

A low-angle photograph of a large, mature tree with a thick trunk and a dense canopy of green leaves. Sunlight filters through the leaves, creating a dappled light effect. The text is overlaid on the image.

7

Pasos Hacia La Salud

De la Palabra del Maestro



PORTADA ORIGINAL

Contenido

1. Principios básicos de una alimentación saludable....	3
2. Desmintiendo algunos mitos sobre la salud.....	47
3. Vegetarianismo, veganismo, crudismo.....	71
4. El poder milagroso del ayuno.....	117
5. Sol, Naturaleza y Paneuritmia.....	161
6. Respiración Adecuada	187
7. Superación de los hábitos nocivos y de los venenos en los Cosméticos.....	225
Bibliografía.....	287

"Primero hay que empezar con la purificación del cuerpo.

Esta es una de vuestras tareas." (1)¹

"No es suficiente que una persona tenga conocimientos, sino que debe saber cómo utilizarlos... De lo contrario, se encontrará en la situación del hombre pobre que cava, trabaja con la azada por necesidad, no por conciencia. Dad dinero a este hombre, y veréis lo que hará con él. Inmediatamente abandonará la azada, se vestirá bien y se irá con amigos a teatros, conciertos, tabernas.

Se dará a comer y beber. Se lavará, se limpiará,
Para estar limpio por fuera, pero si está limpio por dentro,
de eso no pensará. Este hombre se parecerá a los eruditos
que conocen la composición y propiedades de los alimentos,
saben qué alimentos son los mejores, pero cuando llega la
cuestión de qué alimentos deben consumir, todo su
conocimiento se desmorona. Esto no es ciencia, esto no es
conocimiento." (2)

¹ Las fuentes de las citas se encuentran al final del libro
(sección "Bibliografía")

1. Principios básicos de la alimentación saludable

"Los sufrimientos que tienes se deben a las toxinas que tus padres introdujeron en tu organismo; a las toxinas que tú mismo introduces cada día en tu cuerpo. Y en las Escrituras siempre se dice: '¡Sed puros!'

La pureza debe comenzar con la comida." (3)

Actitud hacia la comida

"Si comieras con amor, verías la gran fuerza que se esconde en el acto de comer. Si comes con amor, verás la gran fuerza que adquirirás."

(4)

"El Apóstol Pablo dice: 'Comed, bebed y dad gracias'. Y yo me expreso así: come con amor, ama la comida, y entonces esa energía se atrae hacia el organismo, porque la comida está viva y esas partículas, una vez que entran bajo la ley del Amor y las masticamos, la energía viva de ellas se infunde en nuestro organismo y lo renueva.

Sin embargo, si no estamos en un estado de ánimo adecuado, se forman corrientes... y ocurre una fuga de energía. Lo primero: el discípulo no tiene derecho a enfadarse durante la comida. En la naturaleza está prohibido enfadarse mientras se come. Al hombre le está absolutamente prohibido enfadarse mientras come." (5)

"Cuando una persona está distraída, no debe comer. El esfuerzo entonces es en vano. En todo trabajo debemos tener una mente concentrada." (6)

"Los alimentos son pensamientos materializados de seres que están por encima de nosotros, y estos pensamientos se transforman en nosotros cuando comemos frutas y verduras." (7)

"La cultura futura, si llega, debe enseñar a las personas cómo comer.
El hombre debe comer con amor." (12)

"En la Escuela, la ley fundamental de la alimentación es el Amor. Según esta regla, ningún discípulo tiene derecho a sentarse a comer sin amor. Si no tienes amor en tu corazón, no comas. Si no tienes amor en tu alma, si estás un poco enfadado, no comas. Quédate sin comer hasta que ese mal estado de ánimo desaparezca y adquieras un estado de gratitud hacia Dios. Si aplicas esta regla, verás cómo funciona la ley y verás si habrá enfermedades." (13)

"Cristo dice: 'Yo soy el pan de vida'. Encontrarás este pan en todos los alimentos y frutas. Si buscas lo Divino, lo encontrarás tanto en los alimentos como en las frutas. Para conectarse con lo Divino en la comida, el hombre debe comer todo con gratitud y amor. En esto radica la filosofía de la alimentación. Quien haya podido comer con amor y gratitud al menos una vez en su vida, ha entendido el significado de la alimentación. No se trata de comer una variedad de alimentos, sino de comer con amor y agradecer a Dios por el gran bien que le ha dado. Entonces, incluso la comida más simple es bendecida." (14)

"Cuando una persona tiene hambre y come con amor y con un buen estado de ánimo, obtiene algo valioso de la comida. Comerás poco, pero con amor. Esto contribuye más que comer mucho sin amor. Todo lo que se hace con amor se multiplica... Sé feliz con lo poco." (15)

"El religioso dice que comer es una tentación y que el hombre debe abstenerse de ello. Comer con sensatez, es decir, comer con amor, es

un bien, pero sin amor conduce a la desgracia. Si comes con amor, vivirás mucho tiempo; si no comes con amor, morirás prematuramente." (17)

"A menudo experimentamos diversas crisis en nuestra vida por la única razón de que no seguimos las reglas a las que Dios ha sometido el alma humana. Por ejemplo, a veces somos descuidados con la comida, queremos comer rápido. Pensamos que hay algo más importante que comer. Nos engañamos. Lo más importante en ese momento es comer. Si no comes correctamente, si no comes con amor, las demás cosas también las harás mal.

