganos internos y las células. El hombre respira también por los poros, pero inconscientemente. Los poros perciben el *prana* desde el aire y de esta manera renuevan el organismo.

En uno que está sano, fluye constantemente electricidad y magnetismo; siempre hay una vibración. Cuando esta vibración es normal, las corrientes salen de los poros del cuerpo, expulsando todo el sudor. Semejante hombre es piadoso. Es por eso que los cuerpos de las personas piadosas están limpios; la limpieza ocurre constantemente con ellos. Hay un tirón de adentro hacia afuera; el agua no los limpia, la vibración en ellos los limpia, y de esta manera los poros nunca se bloquean. Las personas solo pueden estar sanas de esta manera. La columna vertebral es el lugar más sensible: allí se producen los mayores choques. La energía magnética fluye a lo largo de la columna vertebral.

Hay dos flujos en el hombre. Uno de ellos va desde el ombligo hacia arriba y entra en la cabeza, y el otro va desde el ombligo hacia abajo. El segundo flujo conduce al centro de la Tierra, y el primero, hacia el centro del Sol. Por último, hay un tercer flujo que une los dos primeros, llamado el aura del hombre. El segundo flujo, el que conduce al centro de la Tierra, incluye todas las energías del hombre inferior que ha adquirido en su estado animal. Al estudiar la estructura del cuerpo humano, veremos que los dos primeros flujos implican dos flujos más en sí mismos.

Todos estos flujos se unen en otro y también se pueden notar en el pensamiento y los sentimientos del hombre.

La sangre se mueve no solo por el ritmo del corazón, sino también bajo la influencia de la electricidad de la Naturaleza. Mientras el corazón está bajo la influencia de la electricidad viva, se contrae y se relaja uniformemente, enviando sangre por todo el cuerpo. Si el corazón no está bajo la influencia de la electricidad natural, no es posible la circulación. ¿Por qué? Porque la resistencia que las arterias y las venas causan al movimiento de la sangre es tan grande que el corazón no sería capaz de moverla. No puede recibir energía de ninguna parte; recibe esa energía exactamente de la electricidad natural. Por lo tanto, si quieres que tu corazón esté sano, mantén en buen orden tu cerebro, por donde pasan los flujos eléctricos de la Naturaleza, y el plexo solar, por donde pasan los flujos magnéticos.

Para que tu cerebro esté en buen estado, debes evitar los pensamientos controvertidos. Con el fin de mantener el plexo solar en orden, nunca dejes que los pensamientos negativos entren en tu corazón. La luz primaria es la que mueve la sangre. Nuestra circulación tiene un ritmo, un impulso, que se debe a esa energía cósmica: la electricidad. La electricidad es una forma de luz, y la luz es un impulso de esa causa primaria del mundo que llena todo el espacio.

Los deberes del corazón no incluyen solo el envío de la sangre por todo el cuerpo. Es también un nudo de la energía eléctrica, que se suministra a todas las células, dándoles la oportunidad de participar en toda la vida orgánica. Los pulmones y el hígado son dos transformadores de energía: los pulmones son transformadores de la energía mental del hombre, y por eso dirigen la energía de la mente al cerebro; el hígado es de las energías sensuales, dirigiéndolas al sistema nervioso simpático. Los sentimientos no pueden manifestarse sin un pulmón.

Cada glándula genera un tipo especial de energía. Si el hombre no puede crear en sí mismo energías mentales y espirituales, esto demuestra que los órganos relevantes en él no están despiertos. El hombre trabajará sobre sí mismo para llegar al estado de emanar fina energía, con la cual realizar un trabajo superior. Por ejemplo, se sabe que el amor tiene tres polos, conectados a tres centros diferentes: el amor a Dios, cuyo centro está en la parte superior de la cabeza; el amor al prójimo, cuyo centro está en el centro de la cabeza; y, por último, el amor a uno mismo, cuyo centro está en el cerebelo. El último amor es el más áspero, debido a las energías que se desarrollan en el hombre. Hoy en día, las personas viven con ese amor y, como resultado, solo piensan en sí mismas.

El centro del amor hacia Dios es el más importante. Y si los búlgaros han sufrido tanto, esto se debe al hecho de que esa glándula en ellos, este centro de amor hacia Dios, está débilmente desarrollado. Este centro está más desarrollado en los eslavos, que aman a Dios en contraste con los búlgaros. Si los eslavos pierden ese amor hacia Dios, lo perderán todo, porque el amor de uno se debe a ese centro: el amor a Dios.

Los brazos son una dinamo; ambas corrientes de una batería, y depende de ti cómo los vas a poner para regular tus flujos. Si sostienes tus manos sin apretar, siempre estarás débil. Si quieres estar en contacto con los poderes racionales de la Naturaleza, aprieta bien tus brazos. Si quieres estar en contacto con el flujo de la Tierra, debes estirar tus brazos, piernas y los músculos de todo el cuerpo solo por unos segundos, y regularás los flujos en ti de inmediato.

La palma de la mano izquierda es el lado negativo en el hombre, a través del cual se emiten vibraciones magnéticas suaves. La parte superior de la mano izquierda es positiva, es decir, eléctrica. Lo mismo ocurre con la mano derecha. Por lo tanto, hay dos tipos de electricidad y dos tipos de magnetismo en el hombre. Uno de los tipos de electricidad y magnetismo fluye desde la mano izquierda, y el otro, desde la mano derecha.

En la parte superior de la mano humana, se acumula electricidad positiva, y por eso es peluda. La parte inferior de la mano es pasiva, y la electricidad negativa se acumula en ella. Con frecuencia, se acumula más energía en el lado izquierdo o en el derecho del cuerpo. Un tipo especial de corrientes fluyen desde la izquierda o desde la derecha. Uno de los lados es negativo y el otro, positivo. No importa cómo pongas tus manos, siempre fluyen, pero cuando las unes, las energías de la Naturaleza se usan más sabiamente. Si el hombre mantiene las manos cerradas durante mucho tiempo, aparece un bloqueo en él. Es mejor si las manos entran en contacto entre sí solo a través de la parte superior de los dedos. Cuando el hombre bloquea, es decir, cierra sus manos, esto muestra que está bloqueado, que hay algo de vergüenza en su alma.

De los dedos sale una energía que no puede salir de la plata ni del oro. Tal energía no puede salir ni siquiera de la luz. Del primer dedo, el pulgar, sale la energía más poderosa. Los dedos más fuertes son los traseros. Cada dedo de la mano humana está conectado a un determinado centro u órgano del cerebro. Cada órgano está conectado a poderes específicos, que están ligados a esferas racionales y mundos. Basta con que el hombre levante uno de sus dedos para entrar en contacto con el órgano correspondiente, a través del cual fluyen las energías del mundo racional. Por cada dedo pasará tanta energía como sea necesaria para el desarrollo de la persona. Por lo tanto, los dedos perciben la energía que proviene del mundo sublime.

Como todo en la Naturaleza está definido con precisión, cada dedo y cada mano absorberán tanta energía como se prevea. Si tomas más de lo que se necesita, la Naturaleza te hará pagar. ¿Cómo vas a devolver el exceso de energía que has tomado? A través de la enfermedad, a través de las crisis, a través de las dificultades.

En el centro del cerebro humano se encuentra el llamado ojo volante del alma o el sol interno del hombre. Si ese sol no brilla en el hombre, nada sale de él. Desempeña el papel de transformador en el organismo humano. Cuando la energía externa penetra en el cerebro del hombre, ese nudo, o el ojo del alma, envía esa energía a lo largo de todo el organismo. También tiene otras funciones, además de la transformación de la energía solar.

También hay otro transformador en el cerebro, que absorbe la energía solar a lo largo de todo el cuerpo. El estado de salud del organismo, así como de los sentimientos, depende de la correcta transformación de estas energías. Por lo tanto, ese ojo es un transformador de la energía Divina en el hombre y crea las condiciones para su manifestación.

Por lo tanto, os digo, en cuanto a los discípulos, primero debéis entrenaros para dominar vuestro cerebro. Reúnan la energía de la Naturaleza y envíenla al plexo solar, al corazón, a la tráquea, a la frente, a la parte posterior de la cabeza y, después de eso, lleven esa energía alrededor de su cuerpo. Comiencen a hacer esas lluvias magnéticas, mientras se forma un aura magnética ligera alrededor del cuerpo, y entonces se sentirán libres.

Si el hombre come mucho, una gran parte de las energías cerebrales van al estómago, y con ello reduce la función del cerebro. El cerebro es un acumulador de electricidad y magnetismo; en el momento en que logra reunir esa energía, el alimento va al estómago, donde es devorado. Resulta que el cerebro funciona solo para el estómago. Por eso, cada uno de nosotros sabrá cuánto, qué y cuándo comer. El hombre estudiará sus estados, así como las energías de su cerebro, para poder transformarlos correctamente.

Cuando el hombre está enojado, malhumorado o de mal humor, sabrá que este estado se debe a una energía reunida alrededor de los oídos, en la parte posterior de la cabeza. Esta energía debe ser bien distribuida y transformada para que no ocurra una explosión. Se puede utilizar para el trabajo y se utilizará con prudencia. La ira es una energía que no se utiliza en la dirección correcta. Todo el mundo ha sentido debilidad, una desmagnetización después de la ira. La ira, la melancolía y los malos humores son un exceso de energía que se puede transformar tomando una azada y cavando durante 10 o 15 minutos. Cada dolor, cada dificultad, proviene de ese exceso que permanece en el hombre sin ser utilizado. Es por eso que debes estudiar la ley del cambio de energías. Hay personas que saben transformar no solo sus propias energías, sino también las de sus amigos o las de la comunidad.

Transformar las energías significa que las energías inferiores se transformen en energías superiores. Cuando una gran cantidad de energías se acumula en uno u otro lado de tu cerebro, puedes influir tú solo. Por ejemplo, si la electricidad se acumula en el hemisferio derecho, no acariciarás tu cabeza con la mano derecha, para no aumentar tu estado, sino que acariciarás el lado derecho de tu cabeza con la mano izquierda. Y viceversa. Si tienes un exceso de electricidad en el lado izquierdo de tu cabeza, lo acariciarás con tu mano derecha. En este experimento, notarás que te calmas y que tu estado cambia. Por eso, durante el verano, cuando el sol brilla violentamente sobre tu cabeza, acaricia tu cabello con ambas manos. Sacarás la electricidad del cerebro a través de tus manos y evitarás una insolación de esta manera. Como el cerebro está conectado a todas las partes del cuerpo, la polarización en algunos de sus centros se refleja inmediatamente en los órganos pertinentes, los cuales participan en la acumulación de energía.

Al saber esto, buscarás la manera de transferir la energía excesiva de tu organismo de un centro a otro. Hay un centro detrás de las orejas en el que se acumula más energía de la necesaria. Uno

se irrita, se pone gruñón y está dispuesto a pelear con todo el mundo. Si puede transformar esta energía y usarla para algún trabajo, se librará fácilmente de la ira. Es un tipo especial de energía eléctrica. Busca una manera de hacer frente a la excesiva energía alrededor de tus oídos. Comienza a aserrar bosques o a cavar. Si no puedes hacer eso, toca la parte superior de tu nariz 4 o 5 veces. Es importante encontrar la manera de transformar la energía de la ira en trabajo.

El pecado se debe a los sentimientos personales de alguien. Los sentimientos personales son una especie especial de energía cósmica que, si no se transforma y distribuye entre todos los centros del cerebro, provoca una explosión. Cerca de los sentimientos personales está el centro de la conciencia, a través del cual tienen que pasar. Aprenderás la ley de la transformación de las energías y las dirigirás de un centro cerebral a otro. Trabajarás como funciona la Naturaleza, que cuenta con una hora y un lugar determinados para todo. Cuando uno comprende la vida, obedece todas las leyes y reglas de la Naturaleza.

Tú eres el foco a través del cual pasan las energías solares, así como las de la Tierra. Las energías solares pasan a través de ti desde la mañana hasta el mediodía; vienen de arriba y bajan al centro de la Tierra. Por las tardes, el movimiento es al revés: las energías del centro de la Tierra pasan a través de tus piernas y suben hasta el Sol. Por lo tanto, si haces ciertos movimientos por la mañana y por la noche, tendrás resultados diferentes. Generalmente, los malos espíritus aparecen por las tardes con algunas personas, porque los flujos de la tierra pasan a través de ellos entonces.

Sabréis cómo polarizar y concentrar estos poderes. No los detengas. Si los detienen, se bloquearán a sí mismos y pueden crear una catástrofe total en ustedes mismos. Reenvíen estos poderes hacia arriba. Cada hombre obtiene energía del mundo espiritual. Si no fuera así, no podría vivir en el mundo físico, donde siempre es succionado y envenenado.

Los diferentes elementos introducen diferentes energías en el organismo. Por ejemplo, el oro introduce un tipo de energía, la plata otro y el hierro un tercer tipo. Por lo tanto, las personas difieren según los diferentes tipos de materias y energías, y las diferencias en su cantidad. Yo digo: cuando las vibraciones de dos cuerpos no son iguales, ese cuerpo cuyas vibraciones son más fuertes afecta al que tiene vibraciones más débiles. Si dos cuerpos con vibraciones iguales se encuentran, hay una completa armonía entre ellos.

Las personas están conectadas entre sí por algo invisible, lo que provoca una cierta influencia sobre ellas. Esta es la razón por la cual las personas se influyen mutuamente, consciente o inconscientemente. Las personas emanan una energía específica y dinámica que también afecta a los demás. Están interconectadas, como resultado de lo cual la energía puede pasar de un hombre a otro, como los líquidos se vierten de un recipiente a otro cuando están conectados. Uno que está sano entrega energía, y el otro la absorbe.

El aura del hombre es un círculo que tiene un color, un tamaño y un grosor diferentes. El aura determina su mentalidad. ¿Es visible el aura? Para algunas personas es visible, para otras no.

Hay un centro en el aura desde donde fluyen las energías: las superiores están conectadas con las habilidades mentales del hombre, y las inferiores, con las energías de sus sentimientos. Las energías superiores son los amos, y las inferiores, los sirvientes.

El aura del hombre es una barrera natural. Cuando es así, nadie tiene derecho a entrar sin permiso en el aura de alguien más. Cuando alguien se acerque a ti, debe colocarse a 50-70 cm de distancia. Si rompe esta distancia y se acerca demasiado, establece una falta de armonía en las relaciones. Esa falta de armonía se debe a un intercambio incorrecto entre las energías de ambas personas. Uno que es sensible siente esa incorrección en el intercambio y comienza a sufrir. Cuando el maestro habla a sus discípulos, estos se reúnen a su alrededor, acercan sus cabezas, pero no hay un intercambio incorrecto. ¿Por qué? Porque los pensamientos de todos se dirigen hacia un objeto común. Sin embargo, si dos personas con dos ideas opuestas se acercan a una distancia inferior a 50 cm, se produce un choque. Sus auras se enredan y se produce un intercambio incorrecto entre ellos. Cuando comienzan a sentir tal desarmonía, inmediatamente se alejan el uno del otro. No cruces esa barrera sagrada que ha sido puesta por la Naturaleza.

La energía que la Naturaleza tiene, está definida ismáticamente. Ha distribuido esa energía de manera imparcial entre todos los seres vivos. Está definido con precisión para todos qué energía consumir y qué energía gastar. Esto concierne también a los pensamientos y deseos, y no solo a la comida.

Amas a una persona espiritual y quieres sentarte con ella durante horas para disfrutar de su aura. Esto es un crimen. Disfrutarás de su aura exactamente tanto como sea necesario, y no permanecerás días y horas. Es lo mismo que beber agua sin descanso.

Cuando dos personas se acercan, sus cuerpos astrales se conectan entre sí y comienzan a ir de uno a otro y viceversa. Si uno de ellos se enferma, el otro también se enferma. Si una mujer ama a su marido y él muere, la mujer también muere. Si un hombre ama demasiado a su esposa y si ella muere, él también muere. Esto sucede si están demasiado atados.

Los deberes de los animales son recoger el magnetismo. Si bien los animales gozan de buena salud, las personas también gozarán de ella. Cuando los animales comiencen a sufrir, las personas también sufrirán. Es por eso que seremos amigables con los animales, a fin de aprovecharnos de los poderes magnéticos que almacenan en sí mismos. Debido a la limpieza de los bosques y a la matanza de mamíferos, la gente se encuentra con grandes sufrimientos, sin poder ayudarse a sí mismos. Ni siquiera saben que los animales y las plantas son un reservorio de poderes vitales para el crecimiento y desarrollo del hombre. Al matar a los mamíferos, su energía vital se dispersa en el espacio. Como las personas no pueden vincularse directamente con los poderes de la Naturaleza, se privan precisamente de esos poderes vitales que son percibidos por los animales.

El hombre envejece porque ya no fluye energía en su organismo. En el organismo de uno que es joven, hay una afluencia constante de energía de la Naturaleza.

Aquel que es capaz de armonizar en sí mismo las energías de entrada y salida, puede volver a ser joven. Como el hombre es rico en energía, la gasta de manera promiscua. No sabe que, por cada energía que se le da, la Naturaleza lo hace responsable de ella. Le da crédito en todos los casos, pero lo que da está anotado en un cuaderno. Un día, el hombre pagará por el gasto incorrecto e imprudente de la energía. Es una energía divina y debe gastarse sabiamente.

Si la vida ordinaria se manifiesta en ti y caminas con la cabeza descubierta mientras brilla el sol, hacia el mediodía tendrás una insolación, porque esa energía divina pasará por la tierra, cambiará algunas vibraciones y hará que el cerebro se caliente. Sin embargo, si hay vida consciente en ti y muestras amor hacia todas las criaturas vivientes, convertirás esa energía en "akasha" y sentirás en ti mismo una gran y agradable música divina, y una gran excitación flotará a lo largo de todo tu cuerpo, y desearás entregar tu energía a todos. Todo esto estará en ti si tienes una vida consciente.

Cuando uno ha estado enfermo por un tiempo, pierde una parte de su energía vital. Esto es lo que puede hacer en este caso: que coja con sus dos dedos el lóbulo de la oreja de vez en cuando y tire de él ligeramente hacia abajo. Luego que masajee la hinchazón detrás de la oreja y vigile los cambios que se producen en su organismo. Haz estos experimentos no solo cuando estés enfermo, sino también cuando estés de mal humor.

¿Qué debemos hacer cuando estamos de mal humor o si tenemos alguna vergüenza mental? Agarra tu oreja con el dedo derecho y comienza a pensar. Después de 1 o 2 minutos, te animarás; se producirá un intercambio normal entre las energías mentales y las del corazón. Cada estancamiento de energías vitales en tu organismo se debe a una circulación incorrecta, lo que detiene la función mental. Al saber esto, piensen en los oídos y la nariz como lugares sagrados, condiciones para la percepción correcta y la entrega de energías.

## **Enfermedades y Salud**

### **Enfermedades**

No hay enfermedades en el Mundo Divino. El hombre crea las enfermedades, no Dios. La ley es la siguiente: cuando el cuerpo sufre, es para el bienestar del alma.

Para poder soportar las vibraciones del mundo espiritual, las personas contemporáneas deben fortalecer su sistema nervioso. En la actualidad, la raza blanca se está adaptando gradualmente al mundo espiritual. Los sufrimientos que experimentan son una preparación para el mundo invisible, para que las personas entren en contacto con las criaturas de los mundos sublimes. Las enfermedades muestran los caminos de tu desviación del gran mundo divino o del pensamiento correcto.

Las enfermedades de las que padecen los hombres contemporáneos son de tres tipos: físicas, que afectan al cuerpo; del corazón, que afectan los sentimientos; y mentales. Las enfermedades del cuerpo físico se curan de una manera, las de los sentimientos de otra, y las de los nervios de una tercera. La medicina contemporánea no tiene métodos a través de los cuales las enfermedades puedan ser eliminadas definitivamente.

Cuando hablo del lado bueno de las enfermedades, no significa que el hombre deba estar enfermo. Además, las enfermedades no son solo físicas. Cada indisposición, cada pena, cada angustia es un estado doloroso que afecta al organismo. En este sentido, las enfermedades son visibles e invisibles, o físicas y psíquicas. Es importante que uno encuentre la manera de lidiar con ellas sabiamente.

No importa cuán inteligente sea el hombre, siempre está insatisfecho; siempre quiere algo. ¿Quién tiene una enfermedad mental? Aquel que está insatisfecho, duda, y no domina su mente, su corazón y su voluntad. Cuando uno está enfermo, está en los sufrimientos de la carne. Al sufrir, estudia las leyes de la vida.

Cada enfermedad muestra que una virtud se ha quebrantado. El dolor en los ojos, la cabeza, el pecho, el estómago, así como en todo el resto de órganos, muestra que estos órganos están privados de algo. En el momento en que obtengan lo que les falta, el estado de salud se restablecerá. La enfermedad es una consecuencia. Mientras viven en condiciones ordinarias, la gente utiliza los resultados del pasado.

¿Cómo se logra la perfección? A través de los sufrimientos. Entonces el hombre desciende a la materia densa para estudiarla. Si no sufre, no tiene futuro. La tristeza es una materia prima que debe ser procesada. Cuando se procesa, el hombre asciende hacia la alegría. Dios, nuestro Padre, quiere nuestra perfección. Quiere que vayamos a la escuela y estudiemos. El deseo de Dios es que estudiemos, y también tiene que convertirse en nuestro deseo. El deseo de Dios es que lleguemos a ser perfectos, y tiene que convertirse también en nuestro deseo.

El sufrimiento es lo mejor de la Tierra. No hay sufrimiento donde no hay Dios. Las cosas buenas de la vida vienen a través del sufrimiento. Si hubiera podido ser sin sufrimiento, Jesús habría salvado al mundo sin él. Uno es grande si soporta conscientemente el sufrimiento. Nosotros, con nuestra falta de comprensión, nos causamos sufrimientos a nosotros mismos. El pensamiento más pequeño tiene el poder de destruir la armonía de tu vida. El más pequeño sentimiento y deseo impuro rompe la limpieza de tu vida. Cuando comprendamos el sentido profundo del sufrimiento, comprenderemos que es un proceso que forma nuestro carácter.

Los sufrimientos son un método que la Naturaleza utiliza para suavizar los sentimientos ásperos. Cuando el hombre sufre por un tiempo, gradualmente da un paso atrás y comienza a pensar, a comprender a las personas pobres y que sufren. Sin sufrimientos, la crueldad y la aspereza del hombre no podrían suavizarse. Los sufrimientos son caminos a través de los cuales

la Naturaleza arroja las cosas inmundas del organismo humano. Sabiendo esto, agradece por los sufrimientos, porque sin ellos, te envenenarías.

Hay sufrimientos en la vida por los que uno no pasará de ninguna manera; están previstos por la Naturaleza. Los sufrimientos racionales son la carga necesaria en un barco de vapor o en un bote mientras navegan en mares y océanos. Para que un barco pueda navegar, debe tener una cierta carga en el fondo que equilibra su movimiento. Los sufrimientos, por lo tanto, no son otra cosa que un lastre que equilibra las fuerzas en el organismo humano.

Siempre se gana en el sufrimiento. Aquel que no sufre, está en estancamiento. Aquel que sufre, crece. La fijación del mundo es la obra de Dios. El trabajo del hombre es arreglar su pequeño mundo. ¿Cómo lo va a arreglar? A través de los sufrimientos. Cuando Dios desea hacer que la gente lo conozca, les da sufrimientos.

¿Cuál es la denominación de las enfermedades? Cuando una criatura viviente abusa de los poderes que le son dados, la Naturaleza le envía una enfermedad con la cual lo limita. Las enfermedades, por lo tanto, no son otra cosa que una limitación temporal de la propia libertad o de la libertad de los seres vivos en general. La disposición, la limitación, no son otra cosa que estados dolorosos.

La gente contemporánea se preocupa por las cosas pequeñas. No saben que las enfermedades ocultan ciertas cosas buenas en sí mismas. Cada enfermedad es una tarea para alguien. Aquel que resuelve su tarea, saca para sí mismo el bien que está oculto en la enfermedad. Si se enfadan por eso, el bien se esconde de ellos y más enfermedades llegan. Las enfermedades hacen que las personas sean leves y delicadas. Las personas que han sufrido mucho desarrollan en sí mismas nobleza, delicadeza y ternura. La gente que ha sufrido poco o nunca es grosera y cruel, y no hablo de los neuróticos. Esas enfermedades son de otro carácter y no tienen origen orgánico. Las enfermedades neuróticas no ennoblecen a las personas; al contrario, las hacen crueles.

La enfermedad está viva. Cuando entra en el hombre y encuentra el alimento correspondiente, se queda a vivir en él. Si no encuentra comida, se va. Por lo tanto, elimine todas las condiciones que alimentan las enfermedades y se deshará de ellas.

Cada indisposición introduce sedimentos, excedentes, materia inerte en el organismo, que tienen que ser asimilados de alguna manera para que el hombre no se enferme. Es por eso que la Naturaleza ha admitido las enfermedades como forma de tratamiento. Una enfermedad no es un castigo, sino un impulso, una razón alentadora que hace que el hombre arroje todo lo impuro lejos de sí mismo. La Providencia envía con frecuencia a los hombres grandes sufrimientos para protegerlos contra otros mayores.

Si quieres recuperarte, llegarás al fondo de todos los sufrimientos. Un sufrimiento es una forma de limpieza. Pasaréis por el fuego para limpiaros. Si no obtienes la limpieza absoluta, no puedes

encontrar lo que estás buscando. Podéis limpiaros sin sufrimientos, pero solo si al principio habéis sido absolutamente limpios. Si eres impuro, sufrirás.

Después de cada enfermedad, después de cada sufrimiento, el hombre adquiere una cierta experiencia que lo eleva. Cuanto más grave ha sido la enfermedad, más fuerte se ha vuelto. La gripe es la limpieza de la Navidad. La fiebre es la limpieza de la Pascua. Ambas son limpiezas. Las enfermedades son de importancia educativa para las personas: fortalecen el organismo y prolongan su vida. Se sabe que las personas que han sufrido durante su infancia han fortalecido sus organismos, haciéndolos más resistentes.

Las enfermedades son necesarias. Refrescan. Para que la gente se vuelva más suave y sensible, sufrirá. Los más grandes han sufrido. Todas las enfermedades, todos los sufrimientos, todas las desgracias en la vida de uno no son otra cosa que bendiciones que Dios le envía y por las que tiene que estar agradecido.

Cuando los pensamientos, sentimientos y acciones de alguien están limpios, no tiene miedo, no se preocupa. Independientemente de las enfermedades que le sobrevengan, permanece inmune. Incluso si se enferma, la enfermedad pasará y desaparecerá sin dejar rastros. ¿A qué se debe esto? A la sangre limpia. Por lo tanto, para que puedas soportar las enfermedades y los sufrimientos, para hacer frente fácilmente a tus contradicciones, limpia tus pensamientos, sentimientos y acciones. Esta es la llamada pureza interna. Aquel que tiene esta pureza, su sangre es limpia. La salud, la fuerza y el buen ánimo dependen de la pureza de la sangre.

Pagas tus deberes a través de las enfermedades. Cuando pones en ti mismo el deseo de servir a Dios, Él paga por ti y te recuperas de esta manera. El que siempre sufre, resiste las enfermedades más fácilmente que el que nunca ha estado enfermo. Hay más poder en el mal y más apacibilidad en el bien. El poder está unido a la mansedumbre. Si manipulas, junto con el bien, el mal, y si decides separar el bien del mal, desarrollarás una enfermedad incurable.

Si se excluyeran las enfermedades de la vida de las personas, se encontrarían con un mal aún peor que el actual. Las enfermedades hacen que las personas sean más leves. Se ha acumulado mucha energía excesiva en el hombre y tiene que ser regulada de alguna manera. Cuando te acercas a personas suaves, sientes cierta simpatía. Esto se debe a que la dulzura es la ropa agradable y abrigada que envuelve a tales personas. Esta carcasa cálida y agradable hace que las personas leves sean inmunes a cualquier tipo de enfermedad.

La salud del hombre depende de su mansedumbre. Cuando alguien pierde su dulzura, comienza a secarse, a endurecerse y se enferma fácilmente. Dondequiera que entra, mire lo que mire, lo ve todo mal. La insatisfacción es su compañera. El sufrimiento es un proceso espiritual, es la cosa más grande en la vida y causa la mayor agitación de las fuerzas en el organismo hasta que se equilibran.

Con frecuencia, las personas experimentan grandes dificultades internas, que son el resultado de la obstrucción de los poros en el organismo. Vendrá un gran sufrimiento para que estos poros sean limpiados. Cuando te lavas con agua y jabón, los poros se limpian solo en el exterior, y sus agujeros en el interior permanecen bloqueados. Hay alrededor de siete millones de poros en el cuerpo del hombre, que son los principales respiraderos del organismo. Cuando todos los poros están abiertos, el hombre es absolutamente saludable, y esta limpieza ocurre solo a través del lavado interno, que llamamos "sudoración".

Esos microbios se introducen en el hombre a los que es susceptible. Se convierten en socios de él y comienzan a beneficiarse de sus energías. Poco a poco se enferma y se convierte en su víctima. Decimos que Dios vive en nosotros, pero tenemos reumatismo, y el reumatismo permanece. Decimos que Dios vive en nosotros, pero tenemos un tumor, y el tumor permanece. Dios no puede vivir en un cuerpo donde hay una úlcera u otra enfermedad. Cuando el cuerpo está absolutamente limpio y libre de toda enfermedad, el Espíritu puede entrar y vivir allí. En las condiciones actuales, mientras tu mente no esté clara, mientras tus piernas, brazos y cabeza duelan, Dios está lejos de ti.

¿Qué es una enfermedad? Materia desorganizada, poder desorganizado, pensamiento desorganizado. Las enfermedades son tus barómetros. Puedes juzgar de acuerdo con ellas a dónde has llegado y qué te falta. Mientras sigas pasando por enfermedades, da gracias a Dios y ruégale que te ayude a entender lo que te falta. Por el momento, son el lado negativo de tu vida. Un día, cuando superes tus enfermedades, llegarás al lado positivo de la vida.

Si alguien se disloca la pierna o se la rompe, esto es el resultado de un mal pensamiento o mala acción. No hay una ley que lo juzgue por el pensamiento, pero él no puede deshacerse del dolor que siente. El médico utiliza medios narcóticos, hace una operación y la víctima no siente dolor, pero después de la operación, el dolor aumenta. La Naturaleza es tan astuta que el castigo que quiere imponer para la corrección de un error no puede evitarse, porque lo corrige con ese castigo. Cuando sufro, comprendo que hay una criatura fuera de mí que me dice: "Corrige ese error. Si no quieres corregirlo, yo lo corregiré".

Todos los estados dolorosos no son enfermedades. Por ejemplo, el frío y la fiebre no son enfermedades, sino estados de limpieza. El organismo se limpia a través de ellos de sedimentos y depósitos inútiles.

La tuberculosis, sin embargo, es una enfermedad. También hay enfermedades psíquicas. Aquel que se juzga a sí mismo sin corregirse, está enfermo. El hombre solo necesita una cosa: sangre limpia. La sangre limpia es capaz de hacer frente a todas las enfermedades; no permite que en él se desarrollen bacilos. Las vibraciones de la sangre limpia son tan poderosas que todos los bacilos saltan lejos de ella.

Aquel que está enfermo tiene que renunciar a algo, pero no al aire ni a la comida. Tiene que comer poco, pero tiene que elegir su comida. Su enfermedad le es dada precisamente para la

educación de su estómago. Dale a uno que esté enfermo una manzana asada, unas nueces y un pequeño trozo de pan horneado. Al día siguiente, en lugar de una manzana, dale una pera asada.

La razón de todas las enfermedades, de todos los defectos, de todas las desgracias de la vida es espiritual, no física. Si quieres estar sano, no permitas en tu mente malos pensamientos ni sentimientos negativos. Estos últimos son parásitos y no deben ser dejados en la cabeza. Si por casualidad tienes un forúnculo, sabrás que el mal sale a través de él. Cada mal pensamiento, mal sentimiento o mala acción se manifiesta a través del reumatismo, el forúnculo u otra enfermedad.

A través del resfriado y la tos, el hombre limpia sus pulmones y todo el sistema respiratorio de los sedimentos internos. La fiebre quema todas las cosas impuras. Cuando uno de los órganos del hombre se enferma, todo su organismo sufre. Solo hay equilibrio cuando todos los órganos están sanos y satisfechos. Las enfermedades y la capacidad de trabajo del hombre dependen de las vibraciones de su cerebro.

La salud se restaura a través de la mente del hombre y se mantiene a través de sus sentimientos. Las enfermedades aparecen periódicamente en el mundo. Cuanto más aumentan los delitos por amor, más aumentan las enfermedades y las anomalías en la vida humana. Si aplicas la ley del amor en los hogares, en las comunidades y en los pueblos, las enfermedades disminuirán de inmediato. No hablo del amor humano, sino del amor de Dios, que eleva el espíritu del hombre y resuelve todos los problemas.

## Salud

La salud del hombre depende de cuatro cosas: el poder de su alma, la bondad de su alma, la luminosidad de su mente y la apacibilidad de su corazón. Para que uno adquiera estas cualidades, debe tener conocimiento. Todo el mundo tiene un alma, un corazón y una mente, pero no todos han logrado desarrollar en sí mismos las cualidades que los hacen saludables.

¿Qué es la salud? Es un capital puesto en un banco. Si todos los días utilizas el capital definido para ese tiempo sin depositar nada, irás a la bancarrota. Si depositas algo todos los días, tu capital aumentará, es decir, tu salud se fortalecerá. Sabiendo esto, no te preguntes por qué, después de estar sano, fallas. Mucha gente utiliza su capital sin depositar nada y pierde imperceptiblemente su salud.

El hombre verdaderamente sano lo es en el aspecto físico, mental y del corazón. La salud está relacionada no solo con el mundo físico, sino también con el corazón y la mente. Es el resultado de la función de leyes superiores, es decir, de las leyes del mundo racional. Estar sano significa estar en armonía con la Razón Original de las cosas, con tus semejantes y contigo mismo.

La salud física se basa exclusivamente en las virtudes del hombre. El que es bueno, no se enferma. Si empieza a dudar del bien, empieza a enfermar. Si uno que está enfermo no cree en el bien, no se recuperará de ninguna manera. Cuando el hombre peca, sale de la esfera del bien y abre la puerta del pecado en él. Mientras peca, comienza a enfermar, y la muerte viene después de la enfermedad.

Si el hombre no admite ni un solo mal pensamiento en su mente, ni un mal sentimiento en su corazón, ni una mala acción en su voluntad, ninguna enfermedad lo alcanzará. Muchos bacilos pasarán a través de él, pero su veneno será neutralizado. Aquel que quiere tener una salud robusta, debe estar conectado con Dios para tener una afluencia constante de energía divina. No puedes estar sano si no eres magnético. Cuando el hombre siente que sus nervios están agotados, significa que se ha desmagnetizado. Entonces no puede retener los pensamientos divinos, que solo pasan a través de él sin dejar nada. ¿Qué le sucederá a una planta si no acepta las gotas de lluvia y no las utiliza?

Piensas que el que está en la Tierra vive. Mientras uno está en la Tierra, solo se le pone a prueba. Una vez finalizada la prueba, se le envía a otro lugar. El hombre puede estar físicamente sano, de buen humor para comer y beber bien, pero espiritualmente puede no estarlo. Puede no estar de humor para hacer algo bueno. Al hacer el bien, el hombre se alimenta espiritualmente. Si no está de humor para hacer el bien, esto demuestra que está espiritualmente mal. Si hay orden y el hombre está espiritualmente bien, esto significa que habrá fuerza y sentimientos estables.

Absolutamente sano es aquel en cuyo organismo no hay sedimentos, no hay descomposición. Todo el mundo puede estar sano o llegar a estarlo en un minuto, exponiéndose a las corrientes especiales que existen en la Naturaleza. En el Sol mismo existen rayos y corrientes especiales que pueden revivir al hombre, solo si sabe cómo y cuándo percibir estos rayos para beneficiarse de ellos.

La salud depende de la conciencia del hombre. La paz, la salud, el poder, los buenos sentimientos y todos los poderes que existen en el hombre salen de su conciencia. Aquel que vive en la esfera de la conciencia está tranquilo incluso sin dinero en el bolsillo. No es temeroso de todo y concentra su pensamiento en el mundo sublime. En no más de una hora y media, llega la ayuda, llega el pan o llega el coche. Que el hombre sea sabio y nunca abuse de sus poderes y habilidades.

La gente piensa que no importa qué alimento coman o cómo piensen, pueden estar saludables. Esto es imposible. La salud está conectada con los pensamientos y sentimientos limpios, con la comida limpia de buena calidad. El rostro de un santo resplandece; no es ni cetrino ni demacrado como crees, ni sus ojos están hundidos. El que es flaco no es un santo, ni el que es robusto.

Cuando el hombre piensa, los poderes del cerebro van al sistema nervioso simpático y al sistema cerebral. Cuando estas energías se cruzan correctamente, el hombre está sano, y piensa y siente

normalmente. La salud es un proceso interno. Si el organismo no está sano por dentro, por muy favorables que sean las condiciones externas, no puede utilizarlas.

¿Qué se necesita para que el hombre esté sano? Primero, debe determinar su actitud hacia Dios, luego hacia su alma y después hacia su prójimo. Si estas relaciones son normales, el hombre estará sano. La fuerza y la salud no provienen de la comida externa. Dios alimenta al hombre desde adentro y le da poder y vida para trabajar y resolver sus tareas. Uno que come mucho, paga mucho.

La salud es el resultado del correcto intercambio de energías en el organismo y entre las almas. Si llega una enfermedad, es una violación de la ley del intercambio correcto. En el organismo sano, la sangre se distribuye por igual a lo largo de todos los órganos, la energía que sale del cerebro también debe distribuirse por igual, y los pensamientos deben penetrar en todas las células. Si las partículas de la materia de las que está compuesto el organismo humano mantienen relaciones normales entre sí, todos sus órganos estarán en armonía. Cuando están en armonía, los sentimientos y obras del hombre serán armoniosos.

A fin de mantener la armonía de su organismo, el hombre alimentará su cerebro con pensamientos brillantes, su corazón con sentimientos limpios, sus pulmones con aire limpio y su estómago con alimentos limpios y saludables. Aquel que quiera estar sano aumentará la cantidad de amor y energía en él. Toma más energía del Sol si quieres estar alegre. Disfruta del amanecer si quieres prolongar tu vida.

La ley de la limpieza es una de las leyes mayores de la vida. De ella dependen el estado de salud de cada uno y la limpieza del alma. Todas las enfermedades son el resultado de la suciedad. Los microbios existen en el mundo físico, así como en el espiritual y mental.

El que quiere estar sano, no enfermo, no irritable, será limpio. Los microbios no afectan a aquel que está limpio. Por lo tanto, si quieres estar saludable, trabaja en tu cuerpo, deshazte de toda la suciedad, los sedimentos y las grasas inútiles. Si notas que la grasa se ha acumulado en algún lugar de tu cuerpo, aplica un régimen de salud espartano de inmediato.

La salud no es posible sin limpieza. Uno en alma es tal como es en cuerpo, y viceversa. Algunas personas piensan que uno puede estar enfermo y débil y, sin embargo, ser genial. Esto es imposible. Aquel que es genial tiene una estructura corporal específica. Si se enferma, se recupera fácilmente. La persona sana es aquella en la que cada órgano tiene su propio tono y vibraciones.

Mientras todos los órganos del hombre funcionen normalmente, su actividad produce tonos agradables y armoniosos. Si la función de los órganos humanos es correcta y crea música, se puede decir que la salud de uno está en perfecto estado. Además, cada tono musical tiene su propio color.

¿Cuáles son las características por las que podemos adivinar quién está sano? Cuando el hombre está sano de cuerpo, corazón y mente, tres fragancias salen de él. El cuerpo sano emana una fragancia especial y agradable. Los sentimientos sublimes emanan otro tipo de fragancia. Si una de las tres fragancias está ausente, uno está enfermo en cierto aspecto.

Uno está verdaderamente sano si se mueve y está listo para trabajar durante todo el día. No sabe lo que es una enfermedad, no se queja de nada y está dispuesto a ayudar a todo el mundo. ¿Cómo puedes adivinar que uno está sano? Cuando uno que está sano mira al cielo por la noche o durante el día, inmediatamente siente felicidad, alegría y agradecimiento por todo lo que tiene. Aquel que no puede regocijarse cuando mira al cielo y no agradece por todo lo que se le da, está enfermo. El hombre sano tiene una visión limpia, clara, abierta y establecida. Vibra de vida, de la energía que hay en él, y disfruta de las dificultades de la vida.

Mucha gente me pregunta por qué el hombre debe ser bueno. Es muy sencillo. El hombre debe ser bueno para estar sano. La bondad, la virtud, es la primera condición para la salud. Aquel que tiene una voluntad fuerte está sano. Su sangre es limpia; sus brazos, piernas y columna vertebral están sanos. El cuerpo sano es el resultado de una voluntad fuerte y sabia.

En primer lugar, la salud depende de la forma de pensar. Al conocer las leyes del pensamiento y su correcta aplicación, el hombre puede estar sano. Si quieres estar sano, debes pensar en las personas sanas. En general, el hombre se convierte en lo que piensa. El hombre está sano cuando hay flujos eléctricos fríos en el lado derecho y flujos cálidos en el izquierdo. Para que esté sano, su cabeza debe estar fría y sus pies calientes. Si sucede lo contrario, tiene que encontrar la manera de cambiar su estado.

Cuanto más oro hay en la sangre humana, más noble, estable y saludable es. Mantén tu nariz en buen estado. Guárdala y respétala como a un órgano sagrado. Mientras tu nariz está en buen estado, el hombre está sano. Mientras la nariz esté sana, sabrás que los ojos, los oídos y la boca estarán bien. Por lo tanto, los pulmones también estarán bien, así como el corazón y el estómago. Si algo se estropea en la nariz, el organismo se desmonta gradualmente. Mantén tu nariz y no tengas miedo.

Esté atento a que la línea curva de las fosas nasales no se alise. Es una desgracia si se suaviza, como lo es si no tienes olfato. Es un bonito pico montañoso donde las energías del organismo humano se transforman. Aquel que no conoce el significado de la nariz humana no puede evaluarla como una gran bendición de la vida. Mientras tu nariz esté en buen estado, Dios te hablará a través de tu mente y tu corazón. Fíjate: el lugar central en el rostro humano lo ocupa la nariz. Dios se manifiesta en la Tierra de tres maneras: a través de los pensamientos, sentimientos y acciones del hombre. Esto se imprime en la nariz.

Tu cabeza estará siempre erguida. Nunca mires hacia abajo. La cabeza y la columna vertebral serán siempre perpendiculares a la tierra. Cuando estás erguido, te conectas con las energías solares y las cosas positivas de la vida.

La cabeza estará siempre perpendicular al Sol y al centro de la Tierra, para que las vibraciones sean percibidas correctamente. Sabrás cómo mantener tu cabeza en relación con el centro del Sol; sostendrás tu cabeza verticalmente en relación con el Sol y la Tierra. Para no caerte, no dislocarte una pierna, no romperte la cabeza, aprenderás a caminar, a pararte y a sentarte. Si te suceden problemas con frecuencia, significa que no sabes caminar: tus piernas no están correctamente colocadas en relación con el centro de la Tierra, y tu cabeza no está correctamente colocada en relación con el centro del Sol.

En el mundo físico, el hombre mantendrá el calor normal de su organismo; su salud depende de ello. En lo espiritual, guardará el fuego interior, no lo extinguirá. Es lo que se llama "fuego sagrado". Para que el fuego sagrado arda para siempre, depende de la correcta circulación, de los pensamientos correctos, de los sentimientos y de las acciones del hombre.

## **Razones de las enfermedades**

Aquel que no conoce la razón de una enfermedad, no puede tratarla. Cada enfermedad tiene su razón, ya sea lejana o cercana. Al ir por el camino correcto de la vida, el hombre resuelve fácilmente sus tareas y no viola las leyes de la Naturaleza. Cada desviación del camino conduce a una enfermedad. El desvío puede haber ocurrido hace muchos años, pero las consecuencias llegan hoy. Aquel que encuentra la razón de su enfermedad, se recupera fácilmente. Si no la encuentra, la enfermedad no lo abandona.

Las enfermedades se deben a la violación de las leyes divinas. En aquel que no obedece estas leyes, se acumulan en su organismo y en su estómago varios ácidos, y se enferma. La Naturaleza ama a aquellos que siguen sus leyes; los cría y les da vida en abundancia. A quien no sigue sus leyes, lo considera no apto para usar sus bienes y lo priva de todos los derechos civiles de su reino. Un hombre así está expuesto a muchas enfermedades y desgracias.

Podéis trataros a vosotros mismos si corregís vuestros pecados. Vuestros pecados han creado vuestras enfermedades. ¿Cómo se explica que las razones de las enfermedades sean espirituales? Los pensamientos o sentimientos negativos o destructivos se encuentran inicialmente en los cuerpos invisibles del hombre: astral, mental, etc. Después de eso, con sus vibraciones, descienden al cuerpo etérico, y de allí al cuerpo físico. Cuando descienden al cuerpo físico, atacan a aquellos órganos con cuya vibración están relacionados, según el carácter de sus vibraciones. Pueden atacar los riñones, el hígado, el corazón y los pulmones, y destruirlos o hacerlos propensos a las enfermedades. Y luego, por la más mínima razón externa, el organismo se enferma.

Recuerde: cada enfermedad es el resultado de un crimen cometido en el pasado o en el presente. Al no saberlo, los médicos piensan que pueden hacer frente a las enfermedades. ¿Hasta cuándo continuará esto? Hasta que la gente llegue al entendimiento de buscar las razones de las

enfermedades en ellos mismos y, cuando las encuentren, eliminarlas. Hay dos razones para estar enfermo: o no se ama, o no se es amado.

Todas las enfermedades se deben a pecados y crímenes. Para que el médico pueda tratar a la persona enferma, debe profundizar en la razón de las enfermedades. La Naturaleza envía las enfermedades para corregir los crímenes. Algunas personas tienen miedo de la ley de la herencia, pero esta ley es una bendición, porque de esta manera, un pecado que se transmite a la cuarta generación es eliminado. Un buen pensamiento se transmite de generación en generación, lo que significa que el bien es más fuerte que el mal. Si no cometes otro delito durante ese tiempo, te beneficiarás de una buena acción durante miles de años. Si cometes un error y no lo corriges, tu fortuna te seguirá de cuatro a diez generaciones. A veces, cuando el padre es un genio, el hijo no lo es. Los padres son débiles a la hora de transmitir su genialidad a sus hijos; las madres pueden transmitir más cosas. La genialidad se transmite por la línea femenina, por la línea de los sentimientos.

Las razones de las enfermedades están ocultas en el mundo astral, y las consecuencias se manifiestan en el físico. Es por eso que la gente se queja de dolores en la cabeza, corazón, pulmones, estómago, etc. Aquel que quiera curarse, primero encontrará la razón de su enfermedad en el mundo astral. Cuando elimine la razón, la enfermedad lo abandonará.

Existen enfermedades orgánicas que ocultan su origen en el pasado lejano del hombre. Cuando una enfermedad se incrusta en el cuerpo astral, gradualmente pasa a la mente, y de allí al cuerpo físico. Para que el hombre se recupere, esta enfermedad debe desaparecer de su mente. Un sentimiento amargo o un pensamiento inconsistente causa enfermedades físicas. Cuando se elimina la razón, la enfermedad desaparece.

Muchas enfermedades se deben a trastornos de los sentimientos. Muchas enfermedades se deben a trastornos de la mente. Cuando las enfermedades se deben a trastornos mentales, afectan al sistema muscular y a los pulmones. Cuando los trastornos son principalmente de carácter sensual, afectan al corazón, al hígado, al sistema respiratorio y a los vasos sanguíneos. Las enfermedades y los estados dolorosos se deben a la falta de música y armonía en el hombre. Si tienes dolor de cabeza, la razón está en el estómago. Si tienes dolor de estómago, la razón está en la cabeza.

Las enfermedades vienen por la ley de la reflexión. Hay un hilo interno en la Naturaleza que pasa por los rasgos buenos y malos de toda la Vida. Esta ley existe también en cada hombre. Si echas un vistazo a alguien, verás que se ha enredado en los hilos de la oscuridad y de la luz. Cuando uno de los hilos oscuros pase a su alrededor, estará en mal estado. Si uno de los hilos de luz pasa junto a él, estará en buen estado. La mezcla de los hilos oscuros con los claros crea constantemente los estados buenos y malos. Los hilos de la luz superarán a los de las tinieblas. Los sentimientos agradables, brillantes, nobles y morales son creaciones de los hilos de la luz.

Hay criaturas invisibles en cuyo interés está excitar las energías en el hombre para beneficiarse de él. Cuando uno está enojado, usan esa energía y lo hacen impotente. Observo cómo vienen estas criaturas. Vienen en grupos, se sientan alrededor del hombre y comienzan a imponerle pensamientos negativos hasta que lo predisponen. Cuando logran su objetivo, se van y observan lo que él hará.

Detrás de cada enfermedad se esconden criaturas de diferente nivel de desarrollo: fuertes o débiles, buenas o malas. La mayoría de ellos son malos, con poca cultura. Esta no es una explicación científica para las enfermedades, sino una ilusión para muchas personas. A pesar de esto, digo: detrás de cada enfermedad se esconden las criaturas que se han quedado atrás en su desarrollo espiritual.

Cuando los padres discuten, los hijos se enferman. Donde hay amor entre los padres, los hijos están sanos.

Si cometes un error, sentirás debilidad en el estómago, en el corazón, en los pulmones, en las piernas, en el codo, en los intestinos, en los dedos de los pies, en la columna vertebral o en el hígado. La localización de las enfermedades en los diversos lugares muestra qué tipo de error has cometido.

La Naturaleza tiene una medicina particular. Si te has reído de la enfermedad de alguien, esa enfermedad seguramente te visitará. Encuentra a la persona de la que te has reído y discúlpate. Cuando pidas perdón y demuestres que comprendes la situación de los que sufren, la enfermedad te abandonará.

Cuando alguien te odia, envía, a través de sus ojos, ondas de fuego hacia ti, y si tu sistema nervioso está alterado, algo malo puede alcanzarte. Algunas personas maldicen, y sus palabras son tan fuertes que sus maldiciones pueden suceder y dichas palabras pueden golpear. Muchos de tus estados y enfermedades son de otra persona, adoptados por ti a través de la sugestión. Has visto a alguien con una pierna rota, has experimentado su estado y, después de un tiempo, el mismo lugar te duele. Como el dolor ha venido por sugestión, tiene que desaparecer de la misma manera.

La Tierra, como criatura viviente, tiene su propio horóscopo, su propio camino por el que camina. Su camino ahora no es tan suave como solía ser. A veces la Tierra pasa a través de ciertas perturbaciones. Las personas a menudo se infectan con estas influencias de la Tierra, y las diversas enfermedades epidémicas ocurren de esta manera. Miles y millones de personas mueren a causa de estas enfermedades. Llega un médico, atiende al paciente, le toma el pulso, anota una receta y se va. Uno no es tratado de esta manera.

Hay enfermedades que son el resultado del desánimo, del exceso de trabajo o del frío. La razón puede ser la parte posterior del cerebro. Algunas enfermedades pueden ser el resultado de las habilidades destructivas; otras, de comer demasiado o al azar. Algunas pueden ser también el

resultado de la mezcla de alimentos heterogéneos; otras, de una división entre la mente y el corazón; y otras, de la ruptura de la ley del amor, entre miles de razones más.

Si se rompe la ley de la fe, el sistema nervioso se altera. Si hay una división entre el sistema nervioso simpático y el cerebral, se produce de nuevo un trastorno. Si uno se desanima, si pierde la esperanza, aparece un desacuerdo entre los músculos y los huesos. Más sangre llega a algunos lugares, y más energía se acumula en otros.

Algunas enfermedades se deben a que el hombre ha entrado en conflicto con otras personas o consigo mismo. Por lo tanto, no es nada fácil ser un verdadero médico, y no solo un médico con una etiqueta o un título. La razón del reumatismo no es la humedad en la habitación. Si la humedad fuera la causa, ¿cómo se explica la enfermedad de alguien que vive en un ambiente higiénico, cómodo, donde no hay humedad?

Todas las enfermedades en el mundo son el resultado de la violación de la ley de Dios. La razón de cada enfermedad debe buscarse lejos. Si vivimos de una manera divina, llegará un día en que nuestros cuerpos serán limpiados de inmediato de toda clase de heces que causan enfermedades hoy. Algunos físicos consideran que si se aplicara al organismo humano electricidad de 10 a 20 mil voltios, o de 100.000 voltios, este se renovaría en muy poco tiempo.

Si retienes un deseo Divino en ti mismo, te bloqueas conscientemente, como resultado de lo cual te expones a muchas enfermedades. Todas las enfermedades son precisamente el resultado de ese bloqueo, causado por el incumplimiento de los deseos Divinos que te hacen hacer el bien. Las personas se enferman solo porque rompen su conexión con el mundo Divino, privándose de las energías de ese mundo.

Hay saciedad en los mundos material, espiritual y divino. El mundo está lleno de gente harta. Todas las enfermedades tienen su origen en la saciedad. Mientras uno obedece las leyes de Dios, cada célula de su organismo está sujeta a renovación. Cuando deja de obedecer estas leyes, las células comienzan a destruirse gradualmente. Cada pensamiento y sentimiento negativo provoca choques y explosiones específicas en las células del organismo humano. Estas conmociones afectan dolorosamente a su organismo.

La razón de todas las enfermedades está oculta en el pensamiento humano malvado y negativo. Los pensamientos penetran en el espacio intermolecular del sistema cerebro-nervioso, y los sentimientos, en el espacio interatómico del sistema nervioso simpático. Esta es exactamente la diferencia entre ellos. Si uno bloquea un pensamiento suyo, es decir, si no le permite implementarse, provocará una explosión en el sistema nervioso del cerebro. Y si bloquea un sentimiento, causará una explosión en el sistema nervioso simpático.

Mucha gente se queja del intenso sol y dice que afecta gravemente a sus órganos. La razón no es el Sol, sino sus pensamientos y sentimientos. Los malos pensamientos y sentimientos forman una zona oscura alrededor del Sol, que refracta sus rayos para retener una gran parte de ellos:

la llamada "luz negra" del Sol. Estos rayos negros son la causa de muchas enfermedades, así como del ennegrecimiento de las personas. De aquí se puede concluir que el origen de todas las enfermedades está oculto en una refracción interna específica de la luz solar. La luz que se refracta en orden descendente produce siempre estados dolorosos en el organismo humano.

Nunca permanezcas a la sombra de un árbol o de otra persona. Esta es una regla que puede ser probada por todos. Muchas enfermedades se deben a las sombras. Cada rayo que ha llegado a un hombre es evaporado por su organismo y después vuelve a salir en forma de luz muerta. A la sombra de la flor, del árbol o de la casa, todavía hay luz bajo el efecto de los rayos solares directos, y no de los indirectos. Nunca te quedes en la sombra; nada crece en el interior.

El hombre no puede mantener una cierta idea en su mente sin que ella produzca un cierto efecto fisiológico en su cerebro y en su sistema nervioso. Conociendo el poder de los pensamientos, sentimientos y obras, tendréis cuidado con ellos. Un pensamiento, un sentimiento, una palabra pueden causar en el cerebro y en el corazón de alguien una tensión tal que puede paralizarlo. No hay un veneno más fuerte que los pensamientos, sentimientos y estados negativos de alguien. El miedo, el odio, la duda, la sospecha son esos venenos. Son aguas que se acumulan en la sangre y la envenenan. ¿Puede el hombre estar sano en tales estados?

Los pensamientos inarmónicos trastornan el sistema cerebro-nervioso; los sentimientos inarmónicos perturban el sistema nervioso simpático; y las acciones inarmónicas alteran los sistemas muscular y óseo. La vida física y la vida psíquica están estrechamente conectadas. Nuestros pensamientos y deseos impuros a veces dejan heces en nuestra conciencia, como resultado de los cuales ocurren muchos estados dolorosos. Estas heces se acumulan en el cuerpo espiritual del hombre y producen perturbaciones internas.

Algunas enfermedades no son otra cosa que el resultado de hechizos del pasado. Por cada daño, maldad o injusticia que se hace a alguien, el hombre percibe su insatisfacción y su hechizo, lo que introduce desarmonía en su organismo y predisposición a las enfermedades. Los deseos de la gente hacia sus semejantes, sin importar si son buenos o malos, finalmente les llegan.

Los pensamientos humanos son poderosos. De la misma manera que un carro sacude a alguien, las vibraciones de las palabras groseras, de los pensamientos y sentimientos negativos, causan temblores en el sistema nervioso. Es horrible para alguien mantener malos pensamientos sobre otra persona en su mente. Los pensamientos mendaces se acumulan en la conciencia del hombre como heces que le causan muchos problemas y sufrimientos. Los pensamientos negativos ponen al hombre nervioso e indispuesto. Con el fin de deshacerse de ellos, uno debe trabajar en su autoeducación.

Mientras piensa, el hombre conoce el lugar de cada palabra y nunca mancha su lenguaje. Mientras su lenguaje sea limpio, su cuerpo estará sano. Si introduce una palabra impura en su idioma, mancha su pensamiento. Y a medida que su pensamiento se mancha, introduce veneno en su organismo y, después de un tiempo, se enferma. Cada mala palabra afecta gravemente al

hígado. La higiene prohíbe al hombre usar palabras negativas y poco armoniosas. Mientras uno va en contra de la higiene, trastorna su hígado. Mientras el hígado está alterado, el sistema nervioso también lo está, así como la digestión. En general, las malas palabras afectan negativamente a la salud. Si quieres estar sano, usa palabras buenas y positivas.

El calor y la luz formados por los sentimientos y pensamientos humanos afectan al organismo de manera favorable o destructiva. Esto depende de sus vibraciones. Cuanto más elevadas sean, más favorables serán sus efectos. Cada pensamiento desagradable no es otra cosa que un alma errante que, al no poder terminar su desarrollo en la Tierra, no puede encontrar un lugar para sí misma. Canten una canción, tengan una charla. Todos los pensamientos tristes que os atacan son almas sufrientes, que permanecen atadas entre el mundo físico y el astral y no pueden desarrollarse.

El hombre pensará solo el 50% para sí mismo (que será el máximo) y el 50% para sus semejantes, si quiere cumplir la ley de Dios. Uno no debe ser negligente consigo mismo, pero tampoco puede descuidar a sus semejantes. Como resultado de esto, se producen enfermedades.

Cuando la actividad cerebral aumenta, la actividad del cuerpo físico disminuye. Esta es la razón de la gran cantidad de personas nerviosas en la actualidad. Cuanto mayor es la actividad cerebral, más débil es el hombre. Para que su sistema nervioso no se agote, parte de sus poderes mentales deben derramarse en el corazón. Las facultades del organismo son el resultado de la suma de las facultades de la mente y del corazón.

Si buscáis la razón de la enfermedad de los oídos y de los ojos, la encontraréis en la parte posterior del cerebro. Cuando las funciones de la parte posterior del cerebro no se dan de la manera correcta, el hombre sufre de dolor en los oídos y en los ojos. Cuando la parte temporal del cerebro no funciona correctamente, se queja de dolores en la boca. Sabiendo que el cerebro es la causa de muchas enfermedades, manténgalo en buena forma. Cuando hablamos de la buena forma del cerebro, tenemos en mente los pensamientos que pasan a través de él. Es por eso que consideraremos a los pensamientos responsables del estado de salud del cerebro, y a los sentimientos del estado de salud del corazón.

Cada pensamiento trae bien o veneno al hombre. Lo mismo concierne a los sentimientos y deseos. Además, hay pensamientos que muestran su efecto en el organismo de inmediato, y otros, después de un tiempo. Yo digo: introduzcan en la mente del hombre más fuerte dos pensamientos controvertidos, y de ninguna manera se apartarán de su vida. Causan una enorme sacudida del sistema nervioso, una perturbación de la armonía interna o, en lenguaje oculto, la expulsión del *doppelgänger* humano del cuerpo. Otra criatura ocupa su lugar. Aquel que comprende las leyes puede hacer regresar al *doppelgänger* y restaurar el estado normal del hombre.

Dos razones pueden causar el debilitamiento de los ojos: las preocupaciones y los pensamientos incorrectos. Si se pueden superar, la vista mejorará. Dios no ha creado al hombre con gafas. La

razón del debilitamiento de la vista es que la gente de hoy no tiene un pensamiento filosófico profundo como los primeros pueblos. La gente de la antigüedad tenía sabiduría. Hoy, la gente vive sin saber por qué vive. Están avergonzados, no saben lo que les deparará el día de mañana. ¿Qué vas a responder a la pregunta: "¿Por qué vives?" Vivimos para mejorarnos a nosotros mismos, vivimos para Dios. Si te ponen a un examen, ¿lo aprobarás? Cuando uno vive para una idea, está dispuesto a todos los sacrificios. Es por eso que la idea por la cual uno está dispuesto a todos los sacrificios lo merecerá.

Los ojos del hombre sirven a su mente. Mientras su mente funcione normalmente, sus ojos estarán en buena forma. Si su mente comienza a debilitarse, la fuerza física también comienza a debilitarse gradualmente. El hombre en quien obra la caridad tiene siempre los ojos y los oídos sanos. ¿Por qué uno se queda ciego? Es porque no ha vivido de acuerdo con las leyes de la Naturaleza racional.

Cuando uno se preocupa demasiado, la ansiedad produce primero una conmoción cerebral en su sistema estomacal. La conmoción se transfiere a los pulmones, de allí al cerebro y del cerebro al nervio óptico. Cuando el nervio óptico se debilita, el hombre comienza a perder gradualmente la vista. Con el fin de restaurarla, uno debe comenzar a restaurar el estado normal de sus órganos en un orden inverso: primero del cerebro, luego de los pulmones y finalmente del estómago, de donde se originó la conmoción. Después, tiene que encontrar la razón de la conmoción y eliminarla.

Según el ocultismo, todos los ciegos, todas las personas discapacitadas que hoy encontramos en la Tierra, son estudiantes que no han aprobado sus exámenes y, como resultado, han abandonado la escuela.

Esa neurastenia que existe en toda Europa es un aflojamiento de la raza blanca. Todas las mentes están llenas de pensamientos acerca de las casas, el dinero, las comodidades. Los bienes materiales han reemplazado a los pensamientos y deseos limpios que dan poderes al hombre. Si uno que es piadoso se preocupa, perderá su salud. Si un pecador no se preocupa y mantiene su paz interior, siempre estará sano. Dios ha dado el cerebro para que el hombre piense y no se preocupe.

Se observa que los buenos pensamientos y sentimientos tienen un efecto favorable en el sistema digestivo, y los malos, desfavorables. La voracidad y el deseo de placer del hombre enorme trastornan su sistema estomacal. Cuando el estómago no funciona, el sistema cerebral también se altera. Si conoces a alguien con la cara seca, amarillenta e indispuesta para trabajar, sabrás que su sistema estomacal no está en buena forma. No puede trabajar, tiene una visión sombría de todo y no tiene fe en la vida.

El dolor de cabeza se debe a la ruptura de las leyes del pensamiento correcto. Corrige tu pensamiento y el dolor de cabeza desaparecerá. La irritabilidad y el nerviosismo se deben a un exceso de energía cerebral que se acumula en la nariz. La energía excesiva del cerebro altera el

sistema nervioso, por lo tanto, no trabajes demasiado tu mente con preocupaciones inútiles y pequeñas cosas.

Te preguntarán: ¿cuál es la razón de las desgracias en nuestras vidas? Una de las razones importantes es la matanza promiscua de mamíferos y de personas. Cuando las almas de los muertos van al mundo astral, introducen las condiciones para las enfermedades y trastornos nerviosos entre las personas. El criminal asesinado se mueve libremente entre las personas de voluntad débil y les sugiere sentimientos de venganza. Ciertas enfermedades, malos pensamientos y deseos que se manifiestan en ti son causados por algunos mamíferos. Con el fin de librarte de estos sufrimientos, debes suavizar tu actitud hacia los animales. A menudo, el odio a un perro puede tener el mismo efecto que el odio a un hombre. No pienses que los pensamientos de los animales son demasiado débiles; no, son muy peligrosos para el mundo.

El hombre bueno tiene piernas sanas; el hombre imparcial tiene brazos sanos; el hombre sabio tiene oídos sanos; y el que ama la verdad tiene ojos sanos. Si uno ama a Dios, su mente también estará bien desarrollada. Cuando uno pierde y abandona una de sus virtudes, pierde simultáneamente ese órgano que sirve a esta virtud. Y cuando se hunde en la esfera del pecado, el hombre comienza a atrofiarse poco a poco en las piernas, los brazos y el resto de los órganos.

Hoy en día, las personas sufren de diversas enfermedades y, al no conocer la razón de su manifestación, no pueden curarse a sí mismas. Las razones de las enfermedades son psíquicas. Por ejemplo, la razón de un tumor se esconde en la perversión de las manifestaciones del amor. Si se produce avidez en alguien, esto demuestra que un cierto número de células en el organismo se diferencian, quieren vivir separadas y desobedecer el orden común. De esta manera, crean su propio alojamiento y forman un nuevo país con gobierno libre. Trabajan así durante días, meses, años, mientras el médico no viene con su artillería contra estos ciudadanos desobedientes y comienza a bombardearlos. A veces logra hacerlos salir, y otras veces ocurren complicaciones que dirigen al hombre al otro mundo.

Sin embargo, existe otra forma de tratamiento: a través del injerto. De la misma manera que se hace con los árboles frutales, el injerto también se puede hacer en el organismo del hombre para hacer que la savia suba. Cuando las energías en el organismo vivo se detienen, en el lugar donde esto sucede aparece una cierta protuberancia que los médicos llaman tumor. Por lo tanto, aquel que comprenda las leyes del injerto será capaz, de una u otra manera, de dirigir las energías en el organismo para que fluyan también a través de la protuberancia. Cuando comienzan a fluir a través de él, desaparece por completo. Si las nuevas células logran tomar la savia de las células que forman el tumor, no tendrá condiciones para su desarrollo y desaparecerá.

Si todos ustedes sirven al amor, no habrá enfermos. Si tienes reumatismo, tu amor no es suficiente. Cada enfermedad se debe a una insuficiencia interna: o a la falta de voluntad, o a la falta de bondad, o a la falta de poder.

El amor humano siempre debe ser purificado. De lo contrario, introduce suciedad en el organismo y es una razón para la sangre impura. Purificar el amor humano significa reemplazarlo por el Divino. No se puede amar y estar enfermo; son dos cosas incompatibles. Siempre que tengas Amor, tu rostro no puede ser oscuro, tus ojos no pueden ser borrosos. El amor da vida. El fósforo disminuye en el cerebro porque el amor ha disminuido. Todos los elementos que existen en el campo físico están sometidos al amor, así como los elementos de los que están formados los mundos espiritual y mental.

Cuando la esperanza en el hombre disminuye, llegan las enfermedades. Cuando la fe disminuye, vienen otras enfermedades. Cuando el Amor disminuye, vienen las peores enfermedades. Cuando los aumentes, las enfermedades desaparecerán. La gente se enferma porque ha quebrantado la ley de la verdad. Aquel que quiere corregir su vida y restaurar su salud tiene que llegar a amar la verdad.

El orgullo es la razón de muchas enfermedades. Todas las enfermedades se curan a través de la humildad. El hombre se libera de los estados dolorosos a través de la humildad. Cada defecto físico se debe a razones espirituales. Si odias a alguien, tus pechos sufrirán; allí se producirá una enfermedad. Si sientes envidia, tu corazón sufrirá. De la envidia, los celos, la duda y la sospecha, el hígado sufrirá. Si te entregas demasiado a comer, tu estómago se enfermará. Si te enfadas, empezará el estreñimiento. Si prometes y no cumples, llega el dolor de cabeza.

Cuando encuentres la razón de la enfermedad, se restablecerá el equilibrio, se establecerá la armonía. Cuando tengas dolor de cabeza, deberás esforzarte por corregir tu actitud hacia el mundo Divino. Si tienes dolor de pecho, corregirás tu actitud hacia el mundo espiritual. Si tienes dolor de estómago, corregirás tu actitud hacia el mundo físico.

La enfermedad de cada hombre tiene sus razones profundas; no es aleatoria. La ciencia y la medicina contemporáneas no buscan las razones internas de las cosas. Consideran todos los fenómenos de la Naturaleza y la vida en su aspecto material. ¿Cuál es la razón de las puntadas en ciertas partes del cuerpo? Se deben a la contracción de los capilares. Se sabe que los capilares sirven para la circulación; llevan el amor a todas las partes del cuerpo. Cuando los capilares en la zona de electricidad del organismo, que transporta la luz, no pueden funcionar correctamente, como resultado de lo cual en ciertas zonas se acumula más, como el vapor de agua en una caldera, y provoca puntadas. A menudo, la electricidad atmosférica se conecta a la del organismo humano y se produce una pequeña explosión que el hombre siente como dolor.

¿Qué debes hacer para deshacerte de las puntadas? Introduce más calor en tu organismo. Esto significa cambiar el estado de tus sentimientos y de esta manera enviar más sangre a esa parte de tu cuerpo en la que sientes puntadas. Cuando esa parte se calienta, las puntadas desaparecen. Por lo tanto, el hombre puede curarse por una mente fuerte, por sentimientos fuertes y positivos, así como por agua caliente. El hombre vivirá normalmente, obedeciendo las leyes de la Naturaleza, para que los capilares no se encojan demasiado. El encogimiento causa infección, y a partir de ahí, varios bultos, puntadas, desmayos, etc.

Cada mal pensamiento, cada mal sentimiento y cada mala acción encogen los capilares y detienen los flujos de electricidad y magnetismo en el organismo humano. Sus ritmos cambian, la desarmonía se establece y el hombre se enferma. Las personas son un sistema de recipientes interconectados, según el cual si uno se enferma o sufre, miles de personas se enferman o sufren junto con él.

La Naturaleza utiliza símbolos e improntas. No hay un crimen o un bien que sea hecho por alguien y que no esté impreso por la Naturaleza en su cuerpo. Marca todos los crímenes y todas las virtudes. Cada enfermedad se debe a una razón espiritual. Las relaciones incorrectas entre personas cercanas —una madre y sus hijos, hermanos y hermanas, un hombre y una mujer— causan diversas enfermedades. Cuando corrigen sus relaciones, la enfermedad desaparece.

Si hay desacuerdo entre un hombre y una mujer en un hogar, los niños se enfermarán a menudo. Los hijos están sanos y bien educados cuando la madre y el padre viven en armonía. Algunas mujeres no tienen hijos porque no tuvieron que casarse o se casaron demasiado pronto.

Si un hijo entra en conflicto con su padre y la mente de su padre es más fuerte que la suya, el hijo se irá más rápido que el padre. Si odias a tu madre, ella se irá antes. Si tu madre te odia, no vivirás mucho tiempo. Amarás a tu madre, a tu padre, a tu hermano y a tu hermana desde un punto de vista sano, porque si los provocas con tu odio, sus pensamientos hacia ti te destruirán. Es posible, cuando odiáis y cuando sois odiados, rodearos constantemente por medio de oraciones y fórmulas. En ese caso, es mejor usar la ley del amor. Cuando se recomienda amar al prójimo, es para que las personas estén sanas. Si todo el mundo se quiere en una familia, las enfermedades no entran en un hogar así. Y si vienen, se van rápidamente.

Si rompemos nuestras conexiones con los animales, nuestro sistema estomacal se alterará de inmediato y, como resultado, nuestro estado de salud cambiará. No os deshagáis del animal que lleváis dentro; los animales mantienen el sistema estomacal. Serás sensato y crearás relaciones correctas con los animales. Hay tres mundos (animal, humano y angélico) que se encuentran en una cierta proporción interna, en una cierta dependencia. Por lo tanto, el estómago estará en armonía con los pulmones, y los pulmones con el cerebro. El sentido no está en deshacerse del animal, sino en regularlo, educarlo, someter los deseos y sentimientos inferiores a los superiores.

La razón de todas las úlceras en el estómago es siempre la mentira. La mentira cambia la composición química de la sangre y de los tejidos del organismo. ¿Cómo se explica este cambio? Por miedo. Cuando uno miente, comienza a temer, y esta mentira provoca el encogimiento de los vasos sanguíneos y de los tejidos.

Cada exceso en el mundo físico, espiritual o mental conduce a la saciedad. La saciedad es la razón de muchos estados dolorosos. Se dice que el hombre debe trabajar más, pero no demasiado. Tampoco está permitida la saciedad en el trabajo; el hombre debe trabajar hasta que le sea agradable. El verdadero trabajo es el que organiza los poderes de uno.

Hay un estado del que no te das cuenta, y es el hecho de que solo tomas. Solo quieres el bien y no das nada. En ese caso, el mal es como un proceso de privarte de lo que tomas. Darás para limpiarte, para rejuvenecer, para crecer, para estar sano. El que ama, da. Dios siempre da. La ley Divina significa dar constantemente.

¿Por qué la gente se enoja? Cuando las personas están cerca, se produce un enfrentamiento entre ellas. Cuando chocan, sus *doppelgängers* pueden enredarse, debido a lo cual uno de ellos puede perder la cabeza. Todos los que llevan vidas viciosas, se enojan. Enfurecerse es permisible para un sistema nervioso perturbado, para una forma de vida viciosa. Ustedes lo sabrán. Pero para un hombre que ha llevado una vida limpia, volverse loco es absolutamente imposible. La razón para enojarse con las personas contemporáneas se esconde en sus existencias pasadas. Hoy se encuentran con un caso para enojarse, pero la verdadera razón está oculta en ellos.

Los sufrimientos que experimentan los hombres contemporáneos se deben a su gula. Los sufrimientos muestran que cada hombre ha tomado más bienes de los que necesita. El cuello no debe estar gordo, porque hay glándulas en él que cumplen diversas funciones y no debe haber grasa para que estas glándulas ejecuten el trabajo correctamente. Si se acumulan demasiadas grasas allí, se producen diversas enfermedades del pecho, las amígdalas se enferman y aparecen muchas otras enfermedades relacionadas con el funcionamiento incorrecto de estas glándulas.

El cáncer y los tumores que la gente padece hoy en día se deben a la oposición o a los sentimientos controvertidos, a la falta de armonía entre el cerebro y el sistema nervioso simpático, a la vida viciosa, a la codicia. Una enfermedad se localiza donde está la gula. Se necesita una unidad interna profunda, armonía, baños con agua solar, baño en el color violeta, comer cebolla todos los días, así como tejido nuevo, nuevas células para injertar de la misma manera en que se hace con un árbol.

Hombres, mujeres, niños, todos están nerviosos. ¿Por qué? Por sus crímenes. "Mi madre me ha dado a luz neurasténica", dicen algunos. No, tú, con tu vida viciosa, has creado tu neurastenia. ¿Cuándo se pone uno nervioso? Cuando soporta una carga mayor que sus capacidades.

¿Cuál es la razón de la neurastenia? La salida del *doppelgänger*. El *doppelgänger* a menudo sale 1-2 cm, y a veces más. Cuando sale más de lo necesario, uno se vuelve extremadamente impaciente. Para no perder los estribos, se blindará. La mansedumbre es una armadura para el hombre. Por eso digo: cuanto más sensible se vuelva el hombre, más suave será su lenguaje.

Las personas contemporáneas se han vuelto neurasténicas porque a menudo están enojadas. Yo digo: si quieres curar tu neurastenia, deja de enfadarte. ¿Cómo? Aplicarás tu voluntad. El malestar del hígado causa muchas enfermedades. Por ejemplo, la neurastenia también se debe a un malestar del hígado. Corrige tu hígado para corregir tu mente. El malestar del hígado afecta las capacidades mentales y los sentimientos del hombre, así como sus manifestaciones espirituales. Bajo el hígado comprendo la actividad de los mundos inferiores en el hombre. Los sentimientos inferiores influyen en el hígado como las termitas, que comen de todo.

La neurastenia se debe a grietas en el sistema nervioso, desde donde fluye la energía nerviosa hacia el exterior. El miedo también causa grietas en el sistema nervioso. Para deshacerse de la neurastenia, uno debe detener los flujos de la energía nerviosa. Mucha gente enferma de neurastenia debido al calor que ciertos tipos de sentimientos producen en la parte posterior del cerebro. Este calor afecta gravemente al sistema estomacal y a los pulmones. El tratamiento de estas personas se realiza mediante la transformación de la energía térmica en magnetismo, que eleva el poder vital del organismo. Hay médicos magnetizadores que liberan al hombre del calor nocivo para el organismo. El agua, tomada en dosis homeopáticas, desempeña un papel importante en ese tratamiento. Si entra de esta manera en el cerebro, reduce el ardor y el que está enfermo se recupera.

Para que un tratamiento sea eficaz, el médico deberá tener un diploma de la Naturaleza viva, además del de la facultad de medicina. Es decir, las potencias de su organismo estarán en armonía con las potencias de la Naturaleza racional.

Si los sentimientos y deseos de alguien no están satisfechos, se convierte en un neurasténico. Pon un obstáculo frente a la realización de los esfuerzos y deseos de alguien y verás que pronto se convertirá en un neurasténico. Elimina el obstáculo de su camino, y la neurastenia desaparecerá. Cuanto más grandes son los deseos, mayores son los sufrimientos.

Cuando los deseos del hombre no están regulados, llega la ira. La ira es energía que no se utiliza adecuadamente. El hombre es libre hasta que acepta un deseo en sí mismo y este lo somete. Cuando lo acepta y comienza a alimentarlo, pierde su libertad. Cada deseo que sale de ti es la manifestación de una criatura que se encuentra más abajo o más arriba que tú y que influye en ti. Si te conectas con ese deseo, te conectas con la criatura de la que proviene y no puedes deshacerte de ella durante mucho tiempo. Cada deseo en el hombre es una conexión con otras criaturas que viven fuera de él, y esa conexión no es solo externa; esconde sus raíces profundas en la naturaleza humana.

La gente contemporánea se queja de indisposición del espíritu, de agotamiento, de nerviosismo. ¿A qué se deben estos estados? La razón son sus numerosos deseos. Tienen muchos deseos y poca tierra. Para crecer y dar frutos, la planta necesita tierra. Si uno no sabe cómo transformar adecuadamente las energías de sus deseos inferiores, puede enfermarse. Esta enfermedad afectará sus sentimientos y su vida espiritual. Por eso, junto con la anatomía y fisiología del cuerpo físico, se estudia la anatomía y fisiología del cuerpo astral.

Las enfermedades de la gente contemporánea se deben a la falta de comprensión de la ley de transformación de las energías. Caminas y saludas con los brazos, hablas y saludas con los brazos. Tendrás que hacer frente a los movimientos antinaturales. Frunces las cejas, frunces los labios, entrecierras los ojos; con estos movimientos antinaturales tergiversas tus rasgos. Os preocupáis y fruncís el ceño y os hacéis daño a vosotros mismos.

Cuando las personas están muy nerviosas, queda más glucosa en la sangre. Las personas alegres y bien dispuestas no tienen glucosa en la sangre. Los numerosos deseos también aumentan la glucosa en la sangre. Los pelos han crecido bajo la influencia del calor. Cuando el calor comienza a disminuir, los pelos se caen y la cabeza se vuelve calva. La caída del cabello se debe a la falta de calor, que está relacionada con el magnetismo. El cabello se cae como resultado de la pérdida de magnetismo, de muchas preocupaciones, de estados dolorosos, de enfermedades graves. Cuando la cabeza comienza a quedarse calva, la mente gana dominio también sobre el corazón; el cerebro es extremadamente activo.

La ingratitud paraliza y hace parecer viejo prematuramente, y la gratitud revive, eleva y rejuvenece. ¿Por qué se enferma la gente? Porque son ingratos. ¿Qué debemos hacer para recuperarnos? Aplica gratitud a tu vida. Sed agradecidos por el más pequeño bien que se os ha dado.

A veces, por un pecado, pueden morir entre 50 y 60 mil células, y otras veces, incluso hasta 100 mil. A una gran preocupación, a una gran desesperación, miles de células mueren en el organismo.

Todas las enfermedades mentales tienen su origen en la insuficiencia de luz. Todas las enfermedades cardíacas se originan por la insuficiencia de calor. Todas las enfermedades del alma tienen su origen en la insuficiencia de la verdad.

La duda es uno de los parásitos más peligrosos, que se propaga rápidamente. Dentro de 24 horas es capaz de envenenar la sangre del hombre, y después se harán grandes esfuerzos para limpiarla de nuevo.

El tratamiento se iniciará 20 años antes de la aparición de la enfermedad. Los médicos del futuro tratarán a los enfermos incluso antes de que se hayan puesto enfermos. ¿Qué tipo de enfermedad es el cáncer y cuál es su razón? Las razones del cáncer están en el contraste de sentimientos. Cuando alguien comienza a llevar una vida viciosa, de ninguna manera se enfermará de cáncer. Cuando el hombre renuncia a la idea superior que le ha inspirado en su vida, contraerá una enfermedad del pecho y se convertirá en un pesimista. La tuberculosis aparece de esta manera.

Cuanto más desenfrenados son los sentimientos de alguien, más débil es su memoria. La memoria humana se debilita también a causa de grandes sufrimientos, de grandes miedos y de fuertes conmociones mentales.

El que sufre de palpitations es un hombre altivo. Uno que sufre de dolor de estómago también es altivo. Uno que sufre de dolor de cabeza es vanidoso. Las razones de la palpitation son psíquicas. Estas razones han formado una gran cantidad de venenos que han entrado en el organismo. Son elementos extraños, sustancias semiorgánicas, que tienen que salir del organismo. La palpitation se debe a pensamientos, sentimientos y deseos controvertidos, que son inútiles para el corazón.

Existen varios métodos para deshacerse de ellos. Una de las nuevas formas de curación es la música. Hay dolores que se pueden curar tocando un violín, otros una guitarra, una flauta, etc. Los diversos instrumentos tienen un efecto diferente en cada hombre. Tratarás el corazón con canciones que comienzan con el tono "Do". Si se toma correctamente el tono mayor "Do", el hombre puede obtener energía vital del Sol y transferirla a todos los órganos. Cuando un enfermo canta, establece en sí mismo las condiciones para el tratamiento. Si sientes palpitations, esto muestra que hay bifurcación en tus sentimientos. La palpitation es el resultado de una lucha entre dos sentimientos. Elimina la lucha, y las palpitations desaparecerán.

Existe el peligro de saciedad al comer. De la misma manera, existe el peligro de embrutecer los sentimientos ante una gran alegría. La forma en que el sistema nervioso humano está creado no es capaz de resistir las vibraciones de la gran alegría superior, experimentada por las criaturas superiores. Si uno se encuentra con las vibraciones de tal alegría, el sistema nervioso, así como su cerebro, se alteran, porque no es apto para resistir ni las vibraciones superiores ni las inferiores de algunas criaturas.

Con los esfuerzos de la voluntad, fortalecerás también tu cuerpo. Todos los órganos comenzarán a funcionar bien. El debilitamiento de la voluntad es una condición para una enfermedad. Las enfermedades son necesarias para el fortalecimiento de la voluntad. Si un órgano se desarrolla a expensas de otro, si algunas células rejuvenecen a expensas de otras, aparecen diversas enfermedades como cáncer, tumores, etc. Cuando algunas habilidades y sentimientos se desarrollan a expensas de otros, el organismo también se debilita.

Las piernas se enfrían con algunas personas. Introduce el amor en ti mismo. Tendrás calor incluso hasta la punta de los dedos de los pies. Si tus dedos de los pies se enfrían, entonces tu amor ha quebrado. Los sentimientos incorrectos afectan a la circulación. Si tus sentimientos mejoran, también mejorará la circulación, y gracias a eso los brazos y las piernas también se calentarán.

La cosa que los búlgaros llaman "uroki" (un hechizo) se debe al hecho de que el hombre ha pisado una brizna de hierba o una planta, causándole daño. Hoy en día, la gente tiene miedo de todas las enfermedades epidémicas, y no de los pecados y crímenes, que son las razones de estas enfermedades.

La primera razón de las anomalías en la vida es la comida antinatural que se pone en el estómago. Dios hizo al hombre para que comiera frutas, y vosotros coméis carne. La dieta cárnica ha introducido tales venenos en su organismo que hoy en día es un conjunto de impurezas. Si tuvierais un sentido del olfato incorrupto, deberíais huir los unos de los otros: tal hedor sale de los que comen carne. Si alguien está enfermando, la primera condición para que mejore es mejorar su alimentación.

Las frutas y la carne contienen elementos diferentes, que evocan dos estados diferentes y producirán dos resultados diferentes en el futuro lejano de nuestras vidas. La gente

contemporánea sufre cuando come carne. Solo una parte microscópica de la comida se asimila, y la otra parte es un exceso que debe ser arrojado al exterior. Hoy en día, todas las enfermedades se deben a ese exceso y, a pesar de ello, todo el mundo predica que se necesita más alimento. No, el hombre necesita menos alimento, y este debe ser aceptado y asimilado de manera que quede de él el menor excedente posible.

Cuando los alimentos no se digieren bien, la sangre tampoco se purifica bien. Luego, la materia semiorgánica se acumula alrededor de las articulaciones en forma de sedimentos. Estas cosas impropias en el organismo crean una indisposición del espíritu, el pesimismo. Para no caer en el pesimismo, a través de la fuerza de tu voluntad, trabaja por la mejora de tu sistema estomacal.

Si hoy en día la gente está enferma, nerviosa, sufriendo, esto se debe en parte a la comida que comen. Se benefician de los frutos de la tierra, que está saturada con la sangre de miles y millones de víctimas, personas y animales. La tierra está saturada de sangre humana y será purificada. Solo puede ser purificada cuando pasa a través del Fuego Divino, el fuego del amor.

La neurastenia de las personas de hoy en día se debe al enorme consumo de carne. El único alimento saludable para la gente de hoy es el vegetariano. Hace más suave su naturaleza áspera. En el futuro, la humanidad alcanzará tal grado de desarrollo que podrá obtener las sustancias nutritivas necesarias directamente de la Naturaleza viva, y la comida será limpia, perfecta y completamente sana. En esa fase de desarrollo, no habrá animales en la Tierra.

Cuando uno come alimentos antinaturales, se acumulan en él muchos sedimentos que atraen los bacilos de diversas enfermedades: cólera, peste, tifus clásico y otras. Sin embargo, no todas las personas mueren de esas enfermedades, porque su sangre es limpia. Uno que está limpio nunca se enferma. El que es limpio y tiene fe puede andar entre gente colérica y no se enferma.

Si uno sufre de malestar estomacal, no importa cuán poco alimento ingiera, parte de él nunca puede ser digerido y se acumula en forma de sustancias semiorgánicas alrededor de las articulaciones y las vértebras, causando complicaciones. Según la medicina, se trata de "enfermedades reumáticas", y en lenguaje espiritual, "espinas espirituales". Cuando los alimentos no se digieren bien, no penetran en la sangre y no pueden alimentar a las células. Se acumula en forma de sedimentos alrededor de las articulaciones y en los capilares: esta es la razón por la que uno se enferma de fiebre reumática.

Cuanto más tiempo permanezca la comida en la boca, más fácilmente se absorberán las sustancias nutritivas. De esta manera, van directamente al sistema nervioso. Esos jugos que no se absorben en la boca van al estómago, donde tiene lugar la digestión completa.

¿Cuál es la razón del dolor de cabeza? Comer alimentos difícilmente digeribles, que dejan excesos en el estómago. Luego, el estómago no se limpia adecuadamente, como resultado de lo cual aparece el dolor de cabeza, y el estómago y la boca comienzan a apestar. La razón del dolor de cabeza se esconde en los intestinos delgado y grueso. Cuando no están en buena forma, el

hombre sufre de dolor de cabeza. Para hacerle frente, primero meterá las piernas en agua caliente y después se limpiará los intestinos. Cuando descarga sus intestinos y estómago, el dolor de cabeza se detiene. El mareo esconde sus razones en el estómago.

A veces sientes pesadez en el estómago, pero no sabes la razón. Si estás familiarizado con las funciones del sistema nervioso simpático, comprenderás que esta pesadez en la zona del estómago está relacionada con tus sentimientos. Has comido algún alimento cuyas vibraciones no corresponden a las de tu sistema nervioso simpático, como resultado de lo cual aparece cierta falta de armonía. Cuando este estado doloroso desaparece, comienzas a sentir indisposición mental. Por lo tanto, el dolor se ha transferido a la cabeza, en la zona temporal, donde se siente una gran tensión. Es por eso que uno debe tener cuidado con lo que come y qué alimento necesita para su organismo.

El exceso es un bloqueo del sistema nervioso, y a partir de ahí la circulación se vuelve inadecuada, y la energía del cerebro no fluye hacia afuera y entra correctamente. A continuación, se produce un proceso de endurecimiento de las articulaciones, en el que pierden su plasticidad. Finalmente, el espíritu humano se ve obligado a abandonar el cuerpo.

Los búlgaros sufren de exceso. Si no comen, todo mejorará. Cuando uno come, debe alcanzar 20 bocados y detenerse allí. Las enfermedades son causadas por la materia inerte en el hombre, pero detrás de esa materia se esconde una criatura racional, buena o mala. Algunas enfermedades destruyen el organismo humano, y otras lo purifican. Dirás que no ves a la criatura racional que se esconde detrás de la materia inerte. Este es otro asunto. Ves que alguien es apuñalado por un cuchillo y se cae. El cuchillo es la materia inerte, pero la mano de una criatura racional que dirige el cuchillo se esconde detrás de él. Las criaturas racionales también se esconden detrás de los microbios, que causan diversas enfermedades y que afectan al hombre de tal manera que crean condiciones en las que se desarrollan las bacterias.

Para poder adivinar qué alimento es limpio y saludable, observe su efecto en sus pensamientos, sentimientos y acciones. Si el alimento introduce una cierta disminución de la vida mental de alguien, no es higiénico. Por ejemplo, a la gente le gusta la carne de cerdo; la comen con placer, pero introduce tales pensamientos y estados de ánimo de los que es difícil deshacerse. La alimentación afecta principalmente a las personas débiles y con poderes no organizados. No puede influir en mucha gente racional; ellos saben qué comida comer.

Para restaurar su memoria, liberará el cerebro del ácido láctico acumulado en él. ¿Cómo deshacerse de él? Limpiando el cerebro, la sangre de todo el organismo. Se logra mediante el cambio de la comida, mediante pensamientos limpios, sentimientos y acciones limpios.

La razón de las enfermedades se esconde en los poros bloqueados. Las enfermedades se producen en la zona del organismo donde se produce el bloqueo. Si tales cosas inmundas se juntan en alguna parte, el organismo se enferma. Cada enfermedad tiene como objetivo liberar al organismo de las sustancias extrañas. Si se bloquea alguno de los pequeños canales de la

columna vertebral, se pierde su vitalidad. La columna vertebral tiene la propiedad de absorber el *prana* (o la energía vital) del aire y transferirlo a todo el organismo.

Cuando la circulación de alguien no es normal, el carbono se acumula en el organismo en forma de dióxido de carbono y lo hace impuro. Cuando la energía eléctrica y magnética no fluye correctamente en el organismo humano, entonces se acumula un exceso de nitrógeno en el sistema nervioso, como resultado de lo cual el organismo está bloqueado, lo que impide las funciones del sistema respiratorio.

Si los ojos se vuelven amarillos, el hígado no funciona bien. El hígado está relacionado con la digestión. La digestión, la circulación y la limpieza de la sangre dependen de él. La sangre inmunda nubla la mente, distorsiona el pensamiento. La frialdad de las piernas se debe a la sangre sucia en el organismo. La sangre impura produce electricidad, y la sangre limpia, magnetismo. La electricidad produce frío, y el magnetismo, calor. Cuanto más impura es la sangre de uno, peor es. Al purificar tu sangre por medio de la respiración, encontrarás una manera de purificar tus pensamientos.

Las enfermedades se deben a la sangre inmunda y a la comida impura, que introduce cosas inmundas en el estómago, que poco a poco envenenan la sangre. La sangre impura engendra enfermedades, causa indisposición, pesimismo, pereza. Uno que tiene sangre limpia se distingue con mucha energía y vivacidad.

Aquel que respira por la boca no puede estar sano. Al estudiar los procesos del organismo humano, se nota que algunas de las energías salen del centro de cada célula y salen al exterior en el espacio. Otras energías provienen del exterior y se dirigen al centro de la célula. El lugar donde estas energías se encuentran es donde se realiza la actividad en la vida. Si uno de estos flujos (externo o interno) se bloquea, se producen varios estados dolorosos en el organismo. Cada obstrucción destruye la circulación normal. Mientras la circulación no sea normal, el organismo está expuesto a diversas enfermedades.

La acumulación de energía solar en algunas partes del cuerpo en mayor cantidad crea muchos estados dolorosos para los órganos restantes. En general, los órganos que se enferman están privados de la cantidad necesaria de energía. Para que puedan ser sanados, la energía necesaria tiene que ser transferida mentalmente a ellos. Tienes que estudiar las leyes de la transformación de la energía de un órgano en otro. Todas las enfermedades se deben a la distribución desigual de las energías, como resultado de lo cual la circulación no es normal.

¿Por qué sufrimos de dolor de cabeza? El dolor de cabeza se debe a la acumulación de energías cósmicas en el cerebro. La forma de la gente de hoy no es más que *prana* en movimiento. Cuando el *prana* no se distribuye equitativamente en el cuerpo humano, se producen enfermedades. Cuando no se distribuye equitativamente en los sentimientos, se produce la insatisfacción. Cuando no se distribuye equitativamente en los pensamientos, nace la insensatez. La rugosidad física comienza con la piel, que es conductora de las energías vitales de la Naturaleza.

Cuando la piel se vuelve áspera, el flujo de estas energías se vuelve inadecuado y uno se enferma. La rugosidad de la piel no significa bronceado, agrietamiento o endurecimiento; los síntomas son otros. Si somos capaces de mirar con los ojos de un clarividente los nervios y las arterias de un neurasténico, veremos grietas en muchos lugares, de las cuales fluye la energía. Un hombre así es débil. ¿Cuáles son las razones para ello? En primer lugar, estas son las pasiones humanas desenfrenadas.

La razón para volverse loco se debe al hecho de que ambas partes del cerebro son positivas o negativas. Para que uno esté en estado normal, la energía positiva debe fluir en uno de los hemisferios cerebrales, y en el otro, negativa. Cuando uno se vuelve demasiado agudo, es decir, demasiado eléctrico, se aplicará suavidad a la parte izquierda de su cerebro, es decir, magnetismo.

Si pones tu mano sobre la cabeza de un hombre sano, sentirás dos flujos: uno cálido y otro frío. Sin embargo, si pones tu mano sobre la cabeza de un hombre inestable, sentirás un solo flujo cálido. Para ayudarse a sí mismo, le pedirá a un amigo que le ponga la mano en la cabeza para regular las energías de su cerebro. Apunten a transformar la energía excesiva en ustedes mismos, especialmente la que se encuentra en la parte posterior del cerebro. Esa energía es la razón de casi todas las enfermedades, de todos los estados negativos.

A veces, esa energía se acumula detrás de las orejas, así como alrededor de la zona temporal, y hace que uno esté nervioso, irritable, dispuesto a enfadarse y ofenderse por la más mínima cosa. Una de las razones de la neurastenia es la débil conexión entre el organismo humano y las energías solares. Si fortaleces esa conexión, la neurastenia desaparecerá. Uno que está conectado con el Sol lleva una vida buena, racional y moral.

A través del autocontrol, uno asimila la energía excesiva de su organismo. Sin embargo, el neurasténico no puede asimilar esa energía excesiva, como resultado de lo cual se dispersa, fluye. La neurastenia se debe a grietas en el sistema nervioso, desde donde fluye la energía nerviosa. El miedo también evoca grietas, que provocan la salida de energía. Para deshacerse de la neurastenia, uno debe detener la salida de energía nerviosa.

¿Cuál es la razón de las enfermedades? El debilitamiento de la energía vital de alguien, ante la cual se convierte en potencial y pasiva. Para curarse, uno debe convertir la energía potencial en cinética. Esto se puede lograr a través de varios medicamentos que estimulan la energía pasiva. A veces, los búlgaros tratan la fiebre salpicando a la persona enferma con agua fría. De esta manera, producen una fuerte reacción, y si la energía pasiva se convierte en activa, la persona se recupera.

La tos es un resfriado, y el resfriado muestra que el organismo ha perdido su capacidad vital inicial o las vibraciones para que la salud pueda manifestarse. Eleva tu pensamiento hacia Dios, contacta con Él y la tos desaparecerá. Solo hay un Doctor en el mundo; todos los demás son solo Sus ayudantes. La tos siempre proviene de la desmagnetización del organismo. La

desmagnetización puede ser parcial o total. Si un órgano se enferma, se desmagnetiza. La garganta, los pulmones o todo el cuerpo pueden ser desmagnetizados. Entonces sentimos una gran debilidad, y el magnetismo del organismo se desmorona.

Si te resfrías, busca la razón. Verás que se esconde en la superioridad de las energías negativas en el organismo. Entonces no queda otra cosa que transformarlas en positivas. Cada enfermedad se debe a un exceso de energías negativas. Si no puedes convertirlas en positivas, busca un respiradero por donde salga el exceso. La energía negativa en el organismo es un huésped invitado del cual te librarás.

Cuando las energías del organismo humano se esfuerzan por llegar al centro de la Tierra, este se enferma. Para recuperarse, estas energías deben dirigirse al centro del Sol.

Si el doble del hombre sale y entra normalmente, el estómago funciona bien, el cerebro está en buena forma y el hombre está sano. La mayoría de las indisposiciones se deben a una anomalía en el cerebro. Por eso, su primera tarea es regular las energías del cerebro para que fluyan correctamente. Ponga su mano a menudo sobre la cabeza o pase los dedos por el cabello de arriba hacia abajo, como si se peinara.

Muchas enfermedades se deben a la tensión causada por la electricidad natural o por el magnetismo de ciertos órganos. Por ejemplo, alguien se queja de dolor de cabeza, de corazón o de pulmones. Estos dolores se deben a la presión que la electricidad atmosférica ejerce sobre estos órganos. Uno sabrá de qué manera transformar las energías excesivas en su organismo. A veces, el magnetismo en el organismo humano es más de lo necesario, por lo que experimenta ciertos estados dolorosos. Al estudiar su organismo, uno llega a comprender que muchos de sus estados dolorosos se deben a influencias atmosféricas.

Cuando el agua disminuye, la vida humana también disminuye. Los cambios que suceden en la Tierra también ocurren con el cuerpo humano. Una gran parte del cuerpo es agua. Muchas personas sufren de falta de agua en el organismo. El agua es la razón del calor del organismo; la falta de agua lo enfría. Por otro lado, demasiada agua lo calienta. La falta de agua en el organismo hace que uno esté nervioso y seco. Comienza a molestar, se vuelve brusco y está listo para enojarse y discutir con todos.

¿Cómo se puede influir en el nerviosismo? A través de agua caliente. Tome un vaso de agua caliente y beba cuchara a cuchara. Durante ese tiempo, vigila después de qué cuchara te calmarás. Si no tienes agua caliente, puedes hacer el experimento con agua fría.

Cuando en el organismo se acumula mucha agua que no puede ser asimilada, produce muchas enfermedades: hidropesía, pleuresía y otras. Se observa que algunas enfermedades son causadas por una cantidad excesiva de agua en el cuerpo. Para deshacerse del exceso, los médicos lo ponen en condiciones de calor en las que el agua se evapora. Si el hierro está en exceso, el cuerpo necesita ser puesto en condiciones mentales en las que el hierro se derrita y se evapore.

El estreñimiento se debe a la deficiencia de agua en la sangre. Dolor de pecho: deficiencia de calor en los sentimientos. Cuando los sentimientos humanos son cálidos, las piernas, las manos y todo su cuerpo están calientes, como resultado de lo cual se siente de buen humor.

Todas las enfermedades son causadas por la falta de armonía entre el sistema simpático y el cerebro. Digo: ¿Es el sistema nervioso el que está alterado? No está alterado, sino bloqueado. Me duele el estómago. ¿Por qué? Esos nervios de la médula espinal, a través de los cuales la energía va al estómago y al abdomen, están bloqueados. Exponga su columna vertebral al Sol para que sus nervios se desbloqueen. Si no se desbloqueen, los dolores te seguirán inevitablemente.

Las enfermedades se deben a la deficiencia de energía. Los bloqueos ocurren no solo en el cuerpo físico, sino también en los otros cuerpos. El poder contenido en el nitrógeno está asociado con el sistema nervioso y el cerebro. Por lo tanto, cuando el nitrógeno comienza a disminuir, nace la ansiedad en las personas. El hecho de que algunas personas se enfaden o sean atacadas por la apoplejía se debe a la falta de nitrógeno, de sus poderes en la sustancia cerebral. La circulación sanguínea no es adecuada, llega más sangre a la cabeza que no se puede retirar y bloquea ciertos centros, causando una parálisis.

Las enfermedades que atacan a las personas se deben a pecados pasados y presentes. Nada queda sin castigo. Los microbios que plagan el organismo humano hoy en día no son otra cosa que el veneno del miedo y del odio que el ganado, las gallinas, los corderos han sentido hacia el hombre cuando los mató. ¿Es esto posible? Es posible. De la misma manera que una palabra insultante puede envenenar y destruir el organismo, el miedo y el odio de los animales que el hombre mata envenenan su organismo.

Has de saber que los microbios que se amontonan en el organismo humano son aquellos a los que tiene cierta predisposición. Se convierten en socios de él y comienzan a aprovechar su energía. Imperceptiblemente, se enferma y se convierte en una víctima. Es imposible que un microbio con el que estás en desacuerdo se acumule en ti.

Cuanto mayor es la cantidad de oro en la sangre, más saludable es uno. Las enfermedades se deben a la cantidad insuficiente de oro en la sangre. Para aumentar este oro, uno debe llevar una vida limpia y noble. El oro es un símbolo del Sol, de la energía, de la salud, de la pureza. Muchas enfermedades son causadas por la falta de oro orgánico en la sangre. La debilidad y la anemia se deben a una cantidad insuficiente de hierro. Cuando la mente humana está quieta, muestra que tiene menos fósforo en la sangre.

Si el hierro predomina en la sangre, produce un tipo de pensamientos; si predomina el cobre, otro tipo. En general, cada elemento (hierro, cobre, estaño, plomo, plata, oro) produce un efecto específico en los pensamientos y sentimientos. Cualquier desorden en el cuerpo físico, ya sea en su sistema simpático o nervioso, muestra que hay una falta de un elemento en la sangre. Este elemento es proporcionado no solo por la comida, sino también por los pensamientos y los sentimientos.

Si observas la mano del hombre como un clarividente, a su alrededor notarás una mano ligera y móvil, que es adorno de la mano física. Mientras el doble humano actúa correctamente, la mano física es normal. Si el *doppelgänger* está lisiado de alguna manera, la mano física también lo estará. No solo la mano, sino todo el cuerpo humano tiene un *doppelgänger* específico. Si se separa prematuramente del hombre físico, total o parcialmente, aparecen diversas mutilaciones, enfermedades, etc. La parálisis total o parcial se debe a la separación prematura del *doppelgänger*.

La separación prematura se debe a una adopción incorrecta de las energías naturales a través de las manos y los pies. La razón principal de las enfermedades es la falta de armonía entre el *doppelgänger* y el cuerpo físico. En la parte frontal del cerebro hay un tipo particular de hilos blancos cerebrales a través de los cuales se manifiesta la actividad de la conciencia humana, que está relacionada con el *doppelgänger*. Este es un dispositivo mediante el cual se manifiestan los poderes de la Naturaleza. El cuerpo físico vive gracias a su *doppelgänger*, y si la relación entre el cuerpo y el doble no es correcta y armoniosa, se producen muchas enfermedades. Si alguien se desmaya, sabrás que la relación entre el doble y el cuerpo se ha perdido por un momento, la conexión se ha roto.

Los sufrimientos, especialmente en las personas espirituales, se deben a su gran sensibilidad, al hecho de que el éter, el *doppelgänger* astral, sale más de lo necesario, como resultado de lo cual recibe más impresiones y, por supuesto, sufre más. Todo el cuerpo del hombre, por fuera y por dentro, está envuelto con una materia especial llamada matriz. Cuando la matriz está sana, uno se siente bien: está de buen humor, sano y fuerte. Si la matriz se agrieta, ocurren muchos procesos químicos en el cuerpo humano que afectan dolorosamente. Mientras uno mantenga pensamientos y sentimientos antinaturales, o si duda, sospecha o habla mal, su matriz siempre puede resquebrajarse.

Muchos de los estados dolorosos y los malos espíritus humanos se deben al encogimiento de los capilares. La contracción y expansión de los capilares ocurre bajo la influencia de la electricidad y el magnetismo. Uno debe vivir una vida normal, respetar las leyes de la Naturaleza, para que no ocurra un gran encogimiento de los capilares.

¿Qué tipo de pensamientos y sentimientos causan este encogimiento? Los negativos. Así, cada mal pensamiento, cada mal sentimiento y cada mala acción estrechan los capilares e interrumpen los flujos de electricidad y magnetismo en el organismo. La electricidad y el magnetismo se mueven a lo largo de ciertas líneas y tienen un ritmo específico. Cuando las líneas de movimiento y el ritmo cambian, se establece una desarmonía en el organismo, y decimos que alguien está enfermo.

Procura movimientos armoniosos de los ojos, de las manos y de todo el cuerpo. Cuidado con los movimientos inarmónicos, como los antinaturales y ajenos. Cuidado con las imitaciones. Los movimientos inarmónicos alteran el organismo de la misma manera que lo hacen los alimentos malos y en mal estado.

Vigile a los niños pequeños de hasta 6 o 7 años. Sus movimientos son bastante correctos, naturales. Pero entre los 7 y los 14 años, sus movimientos se vuelven artificiales y causan diversas enfermedades. El hombre aún no sabe caminar correctamente. Mientras camina, tiembla, como resultado de lo cual se produce una conmoción en la médula espinal. Esta conmoción se transfiere al cerebro y, desde allí, a todo el sistema nervioso. Después de todo, la gente se pregunta por qué está nerviosa.

Los ojos se debilitan cuando uno no hace los ejercicios necesarios. Mucha gente no mira como debería: abren los ojos de par en par, miran, pero no ven. Lo correcto, cuando se quiere ver algo, no es girar la cabeza de un lado a otro, sino mover los ojos. Debes moverlos hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados, en la dirección donde está el objeto observado.

La razón del frío es la mala respiración. Quien se resfría debe saber que hay una desviación en su respiración: no es rítmica, por lo que no recibe suficiente cantidad de aire. Cuando la respiración mejore, el frío desaparecerá. La Naturaleza le advierte a uno a través del frío que debe trabajar. Si hace caso omiso de esa advertencia, le envía fiebre.

Alguien se queja de que no puede respirar libremente y que su corazón no late normalmente. Llama a los médicos, toma medicamentos, pero nada le ayuda. La razón está en el diafragma. Se ha elevado y presiona el estómago, los pulmones y el corazón, y todo el organismo sufre. Por lo tanto, respire profundamente para que sus pulmones se llenen de aire y el diafragma se ajuste.

Sufres porque no estás en armonía con los colores. ¿Cuál es la razón de las enfermedades? La ausencia de color en el hombre. Si le falta el color rojo del amor, el color amarillo de la sabiduría o el color azul de la verdad, de ninguna manera estará sano. Por lo tanto, para no estarlo, tienes que introducir estos colores tanto en tu organismo como en tu psique, es decir, en tu vida sensual y mental.

La ciencia de la humanidad futura, que es la ciencia de la sexta raza, comenzará exactamente con la ley de la coordinación. Cada órgano en el hombre debe estar coordinado con todos los demás. De acuerdo con la ley de coordinación, se determina que el hombre debe recorrer de 2 a 10 km por día. Si está asustado y no cumple lo que la Naturaleza le ha determinado, no pasará mucho tiempo antes de que se le imponga una multa por incumplimiento de sus leyes.

Además, la Naturaleza ha determinado al hombre a comer alimentos limpios y sencillos, y ha establecido cuántas veces por minuto debe respirar. Algunas personas toman aire promiscuamente, respiran de manera desigual, como resultado de lo cual tampoco hay coordinación entre los otros órganos. Si no hay una coordinación completa entre todos los órganos, se producirán muchos estados dolorosos.

## Diagnósticos

Cada línea de una mano, cada rasgo de una cara, cada centro de una cabeza son letras que muestran la vida y el trabajo de uno, desde el pasado lejano hasta el presente. Es una maestría determinar el diagnóstico diez años antes de la aparición de una enfermedad para poder tomar medidas con anticipación. Esto solo puede ser hecho por un médico que conozca las ciencias ocultas. Antes de que alguien engorde, se le dirá lo que tiene que hacer. Estos estudios, que no se reconocen hoy en día, resolverán los problemas en el futuro.

Estudiarás estas disciplinas más cuidadosamente: quiromancia, frenología, fisionomía, grafología, Cábala y todas sus subdivisiones. Si los médicos contemporáneos conocieran estas ciencias, no habría razón para abrir el cerebro o el estómago para determinar el diagnóstico de una enfermedad. Solo a través de una mirada a los ojos o a las manos, a las uñas o al horóscopo, deberían poder determinar no solo la enfermedad, sino también sus razones. Antes de enfermarte, puedes ayudarte a ti mismo para evitar ciertos estados que te esperan. Para ello, haz tus propias mediciones para determinar tu diagnóstico mientras aún estás sano.

Tanto beber como comer son procesos no solo del mundo físico, sino también del mundo mental y del corazón. Uno sufrirá en el mundo en el que come en exceso.

Existe una cierta relación entre los órganos. Por ejemplo, la anchura de la base de la nariz y las zonas temporales muestran la evolución del temperamento vital (flemático). Además, la anchura de la nariz está relacionada con la anchura de la mano y de la cara. La estructura del estómago está en relación con la estructura de los dedos. Aquel que comprende la ley de la relación puede determinar el estado de un órgano a través de otro.

Si cometes un error, sentirás dolor, ya sea en el estómago, en los pulmones, en las piernas, en los dedos o en la columna vertebral. La localización de la enfermedad en los diversos lugares muestra qué tipo de error has cometido. Cualquier violación de las leyes del mundo físico produce un malestar en el estómago, el abdomen y los intestinos; cualquier violación de las leyes espirituales, en los pulmones y los sentimientos; y cualquier violación de las leyes en el mundo mental, produce desorden en la cabeza.

Mirándote a los ojos, pienso en tu verdad. Mirando tus oídos, pienso en tu sabiduría. Mirando tu boca, pienso en tu amor. Mirando vuestras manos, pienso en vuestra justicia, con la que trabajáis. Mirando tus pies, pienso en tus virtudes. Basta con mirar la mano de cualquiera para adivinar cuánto tiempo vivirá en la Tierra. Esto está determinado por las líneas de la mano, así como por su largo y ancho. Además, cuanto más ancha es la nariz y más abiertas están las fosas nasales, más larga es la vida de uno, pues recibe más aire. Cuanto menos aire recibe, menos se oxida su sangre, por lo que las enfermedades vienen con frecuencia y se liberan más ácido carbónico y sedimentos.

Si uno tiene los labios muy finos, significa que ha reprimido sus sentimientos, que no puede dar mucho. A este hombre tampoco le gusta comer mucho; no se mima a sí mismo. Las células que forman los dos labios son racionales. No los mantengas muy apretados ni relajados y abiertos. Deberán estar apenas cerrados y libres. Lo mismo ocurre con los ojos. No mires cosas espantosas ni imágenes feas. Nunca observes cómo se matan los animales o cómo se cometen los delitos.

Si examinas bajo una lupa el sistema nervioso o los ojos de un hombre que tiene puntos de vista del Antiguo Testamento, así como de un hombre con creencias del Nuevo Testamento, verás qué diferencia hay en su estructura. El pasado, el presente y el futuro de un hombre pueden ser reconocidos por sus ojos. Todo lo que le puede suceder a alguien está escrito en ellos. Si alguien sufre de consunción o cualquier otra enfermedad, hay signos en sus ojos que hablan de esa enfermedad. El cambio en el color de los ojos depende del cambio en el estado mental. En realidad, este cambio se debe al debilitamiento de las vibraciones del cerebro humano. Este debilitamiento afecta al brillo de los ojos, por lo que cambian de color. El color de los ojos sirve como diagnóstico para determinar el estado mental de una persona.

Los ojos son un espejo de la vida pecadora. A veces aparecen manchas en los ojos humanos, como las manchas en el Sol. El ojo del hombre puede dividirse en doce círculos, que representan los doce signos del zodiaco en movimiento. Al igual que las manchas solares, que son la razón de los accidentes y sufrimientos en la Tierra, las manchas en los ojos humanos son la razón de muchos estados dolorosos. Las manchas y los desenfoques que aparecen en los ojos predicen una enfermedad que puede ocurrir en diez o veinte años. Aquel que comprende la ciencia de los ojos puede prevenir esa enfermedad.

Si miro tu oído, puedo adivinar por él cuántos años vas a vivir, qué tipo de enfermedades vas a padecer y de qué vas a morir. Puedo adivinar lo mismo a simple vista: todas las enfermedades se pueden adivinar. Es un libro escrito. Hay médicos que determinan el diagnóstico del paciente por la mano y las uñas. Adivinan no solo el estado actual del paciente, sino también lo que le espera en el futuro. Antes de que alguien se enferme, aparecen manchas en algunas partes de la mano y las uñas. Esto muestra que no hay secretos en el mundo.

Si quieres saber si te espera una enfermedad o cualquier estado de enfermedad, vigila tus uñas. Si aparece una mancha blanca en alguna de ellas, sabrás que vas a pasar por una enfermedad. Si las manchas aparecen en tu mano izquierda, tienen un significado; si aparecen en la derecha, tienen otro. En general, la menor mancha blanca en una uña es un signo de un estado doloroso.

Las manchas blancas en las uñas indican un gran estrés del sistema nervioso, que conduce a la enfermedad. Si notas una mancha blanca en alguna de tus uñas, toma medidas inmediatamente: introduce en tu mente una idea grande y elevada que calme el sistema nervioso. Estas manchas también aparecen cuando hay grandes choques emocionales. No hay nada malo en su aparición; son señales de advertencia que te hacen tomar medidas contra el estado doloroso que está por venir.

Las manchas blancas en las uñas indican una anomalía en el sistema nervioso y son similares a las manchas del sol. Cuantos más puntos hay en el sol, más energía y abundancia existe en la Naturaleza. Lo mismo sucede con una persona que tiene manchas blancas en las uñas: es extremadamente activa, libera más energía de sí misma y, como resultado, se agota enormemente. Para deshacerse de estas manchas, uno debe enfocar su mente en un cierto pensamiento. En un período de dos o tres meses, puede quitarse las manchas de las uñas.

Si tienes dolor de cabeza, sabrás que tu estómago es un desastre; están relacionados. Los métodos para tratarlos son tan simples que cada uno de ustedes puede aplicarlos. Si el cuello es muy ancho, más de 35 a 42 cm, esa persona está expuesta a la apoplejía. Debe hacer algo para reducir el grosor de su cuello. El cuello de alguien que mide 165 cm no debe tener más de 35 cm de ancho. Si se reduce el ancho y llega a 29-30 cm, se expone a otros riesgos y deberá comer mejor para aumentar el grosor de su cuello.

Si miras la cara de uno a ambos lados, a los pómulos, comprenderás cuál es el estado del estómago. Si la cara debajo de los pómulos está hundida, el estómago es débil. Para comprender cuál es el estado de su hígado, observe el color de su rostro, la luz en sus ojos y su vitalidad. Estas cosas añaden belleza al rostro. Cuando el hígado funciona correctamente, la cara tiene un agradable color rosado.

La nariz de las personas nerviosas comienza a agudizarse gradualmente, y esto no debería suceder. Uno debe tener una mente aguda y alerta, pero no una nariz aguda. Una de las formas más sencillas de determinar la duración de la vida de una persona es la siguiente: coloque un dedo en la parte superior de la piel y presione un poco. Si un hoyuelo permanece allí, no vivirá mucho tiempo, pero si el hoyuelo desaparece rápidamente, tiene energía y vivirá mucho tiempo.

Aquel que tiene más hierro en la sangre es irritable e irascible. Las personas sospechosas tienen más plomo. Aquel que no tiene emociones estables tiene más cobre. Solo la presencia de oro no causa sufrimientos por ahora, pero uno quiere tener más y más, acumular. Todos los elementos existen distribuidos desproporcionadamente en la sangre humana, en el sistema nervioso y en las células, y precisamente esta desproporción conduce a una serie de disonancias. Por lo tanto, uno debe saber cómo renovarse para neutralizar los efectos nocivos de los elementos en su organismo.

Si una persona tiene un impulso idealista en su vida, camina erguida. Una vez que se convierte en materialista, comienza a inclinarse hacia el suelo. Cuando pierde la fe en sí mismo y en sus semejantes, comienza a rebajarse. Si uno se agacha, esto muestra que hay un defecto en la mente. La columna vertebral es una perpendicular; cualquier desviación y cualquier encorvamiento indican una distorsión en el carácter.

Un buen hombre está envuelto en una prenda magnífica que no deja enfriar. Si tus pies están acostumbrados a enfriarse, el bien es débil en ti. Si tus manos se usan para enfriarte, la justicia

es débil. Si tus ojos no ven bien, has violado la verdad en alguna parte. Si tus oídos no oyen bien, has violado la sabiduría.

Si tienes un diamante contigo y se oscurece, esto significa que estás enfermo. Las piedras están infectadas por los humanos. Uno puede leer no solo por las líneas de la cara, sino también por los colores que rodean a alguien. Esto puede ser hecho por un clarividente, pero no por una persona normal. Cuanto más fuerte, más espiritual y más elevado es uno, más blanca, centelleante y agradable es el aura que sale de él. Si una persona se enferma, el aura se oscurece. El oscurecimiento puede ser parcial o total. Cada parte enferma es oscura. Es necesario restaurar la luz de la cabeza, del estómago o del órgano enfermo. Esto también sucederá si fortaleces tu mente y elevas tus vibraciones.

Si las manos están mojadas, significa que sus sentimientos no están en una posición natural. Si están secas, la mente no está en una posición natural.

## Objetos celestes y salud

Hoy en día, los planetas son considerados como símbolos, pero en el futuro, las personas alcanzarán un mayor desarrollo y comprenderán su esencia, descubriendo los secretos que se esconden en ellos. Los planetas son criaturas racionales y vivientes con las que uno está directamente conectado, aunque no lo sepa, ni tenga conocimiento de las criaturas que los habitan. Todos los planetas son transformadores de la energía divina en los diversos organismos.

Todos los planetas están habitados por criaturas racionales. Los jupiterianos tienen dignidad y un gran sentido de sí mismos; son orgullosos, pero misericordiosos. Los saturninos son filósofos profundos y suspicaces; siempre critican y dudan. Son los habitantes más antiguos del sistema solar, aunque Urano y Neptuno se originaron antes que Saturno, por lo que sus habitantes son aún más antiguos.

Los sistemas respiratorio, estomacal y nervioso se crean en diferentes condiciones y épocas bajo la influencia de los planetas. Lo mismo ocurre con las partes del cuerpo. Por ejemplo, los brazos están bajo la influencia de Géminis y Mercurio; las piernas, bajo la influencia de Piscis y Júpiter; los pulmones, bajo la influencia de Cáncer; y la cabeza, bajo la influencia de Aries.

La gente moderna necesita estudiar la dinámica del cuerpo humano en relación con las influencias planetarias sobre él. De esta manera, se comprenderá que ciertas células del cuerpo están bajo la influencia del Sol; otras, bajo la influencia de Sirio; y otras, bajo la influencia de Júpiter, etc. En general, cuanto más elevadas son las criaturas y los planetas a los que una persona está conectada, más elevada y desarrollada es la materia de su cuerpo. Cuanto más desarrollada está la materia del cuerpo humano, más elevada es su vida. El nivel de desarrollo

humano está determinado por la materia de su organismo, y la vida se manifiesta a través de ella.

Cuanto más desarrollada está la mente del hombre, más conectado está con las estrellas y los planetas. Cuando uno utiliza la influencia de todos los soles en el Cosmos, alcanza la perfección. Solo hay un sol en el cerebro humano, alrededor del cual se mueven todos los planetas. Lo que sea que veas en el cielo, es lo mismo en el cerebro. Lo que llamamos movimiento de poderes o de centros de poder en el cerebro no es otra cosa que el efecto de los planetas exteriores sobre él.