Piensas que hay algo más importante que comer, pero todo buen trabajo en el mundo depende de la comida. Si comes bien, tu mente pensará bien, trabajará bien. Si no comes bien, tus pensamientos no serán buenos, tus ideas no serán buenas. Y tu trabajo no será bueno.

Dices: 'Que pase la comida, sea lo que sea lo que se haya preparado'. No cualquier cosa preparada, sino bien preparada, siguiendo todas las reglas." (18)

"Come con amor para crecer y desarrollarte correctamente. Si no comes con amor, te envenenarás a ti mismo." (19)

"Si no vemos a Dios en la luz que nos envía, en el aire que respiramos, en el agua que bebemos, en el pan que comemos, ¿dónde está entonces el Señor? Cuando comas pan, da gracias. El Señor está escondido allí, y si comes con Amor, lo sentirás. Si comes sin Amor, el Señor te castiga. En realidad, te castigas a ti mismo." (20)

"En el futuro, no necesitaremos comer tanto. Debemos reducir la cantidad de comida. Ahora trabajamos mucho y comemos mucho.

Como resultado, la mayoría de las personas mueren por comer. Tal vez el 95% de las personas mueren por comer en exceso, y solo el 5% por otras razones. Muchas personas tienen prisa, no eligen bien los alimentos. Cuando se sientan, hay glotonería.

Comer es un gran proceso de amor. Una persona que no come con amor siempre sufre. Recuerda una cosa: el 95% de las personas sufren por comer en exceso. Cuando comen, no dan gracias, siempre están insatisfechos con algo. Encuentran que la comida no es buena, que el pan está seco, hay muchas cosas que les molestan.

Una regla higiénica es: El hombre debe agradecer por el pan que se le ha dado. Si te dan comida mala y pan malo, eso muestra que comes sin amor.

No he visto a nadie que dé gracias a Dios y tenga mala comida. Siempre, quien agradece a Dios, recibirá buena comida. No hay excepción: lo similar atrae a lo similar. El amor siempre atrae buena comida, y la falta de amor atrae mala comida." (21)

¿Cuándo debemos comer?

"Debido a su ignorancia, las personas se castigan a sí mismas. Alguien come alimentos difíciles de digerir o pescado enlatado y no puede dormir toda la noche, se retuerce de dolor en el estómago, se da vueltas de un lado a otro y luego dice: 'Señor, ¿por qué me diste esta comida?' ¿Quién es el culpable de esto? ... Ningún científico, ningún médico recomienda comer pescado enlatado o cualquier alimento difícil de digerir por la noche. Se requiere sensatez del hombre para enderezar su vida." (22)

"Ahora a menudo vamos a dormir cuando nuestro estómago está lleno, hemos ingerido algún alimento difícil de digerir, y entonces en el

estómago hay una lucha constante, hay entradas y salidas en el cuerpo, nos damos vueltas, nos quejamos, gruñimos, y apenas alguien se duerme hacia las 12, y otros hacia las 2, y luego dicen: 'No puedo dormir', pero no se preguntan por qué no pueden dormir.

La siguiente noche, lo mismo: se ha llenado de comida difícil de digerir y otra vez no puede dormir toda la noche.

Y dice: 'No me va bien, hay demonios en esta casa' o 'alguien ha venido', y por eso no puede dormir. No, no, ¡la razón no está ahí! El aire impuro puede ser a veces la causa, pero el factor principal es la comida en el estómago. Ahora dirás: 'Estas son cosas sin importancia'. No, no, cada discípulo debe comenzar por las cosas pequeñas." (5)

"Digo: ¡El hombre necesita autodisciplina! Si quiere comer uvas, puede comerlas incluso a medianoche, pero debe subir a su avión, tomar una cesta de uvas y alcanzar el sol. Una vez que lo alcance, puede comer libremente. La regla es: El hombre debe comer después del amanecer y antes del atardecer.

Antes del amanecer no es bueno comer. En las condiciones actuales de vida, esta regla no siempre se puede seguir, pero quien quiera vivir con sensatez, siempre debe tenerla en cuenta.

Haz este experimento durante un año o unos meses, y verás qué resultados obtienes. El hombre debe cambiar su forma de vida si quiere crear carácter en sí mismo." (23)

"¡Después del atardecer, absolutamente nada de comida!" (24)

"En la naturaleza, las 12 horas es el momento en que tienes hambre. No debes pasar hambre, pero sí sentir hambre.