Casi todos los planetas tienen puntos en el cerebro humano. Júpiter está en el centro de la coronilla; Saturno está a su lado, en la parte superior de la cabeza; Venus está en la parte superior, en el medio de la frente y la nuca; Marte está a ambos lados de la cabeza, por encima de las orejas. Júpiter da longitud y actividad a la cabeza. Saturno da extensión a la mente humana, a la conciencia. La Luna da extensión a la frente. Marte también da extensión. Todos los planetas afectan al cerebro, al igual que la Tierra y todas las estrellas.

Los poderes del Sol organizan el corazón y los pulmones. Los poderes de Saturno organizan el hígado y los huesos. Los poderes de Marte organizan la hiel y los órganos reproductivos. Los poderes de Júpiter, el estómago y el plexo solar. Los poderes de Venus, los riñones. Los poderes de Mercurio y la Luna, el cerebro y los nervios. La Luna también afecta a los órganos reproductores femeninos. El bazo es un conductor de la energía solar y está bajo la influencia del Sol.

Júpiter gobierna la glándula timo. Mercurio, la glándula tiroideas. Saturno y Urano, la hipófisis. Neptuno, la pineal. El Sol afecta principalmente al plexo solar y al sistema nervioso simpático. Para coordinar los poderes de su organismo, uno debe conectar su sistema nervioso simpático con el cerebro, así como el sistema óseo con el muscular. Cuando uno no puede dar una expresión apropiada de los poderes espirituales dentro de sí mismo, se endurecerá.

La tarea de uno incluye la armonización de los poderes del organismo y el establecimiento de relaciones adecuadas con todas las estrellas. La persona moderna no percibe correctamente las energías del Cosmos, como resultado de lo cual se acumulan más energías de las necesarias en ciertos lugares del organismo, mientras que en otros, menos. Esta mala asignación de las energías causa sus desgracias, sufrimientos y descontentos. Incluso las energías más sublimes, almacenadas en un solo lugar, causan un estado doloroso.

Cuando uno se enferma, se conecta con la energía del Sol y la Luna. Si no puedes conectarte directamente con ellos, utiliza las plantas y minerales que están conectados con sus energías y transfórmalas adecuadamente. Bajo la influencia del Sol, se despierta la conciencia cósmica en el hombre. El Sol es lo que despierta la mente humana. Es una criatura colectiva y viva que tiene conciencia cósmica; la mente está en él. Cuando esa conciencia cósmica y divina despierta en el hombre, el Sol comienza a pensar en él, y entonces uno está sano y vive mucho tiempo.

La milenrama está relacionada con el sol físico, y el sol es de lo que obtenemos energía regeneradora en toda nuestra naturaleza. El Espíritu de Dios da energía al Sol, y este la introduce en el cerebro, en la laringe, en el corazón, en el alma. La milenrama ha derivado algunos de sus colores de Sirio y Orión. Es la belleza celestial con todos los planetas y todos los colores. Contiene miles de centros solo en el cerebro, y estos centros distribuyen los miles de colores que le dan un brillo increíble, el más hermoso. El Sol es una expresión de la milenrama, que está regida por el Espíritu de Dios.

Los planetas se relacionan con ciertos elementos, especialmente metales. La Luna está relacionada con la plata; el Sol, con el oro; Marte, con el hierro. Si una persona sufre de una deficiencia de uno de estos elementos en su sangre, se enferma. Para que su estado mejore, ese elemento debe ser introducido en su sangre. En general, cualquier trastorno en el cuerpo físico, ya sea en el sistema simpático o en el nervioso, muestra la falta de un elemento en su sangre. Una vez que se proporciona la cantidad necesaria del elemento relevante, el estado del organismo mejora.

La falta de cualquier elemento en la sangre se proporciona no solo a través de los alimentos, sino también a través de nuestros pensamientos y sentimientos. Hay ocasiones en que el organismo siente la necesidad de ciertos pensamientos y sentimientos, que de ninguna manera deben entrar en la mente y el corazón del hombre. Sabiendo esto, debes aplicar la astrología también a través de la autoeducación para fortalecer el sistema nervioso. Luego, a través de tus pensamientos y sentimientos, introducirás en tu sangre todos los elementos de los cuales sientes escasez. Esta es una ciencia que debe ser estudiada no solo teóricamente, sino también prácticamente. Este conocimiento no se adquiere de una vez, sino gradualmente.

La cereza está bajo la influencia de Venus, al igual que la manzana. Las plantas y los frutos contienen este tipo de energía, dependiendo de los planetas a los que estén conectadas. Por otro lado, los planetas están conectados con las estrellas del zodiaco. Si quieres influir de alguna manera en tu carácter, debes utilizar el tipo de alimento que te proporciona las energías relevantes. En el futuro, el hombre comerá el alimento que corresponde a los planetas que rigen en ese día. El lunes comerá alimentos que estén bajo la influencia de la Luna; el martes, los que estén bajo la influencia de Marte, etc.

Conociendo la influencia de los planetas sobre los seres humanos, especialmente del Sol, debes tener la actitud correcta hacia él. Si uno está en armonía con el Sol, estará en armonía con la Luna y la Tierra. El buen efecto del Sol sobre los seres humanos mejora el estado de la sangre arterial. La relación entre la influencia del Sol sobre la sangre arterial se esconde en la armonía entre los pensamientos y sentimientos de las personas. El Sol eleva los pensamientos y sentimientos humanos, debido a lo cual la sangre se purifica. Y viceversa: los pensamientos, sentimientos y acciones armoniosos de uno están en armonía con las energías del Sol, la Luna y la Tierra, como resultado de lo cual uno disfruta de la vida y de sus bienes.

Cualquier bloqueo de los sentimientos introduce una cierta anomalía en las funciones del corazón, lo que resulta en un cambio en el pulso. Para restaurar la actividad normal del corazón, uno debe entrar en armonía con la Naturaleza y conectar su corazón con el pulso común del corazón cósmico. Cada sistema planetario también tiene su propio corazón, que está conectado con el corazón cósmico común. El corazón de nuestro sistema solar es el Sol.

El movimiento rítmico de la sangre en el corazón humano está determinado por las ondas rítmicas del Sol. Durante diez días, haz la siguiente experiencia: tres veces al día (por la mañana, al mediodía y por la noche), absorbe profundamente en ti mismo y di: "Quiero que mi corazón lata rítmicamente, que se fusione con el pulso del Sol y envíe adecuadamente su energía a todo el mundo".

Los jóvenes aún no han construido esos órganos espirituales que están favorablemente influenciados por Saturno, Urano y Mercurio. Al no haber desarrollado aún sus órganos espirituales, cuando se encuentran bajo la influencia de estos planetas, utilizan sus poderes espirituales para necesidades físicas. Como resultado, se vuelven ásperos. Cuando uno no puede dar una expresión adecuada de los poderes espirituales dentro de sí mismo, seguramente se volverá áspero. Es imposible tener logros espirituales por medio de esfuerzos físicos.

Aquel que quiera nacer en la Tierra, conocerá muy bien la astrología. Sabrá en qué año ha de nacer, en qué mes, en qué día, hora, minuto y segundo. Si no naciste en el momento adecuado, tus obras en la Tierra no irán bien. No es porque la Naturaleza no esté dispuesta a ayudarte, sino que hay una discrepancia entre la elección del momento en que has venido y la influencia natural y planetaria.

Cuando un paciente quiere curarse de su enfermedad, debe mirar la Luna cuando esté menguante y conectarse con ella. Si la Luna está llena, debe cerrar los postigos de las ventanas para que la luz no entre en su habitación. Si hablamos de la luz solar, tanto las personas enfermas como las sanas se expondrán a su efecto beneficioso.

Si un niño se enferma durante la luna menguante, seguramente mejorará. Si un niño se enferma durante el tiempo en que el Sol se pone en el hemisferio sur, a partir del 22 de septiembre, seguramente mejorará. Incluso en estas condiciones favorables para la recuperación del niño, su madre puede complicar su estado y enviarlo prematuramente al otro mundo con sus pensamientos negativos.

## **Envejecimiento**

Una de las tareas del hombre moderno es prolongar su vida. Después de la Caída, el hombre ha acortado su vida y necesita trabajar en sí mismo para volver a su estado inicial. Por lo tanto, si uno quiere prolongar su vida, tiene que llevar una vida sencilla y limpia, sin influencias extrañas

ni impurezas externas. Si conoces a una persona así, verás que su vida es simple y modesta en la comida, en el vestido y en las relaciones.

¿Es natural que uno envejezca? No, no es natural. Uno envejece por la única razón de que no obedece el equilibrio que debe tener en su mente. El envejecimiento es la patología más terrible. Los pensamientos sobre el envejecimiento son microbios. Cuando las personas se enferman de estos microbios, envejecen. Son como termitas que comen todo lo sagrado en el hombre, dejando solo los huesos. Las personas con muchos sentimientos envejecen más rápido que las personas con pensamientos serios.

La duración de la vida depende de la relación apropiada que uno tenga con la Primera Causa, con sus semejantes y consigo mismo. El hombre determina la línea de su vida por sí mismo, ya sea corta o larga. Al estudiar la ley de la herencia, verás que clanes enteros siguen la vida de líneas cortas, y otros, la vida de líneas largas. Los hijos nacidos de padres que provienen del clan de los linajes largos vivirán una vida larga, y viceversa.

Por ahora, el hombre está destinado a vivir 120 años en la Tierra. Si se quita la ropa vieja y sucia antes, decimos que ha dejado la Tierra prematuramente. De los 50 a los 120 años, el trabajo es el más útil y productivo; es la obra para tu resurrección y la de toda la humanidad.

Aquel que odia se vuelve más enérgico, valiente y arrogante, como resultado de lo cual sus músculos se endurecen y su rostro se vuelve áspero y crudo. Aquel que ama parece apacible y débil, pero su vida se prolonga, su cuerpo es plástico y sus músculos flexibles.

Cuando el Sol influye mucho en alguien (lo que significa que está bien aspectado en el horóscopo), entonces vive mucho tiempo. Mientras pienso en mí mismo sin amor, me estoy haciendo mayor. Cuando pienso en el ganado, en la casa, en mi mujer sin amor, me estoy haciendo mayor. Cuando pienso en mi hijo sin amor, me estoy haciendo mayor.

Las penas prolongan la vida. Sin las penas y los sufrimientos, la vida humana sería más pesada y corta de lo que es ahora. Cuanto más desarrollada mentalmente está la humanidad, mayores son sus sufrimientos. Aquel que acoge el sufrimiento con alegría, vivirá mucho tiempo. Un joven que permanece fiel a su amor vivirá mucho tiempo. Alguien que no mezcla alimentos tendrá una larga vida. Si sabes sufrir, rejuvenecerás. En la medida en que evitas los sufrimientos y no los evalúas, estás envejeciendo. Si uno tampoco evalúa su alegría, está envejeciendo. Te has hecho mayor porque no aceptas todo lo bueno que pasa por ti.

La duración de la vida depende de la cantidad de aire que ingresa a los pulmones. Aparte de eso, hay un ritmo en la Naturaleza, un pulso que sostiene la vida. El pulso ocasionalmente impropio del corazón, ya sea muy lento o muy rápido, depende de este pulso cósmico común. Los errores te hacen mayor. Uno se hace mayor por la forma de comer, por muchas emociones, por pensamientos ansiosos, por comida podrida y rancia.

Envejecer, con respecto al cuerpo, es envejecer, pero es rejuvenecimiento en términos de la mente humana. La vejez es una ley de rejuvenecimiento. Si odias a alguien, acortas tu vida, pero si vas a reconciliarte, continuarás tu vida. Si te reconcilias, si llegas a amar a todos los que ya has odiado, si haces todos los sacrificios necesarios, vivirás mucho tiempo. Cualquiera que odie a su padre, no vivirá mucho tiempo.

Una vez que comienzas a irritarte por las cosas pequeñas, ya has entrado en la vejez. Para no envejecer, no te irrites. Cuando uno empieza a charlar demasiado, envejece. Si no está satisfecho y está en malos términos con el mundo, envejece mucho más rápido. La gente envejece por ignorancia y preocupaciones. Si quieres envejecer más rápido, quéjate.

Si la lengua se está volviendo blanca, estás envejeciendo. Si la lengua se está enrojeciendo, estás rejuveneciendo. La lengua blanca indica que la digestión no es normal. Después de esto, trata de mejorar tu estómago para que tu lengua mejore. Cuando los sistemas solar, cerebral y simpático no funcionan correctamente, aparece negrura debajo de los ojos, o esto sucede también si el hígado está más excitado de lo que debería. El hígado es una empresa de la Naturaleza donde se crean todos los sentimientos inferiores. Las condiciones animales que tienen los animales se deben al hígado. Nuestra indisposición se debe al hígado, que deberá funcionar correctamente. Tiene dos funciones, dos servicios: ayuda a la digestión, y estos sentimientos animales se deben a él. Está cerca, adyacente al cerebro del estómago o al plexo solar.

Muy a menudo, las personas mayores sufren de sangre no limpiada, y esta es la causa de la presión arterial. La presión arterial es la sangre venosa que se acumula en las venas, y la circulación sanguínea no es adecuada. Estas personas envejecen prematuramente. Cuanta menos sangre venosa, mejor. Cuantos menos malos pensamientos, mejor. Los buenos pensamientos son la sangre arterial.

Aquel que quiera prolongar su vida, se abstendrá. ¿De qué? En primer lugar, de comer demasiado. Siempre permanecerás un poco hambriento, no comerás lo suficiente. Por lo tanto, una pequeña reserva de energía no utilizada permanece en el organismo y lo renueva. Si comes en exceso, estás acortando tu vida. Además, el hombre estará complacido con lo que come. Por lo tanto, el contentamiento prolonga la vida. Nunca comerás en exceso y siempre comerás con gratitud y satisfacción: estas son las dos reglas para prolongar la vida. Mientras las buenas comidas te atraigan, estás en el camino de la muerte.

Dos cosas prolongan la vida: la alimentación racional, es decir, la obediencia a una determinada dieta, y los sufrimientos normales. Al no comer en exceso y al no comer lo suficiente, uno prolonga su vida. El que come sin masticar, acorta su vida. Uno que come rápido, muere temprano. Masticarás bien por ambos lados de los dientes, a la derecha y a la izquierda. Cuando no estés bien y estés enfermo, no comas. Si estás enojado, no comas. Espera hasta que todo en ti se calme. Para vivir más tiempo, es necesario comprender la vida de las plantas y saber cómo utilizar su néctar.

La música y las canciones tienen un buen efecto en la psique humana. El que quiera vivir mucho tiempo, cantará. El amor renueva la vida de las células. El rejuvenecimiento es un proceso psíquico interno. Hay un tipo especial de glándulas en el cerebro y en el sistema nervioso simpático que los humanos aún no saben cómo manipular. Los científicos modernos aún no saben cuáles son las funciones de estas glándulas. Un día, cuando comprendan sus funciones, serán capaces de utilizarlas conscientemente como un medio de rejuvenecimiento.

Uno puede rejuvenecer no solo por la vía química, sino también por la mente. El pensamiento brillante del hombre crea a su alrededor un ambiente agradable que le hace capaz de percibir lo que es bello de la Naturaleza viva. Uno es joven si está dispuesto en cualquier momento a complacer a cualquiera que esté necesitado. Uno es joven si soporta todas las dificultades y sufrimientos con alegría, estudia, no miente, es intrépido, trabaja y es intachable en cada aspecto.

Comes pan sin pensar en su actitud hacia tu voluntad; bebes agua sin ser consciente de su actitud hacia la vida y tu corazón. Mientras bebes agua y te refrescas, dite a ti mismo: "De la misma manera que el agua enfría, permite que mis sentimientos se enfríen y refresquen al viajero cansado y sediento". Si pronuncias estas palabras todos los días, tu corazón se renovará. Este es uno de los métodos que la Naturaleza utiliza para rejuvenecer a los seres humanos y elevar sus espíritus.

No retengas en tu mente los errores de nadie más: este es un método para el rejuvenecimiento. No guardes los errores de otra persona en ti mismo durante mucho tiempo, porque te darás cuenta de los mismos errores. Uno se hace más joven mientras sonríe. El que estudia la verdad de Dios no envejece. Si puedes leer el Antiguo y el Nuevo Testamento 99 veces, rejuvenecerás.

Hay muchas maneras de rejuvenecer. Levántate temprano en la mañana, agarra el lóbulo de la oreja y luego masajea el hueso detrás de ella. Hazlo todas las mañanas. El ayuno se utiliza para renovar el cuerpo; es un método de rejuvenecimiento. Después del ayuno, come durante todo el tiempo que sea posible un alimento uniforme, que requiera menos esfuerzo para la digestión, para que no se agite el apetito, para que los pulmones puedan desarrollarse y tomes más *prana* del aire y del agua, y saques más jugos de los alimentos que ahora.

Si quieres rejuvenecer, haz el siguiente experimento. Si tienes 50 o 60 años, todas las noches, cuando te vayas a la cama, dite a ti mismo que mañana serás cinco años más joven de lo que eres hoy. Haz este experimento durante una semana. Si has logrado poner ese pensamiento en tu subconsciente, al final de la semana, realmente serás cinco años más joven. Hazlo durante varias semanas hasta que te vuelvas más joven e incluso llegues a la edad de 25 años. En el transcurso de cinco años como máximo, uno puede rejuvenecer.

Para lograrlo, debe hacer el siguiente experimento: todas las noches, cuando se vaya a la cama, que diga que por la mañana encontrará un pelo negro en la cabeza. Al día siguiente hará lo mismo. Y, en efecto, cada mañana encontrará un pelo negro más. Día tras día, sus cabellos se

volverán negros, hasta que una mañana vea que todo su cabello se ha vuelto negro. Esto depende de la fuerza de su mente y de su fe.

El amor es el que sostiene la vida. Si uno pierde el Amor, está muriendo lentamente. La gente muere por falta de amor. Si no hay nadie que ame a alguien, pronto muere. Morir no es otra cosa que quitarse la ropa vieja y vestirse con la nueva. Es imposible que alguien tenga siempre ropa nueva y buena, que siempre esté limpia.

Si uno pierde la mitad de su peso, muere. Cuando se rompe el equilibrio entre las potencias del corazón y las de la mente, entonces llega la muerte. La muerte es un recaudador de impuestos que sirve a los espíritus kármicos. Estos espíritus también son llamados guardias y están presentes en la muerte de cualquiera, discutiendo sobre su alma. Está definido para cada uno de qué y cuándo va a morir.

Cuando un hombre muere, lo deja todo en la Tierra. Lo único que se lleva consigo es el capital depositado en su cerebro. Cuando una persona está muriendo, su alma permanece junto a su cabeza, esperando su último aliento para tomar este capital de inmediato. Durante toda la vida ha estado trabajando en ello, convirtiendo lo inferior en superior, organizándolo, y ahora descende a tomarlo. Solo se necesita la esencia del cerebro.

## **Tratamiento**

### **Tratamiento en general**

Hay algo en la naturaleza humana que necesita una agitación interna, y todo dolor y toda prueba sirven para fortalecer tu naturaleza espiritual. Si no tienes pruebas, no te desarrollarás.

Existen varias formas de tratamiento para los pacientes. Una de ellas es la curación natural: deja al paciente a la Naturaleza, y no pasará mucho tiempo antes de que se recupere. Este método es el mejor. La segunda forma es el tratamiento por parte de un médico, quien le recomendará un medicamento, y después de un tiempo, el paciente mejora. Pero también hay una tercera vía de tratamiento: el Divino. El paciente se recupera inmediatamente a través de él.

Para que uno esté sano, debe confiar en sí mismo y en el contacto directo con la Naturaleza. La Naturaleza ayudará más que las personas. La primera condición es la confianza en Dios, luego en la Naturaleza, en uno mismo y, finalmente, en los demás.

La medicina más poderosa es la luz. La medicina más poderosa es el aire, el aliento de Dios. La medicina más poderosa es el pan, la palabra de Dios. Estas drogas también son utilizadas por las plantas, cuyas propiedades curativas se deben a la luz, el aire, el agua y el alimento que perciben.

Si los médicos del futuro perciben mi sistema de curación, habrá buenos resultados. Un médico será director de orquesta de la luz, otro del aire, un tercero del agua y un cuarto del alimento. Si uno no es tan dulce como los frutos, tan suave como el agua, tan móvil como el aire y la luz, no puede ganar nada. Dios ha entrado en el pan, en los frutos, en el agua, en el aire y en la luz; se ha sacrificado a sí mismo. Aquel que ama a Dios, lo percibe como una parte de sí mismo. A esa persona se le da tratamiento. Por lo tanto, coman con amor, beban con amor y absorban la luz con amor. Uno tiene cuatro puntos de contacto con Dios: por la luz, por el aire, por el agua y por los alimentos.

Recuerde esta definición: uno debe amarse a sí mismo para poder tratar su cuerpo. Uno debe amar a su prójimo para tratar su corazón. Aquel que quiere triunfar en todo y bendecirse a sí mismo, debe amar a Dios. Solo hay beneficios en el amor hacia Dios.

Un día, cuando conozcan las leyes del vuelo y el calor, las personas curarán todas las enfermedades con luz y calor. Las enfermedades incurables no permanecerán. Si se investiga el estado de un paciente, se verá que en su recuperación intervienen tres factores: la Naturaleza, el médico y el propio paciente. El 50% de la ayuda proviene de la Naturaleza, el 25% del médico y el 25% del paciente. El paciente tiene la última palabra. Si no participa en su tratamiento, la ayuda de la Naturaleza y del médico será en vano.

No es fácil tratar a la gente. Tratas a alguien de alguna manera, pero en lugar de mejorar, su estado empeora. En general, es imposible que todas las personas sean tratadas con el mismo remedio. Para cada enfermedad y para cada persona, se necesita un remedio específico. Hay tantos remedios como personas hay en el mundo. Por lo tanto, si uno quiere ser tratado adecuadamente y, junto con eso, ayudar a su prójimo, debe estudiar esa ciencia que revela los secretos de la Naturaleza.

Cuando algunas personas me preguntan si debemos llamar a los médicos para una enfermedad, digo: ese problema ya está resuelto. Si sigues las leyes de la vieja cultura, llama a los médicos. Pero si sigues las leyes de la escuela oculta, no llames a los médicos. Los médicos sanarán el mundo, pero para un estudiante de ocultismo, la enfermedad no es algo accidental; tiene su propósito. Para su alma, cada uno buscará a su médico interno.

Es, en verdad, difícil para uno transferir un pensamiento de un lugar a otro en su esencia. Por ejemplo, cuando uno se enferma, llama a un médico. Si el médico logra trasladar el pensamiento del paciente de su cabeza a otro lugar, este puede recuperarse inmediatamente. Si no puede hacerlo, utilizará uno de los dos métodos: el homeopático, con dosis bajas, o el alopático, con dosis altas. También hay otra forma de tratamiento: dejar que la enfermedad llegue a su crisis y, a partir de ahí, comenzar su desaparición.

Cada persona tiene poderes ocultos que tienen que ser despertados. Si se pueden despertar estos poderes, el estado del paciente mejora de forma natural. Si los poderes ocultos en el organismo no pueden despertar naturalmente —sudando, viajando, bañándose—, los médicos recurren a

las drogas en pequeñas o grandes dosis. Hay ocasiones en que el médico administra medicamentos en una dosis mayor de la necesaria y, en lugar de evocar la actividad de los poderes ocultos, los suspende.

En medicina hay dos teorías: la alopátia, para dosis máximas, y la homeopatía, para dosis pequeñas. Por ejemplo, en la alopátia, puedes tomar los medicamentos de una farmacia entera sin experimentar ninguna interrupción en el organismo, sin ninguna reacción específica. En dosis pequeñas, puedes obtener un resultado mayor. La siguiente es una ley: con los pequeños esfuerzos se obtienen los mismos resultados que con los grandes. Las cantidades pequeñas producen mayores resultados que las más grandes. La homeopatía utiliza cantidades extremadamente pequeñas; tratad de manera homeopática. Un número extremadamente pequeño de kilogramos de una sustancia dada, una unidad de medida con 60 ceros al final, puede producir un gran efecto en el organismo humano. Basta con que el paciente tome una sola gota de esta materia extremadamente diluida y se recuperará inmediatamente. La energía divina se pone en esta gota. Si crees en el poder de esta energía, te recuperarás en dos o tres días.

Hoy en día no podemos utilizar todos los métodos ocultos, porque existen tales métodos que, si se aplicaran, ¿saben qué sucedería? Vuestro organismo, cerebro, sistema muscular, arterial y nervioso no lo soportarían, no están adaptados. Los hindúes tienen métodos especiales que aplican, pero los han practicado durante miles de años. Por ejemplo, uno de estos métodos es la respiración profunda, que las naciones occidentales no pueden utilizar. Sin embargo, estos métodos son artificiales. Tenemos otros métodos naturales. La Hermandad Blanca utiliza estos métodos naturales, que son excelentes.

Hay siete u ocho métodos de curación para cada persona. Uno puede ser tratado de una manera espiritual solo a veces; pocas personas pueden serlo. ¿Cuáles? Solo aquellos en los que no hay absolutamente ninguna duda. Deben tener plena confianza en ti, y tú serás totalmente honesto con ellos. Si esa confianza y honestidad no existen entre ellos, no puede suceder ninguna curación espiritual. Luego hay que aplicar uno de los métodos de la Naturaleza: agua, hierbas, etc.

Además de este método de curación, existe un tercero: la música. En los últimos tiempos, en casi todos los países europeos, existen clínicas que utilizan la electricidad y el magnetismo como métodos de tratamiento. A través de estos métodos, quieren despertar los poderes respectivos del organismo, que elevan la vibración en el hombre. Cuando las vibraciones del organismo aumentan, uno se recupera. De esta manera, incluso las enfermedades más difíciles de tratar, como el cáncer, la tuberculosis y otras, son tratadas.

En este tratamiento, el paciente pasa por grandes crisis. Pero si pasa por la crisis, su estado mejora. Si resiste la primera crisis, las últimas pasan fácilmente. Se debilitan gradualmente hasta que finalmente se detienen, y el paciente se recupera. Mediante las crisis, el organismo se limpia de los elementos nocivos y tóxicos que contiene.

Para recuperarse, el paciente debe limpiarse la sangre. Él mismo debería encargarse de esa tarea. ¿Cómo? Respirando aire fresco, exponiendo su espalda al sol y comiendo alimentos limpios y saludables. Existen otros métodos para purificar la sangre. Depende del hombre qué métodos aplicará para purificar su sangre, no en meses o años, sino en un día.

Por lo general, uno usa un método u otro de acuerdo con su mente. La mente conoce las causas de las enfermedades, pero no puede curarlas. El alma cura las enfermedades. Basta con desear curar una enfermedad para que se logre lo deseado. El verdadero médico puede expulsar una enfermedad de un paciente a través de algunas fórmulas o palabras. El médico puede ahuyentar a los espíritus.

Uno puede curarse a sí mismo cuando la energía vital de reserva despierta en él y es empujada a la actividad. Si quieres darte un capricho de forma natural, utiliza principalmente los meses de abril y mayo, cuando la Naturaleza es rica en energía vital. Cada día de esos meses vale millones de dólares. Lo que uno gana en esa época del año, no puede ganarlo en otro período. Las cosas están estrictamente definidas matemáticamente en el mundo. Hay tiempo para sembrar y hay tiempo designado para el tratamiento. Este es el principio Divino.

No es fácil tratar con personas enfermas. Las personas más descontentas del mundo son las enfermas. ¿Por qué? Esperan todo del médico. Si no los ayuda, están insatisfechos con él. Para evitar el descontento de los pacientes, un médico debe saber a quién tratar y a quién no. Si los huesos detrás de los oídos de un paciente son protuberantes, puede ser tratado; resiste las enfermedades. Si el mentón del paciente es ancho y la mandíbula inferior es un poco protuberante, esa persona puede ser tratada.

Hay dos formas de curación: natural e inmediata, o Divina. No se puede sanar a un pecador inmediatamente, pero un hombre justo puede ser sanado de inmediato, sin importar cuál sea su enfermedad. La gente contemporánea trata solo el cuerpo físico, porque solo lo conoce en parte. Los apóstoles y discípulos de Cristo hablan también de un cuerpo espiritual. Los sabios y los grandes maestros hablan de siete cuerpos en los que se vive. Los seres humanos ya han comenzado a vivir también en sus cuerpos espirituales, pero no son conscientes de los demás organismos. Si una persona cae enferma físicamente, la enfermedad afecta también al cuerpo espiritual, y viceversa. Si uno quiere curarse a sí mismo, tiene que ponerse en contacto con su cuerpo espiritual. Si sana solo de una manera física, no logrará nada.

Por las noches, mientras duerme, el hombre abandona su cuerpo físico, y durante ese tiempo tiene lugar la purificación y renovación completa de las células. Cuando se purifica, vuelve a entrar en su cuerpo y despierta. Si duermes bien, tu cuerpo se limpia bien y te despiertas de buen humor y renovado. Puedes darte un capricho, pero si desde arriba, desde el mundo invisible, los seres de luz no participan, nunca podrás recuperarte con un remedio.

Cuando te enfermes, primero acude a Dios, luego a tu alma y finalmente al médico. Caminas en la dirección opuesta, y por eso fracasas. Si una persona puede curarse en un momento, eso habla

de su conciencia alerta. Cuanto más difícil se recupera, más débil es su conciencia. Un animal inferior a nosotros, cuando se enferma, sabe cómo curarse a sí mismo. Y nosotros, cuando nos enfermamos, llamamos a los médicos porque no tenemos fe en Dios, ni en la Naturaleza, ni en nosotros mismos.

Uno debe tener una idea clara de la enfermedad. Además, debe saber cómo tratarla. Por ejemplo, el estómago es tratado por la verdad, los pechos por la sabiduría, y la cabeza por el amor. En el tratamiento, la fe y la voluntad tienen que tomar parte activa. Las lágrimas curan, limpian la mente. La duración de la vida terrenal del hombre depende de las relaciones que haya creado con su alma. Es imposible que uno viva únicamente para su personalidad y llegue a la vejez. Cuanto más manifiesta el alma su vida, más resistente es el organismo humano.

Si uno quiere recuperarse, debe buscar un médico y medicinas en su alma. La Ciencia Oculta proporciona varios métodos para el tratamiento, para transformar las energías negativas en positivas. Debes estudiar estos métodos y hacer experimentos con ellos para saber cuáles se adaptan a tu organismo. Si no encuentras el método adecuado para ti, puedes empeorar tu estado. Esta es la razón por la que algunos médicos no dejan que sus colegas los traten. He oído a un médico decir: "Tengo miedo de llamar a un médico, porque puede darme un medicamento que no se adapte a mi organismo y al estado en que me encuentro. Yo mismo sé qué medicamentos tengo que tomar, pero no puedo predecir cómo afectarán a mi organismo". Por lo tanto, cualquier medicamento, incluso si se determina para una enfermedad específica, puede tener otro efecto en el organismo.

El mejor método de tratamiento es el que te permita hacer frente a tus dificultades y contradicciones en todo momento. Las dificultades pueden causar una enfermedad, al igual que la contradicción. Por lo tanto, elimina las dificultades y las contradicciones de tu mente para deshacerte también de las enfermedades que padeces.

El Evangelio contiene remedios para todas las enfermedades, para todos los sentimientos afectados, para la incredulidad y la desesperación. Sin embargo, debes saber cómo utilizar estos remedios. Si una persona se somete a una corriente de 2.000 voltios, morirá, pero si se somete a una de más de 20.000 voltios, se renovará y limpiará sin quemarse. Los físicos dicen que las moléculas de la corriente de 2.000 voltios son tan grandes que, al pasar a través de los tejidos del cuerpo, los destruyen y matan al hombre. Las moléculas de la corriente de 20.000 a 50.000 voltios son bastante pequeñas, como resultado de lo cual pasan libremente a través de los tejidos, los masajean y, en lugar de causar un problema, lo renuevan y limpian. Por lo tanto, existen varios tipos de calor, luz y energía eléctrica que afectan de manera diferente a los organismos. Cuanto más pequeñas son las partículas de estas energías, más favorablemente actúan: renuevan, limpian y construyen la materia.

Ninguna farmacia en el mundo puede dar a la gente lo que la Naturaleza les da. Uno debe adquirir energía magnética de la Naturaleza y dársela a sus semejantes. Si el sistema estomacal de una persona está alterado, debe ser tratado por la comida. Si su sistema respiratorio está

alterado, será tratado por luz, calor, electricidad y magnetismo. Y finalmente, si el sistema cerebral está alterado, será tratado por pensamientos y sentimientos.

Si quieres tratar tu cerebro, no debes permitir que entre ningún pensamiento negativo, basado en la ley de que Dios es el Amor absoluto, la armonía absoluta. No solo hay microbios dañinos, sino también otros que, una vez introducidos en el organismo, lo mejoran. En su práctica, los médicos del futuro utilizarán los beneficios de esos microbios.

Mientras crea en los métodos y medicamentos de diez médicos, el paciente nunca se recuperará. Para recuperarse, debe creer en un solo médico, pero en la curación, los poderes se esconden en el agua, el aire, la luz y la comida. Cada uno es un conductor entre la Naturaleza y él mismo, por lo que puede curarse solo. Cuando te curas a ti mismo solo, adquieres confianza en ti mismo y en tus poderes. Si uno se deja en manos de un médico, confía completamente en él y, poco a poco, pierde la fe en sus propios poderes.

Las enfermedades no son nada, sino tareas que deben ser resueltas adecuadamente. Si no se resuelven adecuadamente, entonces vienen las verdaderas enfermedades, que se curan con dificultad. Sabiendo eso, no tengas miedo de las enfermedades. Si quieres curar a alguien que está enfermo, debes introducirle la simple verdad de que se recuperará. Y aceptando esa verdad en sí mismo como una semilla, crecerá y dará fruto. Al sembrar en ti el pensamiento de que estás sano, realmente lo estarás.

La neurastenia muestra que a través de los nervios humanos fluye más electricidad y que el sistema nervioso se ve sacudido debido a mucho trabajo. En tus baños hay un grifo para agua fría y uno para agua caliente. Si abres solo el grifo del agua caliente, te quemarás. Si abres solo el del agua fría, te resfriarás. Abrirás ambos grifos simultáneamente y tratarás con cuidado hasta que el agua se vuelva agradable para lavarte. El agua fría proviene de la cabeza, y el agua tibia, del sistema nervioso simpático. Deberás cerrar un poco el grifo del conocimiento superior y abrir el grifo del Amor. El Conocimiento y el Amor forman una bonita combinación. Si tienes reumatismo, abre el grifo del Amor. Si te duele el hombro, acarícialo, conviértete en amor.

La pureza es una de las condiciones para la buena salud, para la mente y los sentimientos. Para curar a alguien, lo liberaremos de todos los elementos extraños, de todos los sedimentos que se hayan depositado en él. Para recuperarse, el paciente debe limpiarse la sangre respirando aire fresco, exponiendo la espalda al sol y comiendo alimentos limpios y sanos.

Comenzarás desde pequeños experimentos microscópicos y gradualmente irás a los grandes. Este método se observa también en la ciencia y en la curación: de los pequeños a los grandes resultados.

Hay un golpe en el mundo. Por ejemplo, cuando alguien te mira, comienzas a sentirte mal, te duele la cabeza. Hay personas que, si miran a un toro o a una vaca, se enferman inmediatamente. La razón de esto es la mirada poderosa que esa persona ha dirigido hacia ti o hacia un animal,

una mirada que se debe a la electricidad que sale de sus ojos, que no puedes asimilar y que afecta gravemente a tu organismo.

Hay abuelas que saben cómo tratar las maldiciones del mal de ojo de la manera más simple: toman un huevo bueno, lo rompen en la frente de la persona maldita y esta se recompone. El huevo cura absorbiendo el exceso de energía. Sin embargo, solo esa abuela que es una buena conductora de esa electricidad puede curar; su organismo resistirá los impactos que emanan de la persona enferma. Lo mismo puede decirse de los médicos. Muchos tratan a los pacientes, pero pocos tienen buenos resultados. Un verdadero médico debe ser una pista a través de la cual la enfermedad puede salir. El médico tomará y dará algo al paciente.

Cualquier molestia, ya sea física o mental, se trata ya sea por un método similar a la razón que la ha causado, o por un método opuesto. Por ejemplo, las manos y los pies congelados son tratados por el frío, no por el calor. Se aceitan con aceite de oliva, porque absorbe el calor en sí mismo y así libera al cuerpo de la energía excesiva que ha aceptado al quemarse.

Crea un ambiente armonioso para el paciente, y su espíritu se calmará. Alguien que va a ver a una persona enferma no debe tener ningún mal pensamiento negativo, porque el paciente es extremadamente sensible; su *doppelgänger* se extiende, y esto produce un estado de irritabilidad. El *doppelgänger* se extiende con todos los neurasténicos, ocupando un lugar más grande del que se necesita. Para que te recuperes de un cierto dolor, deja de hablar de él.

La alegría es vida. Para que uno se recupere de cualquier enfermedad, no importa cuál, estará alegre. Cantará. Uno puede darse un capricho conectándose con personas sanas y buenas que lo aman. Les basta con dirigir sus pensamientos y deseos hacia él.

No recomiendo a los pacientes que se engrasen con gas, ni recomiendo medicamentos que descamen la piel. Mientras los ojos humanos sean acariciados por manos, no puede haber felicidad. Los ojos no están hechos para ser acariciados por todo el mundo. Mientras los ojos y el corazón son acariciados por manos humanas, no puede haber felicidad. Uno puede disfrutarlos desde la distancia, sabiendo que tienen un buen amo.

Ni le des a alguien que te bese, ni lo engrases con algo. Lo único con lo que se pueden engrasar los ojos es agua pura. Hay agua que está llena de magnetismo vivificante; es limpia y refresca. Aquel que está enfermo tocará el lóbulo de su oreja para recuperarse pronto y aumentar la vitalidad.

Uno debe saber que su cuerpo es parte del organismo de Dios, y si por preservar su vida arruina la de su hermano, también deprava su propia vida. ¿Qué sentido tiene cortar las partes una tras otra y dejar solo el cadáver? Las operaciones deben realizarse, pero no físicamente: la dirección debe ser de lo físico a lo mental.

El método utilizado en la medicina y la cirugía no es correcto. Antes de cortar una pierna o un brazo del cuerpo humano, primero se debe encontrar y eliminar la razón que causa el dolor. La razón debe ser cortada y el cuerpo debe mantenerse intacto. Las partes del cuerpo humano no deben cortarse. Cortarle una pierna a un hombre no es ciencia; sacarle los ojos a alguien no es ciencia; cortar el riñón de alguien no es ciencia.

Algunas personas dicen: "una persona puede vivir con un riñón", pero ¿por qué la Naturaleza ha puesto dos? Los médicos dicen que un hombre puede vivir sin apéndice. La Naturaleza lo ha puesto en su lugar, y los médicos lo han recortado, diciendo que se puede vivir sin él. La cirugía es una ciencia antigua, y el corte de las amígdalas es un método extremo. La situación no mejora, sino que empeora. ¿Qué llenará el espacio vacío?

Restaurar algo, eso es ciencia. Arrancar el ojo, pero poner uno nuevo, restaurar la visión, esto es cirugía. Cualquiera puede cortar una pierna, pero hacer una nueva como la cortada no es algo que todo el mundo sea capaz de hacer. Ten paciencia para resistir la cirugía sin anestesia, porque pasará mucho tiempo antes de que uno se deshaga del veneno depositado por el anestésico. La cocaína se consume durante la cirugía y el paciente no siente dolor, pero el dolor después de la cirugía se duplica. A la Naturaleza no le gusta que sus energías sean suprimidas. No pienses que puedes salvarte de tus sufrimientos.

No cantarás a los pacientes. Cuando vayas a ver a alguien que está enfermo, puedes rezar por él, y él mismo debe cantar. Si el paciente canta, tú cantarás con él; si no canta, tú tampoco debes cantar. Si ves que alguien que está enfermo reza y canta en silencio para sí mismo, sabrás que se recuperará. La situación de un paciente que no está dispuesto a rezar y cantar es terrible; seguramente pasará al otro mundo.

La disposición de alguien a la oración y al canto es un diagnóstico con el cual se puede determinar si una persona está sana o enferma, buena o mala. Cuando uno pierde esa disposición, se endurece, se vuelve malo y pronto se pone rígido. Una vez que se ablanda, comienza a rezar y a cantar. No pasa mucho tiempo y su salud se restablece.

Si tienes dolor de cabeza, primero pon los pies en agua caliente y luego límpiense los intestinos. Digo que una persona enferma con fiebre alta debe mantener una dieta estricta, sin comer nada durante uno a siete días. Las ventanas de la habitación estarán abiertas de par en par, entrará más luz y no dormiré mucho; la mente estará despierta para orar. Si tienes dolor de estómago, ayunarás, comerás menos; todas las mañanas beberás una tacita de aceite de oliva y una taza de agua caliente. Luego expondrás tu abdomen al sol durante dos o tres horas al día.

Con el frío, cuando se entra en la transpiración, se está fuera de peligro. Uno tiene que sudar no solo físicamente, sino también espiritualmente. Los sufrimientos son algo así como sudar. Si uno no puede sudar físicamente, está en peligro. Y si no sufre, sigue estando en peligro.

Si tienes fiebre o escalofríos, bebe de una a seis tazas de agua caliente o té hasta que sudes bien. Quítate la camisa y límpiese; siéntate y vuelve a empezar con varias tazas de agua, engrasa tus pies y manos con aceite de oliva y vete a la cama. Otra regla: tomar un purgante para limpiar el estómago y los intestinos, dos días de abstinencia de comer, tres o cuatro tazas de agua caliente, dos tazas de jugo de espinacas con un poco de sal, y dos tazones de sopa de papa. Come menos.

Si te has resfriado, sube a la cima de una montaña para sudar bien, bebe dos o tres tazas de agua caliente y cámbiate de ropa. Sube a los picos para inducir la respiración profunda. Esto es especialmente bueno para aquellos que sufren de asma y los que son propensos a la obesidad.

Cuando no puedes conciliar el sueño fácilmente, la razón es el exceso de energía en el cerebro. Para deshacerte de él, puedes hacer ejercicios para enviarlo a otras partes del cuerpo, ya sea mediante la concentración de los pensamientos en la punta de la nariz durante cinco minutos o lavándote los pies con agua tibia para hacer que parte de tu sangre baje.

¿Por qué hay enfermedades en el mundo? Son educativas. A través de ellas, el mundo invisible corrige a las personas. Si los médicos modernos fueran conscientes de ello, deberían enseñar a sus pacientes cómo vivir. No basta con tocar el pulso de un paciente y darle un medicamento. No, toma la mano del paciente y dile: "Te curaré si estás dispuesto a corregir tus errores, a llevar una vida limpia". Y cuando el paciente promete corregir su vida, entonces el médico lo curará. Este es el camino en el que los médicos pueden hacer el bien a las personas.

Los médicos modernos estudian principalmente los signos de las enfermedades. En realidad, un verdadero médico debe, en primer lugar, conocer los signos y síntomas de un organismo sano para poder compararlos con el enfermo. Es un arte determinar el diagnóstico al menos diez años antes de que una persona se enferme para que pueda tomar medidas con anticipación. Esto solo puede ser hecho por un médico que conozca las ciencias ocultas.

En mi opinión, un verdadero médico es el que entiende la razón de cada enfermedad y ayuda a las personas. Es un ayudante de la Naturaleza que opera de acuerdo con sus leyes. Debes aprender el lenguaje de los órganos. Cada órgano tiene su propio lenguaje especial. El hígado, el estómago, el sistema nervioso simpático, los músculos, todos tienen un lenguaje especial, su propia gramática. Si no sabes hablar en su idioma, no te entenderán. Hay ocultistas que usan ese lenguaje. Conociendo el lenguaje de un órgano, puedes sugerirle una idea. Si tu hígado está molesto, puedes sugerirlo y, después de hacerlo, tendrás resultados.

Te has puesto enfermo. Te separarás como una criatura separada y hablarás con el órgano enfermo. Dirás: "No te preocupes, te recuperarás, te recuperarás, te recuperarás". Hablarás como si estuvieras hablando a otra persona. Si dices: "¡Ahí está!", ya le sugieres al órgano y te empieza a doler la pierna. Dirás: "Te recuperarás. Ahora pondré una abeja, y cuando te pique, seguramente te pondrás mejor".

Todas las personas se recuperan. ¿Cuándo? Cuando vuelven a creer. Cuando un médico trata un órgano, debe conocer su idioma. Si el médico le habla al hígado, puede curarlo. Si no conoce el lenguaje del hígado, ningún medicamento ayuda. Quien quiera ser médico, debe conocer el idioma del órgano correspondiente: el hígado, el estómago, los pulmones, el sistema nervioso.

¿Cuál es el propósito del médico? Es enseñar a la gente las leyes que determinan su salud, su buena vida. El propósito de los médicos no es solo la forma ordinaria de curar. Tienen un propósito superior: enseñar a la gente a vivir correctamente, a aplicar las leyes de la Naturaleza Racional. En el futuro, los médicos serán pagados por cada consejo. Entonces no curarán a los enfermos, sino que visitarán a los sanos al menos una o dos veces por semana y les enseñarán cómo vivir, cómo mejorar sus vidas.

Si no tienes amor, el arte de curar a la gente fracasa. Tratar a los enfermos significa quitarse las mochilas de los hombros. A veces es mejor que uno se enferme. Si la gente no se enfermara, se encontraría con grandes desgracias. Nadie puede escapar del sufrimiento que envía la Naturaleza. Si uno evita un sufrimiento, será alcanzado por dos, tres o más. La Naturaleza es rigurosa y exigente.

Si uno va a ver a una persona enferma, que primero se dirija a Dios y le diga: "Dios, por favor, ayúdalo. ¡Yo curo a esa persona enferma!". Cuando uno se pone en contacto con la conciencia Divina, Dios ya trabaja a través de él. Y cuando esa persona acude a un enfermo, basta con poner su mano en la cabeza del paciente, y al cabo de tres minutos, el paciente se levantará de la cama. Ese hombre ya ve que hay una conexión entre él y la conciencia de Dios.

Cuando vamos a tratar a una persona enferma y entramos en contacto con ella, ¿no cargamos con algo de su dolor sobre nosotros mismos? No pienses en eso. Al principio te preguntarán: "¿Debo tratarlo?". Y si tienes que tratarlo, no cederás a ninguna consecuencia. ¿Cómo adivinaremos si tenemos que tratarlo? Si amas a esa persona, tienes que tratarla.

No está permitido que todo el mundo sea tratado. Si un médico espiritual libera a un criminal, cargará con su karma. Hay criminales, asesinos, que no pueden ser tratados por un médico espiritual de ninguna manera. Cristo nunca trató a infieles, asesinos y criminales. Para tales personas no hay curación.

En la antigüedad vivía un adepto que tenía la capacidad de curar diversas enfermedades. Sanó a sordos, ciegos y mudos que acudían a él. ¿Cuál fue su asombro cuando, en lugar de gratitud, le devolvieron crueldad y descontento? Se dirigió a Dios con las palabras: "Dios, ¿cuál es la razón por la cual estas personas me persiguen? Abrí sus ojos y oídos para que vieran y oyeran, abrí sus bocas para que hablaran, y después de todo eso no hallo paz por causa de ellos". Dios le respondió: "Les cerré los ojos, los oídos y la boca porque sus corazones eran crueles. Para que no pecaran más, los privé de los beneficios del mundo exterior. Tú interferiste en mi plan sin permiso, por lo tanto, sufrirás las consecuencias de esto. Tiene sentido abrir los ojos y los oídos de las personas ciegas y sordas si están dispuestas a servir a Dios".

La responsabilidad de tratar por dinero es grande. Sanarás a esa persona, tomarás el dinero, pero después de un año morirá. ¿Y qué pasa entonces? Él te inculpará y tú llevarás su karma.

Si tomas dinero, gastarás de ti más de lo que has recibido. Por lo tanto, si tratas a alguien, no lo tratarás por nada. Yo os digo: la mano del estudiante de ocultismo debe ser pura, desinteresada. Aquel que cree que trata a la gente por sí mismo tiene derecho a tomar dinero. Pero aquel que sabe que Dios sana a través de él, no tiene derecho a tomarlo.

La comida, la luz, el aire y el intercambio con gente buena: esta será tu medicina en el futuro. Una persona buena y santa te tratará sin saber que eres tratado por quedarte con él. Los médicos deben ser las mejores personas.

Si te duele el estómago, hierva un poco de milenrama. Contra la tos, hierva un poco de *Gentiana cruciata* y bebe esta agua. Si alguno de vosotros se ha resfriado, que suba dos o tres veces a una cumbre para sudar bien. Luego beberá dos o tres tazas de agua caliente y se cambiará de ropa. Sube a los picos para inducir la respiración profunda. Esto es especialmente bueno para aquellos que sufren de asma y los que son propensos a la obesidad. La montaña esconde en sí misma todas las condiciones para la curación y el aprendizaje.

## Tratamiento por comida y ayuno

La alimentación es un método de tratamiento. No hay método mejor que este, pero hay que saber qué alimentos comer y cuándo. Durante la enfermedad y después de la recuperación, se necesita un alimento específico. Por ejemplo, aquel que ha tenido fiebre quiere comer alimentos agrios, mientras que en otra enfermedad se necesita comida dulce. Una cosa se debe saber: cada Fruto Divino tiene su gran propósito. Por lo tanto, si comes manzanas, ganarás una cualidad; si comes ciruelas, ganarás otra. Uno se convierte en lo que come.

Generalmente, los frutos alargados representan la inteligencia, y los nudosos y redondos, la vida y los sentimientos. Los frutos no son otra cosa que una combinación de energías que operan en esas formas. Las patatas dan una sola cualidad al hombre: lo hacen feliz y se satisface con poco. Las manzanas le dan suavidad, gentileza e indulgencia. Se gana frescura. Si quieres ser dulce y gentil, come uvas. En general, la comida afecta el carácter.

Si quieres mejorar tu circulación sanguínea, come cerezas. ¿Qué hay en ellas? Se esconden sentimientos profundos y la ley de la libertad.

¿Qué dan los corneles? Si eres débil y flojo y comes corneles, ganas estabilidad y fuerza. Proporcionan hierro a la sangre. Si un niño está anémico, dale más peras. Si es un poco malo, dale manzanas. Si le faltan sentimientos nobles, dale cerezas, que al mismo tiempo regulan el estómago. Las sandías, los corneles y las calabazas también regulan el estómago. En general, las

frutas desarrollan sentimientos nobles. Uno simplemente no debe comer en exceso y sobrecargar su estómago.

Alguien dice: "¡Tengo neurastenia!". ¡Come guisantes! Otro dice: "Sufro de hipocondría". ¡Come trigo! Dicen que alguien tiene mal genio. ¡Dale a comer maíz! Alguien no es persistente en el cumplimiento de sus deberes. ¡Dale a comer centeno! Hay algo perfecto en el centeno; crece en lo alto. Cuando se come, se desarrolla un ideal supremo.

En algunas frutas predominan ciertos colores y en otras son menos. Por ejemplo, tomemos la cereza: en ella prevalece el rojo. Por lo tanto, si alguien es anémico y entiende la ley, mientras come cerezas, obtendrá todo lo que es necesario para su organismo. Las manzanas se originaron en el mundo astral, y las peras y los limones, en el mental. Si te fijas en la forma y el color de un tomate, descubrirás que está atrasado en su desarrollo; no ha ido más allá de la vida del estómago. Los materialistas son similares a los tomates.

La cereza es un símbolo en la Naturaleza. La cereza roja, así como todos los frutos rojos, salieron del Edén. Es laxante para el organismo. Para la anemia, come pepinos. Aquel que quiere estar sano no comerá cebolla frita. Solo quien tiene una enfermedad del pecho puede comerla como medicina. Quien quiera estar sano comerá comida cocinada por alguien que lo ame. Cuando la cebolla se corta en trozos pequeños y se fríe, pierde su poder magnético. El pepino tiene un efecto beneficioso sobre el sistema nervioso, pero se debe comer en el desayuno y en el almuerzo. Si comes pepino por la noche, afecta gravemente al estómago. Generalmente, por la noche la gente debe comer antes de la puesta del sol. Si uno no ha comido para ese momento, es mejor no comer. Que beba una taza de agua caliente o té y se vaya a la cama con el estómago vacío. De esta manera, su sueño será ligero y placentero.

Aquel que quiera recuperarse fácilmente de un resfriado en la cabeza, que aplique los siguientes medios: cuando llegue el invierno, que compre al menos 1.000 puerros y, cuando se resfríe, que coma puerros 3 o 4 veces al día. Los búlgaros, de naturaleza práctica, buscan remedios en la medicina popular y han llegado a los siguientes resultados: si uno se resfría en la cabeza, come puerros. Si tiene dolor en las amígdalas, toma ajo caliente. Esta es una buena forma de tratamiento de las amígdalas y una buena desinfección de la garganta. El ajo influye excelentemente en aquellos que sufren de insomnio.

Mucha gente, especialmente los búlgaros, comen chiles. Los chiles ayudan contra la fiebre, pero no se recomiendan a personas sanas. Tampoco se recomiendan los alimentos demasiado ácidos y dulces. Si estás nervioso o indispuesto, come dos peras y dos manzanas, pequeñas o grandes; la ley actúa igual. El poder no está en el tamaño, sino en el número "2" como principio magnético que mitiga las energías.

Comerás lentejas para los ojos, frijoles para los riñones y guisantes para un bonito bronceado de la piel. Si te encuentras en un malestar físico, bebe el jugo de dos o tres limones con azúcar, y luego el zumo de varias naranjas. El zumo de limones y naranjas restablece el buen estado de

ánimo y mejora el estado del estómago. Come más espinacas y ortigas para oscurecer tu cabello. Si tu estómago está mal, hierva los granos o cocínelos frescos. Por otro lado, las cerezas son laxantes.

Todo lo que se fuerza trae malas consecuencias. Has leído sobre los beneficios de los limones y te tratas con ellos. El ácido del limón es curativo, pero debes saber cómo usarlo. De lo contrario, causa frío porque quita el calor del organismo, los capilares se contraen, la circulación sanguínea se estropea y uno se enferma. Un limón al día es suficiente. Exprime el limón, llena la taza con agua caliente y bebe el jugo. No es necesario más de uno.

No es lo mismo si comes trigo, maíz o avena. Las energías del trigo son fundamentalmente diferentes de las de otros cereales. Aquel que quiera convertirse en idealista comerá avena. Si quieres estar sano y obtener músculos, come trigo. En la actualidad, el alimento más poderoso y saludable es el trigo.

La comida dulce le da suavidad al carácter. La comida ácida da actividad y energía; aumenta la voluntad. El que come frijoles aprenderá la ley de la generosidad. Las cerezas y los melocotones tienen propiedades curativas. Las cerezas se recomiendan contra la anemia y la neurastenia. En primavera, cuando hay cerezas, puedes comer todo lo que quieras, pero con amor. Para obtener beneficios de los frutos, deben ser cultivados por una buena persona. Cada fruta tiene un poder curativo que debe ser utilizado.

Si estás nervioso, toma tres manzanas *Petrovki* (manzanas que maduran alrededor del día de San Pedro) y el malestar desaparecerá. Las manzanas son buenas para tonificar el sistema nervioso. Las nueces afectan bien al cerebro, y el trigo tiene un buen efecto en el corazón.

Aquel que quiera ser feliz y alegre, que coma cerezas que maduran a principios de mayo. El que quiera ser filósofo y sabio, comerá uvas, frutos posteriores. Cuando hay dificultades mayores, se come nabo. Ayuda contra muchas enfermedades y se toma como un símbolo de superación. Cuando el trabajo no va bien, come nabos.

La cebolla es curativa cuando se come cruda, asada o hervida, pero no frita. El que sufre de neurastenia debe comer guisantes. El que padece de hipocondría comerá trigo. Uno que es petulante comerá maíz; uno que es insostenible, centeno. El centeno se desarrolla de manera alta. Las plantas pequeñas crean personas con ideales pequeños, y las grandes, todo lo contrario. Los aldeanos de los alrededores de Sofía comerán centeno para convertirse en mayores idealistas.

Cuando uno quiere desinfectar su boca o mejorar el estado de su estómago y su pecho, debe comer ajo. Prescribo ajo a quien está enfermo, pero no a quien está sano. Si uno quiere convertirse en una persona hermosa, debe comer guisantes. Si come frijoles, se volverá saludable y desarrollará tenacidad.

Aquel que quiera traer pensamientos ligeros a su mente comerá frutas que hayan sido cultivadas en el norte. Aquel que quiera traer nobleza a su corazón comerá frutas cultivadas en el sur. Aquel que quiera traer nobleza a su carácter comerá frutas cultivadas en el este. Aquel que quiera obtener comprensión para la vida comerá frutas cultivadas en el oeste.

Si alguien se enferma de arteriosclerosis, comerá, si es posible, un poco más simple y limpio: trigo cocido, arroz cocido y frutas. Cuando estés espiritualmente indispuerto, haz el siguiente experimento: toma medio kilo de cerezas frescas, grandes y agradables y sal a las 10 a.m., antes del almuerzo. Vuélvete hacia el sol y comienza a comer las cerezas lenta y silenciosamente durante aproximadamente media hora; no comerás nada más.

Para la tos, ralla el nabo negro y bebe una taza de café de su jugo por la noche. También tiene un excelente efecto en el estómago. Además, toma un diente de ajo con un poco de sal. Deberás hacer esto todas las noches hasta que dejes de toser. Si el paciente come con gratitud y reconoce que Dios se preocupa por él, en el transcurso de un mes su condición mejorará.

La gente acorta su vida más por comer en exceso que por desnutrición. Hay enfermedades que se pueden tratar con hambre, pero el hambre no siempre es apropiada. A veces, el hambre tiene un buen efecto en las personas sanas también, pero cuando es un impulso interno. Algunas personas se someten conscientemente al hambre, pero se asustan y lo detienen, lo que produce un cierto veneno en el organismo. Sepa que también puede sobrevivir con poca comida.

El hambre es un pulso interno de las personas que las hace más fuertes y las renueva. Si tienes hambre por miedo y dudas, el efecto es el contrario. El ayuno es para los enfermos, para los pecadores, no para los sanos y justos. Solo aquel que esté enfermo será tratado con ayuno. Aquel que está sano comerá sin comer en exceso. Una vez que come en exceso, ha violado las leyes de la alimentación adecuada, por lo que deberá ayunar.

El propósito del ayuno es que los pensamientos y sentimientos de las personas sean filtrados. Por otro lado, el ayuno es necesario para el descanso del organismo, tanto externo como interno. También se recomienda como medio de curación. Durante el período de ayuno, el ardor en el organismo es más intenso, gracias a lo cual se queman todas las sustancias que causan diversas enfermedades, indisposiciones e insatisfacciones.

Si no ensucias tu lengua con palabras impuras, es rápido. Si no ensucias tu mente y tu cerebro con pensamientos negativos, es rápido. Si no ensucias tu corazón con malos sentimientos y tu voluntad con malas obras, es rápido.

Aquel que quiera purificar su sistema nervioso ayunará al menos cuatro veces al mes. Sabrás cómo, cuánto tiempo y cuándo ayunar. Es toda una ciencia. Si purificas tu sistema nervioso, obtienes más energía de luz en tu conciencia. Uno está obligado a ayunar al menos un día durante el mes para dar un descanso a su estómago. El que ayuna, no saldrá a pasear; esta es una de las reglas. Un estudiante que viene de viaje llevará pan, agua potable y dará gracias a

Dios. Todo el mundo quedará satisfecho en un viaje. Deja al paciente hambriento para despertar en él el deseo de vivir. De esta manera se recuperará más pronto que si come.

Los seres humanos modernos satisfacen el hambre a través de la comida física. También pueden comer aire, pero de una manera especial. ¿Cómo tomarán el aire? A través de los poros. Sin embargo, los poros de las personas modernas están obstruidos, por lo que no pueden usar el aire como alimento. Cuando sus poros están abiertos, el aire entra a través de ellos y alimenta el cuerpo. Luego, con poco alimento, adquieren un gran poder.

El ayuno se utiliza para la renovación del organismo, para el rejuvenecimiento. Después del ayuno, en la medida de lo posible, consume alimentos no variados que requieran pocos esfuerzos para su digestión, para que su apetito no se agite, los pulmones puedan desarrollarse y tomar más alimentos del aire y del agua, y extraer más jugos de los alimentos que ahora.

Lo importante es, a través del ayuno, lograr poder y salud, y no presumir y competir sobre quién puede ayunar durante más días. Aquel que ha estado ayunando durante diez días puede hacer muchas cosas; aquel que ha estado ayunando durante veinte días se librará de muchos engaños.

El ayuno es una forma de renovación del organismo humano. La idea principal es despertar la energía oculta en las células y renovar el organismo. Pero se trabajará de manera más racional. El ayuno se hará paso a paso; hay ciertas leyes que deben seguirse. Si te haces rápido sin saber por qué, no es útil. También se respetará el tiempo. Se observarán días durante los cuales ayunarás. Si comienzas el lunes, tendrás un resultado; si comienzas el martes, otro. Si es miércoles, jueves, viernes, sábado o domingo, los resultados serán diferentes. Además, si comienzas a ayunar por la mañana, a la hora del almuerzo o por la noche, volverás a tener resultados diferentes.

Si no estás cumpliendo la voluntad de Dios, nada te servirá, incluso si ayunas durante veinte días. Pero si ayunas durante diez días y cada día llevas tu comida a la gente pobre, este ayuno puede ayudarte. O, si ayunas para eliminar una debilidad tuya o para obtener una buena disposición de tu alma, para purificar tus pensamientos y sentimientos, comprendo tal ayuno.

Con un ayuno consciente de 24 horas, uno puede renovar las células de su organismo. Si decides ayunar, puedes comenzar cuando estés en un grado ascendente de tu espíritu. Con el ayuno y la oración sanarás las enfermedades y debilidades. Sin embargo, si estás bien dispuesto, ayunarás por más tiempo, pero si te sientes agotado, debes dejar de ayunar.

La zona del estómago está relacionada con el sistema nervioso simpático y no se cargará con un exceso de sustancias extrañas. Si esto sucede, se impondrá el ayuno para restablecer la condición normal. El ayuno debe ser moderado y razonable hasta que elimine el exceso de grasas y lodos. Ayunar significa abstenerse de los malos pensamientos y sentimientos; ese ayuno esconde en sí mismo un poder mágico.

El hambre cura. Si padeces de reumatismo u otra enfermedad, puedes recuperarte por hambre. Te será agradable mientras tengas hambre. El hambre desintoxica el cuerpo, los poros se abren y la respiración se hace más profunda. El hambre trae más luz a la mente. Desde la antigüedad, las personas eran tratadas por el hambre. Ayunarás para restaurar tu salud, mejorar las vibraciones de tu organismo y tu vida.

Una vez, un joven se me acercó y me dijo que había caído enfermo de una enfermedad incurable. Se estaba muriendo cuando se encontró con un libro sobre el tratamiento del hambre y comenzó a tener hambre. Me contó la experiencia que tuvo durante el primer día, el segundo y así sucesivamente hasta el día 22, y el resultado fue que la enfermedad desapareció. Esta persona aplicó el ayuno durante 22 días con fe en su mente y en su corazón.

Recomiendo a las personas enfermas al menos dos o tres días de hambre, después de los cuales se puede comer un poco de caldo de ciruelas (2-3 cucharaditas). En pocas horas, nuevamente, pero con un poco de pan. Cuando el paciente se fortalezca, le daré una buena manzana con la cáscara para que la mastique bien y tome todos los jugos, y solo después de eso procederá a la comida ordinaria. Toda la miseria está en tu alimentación. Si la gente supiera cómo pasar hambre, habría prosperado.

Si estás enfermo, ayunarás. Es necesario para ti por un día, dos o tres. Hay ayunos físicos, mentales y espirituales. Para deshacerse de la acidez estomacal, uno tiene que lavar el estómago varias veces con agua tibia. Si eso no ayuda, que ayune durante dos o tres días. El ayuno limpia el estómago y lo alivia del exceso de acidez.

Cuando se produce una herida en el organismo, es bueno que uno se someta a un ayuno absoluto durante varios días. El ayuno es un método mediante el cual una persona resuelve tareas grandes y difíciles. Ayunarás no uno, sino 40 días, durante los cuales limpiarás tu mente, tu corazón y tu voluntad, y no permitirás nada impuro en ti mismo. Alguien ha ayunado durante diez días y piensa que ha hecho algo. No ha comido pollo asado ni ha bebido vino, ¿qué clase de ayuno es ese?

Cuando comiences el ayuno, tomarás el viejo cuaderno y eliminarás algo cada día. Perdonarás a todos los hombres. Ayunarás y orarás. Al ayunar, uno fortalece su voluntad y se deshace del miedo a morir de hambre. El hambre cura, el reumatismo se trata con hambre. El hambre desintoxica el cuerpo, los poros se abren, la respiración se vuelve más profunda, la luz de la mente aumenta.

Es bueno de vez en cuando comer solo trigo crudo. Les daré la siguiente experiencia: aquellos de ustedes que tienen estómagos débiles o pechos malos, que se sometan a una dieta de trigo durante uno, dos o tres meses a lo sumo. Durante ese tiempo no se comerá ningún otro alimento, ni pan. Solo se masticará el trigo bien limpio y lavado. Esta experiencia solo será aplicada por aquellos que estén nerviosos e indispuestos y quieran ser tratados.

Si crees que un mes es demasiado, haz el experimento durante una semana. Remojarás por la tarde 100 g de trigo limpio en agua y lo dividirás en tres partes iguales: masticarás por la mañana, al mediodía y por la noche. Si tienes sed durante el día, puedes beber todo lo que quieras. Si se hubieran puesto en esa dieta antes, habrían tenido una dieta más saludable. Los dientes y el sistema nervioso habrían estado mejor regulados. Si sientes algo inarmónico mientras haces el experimento, detente.

## Tratamiento por agua

Si comprendieras las propiedades del agua, podrías tratar todas las enfermedades con ella. El agua con la que te tratarás debe estar absolutamente limpia. Una gran parte del cuerpo humano es agua, y muchas personas sufren de falta de ella en su organismo. La humedad, el agua, es la razón del calor del cuerpo. La falta de agua enfría el cuerpo, mientras que demasiada agua lo calienta. Hay que vivir adecuadamente y utilizar razonablemente las energías que provienen del sol para crear una atmósfera sana y agradable alrededor. Si uno vive bien, atrae hacia sí los flujos que vienen del Sol y forma un oasis, una fuente de vida y poder.

Si deseas algún medicamento, ya sea como remedio o como medio de limpieza, te recomendaría lo siguiente: bebe cada día de 2 a 3 litros de agua caliente y limpia. Si estás despierto, lleva agua por ti mismo. El transporte de agua es beneficioso para el organismo. Además, respira profundamente para expandir tus pulmones.

El agua caliente, tomada a sorbos, limpia el sistema nervioso de depósitos que obstruyen los pensamientos y sentimientos, y libera la tensión que este establece. Yo digo: la medicina más poderosa del mundo es el agua caliente. Y si sabemos dónde están los mejores manantiales, los traeremos de allí, aunque estén a una distancia de 5 a 10 km.

La gente moderna no sabe qué poder hay en el agua. No saben cómo beberla ni cuánta cantidad. Cada organismo necesita una cierta cantidad de agua en sus células para mantener la humedad. Si el organismo pierde su humedad, se expone a la desecación. Estas personas suelen ser nerviosas, secas e irritables. Sin la humedad interna y el agua exterior, uno no puede limpiar su organismo de los depósitos externos e internos. Si estos depósitos permanecen, causarán enfermedades indeseables.

Si quieres estar sano, ten presente el pensamiento del efecto beneficioso del agua en el organismo. Bebe agua conscientemente y no pienses en enfermedades. Mantén en tu mente el pensamiento de tu salud, de la belleza y de las grandes cosas de la vida, y no tengas miedo de nada.

La Naturaleza ha puesto miles de millones de ventanas en el organismo humano: los poros, a través de los cuales penetra y lo renueva constantemente la energía vital. Estas ventanas deben

estar siempre limpias y abiertas para que se produzca un intercambio adecuado entre el aire interior y el exterior. Si las ventanas se ensucian y se obstruyen, el organismo ya está expuesto a enfermedades. Los poros del cuerpo se abren con agua, lo que provoca la sudoración.

El poder mágico se esconde en el agua: limpia el cuerpo, disuelve el lodo y es un buen conductor del magnetismo. En ciertas enfermedades, se recomienda masajear todo el cuerpo hasta sudar. La sudoración es causada por un poder razonable que quiere mostrarte que todos los poros del cuerpo deben estar abiertos. El primer tratamiento que necesitas es la sudoración y el lavado del cuerpo. La transpiración se produce de la mejor manera bebiendo agua caliente, de 1 a 10 tazas como máximo. Al beber agua caliente, esta sale por los poros, los abre y restaura la salud.

Los poros son canales, aberturas del alma. El alma respira por los poros. A través de los pulmones se realiza una respiración específica, y a través de los poros de la piel, se produce la respiración general. Cuando ambas respiraciones ocurren simultáneamente, uno está sano.

El agua es muy inteligente y razonable. Refresca y renueva. Los futuros fisiólogos explicarán una de las grandes propiedades del agua, mediante la cual las personas pueden ser tratadas. Muchos neuróticos sufren de falta de agua en el organismo, con muy poca humedad. Otros sufren con agua estancada que no se esparce por todo el cuerpo porque está obstruida.

Tomarás el vaso de agua, lo mirarás, lo acercarás a tus labios y tomarás solo un sorbo. Mientras bebes, solo pensarás en ello. El agua limpia el organismo solo de esta manera. Introduce el bien divino en las personas solo de esta manera. Tomarás agua internamente para la limpieza. La gente moderna hace baños de agua externos, pero el resultado es débil. Si uno no hace regularmente, tres veces al día —por la mañana, al mediodía y por la noche— un baño interno con agua limpia, no puede confiar en ninguna higiene. De la misma manera en que percibes el agua, percibirás la luz y el aire. Esto significa estar sano, bien dispuesto y satisfecho.

Debido a la vida antinatural, las personas han acumulado en su organismo ácidos láctico y úrico, que son perjudiciales para el corazón y la circulación. Por eso, uno se moverá inquieto durante horas en la cama sin poder conciliar el sueño. ¿Cómo podría dormir en esta situación? Para dormir bien, necesita mejorar su circulación. Con este fin, al menos dos veces por semana, inducirá la sudoración bebiendo agua: beberá varios vasos de agua caliente, en los que puede exprimir unas gotas de limón. Cuando esté bien sudado, limpiará el cuerpo con una toalla húmeda y se cambiará de ropa. Volverá a sudar, se limpiará de nuevo con una toalla seca, y así sucesivamente hasta que el sudor deje de salir. Después de eso, que beba otra mitad o un vaso de agua caliente. Esto ayuda a liberar la sangre de los ácidos acumulados. Para ser una persona sana, uno debe tener sangre absolutamente limpia.

No hay una medicina mejor en el mundo que el agua tibia, pero deberías saber cómo hervirla. El medicamento más fiable es el agua tibia. La quinina no es nada comparada con el agua. Conseguirás agua pura de manantial, la pondrás en fuego vivo, en una vasija del oro más puro,

y la hervirás al amanecer o cuando el sol esté en su apogeo. Otros medicamentos solo obstruyen la enfermedad.

Las personas deben saber que el agua es el primer elemento de la vida y deben beber siempre agua limpia y dulce. La vida está escondida en el agua. Cuando desaparece de tu cuerpo, este se seca, al igual que la piel. Las personas de naturaleza agria tienen menos agua en sus cuerpos, mientras que las flemáticas tienen agua estancada. El agua en el organismo debe estar en estado corriente.

La quinina detiene la fiebre, pero no cura. En lugar de usar quinina, bebe agua caliente durante tres días sin comer, y la fiebre te abandonará. El resfriado en la cabeza se trata de la misma manera. El agua cura todas las debilidades del mundo. Observa el efecto que tiene en el organismo de alguien que está irritado e indispuesto. ¿De qué manera? Bebiendo agua caliente o lavando el cuerpo.

La plaga se trata con agua caliente. Aquel que esté enfermo de peste será separado de las personas sanas y se le dará, cada hora, un vaso de agua caliente. Al beber el agua, el suero sanguíneo, que sirve como alimento para los microbios, se diluye, y gradualmente dejan de multiplicarse. Durante la enfermedad no se debe comer ningún alimento. La relación del hombre con Dios es un poder que afecta a los microbios como relámpagos eléctricos. Así, atacados por ambos bandos con fuego y hambre, dejan de multiplicarse y mueren. Una dura guerra de 24 horas contra los microbios de la peste es suficiente para obligarlos a salir del organismo. Las enfermedades no son más que una guerra del hombre con los seres inferiores.

Trato el cólera con agua caliente. Dale a quien esté enfermo de cólera 4 o 5 tazas de agua hirviendo, y al día siguiente estará sano. El agua hirviendo diluye el suero en el que se alimentan los gérmenes del cólera, y en 24 horas disminuyen y mueren. La influenza viene a quitar el lastre excesivo de las mentes y corazones humanos; cuando llegue, bebe agua caliente, come papas hervidas y no tengas miedo.

Si tienes dolor de cabeza, bebe tres tazas de agua caliente a sorbos. Después, toma un purgante. Cuando liberes tu estómago, toma un baño caliente y vete a la cama. Quédate un rato en el baño. Si tienes dolor de cabeza, tu estómago también sufre. A veces uno sufre de dolor de cabeza también debido a la falta de sangre en el cerebro. De hecho, no debe haber ni mucha sangre en la cabeza, ni menos, sino la necesaria.

Cuando los vasos sanguíneos de alguien pierden su plasticidad y agilidad, enferma de aterosclerosis. Aquel que quiere conservar su salud y prolongar su vida debe mantener la movilidad de su cuerpo. Para ello, no debe comer en exceso y debe beber agua caliente, que ayuda a disolver los lodos que se forman durante la ingesta.

Si alguien sufre de dolor de estómago, que haga el siguiente experimento: por la mañana beberá 10 sorbos de agua caliente cada cinco minutos. Si lo hace varias veces, el dolor de estómago

desaparecerá. Si tienes el estómago estreñado, toma aceite de ricino o bebe agua caliente para deshacerte de la dificultad. Si estás indispuerto, toma un baño caliente. El agua influye magnéticamente en el organismo.

Si te resfrías, coloca compresas calientes en el lugar enfermo. Sumerge un trozo de algodón en agua hirviendo y colócalo rápidamente en el lugar enfermo durante 1 o 2 minutos. Luego, ponlo de nuevo en el agua hirviendo y de ahí al lugar enfermo. Después de hacer esta compresa unas diez veces, el dolor pasará.

Es bueno hacer baños parciales; a veces incluso son preferibles a los completos. Louis Kuhne recomienda a las personas débiles y enfermas baños sentados: solo la mitad del cuerpo debe lavarse, y la otra mitad debe permanecer seca. Si un día te lavas hasta la cintura, al día siguiente te lavas de cintura para abajo. O si te lavas la cara por la mañana, al mediodía mojarás tu cuerpo lavando la cabeza ligeramente hacia atrás. De esta manera, se provoca un intercambio adecuado en el cuerpo. El lavado adecuado de los pies afectará a los brazos, y viceversa.

Además, mientras te lavas los pies y las manos, no tengas prisa. El lavado rápido muestra una mala comprensión de la ley. Sumerge los pies en el agua y siéntate un rato en esta posición. Lávatelos mentalmente hasta que sientas algo de placer, una reacción en tus manos. Luego, lávalos lentamente. Al lavarse de esta manera, los poderes del organismo se distribuyen correctamente.

Algunas personas toman un baño caliente y luego van a una ducha fría. Estos cambios bruscos no son para una persona promedio; son solo para dioses. Aquel que no es resistente tomará solo baños calientes, dejando que las energías del calor afecten a su organismo. Las lluvias frías que se producen en la Naturaleza son buenas, pero solo bajo ciertas condiciones, principalmente en mayo, junio y julio, hasta mediados de agosto a lo sumo. Si no puedes tomar baños de lluvia, toma baños de agua tibia de 34-40 °C, cerca del calor natural del cuerpo. Es bueno que los baños no se hagan directamente sobre el cuerpo, sino a través de una prenda delgada.

No te laves los pies con agua fría de ninguna manera, especialmente después de las comidas. Si la cantidad de sal en el cuerpo humano es mayor de la necesaria, el exceso se desechará. Sucede a través de la transpiración. El agua da vida, pero no es lo mismo con la sal. Come poca sal. La Naturaleza no tolera duchas ni baños fríos. Los baños calientes son preferibles a los fríos. Algunas personas recomiendan compresas frías, y otras, tibias. Cuando se colocan compresas frías en el lugar enfermo, los capilares se contraen, como resultado de lo cual se inducen reacciones específicas. Si se colocan compresas calientes, las respuestas son beneficiosas. El agua tibia hace que los vasos sanguíneos se dilaten, lo que mejora la circulación.

Cuando alguien está extremadamente agitado y nervioso, puede tomar una ducha fría. El agua libera a las personas del exceso de energías en sus organismos. Para una persona enojada, la temperatura del agua debe estar por encima de los diez grados. Para hacer frente a su ira, tomará al menos seis duchas frías durante el año. De esta manera, equilibrará los poderes de su

organismo. Aquel que está enojado pierde parte de su energía, que difícilmente se recupera. Las personas razonables conservan sus energías y no las gastan al azar. Uno que se enfada fácilmente envejece más rápido.

Si tienes frío en la cabeza, calienta un poco de agua, ponle sal y huele varias veces el agua salada. Necesitas hacer algunos olfateos más por la noche y a la mañana siguiente. Después de 2 o 3 olfateos, el frío en la cabeza pasa. El agua salada dificulta la multiplicación de los microbios que lo causan. Si no puedes conciliar el sueño durante mucho tiempo, límpiese el cuerpo con una toalla humedecida en agua tibia y vete a la cama.

Debes saber que la lluvia en las montañas en julio es una gran bendición. Tal baño de lluvia equivale a cien baños ordinarios. Cada gota de lluvia en julio está llena de electricidad y magnetismo. Desde mayo hasta mediados de julio, cada día que llueva, te expondrás a la lluvia hasta que te mojes bien. Después, regresa a casa, límpiate el cuerpo con una toalla limpia, vístete con ropa seca y bebe 1 o 2 tazas de agua caliente. El rocío se recoge en botellitas y se sella con cera. Se recogerá para su tratamiento a primera hora de la mañana, en días absolutamente despejados, cuando la luna se está llenando en mayo y junio.

¿Cómo se puede tratar la embriaguez? Haz que el borracho beba de 2 a 3 litros de agua al día y se recuperará. En el proceso de curación, debe comenzar con la menor cantidad de agua y aumentarla gradualmente: el primer día beberá un vaso, el segundo dos, el tercero tres, y así sucesivamente hasta alcanzar de 15 a 20 vasos al día. Si cumple con estas instrucciones, pronto abandonará las bebidas alcohólicas. Cuando el borracho llega a amar el agua, dejará de beber vino y brandy.

Lavarse es un acto sagrado. Lávate lentamente, intensamente: tomarás un recipiente limpio, verterás agua fría, te enjuagarás bien la cara y absorberás ligeramente la humedad con una toalla suave. Salpicarás tu cara abundantemente con agua, pero suavemente, cariñosamente, como si la acariciaras. La cara es suave y sensible, por lo tanto, apenas la tocarás. Después del lavado, te mirarás en un espejo, y si no estás contento con tu rostro, lávalo de nuevo. Antes y después de cada trabajo, lávate las manos y la cara al menos diez veces al día. El agua con la que te has lavado la cara será arrojada a las flores y a los árboles, pero no en ningún lugar por donde pase la gente ni en lugares impuros.

Cuando vayas a un manantial limpio, te lavarás las manos y los pies lejos de él, te rociarás la cabeza, beberás un poco de agua, pero no tienes derecho a arrojar piedras ni otros objetos en él. Esto también se aplica a ríos, lagos y pozos. El lavado de las diversas partes del cuerpo produce cambios psíquicos en el cerebro. No solo puedes usar literalmente el agua para el tratamiento, sino que incluso si la usas mentalmente, producirá el mismo efecto. Por ejemplo, si quieres hacer un baño de agua en la columna vertebral, te imaginarás una fuente a cierta distancia, llegarás, llenarás el cántaro con agua, volverás, te quitarás la ropa y te lavarás la espalda. Limpiarás la humedad con una toalla suave.

# Tratamiento por Respiración

El aire es un almacén de energías Divinas, el más grande en el que la vida ha almacenado sus energías. Yo digo: el aire lleva pensamientos divinos que primero pasan por el sistema respiratorio, donde son procesados, transformados y, de allí, por la sangre, van al cerebro. Por lo tanto, uno no puede percibir los pensamientos divinos directamente a través del cerebro; el aire es su principal portador. Si, en las condiciones actuales de la vida, se quitara el aire, no se podría percibir ningún pensamiento. En este sentido, respirar es sagrado. Por lo tanto, uno tiene que respirar apropiadamente para poder percibir los pensamientos divinos del aire y entregarlos al cerebro.

Cada energía divina que desciende debe pasar primero a través del sistema respiratorio, subir a la mente desde allí y luego bajar hasta el corazón. La respiración es diferente en cada persona y está determinada por el grado de su desarrollo. Por lo general, los pacientes respiran más rápido, al igual que los animales. Una persona sana respira suave y tranquilamente, dependiendo de su desarrollo.

No importa de qué enfermedad padezcas, busca ayuda en la respiración profunda. No hay enfermedad que no pueda tratarse respirando. La larga vida depende de la respiración profunda y adecuada, y esta, a su vez, depende del pensamiento y el sentimiento correctos. Respira profundamente y piensa que la bendición de Dios llega a las personas a través del aire.

La respiración es un proceso dual: fisiológico y psicológico. El objetivo final de la respiración, también como proceso mental, es la limpieza de la mente. El pulmón es un laboratorio complejo en el que se cruzan muchas energías. El *prana* del aire entra en los pulmones y ayuda a la ozonización de la sangre, incluso donde es difícil que el aire penetre. En la sangre así purificada, se introducen elementos de vida. Puesto que el aire está saturado de luz y *prana*, al respirar, uno acepta estos dos elementos necesarios para la sangre.

Además del estómago, una persona come también a través de los pulmones y el cerebro. A través de ellos obtiene energía de alimentos más sublimes que el físico. Llegará un día en que la gente comerá solo a través de los pulmones y el cerebro.

Cuando alguien se enferma, su respiración se acelera. Se nota fácilmente, sobre todo en personas con pechos delgados. Cuando su respiración se vuelve difícil, la aceleran conscientemente, pensando que esto les ayudará. No se ayudan, e incluso su condición empeora. Esto demuestra que para que la respiración sea normal, debe corresponder al ritmo natural de la Naturaleza. Este ritmo es saludable.

La respiración adecuada depende de la cantidad de aire tomado y del tiempo durante el cual se retiene. Cuanto más tiempo alguien mantiene el aire en sus pulmones, más poderoso es. De esto depende también el éxito de sus empresas. Algunos adeptos han llegado al punto de mantener el aire en sus pulmones durante media hora o incluso una hora.

Las personas que han perdido el equilibrio respiran muy rápido. A una respiración más rápida, la oxidación de la sangre es también más rápida, por lo que parte de ella no se puede limpiar, y es por eso que muchas personas tienen sangre más venosa e impura. A la oxidación más rápida, la combustión en el organismo es inadecuada, como resultado de lo cual algunos de los combustibles no pueden quemarse y se acumulan en forma de lodo a lo largo de las arterias y venas.

El hombre tiene siete millones de poros a través de los cuales se conecta con el aire, y además, los pulmones. Si uno no respira correctamente, la piel de la cara y las manos se arruga prematuramente. Las arrugas se deben a un trastorno del hígado y a una respiración inadecuada. La concentración de la mente depende de la respiración; cuanto más profundamente respira uno, más fácilmente se concentra.

Existen técnicas de respiración especiales para cada persona. Uno puede llegar a estas técnicas a través de su maestro y médico interno. Escucha a tu médico interno, es decir, a lo Divino en ti. Ahora bien, al hablar de respiración profunda, no pretendo recomendar ejercicios específicos. Los hindúes tienen ejercicios especiales que no son aplicables a los europeos. Por eso te digo: respira profundamente, con el objetivo de hacerlo suave y rítmicamente.

Hay que saber una cosa: muchas de las reglas y métodos hindúes no satisfacen los de la Naturaleza viva y razonable. Por ejemplo, si en Occidente se aplica la ciencia de la respiración de los hindúes, dará resultados negativos. ¿Por qué? Porque estos sistemas se adquieren en el curso del descenso de la humanidad, es decir, según la ley de la evolución. Y desde que la raza blanca comenzó su desarrollo después de la ley de la involución, en el camino de ascender, estos sistemas necesitan ser modificados.

Los hindúes trabajan duro en la respiración profunda y completa. En ese momento se recoge mucha energía que los europeos no saben cómo utilizar. Finalmente, en lugar de algo bueno, se traerán algo malo a sí mismos. Las Escrituras dicen: "Y Dios sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre se convirtió en un alma viviente". Por lo tanto, respiró aire por la nariz y aceptó la vida divina. Cuando uno se encuentra en dificultad, debe respirar. El aire es portador de electricidad y magnetismo. Esta energía pasa por la nariz y renueva el sistema nervioso. Al respirar, se puede hacer que el cerebro piense correctamente y que el estómago funcione normalmente.

La respiración inadecuada es la causa de muchas enfermedades. Le duele la pierna porque no respira correctamente. Lo mismo ocurre con la cabeza y el corazón, así como con la columna vertebral. La respiración rápida y superficial es peligrosa y conduce a diversas enfermedades. El poder vital, el *prana*, que está en el aire, cura. Hay un poder entre el amor y la vida: el *prana*, que renueva la mente.

Cuando respires, piensa que absorbes *prana* a través de todas las células. No pensarás en tu esposa, tus hijos ni en nada que no esté relacionado con la respiración. Mediante la concentración

de la mente, puedes recuperarte de cualquier enfermedad. Al concentrar tu mente, puedes protegerte de una mala fortuna. La mala fortuna se mueve como un proyectil, y solo necesitas moverte tres o cuatro dedos de su camino para que pase sin tocarte.

Cuanto más se mantiene el aire en los pulmones, más energía se obtiene de él. Al respirar de esta manera, el aire sucio tampoco te afectará mal, porque tomas menos aire y, por lo tanto, menos polvo y suciedad. Cuando el número de respiraciones disminuye, la vida se prolonga, y viceversa. Si llegas a una respiración por minuto (entrada y salida), has adquirido mucho.

Respira con alegría y amor, con un rostro sonriente y derecho; la columna vertebral debe formar una línea paralela a la que une el centro del Sol con el centro de la Tierra. Tu pecho, hacia adelante, tirado hacia afuera y no hueco por dentro. Al respirar correctamente, te conectas con el ritmo de la Naturaleza y fortaleces tu espíritu y tu cuerpo.

En los pulmones hay células vegetales que necesitan ácido carbónico. A través de la respiración profunda, al mantener el ácido carbónico en los pulmones, estas células vegetales se fortalecen y prolongan su vida. Si se fortalecen, están sanas. La salud se asocia con la respiración consciente. Por lo tanto, al menos tres veces al día (por la mañana, al mediodía y por la noche, antes de acostarse), hay que dedicar de 10 a 15 minutos a respirar. Al hacerlo, debes agradecer por el aire que aspiras y por el bien que hay en él. Esto significa respiración consciente.

Respira profundamente para tomar la mayor cantidad de *prana* que da vida. El *prana* tiene diferentes condiciones: físicas, cardíacas y cerebrales o mentales. Sin *prana*, los pensamientos no pueden ser formados, los sentimientos no pueden manifestarse y, finalmente, la voluntad no puede funcionar. Todos, dependiendo de su desarrollo, tomarán lo que necesiten y expresarán lo que sean capaces.

Cuando uno respira, tiene que apreciar el aire como un bien inestimable. El primer amor afecta a los pulmones. Aquel que ama, se expande, y sus pulmones también. Ahora, cuando les hablo del pulso adecuado y del latido rítmico del corazón, la pregunta sobre la respiración profunda surge de inmediato. Casi todas las personas respiran incorrectamente; inhalan y exhalan solo en los pulmones superiores. Con esta toma de aire superficial y débil, no tienen poder para sacarlo, como resultado de lo cual parte del aire impuro permanece en los pulmones, donde se produce una acumulación interna.

Si uno quiere regular su circulación sanguínea, tiene que respirar profundamente, retener el aire durante un tiempo y luego sacarlo lentamente. Al respirar, los músculos abdominales también participarán, darán un empujón y tensarán el aire para sacarlo. Al respirar correctamente, uno se renueva y se deshace de los estados dolorosos, tanto físicos como psíquicos.

Hay un *prana* que se absorbe a través de la fosa nasal izquierda y otro que se absorbe a través de la derecha. A través de la izquierda se capta el flujo magnético, que está conectado con el plexo solar y se llama flujo solar. A través de la fosa nasal derecha se recibe el flujo eléctrico, que está

conectado al cerebro y se llama flujo lunar. Si queremos desarrollar más la mente, tomamos aire por la fosa nasal derecha y lo sacamos por la izquierda. Y cuando queremos desarrollar más el corazón, inhalamos por la izquierda y exhalamos por la derecha. Cuando cambiamos la forma de respirar, ora por la izquierda, ora por la derecha, equilibramos ambos flujos, así como la electricidad y el magnetismo.

Por lo tanto, respira profundamente, conscientemente. Si no te sientes bien, si estás triste, respira profundamente. Si te duele la columna vertebral o la cintura, respira profundamente. Si te duelen las piernas o el brazo, respira profundamente. Si tienes dolor de cabeza o de estómago, vuelve a respirar profundamente.

Cuando uno no toma suficiente *prana* del aire, se siente débil, agotado, sin energía. ¿Quién es el culpable? Solo él lo es. Depende de él tomar más *prana*, porque existe en la Naturaleza abundantemente. Al vivir en la Tierra, uno necesita aire como alimento para su doble etérico y su cuerpo astral. El aire contiene una energía especial llamada *prana* por los hindúes. Otros científicos lo llaman electricidad vivificante o magnetismo dador de vida. Habéis venido a las montañas no solo por aire limpio, como muchos pensáis, sino también por *prana*. Salgan temprano en la mañana para absorber los rayos de luz particulares del Sol para el *prana* de la mente y sus rayos de calor para el *prana* del corazón. Los pulmones reciben el *prana* del aire mejor por la mañana.

Se observa que cuanto más profundamente se respira y más se retiene el aire en los pulmones, más ancha es la nariz. La nariz aplanada indica que la respiración y la circulación son débiles. Si la nariz es muy afilada, uno está nervioso, irascible e irritable. Para calmarse, debe respirar profundamente.

Uno tiene miedo de respirar aire frío para prevenir los resfriados. Si el aire se toma a través de la boca, tienes razón en tener miedo. Sin embargo, la Naturaleza también lo ha previsto; ha hecho la nariz para que sirva de filtro y caliente el aire. La membrana y el líquido de la nariz lo regulan y lo hacen soportable para los pulmones. Además, cuando salgas cuando haga frío, no te apresures a ingerir mucho aire a la vez. Ve tomando aire poco a poco hasta que te adaptes a la temperatura exterior, aumentando gradualmente la cantidad.

Respiración inadecuada: hay un cierto ritmo que debe seguirse. Mientras respiras, inhalarás lentamente, con calma, sin prisa. Cuando tomes una cierta cantidad de aire, lo retendrás en tus pulmones mientras tomas de él esa vitalidad que esconde. No hay mayor bendición que respirar lentamente y retener el aire, mientras se absorbe el poder vital, es decir, el *prana*. La respiración ordinaria debe alcanzar de 15 inhalaciones y exhalaciones por minuto.

Al hacer los ejercicios, tratarás de alcanzar gradualmente una inhalación, una retención y una exhalación por minuto. Si se logra eso, se pueden curar todas las enfermedades, incluso la tuberculosis. Haz el siguiente ejercicio: con las manos cerradas en un puño, ponlas sobre los hombros. Abre lentamente los brazos a ambos lados, respira profundamente, sostén el aire y

luego deja que los brazos desciendan lentamente a lo largo de tu cuerpo y exhala lentamente. De esta manera, se toma suficiente *prana* del aire, la sangre se pone en marcha, los capilares se dilatan y la circulación aumenta.

Como discípulos, debéis trataros a vosotros mismos respirando profundamente. Si tienes dolor de estómago, haz seis ejercicios cuatro veces al día. Cuando los hagas, pon la mano izquierda sobre el estómago con la palma hacia abajo y la mano derecha sobre la izquierda, también con la palma hacia abajo. Al inhalar profundamente, sentirás el encogimiento y la relajación del diafragma. Aquel que no respira profundamente no puede ser un discípulo de la nueva doctrina.

Respira con facilidad, suavemente, con un ritmo determinado. Trata de respirar por la mañana, antes del almuerzo y antes de la cena con 12 a 19 ejercicios. Cada inhalación, retención y exhalación es un ejercicio. Al hacerlos, tu mente debe estar concentrada, el diafragma subirá y bajará, se encogerá y se relajará. El diafragma es una frontera entre el mundo espiritual y el físico.

Una de las causas de palpitaciones, dificultad para respirar y algunas enfermedades del tórax se debe al desplazamiento del diafragma de su posición natural. Si se eleva más de lo que debería, el corazón y los pulmones no funcionan correctamente. Cuando una persona respira profundamente, los pulmones se llenan, presionan el diafragma y este toma el lugar definido para él.

Puedes respirar y leer "Padre Nuestro" o "La Buena Oración". Respirarás lentamente, profundamente, sin desviar la mente. Aquel que no se ejercita en la respiración profunda, que retenga el aire durante dos o tres segundos y aumente gradualmente cada día la retención en un segundo más hasta que llegue a los 30 segundos. Si puede mantener el aire durante 30 segundos, hará frente a muchas indisposiciones y enfermedades: dolor de cabeza, enfermedad del pecho, dolor de estómago, parálisis... todo desaparece. Trátense a sí mismos antes de que se enfermen. Si uno no respira profundamente, no hay medicamentos que puedan ayudarlo.

Aquel que respira correctamente, su aliento y sudor huelen bien y la circulación es normal. Independientemente de la enfermedad que padezcas, busca ayuda en la respiración profunda. No hay enfermedad que no pueda ser tratada con ella. Al respirar, los músculos abdominales también participan, dan un empujón, tensan el aire y lo sacan. Al hacerlo correctamente, uno se renueva y se deshace de los estados dolorosos, físicos y psíquicos.

Es bueno inspirar primero por la fosa nasal izquierda, contando de 10 a 15, luego cerrarla y mantener el aire en los pulmones durante unos 30 a 40 segundos, y luego exhalar lenta y rítmicamente. Cuando inhales por la izquierda, la derecha debe estar cerrada, y mientras mantienes el aire, ambas fosas nasales deben estar cerradas. Estos ejercicios son necesarios para todas las personas, especialmente para aquellas que se ocupan del trabajo mental. Son necesarios tanto para los sanos como para los enfermos.

**Ejercicio de respiración:** los brazos se deben abrir lentamente a un lado mientras se inhala profundamente, luego se deben elevar, manteniendo el aire. Con los brazos detrás de la cabeza, bájalos lentamente mientras exhalas lentamente.

**Ejercicio de respiración:** levanta lentamente los brazos por encima de la cabeza y respira profundamente. Con el levantamiento de las manos, los ojos también se levantan. Mantén el aire por un tiempo. Baja lentamente los brazos, exhala y baja lentamente los ojos.

**Ejercicio de respiración:** ambos brazos separados, horizontalmente, con las palmas abiertas hacia arriba.

1. **Inhalación:** inhala aire lentamente mientras doblas los dedos, en los que el pulgar debe colocarse sobre el dedo medio y el índice. Durante ese tiempo, piensa que junto con el aire estás absorbiendo también el amor de Dios, que penetra en todo.
2. **Retención:** mantén el aire todo el tiempo que sea posible, mientras piensas que el amor se asimila y penetra en toda tu naturaleza. Durante la retención, retrae lentamente los brazos con los dedos doblados y colócalos en el pecho.
3. **Exhalación:** estira lentamente los brazos a un lado, horizontalmente, y cuando estén completamente estirados, desdobra lentamente los dedos. Mientras tanto, exhala y piensa que envías la luz que sale de nuestro amor al mundo.

**Ejercicio de respiración:** Inhalación: 16 unidades de tiempo; contención de la respiración: 16 unidades de tiempo; y exhalación: 32 unidades. Lo harás tres veces al día: por la mañana, al mediodía y por la tarde, con 6 repeticiones. Inhalarás a través de la fosa nasal izquierda, retendrás el aire y exhalarás por la derecha. Lo harás durante 2 o 3 meses.

**Ejercicio de respiración:** cuyo objetivo es aumentar su capacidad para retener el aire. No utilizarás ninguna unidad de tiempo en este ejercicio. Inhalarás más lento y profundamente, retendrás el aire el mayor tiempo posible y exhalarás tan lentamente como puedas. El tiempo de retención debe aumentarse gradualmente: 1 minuto, 1 minuto y medio, 2 minutos, etc.

Cuando estés nervioso o enfadado, haz el siguiente ejercicio: cierra con el pulgar de la mano derecha la fosa nasal derecha e inhala por la izquierda mientras cuentas en silencio hasta 7. Después, sin tomar más aire, cuenta en silencio hasta 10. Luego, cierra la fosa nasal izquierda y exhala lentamente por la derecha, contando hasta 9. Este ejercicio ayuda a regular la excitación nerviosa, a calmar el cerebro y a fortalecer la memoria.

Por la mañana y antes del almuerzo, respira por la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha. Por la noche, inhala por la derecha y exhala por la izquierda. Harás ejercicios 21 veces al día: 7 repeticiones por la mañana, 7 antes del almuerzo y 7 por la noche.

**Ejercicios de respiración de otra naturaleza:** en estos ejercicios hay ciertos pensamientos, ciertas fórmulas, que tienes que decir en silencio. Por ejemplo, mientras inhalas, aguantas la respiración

y exhalas, puedes decir las siguientes palabras: "Gracias, Dios, por las bendiciones que me has dado". Puedes decir en silencio "Padre Nuestro" mientras inhalas, retienes el aire y exhalas. Puedes hacer estos ejercicios 10 repeticiones por la mañana, al mediodía y por la noche. También puedes decir en silencio "La Buena Oración" una vez en total.

Puedes decir en silencio mientras respiras las palabras: "poder", "vida", "salud" (3 veces). Harás lo mismo mientras aguantas la respiración y mientras exhalas. Puedes hacer este ejercicio 10 repeticiones por la mañana, al mediodía y por la noche. Cuando tomes el aire, dirás en silencio la palabra "vida"; mientras sostienes el aire, pronunciarás la palabra "poder"; y mientras exhalas, pensarás en la palabra "salud". Inspira, sostén y exhala lentamente, mientras piensas en las palabras anteriores.

La energía viva que refresca nuestro organismo llega a través de la columna vertebral. La médula espinal tiene la cualidad de absorber *prana* del aire y transmitirlo a todo el organismo. Escribe las fórmulas que puedas pronunciar en silencio mientras inhalas, sostienes y exhalas:

- **Inspirando:** "Gracias, Dios, por la vida divina que has introducido en el aire y que yo tomo junto con él".
- **Reteniendo:** "Esta vida divina que tomo en el aire penetra en todas mis células y esparce poder, vida y salud por todas partes".
- **Exhalando:** "Esta vida divina me fortalece y lo demuestro a través de mi actividad".

Bajo la vida divina se entiende el *prana*. Imaginarás vívidamente cómo el *prana* rezuma de célula a célula, de órgano a órgano, y se esparce por todas partes.

- **Inspirando:** "Que el nombre de Dios sea digno de alabanza en mí".
- **Reteniendo:** "Que el reino de Dios y su justicia se establezcan en mí".
- **Exhalando:** "Hágase la voluntad de Dios".
- **Inspirando:** "Gracias, Dios, venciendo en mí".
- **Reteniendo:** "Gracias, Dios, por estar en mí".
- **Exhalando:** "Gracias, Dios, por dejar tu bendición en mí".

**Ejercicio de respiración:** inhalarás a través de la fosa nasal izquierda. En ese momento, cerrarás la derecha. Mientras inhalas, pronunciarás en silencio la fórmula: "Solo el amor de Dios es amor". Al mantener el aire durante un tiempo, abrirás la fosa nasal derecha y exhalarás lentamente diciendo la misma fórmula. En ese momento, cerrarás la fosa nasal izquierda. Haz el ejercicio tres veces al día: por la mañana, al mediodía y por la noche, cuando tengas tiempo. En cada ejercicio, inhalarás y exhalarás 3 o 10 veces.

**Ejercicio:** inhalación a través de la fosa nasal izquierda. Durante este tiempo, las palabras: "Que el nombre de Dios sea glorificado en mí" se pronuncian en silencio. Mientras se contiene la respiración, se pronuncian las palabras: "Que el reino de Dios y su justicia se establezcan en mí".

Al exhalar, se pronuncia: "Hágase la voluntad de Dios". Se inhalará 5 veces por la fosa nasal izquierda. Luego, lo contrario: 5 veces se inhalará por la derecha y se exhalará por la izquierda.

## Tratamiento por el sol

La energía de nuestra vida física, mental e incluso moral proviene del Sol y trae vida. Solo la energía solar es capaz de restaurar la fuerza y la salud. No hay enfermedad que no pueda ser tratada por el Sol.

Los rayos del Sol son una colección de miles de millones de seres racionales que vienen en expedición a la Tierra. Cada ser racional deja su firma en los rostros de las personas, lo que llaman "bronceado". El Sol es una fuente de energía viva para todo el sistema solar. Con respecto a la Tierra, la energía solar es positiva y se desarrolla en electricidad positiva y negativa, y en magnetismo positivo y negativo. La energía de la Tierra es negativa con respecto al Sol. La Tierra tiene ambas energías, pero en su mayoría negativas. El Sol también tiene ambas, pero en su mayoría positivas. Como resultado del contacto de estas dos energías, se creó la vida en la Tierra. El mediador que une y transforma estas energías se llama éter. Penetra en el espacio y en toda la Tierra. Los ocultistas lo llaman plasma dador de vida; los místicos lo llaman espíritu.

El Sol contiene todas las drogas en sí mismo. No hay enfermedad que no se someta al efecto de sus rayos. Para curarse, hay que pasar los rayos del sol a través de ciertos prismas, que pueden ser físicos, pero también mentales.

La energía solar desciende sobre la Tierra como una vasta corriente, la rodea desde el Polo Norte hasta el Polo Sur y vuelve de nuevo al Sol. Esta energía se transmite a las plantas a través del plasma dador de vida. Cuando las plantas sienten que esta energía potencial comienza a manifestarse, brotan, se preparan, y cuando aumenta, producen hojas, florecen y tejen, mientras tratan de reunir toda esa energía para fecundar. El hombre sabio, viendo que a su cuerpo le falta algo de energía, la recoge del Sol. Sabe que el Sol puede proporcionar cualquier deficiencia de energía en el ser humano.

Las energías que la Tierra acepta del Sol se transforman significativamente. Al penetrar en las capas de la Tierra, estas absorben todos los elementos nutritivos y solo queda lo que no se puede utilizar. Transformadas de esta manera, estas energías no son útiles para el desarrollo y, por lo tanto, son enviadas desde la Tierra al espacio cósmico, regresando de allí al Sol por ciertos caminos. El Sol las envía al Sol Central para su posterior procesamiento, con el fin de que obtengan su ritmo inicial.

A partir de la medianoche, la Tierra es negativa (en realidad, un lugar determinado) y por eso percibe más. Desde el mediodía hasta la medianoche, es positiva y, por lo tanto, da más. A medianoche, comienza a irradiar energía negativa al espacio cósmico y, en su lugar, acepta una

positiva del Sol. Al atardecer, la Tierra es la más positiva y, por lo tanto, la que más da. Por la tarde, comienza a irradiar energías positivas, y cuando ha irradiado suficiente cantidad, se vuelve negativa. Por la mañana, al amanecer, la Tierra está más negativa, es decir, percibe más. Somos parte del organismo de la Tierra y, por lo tanto, cuando este acepta, el organismo humano también lo hace.

Por lo tanto, los primeros rayos son los más efectivos. Entonces el organismo humano es más receptivo a las energías solares. Por la mañana, siempre tenemos más *prana* o energía vital que al mediodía. Entonces el organismo vivo percibe las energías positivas más poderosas. Los primeros rayos de sol son los más activos. Esta marea alta que da vida es la más fuerte hasta el mediodía; luego comienza la marea baja, que es más fuerte al atardecer.

Una hora antes de la salida del sol, la energía del Sol tiene un efecto psicológico sobre las células del cuerpo: renueva su energía y crea un nuevo impulso para trabajar en ellas. Antes de la salida del sol, los rayos refractados por la atmósfera tienen una mayor influencia en el cerebro. Durante la salida del sol, los rayos que vienen en línea recta tienen un impacto en el sistema respiratorio y en nuestra sensibilidad. Los mismos haces afectan al sistema digestivo. Por lo tanto, el efecto curativo de la energía solar es diferente: antes del amanecer, mejora el sistema nervioso del cerebro; al amanecer, fortalece el sistema respiratorio; y de 9 a 12 de la mañana, es para el estómago. En general, por la tarde, la energía solar tiene pocos resultados curativos. La razón de esta diferencia es la diferente capacidad de percepción de la Tierra y del organismo humano.

La energía que la Tierra toma del Sol puede compararse con la sangre arterial, y la que le envía, con la sangre venosa. Nuestro Sol desempeña el papel de un corazón, y ese papel lo desempeña mejor el Sol Central. En el camino en que la sangre inmunda de los tejidos tiene que volver al corazón y de ahí a los pulmones para ser purificada, las energías de la Tierra regresan al Sol para adquirir su ritmo inicial.

La energía solar pasa todos los días a través de cuatro períodos: desde la medianoche hasta el mediodía, hay una marea alta de energía solar; y desde el mediodía hasta la medianoche, hay una marea baja. La marea alta llega a su punto más alto al amanecer. Esta marea es la más poderosa y vivificante. Encontrarse con la salida del Sol es conectarse conscientemente con él para que sus poderes puedan fluir a través de su cuerpo. Si uno se conecta con el Sol del mundo físico, se conecta con dos soles más al mismo tiempo: el Sol del mundo espiritual y el Sol del Mundo Divino. Si uno no se encuentra con la salida del sol físico, no puede estar sano. Esta ley es conocida no solo por las personas, sino por todos los seres vivos.

La razón por la cual nuestro sol nos quema es la siguiente: una zona negra de las evaporaciones de nuestros pensamientos, sentimientos y deseos se forma alrededor de nuestra Tierra, y los rayos de sol ardientes se forman como resultado de eso. Por lo tanto, percibimos los rayos del sol a través de la reflexión. Al estudiar la influencia de la luz, notarás que hay horas durante el día en las que el Sol envía a la Tierra rayos benéficos, principalmente por la mañana hasta el mediodía. Hay horas en que los rayos del sol no son beneficiosos para el organismo; estos son

los llamados haces negativos negros. Para no caer bajo su influencia, ten cuidado de no dormir durante el día.

El discípulo no debe dormir durante el día, especialmente cuando los rayos negros del sol están activos. Si duerme durante el día, se siente mal, cansado, deprimido. Uno puede exponerse a los rayos del sol durante todo el día, pero su mente debe estar enfocada y positiva para percibir solo los rayos positivos. Te concentrarás, pero ten cuidado de no quedarte dormido. Junto con las ondas negativas negras del Sol, también llegan las ondas terrestres, que influyen negativamente en el organismo. Hasta que aprendas las reglas, aléjate de esas olas. Lo mejor es tomar el sol en las primeras horas del día, no más tarde del mediodía. Cuidado con los rayos del sol de la tarde.

Cuando se quiere curar con los rayos del sol, las mejores horas son de 8 a 10 de la mañana. Cuando el día no es soleado, te curarás en tu habitación: vendarás la herida con aceite de oliva y cebolla, y cuando brille el sol, saldrás, desatarás tu herida y la expondrás al sol. Si el intercambio entre las energías del sol y la energía de tu cuerpo es adecuado, siempre estarás sano. Solo aquel que está sano puede entender las ideas de la nueva doctrina. Dios puso el sol en el cielo para que brille sobre ti, y tú esperas a tu médico para que te caliente artificialmente con una lámpara. Eso no es curación.

Si tomas el sol todos los días, conscientemente, durante media hora, con la participación de la mente, obtendrás más que si hurgas en los libros durante días en busca de lo que los médicos dicen sobre una enfermedad. El hombre sabio, viendo que a su cuerpo le falta algo de energía, la recoge del Sol. Sabe que el Sol puede proporcionar cualquier deficiencia de energía en el organismo humano. Cuando un determinado órgano se paraliza, o la vista falla, o la memoria se desvanece, esto se debe a que no hay suficiente energía o no hay suficiente ingreso de energía en la sangre que alimenta a ese órgano. El hombre sabio y racional no diría: "La voluntad de Dios es tal", sino que obtendrá de inmediato lo que se necesita, reunirá energía y se curará a sí mismo.

Si uno no se broncea con el sol, esto indica que no está sano y que el Sol no puede curarlo. Se producirá un intercambio adecuado entre el Sol y el cuerpo. El bronceado muestra que el Sol ha extraído del cuerpo humano todo el lodo, la suciedad y la materia densa. Si uno no se broncea, esa materia densa permanece en el cuerpo y causa muchas enfermedades. Si te bronceas por el Sol, esto significa que has acumulado sus energías.

Si una persona no tiene oro en su sangre, el Sol no puede curarla. Cuanto más oro tengas en tu sangre, más puedes tener fuera de ti mismo. La cantidad de oro externo es proporcional a la que hay en la sangre. Si hay oro en la sangre, el organismo está sano, la mente está fresca y sobria, y los sentimientos son nobles. El oro es una energía solar almacenada que los hindúes llaman *prana*, y es necesario. La salud depende de él. Por eso se recomienda salir temprano en la mañana cuando se puede tomar más *prana*. Diez minutos son suficientes para que una persona se quede fuera al amanecer y absorba lo que necesita.

Echa un vistazo furtivo al Sol por una décima de segundo. El Sol actúa con demasiada fuerza, y para no dañar tus ojos, no mires directamente y durante mucho tiempo. La luz no es mala, es la retina la que no está adaptada. Si tuvieras conocimiento, podrías percibir del Sol tanta energía para curar todas las enfermedades. Si supieras cómo utilizar correctamente la energía solar, ya habrías hecho que los granos de trigo fueran tan grandes como huevos, y si supieras utilizar correctamente la energía solar introducida en los granos de trigo, ¡lo harías todo! Tienes que estudiar las energías que provienen del Sol.

Si al salir el Sol comprendes que percibes más del amor de Dios y más de la vida Divina, entonces la luz del sol será sanadora para ti. Si no piensas y te das cuenta de esa cosa de esta manera, la salida del sol será para ti un proceso puramente mecánico que no te será de beneficio.

Nuestro organismo está formado por miles de millones de células que, en la Tierra, tienen la propiedad de percibir los rayos del sol, transformarlos y retener de ellos el *prana* necesario para la renovación y curación. Si no te sientes bien, sal, expón tu espalda al sol y obtendrás de él lo que ningún pensamiento filosófico puede darte. Cuando tomes el sol, es bueno si estás vestido con ropa blanca o verde claro; estos colores son agradables. La transpiración es lo importante. Si estás en un lugar abierto, cúbrete con un chubasquero delgado. Si te tratas de esta manera, debes enfocar tu mente en sanar directamente de la Naturaleza.

Es preferible tomar el sol en la montaña, porque el ritmo del Sol no se ve perturbado por la nube mental-astral que cubre la ciudad. El Sol no funciona de la misma manera durante todas las estaciones. La Tierra a principios de primavera es más negativa y por eso recibe más. Entonces, en primavera, los rayos del sol son los más curativos. A partir del 22 de marzo, la Tierra se vuelve gradualmente positiva. En verano, ya es demasiado positiva y recibe menos. Los rayos de verano también influyen, pero menos. Los mejores meses para la renovación son desde el 22 de marzo, durante todo abril y mayo hasta el 22 de junio. Cualquier crecimiento se detiene en esta última fecha. Hay días en septiembre que, con referencia a la energía vital, son iguales a los días de mayo. Aprovecha los rayos del sol durante estos días. Entonces, los seres de luz están presentes a tu alrededor.

Muchas enfermedades se tratan con la energía solar. Además, está comprobado que en todas las enfermedades hay un momento determinado en el que se tratan. Algunas enfermedades se tratan en mayo, otras en junio, julio... generalmente, durante todo el año.

Los rayos de sol de la mañana, de 8 a 9, son los más curativos. Al mediodía, los rayos son demasiado fuertes y no tienen un buen efecto en el organismo. Los primeros rayos del sol influyen bien en las personas anémicas. Cuando uno quiera usar correctamente los rayos del sol, expondrá su espalda bajo un cierto ángulo. Si este ángulo cambia, no se beneficiará de los rayos racionales.

Hablando del Sol, no tenemos en mente solo el sol físico, sino también el sol espiritual como manifestación de poderes inteligentes y racionales, como manifestación de seres portadores de

amor y sabiduría. En el futuro, cuando las personas entiendan eso, solo serán tratadas por los rayos del sol. Sabrán qué rayos se pueden utilizar contra qué tipo de enfermedades y debilidades. Bajo la influencia del Sol, la conciencia cósmica en el hombre despierta.

Las energías que salen del Sol ocultan en sí mismas una reserva de poderes vitales, de energías curativas. Si uno quiere usar sabiamente las energías del Sol, tiene que exponer su espalda a los primeros rayos, antes de la salida del Sol. Las energías que absorberá en ese momento son iguales a las que tomaría si se expusiera durante todo el día. Incluso en un día nublado, puedes salir antes de que salga el sol y concentrar tu mente en la dirección del sol naciente. Las nubes te impiden ver el Sol, pero sus energías vitales pasan a través de ellas. Ninguna fuerza externa es capaz de contrarrestar las energías del Sol.

Si tienes un eczema, si se te cae el cabello, si tienes reumatismo en las articulaciones o cualquier hinchazón en el abdomen, si eres rico, construye una terraza expuesta al Sol y rodeada de ventanas. Quítate la camisa hasta la cintura, acuéstate con la cabeza hacia el norte y los pies hacia el sur. Expón tu pecho al sol, manteniendo la cabeza alejada, y permanece en esa posición durante media hora. Luego la espalda, media hora, y otra vez el pecho, media hora, y continúa así hasta que consigas sudar bien. Si haces de 20 a 40 baños, todo desaparecerá.

Puedes exponer al sol todo tu cuerpo. Deberás tomar el sol por la mañana de 8 a 10 a.m. Si estos baños tienen un efecto en la columna vertebral, el cerebro y los pulmones, sentirás el efecto en todo el cuerpo. El cerebro es como una batería. Cuando esa batería comienza a absorber la energía solar correctamente, después la envía a todas las partes del cuerpo, y esa energía comienza a sanar. Cuanta más energía solar tomes, mayor suavidad y magnetismo se desarrollarán en ti.

Cuando uno pone las manos con las palmas frente al sol, esto puede calentar todo el cuerpo, porque el calor de los nervios pasa por todo él. Sal bajo el sol todas las mañanas, exponiendo la espalda primero hacia el sur, luego un poco hacia el norte, un poco hacia el este, y permanece en esa posición durante una hora, de 7 a 8 a.m. Dirige tu mente a Dios y di: "Dios, ilumina mi mente. Da salud a todas las personas, así como a mí junto con ellas". Entonces empieza a pensar en las cosas más bonitas que conoces. Haz este experimento durante todo el año. Verás que el 99% de tu experimento será exitoso.

El buen efecto del Sol sobre los seres humanos mejora el estado de la sangre arterial. El Sol despierta los pensamientos y sentimientos, gracias a los cuales la sangre también se limpia. Existen enfermedades que no se someten a ningún medicamento, pero desaparecen una vez que las expones a los tranquilos rayos del sol. Los bultos y protuberancias desaparecerán después de 2 o 3 meses. Cuando uno se conecta con Dios, cuando llega la luz Divina, los bultos desaparecen gradualmente. Yo digo que el único mejor cirujano que conozco es la Naturaleza, los rayos del sol. Solo ellos cortan de manera más apropiada: cortan la carne podrida sin afectar a la sana.

Cuando quieras darte un capricho, expón tu espalda a los primeros rayos del sol. Cuando desees obtener tranquilidad interna, expón tu espalda al sol que baja y mira hacia el este. A menudo he dicho que uno debe comunicarse con la luz. Si te duele la espalda, exponla al sol, a la luz, piensa en lo que contiene, y el dolor desaparecerá. Todas las enfermedades de la mente son el resultado de la deficiencia de luz; las del corazón, de la deficiencia de calor; y las del alma, de la falta de la verdad.

Cuando uno se enferma, tiene que conectarse con la energía del Sol y la Luna. Si no puede ponerse en contacto con ellos directamente, que utilice las plantas y los minerales que están asociados con su energía y los transforme adecuadamente. No mires al Sol cuando brilla con fuerza. Obsérvalo por la mañana cuando se levanta. También hay una forma particular de tomar la luz del sol, no solo a través de los ojos. Pocas personas pueden usar correctamente la luz, el aire y el agua. La mayoría respira solo por los pulmones. Hay otra forma de respirar: a través del cuerpo astral o a través del *doppelgänger* etérico.

Sea cual sea la molestia que tengas, si expones tu espalda al sol, desaparecerá. Si tu malestar se debe a pensamientos negativos, expón tu espalda hacia el sur y la cara hacia el norte. No pasará mucho tiempo antes de que desaparezca. Si te has resfriado, expón tu espalda al sur, a los rayos del sol. Curan todas las enfermedades. Si las energías que han producido tu malestar son positivas, vuelve tu cara hacia el sur y tu espalda hacia el norte, y el malestar desaparecerá.

## Tratamiento por colores

Cada enfermedad se trata con luz: rojo, azul, amarillo, naranja, violeta. La luz se selecciona de acuerdo con la enfermedad. No es importante vivir *en* los colores, sino en las *energías* de esos colores. Aquel que quiera transformar su vida debe conectarse con la luz misma para beneficiarse de sus energías.

Los colores más hermosos se pueden encontrar en las plantas. Las plantas son la mayor exposición de arte, son páginas del gran Libro Divino. La luz externa que vemos es el resultado de la actividad mental de los seres superiores que están por encima de nosotros; sale de los ojos de estos seres. Los animales perciben la luz que sale de nosotros. El efecto de los colores depende de sus vibraciones. Cuanto más altas sean, mejor será el resultado.

Cuando no te sientes bien, debes saber de dónde viene esta indisposición, de qué color eres y qué color puede ayudarte. La luz se manifiesta por vibraciones, pero las vibraciones mismas no son la luz. El pensamiento también se manifiesta a través del cerebro, pero el cerebro no crea el pensamiento. Los seres humanos conocen solo siete colores de luz, sin ser conscientes de que deben conocer cinco más. En la Tierra, pueden ver solo doce colores.

Cuanto más rayos amarillos haya en el cerebro, mejor se piensa. Cuando el pensamiento no está despierto, se ve privado de los rayos amarillos. Los tres primeros rayos de los siete tienen un impacto en la vida física; los tres segundos afectan la vida espiritual. (Por "vida espiritual" se entiende la capacidad de alguien para darse cuenta de las cosas dentro de sí mismo tal como se manifiestan en la vida física).

Incluso antes de enfermarse, uno puede ser curado por los rayos de colores. Los siete colores representan siete mundos sagrados que se envían por un rayo colorido. Son el espectro solar. Cuanto más intenso es el color, más cerca está de nosotros el mundo que lo envía. A partir de los colores del arco iris, podemos adivinar hacia qué zona nos movemos.

¿Qué color es el dominante en la Tierra? Es el verde. Todas las criaturas de la Tierra están inmersas en el verde. Al mismo tiempo, estamos conectados con todos los planetas y soles, así como con los seres que los habitan. Cada color tiene su propio propósito, que las personas cultas conocen. Por ejemplo, el color verde es materialista; el rojo es activo (principalmente un color animal); y el naranja es un color del individualismo extremo. Los únicos colores que corresponden al desarrollo actual de las personas son el azul claro y el verde claro.