'¿Cuándo son las 12 horas en la naturaleza?' – Cuando llegas al punto más alto de hambre. Este momento introduce un impulso en el hombre para recibir la comida. Entonces el sol está justo en el cenit. Este momento es el mejor para comer. Entonces la digestión se hace correctamente. Si comes cuando no tienes hambre, la digestión se dificulta." (25)

"Si solo sabes cómo comer, pero no aplicas este conocimiento, no ganas nada. Sabes que debes masticar bien la comida, pero no lo haces. Sabes que debes comer temprano, antes del atardecer, pero comes tarde. ¿Qué beneficio obtienes de este conocimiento? Cenas tarde y no puedes dormir toda la noche: te das vueltas de un lado a otro.

Sabes muchas reglas para la vida, pero cuando te encuentras frente a una dificultad, no puedes aplicarlas." (26)

„Si quieres estar sano, vivir 120, 150 o 200 años, nunca debes comer en exceso. Nunca debes comer después de la puesta del sol... Y que haya amor en tu alma. No comas cualquier comida, elige buena comida. Si la comida no es buena, renuncia a ella.“ (27)

La variedad

„Consume solo aquellas frutas que te gusten, y las que no te sean agradables, consúmelas con menos frecuencia. En las condiciones actuales, no es bueno alimentarse solo de pan o solo de frutas; eso es un extremo.“ (8)

„Por muy nutritivo que sea el grano, las personas buscan una dieta variada, por lo que a menudo consumen pan de centeno. Cada grano, cada fruta contiene elementos específicos que el cuerpo humano necesita. Por esta razón, el hombre cultiva diferentes cereales, verduras y frutas.“ (28)

„Si durante toda tu vida te alimentas solo de banitsa (pastel búlgaro), ¿estarás agradecido? No, necesitarás una dieta variada.“ (29)

„No todos pueden alimentarse de la misma comida. Debe haber variedad.“ (30)

„Cada fruta sirve para manifestar una u otra virtud en el hombre. La variedad de virtudes depende del consumo de diferentes plantas y frutas. El hombre por sí mismo no puede ser virtuoso. Solo puede adquirir virtudes a través de los alimentos vegetales. En el futuro, cuando las personas aprendan a alimentarse correctamente, no consumirán solo un tipo de alimento, por ejemplo, solo ciruelas o solo manzanas, sino que consumirán una dieta variada.“ (31)

„Si un alimento no es aceptado por el estómago, debe ser reemplazado por otro. La comida monótona, los sentimientos y pensamientos monótonos cansan al hombre.“ (32)

„La comida no debe ser monótona. En los miles de frutos que Dios ha creado en el mundo, hay ciertos elementos que son necesarios... Algunos alimentos sirven para renovar el estómago; otros sirven para renovar el corazón; otros sirven para renovar el cerebro humano.“ (33)

„El estudiante oculto debe evitar la comida monótona. Alguien, por ejemplo, se somete a una dieta de patatas. Se alimenta solo de patatas durante un mes. ¿Qué le aportará esta comida? Otro se alimenta solo de cerezas durante un mes. Un tercero, solo de uvas. Esta no es la forma correcta de alimentarse. Cuando Dios creó al primer hombre, le dijo: 'Comerás de todos los frutos de este jardín, solo de un fruto no comerás: el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal'. Así

también vosotros, comeréis de todos los frutos, pero no comeréis del fruto prohibido.

Si te alimentas de patatas, probarás todos los tipos: hoy comerás patatas blancas, mañana comerás patatas rojas. Probarás todos los tipos de patatas y luego pasarás a otro alimento. Si te alimentas de cerezas, probarás todos los tipos de cerezas. Si te alimentas de uvas, de la misma manera probarás todos los tipos de uvas. Siempre debes variar tu dieta, porque cada tipo de alimento contiene energías específicas necesarias para tu organismo. En el hombre hay un sentimiento especial que en todo momento le sugiere qué alimento debe comer. ¿Por qué? Porque en un caso dado, solo en ese alimento el hombre encontrará aquellos elementos específicos que son necesarios, ya sea para la construcción del organismo, ya sea para la creación de un gran pensamiento o un noble sentimiento.“ (34)

„La monotonía es peligrosa en todos los aspectos: en la religión, en la ciencia, en la vida. La monotonía, incluso en el bien y en el mal, es peligrosa. Todo lo que tiene monotonía es peligroso. Si te alimentas solo de cerezas, te parecerás a una cereza; si te alimentas solo de ciruelas, te parecerás a una ciruela. Incluso si te alimentas solo de pan, te parecerás al pan. La monotonía en la comida también es peligrosa. Hace que el hombre sea monótono.“ (35)

„Hoy en día, las personas se alimentan de una manera comparativamente más simple y monótona que los primeros hombres. Algunos se alimentan solo de carne, por lo que enferman de gota. Otros se alimentan principalmente de legumbres, pero también están condenados a la misma enfermedad. En general, el hombre debe variar su dieta.“ (36)

„El cuerpo humano necesita diferentes elementos... Si el cuerpo adquiere solo un elemento, el hombre llega a la monotonía, que lo mata. En general, el hombre debe protegerse de la monotonía en la vida. Cuando llega a la monotonía, incluso el rico renuncia a su riqueza. Cuando el hombre come en exceso, incluso la comida más agradable produce en él un estado de pesadez, por lo que su estómago se niega a aceptar esa comida. El hombre necesita una dieta variada.“ (37)

„Como estudiantes de una escuela oculta, primero debéis resolver el problema de la comida física, y luego el de la comida espiritual. La comida física debe ser variada, pero natural. Además, cuanto más alto esté el hombre en su desarrollo, más pura debe ser la comida que consume.“ (38)

„Los diferentes caracteres son la causa de las diferentes preferencias de las personas hacia los alimentos. Algunas personas prefieren más las manzanas, otras las peras, otras las ciruelas, las cerezas, etc. A esto lo llamamos gusto, que se manifiesta no solo hacia los alimentos, sino también hacia los colores, la forma de vestir, la forma de vivir, etc.“ (39)

„El hombre debe evitar la monotonía en la alimentación. Cada día debe consumir alimentos específicos.“ (40)

„La naturaleza, que ha enviado al hombre a la Tierra, desea darle una dieta variada y rica. Por ejemplo, si nunca has probado una naranja, te falta algo de la naranja. Si nunca has comido ciruelas o uvas, te faltará algo que las ciruelas o las uvas pueden darte. Si nunca has comido pan de trigo, te faltarán esas cualidades que el trigo aporta, como en aquellos pueblos que no han comido pan de trigo...

Todos los árboles frutales son acumuladores de diferentes energías que provienen del sol y las acumulan. Y aquel hombre sabio que sabe cómo comer, se beneficiará de las energías divinas.“ (41)

„Debes saber en las diferentes estaciones cuándo consumir qué fruta. Debes saber cuándo necesitas una fruta, no siempre. Porque el hombre es un ser complejo y necesita una dieta variada, muy variada. Nosotros, los hombres modernos, nos alimentamos de manera muy monótona. Ahí está el mal. Los pobres se alimentan de manera muy monótona y, como resultado, hay un declive en su moral.“ (42)

„La comida monótona, sea cual sea, siempre es dañina.“ (43)

„No estamos obligados a comer muchos frijoles. Ni estamos obligados a comer muchas lentejas. La comida monótona siempre mutila al hombre. Cualesquiera que sean tus puntos de vista, debes consumir una dieta variada...

Adéntrate en ti mismo y verás en cada caso qué alimento debes consumir.“ (44)

„Para progresar, debes saber qué alimento comer. ¡Evita la comida monótona!“ (45)

„En primer lugar, estudia la comida. Todos los seres han aprendido durante mucho tiempo cómo consumir alimentos, y solo algunos de ellos han aprendido a alimentarse. Y el hombre ahora está aprendiendo a alimentarse, porque su comida es variada y en ciertos casos no sabe qué alimento consumir. Hay un alimento específico que, al consumirlo, le da cierta suavidad y forma los músculos del hombre; hay un alimento específico que, al consumirlo, forma los huesos; hay un alimento que, al consumirlo, forma el sistema nervioso. Por lo tanto, si consumes un

alimento que no apoya tus músculos, estos se debilitarán; si no consumes un alimento que apoya tus huesos, estos se debilitarán; si no consumes un alimento que apoya tu sistema nervioso, este se debilitará.“ (46)

Combinación de alimentos

„Te duele el estómago y dices: '¿Qué pasó?' La naturaleza te pregunta: '¿Qué comiste?' – 'Bueno, comí tal cosa.' – Ella te dio una pequeña lección, que así no se come. Nunca comas peras y no comas mantequilla después de las peras. Luego, comiste peras y bebes té caliente o agua caliente. Ella te dice: 'Después de las peras no se bebe agua caliente. Bebe el agua caliente antes de comer las peras.' – O comiste zanahorias o col y bebes agua caliente. Luego esto te dolerá, aquello te dolerá y dices: ¡Me han embrujado!“ (48)

„Una hermana se quejaba de un fuerte dolor de cabeza y malestar estomacal. Le pregunté qué había comido. Resultó que había comido yogur y luego fresas. El yogur y las fresas no combinan... Como remedio, el yogur está bien, pero no con fresas.“ (50)

„El melocotón después de los albaricoques no va.“ (7)

„Quien quiera estar sano, no debe mezclar los alimentos. Comerás un alimento y, cuando se digiera, entonces tomarás el segundo.“ (47)

„En algún momento veo a las personas, sus conceptos son graciosos. Mezcló lentejas, frijoles, arroz, todas esas cosas. No quiere el arroz por separado, las lentejas por separado; las mezcló, porque en un lugar irían todas. Lentejas, frijoles, arroz, todo lo puso en la olla.