El color rojo, por su parte, se compone de siete colores con diferente intensidad y número de vibraciones. Una persona con un ojo bien desarrollado puede distinguir siete matices de rojo y beneficiarse de ellos razonablemente. Estos matices son negativos y deben convertirse en positivos. Representan un libro escrito que debe ser desentrañado. Aquel que puede distinguir los siete matices del rojo y beneficiarse de cada uno de ellos se sentirá completamente renovado.

Si estás enfermo, tu enfermedad se debe a la deficiencia de luz en tu organismo. ¿Cómo te recuperarás? Aceptando la luz necesaria en ti mismo. Cada enfermedad es tratada por la luz — rojo, azul, amarillo, naranja, violeta—; la luz se selecciona de acuerdo con la enfermedad. No importa si sufres de deficiencia o exceso de energía, estás expuesto a condiciones irregulares, físicas y mentales.

Los siete matices existen en los diferentes mundos en diferentes octavas y difieren en su influencia e importancia. Significan una cosa en el mundo físico y otra en los otros mundos. En su manifestación lenta, la luz roja significa una lucha, un elemento. Todas las criaturas que, de un modo u otro, han almacenado esa luz en su sangre son extremadamente activas y groseras. El frío es una pequeña cantidad de luz. Detrás de la luz ordinaria se encuentran otras energías de tipo superior, y detrás de esta última se encuentra algo racional.

- El **color rojo limpio** produce vida, vitalidad, alegría.
- El **color naranja limpio** da un noble servicio personalizado a Dios; el impuro, duda e incredulidad.
- El **color amarillo limpio** da equilibrio de sentimientos, paz, serenidad e intelecto. En sus bajas manifestaciones: interés propio, astucia.

- El **color verde limpio** da crecimiento en todos los aspectos; en su manifestación lenta: secado, apego a lo material.
- El **color azul claro** da expansión de los sentimientos, sentimientos más sublimes y fe. En forma impura: duda, incredulidad, vanidad.
- El **color azul oscuro limpio** da calma, firmeza, decisión; en su matiz impuro: inconsistencia.
- El **color violeta limpio** da poder usado para propósitos más elevados, fortaleza; en forma impura: poder usado para beneficios personales.

La luz habla a las personas simultáneamente en siete idiomas diferentes. Cada color de la luz tiene un lenguaje específico. Aquel que entiende estos idiomas está sano, culto, fuerte. Si está enfermo, ignorante o débil, a través de estos rayos de luz puede recuperarse, porque cada color está asociado con un cierto tipo de poder del organismo humano. Así, el color rojo se asocia con los poderes del corazón; el naranja, con los de la mente; el verde, con los de la voluntad; el amarillo, con los del alma; el azul, con los de todo el cielo; y el violeta, con los del espíritu.

Muchas personas sufren con intoxicantes: vino, brandy, tabaco y otros. También hay estupefacientes en la vida mental: algunos pensamientos y sentimientos intoxican como el alcohol. Aquel que no los conoce, los acoge y se enferma, sufre hasta que se deshace de ellos. A veces, la razón de las enfermedades es la falta de un determinado color. Si falta el color rojo del amor, el amarillo de la sabiduría o el azul de la verdad, ciertamente estará enfermo. Pueden introducirse tanto en el organismo como en la psique.

Cuanto más inteligente es uno, más clara es su luz. Si la inteligencia se reduce, la luz se vuelve ligeramente azulada, luego amarilla pálida, etc. El nivel de inteligencia se puede adivinar por el color. Cuando llegues al corazón, donde está el amor, verás allí un matiz particularmente tierno del rosa, que emite un calor agradable y suave. Finalmente, cuando llegas a la voluntad, el color blanco de la virtud sale de las personas. Entre estos tres colores (claro, blanco y rosa), el resto de colores se entrelazan. Este entrelazamiento es el aura. A través de ella, el clarividente adivina hasta dónde ha llegado una persona en su desarrollo.

El rojo afecta el aura humana, haciéndola activa. El naranja afecta la vida personal, convirtiéndolo en un individualista extremo. El amarillo da espacio y tranquilidad. Cuanto más te adentras en los colores oscuros (por ejemplo, en el azul oscuro), más tristeza y dolor se sienten en el alma. El efecto de los colores claros (azul claro, amarillo claro) es calmante para el sistema nervioso. El color azul es un medio para la vida espiritual. El color verde regula los flujos magnéticos y eléctricos en el organismo y está relacionado con el crecimiento. Aquel que quiere crecer y estar sano debe conectarse con el color verde. El color violeta está relacionado con la voluntad.

Esto es lo que te recomendaré para curación y rejuvenecimiento: compra un prisma de aproximadamente medio metro de largo y 20 cm de ancho, colócalo en tu habitación y concentra tu atención en uno de los colores según la enfermedad que tengas. Si tienes anemia, elegirás la

luz roja del espectro y te bañarás con este color durante unos diez días. Si tu estómago está revuelto, seleccionarás los rayos verdes. Si el sistema nervioso está alterado, tomarás los rayos celestes. Los colores de la luz pueden curar todas las enfermedades.

Trabaja con los colores, con los diversos matices, como métodos para tratar y ganar esas energías que faltan en tu organismo. No todas las personas necesitan el mismo tipo de energías, por lo que no a todos les gusta el mismo color.

Si no tienes objetos que te conecten con los diversos colores, trabaja mentalmente, diciendo palabras que despertaran en ti los colores relevantes. Por ejemplo, si dices la palabra "azul", te imaginas de inmediato el azul oscuro o el azul claro. El primero es un color del valle, que te lleva a lo más bajo de la vida. El azul claro te recuerda al cielo, a la altura, por lo que tu pensamiento se eleva a la cima de una montaña. El resto de los colores también producen diferentes estados del pensamiento.

Aquel que ha desarrollado una sensibilidad extrema o sufre de neurastenia debe usar el color azul de la luz. Todas las mañanas, vierta sobre su cabeza, pecho y estómago rayos azules de luz. Generalmente, es bueno dirigir los rayos azules, amarillos o anaranjados a aquellos órganos en los que se siente un exceso de energía. A veces, en algunos lugares del cuerpo, aparece un bloqueo que crea condiciones anormales. Derramarás sobre tu cuerpo los rayos azules y amarillos de la luz.

Los seres humanos pueden aceptar estos rayos del Sol. Inicialmente, utilizarás un prisma de vidrio. A través de este prisma, puedes obtener el espectro solar en una pared. Después de obtenerlo, te concentrarás en el color azul y tratarás de llevarlo dentro de ti. Luego, cierra los ojos y mira si el mismo color puede imprimirse en tu mente. Al hacer estos ejercicios, puedes, cuando quieras, producir azul, amarillo u otro color en tu cerebro y curarte a ti mismo.

Al hacer estos experimentos, inicialmente se establecerá una gran oscuridad en tu mente. Después de un tiempo, en tu cerebro, como en una pantalla, una pequeña luz se encenderá como el amanecer en el horizonte. Esta luz irá aumentando gradualmente hasta que se fortalezca lo suficiente para poder sanar.

La limpieza es la mejor cura para todas las enfermedades. El tono básico de la vida se obtiene a través de ella. El rojo no se puede obtener sin limpieza; esta es portadora del color rojo, que soporta el material del que está construida la vida. El color rojo que ves no es más que una sombra del real. El del arco iris no es el color rojo básico. El color rojo te atraerá alegría, calidez, luz y poder. Una vez que lo percibes, inmediatamente sientes que has ganado algo.

Si traes el color rojo al organismo de alguien que está anémico, los glóbulos rojos en su sangre comenzarán a aumentar y la vida en él se fortalecerá. Si traes el color naranja, se vuelve independiente, comienza a pensar libremente. Si se introduce el verde, empieza a construir, a

crear. En cada color, la Naturaleza ha ocultado ciertos tipos de poderes, y la persona razonable, sabiendo eso, puede obtener lo que le falta.

Al absorber el color rojo de la luz, se puede obtener un rostro sano y hermoso. No hay mejor efecto cosmético en el cuerpo humano que el color rojo. No hay forma más fácil y natural de mejorar la salud y ganar vitalidad que la ingesta del color rojo. Los lápices labiales, los polvos y las pomadas obstruyen los poros, atrofian y estropean las células. Si a un niño le salen ampollas, se puede usar polvo, pero no es necesario que caiga en la cara de una persona sana. La cara debe ser bella, plástica.

Hasta la toma del color rojo, uno estará expuesto a una serie de estados dolorosos. Si no absorbes correctamente el color naranja, perderás tu individualismo. Si tomas incorrectamente el color verde, detendrás tu crecimiento. Si no tomas incorrectamente el color amarillo, detendrás tu desarrollo mental. Si no absorbes correctamente el color azul, comenzarás a degenerar en el aspecto religioso. Si no absorbes correctamente el color violeta, poco a poco empezarás a perder la voluntad.

El color blanco establece la salud en el hombre. Aporta salud. El negro evoca las malas condiciones negativas. Cuando uno está enfermo, tiene que vestirse con ropa blanca. Hay que cambiar constantemente los colores, pues evocan movimiento, vida. Son energías que tienen diferentes efectos en las personas. Hay que pasar por todos los matices de la gama de colores. Además, se define cuánto tiempo debe dedicar a cada color. Si pasa más tiempo del definido, la certeza se instalará en él.

El negro es un color de relajación y concentración. Después de trabajar todo el día, uno necesita descansar un rato, ordenar sus pensamientos y no dar nada. No es un color desagradable; psicológicamente, su efecto es agradable. Es un color que recoge más energía. Cuando una persona está muy nerviosa, es mejor que use ropa negra para tener más energía. Los niños van vestidos de blanco. Es correcto y apropiado, porque tienen mucha energía para distribuir.

Si el corazón está enfermo, armoniza con los rayos de luz que se emiten; toma el color rojo en ti. Si los pensamientos son desarmónicos, el color amarillo tiene que penetrar en ti. Si el hígado está alterado, tomarás el color verde. Todos los colores pueden estar muy bien separados por un prisma. Un poder razonable en la Naturaleza está detrás de cada color.

Si una persona tiene más luz roja y faltan las otras luces, tiene predisposición a la ira. Cuando sufras de dolores de cabeza, problemas oculares, reumatismo o cualquier otra enfermedad, haz experimentos con los rayos de colores para ver cómo afectarán a tu organismo. Hay muchas formas en las que puedes curarte, pero el tratamiento con rayos de colores es uno de los más efectivos.

Cuando quieres sanar una debilidad en ti mismo, pasa los colores rosa y amarillo por tu mente. Los colores claros (azul claro, amarillo claro) son calmantes para el sistema nervioso. El verde

regula los flujos eléctricos y magnéticos en la Naturaleza y en el organismo. El miedo es una cualidad negativa de la mente inferior, y si ocurre fuertemente con alguien, es mejor que esa persona tome el color naranja como un medio de equilibrio de poderes. Puede recuperarse a través de él.

Estás desanimado, en un callejón sin salida, incapaz de pensar. Utiliza el color amarillo. Selecciona el color amarillo de la luz y hazlo de manera que brille en tu mente.

Ninguno de los colores será vigilado por mucho tiempo. El azul trae calma al hombre; el azul celeste tiene un efecto especialmente suavizante para el sistema nervioso. Aquel que tiene poca fe, que introduzca el matiz azul en sí mismo y elimine la incredulidad. El poder pasa por el matiz violeta. Usarás rosa cuando no te sientas bien, y para la salud, rojo.

Es bueno tener siete hilos de seda en un cuaderno, que correspondan a los siete colores del espectro, y mirarlos en cualquier indisposición. La Naturaleza trata con colores. Yo digo: lo que sabes sobre la aplicación de los colores con respecto a la vestimenta, concierne también a los pensamientos y sentimientos. Cada pensamiento, sentimiento y acción se viste de un color determinado, como en una prenda.

## **Tratamiento por música**

La música, en el mundo físico, es necesaria para organizar la materia desorganizada. El mundo físico está desorganizado, y a través de la música, la materia vibra armoniosamente. La música es un camino divino para el éxito en el mundo. A través de ella, nos llegan seres superiores. Si cantas, contribuirás para que criaturas más avanzadas vengan a ayudarte. Si no cantas, no se interesarán por ti.

La ciencia oculta recomienda el canto como un método para convertir las energías negativas en positivas. La música organiza el cuerpo y, a partir de ahí, el pensamiento. Organiza el pensamiento y, a partir de ahí, todas las células. Eleva las vibraciones del organismo y ha sido utilizada desde hace mucho tiempo como un método de transformación de energías y de tratamiento.

El canto es una apelación del alma humana a la Naturaleza. Al ser receptiva, esta envía sus poderes de construcción razonables hacia una persona para ayudarla a recuperarse antes. Hoy en día, la música puede ser aprovechada como un método de tratamiento. Si haces que alguien que está enfermo cante un poco todos los días, pronto se recuperará. Por otro lado, si uno que está sano deja de cantar, se enfermará fácilmente.

La música es el límite entre el mundo físico y el espiritual. A través de ella, el hombre puede transformar sus energías. A través de una canción, una energía vital particular fluye hacia el

cuerpo humano. Si estás nervioso o indispuesto, empieza a cantar. Tu condición cambiará de inmediato. A través del canto se desarrollan habilidades que no pueden desarrollarse de otra manera.

Para que uno esté sano y se desarrolle normalmente, debe obtener un equilibrio interno entre los poderes de la materia de la que está hecho su cuerpo, así como entre sus pensamientos y sentimientos. La música es uno de los medios para mantener ese equilibrio. Aquel que conoce las leyes de la música natural puede detener la actividad destructiva de los parásitos en su cuerpo y mejorar su condición.

Cantar no es un entretenimiento; es un medio para tonificar las energías. Cantarás para ganar ciertas energías. Si un paciente no canta, morirá prematuramente. Debe cantar para proporcionar la energía perdida a su organismo. Cuando uno canta, tiene que poner en la canción su alma y su espíritu. Cambian las vibraciones, las elevan, y cada aumento de las vibraciones tiene un efecto saludable en el organismo. Cuando cantas, el Amor, la Sabiduría y la Verdad deben tomar parte en tu canto para expresar todo lo que Dios ha puesto en ti.

Muchos de los médicos modernos, particularmente en Occidente, tratan a los pacientes con música. Los búlgaros son pesimistas por naturaleza, por eso han creado canciones para tratar su pesimismo. La música alegre tiene un efecto saludable. Hay canciones tristes que pueden enfermar incluso a una persona sana. Las canciones de danza folclórica búlgara (*horó*) son curativas.

A cada dolor, los capilares se contraen. Cuando comienzas a cantar, se produce una expansión y esa contracción se detiene, al igual que los dolores. La música es un camino para transformar las condiciones humanas. Hay condiciones que no se pueden cambiar sin música. Todavía no has utilizado la música como un medio para sanar y desarrollar tus habilidades. A través de la música puedes producir poder en ti mismo, levantar el ánimo o eliminar tus dolores. Cantarás una, dos, tres, cuatro, cinco veces por tono o toda la escala, y veremos cómo mejorará tu situación.

Alguien te ha robado. No hay necesidad de contar aquí y allá lo que te ha sucedido o de buscar al ladrón. Será mejor que te digas a ti mismo: "Espera, voy a dar un concierto".

Los tonos musicales están relacionados con el organismo humano. El cerebro tiene sus propios tonos y vibraciones específicas; el corazón, los suyos; el estómago, los suyos; el hígado, los suyos; los músculos y huesos también tienen sus propios tonos y vibraciones. En el futuro, la música jugará un papel importante en la curación.

Aquel que está enfermo tiene que cantar durante todo el día para recuperarse, y el que está sano también cantará para mantener su salud. Cuanto más correctamente personifica un tono "Re", más mejora el estado de sus pulmones. El corazón representa el tono "Do"; el sistema

respiratorio, "Re"; el hígado, "Mi"; los riñones, "Fa"; el bazo, "Sol"; la hiel, "La"; y el sistema digestivo, "Si".

Cuando el sistema respiratorio de alguien opera musicalmente en todas las escalas, decimos que está normalmente desarrollado. A la menor violación de este sistema, su tono cambia, pasa a otro, y esto crea desarmonía en algunos de sus órganos. A esta falta de armonía se le llama enfermedad. Una vez que las vibraciones del estómago disminuyen, viene una enfermedad estomacal. Una vez que las de los pulmones disminuyen, aparece la enfermedad pulmonar. Entonces puedes usar la música para elevar las vibraciones del cuerpo y recuperarte.

Hay música que domestica a las bestias. Hay canciones con las que puedes curarte y con las que puedes expulsar la muerte. La muerte teme y huye de esos cantos. El que canta se enferma menos, y si se enferma, se recupera fácilmente. En este sentido, la música es un buen remedio.

A veces voy a ver a un paciente y, mientras está solo, lo veo cantar un rato, luego llorar un rato, pero su llanto vuelve a ser en forma de canción. Sé que este llanto es música y me digo a mí mismo: esta persona se recuperará. Si deja de cantar, no lo hará. Si un paciente le canta a su enfermedad, se recuperará. Sin música y sin canto, uno se desmagnetiza.

El alma también está matizada por la música. A menudo os quejáis de enfermedades y sufrimientos. Yo digo: cantad a las enfermedades y a los sufrimientos. Si estás enfermo y no puedes mover los brazos y las piernas, canta. Cántale a tu enfermedad durante todo el año para ver cuál será el resultado. Aquel que sabe cantar correctamente puede curarse a sí mismo y a sus semejantes. Las diferentes enfermedades —dolor de cabeza, de pecho, reumatismo, etc.— se curan mediante diferente música.

El mundo material proviene del caos y, por eso, está desorganizado. El mundo solar organiza la materia desorganizada. El reumatismo es materia desorganizada que se acumula en las articulaciones e impide la circulación. Le cantarás a esa materia. Al cantar, se crea un movimiento que limpia el barro. El canto es un flujo poderoso que limpia todo el organismo, pero solo ese canto en el que cada célula, cada fibra canta, como canta la Naturaleza, como cantan los pájaros en mayo, como canta la fragancia de las flores.

Una vez que te enfermes, no tengas miedo, no busques ayuda externa de inmediato, sino comienza a conversar con la enfermedad. Pregúntale de dónde ha venido y qué quiere de ti. Cuando comprendas sus intenciones, canta un rato, no la persigas; será tu invitada por un tiempo y se irá.

Todo el mundo quiere estar sano, pero no sabe cómo ganar salud. Hay pacientes que son tratados tocando el violín, otros tocando la guitarra, y otros tocando la flauta. Los distintos instrumentos tienen un impacto específico en cada persona. Si al paciente le gusta escuchar un violín, le tocarás durante un rato, pero con vibraciones ascendentes, no con canciones menores.

La taquicardia se trata con canciones que comienzan con el tono "Do", no el que toma un diapasón, sino el tono natural "Do". Si tomas ese tono correctamente, sentirás inmediatamente calma en ti, una pequeña alegría como si hubieras ganado algo. No importa cuán pequeña sea esa alegría, trae a tu alma una luz que brilla como si el sol hubiera salido. El tono básico "Do" es la clave de la vida. Todo el mundo puede hacer experimentos en esa dirección para verificar esa verdad.

Cuando uno quiere cantar, primero debe adaptarse para llegar al tono y la tonalidad natural. Se pondrá de pie, mantendrá la calma durante 10 a 15 minutos hasta que se deshaga de todas las dificultades y contradicciones, reflexionará sobre la razonabilidad de la vida y luego comenzará a cantar. Esto significa que es capaz de girar correctamente una de las teclas musicales que se le han dado. También significa que el sol sale en él y que la energía razonable comienza a fluir en su organismo.

Si el tono "Do" se toma correctamente, uno puede tomar la energía vivificante del Sol y transmitirla a todos los órganos de su cuerpo. Si tiene anemia, tome con frecuencia el tono "Do". Es un tono de vida; introducirás un poco de oro en tu organismo a través de él.

Aquel que es un poco testarudo, rudo por naturaleza, tocará a Chopin; le entregará apacibilidad. Aquel que ha perdido el sentido de la vida, tocará a Bach. Uno que no quiera leer y no le guste pensar, tocará a Beethoven. A quien no le guste la poesía, interpretará a Mozart. Cada músico es una buena fruta, y elegirás una u otra según tu estado de ánimo. No es lo mismo si vas a comer manzanas, peras, cerezas o uvas.

Las palabras "zum-mezum", en la música oculta, regulan. Son fuerzas resultantes que lo regulan todo. Así que cuando quieras tonificarte, puedes cantar el ejercicio "Poder vivo, primavera, fluyendo". En casa, haz cantar a un paciente, y se recuperará. Hazle cantar "Dulcemente, meloso", y luego los otros ejercicios. Él puede recuperarse de esta manera.

Mientras cocinas, cantarás. Mientras cavas una viña, cantarás. Mientras siembras y siegas el campo, canta. Cantar es una fórmula, es el pensamiento correcto. Si estás enfermo, si tienes hambre, canta la canción "Bondad, bondad". Después de cada perturbación, aparece una enfermedad. Cuando dos personas se pelean, se resfrían o se hieren, o llega una infección. En ese caso, canta "Dulcemente, meloso".

Sin embargo, no todas las enfermedades se pueden tratar con música. Si sois enfermos y pobres, si no podéis ver a un médico y no tenéis dinero, cantad una canción como nuestra canción: "La vida de nuestra alma, que llena toda la tierra, es hermosa". Cántala tres veces, y te recuperarás. Luego canta "En el principio era el Verbo". ¿Es real que me recuperaré una vez que la cante? ¿Te recuperarás si no lo cantas? Cántalo, aunque vaciles. Si cantas, te recuperarás.

En el futuro, los médicos tratarán con música y canciones. Te ríes de eso, pero la gente no se da cuenta de lo ridículos y distorsionados que son sin música. La música debe estar en las relaciones, en los movimientos, en los sentimientos, en los pensamientos, en los hechos.

## Tratamiento por la mente

Las enfermedades pueden ser tratadas por los pensamientos. La mente puede expulsar cualquier enfermedad del cuerpo humano. Las palabras son poderosas, y así lo es la mente. Basta con que alguien aplique conscientemente, con fe, sus pensamientos para experimentar ese poder. Para eso se necesita voluntad. A través de los pensamientos, personas que sufren de enfermedades incurables y horribles se curan. Mientras uno crea en el poder de la mente, puede hacer maravillas con ella. Sin embargo, se necesita una voluntad fuerte, sin ninguna vacilación.

Si las personas conocieran las leyes que gobiernan la mente humana, podrían hacer frente a todas sus debilidades. No hay debilidad que no pueda ser corregida por la mente. No solo los seres de otros planetas y civilizaciones influyen en la Tierra, sino que todas las personas, que son alrededor de tres mil millones, afectan a la Tierra y a la Naturaleza con sus cerebros. Los cerebros de todas las personas afectan a toda la estructura de la Tierra. Si la gente concentrara sus mentes en un punto determinado, podría derretir todo lo que allí está. La roca sería derretida por la energía irradiada por los cerebros humanos. La gente, si supiera cómo, podría derretir todas las penas y enfermedades mediante la concentración de la mente.

El organismo tiene ciertas vibraciones cuando está sano. Las vibraciones de varias enfermedades son diferentes. Sin embargo, cada enfermedad significa que las vibraciones disminuyen. Se debe aumentar la temperatura. Esto sucede por medio de pensamientos y fórmulas especiales que cambian las vibraciones cuando uno las introduce en su organismo. Esto se logra mirando hermosas pinturas y paisajes. El cielo nocturno también puede servir como remedio. Aquel que está frustrado y enfermo mirará las estrellas que vibran con diferentes luces. Uno puede animarse y recuperarse a través de la luz de las estrellas.

Cada palabra tiene un cierto poder. Si enfocas tu atención en una palabra, tu cerebro se conectará con el poder que le es propio y experimentarás aliento o fatiga, dependiendo de la naturaleza de la palabra. Hay palabras que, una vez pronunciadas, no se pueden volver a pronunciar. ¿Por qué? Tienen un efecto nocivo en el cerebro humano. Por ejemplo, si pronuncias varias veces las palabras: "Me enfermaré", experimentarás su mal efecto en tu cuerpo, y no pasará mucho tiempo antes de que te enfermes. Y a la inversa, si un enfermo de tuberculosis repite varias veces al día las palabras: "Me recuperaré", realmente lo hará.

Las personas pueden tratarse a sí mismas por la mente. Cuanto más fuerte y concentrada sea la mente humana, más fácil será recuperarse de una enfermedad. Le basta con decir una palabra para recuperarse. Hay palabras que tienen un efecto mágico en los seres humanos. También

sabrás cuándo decir la palabra. Todo debe suceder en su lugar y tiempo. Las enfermedades se deben a la acumulación de sustancias extrañas, pero por la mente y la voluntad, las personas pueden expulsarlas del cuerpo y recuperarse.

Cuanto más sublime es un pensamiento, más oportunidades esconde en sí mismo. De acuerdo con la ciencia oculta, cada palabra tiene su propia clave específica. Si se encuentra la clave de la palabra "salud" y si alguien que está enfermo la pronuncia tres veces, seguramente se recuperará. Al pronunciar las palabras correctamente, descubrirás el poder contenido en ellas. Una mente fuerte cura todas las enfermedades.

Los cabalistas explican el tratamiento a través de los pensamientos de la siguiente manera: los pensamientos son capaces de modificar las vibraciones del cuerpo humano. Cuando una persona se enferma, estas vibraciones disminuyen; a través de los pensamientos, la gente podía cambiarlas de las más bajas a las más altas. El resfriado en la cabeza es causado por un tipo particular de microbios que se introducen en la nariz, y si se bajan las vibraciones, encuentran condiciones para la reproducción. Cuando su número aumenta, comienzan a irritar la membrana mucosa de la nariz, y las glándulas nasales, para deshacerse de esta irritación, producen mucho líquido que las expulsa. Una vez que las vibraciones del cuerpo aumentan, se expulsan las sustancias extrañas fácil y rápidamente.

Por medio de la mente, uno puede intensificar el resfriado para conducirlo al límite máximo de su desarrollo, después del cual comienza a disminuir. El período más largo es de una semana; no debe permanecer más tiempo. La materia del mundo físico se somete a la voluntad humana. Para ello, es necesario conocer las leyes que rigen la voluntad. La materia se somete también a la mente humana. Por lo tanto, aplica las energías de tu voluntad y pensamientos. A través de los esfuerzos de la voluntad y los pensamientos, uno puede sacar las sustancias extrañas de su cuerpo. Mientras estas sustancias están en él, se siente física y mentalmente enfermo. Una vez que aplica su mente y comienza a trabajar conscientemente, pronto puede hacer que la materia extraña salga de su organismo en forma de furúnculo. El furúnculo se rompe y la materia impura fluye.

Como discípulos, tenéis que trabajar con vuestras mentes, hacer experimentos, utilizar los poderes ocultos de vuestros organismos como remedios. Hay células en las personas cuya tarea es curar; se llaman "células curativas". Basta con que alguien dirija su mente hacia ellas para que muestren su efecto. Solo se necesita una mente concentrada y positiva. Todo pensamiento negativo paraliza la función de las células. Si uno quiere recuperarse, debe mantener pensamientos positivos.

Yo digo: un discípulo debe concentrarse, desarrollar su mente, pero no en el camino de los yoguis. Hay muchas formas y métodos que los yoguis utilizan, pero si no los entiendes, puedes quedar totalmente inválido. Estos discípulos lisiados están más allá de las leyes de la Naturaleza. Las leyes de la Naturaleza racional son severas. Doy métodos que se asocian con el menor riesgo

para la mente humana; son los métodos de la Naturaleza viviente y racional. Los métodos de yoga, sin embargo, están asociados a grandes riesgos.

La concentración ocurre con los ojos abiertos. Te curarás a ti mismo con los ojos abiertos. Pensarás en tus manos, en tus pies. Pasarás tu mente a través del sistema nervioso, el estómago, los intestinos, a través de todo el cuerpo, como un maestro que sale a caminar por todas partes de su propiedad para ver en qué situación se encuentra todo. Esto es concentración.

Cuando un hindú se concentra, no piensa en su esposa, en sus hijos, en nada más que en el *prana*. El búlgaro piensa en el ganado, en las ovejas, en su mujer y en sus hijos; acerca de esto y aquello, debido a lo cual no tiene buenos resultados. Es incapaz de concentrarse. Sin embargo, al concentrar la mente, puedes recuperarte. Puedes desviar una desgracia que viene contra ti como un caparazón. Puedes desviar a la bestia que te acecha.

La mente humana está relacionada con la electricidad vital en la vida. Cuando los pensamientos son positivos, atraen las fuerzas vitales. Cuando son negativos, hacen que las fuerzas vitales se dispersen y se alejen, como resultado de lo cual aparece una enfermedad. Por ejemplo, si tienes un enemigo que te odia, su pensamiento hacia ti es muy fuerte. Él puede hacerte negativo y te enfermarás. La ley es la siguiente: si te enfermas, esa enfermedad volverá a él. Habrá una reversión.

Puedes enviar tus pensamientos positivos, tus sentimientos cálidos y deseos a un paciente con una fe absoluta, sin ninguna vacilación ni duda, y él mejorará. Por lo tanto, para que uno esté sano, debes enviar desde ti mismo una corriente vital hacia él. Él absorberá tus pensamientos y deseos, y se sentirá mejor. En ese sentido, los buenos amigos son una buena valla para la salud, y los malos amigos siempre traen enfermedades y sufrimientos.

Cuando la voluntad participa, puedes curarte a ti mismo solo. Con la participación de la voluntad, puedes permanecer durante horas fuera, en el frío, con ropa delgada, sin resfriarte. Mentalmente, uno puede producir para sí mismo una prenda cálida y magnética con la que no temblará ni siquiera en el frío más agudo. Sin tal prenda, sin la participación de la voluntad, no importa lo bien que uno esté vestido, todavía puede tener frío.

Si alguien cae enfermo de reumatismo, agárralo, sacúdelo un poco y comienza a hablarle de que se ha equivocado y tiene que abandonar su cuerpo. Si el reumatismo está clavado en algún lugar del hombro, dirígelo hacia el codo, luego hacia los dedos, hasta que lo saques. Las enfermedades se curan no solo con medicamentos, sino también con el pensamiento.

La mente puede expulsar cualquier enfermedad del organismo. Es poderosa. Si alguien sufre de fiebre, que se imponga el pensamiento de que quiere mejorar, que dedique su vida a realizar una buena y gran obra. Pronto la idea comienza a obrar en él y la fiebre pasará. Si la idea da un buen resultado y se recupera, esto demuestra que ha funcionado. Cada idea, cada virtud que se puede realizar, primero mejora la salud.

Los hindúes tienen la siguiente forma de curación de heridas: recogen *prana* de la Naturaleza y, con la ayuda de sus mentes, dirigen ese *prana* al lugar enfermo, que mejora en 20 minutos.

Mientras vives en el mundo de las contradicciones, debes saber que estás bajo la ley de la sugestión. Ni los mortales ni los inmortales están libres de esa ley. Teniendo esto en cuenta, siempre debes mantener en tu mente pensamientos y sentimientos positivos si quieres deshacerte de muchas condiciones dolorosas que no son tuyas. Si te conectas con alguien que sufre de dolores en la pierna, experimentarás el mismo dolor. Así que, si quieres progresar en la vida, aplica la ley de la sugestión.

Cuando se trata de tu familia, aplicas la sugestión bastante exitosamente. Si se trata de ti, no puedes sacar provecho de ello. Por ejemplo, si un amigo tuyo está desanimado y tiene miedo de no aprobar un examen, anímalo, sugiéndole que lo aprobará y se calmará. Si te encuentras en la misma situación, no puedes evitarlo. Por lo tanto, la ley de la sugestión no funciona para ti. Aplica esta ley a ti mismo, así como a tus amigos, pero siempre para bien, para lo positivo de la vida. Esta ley funciona en todas partes. Consciente o inconscientemente, los animales y las personas la utilizan. Como seres racionales, usaréis la sugestión en todos los casos de la vida: para sanar, fortalecer la memoria, animar, soportar penas y sufrimientos, etc.

La sugestión es un arma con la que uno puede luchar contra el mal y los poderes negativos del mundo. La gente contemporánea vive en el infierno. Como discípulos, debéis aplicar las leyes de la sugestión para influir en vosotros mismos de una manera positiva. Si tu memoria es pobre, trabaja con sugerencias para fortalecerla. Si a alguien le gusta dormir mucho y no puede levantarse temprano, que se sugiera todas las noches que se levantará por la mañana, por ejemplo, exactamente a las 5 a.m.

Como ley, la sugestión tiene sentido cuando se aplica para adquirir algo positivo, para crear algo bueno en la naturaleza humana. Conscientes o no, todas las personas y todos los animales utilizan la sugestión como método de trabajo.

Hay días y horas en que la sugestión afecta negativamente al ser humano. Durante ese tiempo, las personas no se sugerirán nada unas a otras. En tales momentos, uno debe protegerse contra la sugestión de la misma manera en que los militares construyen fortalezas contra los enemigos.

Si aparece un tumor en el abdomen o en otro lugar, no te asustes. Esto demuestra que se ha acumulado un exceso de energía en un lugar y tiene que ser expulsada. Estimularás algunas de las células sanas circundantes para expulsar esa energía. La mente será fuerte, enfocada, y llegarás al estado natural. Si no hay otra manera, la enfermedad puede eliminarse mediante cirugía.

Sin embargo, con la ayuda de una mente fuerte y concentrada, el tumor puede desaparecer por sí solo. Mediante la sugestión, puedes hacer que incluso el hombre más fuerte caiga enfermo. A través de la sugestión, también puedes extirpar cualquier tumor del cuerpo incluso en 24 horas.

Durante tres días se puede extirpar un tumor colocando al paciente en un sueño magnético. Todo depende de la mente.

Mientras estás bajo tratamiento, debes usar algunas fórmulas mágicas cuando la luna esté menguante. Por ejemplo, si alguien sufre de reumatismo, que haga el siguiente experimento: tomará medio kilo de trozos de sal (de mar o de roca) y pondrá un trozo de sal en un recipiente con agua clara de manantial todos los días. Se levantará temprano, antes de la salida del sol, pondrá un terrón de sal en el agua y dirá: "De la misma manera que la sal se derrite en el agua, de la misma manera mi reumatismo en las articulaciones se derretirá, es decir, desaparecerá". Si no pasa inmediatamente, hará este experimento durante dos semanas mientras la luna esté menguante. Si el reumatismo no pasa incluso después de todo esto, que haga el mismo experimento al atardecer y a la luna por la noche. Mientras realiza el experimento, debe tener cuidado de que nadie lo observe y nunca se lo dirá a nadie hasta que obtenga un resultado. Es importante ser persistente hasta recuperarse.

Si tienes la nariz congestionada, piensa en la salud. Repite con frecuencia el pensamiento: "Estoy sano", y pronto te librarás de la nariz que gotea. Las personas sanas a menudo piensan en las enfermedades y las atraen. Haz exactamente lo contrario: piensa en la salud para atraerla, fortalecerla y deshacerte de la enfermedad. Lo racional, bueno y grande en el hombre es capaz de combatir los microbios que causan enfermedades.

Aplicad las palabras y pensamientos buenos y positivos como fórmulas con las que podáis influir en vosotros mismos. Para comprender si tu fe se ha desarrollado, es decir, si tienes la suficiente voluntad para aplicar una fórmula oculta, el mejor experimento es el siguiente: si a veces tienes dolor de estómago, prueba tu voluntad. Coloca tu mano izquierda sobre tu espalda, y la derecha al frente, en el abdomen, concentra tu mente y di la siguiente fórmula: "Que se detenga la enfermedad". Si no recuerdas esa fórmula, di: "La enfermedad se ha detenido".

¿Cómo se tratan los casos de tuberculosis en la actualidad? Los acuestan sin moverse, bajo una dieta especial y nada más. No. Que el paciente sea libre de hacer lo que quiera. Si quiere descansar, que descanse. Si quiere salir a caminar, que lo haga. Sin embargo, comenzará a pronunciar todos los días las palabras: "Me recuperaré". Aumentará gradualmente el número de repeticiones hasta llegar a 1.000 o 2.000 al día. Que diga estas palabras 100 veces el primer día, 120 el segundo, 150 el tercero, y así sucesivamente.

Toda enfermedad, todo desaliento puede ser tratado de esta manera. Así, la atmósfera pesada y oscura que rodea al paciente se vuelve alegre, brillante y agradable, y se siente cada vez mejor. Entonces todas las personas sanas comenzarán a visitarlo.

Digamos que tienes una pequeña dificultad. Te duele el dedo y no puedes soportarlo. Para curarte, o para ser más preciso, para poder soportarlo, imagina que alguien te ha clavado un gran clavo en la mano. Este dolor mayor reemplazará al menor. Si puedes reproducir

mentalmente ese martilleo del clavo en la mano, la transformación del dolor tendrá lugar en tu mente.

Si te enfermas, no te apresures a llamar al médico. Aplica un segundo, un tercer método. Concentra tu mente en el dolor y di mentalmente varias veces: "Me recuperaré". A veces puedes decirlo solo diez veces y sucederá, pero otras veces será necesario decirlo miles de veces. No importa cuántas veces lo digas, simplemente no te desanimes. Sé persistente y obtendrás buenos resultados. De esta manera, puedes curarte a ti mismo y a tus amigos.

Se creará una atmósfera especial a tu alrededor si sabes cómo pronunciar las palabras 'vida', 'bondad', 'amor', 'sabiduría', 'primavera', 'Cristo', 'Espíritu'. Si hay algo malo en ti, todas las noches, antes de dormirte, dirás: "Cuando abra los ojos mañana, estaré mejor".

Aquel que tiene fe es capaz de todo. Si tienes una verruga o un liquen, un búlgaro iría a una tienda de comestibles y robaría un trozo de sal, porque al robarlo, se volverá positivo, y él también lo es. Y cuando la luna esté menguante, rodeará la verruga con el terrón de sal y dirá: "Que la verruga desaparezca de la misma manera en que la luna mengua y este terrón de sal se derrite", arroja la sal, y la verruga desaparece. Explícate a ti mismo que la sal, como un canal, ha atraído esos flujos de la Naturaleza que sostienen estas verrugas.

Todos ustedes quieren ser inteligentes, sanos, buenos, limpios; cualidades que pueden tener si saben cómo pronunciar correctamente la palabra "Amor". Esta palabra tiene un significado enorme y poderoso, y también tiene poder frente a Dios, los ángeles y la gente, solo si sabes cómo pronunciarla. Es una palabra mágica que podría revivir incluso a los difuntos. Todo se somete a esa palabra; cuesta millones.

Hagan intentos. Si diez personas se reúnen y enfocan sus mentes en una persona enferma, pueden curarla atrayendo poderes positivos y curativos a través de sus mentes y oraciones. A fin de que uno sea capaz de hacer frente a todas las energías en sí mismo, debe estudiar la ley de la concentración. Al estudiarla, uno debe intentar enfocar su vista en un objeto sin parpadear. Realice este experimento, a partir de un minuto, y aumente gradualmente la duración. Ayuda al fortalecimiento de los ojos. Tu mente debe estar concentrada durante el experimento, sin permitirse distracciones.

Intenta curarte mentalmente con la participación de la voluntad. Si aparece un forúnculo en alguna parte de tu cuerpo, aplica mentalmente cebolla u otro remedio sobre él y observa el resultado. Si tu mente es fuerte, el forúnculo desaparecerá pronto.

Alguien no puede dormir. Si es tratado médicamente, tomará un medicamento y se dormirá, pero no descansará adecuadamente. Si quiere utilizar los métodos del ocultismo, se dirá a sí mismo: "Ahora me voy a la cama, me dormiré profundamente y, después de 6 horas de sueño saludable y agradable, me despertaré".

La medicina moderna recomienda la quinina contra la fiebre, y el ocultismo, usar la mente contra los microbios de la fiebre: "Os ordeno, microbios, que salgáis de mi organismo dentro de 25 minutos, porque estoy ocupado y me voy a trabajar".

Uno puede ser un médico para sí mismo y curarse sin un cuchillo. Con la ayuda de su mente, puede deshacerse de los crecimientos en el cuerpo. ¿Cómo? Moviéndolos de un lado a otro, de un lugar a otro. Si el crecimiento es interno, puede llevarlo a algún lugar. Si es externo, se trata fácilmente.

Al conocer las propiedades del agua tibia y fría, una persona también puede tratarse de una manera espiritual. Por ejemplo, en lugar de agua tibia, una persona puede tratarse a través de su mente, lo que provoca la misma expansión de los capilares que la causada por el agua tibia. Si a menudo diriges tu mente hacia las raíces de los cabellos durante un año, lograrás mucho: tu cabello crecerá y se fortalecerá. ¿Qué causa el adelgazamiento del cabello? Es el resultado de la inquietud interior y la falta de humedad en el organismo.

Si alguno de vosotros cae enfermo mientras duerme, durante la noche, puedes enviar buenos pensamientos hacia su subconsciente de que se recuperará pronto. Para que el cabello se vuelva negro, debe traer pensamientos brillantes a su mente, sentimientos beneficiosos al corazón, así como usar ortigas durante medio año o un año. Todas las posibilidades están ocultas en la mente. Regula las funciones de los órganos. Un pensamiento negativo puede causar una serie de estados dolorosos, y uno armonioso puede eliminarlos.

Si estás enfermo, imagina que el sol, la luz, cae sobre ti como un chaparrón y parece que estás en un mar de luz, salud, fuerza, poder, bondad, como si estuvieras inmerso en Dios. Si la enfermedad está en un lugar determinado, dirás al enfermo: "Vete de aquí, tengo trabajo, tengo que servir a Dios, vete". Si la enfermedad está en todo el cuerpo, dirás: "Aléjate de mí". Harás pases con la mano derecha de arriba hacia abajo, acercando la mano a la boca y agitándola hacia adelante mientras soplas tres veces.

Aquel que comprende el poder del círculo lo usa para el tratamiento. Por ejemplo, dibujará ese círculo alrededor de la verruga de su dedo, retirará su mano y, después de media hora como máximo, la verruga desaparecerá. Si tienes un forúnculo en el cuello, dibuja un círculo alrededor de él y concentra tu mente en él. Los poderes del círculo comenzarán a actuar sobre el forúnculo y, después de un tiempo, desaparecerá. De esta manera, experimentarás el poder de tu mente y de tu fe. Si dices que tienes fe, pero no puedes tratar ni siquiera las enfermedades más pequeñas, tu fe no es fuerte; está solo en embrión.

Te daré un método para influir en ti mismo si el hígado está alterado. Coloca tu mano derecha frente a tu abdomen con la palma hacia él, y la mano izquierda en la muñeca, nuevamente con la palma hacia el cuerpo, y pasa mentalmente las energías del Sol hacia el centro de la Tierra. Después de 10 a 15 minutos, tu estado mejorará y te volverás feliz.

Si el pulso se reduce a un latido, todavía existe la posibilidad de salvar al paciente. Incluso puede pasar tres días con un pulso tan débil. Si los pensamientos de sus parientes son positivos, el pulso se acelerará gradualmente. Cuando los familiares del paciente oran por él y tienen pensamientos positivos, lo salvarán.

Alguien sufre de fiebre y, de acuerdo con los consejos de los médicos, tiene que usar todos los días 30 centigramos de quinina. Pero este hombre es pobre, no tiene en su bolsillo más que dinero para pan. ¿Qué debe hacer? Que aplique la ley de la autosugestión y se cure de esta manera. Que vaya mentalmente a una farmacia y compre 30 centigramos de quinina. Entonces, que tome, otra vez mentalmente, esa quinina y espere un resultado. De esta manera, se recuperará dos veces más rápido que si toma quinina de verdad. Sin embargo, se requiere un pensamiento intenso para el experimento con la sugestión. Si el pensamiento no es intenso, uno puede ir mentalmente diez veces a la farmacia sin resultado.

Si soy médico, esto es lo que haré: recetaré a un paciente los diversos líquidos y polvos para que estén en buena interacción y, como elementos vivos, entren en su cuerpo. Su efecto comenzará a notarse, pero solo con la condición de que, después de cada ingesta de droga, el paciente diga: "Me recuperaré". Además, contrataré a cien pobres, les pagaré cinco levas y les diré que vayan a esa dirección, donde hay una persona enferma, le pregunten cómo lo tratan y le digan que se ve muy bien. Después de que todos hayan ido a verlo, estará sano. Sin embargo, el paciente ha dado 100 levas para medicamentos, y yo he dado 500 levas a esas cien personas solo para decirle una buena palabra de ayuda.

## Tratamiento a través del movimiento

Cada una de nuestras acciones externas es una expresión de una acción que tiene lugar en el mundo espiritual. Cualquier movimiento inarmónico en el mundo físico produce desarmonía en el astral. Cualquier desarmonía en el mundo astral afecta también al mental. Una vez que el mundo interior se equilibra, se restablece la armonía en los movimientos de las extremidades externas. Así, los pensamientos afectan a los movimientos, y los movimientos afectan a la mente.

Cada movimiento deja clichés en el mundo invisible, y cada cliché es una impronta que tiene sus consecuencias. Esa consecuencia, ese resultado, trae alegría o tristeza. A través de sus movimientos, uno regula las energías de su organismo. Los movimientos sacuden el aire, cuyas vibraciones se transmiten al cuerpo físico a través del *doppelgänger*. El doble de alguien es una antena a través de la cual percibe impresiones del mundo exterior. Es por eso que el *doppelgänger* envuelve el cuerpo humano y lo protege de las desgracias. Cuanto mejor regula uno a su doble, más correctamente percibe las impresiones del mundo exterior. Sabiendo esto, debe ajustar su antena con frecuencia.

Cuando los movimientos humanos son dictados por pensamientos y sentimientos armoniosos, siempre son hermosos. Cuanto mayor es la armonía que existe en el hombre, más bellos son sus movimientos. Los movimientos de los brazos afectan al cerebro y al sistema nervioso. Si los movimientos durante la escritura de las letras son correctos, afectan favorablemente a la memoria y, por lo tanto, al desarrollo de la mente. Desarrollan la suavidad y la estabilidad del carácter humano. En general, todos los movimientos que haces determinan tu estado y carácter.

Los movimientos correctos son aquellos durante los cuales participa todo el cuerpo. La cabeza se moverá junto con las piernas, y todo el cuerpo se moverá como una onda. Si caminas de esta manera en zonas montañosas, no sentirás ninguna fatiga. Los movimientos racionales ayudan a evitar muchas condiciones dolorosas. Regulan el sistema nervioso, portador de las energías vitales, que absorbe los poderes vivos de la Naturaleza. Cuando el sistema nervioso está en buenas condiciones, todas las funciones del cuerpo se llevan a cabo correctamente. Cuando el sistema nervioso de una persona no está en buen estado, ningún médico es capaz de ayudarlo.

Si no sabes cómo pisar, cómo caminar, cómo moverte, perderás todas las condiciones que has adquirido al respirar, con el aire y los alimentos. Por el andar de una persona se puede ver si es un candidato a la cárcel. Mira cómo se mueven los animales y las aves. Tus movimientos deben ser hermosos, suaves, naturales y plásticos.

Es importante con qué pierna te levantas por la mañana. Es importante con qué pierna vas a empezar a trabajar, si mueves los brazos lento o rápido, cómo te ves. Muchas desgracias te suceden porque no prestas atención a estos asuntos importantes. A través del movimiento de los brazos, a través del tacto, puedes tratarte a ti mismo, y también puedes quedarte lisiado si no entiendes.

Hay que saber estirar el brazo, estirar las piernas. Hay poderes en la tierra que podrás tomar estirando tus piernas y así transformarás tu estado. Si estáis tristes y desesperados y sabéis estirar el brazo izquierdo y la pierna izquierda, la tierra atraerá todo el peso de vuestras piernas y sentiréis un alivio. Luego estiraréis el brazo derecho y la pierna derecha.

Todas las personas modernas, en general, pisan primero el talón y luego los dedos de los pies. Es por eso que, al caminar, se produce una conmoción en la médula espinal y una sensación de flujo cerebral hacia atrás, por lo que todos están nerviosos. Por lo tanto, caminarás de puntillas y con ligereza y suavidad. El ligero movimiento de las piernas depende de la mente humana. Si tu pensamiento es materialista, caminarás de tal manera que la tierra temblará. Esto demuestra que estás más conectado con el centro de la Tierra que con el del Sol.

Los dedos de los pies son un campo de acción angélico; la planta de los pies, un campo humano; y los talones, el campo animal. Aquel que primero pisa sus talones busca el derecho de la fuerza. En el mundo humano, el derecho pertenece a quien es racional, y en el mundo angélico, a quien ama. El mundo divino implica el derecho de todos los seres.

En el futuro, las personas educadas adaptarán los tacones con resortes, de modo que, al pisar, los movimientos se vean facilitados por la contracción y expansión del resorte. Los tacones de hoy en día causan conmoción en la columna vertebral a cada paso. Como resultado, muchas personas sufren diversos trastornos del sistema nervioso.

Todos los movimientos están sujetos a ciertas reglas y leyes. Por ejemplo, el modo de caminar también está determinado por ellas. Cuando una persona se pone en marcha hacia algún lugar, primero debe poner el pie derecho hacia adelante, y luego el izquierdo. Además, debe caminar ligeramente sobre los dedos de los pies, y no primero sobre el talón. Es una regla empezar lentamente, con calma, y poco a poco acelerar la marcha. Si lo haces, finalmente caminarás con facilidad, rápidamente, como si volaras.

Apunta a movimientos hermosos, a líneas hermosas que afecten bien tu salud. Estudiando las hermosas líneas y movimientos, te conectas con el mundo espiritual, con la mente y los sentimientos de los seres espirituales. Apunta a movimientos plásticos bastante conscientes para contactar racionalmente con el flujo y reflujo de la energía cósmica, es decir, con el fluir hacia afuera y hacia adentro de la energía. La salida y entrada de la energía cósmica determina la salud de las personas, así como sus pensamientos y sentimientos.

Si alguien te agarra con su mano izquierda, te transfiere sentimientos. Si te agarra con su mano derecha, te transfiere pensamientos. Sin embargo, si te agarra con las dos manos, te transfiere tanto sentimientos como pensamientos. Por lo tanto, cualquier movimiento, cualquier cambio en la Naturaleza, tiene su profundo significado.

Si alguno de ustedes se enferma, enfoque su mente en la enfermedad y ahuyéntela de sí mismo. Si no puedes liberarte de esta manera, no te acostarás, sucumbiendo a la enfermedad, sino que saldrás a caminar, a moverte. Sea cual sea el tiempo (nieve, lluvia), no debes tener miedo. Las enfermedades encuentran un suelo favorable en las personas temerosas.

La paneuritmia renueva y rejuvenece a las personas. Trata no solo enfermedades, sino todas las dolencias mentales y físicas. Todo el organismo humano vibra musicalmente con ella. Y no hay enfermedades en el mundo musical, no hay interferencias. Por lo tanto, a través de estos ejercicios, uno sale del mundo de las interferencias, de las decepciones, la insatisfacción, las ansiedades y los problemas, y entra en un mundo de armonía. Aquellos que hagan estos ejercicios conscientemente durante un año estarán sanos, se librarán de muchas enfermedades o las evitarán elevando el nivel vital del organismo.

## **Tratamiento a través de ejercicios gimnásticos**

Los ejercicios que haces son necesarios porque se acumula más energía negativa en una mitad de tu cuerpo y positiva en la otra. Durante estos ejercicios, las diferentes energías de tu cuerpo

se equilibran. Cuando uno está sano y cuando siente y piensa correctamente, las energías se equilibran por sí mismas. Pero cuando una persona no está sana, la Naturaleza evoca el equilibrio creando una cierta enfermedad y causando ciertos movimientos a través de esta. Cuando uno está enfermo, comienza a retorcerse, a moverse, a levantarse y acostarse, y las energías se equilibran de esta manera. Si se ajustan adecuadamente, uno se recupera; si no, uno se va.

En los ejercicios gimnásticos, para entrar en contacto con los mundos invisibles, estirarás tus músculos. Si tus brazos están sueltos, no ganarás nada. Para percibir algo, tus brazos deben estar estirados. Debes saber que con cada movimiento te conectas con los flujos de la Naturaleza. Una vez que estiras el brazo y mantienes la mente enfocada, ya estás en contacto con estos flujos. Y entonces, en cada caso particular, puedes estar conectado tanto a la electricidad de la Tierra como a la del Sol. En cada estiramiento del brazo, también puedes tener contacto con el magnetismo terrestre o solar.

El magnetismo, en general, está relacionado con el *prana*, es decir, con la energía vital de la Naturaleza. Por lo tanto, mientras estiran brazos y piernas y concentran la mente, las personas utilizan las energías vitales de la Naturaleza y se vuelven saludables y fuertes. Los poderes naturales no se pueden usar con los brazos sueltos.

Durante todos los ejercicios que realices, la mente estará presente para atraer los poderes naturales que son necesarios para ti. Si mueves el brazo mecánicamente, no usas nada. Si pasas la mente por el dedo índice, te volverás más noble, con dignidad y misericordioso. Si quieres llegar a ser justo, debes ejercitar el dedo medio, Saturno. Para la nobleza, la musicalidad y el sentido de la belleza, ejercita el dedo anular, el cuarto. Si quieres organizar bien tus trabajos y tener buenas relaciones con los demás, ejercita el dedo meñique. Si quieres ganar algo divino, ejercita el pulgar.

La mano es una gran riqueza. Es bueno, mientras se hacen movimientos para regular el organismo, acompañarlos de las vocales "a" y "o", dos sonidos poderosos. Los movimientos racionales regulan el sistema nervioso, que transporta las energías vitales y absorbe las fuerzas vivas de la Naturaleza.

Separar las manos una de otra tiene un efecto calmante. Cuando mueves tus manos una contra la otra, el efecto es el opuesto. Así que le dirás a estas fuerzas opuestas que se muevan hacia arriba.

**Ejercicio I:** Levante ambos brazos hacia arriba y lejos de los lados de su cuerpo, con las palmas hacia abajo, a la altura de los hombros. Luego, el brazo derecho se levanta lentamente en un ángulo de 45° desde el nivel del hombro, y el brazo izquierdo se deja caer bajo un ángulo de 45° desde el nivel del hombro. Desde esta posición, póngase en cuclillas seis veces, y durante ese tiempo, enfoque su mente en la parte frontal del cerebro. El ejercicio se utiliza para ajustar la parte frontal del cerebro.

**Ejercicio II:** Este ejercicio es como el primero, pero el brazo izquierdo se eleva en un ángulo de 45° desde el nivel del hombro y el derecho se baja bajo el mismo ángulo. Póngase en cuclillas seis veces. Durante este ejercicio, enfoque su mente en el corazón. Sirve para regular las emociones.

**Ejercicio III:** Lleve ambos brazos hacia atrás, con las palmas de las manos una frente a la otra, y reme hacia adelante, poniéndose en cuclillas seis veces. Durante este ejercicio, enfoque su mente en la columna vertebral. Sirve para la regulación de la columna vertebral.

**Ejercicio IV:** Levante el brazo izquierdo hacia arriba y hacia adelante, hacia el este, y el derecho hacia abajo. Haga una rotación del cuerpo alrededor de la cintura y nade con los brazos. Este ejercicio también se repite seis veces. Mientras lo hace, enfoque su mente en el estómago. Regula el estómago.

**Ejercicio V:** Ponga sus manos en su cintura. Equilibre el cuerpo sobre la pierna izquierda, y la pierna derecha debe elevarse ligeramente hacia el lado derecho, formando lentamente un semicírculo con ella de izquierda a derecha, seis veces. Después de eso, equilibre sobre la pierna derecha y haga lo mismo con la pierna izquierda, nuevamente por seis veces. Durante este ejercicio, enfoque su mente en el sistema nervioso. Sirve para regular el sistema nervioso.

**Ejercicio VI:** Levante ambos brazos hacia arriba y lejos de los lados de su cuerpo a la altura de los hombros y elévelos lentamente hasta que los dedos de ambas manos se toquen por encima de su cabeza. Levante el cuerpo sobre los dedos de los pies y desde esta posición póngase en cuclillas lentamente. Los brazos deben volver a colocarse a lo largo de su cuerpo. Este ejercicio también se debe hacer seis veces. Es el final de los primeros cinco ejercicios. Se llama "desvestirse y vestir magnético": hacia abajo es desvestirse, y hacia arriba, vestirse.

**Nota:** Estos ejercicios se realizarán una vez al día. Si se hacen por la mañana, sería maravilloso; al mediodía, agradable; y por la noche, bueno. Deben realizarse muy lentamente y correctamente, con los brazos y las piernas bien estirados, si se quieren obtener buenos resultados. El movimiento del brazo es para el desarrollo del corazón y el pecho. La concentración de la mente fortalece la mente. La ejecución de todos los ejercicios fortalece la voluntad. Estos ejercicios son uno de los mejores. Sin embargo, tenga cuidado de que no se conviertan en un bucle para usted, sino que se beneficie de ellos. Considere que los ha conocido una vez, y ahora los recuerda.

Te daré ahora el siguiente ejercicio con la pronunciación de las vocales "a" y "o". Coloca la palma de tu mano izquierda sobre la derecha y llévala de esta manera a tu hombro. A continuación, pon la mano derecha sobre la izquierda y llévala de nuevo al hombro. Haga este ejercicio durante diez días, todas las noches, antes de acostarse: seis veces con la mano izquierda y seis con la derecha, por turnos. Empieza por la mano izquierda. Los movimientos de los brazos tienen un cierto efecto en todos sus órganos y en su voluntad.

Digamos que a veces te emocionas. Realice el siguiente ejercicio con las manos: coloque las manos frente a su pecho, luego hacia arriba y lejos del cuerpo a ambos lados, haciendo ligeros movimientos de muñeca. A continuación, ponga las manos delante de la boca. Al hacer este ejercicio 3 o 4 veces y pensar en las tres palabras, su malestar pasará. Se trata de un tratamiento psicológico. Pronunciarás las palabras "amor", "alegría" y "alegría". Tendrás estas palabras como llaves.

La mano izquierda se debe poner libremente sobre la rodilla. Se debe levantar el brazo derecho y lejos del lado del cuerpo, horizontalmente, luego hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás en círculo y hacia abajo. Esa rotación del brazo se repite varias veces. Lo mismo se debe hacer con el brazo izquierdo y luego con ambos brazos juntos. Los brazos se detienen horizontalmente y bajan. Este ejercicio debe realizarse durante la semana, en los casos en que los pensamientos y sentimientos se confundan. Cuando tus pensamientos se confundan, haz el ejercicio solo con tu mano derecha, y cuando los sentimientos se confundan, hazlo solo con tu mano izquierda.

Con los brazos levantados y bien tensos, los dedos de ambas manos tocándose, concentra tu mente y dirige mentalmente la energía solar para que pase por tus manos y fluya por todo el cuerpo. En esta posición, di la fórmula: "Estoy en armonía con la Naturaleza animada. ¡Que la buena voluntad de Dios fluya a través de mí!". Baja las manos.

Con el brazo izquierdo arriba y el derecho abajo, trata de percibir mentalmente los dos flujos. Con el brazo derecho percibirás el flujo de la Tierra, y con el izquierdo, el flujo del Sol. Permanece en esta posición durante 3 minutos. Trata de sentir el efecto de los flujos a lo largo de tus brazos.

Con el brazo derecho arriba y el izquierdo abajo, ponte en cuclillas, con los dedos de la mano izquierda tocando la tierra, mientras dices las palabras: "Me estoy conectando con el centro de la Tierra y, a través de mi brazo izquierdo, entro en ese centro". Al levantarte, tu brazo derecho permanece arriba y el izquierdo abajo, mientras dices las palabras: "Estoy conectado a todos los poderes inteligentes, a todos los seres racionales, a los seres divinos, así como a Dios, y dejo que la energía divina pase por todo mi cuerpo". La sentadilla y la fórmula deben repetirse tres veces. Las fórmulas deben ser pronunciadas mentalmente y con asombro en el alma.