Digo: No está mal, no hay crimen en eso, pero en la digestión los frijoles no se digieren igual que los otros; no toman el mismo tiempo. Y para

cocinarse no toman el mismo tiempo. Y para digerirse no toman el mismo tiempo. No puedes poner frijoles y arroz juntos. El arroz se cocinará en media hora, pero los frijoles necesitan dos horas para cocinarse.“ (49)

„Trajeron manzanas y me preguntaron si debían cocinarlas al estilo búlgaro o al estilo letón. Dije: '¿Cuál es el estilo búlgaro?' – El estilo búlgaro es manzanas, azúcar y agua. Y el estilo letón es manzanas, harina y huevos; se pone masa en las manzanas. Y preguntaron cómo cocinarlo... Dije: Pruébalo y si es sabroso y fácil de digerir, cocínalo. Y si no es fácil de digerir, entonces cocina otra cosa. Porque, ¿los huevos, el azúcar, la harina y las manzanas combinan? ¿Los huevos y el azúcar cómo los reconciliarás? ¿Los huevos y el azúcar van juntos? ¿A una gallina, cuando empolla huevos, le dan azúcar?“ (51)

„¡Bebe agua calentada al sol! Para tus hijos: después de la puesta del sol, absolutamente nada de comer. Nunca mezcles la comida. Por ejemplo, ensalada con huevos, té y pescado, pescado y huevos, queso y pescado, etc.“ (52)

„Después de comer, las manzanas ácidas son útiles, ayudan a la digestión.“ (7)

„Los alimentos dulces no quieren mezclarse con otros, son fáciles de digerir.“ (7)

„Imagina que te doy cerezas, ciruelas, peras, uvas, manzanas, nísperos; te doy 10 tipos de frutas.¿Debes comerlos todos de una vez? Lo mejor es distribuirlos, dejar pasar tiempo entre el consumo de los diferentes tipos. Al menos una hora, dos, tres o cuatro horas... Si eres una persona inteligente, si eres un genio, necesitarás 40 horas. Si eres talentoso, 30. Si eres ordinario, 20, y si eres un tonto, 1 hora.“ (53)

¿Cuánto debemos comer?

„Los sufrimientos de las personas modernas se deben precisamente a comer en exceso y a una alimentación indiscriminada.“ (54)

„Si comes en exceso, incluso la mejor comida producirá un desorden en el organismo.“ (55)

„Cada desgracia es un signo de que el hombre está fuera de sus rieles. Nunca podemos obligar a un animal a comer y beber más de lo que necesita, pero el hombre, para complacer a otros, puede comer y beber en exceso, incluso beber 20 copas de vino; y con eso se causa a sí mismo desgracia.“ (56)

„Quien quiera estar sano, debe respirar aire puro, beber agua limpia, alimentarse con comida limpia y fácil de digerir, y nunca comer en exceso.“ (57)

„Alguien dirá que no se debe comer. Yo digo que se debe comer, pero no en exceso, no sobrecargar el estómago.“ (58)

„Hoy en día, las personas sufren física y mentalmente debido a una alimentación incorrecta. No saben qué alimentos consumir. Si quieres que tu estómago esté en buen estado, consume solo una comida al día y nunca comas en exceso.“ (59)

„El búlgaro sufre por comer en exceso. Si comiera menos, todo se arreglaría. Al comer, una persona debe tomar 20 bocados y luego detenerse.“ (60)

„Cuando una persona piensa solo en comer y beber, cuando come en exceso, muere prematuramente. Si una persona vive de manera razonable, puede alcanzar los 100-120 años.“ (61)

„Comer es un trabajo grande y noble, que debes hacer siguiendo todas las reglas. ¡Ninguna prisa al comer! Comerás lentamente, durante 15-20 minutos, pero no te apresurarás. Una de las razones del fracaso en la vida de las personas modernas se debe a comer rápido...

El estudiante debe saber cuánto comer para saciarse, ni un bocado más ni menos. Al estudiante no se le permite comer en exceso. Cuando sienta que comer es más placentero, debe detenerse allí. Si se detiene en el bocado más dulce, en el organismo se acumula una energía ascendente y creativa que construye, expande y eleva al hombre. Todo lo que empiece, le saldrá bien.“ (5)

„Si alguien ha comido en exceso, ¿cómo le ayudarás? Lo obligarás de alguna manera a vomitar la comida o a tomar un laxante.

En ambos casos, se debe actuar rápidamente; de lo contrario, existe el riesgo de envenenamiento de la sangre.“ (62)

„Si comes en exceso, acortas tu vida... Nunca comas en exceso y siempre come con gratitud y satisfacción; estas son dos reglas para prolongar la vida.“ (63)

„Cuando una persona come tarde, poco antes de acostarse, cuando come en exceso y consume alimentos que no son de su gusto, sus estados son sombríos. Por eso, para convertir sus malos estados en buenos, para evitar estados sombríos del espíritu, una persona debe desayunar después del amanecer. Además, es preferible quedarse un

poco hambriento que satisfacer completamente el hambre o comer en exceso. Esto último es especialmente dañino para el hombre.“ (64)

„Una de las formas de curar a las personas modernas es que coman poco, en general, que no coman en exceso.“ (66)

„Para no sufrir mucho, se recomienda que el hombre coma poco. ¿Por qué? Si come mucho y en exceso, una gran parte de las energías cerebrales va al estómago, y con eso se reduce la actividad del cerebro.“ (65)

„El comer en exceso provoca obstrucciones en el sistema nervioso, lo que hace que la circulación sanguínea no funcione correctamente, la energía cerebral no fluya ni llegue adecuadamente. Entonces comienza un proceso de endurecimiento de las arterias, en el que pierden su plasticidad. Finalmente, el espíritu humano se ve obligado a abandonar el cuerpo.“ (67)

„No debes comer en exceso. Comerás hasta que llegues al bocado más dulce, y allí te detendrás. Si sientes que aún puedes comer, detente ya. Si continúas comiendo, el estómago absorberá toda la energía y no quedará nada para el cerebro. Por eso, quien come mucho no alimenta el sistema cerebral. Su cuerpo físico se desarrolla a expensas del cerebro.“ (68)

„Si el estudiante come en exceso, no puede resolver correctamente sus tareas. En general, cuando la mente o el corazón del hombre están ocupados con algún trabajo, come poco o nada. Primero termina su trabajo, y luego come.

Cuando el creyente, el religioso, quiere orar a Dios, no come nada. En tales casos, el estómago del hombre debe estar vacío para que la mente y el corazón puedan percibir correctamente.“ (69)

„La enfermedad se debe a comer en exceso. El enfermo ha comido más de lo que puede soportar, por lo que su organismo no puede manejar la carga excesiva. Cuando llega el médico, lo primero que le recomendará es que coma poco.“ (73)

„Para que la Palabra de Dios entre en ti, debes purificar tu sangre, y para eso debes comer poco, no comer en exceso.“ (70)

„Cualquiera que haya permitido consumir más comida de la que la Naturaleza le ha asignado, lo ha pagado caro. No se le permite al hombre comer en exceso. Cuando come en exceso, por un lado, altera las fuerzas de su organismo, y por otro, quita parte de la comida destinada a otros seres.“ (71)

„Si alguien está enfermo, debe preguntarse por qué está enfermo, de dónde viene la enfermedad, cuál es su causa, etc. Una de las causas de las enfermedades es la pereza. Sin embargo, el perezoso es pasivo en cuanto al trabajo. Cuando se trata de comer, es muy activo. Come más de lo que debe. Es un crimen que el hombre coma en exceso. Cuando come en exceso, mutila su cuerpo.“ (72)

„Sois rápidos y decís: 'Cuando comas, que te suenen los oídos. Comerás rápido'. ¿Crees que al hacer que tus hijos coman rápido, que les suenen los oídos al comer, estarán sanos? Les dirás a los niños: 'Masticad bien la comida'. Y después de haber comido en exceso, les diréis que no beban agua durante una hora.“ (75)

„Aprenderéis a ser moderados. Ser moderado no significa ayunar, sino no comer en exceso. Si una persona come en exceso, le sucederá lo que nunca esperó. ¡La moderación es necesaria para el hombre moderno!“ (76)

„Para que tu estómago esté sano, aprenderás a comer y no a comer en exceso. Una de las principales reglas de la alimentación es nunca llenarse del todo, quedarse un poco hambriento. Que esto sea un ideal para vosotros. Si te levantas de la mesa completamente saciado, has transgredido la ley de Dios.

Deja siempre al menos un tercio de tu estómago vacío. Es bueno no llenarse por completo.“ (77)

„No comeréis más de 21 bocados. Y si me escucháis, no os dolerá la cabeza. Si no me escucháis, entonces experimentaréis las consecuencias. Veintiuno es el Amor aplicado en el hombre resucitado.“ (11)

„Todos los hombres mueren, pero pocos mueren de hambre, y la mayoría por comer en exceso. Esto es lo que entiendo: Después de haber cargado el carro más de lo que puede soportar, inevitablemente se romperá y ya no funcionará. Tú dices: 'No lo cargaré más'. ¿De qué sirve? No lo cargarás más, pero el carro no funciona. No comerás, pero como el carro está sobrecargado y roto, eso no te ayudará.“ (74)

„Aquel que no ha conocido a Dios tomará 50-60 bocados. El otro, después de comer 21 bocados, se detiene. Da las gracias y dice: 'Mañana otra vez'.“ (78)

„Has comido un poco más, y tu estómago se estira. La mala digestión radica en que, al consumir mucha comida, te llenas, no hay espacio

vacío para que comience a funcionar. El estómago es como un acordeón, comienza a contraerse y expandirse. Al contraerse, la comida se revuelve. Es toda una música. Cuando se obstruye y no puede contraerse, entonces te sientes pesado. Si no hay contracción, la digestión no puede ser regular, te sientes incómodo.“ (79)

„El deseo de comer no es algo malo, es una bendición de Dios. Pero si comes en exceso cada mañana, tarde y noche, no pasarán unos años y crearás enfermedades en ti mismo.“ (80)

„Todo comer en exceso es un obstáculo. Si comes más, gastas más energía. Esta energía es difícil de obtener. Gastamos indiscriminadamente las fuerzas que la naturaleza nos ha dado. Son difíciles de obtener. Las personas envejecen por la única razón de que gastan su energía y no saben cómo recuperarla.“ (82)

„Hoy, un gran porcentaje de personas mueren por comer en exceso y por el exceso de trabajo para asegurar su sustento. Comen rápido, no seleccionan bien los alimentos. Esto agota y desequilibra el organismo. Un pequeño porcentaje de personas mueren por otras enfermedades.