Cuando una persona se encuentra en una mala condición, durante la cual su mente se oscurece y sus sentimientos se vuelven ásperos, que haga el siguiente ejercicio: que ponga las palmas de las manos una contra la otra, tocándose las puntas de los dedos. La mano izquierda se desliza a lo largo de la palma de la derecha hasta el final de la muñeca, luego se estira en ángulo recto con la mano derecha sin interrumpir el movimiento. La mano derecha debe colocarse sobre la izquierda (en esa posición ambas manos están horizontales). Ahora tu mano derecha se desliza sobre la izquierda hasta el final del dedo medio. Por último, se colocan ambas manos con las palmas enfrentadas como al principio del ejercicio. El mismo ejercicio se realiza con la mano derecha. Si haces este ejercicio varias veces, todas tus malas condiciones desaparecerán. Al hacerlo, quiero llamar la atención sobre lo siguiente: el deslizamiento, el levantamiento y la

colocación de la mano deben hacerse sin interrupción. A la Naturaleza no le gustan las interrupciones. Al hacer el ejercicio cambiando de manos, se polarizan.

Con el brazo izquierdo hacia adelante y ligeramente inclinado, con la palma hacia abajo, la mano derecha se mueve a lo largo del brazo izquierdo. Comienza desde el hombro y ve hacia abajo, mientras cantas el ejercicio con la letra "Y" (pronunciada [u]). A continuación, la mano baja hasta la muñeca, mientras se canta con la letra "A" (pronunciada [a]). Finalmente, la mano sube desde la muñeca hasta el codo, mientras cantas la letra "I" (pronunciada [i]). La distancia del hombro al codo es el mundo material; del codo a la muñeca, el mundo espiritual; y la muñeca es el mundo mental. A continuación, pon el brazo derecho hacia adelante y la mano izquierda se moverá a lo largo de él. Haz este ejercicio durante una semana, cada mañana y por la noche, diez veces. Esto mejorará el estado del estómago, el pecho y el cerebro. Te curarás.

El que quiera estar sano, cantará. Si uno está triste o no se siente bien, también cantará. Canta y alaba a Dios en tu alma.

Con la pierna derecha hacia adelante, dobla fácilmente el cuerpo hacia la tierra, mientras imaginas que estás levantando una carga enorme. Haz este ejercicio, aumentando gradualmente la carga hasta llegar a los 50 kg. Al hacerlo regularmente, notarás que tu fuerza muscular ha aumentado. Si eres capaz de levantar 50 kg mentalmente, también serás capaz de levantarlo realmente. Haz este ejercicio cuando no te sientas bien para ver qué poderes tienes.

Para que tus ojos no se debiliten, practicarás. Hay ejercicios que agitan todos los músculos de los ojos. Si no se ejercitan, se debilitan gradualmente y pierden su capacidad de ver. Cuando vas de excursión, quieres llegar a la cima lo antes posible. Esto no es correcto. Ve despacio y mira hacia arriba, a la izquierda, a la derecha. Una vez que salga el sol, detente un rato para ver cómo sale y continúa tu camino. Si tienes prisa, pronto envejecerás.

Una de las razones del debilitamiento de los ojos es que no se mueven. Mueves el cuello cuando quieres ver algo, y no los ojos. Te recomendaría un ejercicio que puedas hacer por la mañana y cuando quieras durante el día: cierra los ojos y muévelos, mirando, tanto como sea posible, hacia arriba, luego hacia abajo, a la derecha y a la izquierda. Repite esto varias veces muy lentamente. Luego, durante el día, cuando quieras ver algo, no tuerzas el cuello. El cuello estará quieto y los ojos se moverán; esto se convertirá en la forma natural de ver.

Este es el lado físico. Dentro está lo siguiente: si cometes un error y no lo arreglas, y luego cometes un segundo y tampoco lo arreglas, y un tercero, y un cuarto, te acostumbras a eso y tu vista se debilita. Otra cosa: amas a alguien y disculpas sus errores o los ves como demasiado pequeños. No lo amas, no disculpas sus errores y los ves como demasiado grandes. Tercero: los ojos se debilitan como resultado de preocupaciones, inquietudes, estados internos inarmónicos o polvo.

Los pies fríos son la primera afección de la neurastenia. Es bueno para los neuróticos y para aquellos que a menudo pierden los estribos quitarse los zapatos de vez en cuando y caminar descalzos sobre la arena o la hierba blanda. De esta manera, los pies están en contacto directo con los poderes vitales de la tierra y se tonifican.

En los ejercicios de la mañana, mientras levantas los brazos, absorbes la energía solar, y a través de las piernas, la energía de la tierra. Por lo tanto, por la mañana tomarás energías solares, y por la noche harás ejercicios para deshacerte de la energía acumulada durante el día. Por la mañana tomarás del Sol, y por la tarde le darás la energía excesiva a la Tierra.

## Sanación Espiritual

### ORACIONES

Cuando ores, la imagen de Dios estará en tu mente.

#### **UNA ORACIÓN POR LA SANACIÓN (de otra persona)**

Dios omnipresente y todopoderoso, en el Nombre del Señor, que ha hablado a Tu siervo, permite que Tu cura venga a través de nosotros, Tus humildes siervos, para la Gloria de Tu Nombre. Te damos gracias porque nos has escuchado. Solo Tú eres nuestro Señor, fuera de Ti no tenemos otro; Tú eres el único que siempre puede sanar. Tu cura es la salud para el cuerpo y el alma.

Restaura la acción mutua entre la mente y el alma, entre el alma y el cuerpo. Convierte la fuente del corazón en algo bueno y las fuerzas del cuerpo en cosas útiles. Que este nuestro hermano/a por carne, que sufre, acepte Tu misericordia, para que siempre podamos regocijarnos en la presencia de Tu Poder. Amén.

*(La oración se debe decir todos los miércoles, sábados y domingos a las 7 y 9 a.m.)*

#### **UNA ORACIÓN PARA LA SANACIÓN (de otra persona)**

Dios todopoderoso, Tú eres nuestro refugio. Glorificamos Tus misericordias para siempre. Hiciste pacto con tus escogidos, porque tienes mano sana y fuerte para dar misericordia a los que te conocen en tu nombre. Vuelve, Dios, Tus ojos al hermano que sufre, presta atención a sus sufrimientos y alivia. Creemos en Tus palabras, cuando dijiste: "Apela a mí y yo te responderé, porque yo soy tu Dios, que te apoya y te dice: '¡No temas, yo te ayudaré! No temáis, porque yo os elegí, os llame por mi nombre. No estáis solos; cuando caminéis por el agua, yo estaré contigo; cuando caminéis por el fuego, no te quemarás y la llama no te quemará. No tengas miedo en la debilidad, también, porque yo estoy contigo'". ¡Ahora escucha nuestra oración, Dios, derrama sobre él/ella de Tu abundante misericordia! Amén.

## UNA ORACIÓN PARA LA SANACIÓN (personal)

Dios, Tú eres una fuente de vida. Envía a mí Tu poder vivificante, el Espíritu, para sanar mi mente, mi corazón, mi alma, mi voluntad y mi cuerpo; para curarme de todas las enfermedades y sufrimientos, psíquicos y físicos; para dotarme de salud, poder y vida, y desarrollar en mí dones y habilidades para poder vivir, estudiar y servirte. Amén.

### Fórmulas curativas

1. Dios, en Ti está toda mi confianza. Ayúdame, envíame tu ayuda. Prometo servirte, dedicar mi vida a Ti.
2. Dios, a partir de ahora te dedicaré toda mi vida y trabajaré para ti. Déjame en la Tierra.
3. Yo, que sirvo a Dios, quiero que mi cuerpo esté sano, porque pertenece a Dios. Es una célula del Gran Cosmos, por lo que debe estar sana.
4. Creo en Dios fuera de mí, creo en Dios dentro de mí. Mi Padre y yo somos uno.
5. Dios es amor, Dios es luz, Dios es vida. Que su nombre sea bendito ahora y siempre.
6. Dios es Amor, Dios es vida, Amor santo, Amor santísimo.
7. Pones tu mano izquierda en el lado izquierdo de la cabeza y dices de buena gana: "Dios, para tu gloria, infunde y unge la salud y la vida en mis células para que te sirvan con gozo y alegría".
8. Dios, infunde pureza en mi cuerpo, en mi Alma y en mi Espíritu.

Hay dos formas de tratar: la antigua y la nueva. La gente contemporánea suele tomar tratamientos a la antigua usanza, con medicinas, baños, etc. Esta forma de tratamiento es lenta y tiene un resultado microscópico. Yo también trato por este método. No trato a la gente de la nueva manera. ¿Por qué? Porque no están preparados. El nuevo camino es un tratamiento espiritual.

Alguien tratado de una manera espiritual, cuando no está listo para llevar una vida limpia, cometerá aún más errores y, debido a eso, se causará a sí mismo mayores problemas. Para el que está listo, el tratamiento espiritual da resultados inmediatos. Tratar a alguien de una manera espiritual significa que las razones de su enfermedad se encuentran y nunca volverá a enfermar. Tomar tratamientos de una manera Divina significa cambiar tu vida, llevar una vida limpia y sagrada.

Cuando te enfermes, primero acude a Dios, luego a tu alma y finalmente al médico. Vas por el camino contrario, y por eso no lo consigues.

La levadura y la compresa de leche son buenos métodos de curación, pero temporales. Si quieres estar sano, tu corazón y tu mente se dirigirán a Dios, al Sol, a todos los seres. La ayuda para ti vendrá de ahí. El amor es ese poder cósmico en el mundo que puede tonificar el organismo humano. Además, el Amor, en su baja manifestación, es ese poder que armoniza todos los

órganos y da impulso a la vida. Ama tu cuerpo para no sufrir. Los dolores muestran la falta de amor.

Cuando alguien se enferma, su primera tarea es dirigirse a Dios con la petición de que le dé un camino correcto para el tratamiento, que le envíe a la persona adecuada para él.

Si trabajamos para Dios, cualquier cosa que pidamos, incluso antes de pedirla, Él nos la dará. Cada persona que toma tratamientos a la manera Divina no puede recuperarse de una sola vez, de una manera mágica, sino gradualmente, con muchas crisis.

Cuando te encuentres con un sufrimiento o una enfermedad, no te apresures a llamar a un médico, no filosofes, sino vuelve tu mente a Dios, a tu intuición, y de allí obtendrás un consejo sobre lo que debes hacer. No tengáis miedo: las enfermedades son un privilegio para las personas; es un privilegio cuando no puedes comer y tienes que irte a la cama con hambre.

Si alguien que está enfermo le dice al médico y a su madre que no vengán, y él mismo se vuelve a Dios y promete que hará la voluntad de Dios, que está dispuesto a sacrificarlo todo por Él, se producirá un vuelco interno en él y su salud comenzará a restablecerse. Si hace la voluntad de Dios, se recuperará; si duda y no lo hace, se irá al otro mundo.

Por cada enfermedad, ora sinceramente para que te recuperes. Una oración fuerte es capaz de eliminar todas las enfermedades humanas. Los discípulos ordinarios pueden ser tratados de la manera que deseen, pero los discípulos ocultistas pueden ser tratados con el poder de la oración y de sus mentes. Basta con orar sinceramente a Dios por la recuperación de una persona enferma para que Él escuche nuestra oración y la responda. Te dirigirás a Dios con una petición una, dos, tres, cuatro veces para que te dé lo que necesites. Entonces Dios le dirá al Sol que satisfaga tus necesidades. Si estás enfermo, te recuperarás.

Si te pones gravemente enfermo, vuélvete a Dios con una oración sincera. Di: "Dios, ayúdame en esta hora difícil a librarme de la enfermedad para servirte con alegría. Quiero dedicar mi vida al Amor, a hacer Tu Voluntad". Cualquier respuesta a tu oración muestra que estás conectado con Dios. La oración ayuda solo cuando trabajas para Dios. Entonces Dios también obrará por ti.

Si tu oración es sincera y las vibraciones son fuertes, saldrá de la atmósfera de la Tierra e irá a su lugar, "cerca de Dios". Si tu oración no es sincera, estará lejos de Él. Uno también puede orar con sus propias palabras, además de las oraciones dadas. El mejor médico está dentro de ti.

Cuando te enfermes, dirás: "Viviré. Tengo mucho trabajo por hacer. No he hecho nada hasta ahora, tengo que vivir, y cuando termine mi trabajo, me iré entonces". Se lo dirás a los seres superiores, y ellos te ayudarán, no te despedirán. Y el salmista dice: "No me lleves, Dios, a la mitad de mis días, para ganar lo que quiero, para entender tu ley, para que corrija mi vida y viva todo el tiempo que debo".

Si estás triste, enfermo o deprimido, di la palabra "aum" a menudo, incluso si no entiendes su significado. "Aum" es una palabra del Espíritu; tu espíritu la entiende, y eso es suficiente. En un período de exámenes, de dificultades y sufrimientos, di: *"Fir-fur-fen, Tao bi aumen"* – "Sin miedo y tinieblas, con vida y luz. Hacia el amor infinito".

El amor cura incluso las enfermedades incurables. Si sufres de reumatismo, calienta el agua, lávate los pies y las ingles, y di: "En el nombre del Amor de Dios, el reumatismo me abandonará". Al llamar al Amor, cada enfermedad, cada dificultad desaparece. Son provistos como una condición para enfocarse, para un vínculo entre el alma humana y Dios.

Si te enfermas, no tengas miedo, sino pon tus manos en el lugar enfermo y di: "Esta es una vida eterna: conocerte a ti, el único Dios verdadero, y a Cristo, a quien has enviado". El amor es una fuerza poderosa que cura todas las enfermedades. Si pronuncias correctamente la palabra "Amor", puedes ser tratado. Por ejemplo, si sufres de reumatismo en las piernas, di en lo profundo de ti mismo, con fe y confianza en el Grande: "Dios es Amor, y en el Amor no existen las enfermedades". Si dices estas palabras dos o tres veces, el dolor desaparecerá y te pondrás de pie tan sano como antes.

No esperes a que alguien te ayude desde fuera. Si esperas ayuda externa, resuelves los problemas mecánicamente. Si te irrita una gran contradicción, haz el siguiente ejercicio: con los tres primeros dedos de la mano derecha, agarra el dedo índice izquierdo. El dedo medio de la mano izquierda toca el pulgar izquierdo, y dices: "A través del amor de Dios todo se logra" (tres veces). "A través del Amor de Dios, que se manifiesta en el corazón humano, todo se logra" (tres veces).

**Sanación mística:** perdonarás a todos, verás lo bueno en todos, amarás a todos, les enviarás todo tu amor y le pedirás a Dios que envíe su bendición sobre ellos. De esta manera, conocerás el Amor de Dios hacia ti y sentirás paz y alegría.

**Sanación sagrada, sanación mental:**

1. Primero me imaginaré el Sol, la luz. Pensaré en ellos. Me imagino que los rayos del sol caen como una lluvia sobre mí y parece que estoy en un mar de luz, salud, fuerza, poder, todo lo bueno en Dios, etc.
2. Pensaré por qué llegó la enfermedad. Elevaré mi pensamiento, rogaré a Dios que me muestre cuál es mi desviación de su ley.
3. La Buena Oración.
4. La Sagrada Fórmula del discípulo: "Dios misericordioso, santo y gentil, manifiesta la luz de tu rostro para hacer tu voluntad".

Las fórmulas se pronuncian en la mente con asombro en el alma. (Este tratamiento solo tiene éxito en la disposición sagrada del espíritu).

"¡En el nombre de mi Maestro, que me muestra el camino a Dios, en el nombre de su santo nombre, saldrás del mal lugar! ¡Tengo que servir a Dios, vete!". (Si el dolor está en un lugar determinado, diré: "Del lugar enfermo". Si está en todo el cuerpo, diré: "¡Aléjate de mí!"). A las últimas palabras ("vete"), los pases deben hacerse con la mano derecha en el lugar enfermo de arriba a abajo, y luego acercar la mano a la boca y sacudirla hacia adelante mientras soplas. Esto se hace tres veces.

Aquel que cree, estará sano. La fe es el vínculo entre Dios y el alma humana. Es un poder que crece constantemente y se convierte en conocimiento. Por la fe, uno puede recuperarse de cualquier enfermedad. Para limpiarte de todos los sedimentos que se encuentran en el organismo y deshacerte de los ácidos que te corroen, enfoca tu mente en Dios.

Si quieres que Dios te sane, debes confiar completamente en Él. Si te vuelves a Dios, ninguna duda debe existir en ti. Pon tu amor, tu fe, en la Primera Causa de las cosas y no pienses en nada más. Cuando ores a Dios, levántate y camina. Si crees, te pondrás sano. La menor vacilación es capaz de impedir tu recuperación. Si te duele la pierna, dirás al reumatismo: "Te doy siete días para que me dejes", nada más. Di esto y olvídate. Si el reumatismo desaparece, tu fe es fuerte; si no, la fe es débil.

Cristo dijo: "Todo lo que pidáis en mi nombre, os será dado". Creo en el poder de la fe, que puede sanar todas las enfermedades. Mientras intentas sanar por el poder de la fe, no tomarás ninguna droga ni medios externos. Confiarás en el poder de la fe; será tu punto de apoyo.

Nuestra salud depende de la fe. El desarrollo de nuestras mentes, la condición de nuestros corazones, nuestra posición pública, incluso el futuro, dependen de la fe. Lo que cura es la Naturaleza, no los humanos. El hecho de que alguien haya orado y se haya recuperado no es del todo correcto. Cuando oraba, era un asistente. Cristo, que conocía la ley, dijo: "Hágase según vuestra fe". Que sea de la manera en que crees. La fe es un factor. No hay enfermedad que no se someta a ella.

Cuando te recuperes, no te apresures a decirle a la gente cómo lo has hecho. Cuando pase un tiempo, también podrás aplicar el mismo método a los demás. Si le dices a la gente cómo sanar antes de ver resultados, la enfermedad volverá a aparecer.

Es posible que no todas las personas ciegas puedan volver a mirar y que no todos los cojos puedan volver a caminar. Solo aquellos que están limpios en sus pensamientos y deseos, y solo aquel que está libre de las ataduras de su pasado, puede ver y caminar de nuevo. Si la persona a la que quieres tratar de manera espiritual no está relacionada con el mundo causal, no la curarás.

La fe es necesaria para un resultado. Los niños, que no tienen fe, son tratados por sus padres con su magnetismo: una madre tratará a su hija, y el padre a su hijo. Mientras el paciente tiene dudas, se limita a poner obstáculos en el camino de su tratamiento. Una vez que deja de dudar, la

enfermedad desaparece. Es una ley: lo que uno piensa, lo sostiene. Si deja de pensar en eso, pierde su poder. Una cosa es poderosa para alguien si cree en ella.

Imagina que en tu hombro o en tu brazo se produce un reumatismo. ¿Qué harías? Si has comprendido los nuevos métodos, debes dirigirte a Dios con gratitud por haber enviado ese reumatismo para enseñarte algo. Alabado sea Dios, los santos, los ángeles, la gente buena de todo el mundo, y cuando te conectes con ellos, no notarás la desaparición del reumatismo.

Cada uno debe esforzarse por la unidad de conciencia como un método de tratamiento, como un método de trabajo sobre sí mismo. No importa de qué enfermedad te enfermes, es suficiente para restaurar la unidad de tu vida en conciencia para levantarse de la cama sano y alegre. Los poderes superiores de la conciencia se dirigen hacia tu organismo y comienzan a influir en él hasta que se produce un giro en tu cuerpo, como resultado del cual todas las energías comienzan a fluir hacia arriba, a moverse en la dirección opuesta. En esta situación, las sustancias extrañas que causan enfermedades desaparecen de inmediato.

Si alguien en quien obra la conciencia divina acude a un enfermo, basta con poner su mano sobre la cabeza del enfermo para que se recupere. La Sagrada Escritura no es palabra viva, pero su contenido introduce vitalidad en los seres humanos. Convierte esa energía en vida, y el paciente se recuperará. Pon tu mano en la cabeza de un paciente con buenos pensamientos y amor, y verás cómo esto afectará su salud.

Si alguien se enferma pero hace la voluntad de Dios, no hay necesidad de que busque médicos. Mientras esté en armonía con las leyes divinas, enviará sus pensamientos a todas las personas buenas en la tierra y en el cielo, y se recuperará: percibirán su pensamiento y acudirán en su ayuda.

Hay dos métodos para la purificación de la sangre humana: a través de los pensamientos y a través de los sentimientos. Los sentimientos se limpian dando. Al dar amor, el corazón humano se expande. Cuanto más ancho es el corazón, más fácilmente se limpia. Si alguien es pobre y no puede dar, hará ejercicios mentales, imaginará que tiene una gran riqueza y lo dará todo a la gente pobre y que sufre. La vida siempre trae condiciones para la limpieza del corazón. Puedes dar cosas materiales, así como las cordiales y mentales. Cuanto más limpios son los pensamientos y sentimientos humanos, más limpia está su sangre. La sangre pura trae salud y alegría.

Cuando el cuerpo humano se enferma, puede ser tratado a través de la verdad. Aunque a él no le guste, nunca se puede estar físicamente sano sin ella. Si comienzas a amar la verdad, restaurarás tu salud y tu cuerpo adoptará la fragancia correspondiente. Si en el fondo de su alma una persona decide amar la verdad y si excluye absolutamente la mentira de sí mismo, no importa qué enfermedad lo haya alcanzado, puede ser curado.

Si tienes un dolor en alguna parte, por ejemplo, en el estómago, si yo fuera tú, haría lo siguiente: el día que te empiece a doler, cocina una buena comida y llama a un pobre hombre para que lo trates bien. No comerás, sino que velarás y orarás en silencio durante ese tiempo. Puedes llamar a un niño o a varias personas fuertes; es todo lo mismo. Lo único importante es alimentar a alguien. No conozco a nadie que haya tenido dolor de estómago y haya invitado a alguien por esa razón.

El día en que te resfríes en la cabeza, haz un bien microscópico a la persona más miserable que encuentres, y ya verás lo que le pasa al resfriado. Si tienes dolor de cabeza o de estómago, haz lo mismo. Los pensamientos brillantes y los sentimientos elevados regulan el sistema nervioso, la circulación sanguínea, la respiración y, de ahí, la digestión.

## **Forma de vida de acuerdo con las Leyes de la Naturaleza Animada (Prevención)**

### **Carnívoro y vegetarianismo**

Las frutas son el alimento humano original. Los otros tipos de alimentos —carne, pescado— son el resultado de las interpretaciones humanas y de la moralidad humana.

El futuro de las personas está determinado por los alimentos que consumen. Cuanto más limpia y saludable sea la comida, mayor y más brillante será el futuro que se preparen. Por lo tanto, para que los alimentos sean limpiados de las toxinas que provienen de la tierra, por un lado, y de los animales, por otro, deben ser purificados. Ningún medio físico o químico es capaz de purificar los alimentos de los venenos psíquicos, aparte de los pensamientos y sentimientos de las personas.

La carne contiene las mayores cantidades de venenos psíquicos. Hubo un tiempo en que la tierra era como un paraíso, la vegetación era tan rica que había miles y millones de frutas, y la gente comía solo eso. Pero una mala edad llegó a la Tierra debido a razones físicas. Luego, la fertilidad de la tierra disminuyó, y como resultado, la gente comenzó a comer carne, a exterminar y a comer no solo animales, sino también entre sí.

Para los animales inferiores, la carne es necesaria como alimento, pero para una vida superior, como la humana, es dañina. Impide el proceso de la evolución. Los elementos de la sangre de las personas dependen de los alimentos. La carne de los mamíferos actuales que comen las personas es impura. Sabiendo esto, conservarán la pureza de su sangre, porque de ella depende la salud. La salud mental humana también depende de ello. La dieta carnívora conduce al sufrimiento, a las desgracias y a las enfermedades. Para deshacerse de ellos, se recomienda la comida vegetariana.

Por lo tanto, el vegetarianismo no es nada, sino un método de tratamiento. Mientras son tratados, las personas y las naciones tienen que comer hojas, es decir, alimentos vegetales. Entonces

llegarán al verdadero alimento: comer frutas, que era el alimento humano original en el paraíso. En otras palabras: el verdadero alimento humano incluye pensamientos brillantes, sentimientos elevados y acciones nobles. Estos son los frutos de la vida que la gente tiene que comer en el futuro.

Hoy se plantea la pregunta sobre qué tipo de alimento se debe comer: ¿carne o vegetariano? Es preferible la comida vegetariana. ¿Por qué? Una de las explicaciones científicas que apoyan el vegetarianismo es que las mentes de los animales que son sacrificados están bastante desarrolladas. Quieren vivir, no van voluntariamente a ser sacrificados. Sin embargo, se ejerce violencia sobre ellos. La violencia introduce en el cuerpo de estos animales diferentes venenos que entran en el cuerpo humano. Los animales anticipan que van a ser sacrificados y comienzan a sentir vergüenza, miedo y odio. Esas son las razones de los venenos que se producen en sus organismos. Un día, los químicos investigarán estos venenos y se convencerán de la verdad de estas afirmaciones. El miedo y la repugnancia que sienten los animales al ser sacrificados introducen estos venenos en sus organismos. Al comer carne, las personas absorben estos venenos y se alteran. Esta es la razón por la que la gente enferma de neurastenia.

De acuerdo con la estructura del organismo humano, las personas modernas no son capaces de extraer más energía de la carne que de otros alimentos que se consideran débiles. ¿Por qué? Porque la gente moderna es muy codiciosa y piensa que el poder de los alimentos depende de su cantidad o calidad, pero no de la forma en que se utilizan.

La carne de los animales no es tan nutritiva, ya que, durante su proceso de alimentación, utilizan para sí mismos los nutrientes valiosos y dejan los inútiles, es decir, los que las personas utilizan como alimento. El alimento utilizado por los cerdos apoya a sus organismos y se acumula en forma de carne y grasa.

Cuando alguien come carne de cerdo, pone a trabajar estas células, emplea trabajadores para su cuerpo, pero para poner a trabajar una célula de cerdo, pondrás tres sirvientes para que la guarden y no huyan. Los costos para mantenerla son mayores que el trabajo realizado.

Los alimentos cárnicos ahora no son higiénicos y no establecen condiciones favorables para el desarrollo humano, porque las vibraciones de esos alimentos son de otro tipo, inaplicables a los humanos. Dado que estas criaturas están menos desarrolladas, hacen que las personas se pongan manos a la obra. Por lo tanto, el que come carne prepara las condiciones para su destrucción. Hay personas que ni siquiera pueden comer algunos alimentos vegetales.

Por ejemplo, el estómago de muchas personas no acepta frijoles. Por lo tanto, tenemos que llegar a ese alimento que se adapte a la nueva vida. La gente de la nueva sexta raza será alimentada con alimentos vegetales y frutales. La carne es un alimento fuerte, pero dañino, y no se mencionará en absoluto en el futuro. La carnicería es una de las razones de la crueldad y la grosería de las personas, y de la neurastenia.

El organismo se recreará a través de la alimentación. Si uno no acepta las frutas como alimento principal, vivirá con el estímulo de los animales durante mucho tiempo. Todas las personas que comen carne apuntan al centro de la tierra; este es su movimiento. Cualquiera que apunte al Sol es frugívoro o vegetariano. Estas dos direcciones definen cuál será su alimento. No se puede ser vegetariano hasta que se cambie la dirección de su movimiento hacia el Sol.

El peligro del vegetarianismo para algunas personas reside en el hecho de que tienen estímulos animales y quieren vivir de una manera humana. Con estas personas se produce un cierto conflicto en el estómago, y dicen que el vegetarianismo no es bueno para ellos. Uno tiene que ser vegetariano por convicción. Entonces será capaz de digerir correctamente los alimentos que ingiere.

La carne ha introducido tales venenos en su organismo que hoy es una unidad de impurezas. Si tuvieras un sentido del olfato normal, te mantendrías lejos de cada uno de ellos. Otro: el olor de los que comen carne es tan malo.

Cuando alguien me dice que está enfermo, la primera condición para mejorar su salud es cambiar los alimentos que ingiere. —¿Qué comeremos, pues? La respuesta es: frutas. ¿Qué ganará uno si come? ¿Se hará más fuerte? Sin embargo, si come alimentos vegetales, se volverá más limpio. Los animales carnívoros son más fuertes, más crueles, más depredadores. Si eres un lobo, comerás carne. Si eres una oveja, comerás hierba. Los deseos del lobo son deseos de la Logia Negra, y los de las ovejas, de la Logia Blanca. La dieta carnívora es la desobediencia de la ley de Dios.

Para comprender qué alimento es más saludable, hagamos el siguiente experimento: pondremos a alguien a dieta. Durante tres meses, le daremos para que coma solo carne de cerdo y tres veces al día beberá medio litro de vino. Pondremos a otro en una dieta de frutas. Durante dos meses, comerá exclusivamente frutas y beberá agua caliente y limpia. Observaremos a ambos durante el experimento y veremos cuáles serán sus relaciones con sus parientes y con las personas que les rodean.

Puedes comer carne y queso, pero no pueden crear en ti un cuerpo limpio, una mente noble. Aquel que no puede evitar la carne, no puede deshacerse del mal. La sangre se purifica a través de los víveres. Un vegetariano completo puede ser aquel cuyos antepasados, las cuatro o cinco generaciones anteriores, fueron vegetarianos. Los cerdos son los animales más impuros, al igual que su carne. Uno piensa que junto con su eliminación intestinal se eliminan todas las impurezas.

El trigo es el alimento más puro. La gente muere porque existe la dieta carnívora. Niego la carne porque sé que todos los crímenes en todo el mundo se deben únicamente a ella. El que come carne, sufrirá con seguridad. La matanza extrema de mamíferos crea una anomalía en la Naturaleza. La mayoría de las enfermedades se deben a esa matanza, que detiene su evolución, y todos los poderes que crean su bienestar permanecen sin uso, formando así un estado caótico, que es la razón de las diversas enfermedades. ¿Sabes lo que sucede después de que la sangre

animal fluye promiscuamente? De la evaporación surgen varios sueros y condiciones favorables para la formación de gérmenes dañinos, y de ahí vienen los males en el mundo orgánico.

Nadie que coma cerdo o cabra puede llegar a ser grande. Juan el Bautista comía miel y langostas; era muy enérgico. La miel suavizó su carácter, y las langostas impartían alegría y buen humor. Has estudiado el comer frutas con los ángeles, y has estudiado la dieta carnívora con los espíritus caídos. La dieta carnívora vino al mundo cuando se rompió la conexión del alma humana con Dios, con el Amor.

Dado que todas las células de cerdo están altamente individualizadas, cuando entran en nuestros cuerpos, necesitamos gastar el doble de energía para mantenerlas. Estas células son extremadamente perezosas, y necesitamos contratar a otros trabajadores para que hagan su trabajo. No contraten trabajadores de un cerdo para que trabajen para ustedes. Contratarán a maravillosos trabajadores de patatas, maíz, zanahorias, repollos, alcachofas de Jerusalén, peras, cerezas, pimientos, que trabajan perfectamente bien incluso sin remuneración.

Si uno supiera qué elementos nocivos contiene la carne de cerdo, conejo y rana, nunca los olería ni los comería. El pez tiene un poder magnético particular, necesario para el organismo humano. El mismo poder se puede encontrar en las plantas, incluso en mayor cantidad. En casos excepcionales, se puede comer pescado.

Por lo tanto, la higiene de la vida debe comenzar con el uso adecuado de la luz, almacenada en las plantas y frutos. Si la luz percibida no puede convertirse en una energía viva, decimos que el alimento no se asimila correctamente, es decir, no hay conformidad entre el organismo y el alimento.

Los higienistas y fisiólogos contemporáneos a menudo recomiendan a las personas alimentos con los que no se puede lograr el objetivo deseado. Algunos recomiendan carne, y otros, comida vegetariana, pero a veces la comida vegetariana de algunos aceites se estropea tanto que puede causar malestar estomacal incluso más que la carne. Con el fin de evitar estos desórdenes, uno debe llegar a ese alimento que la Naturaleza ha determinado para él. Esta es una de las cuestiones importantes sobre las que toda persona racional debe reflexionar.

Independientemente de lo que se escriba en los libros sobre el tema, cada persona tiene que encontrar su propio alimento, como lo hacen los animales. Con respecto a la elección de los alimentos, la Naturaleza ha puesto en el ser humano un instinto interno o un sentido de reconocimiento. Y si uno regresa a su estado original de pureza, llegará a distinguir qué alimento es bueno y determinado especialmente para él. Nunca comas en exceso. No le des a tu estómago lo que quiere; no todo es agradable y útil. Solo cuando se es vegetariano por convicción, la comida se asimila correctamente.

Si uno come principalmente carne, se vuelve áspero. ¿Qué puede reemplazar a la carne? Los frijoles. Para que sean fácilmente digeribles, se les quitará la cáscara. Entonces son un excelente

alimento. Es bueno consumir frijoles al menos una vez a la semana. El carácter y la estabilidad de las creencias humanas están determinados por la comida que uno come.

Mucha gente piensa que si come carne y alimentos variados se volverá físicamente fuerte, saludable y robusta. En primer lugar, la robustez no indica que una persona esté sana. Por otro lado, la robustez no depende solo de la comida. La comida es buena si es capaz de organizar las facultades de su organismo. Cada célula debe estar organizada, viva, para tomar participación consciente en las funciones de los órganos humanos. Si no participa, está muerta y es perjudicial para el organismo.

De acuerdo con los alimentos que consumimos, las personas se dividen en carnívoros y vegetarianos. Hay vegetarianos desde que nacen, pero hay otros que consumen alimentos vegetales desde los 10 o 20 años. Cuando hablamos de vegetarianos y los comparamos con personas carnívoras, consideramos la primera categoría. La cabeza de los vegetarianos, en comparación con las personas que comen carne, es más larga y estrecha, mientras que la de los carnívoros es más ancha y más corta. En general, la cabeza de las personas carnívoras es más ancha alrededor de las orejas, lo que indica que las destructividades están altamente desarrolladas en ellos.

La alimentación afecta la vida física, espiritual y mental de las personas. Hasta ahora, el alimento más limpio e higiénico es el vegetal. Llegará un día en que las plantas, en un esfuerzo por mantener sus vidas, comenzarán a liberar venenos que harán daño a las personas. Hoy en día, también hay plantas que liberan sustancias dañinas para el organismo, y las personas usan estos venenos en cantidades limitadas como medicamentos.

¿Cuál es el beneficio de ser vegetariano y no comer carne, si no has cambiado tus pensamientos y sentimientos? No solo en la forma, sino en el fondo. Si no alteras tu dieta, tus pensamientos y tus sentimientos, no puedes cambiar tu vida. Un verdadero vegetariano debe usar alimentos limpios, pensamientos, sentimientos y acciones limpios.

Mediante el ayuno, la inanición, uno puede deshacerse de la grasa, pero no puede obtener un don. El ayuno fortalece la voluntad, pero el don no se desarrolla en él. A través de ella, uno se da cuenta de que no morirá de hambre.

La gente ha heredado la alimentación excesiva. Comer maíz y frutas es una cosa, y comer todo tipo de carne es otra. En cuanto a la comida, no causaremos sufrimientos a ninguna criatura, porque esto nos hace tropezar a nosotros mismos. En el futuro, la gente comerá solo frutas, como lo hacen los ángeles. La alimentación vegetal no es tan limpia como para introducir los elementos de la inmortalidad. Llegará un día en que la gente no comerá carne. Llegará un día en que la gente tampoco comerá alimentos vegetales. Entonces, comerán como los ángeles, con el néctar puro de la Naturaleza.

¿Crees que la Naturaleza aprueba la comida de la gente contemporánea? Ha creado frutas y verduras, alimentos listos para ser consumidos por los humanos. Pero sin saber cómo usarlo, los hierven, los fríen, agregan varias especias y, en lugar de favorecerlos, la comida les hace daño. Aprenderás a cocinar de la Naturaleza.

No hay más que ver las frutas. Y tú, cuando picas la carne y le añades cebolla, pimienta roja y negra, diversas fragancias y especias, ¡el resultado final es un desastre! El poder de los alimentos que pueden ser utilizados por nuestro estómago no depende de cómo se cocinen. No pienses que si pones un poco más de sal, pimienta y aceite, la comida será más saludable. Todo debe ser para nuestro gusto.

Para comprobar si un alimento es bueno, veremos cuál es su efecto en nuestro estómago después de media hora. Si sientes un poco de peso, este alimento no es adecuado para tu salud. Es preferible añadir menos sal a los alimentos, y quien necesite más, que la añada él mismo. El agua es portadora de vida, pero no la sal.

Si quieres beneficiarte del valor nutritivo de los frijoles, cocínalos sin especias. Cocínalos en agua limpia, con una o dos cebollas, sin aceite de oliva. Si le añades aceite, lo estropearás. El frijol contiene un aceite especial que está en desacuerdo con otros tipos de aceite o con los pimientos. Siembra los frijoles en lugares limpios, expuestos al sol. Nunca comas frijoles que hayan estado en bodegas durante más de un año.

Los viejos búlgaros arrojaban la primera agua en la que habían hervido las judías, por considerarla insalubre, y las hervían en otra agua. Me gustaría que los búlgaros volvieran a las viejas tradiciones populares, que se basaban en leyes psicológicas muy importantes y tenían un buen efecto. Nunca comas frijoles viejos o mal hervidos. Es un símbolo del egoísmo humano. Es nutritivo, da mucho, pero también toma mucho. No agregues sal mientras hierves los frijoles.

Si quieres que tu comida sea buena, puedes hornear un poco la cebolla o hervirla, pero no la frías. La cebolla es curativa cuando se come cruda, horneada o hervida. Al freír cebolla, carne y otros alimentos, todos los aceites volátiles se pierden y algunas de las sustancias nutritivas desaparecen. Es necesario saber qué elementos utilizar en la cocina y cómo combinarlos. Aquel que quiera estar sano, tomará nota de las cebollas fritas. Solo quien está enfermo puede comerla como medicina. Quien quiera estar sano comerá alimentos cocinados por alguien que lo ame.

## Trigo y pan

El grano de trigo es un símbolo del alma humana, una gran historia en el desarrollo de la Naturaleza. Tiene fuerza, habilidad y un espíritu de renuncia con el que se alimenta a sí mismo y a los demás. Es un gran misterio. El grano de trigo es uno de los hijos amados de los ángeles. Cuanto más lo masticas, más ganas.

El trigo es el alimento más puro. Hasta ahora, no hay alimento más saludable. Sin embargo, en la forma en que se muele el trigo y se prepara el pan, la mayoría de sus sustancias nutricionales se pierden. Mucho del Sol está incorporado en el grano de trigo, y si pudieras absorber ese valioso contenido, no necesitarías ningún otro alimento. Todos los demás alimentos vienen además del trigo y el pan. Si supiéramos utilizar los alimentos, no necesitaríamos ningún otro alimento más que el trigo.

Al cambiar de estado, atraerás todos aquellos elementos que están contenidos en el trigo. Supongamos que quieres extraer elementos para tu mente. ¿A qué te dedicarás? Aprovecharás las sustancias nitrogenadas para trabajar, pensando constantemente en el mundo espiritual, el Dios del amor. Solo entonces extraerás esos elementos del trigo, introducidos por el Sol y necesarios para ti. Si quieres extraer energía para tus sentimientos, tu corazón, aprovecharás el oxígeno para trabajar.

Prefiero el trigo crudo al pan horneado caliente. Hay vitaminas en el trigo que desaparecen durante la cocción. Durante la molienda con piedra de molino, se pierde una gran parte de sus sustancias nutritivas. La molienda es una invención humana; no habrá molinos en la cultura futura. Es mejor comer trigo crudo, pero como la gente moderna no tiene dientes sanos, el trigo se hierve y se come de esta forma, mientras aún está caliente. Si el trigo cocido permanece toda la noche, no se debe comer. El trigo fresco se hervirá todos los días.

Se puede comer trigo en su forma natural, pero también puedes hornearlo como pan. Si tomas una pera, puedes hornearla y comerla, pero también puedes comerla en su forma natural. El trigo, la pera y todas las frutas han sido horneadas una vez por el Sol. Hay un proceso interno en la Naturaleza en el cual se manifiesta la vida. Cuando el grano de trigo crece y madura, gana vida en sí mismo. Sin embargo, cuando se hornea, no gana vida.

No es necesario moler el trigo. Basta con que se rompa y se coma de esta manera. Creo que la gente no debe comer mucho. Necesitan poco alimento, que será digerido. Nada quedará en el estómago; los alimentos deben ser completamente digeridos. No quedará nada. La combustión del cuerpo también debe ser completa y no se deben liberar gases excesivos. De hecho, si uno pudiera extraer toda la energía del trigo, sería capaz de mantener su vida con solo 100 gramos durante una semana. ¿Y cuántas veces comen los modernos 100 g de trigo en una semana? Además, es un hecho que las personas consumen muy poca energía de los alimentos que ingieren.

¿Qué se debe comer a nivel físico? La respuesta es el pan, lo más importante. Comer es una bendición que Dios ha dado, y su tarea es grande. El pan contiene en sí mismo todos los materiales nutritivos. Es perfecto vivir solo de pan, frutas y agua. Es importante que las personas mastiquen muy bien y coman con amor, gratitud y buen humor. La gente se las arregla para comer lo que quiere y con prisa, sin masticar. No saben comer, ni dormir, ni respirar, y quieren estar sanos.

El pan de trigo puro tiene más nutrientes que otros alimentos. Uno puede vivir incluso si solo come pan. Al amasar pan con levadura, los fermentos vivos se multiplican y viven, liberando sustancias inútiles. Por eso, Moisés prohibió a los judíos amasar pan con levadura. El pan debe estar hecho de trigo nuevo y fresco para que sea saludable. Es preferible que esté bien horneado a que permanezca poco horneado.

El pan se da a las personas por gracia y como bendición. Si tus dientes están sanos, come granos de trigo crudos. No es necesario molerlo y hornearlo. El pan es el alimento más necesario y sagrado para el ser humano, pero no trae estos beneficios porque está preparado con insultos, disputas y descontento. De todos los alimentos, el trigo y el pan son los mejores. Todos los demás vienen a complementar el pan.

## Ayuno

El hambre es un poder en el mundo que aún vive. No es el sufrimiento, sino el hambre, lo que prolonga la vida y la hace más intensa. Una de las condiciones para prolongar la vida es el hambre. Aquel que quiere lograr algo grande debe tener hambre, comer menos. Aquel que puede tener hambre y sabe cómo hacerlo, prolonga su vida. Todas las personas buenas, racionales y grandes estaban hambrientas.

Para estar sano y fuerte, uno debe tener hambre voluntariamente de vez en cuando. El hambre fortalece el organismo. Tiene sentido tener hambre, pero no sobrehambre. La Naturaleza utiliza el hambre como un gran y poderoso motor. Las reacciones se basan en el hambre. El objetivo de los elementos a satisfacer no es otra cosa que la satisfacción de su hambre.

El hambre consciente prolonga la vida. El verdadero ayuno es un método de regulación de los sentimientos y pensamientos de las personas. El ayuno no es solo no comer y beber, ni comer grasas y carne. Durante el ayuno, uno debe tener pensamientos y sentimientos sublimes, estar listo para reconciliarse con todos sus enemigos y pagar todas sus deudas.

Si quieres cumplir con todas tus obligaciones y eliminar todas las desgracias, ayuna durante 5, 10, 15 o 20 días, pero solo si tu corazón y tu mente lo sugieren. En un momento determinado de la vida, cuando debemos fortalecer nuestra voluntad y unirla a la voluntad de Dios, debemos ayunar.

Si sientes alguna condición anormal en tu organismo, pasa uno o dos días en ayunas, bebe más agua caliente, respira aire y mantente en la luz. Antes de comenzar a ayunar, debes tomar un purgante para limpiar bien tu estómago. Tiene sentido que el hombre ayune, pero solo si puede limpiar sus pensamientos y sentimientos. Si no lo consigue, el ayuno es inútil.

Por otro lado, el ayuno es necesario para el resto del organismo, tanto interno como externo. Se recomienda como medio de curación. En tiempos de ayuno, el ardor en el organismo es más intenso, como resultado de lo cual se queman todas las sustancias que causan diversas enfermedades, dolencias e insatisfacciones.

¿Qué significa ayunar a nivel físico? Su objetivo no es que te vuelvas débil, amarillo y tortures a tu esposo, esposa o vecino. No es que le obliguen a llevar ropa o zapatos rotos o sucios. Así lo harás: coserás o tejerás ropa para él, o le comprarás algo nuevo y bonito. Los zapatos deben ser cómodos y no debe dormir en un colchón andrajoso, ni debes sospechar que trata con mujeres ajenas. Consiédralo como un santo. Esto es ayuno.

Los viernes no se cocinará ni se comerá comida cocinada. Se puede comer solo pan con unas pocas aceitunas o con algunas frutas. Puedes elegir uno de los viernes del mes para no comer nada. Si algo sucede y no puedes ayunar el viernes correspondiente, entonces el próximo mes ayunarás dos viernes. No le dirás a nadie cuándo vas a ayunar, ni cuándo ayunas, ni cuándo has ayunado.

Algunos de ustedes, que pueden, les permiten ayunar durante 40 horas, pero al menos 24 horas completas. Todos deben ayunar; un día al mes no es mucho. ¿Cuántos viernes al año son? Dedicarás todo el noveno día del mes a Dios. Comerás frutas durante ese día. Si respiras conscientemente durante el hambre, puedes tomar suficiente energía nutritiva del aire.

Uno puede comerse a sí mismo hasta saciarse incluso solo con Amor. Ese Amor pasará primero por el aire, y el aire es capaz de hacer todo en los seres humanos y dar un pensamiento correcto. Este pensamiento correcto lo proyectarás a alguien que ha estado en ayuno durante unos días, y se sentirá satisfecho.

El que se va de excursión no ayunará. Llevará pan, beberá agua y dará gracias a Dios. En una excursión, todos deben estar saciados.

La idea principal del ayuno es que se esconde en las células: se despierta la energía y se renueva el organismo. Si ayunas sin razón, es inútil. Además, se deben obedecer los períodos pertinentes para el ayuno. Si comienzas el lunes, tendrás un resultado; el martes, otro, etc. Y si lo comienzas al mediodía, por la mañana o por la noche, tendrás resultados diferentes. Si no se obedecen ciertas reglas, no tendrás intentos exitosos.

La Biblia dice que Elías ayunó 40 días para magnetizarse. El ayuno es una herramienta para eliminar el miedo, para controlar la circulación sanguínea y el cerebro. La gente debe estar siempre alerta, porque entonces se vuelve muy sensible, atrae poderes naturales dinámicos y necesita saber cómo lidiar con ellos.

No solo el ayuno físico y el hambre, sino también el espiritual. Mientras ayunas, respirarás más. Al ayunar, fortaleces tu voluntad y así soportas más trabajo, aprendizaje y pensamiento.

Está bien que uno satisfaga su deseo, pero es mejor que lo eduque. Muchas personas ayunan, torturan sus cuerpos, sin comprender el significado del ayuno. Uno debe ayunar conscientemente. Cuando nota un rasgo negativo en sí mismo, un pensamiento o sentimiento negativo, puede ayunar durante dos o tres días para deshacerse de esa cosa.

En mi opinión, 24 horas de ayuno consciente equivalen a 10 días de ayuno mecánico. Dentro de las 24 horas de ayuno consciente, uno puede renovar las células de su cuerpo. Ayuna 24 horas y sé feliz y alegre. Canta y da gracias a Dios por todo. Cuando pasen 24 horas, aliméntate y agradece de nuevo por el pan y el agua. El número 24 es armonioso; se relaciona con la rotación de la Tierra alrededor de su eje. Te pondrá en armonía con la Tierra.

El ayuno no es para torturar tu cuerpo, sino una dieta para armonizar las facultades mentales, para regular los flujos en ti y aplicarlos. El ayuno extremo y la abstinencia extrema crearon el proceso opuesto: la gula.

## Respiración

La respiración es la primera condición que da a las personas ciertas virtudes. Cuando uno aprende a respirar correctamente, debe proceder a una nutrición adecuada. Mientras haya aire, también hay vida mental. El aire está conectado con la mente.

Dentro del mundo físico, las personas respiran a través de los pulmones. Hay personas que también han logrado la respiración interna, a través de los cuerpos astral y mental. Los materiales que utiliza el cerebro son de materia superior y fina. No puedes cambiar tu respiración si no cambias de opinión, y viceversa.

La respiración es una medida para determinar el nivel de desarrollo humano. Aquel que respira correctamente puede modificar el estado de sus sistemas digestivo y respiratorio, y ser un maestro de los poderes inferiores en sí mismo. Si uno no puede manejar su estómago, no puede regular los poderes relacionados con él.

Las Escrituras dicen: "y sopló en su nariz aliento de vida; y el hombre se convirtió en un alma viviente". Así, Dios introdujo el alma del hombre a través de su nariz e hizo de él un alma viviente. En sentido figurado, su alma está en su pecho, en el sistema respiratorio. Por eso decimos que el plexo solar es el asiento de su alma.

La respiración adecuada no depende de la cantidad de aire inhalado, sino de la duración de su retención. Si uno quiere saber cuánto es su poder, que compruebe con un reloj cuánto tiempo aguanta la respiración. Algunos adeptos han llegado al nivel de sostenerlo durante media hora o incluso una hora. Cuanto más tiempo puedas sostenerlo, más lejos podrás ir a dar un paseo fuera de la Tierra.

Llegará un día en que el hombre no solo respirará a través de sus pulmones, sino a través de todo el cuerpo. Todas las células tomarán aire del exterior, mantendrán la suciedad en su interior y dirigirán el aire completamente limpio hacia los pulmones. No habrá cosas inalcanzables para él.

Cuando llegue la primavera, empieza a salir a caminar todas las mañanas. Cuanto antes salgas, mejor. Respira profundamente. Primero limpia la máquina, ajústala y luego empieza a trabajar. Si no lo haces con antelación, te sorprenderá en un momento en el que no te lo esperas. Y luego, en lugar de una hora, pasarás diez horas hasta que lo pongas en buen estado de funcionamiento.

Respirar plenamente significa respirar no solo por los pulmones, sino también por la piel de todo el cuerpo. Cada célula respirará. El organismo no tolera ninguna impureza ni sustancias extrañas. Si tales cosas se juntan, uno se enferma. Cada enfermedad comienza a liberar al organismo de estas sustancias. Si alguno de los pequeños canales de la columna vertebral se bloquea, uno pierde su vitalidad. La médula espinal tiene la capacidad de absorber alimentos del aire y transmitirlos a todo el organismo.

Un tema importante y de gran importancia en la vida es la respiración. Sin embargo, también respiras a través de tu piel: siete millones de poros participan en la respiración, y si se bloquean, uno muere. Si no respiras tanto por los pulmones como por la piel, estás expuesto a diversas enfermedades. Mientras respiras, mantén la cabeza erguida, exactamente perpendicular al suelo.

Si uno enreda sus obras físicas, es decir, las materiales, su estómago se revuelve. Se observa que algunos individuos pueden estar físicamente sanos sin ser fuertes. ¿De dónde viene el poder humano? Proviene de los pulmones. Si no respiras correctamente, no puedes ser fuerte.

El estómago toma parte activa en la construcción del cuerpo. El sistema estomacal gestiona al hombre físico; el sistema nervioso simpático, conectado a la parte posterior del cerebro, dirige al hombre espiritual; y el sistema nervioso, conectado al cerebro y a la médula espinal, gestiona la vida mental o divina. A fin de ser espiritual, debes comprender las funciones del plexo solar. Para ser fuerte, debes desarrollar el sistema respiratorio: los pulmones. El estómago realiza movimientos transversales y longitudinales, y los pulmones, a lo ancho. Así, la comida provoca un tipo de movimientos en el estómago, y el aire en los pulmones, otro.

Uno tiene que comer solo cuando tiene hambre. Al comer adecuadamente, también respiras correctamente. Si respiras correctamente, piensas correctamente. El proceso de pensar será el mismo que el proceso de comer. Hay un elemento de inmortalidad en el aire. En realidad, este elemento proviene del Sol. La gente tiene conocimiento, estudia y no puede derivar el elixir. Pasa a través de ellos y no permanece.

A pesar de los muchos sistemas de respiración, los hindúes tampoco han tocado ese secreto de la Naturaleza. Todas las personas respiran aire, pero no lo perciben de la misma manera, y los resultados son diferentes. La mayoría de las personas respiran con la parte superior de sus

pulmones. A esto lo llamamos respiración superficial. Para estar sano, hay que respirar profundamente, tomar aire a través de todos los pulmones. La respiración más profunda es la que introduce en los pulmones la mayor cantidad de energía, que, junto con el aire, recubre todas las células pulmonares y ayuda a la buena limpieza de la sangre.

Todo depende de la respiración adecuada, e implica sacar toda la energía contenida en el aire. Cuando una persona no toma suficiente alimento del aire, siempre se siente débil, sobrecargada de trabajo, sin vida ni poder. Cuando respire, piensa en el Amor. Cuando exhales, piensa en el Amor de Dios.

La columna vertebral tiene tres canales. Dos de ellos se abren: en el cerebro grande y en el sistema nervioso simpático. La gente respira a través de ellos. El tercero, el canal de la Verdad, está cerrado en los humanos modernos; todo el mal está allí. Si este canal, que está en el medio, se abre, el aire entrará libremente en el cerebro. Los otros dos flujos también pasarán por allí. Irán a la parte frontal de la frente y a la parte superior de la cabeza. Entonces uno ganará la conciencia cósmica, obtendrá una apariencia y un poder completamente diferentes.

Puesto que, por ahora, solo los dos canales están abiertos y el más importante está bloqueado, los humanos, aunque grandes en muchos aspectos, son patéticos e indefensos. Uno de los canales en las mujeres está más desarrollado, y el otro, en los hombres. Los niños desarrollarán el tercer canal. Los nuevos que nacen son nuestros hijos. Todo pensamiento elevado que viene en nosotros es nuestro hijo.

Hay muchos métodos de respiración. Todos son agradables, pero les falta un elemento esencial: la respiración intencional. Los hindúes, durante miles de años, se han ocupado de la respiración como ciencia. Han creado escuelas enteras para ello y tienen logros en ese sentido, pero por muy buenos que sean sus métodos, no son para los europeos. Los europeos no tienen estos estados internos, esa espiritualidad, experiencias, profundidad y actitud hacia Dios como los hindúes. Todo esto es importante para que la respiración sea adecuada y plena.

Te daré un método de respiración: toma una respiración y mantenla durante unos 20 segundos y di durante ese tiempo: "Dios, por el gran bien que me das, estoy dispuesto a hacer tu voluntad". Estas palabras salen por el aire, van al espacio y se hacen crónicas. Y lo que has tomado del aire se adapta muy bien en el organismo. Los seres del otro mundo, escuchándote, percibirán esa fórmula, que es un bien para ellos. Ellos sacarán lo bueno del aire junto contigo. No dirás estas palabras una sola vez, sino siempre cuando hagas ejercicios de respiración durante el día.

Al respirar, acompañado de fórmulas, puedes deshacerte de todos los estados opresivos. Puedes obtener todo lo que necesitas del aire, si sabes cómo. Hay calcio, aceite y todo lo demás en el aire. No puedes respirar bien y apropiadamente si la mente no está activa ni limpia. La mente clara atrae el aire limpio. Vale la pena dedicar toda una vida a aprender a respirar correctamente.

Las enfermedades, los sufrimientos, los fracasos se deben a una respiración inadecuada. Aquel que respira correctamente, piensa correctamente. Cuando uno piensa correctamente, sus obras siempre se organizan bien. Como estudiantes, tienen que prestar atención a su respiración. Aquel que respira correctamente, cantará correctamente. Al cantar bien, te conectas con la Naturaleza y extraes vida de ella. Al cantar, uno desarrolla dentro de sí esos órganos a través de los cuales toma del aire la resistencia necesaria. Y al hablar, también se toma energía vital del aire. Cantar y hablar están relacionados con la mente.

La larga vida depende del pensamiento y el sentimiento correctos, de la respiración profunda y adecuada. La respiración adecuada ayuda a formar el carácter, fortalece la luz de la mente y embellece el rostro. Las arrugas de la cara y las manos se deben a una respiración inadecuada y a un trastorno del hígado. Cada inhalación tiene como objetivo la regulación y la limpieza de los deseos, y cada exhalación se asocia con la limpieza de la mente.

La sangre limpia es un requisito previo para un cuerpo sano, y el cuerpo sano, para la distribución adecuada de las energías en el organismo. Los pulmones son los fuelles a través de los cuales se limpian las vidas mentales y del corazón. Recordarás: cuando respires, normalmente harás de 10 a 12 inhalaciones por minuto. Cuando practiques, harás de 4 a 1 respiraciones por minuto. Empezarás con 4 y poco a poco irás bajando. Si llegas a una inhalación y una exhalación por minuto, has adquirido mucho.

Si una persona quiere estar sana, debe hacer 10 inhalaciones por minuto. Si aumentan a 20, pagará un alto precio. Esto ya no es vida. Existe una relación entre la mala memoria y la respiración. Con una respiración débil e impropia, muy poco *prana* entra en el cerebro. La concentración de la mente y el fortalecimiento de la memoria dependen principalmente de una profunda respiración.

Uno debe amar para que se desarrollen en él los futuros órganos respiratorios para absorber el éter. El amor organiza el doble del éter del hombre. Para el desarrollo de la paciencia, te recomiendo especialmente que respires profundamente. La paciencia está relacionada con la respiración, con el sistema respiratorio. Cuanto más profundo respira uno, más paciente es. Respire profundamente y contenga la respiración durante 10, 20, 30 o más segundos. La paciencia aumenta en proporción a los segundos.

Si una persona respira correctamente y profundamente durante uno o dos años, desarrollará en sí misma un cierto don y habilidades. Se volverá más paciente, más reflexivo, desarrollará su imaginación y ganará más calma.

Aquel que respira rápidamente, tiene una voluntad débil. Aplica tu voluntad mientras respiras y reduce gradualmente el número de inhalaciones: de 20 baja a 19, 18, 17, 16, 15. Si puedes llegar a 10 inhalaciones por minuto, esto tendrá un efecto saludable en tu organismo. Quien quiera fortalecer su voluntad, tiene que respirar lentamente. Uno debe comenzar a retener aire en sus

pulmones a partir de 20 segundos y aumentar en unos pocos segundos cada día. Si lo consigue, puede hacer frente fácilmente a las dificultades y contradicciones.

La persona promedio inhala y exhala 20 veces por minuto. Las personas talentosas, 10 veces por minuto. El genio, 4 veces por minuto. El santo, una vez por minuto.

## Agua

El agua tibia es el elixir de la nueva vida. Para estar sano, uno debe beber una cierta cantidad de agua, que, por un lado, es necesaria para ablandar los alimentos y, por otro, para lavar los órganos internos. Ninguna reacción puede tener lugar sin agua. El agua contiene un poder vital necesario para el cuerpo humano, mientras que los jarabes, por muy bonitos que sean, son inventados por los humanos y no pueden saciar la sed.

Si sabes cómo beber agua hirviendo, introducirás en ti elementos tales que el 90% de las crisis modernas que corroen la sociedad desaparecerán.

Beber y lavarse con agua debe ser para vosotros un acto sagrado. Te lavarás lenta e intensamente. Beberás agua con una mente enfocada y diciendo fórmulas. Encuentra dónde está la mejor agua y tráela de los manantiales más puros. Si bebes agua fría, tu mente debe estar despierta. Muchas enfermedades son generadas por el consumo rápido de agua fría. Cuando uno bebe agua fría, debe pensar, su mente debe participar plenamente de la dulzura y la temperatura del agua. Si te das prisa cuando bebes agua, perderás más tiempo para curarte de las consecuencias que si hubieras empleado uno o dos minutos en beberla.

Después de algo caliente, nunca bebas algo frío, porque los dientes se deterioran como resultado de los rápidos cambios de temperatura. A la Naturaleza no le gustan los cambios bruscos. ¿Y de qué servirá la expansión y contracción del esmalte dental? Beberás agua, con el estómago vacío, de 100 a 150 gramos, ingeridos. Beberás medio litro de agua al día, de la que podrás sacar alimento para tus arterias.

Nunca bebas agua fría y helada para evitar la contracción excesiva de los capilares en la garganta y en el estómago. Nunca respires por la boca, sino por la nariz, para que el aire se limpie y se caliente debido a la membrana viscosa y el líquido en la nariz.

Bañarse no es un placer, sino una necesidad impuesta por la necesidad del cuerpo de abrir los poros de la piel, a través de los cuales se respira y se come con normalidad. Además, uno debe permanecer en el agua de 5 a 15 minutos, no más. El agua que contiene impurezas orgánicas tiene un efecto nocivo en el cuerpo. El agua destilada mejora la salud. Cada día se debe beber al menos un litro o litro y medio de agua.

Las compresas frías y las duchas son para personas poderosas, cuya circulación es normal. Alguien toma una ducha caliente y luego entra en una piscina fría. Después, se pregunta por qué su estado se ha deteriorado. Los cambios bruscos de temperatura no tienen un buen efecto en el organismo. Alguien dice: "Tomo duchas frías para endurecerme". Hasta que uno se endurezca, estos cambios drásticos causarán diversos efectos de endurecimiento del cuerpo, debido a lo cual se acumulará más electricidad en el organismo, con la que difícilmente se las arreglará.

En cuanto a los baños fríos, recomendaría a todos baños de lluvia, principalmente durante los meses de mayo, junio y julio, hasta mediados de agosto a más tardar. Las gotas de lluvia durante estos meses son cálidas y están llenas de electricidad y magnetismo. No se recomiendan baños de lluvia en los meses restantes.

Cuando no se pueden tomar baños lluviosos, es mejor tomar baños con agua que se calienta a un máximo de 35 a 40 °C, cerca de la temperatura corporal natural. Tales son muchos de los manantiales naturales. Por encima de esta temperatura, el agua ya tiene una resistencia que no es agradable para el cuerpo. Es bueno que los baños lluviosos no se tomen directamente sobre el cuerpo, sino a través de una prenda delgada. Tomados de esta manera, los baños de gotas de lluvia desarrollan una energía especial que afecta favorablemente al cuerpo.

Parte del agua se absorbe a través de los poros de la piel. Así que uno tiene que lavarse la cara con frecuencia, y entonces el agua penetra en los poros, y parte del magnetismo del agua penetra en la piel con ella. El agua debe estar tibia para que esto suceda. Hay una conexión entre la pureza física y la espiritual.

Al menos dos veces por semana se debe inducir la sudoración bebiendo agua caliente. Beberá unos vasos de agua caliente, en los que puede exprimir unas gotas de jugo de limón. Cuando sude bien, se limpiará el cuerpo con una toalla húmeda y se cambiará de ropa. Luego, que beba otra mitad o una taza entera de agua caliente. El agua caliente y limpia ayuda a liberar la sangre del ácido láctico y úrico acumulado. Para estar sano, uno debe tener sangre absolutamente limpia.

Una vez que una persona mejora su circulación, el *prana* es absorbido adecuadamente por el cuerpo. Para que tu respiración sea plena, deberías abrir los poros de tu cuerpo, lo que se logra a través del consumo de agua. La respiración completa significa que uno respira no solo a través de sus pulmones, sino también a través de la piel de todo su cuerpo. Cada célula del cuerpo humano respirará. Aquel que respira de esta manera puede ser llamado una persona sana.

Se lavarán las manos al menos tres veces al día. Las piernas, la cara y las axilas se lavarán varias veces al día, dejando la piel ligeramente húmeda para que el cuerpo absorba el agua restante y le dé vivacidad y frescura. Límpiense ligeramente con una toalla suave. Luego, cámbiese de ropa y dé gracias a Dios. Después de todo eso, puede comer o ir a trabajar.

En verano, calienta el agua al sol y lávate con agua solar. Te darás dos o tres baños a la semana. Puedes lavarte parcialmente todos los días: la cara, el cuello, los brazos, las piernas. Cuando transpires, cámbiate inmediatamente de ropa. Nunca bebas agua cuando estés cansado y sudando. Detente un rato en el manantial, espera de 10 a 15 minutos y luego bebe.

Si el vino fuera una necesidad para las personas, la Naturaleza se la habría dado. El agua limpia el cuerpo, y el vino introduce el lodo, del cual uno debe limpiarse para que la energía divina entre en él. Esta energía llega a través del cerebro, del corazón y del cuerpo. Una vez que esta energía ingresa al cuerpo humano, comienza a reconstruirlo.

Las gotas de rocío tienen electricidad y magnetismo, que deben usarse sabiamente. Sabiendo esto, no sacudas las gotas de lluvia de tu ropa. La gota de rocío limpia da bendición. Aquel que tiene un fuerte sentido del olfato siente la fragancia de las gotas de rocío. Cuando vayas a dar un paseo o a hacer una excursión, opta por beber agua que tenga orientación sur, porque el agua de manantial, colocada en tal posición, está llena de energía creativa y es saludable. Nunca bebas agua expuesta al norte, porque su energía es positiva.

Desde mayo hasta mediados de julio, todos los días, cuando llueve, quédate fuera bajo la lluvia hasta que te mojes bien. Los funcionarios utilizarán esas horas cuando no estén en el trabajo. Estos baños de lluvia cuestan más que los minerales y son beneficiosos para el sistema nervioso y para muchas enfermedades crónicas. Llamo a los baños de lluvia "baños de ángeles". Mientras tomas tus baños, rezarás a Dios para que te limpie a través de ellos y agradecerás por la bendición que Él te envía desde el Cielo.

Aquel que puede absorber correctamente las energías de las gotas de lluvia ha alcanzado esa materia primaria que buscaban los alquimistas. Al tomar estos baños, verás lo bien que dormirás. Después del baño, límpiate el cuerpo con una toalla limpia y seca. Cámbiate de ropa y bebe uno o dos vasos de agua caliente. Por el frío, no tendrás ningún miedo. Mayo, junio y julio están llenos de vida.

## Sol

Las personas se levantarán temprano en la mañana, saldrán al aire libre y se encontrarán con los primeros rayos del sol, que contienen una energía específica para todos los organismos vivos. No importa cuánto tiempo uno se asolee al mediodía, no ganará nada. Exponga su espalda al sol, conecte con su energía cuando se sienta bien, así como cuando no se sienta bien, y observe los resultados. Sabrás durante qué horas del día hacer eso para absorber solo sus rayos beneficiosos. Hay rayos que te cansan.

Si uno es un granjero, debe usar un sombrero en forma de polígono para refractar los rayos dañinos del sol.

Nunca te pares a la sombra de un árbol o de otra persona. Esta es una regla que todo el mundo puede probar. Cada rayo que ha caído sobre ti es absorbido por tu organismo y luego vuelve a salir en forma de luz, llamada "luz muerta". Hay luz en la sombra de una flor, de un árbol o de una casa, pero se llama luz muerta. Por lo tanto, hay que estar bajo la influencia de los rayos directos del sol, pero no bajo los indirectos, es decir, los rayos de sombra. Nunca te quedes en una sombra. Estas reglas pueden ser resumidas, probadas y convertirse en conocimiento.

Los pensamientos y sentimientos determinan tu estado en el mundo: qué amigos tendrás, qué estatus tendrás y tu salud; todo depende de la mente. Los pensamientos y el comportamiento de una persona determinan su destino y su estatus en la vida: si será rico o pobre, sano o enfermo, feliz o infeliz. Si no piensas correctamente, no puedes estar sano. A través del pensamiento, el hombre recoge tres tipos de energía, de la cual construye su cuerpo mental, que lleva consigo al otro mundo. La inmortalidad es el cuerpo mental del hombre.

El poder humano está en el pensamiento. El pensamiento, como el pan, alimenta a las personas. Si tus pensamientos no son saludables, no importa cuánto comas, languidecerás. Aquel que vive según las leyes del amor, la fe y la esperanza, puede estar sano y alegre aunque solo coma trozos de pan seco. El Verbo de Dios es el pan vivo del que Cristo habló. Es una energía Divina comprimida.

Lo que uno piensa constantemente, vendrá. Lo que niega constantemente, también vendrá. Si piensas que te harás rico, te harás rico. Si piensas que te vas a meter en problemas, te meterás en problemas. Si piensas que te vas a enfermar, la enfermedad vendrá.

El hombre no crea pensamientos; solo los acoge y los entrega. Los pensamientos que pasan por la mente humana provienen de seres racionales en el mundo mental. Sus pensamientos llenan todo el espacio. Todo el mundo absorbe tales pensamientos que vibran por igual con su aparato mental. No pienses que alguien puede crear un pensamiento por sí mismo. Atraerás el pensamiento armónico de criaturas que son mucho más elevadas que tú. Lo mismo se aplica a los sentimientos.

El pensamiento divino es transmitido por la luz, por el aire, por la tierra, por las plantas, por las piedras. Aquel que entiende las leyes puede sacar de todas partes. Los pensamientos que tienes son las criaturas con las que te pones en contacto. Un pensamiento brillante y elevado, repetido a menudo, sincera y desinteresadamente, entrega algo a una persona. La Naturaleza recompensa por cada buena palabra, por cada buen pensamiento dirigido a alguien. De esta manera, uno puede ayudarse a sí mismo en diversas enfermedades.

Una persona sana a menudo piensa en una enfermedad y la atrae. Haz exactamente lo contrario: piensa en la salud para atraerla y fortalecerla. Lo racional, bueno y grande en el hombre es capaz de combatir los microbios que causan enfermedades.

No hay órgano en el cuerpo humano que no esté gobernado por algún tipo de pensamientos y sentimientos. Sabiendo esto, mantén tu mente y tu corazón en buen orden, para que puedan percibir propiamente los pensamientos y sentimientos que vienen del mundo superior. Para que tu cerebro esté en buen estado, aléjate de pensamientos contradictorios. Para que el plexo solar esté en buen estado, nunca permitas sentimientos negativos en tu corazón.

Hay pensamientos en las personas que son altamente eléctricos, causando así grandes explosiones en el sistema nervioso. Estas explosiones destruyen gradualmente el organismo. Cuidado con los pensamientos que destruyen el sistema nervioso. La mente crea milagros. Las grandes piedras de las pirámides fueron levantadas y movidas por una mente fuerte. Tú puedes ayudar a miles de personas a través de tu mente.

Hay enlaces circulares en la mente. Un pensamiento puede haber pasado a través de una cadena de 10.000 a 20.000 personas hasta que es implementado por alguien. Cada pensamiento recto que pase por tu mente, después de pasar por la mente de todas las personas e incluso por todo el cielo, volverá a ti. Y si era correcto, traerá consigo toda la riqueza. Si se equivocó, volverá con todas las debilidades que tiene, y por supuesto, sentirás su carga.

Cada pensamiento proyectado sale como una corriente y se mueve como una ola a través del espacio. Cuando el pensamiento humano es intenso, crea diversas formas bellas. Por la forma de estas ondas puedes adivinar lo que piensa tu amigo. Cada pensamiento produce un color particular. El pensamiento erróneo afecta la circulación sanguínea y, por lo tanto, la actividad de todos los órganos. Una persona con una mente fuerte puede acudir a pacientes con peste o cólera y salir ilesa.

Uno puede enfermarse de miedo sin ningún germen. Si permite pensamientos negativos en su mente, se formará a su alrededor un aura de pensamientos y poderes negativos y opuestos. Entonces se producirán condiciones severas, que son una acumulación de exceso de energía no natural, y se deberá encontrar un camino para su transformación. Esta energía no es Divina. Opondrás inmediatamente los pensamientos divinos, brillantes y limpios a los negativos.

Hay ciertas palabras que producen olas de frío, y otras que producen calor en las personas, y otras, luz. Hay palabras que producen oscuridad en nosotros. Para estar sano, mantén en buen estado el cerebro y el sistema nervioso simpático. Cuando el cerebro está en un estado armonioso, puede curar todas las enfermedades. Si un pensamiento negativo entra en él, aparecen de inmediato dolencias, enfermedades y trastornos. Esta es una de las razones del desvanecimiento de la memoria y la confusión mental.

Cuando uno piensa mal, la sangre se precipita en el cerebelo, donde están las pasiones y los sentimientos ordinarios. La actividad sexual despierta, y él cede a sentimientos antinaturales. Los sentimientos inferiores no aportan nada; esto es embriaguez espiritual. El amor humano, personal, conduce a la embriaguez.

Cuando nuestro pensamiento es impuro, el dióxido de carbono aumenta. Cuando nuestro pensamiento es limpio, el oxígeno aumenta y el carbono disminuye. Cuando el corazón está limpio, el oxígeno aumenta. Una vez que comienzas a pensar mal, te asfixias; la respiración no es normal. Mientras la conciencia de uno esté despierta, ninguna enfermedad es capaz de atacarlo. Una enfermedad, el resfriado, las sustancias extrañas no entran en su organismo.

Cuídate de tus malos pensamientos y sentimientos, así como de los de los que te rodean. Es una ley: la buena vida purifica la sangre. En el momento en que una persona trae un pensamiento impuro a su mente y un sentimiento impuro a su corazón, la sangre pierde su pureza. Cada bocado que no va acompañado de un buen pensamiento trae veneno al estómago. Cada pensamiento negativo atrae hacia sí las sustancias venenosas relevantes, lo que introduce una cierta disonancia tanto en el hombre mismo como en la Naturaleza.

¿Cómo te las arreglarás con tus condiciones negativas y sombrías? Siéntate tranquilamente en un lugar durante 5 a 10 minutos, relaja tus músculos, no habrá presión, y empieza a pensar en cosas buenas y bellas. Imagina hermosas fotos, imágenes, hasta que te pongas de buen humor.

Un mal y un buen pensamiento pueden equilibrar sus energías. Por lo tanto, si un pensamiento negativo entra en tu mente, no te esfuerces por desecharlo, sino que le opones inmediatamente un buen pensamiento. Si usas la violencia o algo malo contra él, duplicará sus energías y causará mayores daños. Responde con el bien al mal. Esto está implícito en el versículo dicho por Cristo: "No resistáis al mal".

Varía tus pensamientos. No hay nada peor que el pensamiento uniforme. Es como un martillo golpeando en un solo lugar. Coger un resfriado depende del ser humano y sus pensamientos. Hay personas que viven y trabajan con las ventanas abiertas durante años y no se resfrían. Por lo tanto, si la monotonía aparece en tu vida y su efecto es sedante, comienza a tener tales pensamientos en tu cabeza que aporten algo de variedad. Es mejor que tú solo los tomes en tu cabeza e influyas en ti mismo a que si los demás te influyen.

Uno puede hacer uso de la sugestión para fortalecer su salud, desarrollar sus habilidades, fortalecer su memoria, etc. En cualquier condición en la que te encuentres, mantén en tu mente un pensamiento positivo de que todavía puedes encontrar un suelo fértil para trabajar.

Cada mal pensamiento es una disonancia. Corrígelo de inmediato. La disonancia son dos escalas que son inarmónicas; no hay correspondencia entre ellas. Reemplaza inmediatamente el mal pensamiento por uno brillante y armonioso.

Las glándulas deben desarrollarse. Cuando te encuentres en una dificultad, dirige tu atención a la glándula que está en la garganta, o a la que está en la boca del estómago, y obtendrás una respuesta sobre cómo salir de ella. Piensa durante dos minutos en las palabras "amor" y "acuerdo". Si lo haces cuarenta minutos al día, verás los resultados. Te esforzarás por tener armonía en tu mente en todo momento. Tu mente debe acostumbrarse a concentrarse. Se desvía

mucho, pero cuando te enfocas en la armonía durante uno o dos minutos, se acostumbrará. Al hacer ejercicios, tus células y nervios comenzarán a entrenarse, y si tienes dolor de cabeza o alguna molestia, pasará. Si haces ejercicios de este tipo, puedes ser tratado. Cada tratamiento es limpieza, y la limpieza es salud. Haciendo ejercicios para la armonía, todo en ti quedará limpio.

Aire, agua, fuego y tierra: estos cuatro elementos son símbolos y muestran los diferentes tipos de materia de los que está hecho el hombre. Hay conciencia y vida en ellos. Si una persona atrae un cierto tipo de materia a través de sus pensamientos, también adquirirá estados y estados de ánimo relevantes. Si atrae la materia sólida, también tendrá lugar algún endurecimiento en él. Las personas se preocupan por lo que les sucederá cuando crezcan, quién los cuidará, y de esta manera atraen la materia sólida y comienzan a endurecerse y a sufrir de esclerosis. Esta última enfermedad se produce debido a la incredulidad. Hacer que un hombre viejo se vuelva a Dios significa que su cabello se vuelva blanco.

Mientras piensas, a menudo notarás puntos ligeros y brillantes que aparecen desde la izquierda y luego van hacia la derecha y desaparecen. Cuando los puntos van de izquierda a derecha, el pensamiento que se proyecta hacia ti es ascendente y útil. Y cuando ese punto de luz va de derecha a izquierda, está descendiendo. Esta idea es peligrosa e inútil para ti.

Para estar sano, tienes que conectarte mentalmente con personas buenas, fuertes y sanas que no tengan debilidades ni enfermedades, y tomar parte de su energía. Si quieres levantarte temprano, agarra el pulgar de tu mano izquierda con el pulgar y el índice de la derecha y di: "Quiero levantarme mañana a las 4 a.m.". Haz lo mismo con tu mano derecha y di las mismas palabras. De esta manera, te conectas con los poderes del mundo racional y los llamas como testigos.

Algunas personas han utilizado métodos para enfocar la mente, sin embargo, estos métodos tienen malas consecuencias. ¿Por qué? Porque detienes tus pensamientos, pero sin saber cómo percibir y reenviar esta energía al cuerpo, ocurre un bloqueo. Te concentras, bloqueas tus sentimientos, detienes esa energía acumulada y te vuelves excéntrico. A la Naturaleza no le gusta que la detengas. Por eso, si sientes una explosión de energía, sal al aire libre, juega y salta allí.

Cuando los pensamientos están muy concentrados, no te resfriarás. Nunca te permitas la idea de que puedes resfriarte. Si permites ese pensamiento, ya has invitado a la enfermedad como huésped. Para no resfriarse, uno debe cercarse. Esto se logra de dos maneras: mediante la concentración de la mente y a través de una oración. No hay mejor valla que la mente.

Si piensas mal de un buen hombre, hay un gran peligro para ti. Nunca pienses mal de las buenas personas. Los búlgaros, debido a sus malos pensamientos hacia los bogomilos, estuvieron bajo esclavitud durante 500 años. Y los judíos, debido a sus malos pensamientos acerca de Cristo, no pueden encontrar la paz durante dos mil años. Una vez que comiences a pensar algo malo de una buena persona, cambia tu pensamiento de inmediato.

Las personas malas son aquellas a quienes Dios ha enviado para que tomen la suciedad de la tierra y la echen fuera. Debes respetarlos, porque con sus coches cargan tus residuos y los tiran. Dices que este tipo es apestoso; su posición es tal. Piensa siempre en aquellos que llevan la bondad en sí mismos. También estarás agradecido por la gente mala que saca las impurezas. Agradecerás todo lo que sucede a tu alrededor.

El hombre nuevo hablará a los átomos y moléculas de su cuerpo como si fueran amigos. Por la mañana, cuando se levante, les preguntará cómo se sienten, y si tienen un exceso de energía en sus espacios vacíos, tomará medidas para abrir todos los caminos para que esta salga. Hará algo bueno y los liberará de la carga excesiva para evitar la explosión.

Si no permites ningún pensamiento negativo en tu mente durante tres meses, puedes rejuvenecer. Cuando se introduce nueva energía en el cuerpo, se renueva. La renovación no es mecánica; está relacionada con la naturaleza espiritual de las personas.

Cuando la sensibilidad humana aumenta, la línea del corazón se prolonga. Se acumula en ti un exceso de energía que se acumula en la parte posterior de tu cerebro y crea grandes ansiedades y perturbaciones. Para hacer frente a esta energía, debes pensar y dirigirla hacia la parte delantera del cerebro.

Si la línea de la mente se prolonga a expensas de la del corazón, la sensibilidad disminuye y uno pierde gradualmente su calor y humedad, se endurece y sufre de aterosclerosis. Por esta razón, los jóvenes sufren con una gran sensibilidad, lo que los lleva a suavizar los sentimientos, y los ancianos sufren con sequedad, endurecimiento y aterosclerosis.

Entre los sentimientos y los pensamientos, entre la mente y el corazón, habrá equilibrio. Si la línea de la mente es más corta que la línea del corazón, intentarás, a través de tu mente, prolongarla por lo menos un milímetro. Para ello, te ocuparás de las matemáticas, la física, la metafísica y la filosofía para establecer un equilibrio entre las facultades de la mente y las potencias del corazón.

## **Música**

La música es un poder. Se puede lograr todo con la ayuda de la música en sentimientos, pensamientos y acciones. Donde la mente, el corazón y la voluntad tienen lugar, la música se presenta como una fuerza poderosa. Nada se puede lograr sin música.

En el futuro, la música se establecerá como un método estrictamente científico durante la educación de los niños. Por eso se dice en la Biblia: "¡Cantad y alabad a Dios en vuestros corazones!". No puedes pensar bien si no cantas y tocas. No puedes sentirte bien si no cantas y

tocas. Ser músico o no, esa es otra cuestión, pero dentro de ti tendrás un sentido de la música bien desarrollado.

Los músicos llevan en sí mismos una varita mágica, un poder mágico, con el que pueden hacer mucho. Gracias a la música, se puede hacer algo con el menor costo, de la manera más fácil y con los mejores resultados. La música es el mejor conductor de los poderes de Dios. Como arte de los ángeles, es una unidad de conexión entre el mundo angélico y el humano.

La música es un momento de la vida, y a través de ella puedes modelar todos tus órganos. Puedes modelar las cejas, la nariz, la boca, las orejas, los pelos y el estómago para determinar cómo y cuánto alimento comer. También puede hacer que tu vida sea saludable y placentera.

El hombre será un ser musical de la cabeza a los pies. Los brazos, las piernas, los ojos, todo se convertirá en musical. Todo vibrará en un estado musical. Cada pensamiento armonioso es bien aceptado por las células. Se hablará de una manera musical al cuerpo. Ni la salud ni el crecimiento pueden darse sin música. El corazón no late de la manera correcta sin ella, ni la mente puede ser creada armoniosamente.

Ciertos depósitos de venenos son dejados por la vida contemporánea y los cambios rápidos por los que se pasa, de un estado de ánimo alegre a uno triste. Es por ello que la música es utilizada como un medio contra estos venenos. Cuando la música conquiste el mundo, no habrá enfermedades; incluso si las hay, te librarás de ellas más fácilmente. Cuando cantas, el mundo de Dios se abre y te sumerges en la vida de Dios. Si no cantas, pierdes. No importa lo que te pase, canta.

Uno cantará. Estas canciones clásicas, estos mantras que tienen los hindúes, los salmos europeos, todos son una conexión para pasar de un mundo a otro: el físico, el espiritual y el mental. La música influye bien en la digestión. Pruébalo y te convencerás. Canta para estar sano. La buena salud se conoce por el deseo de alguien de cantar.

La escala principal es la mente, la escala menor es el corazón, y la armoniosa, la voluntad. El hombre está hecho musicalmente, y ahora tienes que volver a esa música por la que estás hecho. Dios pone todas las notas en el lugar que les corresponde en el cuerpo humano. Uno comenzará a pensar, a sentir, a cantar de la manera en que Dios lo ha hecho para escuchar el canto de las flores: la fragancia es suya. Escuchar el canto de las estrellas, del mundo entero. Ahora solo tiene música estática y definida, pero desde el punto de vista de la música contemporánea, las flores, el agua, las estrellas y los ángeles no cantan. Nuestros oídos tampoco están adaptados a otro tipo de música, pero escucharás esa música en el futuro.

Mientras uno tiene música en sí mismo, piensa bien, porque cada pensamiento correcto, cada sentimiento correcto es una combinación correcta de tonos. Hay música que no tiene pentagrama, sino seis líneas: seis líneas cardinales y otras subsidiarias.

Hablo mucho de música, pero tú dices: "Somos viejos, cantar es para los jóvenes". ¿Cuál es el canto de los jóvenes y cuál es el de los viejos? Los jóvenes cantan: "Me levanté", y los viejos cantan: "Me doblé", lo que significa que se han vuelto curvilíneos con un centro más, un nuevo centro.

Aquel que piensa de una manera musical, inclina la cabeza, porque es pesado para él. Piensa: esto no está arreglado, eso no está arreglado; le duele aquí y allá. Si canta al lugar enfermo, como el pensamiento se concentra en esa dirección, vendrá más sangre y pronto se recuperará. Sin cantar, los capilares se estrechan y la circulación sanguínea no se produce de la manera correcta.

Las personas que tienen sentimientos tiernos tienen música. Pueden cantar y tocar y mantenerse en alto con respecto a la conciencia. Los tonos están conectados a los planetas, a todos los cuerpos celestes. El mundo entero es una composición musical. Todos los planetas tienen un tono especial. Todos los mundos innumerables cantan en varias escalas. Los seres supremos y todas las jerarquías superiores cantan. No se puede ser feliz sin música. No se puede entender el cristianismo sin música.

Los primeros cantos de los cristianos eran ordinarios y tristes, porque eran perseguidos y la música no estaba tan disponible. Hay criaturas en la Naturaleza que no permiten el canto. Los búlgaros también piensan que no es apropiado que un viejo cante.

Todos los viejos mantras de la antigüedad se implementan en las canciones que te he dado. Si las cantas de la manera correcta, te beneficiarás de ellas. Estas canciones se crean de acuerdo con las leyes de la música del futuro; son canciones que no mueren. ¿Crees que se están creando hoy? Canta una canción a Dios. Si has cometido errores al cantar, no te avergüences.

Cuando la canción pasa por los ángeles, la corregirán, y cuando llegue a Dios, Él la corrige para que se convierta en la mejor sinfonía y luego la devuelve. Cuando un hermano o una hermana venga y te pida que cantes algo, canta enseguida una canción, dos, tantas como quieras. Nunca digas que vas a estropear tu voz de esta manera. Habrá prontitud en la música, generosidad. Si lo haces, ganarás. El que canta, siempre gana. No hay cantante que haya cantado y fracasado ante los ángeles de la música, sino que todos los que no cantan han fracasado.

Todos los tonos son seres vivos en el mundo invisible. "Do" es un tono específico solo de ciertos seres racionales. "Re" es un tono de otros seres, etc. Cuando cantamos la escala, estamos en conexión con esos seres. Mientras cantamos, ellos vienen e intercambiamos con ellos.

La mente y el corazón son la base de las leyes del canto. Todos, trabajando juntos, lograremos lo que Dios quiere. Muchas criaturas, cantando, pensando, y el pensamiento va bien. Es un trabajo muy duro para un hombre pensar por sí mismo. Mientras cantas, piensa que te ayudan los genios de la música. El mundo contemporáneo solo puede librarse de las penas de esta manera. Cuando la gente empieza a cantar, dejará de pensar mal.

## Dormir

Para estar sano, uno debe saber cuándo acostarse y cuándo levantarse. Cuando te acuestas a tiempo, tu cuerpo descansa y tu espíritu estudia. El sueño es la vida fisio-astral en la Tierra. Comer es solo la vida física, y el trabajo es la vida mental. Solo mientras se duerme, uno obtiene sus energías. Comer es un proceso durante el cual las energías se ponen en acción, y el trabajo es el uso de las energías ya ganadas.

Llegará un día en que la gente vivirá sin dormir. El sueño es un descanso solo para los seres racionales. De esta manera, su conciencia se elevará. Para llegar a una conciencia superior, uno debe adoptar el equilibrio entre la mente y el corazón. Cuando llegue a ese equilibrio, los procesos en su organismo sucederán normalmente.

Dormir se ha vuelto necesario para las personas debido a una violación de las leyes de Dios. El sueño y la muerte no estaban previstos. Cuanto más temprano se vaya uno a la cama, mejor será para él. ¿Por qué? Aquellos que se acuestan temprano absorben todo el *prana* acumulado, es decir, la energía vital en la atmósfera. Aquellos que se acuestan tarde apenas se duermen, porque no hay suficiente cantidad de *prana* para su organismo. No te acuestes más tarde de medianoche. En general, las 8 p.m., las 10 p.m. y la medianoche son las horas determinadas para acostarse.

La gente contemporánea atrae muchas desgracias debido a que duerme mucho. No se acuestan a tiempo y no se levantan a tiempo. ¿Sabes por qué no puedes dormir? Es muy simple. ¿A qué hora se acuestan las gallinas? Saben que cuando el sol se pone, hay muchos trenes hacia el otro mundo. Los mensajes para el otro mundo son muy buenos, pero después de las 10 p.m., las 11 p.m. y la medianoche, los trenes vienen más raramente y tendrás que esperar. No puedes ir al otro mundo. Estarás despierto en la estación, esperando, pero cuando te subes al tren que ha llegado, es fácil. Te llevará al otro mundo.

La gente contemporánea debe acostarse por la noche a las 10 p.m. a más tardar y levantarse a las 5 a.m. Aquel que quiera vivir sanamente, se acostará y se levantará temprano. El mal crece mecánicamente, y el bien crece orgánicamente. Nunca dejes que un mal pensamiento obre en tu conciencia. Por la noche, antes de acostarte, revisa tus pensamientos y no dejes en tu conciencia ningún mal pensamiento para que funcione, porque ese mal pensamiento detendrá tu progreso y también hará daño a los demás.

Antes de acostarte, te desnudarás y te dirás a ti mismo: "Dios, gracias por la vida y por todo lo que me diste. Gracias por los ojos, los brazos, las piernas, los oídos, la boca, el corazón, por todo". Le agradecerás por todo. Tocarás cada parte de tu cuerpo y luego te irás a la cama. Agradecerás por la boca y la lengua, por medio de las cuales dices palabras dulces. Tienes un buen cerebro; gracias por ello. Tienes oídos para oír y ojos para mirar; gracias por todo.

Si no sabes dormir, nunca podrás estudiar espiritualmente. Dormir significa poner tu cuerpo en una posición tal que, cuando salga tu *doppelgänger*, encuentre a tu maestro, que te enseñará,

porque el conocimiento se enseña en el mundo superior, el espiritual, no en la Tierra. Cuando te vayas a la cama, te dormirás en 5 o 10 minutos.

Dormir es un arte: te levantarás de la misma manera (por ejemplo, por el lado derecho) en que te has quedado dormido. La forma correcta de dormir mejorará tu corazón. Cuando duermes, vas a la escuela en el mundo astral. Lo que estudias por la noche, lo aplicas durante el día. Por eso, cuando te vayas a la cama por la noche, di: "Ahora he llegado a la escuela del mundo astral y deseo hacer un buen trabajo, el que me será asignado allí".

Dormir es un proceso durante el cual la conciencia sale del organismo para que este se renueve. Si la conciencia no se separa, el hombre no puede descansar. Dormir es un descanso, una renovación, una limpieza. Cuando se apaga la conciencia, los trabajadores vienen a limpiar el cuerpo. Cuando uno vuelve, ve su cuerpo limpio, listo para el trabajo. Saldrás y dejarás a tus siervos en el cuerpo para que hagan su obra. El hombre entra y sale del cuerpo, y los demás trabajan para él. Ni siquiera sabe cuántas son estas criaturas.

Cuando uno duerme, su doble sale de él y se va al espacio. Durante ese tiempo, el *doppelgänger* está conectado al cuerpo solo a través de un hilo. Si despiertas a alguien y lo asustas, su doble no logra volver a su cuerpo y, como resultado, se enreda con otros *doppelgängers* en el espacio. Si uno no sabe cómo desenredar a su *doppelgänger*, se vuelve loco.

La gente contemporánea está enferma porque no sabe cómo comer, cuándo acostarse y cuándo levantarse. Muchas personas se levantan a las 4 a.m. Esa hora pertenece a la Tierra, por lo que no es conveniente. Si te levantas a las 2 a.m., esta es la hora de la Luna; de nuevo, no es conveniente. Las horas buenas son la medianoche, la 1 a.m., las 3 a.m., las 5 a.m. y las 6 a.m. Algunas personas duermen mucho, hasta las 9 o 10 a.m., lo que es extremadamente poco saludable.

Dormir después de la salida del sol es como si uno se pusiera bajo una cascada, cuyas olas golpean desde arriba. Tal es también el efecto de la energía solar sobre el sistema nervioso de las personas. Es peligroso que alguien duerma durante el día. Los santos duermen poco: una o dos horas son suficientes para ellos, pero para la gente común, cinco horas de sueño son suficientes. Por ahora, se necesitan 7 horas de sueño para ti. 5 horas también podrían ser satisfactorias, pero con la condición de que tengas un sueño profundo.

No es necesario que una persona racional duerma siete horas. Para una persona que lleva una vida normal, tres horas de sueño profundo son suficientes para restaurar el poder. Esto concierne a las personas que comprenden las leyes de la Naturaleza. Aquel que entiende una obra puede terminarla en tres horas, mientras que quien no la entiende, la terminará en 12. Hay personas que duermen de 8 a 10 horas y piensan que esto es bueno para ellas. Menos sueño, pero saludable.

Si giras varias veces durante la noche de un lado a otro, no has dormido bien. Un sueño saludable significa despertarse en el lado en el que te has quedado dormido. Para el que sabe cuándo, cuánto y cómo dormir, el sueño es una bendición. Si uno no puede obedecer ciertas reglas durante el sueño, duerme sin beneficiarse de ello. El sueño normal es cuando se acuesta sobre su lado derecho o izquierdo sin voltear hasta la mañana, cuando no hay ronquidos ni movimientos, y cuando la respiración es suave y silenciosa.

Lo mejor es que duermas sobre tu lado derecho; lo segundo mejor, en el lado izquierdo; malo, de espaldas; y lo peor, sobre el estómago. Es correcto dormir sobre el lado derecho, pero también puedes dormir sobre el izquierdo. Cuando las energías en la superficie de la Tierra son positivas, uno se acostará sobre su lado izquierdo, que es negativo, para que ocurra el intercambio normal. Cuando las energías son negativas, uno se acostará sobre su lado derecho. Por lo tanto, uno sabrá si las energías en la superficie de la Tierra son positivas o negativas. Además, la energía no es la misma en todas partes. Uno conocerá estos poderes y se conformará a ellos.

A fin de estar en armonía con los flujos cósmicos, la cabeza durante el sueño debe estar girada hacia el norte o hacia el este. El bostezo muestra que ciertos poderes y energías están paralizados en alguien. Como proceso natural, es para la restauración de un cierto orden de cosas. Una nueva energía se introduce a cada bostezo.

Nunca te acuestes boca arriba, o si lo haces, mantén tu mente despierta. Puedes recostarte boca arriba, pero tu mente estará concentrada, no dormida, porque las fuerzas vitales que fluyen a lo largo de la columna vertebral no pueden funcionar correctamente y los nervios están siendo presionados.

Cuando te vayas a la cama por la noche, vístete una camisa limpia. No te quedes con la que ha acumulado suciedad durante todo el día. Por la noche, cuando uno se va a la cama, tiene que cercar bien su casa, su cama, su cuerpo, así como todas las partes de su organismo. Esto lo hacía la gente desde la antigüedad, mediante oraciones y cantos. Hoy, te vas a la cama y dices la fórmula: "No hay Amor como el de Dios. Solo el Amor de Dios es Amor".

Puedes acostarte en zonas montañosas, pero sin dormirte. Escogerás, si es posible, las laderas sur y este, que son saludables y han acumulado energía del color azul. Cuando un discípulo comete un error, es bueno, durante varias noches, dormir sobre tablas de pino, sin almohada, para absorber las cualidades del pino. El pino introduce un impulso de crecimiento hacia arriba y, al mismo tiempo, suaviza el carácter.

Las personas que se ejercen en la ciencia oculta se renuevan y desarrollan espiritualmente sus cuerpos, dejando sus cuerpos físicos en la Tierra por las tardes y saliendo de la zona terrestre para dar un paseo por la montaña con el cuerpo espiritual. Allí se renuevan y después vuelven a sus cuerpos. Este es un método para descansar. La gente va a centros turísticos, a dar un paseo, pero si conocieran ese método de renovación, podrían utilizarlo. Este método se puede usar

también durante el día: te meterás debajo de un árbol, te apoyarás en él, saldrás de tu cuerpo y, después de un paseo, volverás, pero ya renovado con nuevos poderes y salud.

## Ropa

Cada prenda de vestir es conductora de cierta energía. El hombre debe saber qué tipo de energía necesita y a través de qué tipo de ropa puede proporcionársela, qué ropas son conductoras de la luz y cuáles no. La ropa de la persona razonable debe estar hecha de material vegetal. La ropa de lana, hecha de lana de oveja, también es recomendable hasta cierto punto. Las mejores prendas para la educación son las de lino y algodón. La ropa de lana es buena para los pobres.

La ropa se coserá sin forro. Si estás sano y usas una prenda de lana de este tipo, se forma un recubrimiento magnético en lugar de un forro entre el cuerpo y la prenda, que no deja pasar el frío externo. Incluso la prenda más delgada, penetrada por el magnetismo, mantiene el calor. Las ropas de lino son los mejores conductores de las energías eléctricas y magnéticas. La ropa de lana, en las condiciones actuales, es la más higiénica, luego vienen las de algodón, pero las mejores son las de cáñamo y lino.

Será mejor que no uses gorras de cuero y botas de goma. Cuando te ocupes de asuntos espirituales, te vestirás con ropas de lino. La ropa de cáñamo también es buena. La ropa debe ser ancha para que se ventile permanentemente y los flujos eléctricos y magnéticos pasen libremente. Debe ser ligera.

Luego, dirigirás la atención a tus sombreros y a tu cabello. Si compras un sombrero, debes tener cuidado de que sea nudoso, sin muchos pliegues. Cuando una persona dobla su sombrero, su carácter también se dobla. La percepción de las energías superiores no puede suceder a través de la piel de un animal. El cerebro no puede percibir suficiente comida y energía desde arriba, y la sensación de refinamiento se pierde a través de las gorras de cuero.

Nunca uses ropa nueva sobre la vieja. Usa ropa de un solo color, clara, no de muchos colores. Podrían ser a rayas o moteadas a lo sumo. Viste ropa bonita y modesta.

Teniendo en cuenta el desarrollo actual de la humanidad, es mejor que las personas se vistan con ropas que tengan colores suaves y agradables para suavizar sus sentimientos. Muchas personas usan cordones o ropa en colores brillantes e inapropiados para ellos, que son dañinos para su sistema nervioso.

El nuevo estudio no permite usar una misma prenda de vestir dos días seguidos. Tu ropa no debe tener los mismos colores. Cada palo tendrá un color diferente. Las mangas deben ser anchas y los vestidos largos.

Sabiendo que la ropa vieja estaba empapada de microbios infecciosos, con malos pensamientos y sentimientos, con estados negativos, tirla o quémala, pero nunca se la des a los pobres. Regla: no regales tu ropa a otra persona. Si quieres dar, debes comprar algo nuevo. Si has estado enfermo durante mucho tiempo en una prenda, no importa lo bonita y cara que sea, tirla. Cuando alguien esté enfermo, se vestirá de blanco. Aquel que está sano, cambiará los colores. Las flores evocan movimiento, vida, por lo tanto, debes cambiarlas.

Deberá haber un espacio de medio milímetro entre el zapato y el pie, y el tacón no deberá ser superior a 3 o 4 cm. Las camisas de las personas sanas deben estar cosidas y tejidas con agujas doradas. Las agujas de hierro introducen algo inarmónico en la persona.

## Cabello

Cada pelo es un conductor de la luz. Ni siquiera sospechas qué relación tiene el cabello con los poderes externos de la Naturaleza. Es por eso que los cabellos deben mantenerse siempre en buen estado, peinados, para que estos poderes fluyan correctamente a través de ti.

Si no te sientes bien, si estás deprimido y tus cosas no van bien, no vayas de casa en casa a quejarte, sino pásate los dedos por el pelo. Haz este útil ejercicio al menos tres veces al día.

El cabello corto tiene electricidad y magnetismo, y el largo, magnetismo. Uno puede tener el pelo corto o largo. Aquel que quiere desarrollar su mente, bajo ciertas condiciones, puede tener el pelo corto. El pelo largo muestra el estado de salud del organismo y contiene más electricidad y magnetismo. Después de cortarse el cabello, uno se ve privado de esa energía. No apruebo el corte de pelo. Está bien si el pelo alcanza la longitud de, al menos, la parte inferior de la oreja. Si una persona ha acumulado mucho magnetismo, es mejor cortarle el cabello; es incluso saludable para él. El pelo corto introduce más electricidad en el organismo.

Cuida, si es posible, que tu cabello esté recogido. Al caer de la cabeza, cada pelo forma un cierto ángulo. Estos ángulos juegan un papel muy importante en la refracción de la luz. Puede que consideres estas cosas insignificantes, pero debes saber que la vida solo se relaciona con las cosas pequeñas.

Un consejo: durante el peinado, no tires los pelos que se caigan, sino recógelos en una bolsa. Cuando recolectes muchos, llévalos a Vitoshá y quémalos allí en una piedra limpia. Deja que la ceniza de los cabellos se extienda por el aire para que las ideas que han pasado por tu cabeza sean fecundas.

En lugar de un paraguas, la Naturaleza ha puesto pelo. Cuando la luz incide sobre la cabeza, los pelos la distraen y se vuelve inofensiva. Si llevas un paraguas para protegerte del sol, estás privado de la energía solar.

Es bueno que a menudo te mojes el cabello con agua pura de montaña, pero no lo laves, especialmente con jabón, porque contiene grasa. Lleva un peine con dientes rectos y peina tu cabello con frecuencia. Si a menudo diriges tu pensamiento hacia los cabellos, especialmente hacia las raíces, tus cabellos se fortalecerán y crecerán durante un año. La caída del cabello se debe a la inquietud interna y a la falta de humedad en el organismo.

Cuando te laves la cabeza, debes hacerlo con jabón solo una vez al mes, pero con un jabón limpio y agradable. De lo contrario, puedes lavarte la cabeza a menudo, pero sin jabón, solo con agua o con arcilla medicinal pura. Hornearás bien el barro medicinal, le añadirás un poco de vinagre y abundante agua. Pondrás de esta mezcla varias veces en la cabeza y luego la lavarás con agua limpia. De esta manera, el cabello se vuelve suave y conserva su magnetismo.

La grasa es necesaria para el cabello. Si lo lavas mucho, se vuelve seco, eléctrico. Si la cabeza está bien lavada, la piel respira bien, pero se privará del calor y la actividad del cerebro. Con la pérdida del magnetismo, la capacidad de pensamiento se reduce. No uses un sombrero a través del cual no se airee la cabeza.

Cuando te levantes por la mañana, mójate un poco la cabeza con agua tibia, de acuerdo con la temperatura corporal. A continuación, peina el cabello. Si puedes hacer un jabón tú mismo, que sea del mejor aceite, entonces podrás lavarte el cabello con más frecuencia. Los jabones contemporáneos no son puros; están hechos de animales muertos. La arcilla medicinal es preferible al jabón. No debes lavarte la cabeza ni con agua muy fría ni con agua caliente. Te librarás de la caspa si vives normalmente.

Te recomendaría que llevaras siempre un peine en el bolsillo y que el pelo estuviera siempre peinado hacia atrás. Esto te ayudará mucho con respecto a la salud. Cuando la cabeza está cubierta de pelos, el magnetismo funciona muy bien, y cuando se queda calva, la gente se pone nerviosa. La gente ha probado muchos métodos para restaurar su cabello. Tú, concentrando tu mente, di: "Dios, que mi cabello crezca y se engrose un poco", y tendrás un resultado más pronto que por los otros métodos.

La mayoría de las veces, la caída del cabello se debe a la ansiedad, a los miedos y a los defectos. A veces, el cabello se vuelve gris también como resultado de demasiado conocimiento, pero la mayoría de las veces, de grandes preocupaciones. A veces el pelo se vuelve gris por el sinsentido, otras de gran inteligencia. Puede volverse gris en 24 horas, pero también puede volverse negro en 24 horas.

¿Por qué te crecen los pelos de la cabeza? Cuando el calor en el hombre es más grande, los cabellos crecen. Cuando el calor comienza a disminuir, los cabellos se caen. Una vez que una persona pierde su magnetismo, se le caen los cabellos. Si el calor es más de lo necesario, tu cabello estará rizado, arrugado. Las personas cuyo cabello está demasiado arrugado son muy tercas. Si vivieras una vida tranquila, tus cabellos podrían crecer como deben ser.

Si tocas el cabello de una persona santa, esto te dará paz. El santo ha recogido energía del Sol. Si no te sientes bien, acaricia tu cabello e inmediatamente sentirás poder y consuelo. Si piensas bien, tendrás un pelo bonito. Piensa bien para cambiar los pelos de tu cabeza.

## Vida Espiritual

Para evitar enfermedades, uno debe comer de los frutos del Espíritu: Amor, paz, alegría, paciencia, mansedumbre, templanza y misericordia. Si no los come, se encuentra con los poderes negativos de la Naturaleza, experimenta el odio, la sospecha, el sufrimiento y cae enfermo.

Cuando uno se eleva mental y espiritualmente, se vuelve físicamente saludable. Sabiendo esto, trabaja en ti y sé internamente limpio, en mente, corazón y obras. Gracias por todas las bendiciones que se te están dando. La insatisfacción es la impureza espiritual que bloquea los poros del cuerpo humano. Límpiala con el camino del agua. Limpia tus poros y abre los siete millones de poros a través de los cuales respiras.

No puedes estar sano, tener brazos y piernas fuertes, ojos sanos y un sistema nervioso saludable si no eres bueno. Uno debe ser bueno para mantener el estado normal del corazón. Si no ama, ni su corazón estará sano ni su circulación sanguínea será normal. Si no es inteligente, es decir, si su mente es débil, viene el dolor de cabeza. En algunas áreas del cerebro se acumula un exceso de energía inútil. Al aprovechar esta energía para trabajar, su dolor de cabeza se detendrá.

Casi todas las enfermedades provienen de no amar. No hay higiene sin Amor.

La fuerza del hombre no está en sus músculos, sino en ese sentimiento delicado y tierno que puede desarrollar todas las demás facultades. Y Dios hizo el mundo para que la Naturaleza se sometiera a un poder aparentemente débil: el Amor. El Amor es capaz de regular el calor y la luz en nuestra vida interior, de regular los poderes que actúan en el organismo humano. Si caminas por el camino del Amor, de la Sabiduría y de la Verdad, serás un maestro de la muerte, de la pobreza, de las enfermedades, de todos.

Muchas personas se quejan de tener las extremidades frías. Están buscando una manera de ayudarse a sí mismas. Se pueden aplicar muchos métodos: lavado de los pies con agua caliente, movimientos rápidos, pero estos son métodos externos. Para sanar, uno debe encontrar la razón de su estado doloroso o anormal. Las extremidades frías se deben a la sangre impura en el organismo. La sangre impura produce electricidad, y la limpia, magnetismo. La electricidad produce frío, y el magnetismo, calor. Por lo tanto, para que tus extremidades no se enfríen, tienes que introducir en tu organismo más calor. Esto sucede cuando uno desbloquea lo Divino en sí. En tal caso, no tendrá miedo ni al frío, ni a la pobreza, ni a las enfermedades.

Cuando te levantes por la mañana, di: "Dios, bendice a todos los que están en mí y fuera de mí, para que trabajen para Tu gloria y grandeza. Danos luz para entender". Las células que viven en los seres humanos son seres racionales e inteligentes. Tienen muchos conocimientos, pero su amo será inteligente para saber cómo gobernarlos. Para entrar en el organismo humano, se han privado deliberadamente de la individualidad. Su objetivo es sacrificarse por su amo y así criarlo. El hombre disfruta de la vida mientras estas criaturas inteligentes son capaces de trabajar con él para su bien. Si se dan por vencidos con él, su vida se convierte en un desierto.

En la escuela de ocultismo no está permitido que las personas se arreglen unas a otras. ¿Piensas que vas a cerrar esas aguas residuales por las que fluye toda la suciedad? No, así crearás la mayor desgracia para la gente. El hombre que está enojado es un canal, así que deja que todas las impurezas fluyan; no lo detengas. En el momento en que está enojado y dice todo tipo de palabras, ayuda a la gente de esta manera, porque muchas impurezas salen a través de él. Hoy está de servicio. Mañana puede que estés de servicio.

Si quieres estar sano, aprende a no notar las acciones negativas y malvadas de las personas. Cierra los ojos para ver todo lo que consideres incorrecto. Aunque veas las malas acciones, no las critiques.

La plegaria aumenta las vibraciones del aura humana, y a través de ella, uno se vuelve invulnerable a las influencias ambientales inferiores. Mientras se reza, se recibe energía del mundo Divino. La ley de la oración es la misma que la ley del comer. Cuando uno se ve privado de alimento, siente una cierta carencia. Cuando el alma se ve privada de la oración, también siente que le falta algo.

No hay nada que el hombre le haya pedido a Dios y que no se cumpla. Y sucede justo cuando uno lo necesita. Cuando te levantes por la mañana, da gracias a Dios que tu cabeza está en su lugar, que el corazón y tu cuerpo están en su lugar, y comienza a trabajar con ellos. El Alfa y el Omega de las cosas es agradecer. Párate delante de Dios como un niño y di: "Dios, bendíceme. Gracias por todo lo que me has dado. Ayúdame a aumentar la libertad de mi alma, el poder de mi espíritu, la luz de mi mente y la bondad de mi corazón".

Para no resfriarse, uno debe cercarse. Esto se logra de dos maneras: mediante la concentración de la mente y a través de una oración. Algunas personas piensan que la oración es un método fácilmente aplicable. Depende de cuál sea la oración. Si oras mecánicamente, no se logrará ningún resultado. Por lo tanto, un pensamiento concentrado y una oración consciente son condiciones para que el ser humano se encargue de evitar las malas condiciones externas. Si uno está cercado, no se resfría y nada puede atacarlo desde afuera.

He aquí cómo se lee "Padre Nuestro". Primero, llenarás tus pulmones de aire. Tomarás el aire de Dios y dirás: "Dios, gracias por el aire". Y comenzarás: "Padre nuestro, que estás en los cielos". Luego volverás a inhalar. Antes de cada frase subsiguiente, inhalarás. Así, verás después de cuántas respiraciones leerás toda la oración.

Por la mañana la leerás con inhalaciones, al mediodía con inhalaciones, y por la noche, antes de la puesta del sol, de nuevo. Dirás que no tienes tiempo para leer "Padre Nuestro". No lo leerás, pero los médicos te cortarán el estómago, te extirparán un riñón, te cortarán las amígdalas, el apéndice o te extirparán un tumor.

Los períodos más favorables para orar son las horas que van desde las 10 p.m. hasta la medianoche y de 3 a.m. a 4 a.m. Aquel que pueda conectarse con el Mundo Divino se beneficiará de las energías saludables de la Naturaleza que elevan y rejuvenecen el organismo.

La mentira, la ira, la hipocresía, la sospecha llevan una sustancia tan explosiva que destruye el organismo. Estos son los poderes que endurecen y envejecen a las personas. Todo el mundo puede estar completamente sano cuando hay unidad entre sus pensamientos, sentimientos y acciones. Si hay alguna contradicción, dirá: "En el nombre de Dios, que todas estas contradicciones y obstáculos que se interponen en mi camino para impedirme, vayan a su lugar".

Aquel que miente introduce veneno en su organismo, un veneno más fuerte incluso que el veneno real. Ese veneno se transfiere a la sangre de las generaciones futuras, y estas se degeneran gradualmente. Cuando una persona está contenta con su vida, siempre de buen humor y agradecida, está abierta al cielo y cerrada al mal. Aquel que tiene fe y amor por Dios estará en conexión con el mundo elevado, de donde recibirá todo lo necesario para su desarrollo.

Estudia la Naturaleza con Amor para conectar con sus hermosas líneas, con sus colores, que ayudan a la correcta contracción y expansión de los capilares. Los fuertes sentimientos e influencias inferiores están relacionados con el hígado. Y si no controlas tus sentimientos inferiores, trastornarás tu hígado, y esto causará desorden a todos los demás sistemas. Las constantes discusiones, las irritaciones, la codicia y el orgullo también trastornan el hígado. Una gran preocupación interna, una gran decepción que bloquea las energías, y un desaliento pueden aplastar a alguien. Todas estas cosas pueden traer las peores enfermedades, disminuir las vibraciones en muchos órganos, estropear su funcionamiento normal, cambiar los procesos químicos en ellos e incluso cambiar su estructura anatómica.

Un pensamiento correcto y saludable es saludable. Con un pensamiento limpio y recto, puedes hacer milagros.

Las personas y su entorno

El aire, el agua, la comida, la luz y el calor son los elementos a través de los cuales la nueva ciencia los utiliza como métodos para resolver los problemas de la vida. Quien comprenda las propiedades y aplicaciones de estos elementos puede recuperarse en 5 minutos. Vives en la Naturaleza, pero no puedes sacar provecho de ella. ¿Por qué? No conoces sus leyes. Si quieres estar en armonía con ella para beneficiarte de su riqueza, empieza a aprender su idioma. Para aprenderlo, hay que estudiar las formas de los cuerpos, su contenido y significado.

Cada persona se beneficia de los bienes de la Naturaleza según el grado de su desarrollo. Uno vivirá de acuerdo con las leyes de la Naturaleza. Si no obedece estas leyes voluntariamente, la Naturaleza le obligará por la fuerza a obedecerlas.

Hay tres fuentes a través de las cuales el mundo Divino influye en nosotros: a través de los alimentos que provienen del reino vegetal, a través del aire (que incluye luz, calor, magnetismo y electricidad), y a través de los pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, estos son los tres afluentes más importantes que constantemente provienen del mundo Divino. Si cierras alguno de estos afluentes, te encontrarás en una gran contradicción.

Uno puede percibir lo Divino a través de la comida, la luz, el calor, la electricidad y el magnetismo, y finalmente a través de todos los poderes existentes que actúan en la Naturaleza. Uno puede percibir lo Divino también a través del pensamiento más sublime y puro. Una enorme energía está encerrada en las rocas, los mares, el cosmos, y la gente aún no ha utilizado todo el potencial de sus cerebros, ni ha utilizado estas extraordinarias fuentes de energía.

Cuando se habla de una vida sana y normal, significa el uso adecuado de las energías del mundo externo, de la Naturaleza racional. Una vez que el sistema digestivo se bloquea, el respiratorio también se bloquea, y la respiración se vuelve rápida e irregular. Es por ello que estos dos sistemas deben mantenerse en buen estado.

Comer, en general, significa un proceso de percepción: la percepción de los poderes vivos de la Naturaleza. Estos poderes se adquieren a través de la comida, el aire, el agua, la luz y el calor, y finalmente a través del pensamiento vivo. El hombre racional dispone de medios a través de los cuales puede extraer las facultades vivas de estos entornos. Aquel que conoce el carbono, sus propiedades y compuestos, siempre puede extraer vida de él.

No pienses que es fácil para uno hacer frente a los poderes que actúan en la Naturaleza, así como en todos los seres vivos. Si tocas a una persona cuyas energías son opuestas a las tuyas, echarás a perder tu vida. Y luego pasará algún tiempo hasta que te enfrentes a estas energías. Por ejemplo, no es lo mismo quién cose tu ropa. Escoge un sastre cuya energía coincida con la tuya. En otras palabras, sé amigo de las personas con las que estás en armonía. Utiliza los servicios de aquellos con quienes estás en acuerdo y unidad.

En este sentido, las aves han resuelto este problema. Para superar las dificultades de sus vidas, han desarrollado en sí mismas el arte de coser su ropa, pintarla y arreglarla por sí mismas. Hay que tener cuidado cuando se elige sastre, cocinero, así como los libros que se van a leer. No es lo mismo quién es el autor. Es mejor si lees libros de ese autor que se adapte a tu carácter, que te establezcas en una gama. No importa si estos libros serán científicos o ficticios.

Cuando el cerebro absorbe todas las energías, uno se vuelve brusco en sus sentimientos. A fin de no privar de la oportunidad de desarrollar tanto el cerebro como el corazón, uno debe distribuir adecuadamente las energías de su organismo. El buen amo distribuye sus riquezas

por igual entre los esclavos. Por lo tanto, una persona racional distribuye las energías por igual entre todos los órganos. Envía a cada célula tanta energía como sea necesaria.

Algunas personas entienden el propósito del estómago de una manera equivocada y dicen que debe ser destruido. ¡No! El estómago tiene un gran propósito. Sin él, la vida física es imposible. Un estómago y una panza son dos cosas diferentes. La barriga son los codiciosos deseos humanos. Si se trata de tales deseos, uno debe autoeducarse, pero de ninguna manera forzará su estómago.

Como discípulos, tenéis que estudiar los poderes de vuestros organismos para poder influir en ellos racionalmente. Además, debes conocer el lenguaje de las células, de las que están compuestos tus órganos, y charlar con ellas. Cuanto más inteligente y altamente desarrollado es uno, más inteligentes son las células de su cuerpo. Sepan que uno no puede pensar, sentir y actuar al azar. Cada falta de armonía en los pensamientos, sentimientos y acciones se refleja en las células y, a partir de ahí, en el estado de todo el organismo.

Uno tiene que tener en cuenta el bien de su organismo. Si no piensa bien de su cuerpo, su cuerpo tampoco piensa bien de él. No debe sobrecargarlo, ni dejarlo inactivo. Trabjará, descansará y comerá moderadamente. Si observas de cerca el trabajo de tus células, verás que entre ellas hay químicos, científicos, profesores que hacen sus experimentos y realizan numerosas reacciones complejas que no pueden ser realizadas por un ser humano en ninguno de sus laboratorios. Después de todo esto, uno cree conocer su organismo o el de los que están por debajo de él.

Si quieres olvidar algunas cosas, introducirás en ti el color negro y te vestirás de negro. Si quieres recordar, debes vestirme de blanco.

Todos los que se ocupan del trabajo mental tienen un exceso de energía que, si no se transforma por medio del trabajo físico, creará grandes males. Sin embargo, aquellos que se dedican al trabajo físico a menudo sufren de exceso de trabajo, lo que crea otros males. No aprobamos el exceso de trabajo, la insensatez.

Cuando están muy cerca uno del otro, se produce el enredo de sus auras y, en lugar de ayudarse, se obstaculizan. Cuando te sientes, habrá al menos un metro entre ustedes para no enredar sus auras. Es suficiente que tu cuerpo espiritual salga de tu cuerpo de 2 a 3 mm para que lo tolere. Es sensible y siente las vibraciones opuestas.

Además del mal olor que sale del cuerpo cuando suda, hay otra influencia que fluye del hombre, una materia impura que no puedes ver y por eso dices: "No puedo entender por qué, pero no soporto a ese hombre". La influencia es mala. A veces algo desagradable sale de los ojos.

Dios ha determinado la medida con la cual podemos acercarnos los unos a los otros. La mano es la medida. Le das la mano hacia adelante para un apretón, así como a otra persona: esta es la posición natural. No habrá tirones ni presiones de manos. Solo habrá un ligero temblor y un

pequeño agarre, con los pulgares siempre en la parte superior. El pulgar no se doblará hacia abajo, y la mano se estirará, no se doblará. Cubrirás toda la muñeca, y no solo unos pocos dedos. Algunas personas incluso se dan la mano solo con uno o dos dedos. Es muy feo. O se dan la mano o no.

Puedes levantar la mano en señal de saludo, en cuyo caso la mano está doblada a la altura del codo, y la palma con los dedos cruzados está completamente dirigida hacia tu amigo. Es posible que te encuentres con alguien con vibraciones espesas, magnéticas y eléctricas, lleno de lodo. No puedes deshacerte fácilmente de ese barro, y aparece un dolor de cabeza. Hay personas que, solo si las miras, te traen mala suerte. Estos ataques son espirituales. Por lo tanto, estudiarás los poderes que actúan dentro y fuera de ti. Ahora solo estudias los resultados. No te gusta alguien, pero esto es un resultado. Manténganse al menos a un metro de distancia. No se acerquen demasiado. Te lo he dicho muchas veces. Obedece esa regla.

Las mujeres envejecen por el amor excesivo. Se les caen los dientes por demasiado amor. Sus ojos se debilitan por el exceso de amor, por supuesto, por el amor mal entendido. Las mujeres no esperarán y buscarán el Amor en los demás. Ella misma es una fuente de la cual brotará el amor. Ella amaré. No hay necesidad de que espere a ser amada.

Los picos altos son centros dinámicos. Representan una reserva de poderes que se utilizarán en el futuro. Están asociados con el centro del Sol y, al mismo tiempo, son bombas que extraen las impurezas. Por ejemplo, si no te sientes bien y subes a la cima de una montaña, tu malestar desaparecerá y volverás renovado. La gente no se siente bien en el valle; allí se sienten deprimidos y tensos. Una vez que subes la montaña, la incomodidad desaparece.