Recordad: Comer es un gran proceso relacionado con el amor. Quien no come con amor, se expone al sufrimiento. Quien come rápido y en exceso, se expone al sufrimiento. Según una estadística, el 95% de las personas sufren por comer en exceso y por la insatisfacción. Comen y no dan gracias, siempre encuentran algo de lo que quejarse: la comida está demasiado salada, demasiado simple; el pan está duro o poco cocido.

La higiene en la alimentación exige que el hombre dé gracias por el pan y la comida que se le da. No he conocido a nadie que dé gracias a Dios por todo lo que se le ha dado. Quien no da gracias, siempre se

encontrará con mal pan y mala comida. No hay excepción en esto. Lo similar atrae a lo similar.

El amor atrae lo bueno, lo hermoso, lo puro, y la falta de amor atrae lo malo, lo impuro.“ (84)

„Cuando alguien viola una ley en el mundo físico, sufre de dolores de estómago; se queja de que su estómago está descompuesto. La razón es o por comer en exceso o por no comer lo suficiente. Ambas son extremos que afectan la salud del hombre. Si no come lo suficiente, el hombre se encontrará en la situación del burro de Nasrudín Hodja, que gradualmente reducía la cantidad de comida del burro. El burro se acostumbró a comer menos, hasta que un día murió.“ (81)

„Si comes 10 veces al día, arruinarás la ley de la higiene. Acabas de comer, tomas un chocolate, un caramelo, luego un bollo con mantequilla, té, café, o alguna pasta, o un pastel, o un burek. 10 o 15 veces al día estás tomando comida que no está en armonía.“ (102)

„Renunciad al viejo hábito de comer en exceso. Comeréis una vez por la mañana, luego al mediodía y por la noche. Por la mañana y por la noche comeréis poco, y al mediodía os saciaréis bien, sin comer en exceso.“ (83)

„Cuando entendáis que Dios os bendice, no os esforcéis, tomad poco. Cuando vayáis a un banquete real y os sirvan 20 platos, tomad poco, no mucho. Y entonces dirán que sois nobles.“ (85)

„Quien quiera preservar su salud, prolongar su vida, debe mantener la movilidad de su cuerpo. Para este fin, el hombre no debe comer en exceso y debe beber agua caliente, que ayuda a disolver los sedimentos que se forman al comer.“ (86)

Siempre comida fresca y limpia

„Cocina tu comida, no la dejes para el día siguiente. Debe comerse antes de la noche... El día siguiente traerá algo nuevo.“ (87)

„Enseñad a los niños pequeños a comer con moderación, mostrándoles las malas consecuencias de la glotonería. ¿Y qué hacen los niños? Comen manzanas ácidas, ciruelas verdes y sin lavar, hasta que les duele el estómago.

Explicad a los niños que al comer frutas sin lavar, también tragan los excrementos de las moscas, lo que les enferma. Por lo tanto, antes de comer frutas, deben lavarse con agua limpia y caliente, y dárselas al niño limpias y bonitas.“ (8)

„¿Qué beneficio obtienes de la comida de ayer? Era para ayer; hoy necesitas comida fresca.“ (89)

„Si una comida se ha echado a perder, mantenla fuera, ¡tírala! ¡Cada día, comida fresca!“ (209)

„Vas a un árbol, tomas una fruta y te la metes en la boca, te la comes. Crees que está limpia. No está limpia. Esta fruta debes tomarla, lavarla bien con agua. O debes tener un paño limpio para sacarla, limpiarla, o al menos soplar sobre ella, y luego comerla. A menudo, los niños, después de comer ciruelas, les da fiebre. En las ciruelas hay moscas, muchos microbios dejados. Si todos fuéramos clarividentes, cuando tienes una fruta, cuántos bichos hay, entonces lo verías. Mucha gente cree que son vegetarianos. Quizás estás comiendo miles de microorganismos vivos, y aún así te consideras vegetariano.“ (10)

„Cuando queda comida del día anterior, la mezclan con la fresca, le añaden especias, le dan un aspecto y sabor agradable, y no puedes darte cuenta de que no es fresca. Mientras la comes, te parece agradable, pero después de 1-2 horas, tu estómago comienza a protestar, no está contento con la comida. Diréis que los intereses de los restaurantes son tales que los obligan a usar todos los materiales. Cualesquiera que sean sus intereses, de ninguna manera pueden justificar lo que hacen. No tienen derecho a mezclar la comida de ayer con la de hoy y venderla como fresca.“ (88)

„Alguna pera está manchada, las moscas se han posado en ella, el polvo ha caído sobre ella, y tú la comes. La pera, o cualquier otra cosa, tómalala y lávala primero, porque quizás cien moscas han dejado sus tarjetas de visita en ella.“ (98)

„Te llenas bien, pero la harina está echada a perder y la mantequilla también. Dices que el pastel está muy sabroso. No pasa media hora y te sientes mal. Digo: no comas ese pastel hecho con harina en mal estado...