Es bueno ir de excursión siempre que sea posible del 14 de enero al 14 de junio, porque dentro de ese período la Naturaleza está llena del *prana* vital al máximo. El poder de las personas no está solo en la comida física. Para ser fuerte, uno debe saber cómo usar el aire que respira, enviarlo a todas las células de los pulmones para que la respiración sea adecuada. Debe saber cómo regular los flujos de su sistema nervioso simpático, particularmente el plexo solar y el cerebelo. Debe saber cómo regular las energías de su estómago. Finalmente, sabiendo cómo manejar los pulmones, el sistema nervioso simpático y el estómago, una persona comenzará a estudiar el cerebro, es decir, a la persona real.

La mujer será más fuerte en el mundo astral, y el hombre, en el mundo mental. Si una mujer ha entrado en el amor de un hombre, sentirá un agradable frescor liberado de él hacia ella, después de haber sido calentada en su calor hasta 45 grados. Bajo el calor de una mujer, todo crece y se desarrolla. Y para la comprensión y aplicación del amor se requiere frialdad, gracias a la cual los frutos no se echan a perder. Muchas ideas fracasan porque el amor de las mujeres no tiene vibraciones con el calor que debería ser, y el amor de los hombres no tiene la frialdad necesaria. Al hablar de hombres y mujeres, me refiero al ser humano mismo.

Si una persona cae enferma de pena por alguien amado, y porque el centro del amor está detrás, la temperatura sube debido al amor. ¿Por qué falla uno? Piensa en su amada y desea tenerla constantemente a su lado. La Naturaleza nunca permite que lo que te ha dado se obsesione. Te da algo para usarlo, pero no para obsesionarte. Si lo haces, siempre se contrarresta. Si quieres conquistar lo que ha creado, crearás una condición dolorosa para ti mismo. Tienes derecho a amar, pero no tienes derecho a obsesionarte. Tienes derecho a comer, pero no a comer en exceso. Tienes derecho a llorar, pero no a gritar en voz alta. Llorar en silencio. Alguien está sentado en algún lugar, y sus lágrimas caen. Después de llorar un rato, se siente mejor. Alguien más ruge y se escucha a lo largo de millas: esto es un mal llanto.

Dios ama el corazón tranquilo, humilde y quebrantado. Me alegro cuando alguien llora, pero no es bueno llorar por más de 10 minutos. El sábado es el único día en el que no está permitido llorar. El domingo es un día libre, entonces puedes llorar. No habrá llanto en el día de Dios. Estarás feliz y alegre desde la mañana hasta la noche. El sábado trabajarás para Dios. Entonces no llorarás, sino que darás gracias. Alguien dice: "¿Cómo puedo ser feliz en esa pobreza?". Hay que disfrutar de la pobreza también.

Tenemos vidas normales y saludables cuando gastamos las energías de nuestro organismo adecuadamente y cuando las energías externas, las de la Naturaleza Racional, son absorbidas adecuadamente. Hay algo en el hombre que es propenso al pecado, debido a lo cual la Naturaleza ha implementado la capacidad de modificar la materia. Los científicos dicen que el cuerpo humano se reconstruye en intervalos de siete años. Cada siete años, los huesos, músculos, nervios y tejidos cerebrales se renuevan. Otros dicen que uno puede renovarse en tres meses, dependiendo de sus pensamientos y sentimientos.

Basta con cometer un solo delito para manchar la materia de su cuerpo. Para reconstruir su cuerpo, uno tendrá una vida limpia como una primavera, que brotará y se limpiará constantemente. Una vez que el centro de peso del cerebro humano va a la parte posterior de la cabeza, la vida también se vuelve dura. Para hacerla más fácil, uno puede pasar los flujos de la parte posterior del cerebro a la parte delantera y así cambiar sus estados.

A veces, los flujos eléctricos y magnéticos en el organismo van perpendicularmente a la columna vertebral, por lo que se produce un fuerte choque en el cerebro. Esto se puede notar en las personas que, al caminar, golpean sus talones y deforman los tacones de sus zapatos. No permita que ninguna joroba golpee su cuerpo. Interrumpe el flujo de las energías del sistema nervioso simpático al cerebro.

Alguien puede decir que no necesita conocimientos de astronomía, biología, física, química, matemáticas, psicología, etc. Necesitas todas las ciencias. Estudiarás todas las ciencias, así como la electricidad y el magnetismo, porque son poderes que operan en el organismo.

Si todas las mañanas, desde mediados de mayo y junio hasta mediados de julio, antes de la salida del sol, trabajaras solo media hora en tu jardín, estarías sano. Luego hay una energía terrestre

que viene del hemisferio sur y va al hemisferio norte, hace un círculo completo y luego regresa al hemisferio sur. Crecimiento, florecimiento, creación de formas y frutos dependen de esa energía. Todas las personas sufren de deficiencia de esa energía porque no quieren comunicarse con la tierra, y es necesario un intercambio entre el hombre y ella. La tierra, el barro, las malas hierbas de tu organismo descenderán a la tierra para que nuevas fuerzas suban en ti.

La gente moderna necesita una nueva comprensión de las cosas, con la que reconstruir el cerebro, los pulmones, el estómago y el sistema muscular. Hasta que no reconstruya sus órganos, es posible que no perciba correctamente la luz que proviene del Sol. Cuanta más energía solar tome en sí mismo, mayor suavidad y magnetismo se desarrollará en usted. Y entonces, todo el mundo te amará.

Si quieres que tu corazón esté sano, debes mantener en buen estado tu cerebro, por donde pasan los flujos eléctricos de la Naturaleza, y el plexo solar, por donde pasan los magnéticos. Los rayos tempranos son los más favorables para las personas. Hay un gran transformador en el Sol que envía energía a toda la Tierra. También hay un transformador específico para cada persona en la Tierra en el Sol; cada uno acepta la luz y la energía que se le envía especialmente. Todo el mundo tiene un transformador que acepta esa luz especial.

Cuanto más grandes sean las ventanas de casa y más a menudo estén abiertas, más sanas estarán las personas. Las ventanas de su casa deben ser grandes para que la luz entre libremente. Exponete al sol para conectarte con Dios. Si quieres estar sano y desarrollarte física y espiritualmente con normalidad, cuida el estado de los capilares. Se contraerán y expandirán adecuadamente. Para ese propósito, nunca bebas agua helada. Si bebes agua fría, los capilares de la garganta y el estómago se contraen demasiado y provocan numerosos estados dolorosos. Nunca respire por la boca, porque los capilares de los pulmones se contraen. Toma el aire por la nariz para que se limpie y caliente.

Es peligroso para las personas cuando los capilares se expanden más de lo necesario sin poder contraerse. También es peligroso cuando se contraen más de lo necesario sin poder expandirse. Bebe siempre agua tibia, o si está fría, bebe despacio, con alerta. Come alimentos que te gusten. Duerme en una habitación que te guste.

Cuando te levantes por la mañana, hazlo siempre en el lado derecho de la cama. Duerme sobre el lado derecho, y tu cabeza estará hacia el norte o el este. Nunca eches agua con la que te hayas lavado la cara en lugares impuros. Es bueno para los lugares impuros, pero no para ti. Esta agua será arrojada a las flores, a los árboles, pero nunca donde la gente pase o en lugares impuros. Sigue esa regla, no preguntes por qué, y mejorarás.

El agua que bebas no debe ser calcárea. El agua dura deja muchos sedimentos. El programa de todos los sistemas religiosos como método de trabajo recomienda a las personas cultivar plantas. Uno trata a través de ellas. Al cuidarlas, uno se familiariza con su poder mágico. Cada uno tendrá en su huerto unos lechos de ajos, cebollas y perejil, que cultivarán con cuidado y amor. No

evitarás trabajar con la tierra. Cada planta, cada fruto, con el que uno trata, introduce sus cualidades en él.

Es bueno para ti cultivar una planta de caucho de la India. No es una planta infructuosa, sino que da algo de sí misma. Aquel que quiera hacerse rico cultivará una planta de caucho de la India, que también introduce calma y buen humor. Es para gente educada. Si quieres volverte activo y vigoroso, cultiva cerezas, principalmente rojas. Si quieres fortalecer tu fe, cultiva ciruelas.

A través de las plantas puedes darte un capricho. Contienen un poder mágico. Hoy en día, el ajo se recomienda especialmente como remedio. Por la mañana, la energía solar es el amor de la madre; por la tarde, la energía se degenera, se vuelve mala; y por la noche, es aún peor.

Cuando no te sientas bien, no toques tus cejas. Tocarlas es una cosa sagrada, pues son la frontera entre el mundo astral y el divino.

Caminarás descalzo en verano, especialmente a principios de mayo, para que tus pies estén en conexión con la tierra y la electricidad y el magnetismo de ella entren en ti. Aquellos de ustedes que no están acostumbrados a caminar descalzos deben hacerlo solo durante una o dos horas después del amanecer. Esto es bueno. Recomendaría tanto a hombres como a mujeres que salgan descalzos al amanecer, pero fuera de la ciudad, en un lugar agradable. Es bueno que de vez en cuando uno esté descalzo, porque a través de las piernas, como antenas, entra en contacto con la tierra. Entre las energías de la tierra y sus energías se lleva a cabo un intercambio adecuado. Sin embargo, hay horas durante el día y el año en las que este intercambio no es necesario. Hay días y horas en los que se puede caminar descalzo, pero hay otros en los que no está permitido en absoluto.

Tu futuro depende de la forma en que te sientes. Estás sentado y cambias constantemente de posición. Pones la pierna izquierda sobre la derecha, y viceversa. Estás girando constantemente y doblando tu columna vertebral. Consideras que eso no tiene importancia, pero te digo que es muy importante cómo lo haces, cómo te mueves, cómo trabajas, cómo comienzas. Por cierto, en la forma en que te sientas, se puede identificar tu carácter.

El oro mantiene la salud del organismo. Es un buen conductor del calor y de la electricidad. Por lo tanto, el oro orgánico en la sangre humana es un conductor de energías en la Naturaleza. El organismo necesita una variedad de artículos, no solo oro. El oro lleva las energías vitales, y la plata limpia a las personas de las impurezas. El hierro fortalece el organismo. Sin embargo, si uno introduce más hierro del necesario, se vuelve áspero. Cada elemento tiene su propósito para el organismo, pero solo si se utiliza en una cierta cantidad.

Las piedras preciosas son portadoras de energías creativas ascendentes y sirven como transformadores naturales. Por lo tanto, se recomienda usarlas como escudo contra influencias dañinas y como transformadoras de los deseos inferiores.

Acércate a todo lo que Dios ha creado: flores, árboles frutales. Para estar sano, planta algunas flores en macetas o en tu jardín y cuídalas. Planta árboles frutales y verduras en tu jardín para estudiarlos y beneficiarte de sus poderes. Entra en contacto también con los rayos del sol. Aquel que quiera estar sano y no sufrir, que cultive flores. Sanan, reviven y rejuvenecen. Ama las plantas y los bosques para conectarte con los poderes que actúan en ellos. Son un almacén de poderes de donde uno puede dibujar lo que necesita.

¿Por qué se doblan las ramas de algunos árboles? Si en el jardín de alguien hay tales árboles, el dueño tiene pensamientos y sentimientos perversos. Estos forman ondas mentales impropias que son absorbidas por el doble etérico de las plantas, y las ramas se doblan. Esto también concierne a los animales. La ferocidad de las bestias en las montañas y bosques aumenta con los malos y feroces pensamientos y sentimientos de la gente, que adoptan en su cuerpo astral. La gente tiene una responsabilidad en eso.

No plantes árboles exactamente al lado de tu casa. Las plantas te hacen daño sin darse cuenta. Hay sed de agua en ellas. Si te acuestas bajo un nogal o te duermes bajo otro árbol, verás lo que pueden hacer. Extraen los jugos de la vida.

Incluso si estás enfermo, si amas las flores, te recuperarás pronto. Las flores regulan el sistema nervioso. Es bueno para alguien nervioso regar flores rojas y olerlas.

Comer sin la participación de la mente no es saludable. De la misma manera que los pensamientos, sentimientos y acciones son inseparables, el pensar, respirar y comer estarán conectados. Toma la luz, el aire, el agua y la comida de forma consciente y con amor para beneficiarte de ellos y tener buenos resultados. Si los tomas solo como bienes mecánicos, tendrás malos resultados. Mientras respiras, piensa que en el aire, además del oxígeno y el nitrógeno, hay algo más que da vida. Mientras bebes agua, piensa que, además del hidrógeno y el oxígeno, hay algo más que le da vida. En general, cualquier compuesto, cualquier fruta, tiene vida en sí misma.

Los buenos pensamientos mantienen los buenos estados de salud del cerebro; los buenos sentimientos, la circulación sanguínea y la respiración adecuadas; y las buenas acciones, la salud del sistema estomacal.

Ten cuidado con los vientos y flujos fuertes. Hay vientos fuertes y flujos cálidos que son peligrosos para los humanos, porque sacan la humedad de sus cuerpos. Los vientos tranquilos son agradables para el aire.

## Baños

Para mejorar la vida de las personas y su salud, se recomienda una pureza externa e interna total. La pureza es capaz de mantener la salud, conservar la energía y continuar la vida. Se requiere que todos tengan pureza física, de corazón y mental. En las calles, en casa o en las montañas, en todas partes, uno debe mantener la pureza absoluta. Aquel que mantiene conscientemente la pureza de la vida física estará limpio en el corazón y en la vida mental.

No es posible hablar de un alto ideal, de fe en Dios, si no se conserva la pureza más simple del mundo físico. ¡Uno será limpio en todos los aspectos! No permitas que nadie ingrese a tu casa con zapatos embarrados o polvorientos. Harás que se quiten los zapatos antes de entrar.

Mientras uno ha venido a la Tierra, debe comenzar con la limpieza física. La ropa, los zapatos, el cuerpo deben estar perfectamente limpios. Uno se lavará la cara, las manos y los dientes diez veces al día. Los dientes no siempre deben lavarse con un cepillo; basta con lavarlos con agua tibia y jabón o con un poco de alcohol. Muchas enfermedades se deben a los microbios que se desarrollan en los dientes. Si uno no está preparado para mantener la pureza física, ¿cómo mantendrá su pureza espiritual?

La salud sin pureza es inalcanzable. Cada célula en ti estará limpia, externa e internamente. La pureza general de las células es también la pureza del cuerpo. En el futuro, sus cuerpos cambiarán. Aquel que se ocupa de la suciedad de la gente, se corrompe. Si tienes pureza física, también tendrás una espiritual. Las purezas físicas y espirituales son necesarias para crear una atmósfera favorable para la mente.

Por la impureza de los pensamientos, se crea una atmósfera desagradable, de la cual la gente se desmagnetiza. La duda es una especie de impureza que entra en el cuerpo astral, y uno siente sensibilidad, miedo y odio. Aquel que quiera tener un nuevo cuerpo debe mantener limpio su cuerpo físico, astral y mental, y mantener un vínculo entre ellos.

Una vez que la materia impura (por ejemplo, de un forúnculo) sale de alguien, el malestar desaparece. Será expulsado por todos los medios. Todos los pensamientos y deseos bajos en el hombre serán expulsados, y solo los pensamientos y sentimientos sanos permanecerán en él.

La única salvación del hombre contra los microbios es la sangre pura. Cuando la sangre está absolutamente limpia, resiste a todos los microbios. Incluso si entran en su sangre, no hay condiciones para que se multipliquen. Cuando decimos que un hombre debe ser absolutamente limpio, con una moral elevada, nos referimos a las condiciones favorables que lo protegen de los microbios. La pureza protege a las personas de esos enemigos invisibles y secretos que introducen los venenos más poderosos en el organismo.

La nueva moral exige de todos la pureza absoluta: pureza del cuerpo, de todos los órganos externos e internos; pureza en pensamientos, sentimientos y acciones; pureza en las venas y en

las arterias; pureza en la sangre. Todos vosotros tendréis sangre absolutamente limpia. La vida pura proporciona sangre pura.

El organismo del hombre moderno está infectado por la carne, el vino y muchos otros alimentos. Nuestro cuerpo espiritual está infectado por la codicia, la ira, el odio. Amas a alguien, pero cuando te dice algo malo, comienzas a odiarlo. ¿Sabes lo venenoso que es el odio para tu organismo? En ese caso, te haces daño a ti mismo. El orgullo también es un veneno.

Cuando se trata exclusivamente de los errores de la gente, llega al estado de atraer hacia sí bacterias astrales que trastornan su organismo. Para hacer frente a los errores, esto significa conectarse con ellos y soportar los malos efectos. Cada mal pensamiento, cada mal sentimiento atrae a los seres inferiores en consecuencia. Así también observarás la higiene de la mente, el corazón y el alma.

Cristo dijo: "Mantén tus ojos limpios para que todo tu cuerpo quede limpio". La pureza, la santidad, el amor: esta es la higiene del alma. La aplicación del amor en la vida es ese estado de salud del organismo en el cual uno puede cumplir su propósito.

No juzgarás a nadie el sábado. El sábado te convertirás en alguien profundamente absorto en ti mismo; pensarás, rezarás, cantarás, serás dueño de tu posición. Te pondrás tus mejores ropas.

Las personas se influyen unas a otras. Si vives entre enfermos, experimentarás su estado. Si vives entre gente sana, estarás sano. Bajo esa ley, uno deseará tener en su alma un cuerpo sano, sentimientos nobles y pensamientos brillantes. Deseará lo mismo a sus parientes y amigos. No vayas a ver a tu amigo si estás enfermo, enojado o amargado. Ve al bosque, llama a los árboles, a las piedras, y quéjate con ellos. Cuando tu mente esté tranquila y tu corazón en paz, entonces visita a tu amigo.

¡No vayas a las casas de las personas cuando te sientas desdichado para compartir tu dolor y sentirte mejor! No lles tus desechos a los demás. No los cargues con tus pesos. No confíes en los servicios de personas nerviosas u opresivas, no importa si se trata de hacer zapatos, una casa, etc.

Nunca permitas que una persona nerviosa y seca cocine para ti. La persona que cocina debe ser robusta, sana y alegre. Las personas que son muy secas no tienen ese entendimiento espiritual sublime, no son del mundo divino, por la sencilla razón de que contienen mucho ácido, del cual se produce una gran actividad. Y las personas robustas son como los cimientos.

No permitas que alguien que esté enfermo o sea malo te toque. Si una persona sana te pone la mano encima, te dará algo. Hay personas que no deberían estar cerca unas de otras. Se debe al hecho de que uno de ellos se calienta a miles de grados y está hecho de hierro, y el otro al lado está hecho de madera. No se sienten demasiado cerca el uno del otro para evitar hacerse daño. No te sientes con alguien que no te ama, o con alguien a quien no amas tampoco.

El estado de los sentimientos y pensamientos surge con la lectura de libros que describen la vida y las obras de los santos, de las grandes personas.

Cuando venga el desaliento, no tengas miedo. Has llegado temporalmente a esa esfera donde las criaturas te atacan con sus pensamientos y sentimientos con el fin de robarte. Son ladrones y salteadores que tienen en mente tu desaliento. Mantén tu mente alerta para poder lidiar con ellos fácilmente.

El avión y el automóvil son medios para trasladar a las personas de un lugar a otro. De la misma manera, el gato puede ser un medio para que alguien se manifieste. Una criatura puede entrar y salir del gato de la misma manera que tú entras y sales de un coche. Los animales son un vehículo para las almas humanas subdesarrolladas.

El conocimiento es el material gracias al cual la conciencia se purifica, y la conciencia alimenta y mantiene el cuerpo mental. Si no puedes aprender y adquirir conocimiento, el cuerpo mental se irá.

Debes evitar que tu cuerpo se queme, de los masajes con gas, yodo y otros medicamentos. La piel se mantendrá en un estado suave, porque los poros son los pulmones a través de los cuales el alma respira en el mundo físico.

Cuando algunas personas se sienten débiles y anémicas, usan cosméticos artificiales para embellecerse. Las mujeres usan lápices labiales y polvos, pero, como resultado, su piel pronto se arruga y, en lugar de volverse hermosas, se hacen daño. Hay cosméticos internos: pensamientos y sentimientos limpios, y acciones nobles.

La vida de la gente moderna está llena de preocupaciones y vergüenzas. Si les duele la cabeza, les da vergüenza. Si tienen dolor de estómago o reumatismo, se avergüenzan. Uno no se preocupará ni se avergonzará, sino que dará. Da desinteresadamente para deshacerte de los estados dolorosos.

Cada mala palabra o pensamiento dirigido a ti es una bomba psicológica que explota en ti y causa alguna destrucción. Para que no ocurran destrucciones físicas o mentales, debes tener en tu mente y en tu corazón buenos pensamientos y sentimientos para ti mismo, así como para los demás. La ira, la rabia, la lujuria son cualidades negativas en las que no hay inteligencia. El amor y la humildad son las virtudes originales con las que el hombre fue creado y son los poderes inteligentes que levantan. En la ira y la rabia te desmagnetizas y caes bajo.

Los malos sentimientos son un despilfarro. Miles de células mueren en cada mal sentimiento o rabia. A veces, de 4 a 5 millones de células sanguíneas se convierten en víctimas de la ira. La neurastenia es una irritación constante; la energía que se origina no se utiliza adecuadamente y no se pone en marcha. Esa energía puede ser enviada a los centros superiores del cerebro, delante o encima de la cabeza.

La duda, la sospecha, los celos y la envidia son microbios mentales. Aléjalos de ti si quieres estar sano.

La Biblia presenta reglas, métodos y formas de vida racional en todos los aspectos. Hay un libro en el que todas las ideas se establecen como reglas sobre cómo se debe vivir. Uno no debe ser ni demasiado gordo, ni demasiado delgado. Hay medidas normales que debe cumplir. El cuello será dos veces más ancho que el tamaño de la mano. Al tomar en consideración las dimensiones del cuerpo en relación con la mano, puedes adivinar en qué dirección te encuentras.

Uno tiene que trabajar en su cuerpo físico y gradualmente ir a su cuerpo espiritual. Además, al tocar la mano, dependiendo de su calor normal, se puede adivinar cuál es el estado de salud del organismo. Si su mano está fría o caliente más de lo necesario, esto demuestra que el estado no es normal. Si sientes cualquier estado anormal, toma medidas para mejorarlo: pasa uno o dos días en ayunas, bebe más agua caliente, respira aire fresco y exponte a la luz.

Nunca dejes que tu laringe pase por condiciones repentinas, de frío a calor y viceversa. Los alimentos agrios y picantes estropean tu voz. Come alimentos dulces para tener buena voz.

Para un discípulo, el trabajo físico, mental y espiritual debe ser igualmente sagrado. Para un santo, se determina 1 hora para el trabajo físico, 3 horas para el corazón y 7 horas para el trabajo mental. Y algunos de ustedes no trabajan. Y ahora, debido a la ociosidad, comienza la deformación en los organismos. Comienzas a sentir dolor en la cabeza, el estómago, las piernas, los brazos. Es bueno tener un jardín donde trabajar durante al menos una hora para deshacerse de la energía inútil. Vas a cavar con una azada si quieres estar sano. Hay energías negativas que tienen que entrar en la tierra.

Comer en exceso en los mundos físico, espiritual o mental conduce a la expurgación. Tampoco está permitido el exceso en el trabajo; también conduce a numerosas enfermedades dolorosas. Necesitas comida sana, nada de bebidas ni jarabes, sino solo agua limpia, ropa sana, casas con grandes ventanas, abundante luz y al menos dos horas de trabajo físico todos los días.

Los aceites y las sartenes se tirarán fuera de tu cocina. ¡Es un pecado para una mujer cocinar durante 4 o 5 horas! ¿Qué cultura es esa? Una hora es suficiente para la preparación de la comida, y el resto del tiempo se dedicará al trabajo espiritual: la lectura, la música, el arte y todo lo que pueda elevar y ennoblecer el corazón y el alma.

El jabón no es necesario para las personas. Una vez al mes basta con lavarse con jabón. La cara tiene la capacidad de lavarse por sí misma. La electricidad y el magnetismo fluyen de cada célula y poro del cuerpo, que lavan tanto la cara como todo el cuerpo.

La gente moderna comenzó a sufrir por no salir a dar un paseo al aire libre. Vivimos como prisioneros. ¿Crees que un edificio de 4, 5 o 10 plantas es saludable? Si alguien vive mucho

tiempo en la montaña, ganará algo seguro o perderá mucho. Se volverá salvaje y más áspero. Si vive mucho tiempo en el valle, tampoco es bueno. Habrá cambios, subidas y bajadas.

Cuando estés de paseo por la montaña, ve despacio, con calma, sin prisa. Detente cada cien metros para un breve descanso de unos 30 segundos. Cuanto más alto subas, más lento irás. De esta manera, te ajustarás a los poderes de la Naturaleza y los usarás sabiamente.

¡Tira las gafas negras de tus ojos! Uno tiene que mirar a través de sus ojos, claramente, sin obstrucciones. El alma está abierta y libre para disfrutar de todo. Detrás de cada flor, hay una entidad benéfica haciendo estancias, por lo que no está permitido que se recojan. Se permite, en un caso extremo, remediar después del permiso del ser racional.

Las flores, los árboles, los viñedos, los campos de trigo tienen un impacto beneficioso en las personas, por lo que te recomiendo visitarlos. Los árboles están limpios, las flores están limpias, así que cuando un criminal las toca, se marchitan, mueren. Si cuidas los árboles frutales, ellos te introducirán sus cualidades. La gente estaría en problemas si no hubiera ciruelas, cerezas, peras y todas las frutas. Las plantas son hijas de los ángeles, y si tratas con plantas, tratas con ángeles. Si tratas con los animales, tratas con querubines y serafines.

El agricultor que ara el campo y lo siega no usará malas palabras. Solo habrá alegría y canciones. Los granos de trigo estarán llenos de energía entonces. Hay pan que sana.

¿Por qué pisas cada oruga que aparece en tu camino? Un día se convertirá en mariposa, pero tú detienes su evolución aplastándola. Detienes el proceso de desarrollo, pero al mismo tiempo, detienes tu propio proceso.

La piel humana debe ser suave, tersa y receptiva. Es un regulador de la vida. Si se vuelve difícil, uno corre peligro, se enferma fácilmente y muere antes. La piel no estará ni seca ni mojada. Las tristezas, los dolores, los sentimientos negativos como la ira y la envidia hacen que la piel se vuelva áspera y puede que no absorba la energía vital, el *prana*, tan correctamente. Para que la piel sea suave, limpia, agradable, no se deben usar varios ungüentos, sino un alimento especial que encontrarás y dominarás.

Aquel que come bien, respira correctamente, se siente bien y piensa bien, siempre estará sano. Uno que no está satisfecho con comer, no respira, no se mueve, no piensa bien y siempre estará enfermo. La salud está determinada por la higiene que se mantiene en la vida física, cardíaca y mental.

La higiene en el mundo físico requiere que las personas sepan comer, beber y respirar, y finalmente, saber dormir. Para cumplir con la higiene del mundo físico, considere los tres elementos: hogar, comida y ropa. Para cumplir con la higiene del mundo espiritual, consideremos los otros tres: pensamientos, sentimientos y acciones.

En el mundo hay personas limpias y brillantes que irradian de sí mismas un poder interior especial que alimenta a los seres humanos como lo hace la comida física. Uno puede estar bien alimentado no solo por el alimento físico, sino también por el aire y la luz. El aire se toma a través de los poros, y para que se abran, uno debe ayunar y sudar.

El mundo divino no es solo ayuno, tortura del cuerpo, distorsión de la mente y el corazón; también es una armonía absoluta. Comerás sin comer en exceso, dormirás sin dormir de más, te vestirás sin excesos.

Si se toma el ancho del cuello y se multiplica por dos, se obtiene la dimensión de la cintura. Y si obtienes el ancho de la muñeca y lo multiplicas por dos, obtienes el ancho del cuello. Una vez que se violan estas medidas, una persona infringe las leyes de la Naturaleza. La salud humana depende de la observancia de estas leyes.

¿Qué traerá la casa de piedra al hombre? Nada, sino desgracias y sufrimientos. Debe vivir al menos 20 años en ella para rehacer el material en bruto del que está hecha. Es fácil procesar la materia áspera y baja y convertirla en más fina. El cuerpo también es una casa, pero cuanto mejor esté organizada la materia de la que está hecha, más saludable es uno.

Las casas más saludables son las que están hechas de árboles, luego vienen las de ladrillo, y las de piedra están al final. Los hogares más saludables son los de vidrio. Las casas de madera son más saludables que las de piedra. Una casa hecha de árboles viejos transmite algo valioso a las personas. Si estás débil y dolorido, sal temprano en la mañana y apoya la espalda en un roble durante 15 o 20 minutos para refrescarte.

Una casa debe tener al menos tres ventanas: al este, al sur y al oeste, y estas deben tener al menos un metro y medio de ancho. Mucha luz debe poder entrar desde el exterior. Las casas no deben ser cuadradas; las esquinas deben ser redondeadas para que el ambiente sea suave.

Si alguien te ha dado de comer algo y ha puesto un mal pensamiento en ello, si lo comes, sentirás el pensamiento y experimentarás malestar. En el pasado, las personas que conocían estos secretos de la Naturaleza nunca querían comer pan amasado por una mala persona, porque sabían que había algo puesto en él que no era bueno. Esto se aplica a todo lo que se da como regalo. Si tu corazón no lo acepta, si no te agrada, no lo aceptes.

Veo que alguien deliberadamente evita caminar ciertas calles. Puede usar las calles de circunvalación, pero debe pasar por las que le sean agradables. Tal vez los flujos de la Tierra no correspondan a su organismo o los pensamientos de las personas que viven en esas calles no estén en armonía con los suyos; siempre habrá algo. Esto no es una superstición, es prevención. Si escuchas tu radio interna, te dirá por dónde pasar, cómo empezar, etc.

Hoy en día, la gente no escucha nada, come cuando no debe, duerme cuando no debe, y quiere estar sana. Les digo a los búlgaros que no tengan miedo, porque son el hígado de la humanidad.

Si los búlgaros desaparecen, el hígado también desaparece. Si el hígado desaparece, la digestión no se puede realizar correctamente. Cada pueblo realiza un trabajo especial en el organismo divino común.

A los enfermos no se les permite entrar en el Cielo. Allí te preguntarán: "¿Por qué estás enfermo? ¿No tenías dinero, comida, aire, agua? Todo esto se os ha dado en abundancia, pero no lo habéis usado correctamente. Vamos, regresa a la Tierra para aprender a usar correctamente las bendiciones".

Las personas espirituales deben estar absolutamente sanas en cuerpo, corazón y mente. ¿Crees que la luz que se te envía desde el mundo invisible no será tomada en cuenta? ¿Crees que el pan que has comido o la energía no se tendrán en cuenta para ser usada? Cada palabra tuya dicha en vano será tomada en cuenta. Tu vida será filmada frente a ti en detalle para ver cómo perdiste tu tiempo y cómo gastaste tu energía al azar. Todo está narrado en el mundo invisible.

## **Canciones del Maestro**

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del hígado, los ojos, los tendones, el sistema nervioso y el sistema óseo:

### ***Vecher, sutrin***

*Vecher, sutrin otide, doide,*

*vecher, sutrin otide, diode.*

*Otide, diode, otide, diode.*

*Otide, diode, diode.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del hígado, los ojos, los tendones, el sistema nervioso, el bazo, el corazón, la boca, los músculos y los vasos sanguíneos:

### **Sardechen zov (llamado del corazón)**

*"Pred Teb pripadame, Gospodi, dnes s chisti trepetni dushi.*

*Vav pesen izlivame sartsata si*

*i zovem Te, presvyati, prosti.*

*Zabravyai grehovete nashi,  
obilno nas blagoslovi;  
Tsaryu, Preblagii, na svetlite dushi  
i v tsarstvoto Si ni priemi.  
Tam da Te slavim prez vechnostta  
edin Ti zasluzhavash hvala;  
ogradi ni s milostite Si Tvoi,  
ozari ni s Tvoita svetlina."*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del hígado, los ojos, los tendones, el sistema nervioso y el sistema digestivo:

*"Blagata pesen, ti saznavai,  
Ti lyubi, bezspirno sei, gradi  
i v zhivota vsichko davai.  
Tazi istina, Boga, ti poznavai.  
Ti poznavai, ti poznavai,  
Boga ti poznavai."*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de los riñones, el sistema óseo, los oídos y la caída del cabello:

*"Hodi, hodi  
Hodi, hodi za vodata, hodi v sutrinnata rosa,  
prez rechitsa bistra, po pateka chista.  
Za doma si nosi taz voditsa bistra, za tsvetentsa mili, neinite dechitsa."*

\*"Hodi, hodi", es un tradicional canto folclórico búlgaro que evoca una sensación de conexión con la naturaleza y la comunidad.

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del sistema digestivo, riñones, sistema óseo, oídos y pérdida de cabello:

**Título:** Milosardieto (Милосърдие)

**Letra (transliterada):**

*Milosardieto*

*Milosardieto e gradina raizka, chudno premenena, palna s hubost maiska;*

*bilki i darveta, v krasota razvoiti*

*s izobilna rozhba vsyakoga pokriti. (2)*

*Vsichko drago, milo i v lyubov zhivoe i tsafti, i varzhe, i raste, i zree. Prolet, lyato, esen i prez tsyala zima, ot kogato hora na zemyata ima. (2)*

*I stom patnik moren mine krai gradina, vsyako zhivo klonche veselo mu kima; Plodove uzreli bez korist predlaga*

*s neprestonna nega i usmiotka blaga. (2)*

*Bedni i bogati, zdravi ili bolni,*

*i po vsyako vreme, tuka sa dovolni,*

*che smenyavat v radost grizhite – homota,*

*i s uteha vizhdat smisal vav zhivota. (2)*

*Zatui, koito diri istinska pobeda,*

*rai takav prekrasen neka si otgleda; nyama da se svarshi shtastie za nego, shte go*

*blagoslavyat i zemya i nebo. (2)*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del sistema digestivo, pulmones, piel, nariz y alergias:

Bog e Lyubov

**Título:** Bog e Lyubov (Бог е любов)

**Letra (transliterada):**

*Bog e Lyubov,*

*Bog e Lyubov,*

*Bog e Lyubov,*

*Lyubov, Lyubov,*

*Vechna, Bezgranichna,*

*palna sas zhivot,*

*zhivot na Blagia Bozhi Duh,*

*Duh na blagostta,*

*Duh na sovyatostta,*

*Duh na palen mir i radost*

*za vsyaka dusha, za vsyaka dusha.*

*Nii shte hodim v toya pat na svetlinata,*

*na svetlinata, na svetlinata,*

*v koyato tsaruva Bozhiyata Lyubov,*

*Bozhiyata Lyubov,*

*Bozhiyata Lyubov,*

*Bozhiyata Lyubov.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de la vesícula biliar, los ojos, los tendones y los dolores de cabeza:

**Título:** Misli, pravo misli (Мисли, право мисли)

**Letra (transliterada):**

*Misli, pravo misli.*

*Sveshteni misli za zhivota ti krepí, (3) krepí, (3)*

*sveshteni misli za zhivota ti krepí, krepí, krepí.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del corazón, el sistema sanguíneo, el bazo, el sistema muscular, la boca, el hígado, los ojos y el sistema nervioso:

**Aum**

*Aum, Aum, Aum, Om, Om, Aumen.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de los pulmones, la piel, la nariz, el bazo, el sistema muscular, la boca y las alergias:

**Título:** Izgryava slantseto (Изгрява слънцето)

**Letra (transliterada):**

*Izgryava slantseto,*

*prashta svetlina,*

*nosi radost za zhivota tya.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del corazón, el sistema sanguíneo, el bazo, el sistema muscular y la boca:

**Ranen Chas (Un Hora Venida)**

**Letra original:**

*Ranen chas e;*

*vsichko pei, trepti.*

*Slantse grei,*

*radva se dushata na sveta za velikata lyubov.*

*Pei sartse, zabravi skrabta*

*i burite choveshki v toya diven chas.*

*Chui glasat mi!*

*Velikiya zhivot se razhda v tezhkata skrab.*

*Tiha radost, nov zhivot nosi tazi burya na sveta.*

*Nov zhivot na lyubov dusha mi da stopli.*

*Svoboda, silen duh i mir shte imash ti.  
Chui glasat mi, tihi zvoutsi teb zoovyat,  
vechna lyubov tam tsari!*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del corazón, el sistema sanguíneo, la vesícula biliar, los ojos, los tendones y los dolores de cabeza:

*Vreme e da varvim* (Es Hora de Conquistar)

**Letra original:**

*Vreme e da varvim,  
zloto da pobedim,  
mira da vadvorim,  
Hrista da vaztsarim!  
Pravda shte vavedem,  
svoboda shte dadem,  
i prez vsichkite dni  
verni shte sme nii.*

*Da tsaruva Lyubovta!  
Da tsaruva Blagostta!  
Bog e tsaryat na sveta,  
Toi v patya ni e svetlina.*

*Barzo da poletim,  
moshtno da vaztrabim,  
radost da vazvestim,  
vyara da sazhivim!  
Shte ogrei pak sveta  
v parva krasota,  
svoboda, mir i red  
shte vladeyat vred.*

*Da tsaruva Lyubovta!  
Da tsaruva Blagostta!  
Bog e tsaryat na sveta,  
Toi v patya ni e svetlina.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de los pulmones, la piel, la nariz, el bazo, el sistema muscular, la boca y las alergias:

**Letra original:**

*Sila zhiva, izvorna, techushta  
Sila zhiva, izvorna, techushta  
Zun mezun, zun me zun,  
binom tu meto*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de la vesícula biliar, los ojos, los tendones, los pulmones, la piel, el hígado, el sistema nervioso, los dolores de cabeza y las alergias:

***Fir-fur-fen - Blagoslavyai***

*Fir-fur-fen  
Tao Bi Aumen. (3)  
Fir-fur-fen Tao Bi Aumen. (3)  
Blagoslavyai dushe moye, Gospoda;  
blagoslavyai i ne zabravoyai.  
Blagoslavyai, blagoslavyai,  
blagoslavyai i ne zabravoyai.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de la vesícula biliar, los ojos, los tendones, el hígado, el sistema nervioso y los dolores de cabeza:

***Krasiv e zhivotat***

*Krasiv e zhivota na nashata dusha,  
shto izpalnya tsyalata zemya,  
shto izpalnya tsyalata zemya.  
Krasiv e zhivota na nashata dusha,  
shto izpalnya tsyalata zemya. (2)  
Krasiv e zhivota na nashata dusha,*

*shto izpalnya tsyalata zemya,  
shto izpalnya tsyalata zemya.*

Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de la vesícula biliar, los ojos, los tendones y los dolores de cabeza:

*Vyara svetla  
Vyara svetla, vyara silna!  
Tya krepí duha,  
shto zhivota razhda.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del bazo, el sistema muscular, la boca, el corazón y el sistema sanguíneo:

### ***Vsichko v zhivota e postizhimo***

*Vsichko v zhivota e postizhimo,  
kogato vremeto e dobro,  
i nii sme razumni.  
Zashtoto dobroto e osnova,  
a razumnostta tsel, s koito  
Duhat gradi badnini,  
badnini, veliki badnini.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del bazo, el sistema muscular, la boca, el corazón y el sistema sanguíneo:

### ***Kiamet Zenu***

*Kiamet Zenu. Mahar Benu.  
Hairi meshina sevat semusi beni.  
Haberim yave ouberim save.  
Kiamet Zenu. Mahar Benu, Mahar Benu.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del bazo, el sistema muscular, la boca, el corazón y el sistema sanguíneo:

*Vdahnovenie*

*Vdahnovenie. (5)*

*Vdahnovenie, vdahnovenie,*

*ti si blagoslovenie, ti si blagoslovenie.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades del bazo, el sistema muscular, la boca, los pulmones, la piel, la nariz, los ojos y los dolores de cabeza y alergias:

*Sledko medeno*

*Sladko medeno (2)*

*medeno medeno, sladko medeno. Ot slantseto izprateno,*

*ot pchelite doneseno.*

- Para el tratamiento y la prevención de enfermedades de los pulmones, la piel, la nariz, los riñones, el sistema óseo, los oídos y las alergias y la caída del cabello:

*Aum, Aum, Aum, Aumen. Aumen. (4)*

- Después de las melodías del Maestro:

*Podmladyavane*

*Az shte se podmaldya,*

*ti shte se podmladish,*

*toi shte se podmladi.*

*Tova mi kazva Lyubovta. (2)*

*Nii, koito sledvame patya na dobroto, shte se podmladim;*

*vii, koito sledvate patya na dobroto, shte se podmladite;*

*te, koito sledvat patya na dobroto, shte se podmladyat.*

*Tova ni kazva Lyubovta. (2)*



## Referencias de Obras de Beinsa Douno (Peter Deunov)

1. *Verdad absoluta*. Sofía, Zhitno Zarno (El grano de trigo), 1949.
2. *Verdad absoluta*. Sofía, 1939. El Reino de la Naturaleza Viva\*. Sofía, 1933.
3. *La Gran Racionalidad*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
4. *Lo grande de la vida*. Sofía, 1934.
5. *Lo grande y lo bello*. Sofía, Zadruga, 1
6. *Conferencias, explicaciones e indicaciones del Maestro*. 1919.
7. *Conferencias y Direcciones del Maestro*. 1920.
8. *Conferencias, explicaciones e indicaciones del Maestro*. 1921.
9. *Conferencias, explicaciones e instrucciones*. 1922.
10. *Bendita entre las mujeres*. Sofía, 193935.
11. *Las Grandes Condiciones de Vida*. Sofía, 1944.
12. *El Diseño Divino*. Sofía, Litopechat, 19428. *Se acabó lo viejo*. Sofía, 1932.
13. *Rejuvenecimiento eterno*.
14. *Las Condiciones Divinas*. Sofía, Litopechat, 1942.
15. *Mundo Divino y Humano*. Sofía, Litopechat, 1940. Sofía, 1944.
16. *La Bendición Eterna*. Sofía, Litopechat,
17. *La Voz de Dios*. Sofía, 1940.
18. *El credo futuro de la humanidad*. Sofía, 1934.
19. \*En El Reino de la 1944.
20. *El gran ideal. Racionalidad en la Naturaleza*. Sofía, Bratya Miladinovi, 1923.
21. *Ingreso*. Sofía, 1930.
22. *Influencia de la luz y las tinieblas*. Sofía, Zadruga, 1 Naturaleza Viva\*. Sofía, 1933.
23. *La Gran Racionalidad*. Sofía, 1937.
24. *Todas las cosas que están escritas*. Sofía, Litopechat, 1942.
25. *Posibles logros*. Sofía, 1934.
26. *Oportunidades para la felicidad*. Sofía, Litopechat, 194 El grano de trigo, 1949.
27. *Lo grande de la vida*. Sofía, 11.
28. *Enlaces internos y externos*. 1940.
29. *Lo grande y lo bello*. Sofía, Zadruga, 1935.
30. *Las Grandes Condiciones de Vida*. Sofía, 1944.
31. *Se Gran Bendición*. Sofía, 1936.
32. *Para darte*. Kazanlak, Gutenberg, 1938.
33. *Amarás*. Sofía, 1940.
34. *Amarás a Dios*. Sofía, El grano de trigo, 1946.
35. *Para darles vida*. Sofía, Zadruga, 1936.
36. *Si es posible acabó lo viejo*. Sofía, 1932.
37. *Rejuvenecimiento eterno*. Sofía, 1944.
38. *La Bendición Eterna*. Sofía, Litopechat, 194\*. Sofía, 1942.
39. *Los dos métodos de la naturaleza*. Sofía, K. Fotinov, 1924.
40. *Los dos caminos*. Sofía, 1934.
41. *Los Dos Estados Sagrados*. 1925.
42. *La fuerza motriz en la vida*. Sofía, 1938.
43. *Las obras de Dios*. Kazanlak, Gutenberg, 1942.
44. \*Condiciones buenas y4.
45. *El gran ideal. Racionalidad en la Naturaleza*. Sofía, Bratya Miladinovi (Hermanos Miladinovi), 1923.
46. *Ingreso*. Sofía, 1930.
47. *Influencia de la luz y las tinieblas*. Sof malas\*. Sofía, Zadruga, 1937.
48. *Buenos modales*. Sofía, Zadruga, 1936.
49. *La Buena Arma*. 1939.
50. *Puntos de contacto en la naturaleza*. Sofía, Andreev y Yotov, 1935.
51. *Vestidura de vida*. Sofía, El grano de trigo, 1ía, Zadruga, 1937.
52. *Todas las cosas que están escritas*. Sof950.
53. *El Espíritu y la Carne*. Plovdiv, Hristo G. Danov, 1933.
54. *El lenguaje del amor*. Sofía, Litopechatía, Litopechat, 1942.
55. *Posibles logros*. Sofía, 1934.
56. *Oportunidades para la felicidad*. Sofía, Litope, 1939.
57. *Orden natural de las cosas*. Sofía, 1939.

58. *Me duele por el pueblo*. Sofía, 1932.
59. *Palabras vivas*. Sofía, 1937.
60. *Enlaces internos y externos*. 1940.
61. *La Gran Bendición*. Sofía, 1936.
62. *Para darte*. Kazanlak, Gutenberg, 1938.
63. *Amarás*. Sofía, 1940.
64. *Amarás a Dios*. Sofía, El grano de trigo, Los Puntos Vivos en la Naturaleza. Fundación del Conocimiento\*. Sofía.
65. *Dios vivo*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
66. *Vida y relaciones*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
67. *Por fortuna vine*. Sofía, 1929.
68. *El Mensaje de Amor*, vol. I. Sofía, 1944.
69. *El Mensaje de Amor*, vol. II. Sofía, 1944.
70. *El Mensaje de Amor*, vol. III. 1946.
71. *Para darles vida*. Sofía, Zadruga, 1936.
72. *Si es posible*. Sofía, 1942.
73. *Los dos métodos de la naturaleza*. Sofía, K. Fotinov, 1924.
74. *Los dos caminos*. Sofía, 1934.
75. *Los Dos Estados Sagrados*. 1925.
76. *La fuerza motriz en la vida*. Sofía, 1938.
77. *Las obras de Dios*. Kazanlak, Gutenberg, 1942.
78. *Condiciones buenas y malas*. Sofía, Zadruga, 1937.
79. *Buenos modales*. Sofía, Zadruga, 1936.
80. *La Buena Arma*. 1939.
81. *Puntos de contacto en la naturaleza*. Sofía, Sofía, 1944.
82. *Ley de Unidad y Comunidad*. Sofía, 1929.
83. *Leyes del Bien*. Sofía, Litopechat, 1940.
84. *La Ley y el Amor*. Sofía, 1936.
85. *Nacido para eso*. Sofía, 1929.
86. *Salud y enfermedad*. Vasil Velev, Plovdiv, 1988.
87. *Amaneceres*. Sofía, 1928.
88. *La llave de la vida*. Sofía, Zadruga, 1937.
89. *Poderes causales*. Sofía, 193 Andreev y Yotov, 1935.
90. *Vestidura de vida*. Sofía, El grano de trigo, 1950.
91. *El Espíritu y la Carne*. Plovdiv, Hristo G. Danov, 1933.
92. *El lenguaje del amor*. Sofía, Litopechat, 1939.
93. *Orden natural de las cosas*. Sofía, 1939.
94. *Me duele por el pueblo*. Sof0.
95. *El que a mí viene*. Sofía, El grano de trigo, 1950.
96. *Aquel que tiene a la esposa*. Kazanlak, Gutenberg, 1935.
97. *El ladrón y el pastor*. Kazanlak, Gutenberg, 1937.
98. *La Belleza del Alma*. Sofía, El grano de trigo, 1968.
99. *Conferencias de la Clase Esotérica Juvenil*. 1929.
100. *Conferencias de la Clase Esotérica General*, II año.
101. *Conferencias de la Clase Esotérica General*, III año.
102. *Conferencias de la Clase Esotérica General*, IV año, 1932.
103. *Palabras vivas*. Sofía, 1937.
104. *Los Puntos Vivos en la Naturaleza*. Fundación del Conocimiento. Sofía.
105. *Dios vivo*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
106. *Vida y relaciones*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
107. *Por fortuna vine*. Sofía, 1929.
108. *El Mensaje de Amor*, vol. I. Sofía, 1944.
109. *El Mensaje de Amor*, vol. II. Sofía, 1944.
110. *El Mensaje de Amor*, vol. III. Sofía, 1944.
111. *Ley de Unidad y Comunidad*. Sof.
112. *Liquidación de la Edad*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
113. *Las líneas de la naturaleza*. Sofía, 1929.
114. *Amor a Dios*. Sofía, 1931.
115. *Amor por el conocimiento*. 1927.
116. *Rayos de vida*. Sofía, 1937.
117. *Pequeñas y grandes adquisiciones*. Sofía, 1936.

118. *Métodos de autoformación*. Sofía, Litopechat, 1941.
119. *Amor Universal y Amor Cósmico*. Sofía, Tsarska pridvorna pechatnitsa, 1919.
120. *Hombre pensante*. 1940.
121. *Muchos dijeron*. Kazanlak, Gutenberg, 1933.
122. *Fatiga y direcciones*. 1925.
123. *Vino el Reino de Dios*. Ruse, Maldzhiev, 1925ía, 1929.
124. *Leyes del Bien*. Sofía, Litopechat, 1940.
125. *La Ley y el Amor*. Sofía, 1936.
126. *Nacido para eso*. Sofía, 1929.
127. *Salud y enfermedad*. Vasil Velev, Plovdiv, 1988.
128. *Amaneceres*. Sofía, 1928.
129. *La llave de la vida*. Sofía, Zadruga, 1937.
130. *Poderes causales*. Sof.
131. *Ciencia y educación*. Varna, K. Nikolov, 1896.
132. *Principio de la Sabiduría*. Sofía, 1946.
133. *Nuestro lugar*. Sofía, 1932.
134. *Lo no resuelto*. Sofía, 1933.
135. *Ni hombre, ni mujer*. Kazanlak, Gutenberg, 1933.
136. *La Nueva Eva*. Sofía, 1931.
137. *El Nuevo Pensamiento*. Sofía, El grano de trigo, 1947.ía, 1930.
138. *El que a mí viene*. Sofía, El grano de trigo, 1950.
139. *Aquel que tiene a la esposa*. Kazanlak, Gutenberg, 1935.
140. *El ladrón y el pastor*. Kazanlak, Gutenberg, 1937.
141. *La Belleza del Alma*. Sofía, El grano de trigo, 1968.
142. *Conferencias de la Clase Esotérica Juvenil*. 1929.
143. *Conferencias de la Clase Esotérica General, II año*.
144. *La Nueva Vida*. Sofía, T. Nikolov, 1922.
145. *La nueva vela*. Sofía, El Grano de trigo, 1946.
146. *El hombre nuevo*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
147. *Nueva Comprensión*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
148. *El Nuevo Comienzo*. Sofía.
149. *La Nueva Humanidad*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
150. *Amor al conocimiento*. 1927.
151. *Puntos de apoyo de la vida*. Sofía, Litopechat, 1942.
152. *Ciertos movimientos*. Sofía, 1938.
153. *Formularios abiertos*. Sofía, Litopechat, 1943. 10 Conferencias de la Clase Esotérica General, III año\*.
154. *Conferencias de la Clase Esotérica General, IV año*.
155. *Liquidación de la Edad*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
156. *Las líneas de la naturaleza*. Sofía, 1929.
157. *Amor a Dios*. Sofía, 1931.
158. *Amor por el conocimiento*. 1927.
159. *Rayos de vida*. Sofía, 1937.
160. *Pequeñas y grandes adquisiciones*. Sofía, 1936.
161. *Métodos de autoformación*. Sofía, Litopechat, 1941.
162. *Amor Universal y Amor Cósmico*. Sofía, Tsarska1. *Ida y vuelta*. Sofía, 1932.
163. *Relación de las verdades simples*.
164. *Canciones del Maestro*. Sofía.
165. *Los cinco hermanos*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
166. *Hecho según Dios*. Sofía, 1929.
167. *Poderes positivos y negativos en la naturaleza*. Ruse, Maldzhiev, 1922.
168. *Dirección del crecimiento*. Sofía, 1939.
169. *Los recibió*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
170. *Los Justos*. Sofía, 1930.
171. *Has decidido correctamente*. 1930.
172. *Despertar de la Conciencia Colectiva*.
173. *Conciencia iluminada*. pridvorna pechatnitsa (Imprenta de la Corte del Zar), 1919.
174. *Hombre pensante*. 1940.
175. *Muchos dijeron*. Kazanlak, Gutenberg, 1933.
176. *Fatiga y direcciones*. 1925.
177. *Vino el Reino de Dios*. Ruse, Maldzhiev, 1925.

178. *Ciencia y educación*. Varna, K. Nikolov, 1896.
179. *Principio de la Sabiduría*. Sofía, 1946.
180. *Nuestro lugar*. Sofía, 1932.
181. *Lo no resuelto*. Sofía, 1933.
182. *Ni hombre, ni mujer*. Kazanlak, Gutenberg, 1933.
183. *La Nueva Eva*. Sofía, 1931.
184. *El Nuevo Pensamiento*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
185. \**La Sofía*, 1940.
186. *Las Verdades Simples*. 1938.
187. *Contradicciones en la vida*. Sofía, 1934.
188. *Los primeros pasos*. Sofía, Izgrev, 1929.
189. *Un camino a la vida*. Sofía, Litopechat, 1941.
190. *El Sendero del Discípulo*. Sofía, 1927.
191. *La obra de la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
192. *La vida sabia*. Ruse, Maldzhiev, 1924.
193. *Florecimiento del alma humana*. Ruse, P. Roglev, 1923.
194. *Real Nueva Vida*. Sofía, T. Nikolov, 1922.
195. *La nueva vela*. Sofía, El Grano de trigo, 1946.
196. *El hombre nuevo*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
197. *Nueva Comprensión*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
198. *El Nuevo Comienzo*. Sofía.
199. *La Nueva Humanidad*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
200. *Amor al conocimiento*. 1927.
201. *Puntos de apoyo de la vida*. Sofía, Litopechat, 1942.
202. *Ciertos movimientos*. Sofía, 1938.
203. *Formularios abiertos*. Sofía, Litopechat, 1943.
204. *Ida y vuelta*. Sofía, 1932.
205. *Relación de las verdades simples*.
206. *Canciones del Maestro*. Sofía.
207. *Los cinco hermanos*. Sofía, El grano de trigo, 1949. Realidades y sombras\*. Sofía, 1941.
208. *Luz de la Mente*. Sofía, Venera, 1930.
209. *El Lugar Sagrado*. Sofía, Bratya Miladinovi, 1939.
210. *El mundo de las grandes almas*. Sofía, 1933.
211. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1979 - 1980.
212. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1980 - 1981.
213. *Hecho según Dios*. Sofía, 1929.
214. *Podere positivos y negativos en la naturaleza*. Ruse, Maldzhiev, 1922.
215. *Dirección del crecimiento*. Sofía, 1939.
216. *Los recibió*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
217. *Los Justos*. Sofía, 1930.
218. *Has decidido correctamente*. 1930.
219. *Sagradas Palabras de Vida para todos los días*, 1981 - 1982.
220. *Sagradas Palabras de Vida para todos los días*, 1982 - 1983.
221. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1985 - 1986.
222. \**Sagrado Despertar de la Conciencia Colectiva*.
223. *Conciencia iluminada*. Sofía, 1940.
224. *Las Verdades Simples*. 1938.
225. *Contradicciones en la vida*. Sofía, 1934. *Palabras de Vida para Todos los Días\**, 1987 - 1988.
226. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1989 - 1990.
227. *Sagradas Palabras de Vida para todos los días*, 199
228. *Los primeros pasos*. Sofía, Izgrev, 1929.
229. *Un camino a la vida*. Sofía, Litopechat, 1941.0 - 1991.
230. *El Fuego Sagrado*. Sofía, 1926.
231. *El Sembrador*. Sofía, El grano de trigo,
232. *El Sendero del Discípulo*. Sofía, 1927-1950.
233. *Poder y vida*, serie I. Sofía, Tsarska pridvorna pechatnitsa, 1915.
234. *Poder y vida*, serie II. Plovdiv, Hristo G. Danov, 1933.
235. *Poder y vida*, serie III. Ruse, Dimitar Petrov, 1929.
236. *La obra de la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
237. *La vida sabia*. Ruse, Maldzhiev, 1924.

238. \*FloreCIMIENTO8. *Poder y vida*, serie IV. Sofía, Edison, 1922.
239. *del alma humana\**. Ruse, P. Roglev, 1923.
240. *Real Poder y vida*, serie V. Sofía, Saglasie, 1922.Sofía, 1941.
241. *Luz de la M40. Poder y Vida*, serie VII. Ardid, 1927.Sofía, Venera, 1930.
242. *El Lugar Sagrado*. Sofía, Bratya Miladinovi, 1939.
243. *El mundo de las grandes almas*. Sofía, 1933.
244. *Palabras sagradas de. Poder y Vida – Gloria de Dios*. Ruse, Dimitar Petrov, 1927. *vida para todos los días*, 1979 - 1980.
245. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1980 - 1981.
246. *Sagradas Palabras de Vida para todos los días*, 1981 - 1982.
247. *Sagradas Palabras de Vida para todos los días*,
248. *Los poderes de la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
249. *Hijos de la Resurrección*. Kazanlak, Gutenberg, 1934.1982 - 1983.
250. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1985 - 1986.
251. *Sagradas 144. Servicio, Respeto y Amor*. Sofía, 1940. *Palabras de Vida para Todos los Días*, 1987 - 1988.
252. *Palabras sagradas de vida para todos los días*, 1989 - 1990.
253. *Sagradas Palabras de Vida para todos los días*, 1990 - 1991.
254. *El Fuego Sagrado*. Sofía, 1926.
255. *El Sembrador*. Sofía, El grano de trigo, 1950.
256. *Poder y vida*, serie I. Sofía, Ts145. *Cambios en la naturaleza*. Sofía, 1938.
257. *Poder y vida*, II serie. Plovdiv, Hristo G. Danov, 1933.
258. *Poder y vida*, serie III. Ruse, Dimitar Petrov, 1929.
259. *Lo viejo pasó*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
260. *Artículos y charlas*. Boyan Boev, Sofía, 1960.
261. *Niveles de conciencia*. Sofía, 1939.
262. *Despertar*. Sofía, 1944.
263. *Proporcionalidad en la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
264. *Las tres vidas*. Sofía, 1922.
265. *Los tres fundamentos de la vida*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
266. *Las tres direcciones*. Sofía, El grano de trigo, 1948.
267. *Las tres genealogías*. Sofía, 1943.
268. *Él crea*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
269. *Condiciones para el hombre racional*. Sofía, Venera, 1930.
270. *Condiciones para el crecimiento*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
271. *Valores estables*. Sofía, Litopechat, 1943.
272. *Estudios y trabajos*. Sofía, 1939.
273. *Maestro de buen corazón*. Sofía, Bratya. *Poder y vida*, IV. Sofía, Edison, 1922.
274. *Poder y vida*, serie V. Sofía, Saglasie, 1922.
275. *Poder y Vida*, VII serie. Ardid, 1927.
276. *Poder y Vida – Gloria de Dios*. Ruse, Dimitar Petrov, 1927.
277. *Los poderes de la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
278. *Hijos de la Resurrección*. Kazanlak, Gutenberg, 1934.
279. *Servicio, Respeto y Amor*. Sofía, 1940.
280. *Cambios en la naturaleza*. Sofía, 1938. Miladinovi, 1934.
281. *Factores de la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
282. *Las formas en la naturaleza*. Sofía, 1938.
283. *El Camino Real del Alma*. Sofía, Zadruga, 1935.
284. *La Palabra del Verdadero Mérito*. Sofía, Litopechat, 1941.
285. *La Cosa Valiosa del Libro de la Gran Vida*. Sofía, 1932.
286. *La hora del amor*, 1934.
287. *Los Cuatro Círculos*. Sofía, 1934.
288. *Lo viejo pasó*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
289. *Artículos y charlas*. Boyan Boev, Sofía, 1960.
290. *Niveles de conciencia*. Sofía, 1939.
291. *Despertar*. Sofía, 1944.
292. *Proporcionalidad en la naturaleza*. Sofía, El grano de trigo, 1949.
293. *Las tres vidas*. Sofía, 1922.
294. *Los tres fundamentos de la vida*. Sofía, El grano de trigo, 1947.
295. *Las tres direcciones*. Sofía,
296. *Limpio y brillante*. Plovdiv, 1926.
297. *Él gobernará a todos los pueblos*. Sofía, El grano de trigo, 1948.

---

**FIN**

Título original: Health Guide, Editorial "Astrala",2013.

Título para esta edición en español: Anatomía del Alma: El Camino de la Salud Consciente