No pienses que todos los pasteles están bien hechos. Los pasteleros tienen sus intereses. No comas cada pastel que encuentres en tu camino.“ (215)

„Comed siempre comida limpia y recién preparada.“ (91)

Sobre la comida y la vida

"No os ocupéis de cosas temporales, no os ocupéis de las banalidades de la vida. Alguien vino y quiso darme una banitsa vieja de hace 4-5 días. No la comáis.

La banitsa, si ha estado guardada un día, no la comáis. Cuando vayáis a casa, entonces podéis cortarla y comerla.

La banitsa debe estar caliente, y el pan también debe estar caliente."
(90)

"Los vegetarianos son muy descuidados. Toman manzanas o peras, las lavan superficialmente y las dejan a un lado, como si ya estuvieran limpias. Esas frutas están tan limpias como la comida de carne. Por lo tanto, cuando comas frutas, no te apresures: toma la fruta, lávala bien con agua caliente." (286)

Selección de los alimentos

"El malestar puede provenir de la comida: has comido algo difícil de digerir. Tu estómago no está bien. Y este malestar de tu estómago se refleja en tu proceso mental y en todo tu cuerpo." (104)

"Nunca comas alimentos duros y difíciles de digerir. Un predicador estadounidense daba sus sermones en un gran salón. A veces invitaba a otros predicadores amigos a dar un sermón en su salón. Uno de ellos habló sobre el diablo. Todos se preguntaban por qué hablaba del diablo.

¿Qué resultó? Esa noche había comido salami, lo que le descompuso el estómago. Este estado doloroso afectó su pensamiento." (26)

"Cada persona debe encontrar su propia comida, como lo hacen los animales... En cuanto a la elección de los alimentos, la Naturaleza ha implantado en el hombre un instinto interno o un sentido interno de reconocimiento.

Y si el hombre regresa a su estado primitivo de pureza, llegará a distinguir qué comida es buena y está específicamente destinada para él." (95)

"Nunca comas alimentos que no tengan las vibraciones correspondientes a tu cuerpo... Para todos los seres, la Naturaleza ha creado alimentos específicos. Nunca consumas alimentos que no estén destinados para ti.

Pueden reunirse todos los eruditos y decir qué nutrientes debe contener la comida. Para el hombre hay un alimento específico que está preparado, y todos deben encontrar ese alimento." (97)

"Muchos intentan explicar todo con el temperamento, con la herencia: no es el temperamento, no es la herencia. Si has comido algo difícil de digerir, ¿es eso herencia? Sientes que la comida es mala: no comas esa comida, es mejor que tengas hambre." (101)

"En cuanto a la calidad, cantidad y composición de la comida, el estómago entiende más que los químicos modernos. Si le das algo que no le corresponde, lo expulsa y dice: '¡Dame buena comida!' Le das otra, y también la expulsa, hasta que finalmente declara una huelga contra su amo y dice: '¡O vives como Dios quiere, o ya no trabajaré para ti!'" (94)

"El dolor de estómago puede provenir de dos causas: o tu sistema nervioso simpático no está en armonía con tu cerebro, o has comido algo difícil de digerir, lo que hace que las células de tu estómago se irriten.

Por lo tanto, cuando una persona come, debe elegir la mejor comida y masticarla bien. No debe dejar comida sin masticar, no debe dejar que

el estómago haga el trabajo de la boca. De lo contrario, tendrá dolores de estómago." (99)

"Al despertar por la mañana, todos deben tener un buen estado de ánimo... Este buen estado de ánimo depende de la forma de comer y de la comida que la persona ha consumido, así como del momento en que comió. Alguien que come tarde, y además ha comido algo difícil de digerir, no puede dormir toda la noche, se da vueltas de un lado a otro.

Esa comida ha formado ciertas sustancias amargas que afectan mal al estómago. El estómago presiona los órganos respiratorios. Esto dificulta la circulación sanguínea. Y al final, cuando te levantas por la mañana, tu estado de ánimo es malo. Una persona debe haber comido al menos 2-3 horas antes de acostarse, para que la comida se digiera bien y no se formen sustancias amargas en el estómago." (100)

"La miel es necesaria para algunas personas, pero no para otras. Algunas personas prefieren peras, otras prefieren cerezas. Cada persona tiene un gusto específico por las cosas y, por lo tanto, consume los alimentos que su organismo necesita." (93)

"Por encima pondrá pimentón rojo, el aceite no es bueno, lo cocinó así solo para engañar, para darle una buena forma. Pero debemos tomar un buen ejemplo de la Naturaleza. Cuando la Naturaleza crea una manzana, una pera, una ciruela, una cereza, un fruto para comer, lo cocina muy bien...

A menudo me traen algunas comidas que no quiero ver en diez años. Una vez trajeron una banitsa: bonita por fuera, bien extendida con queso, pero la masa estaba mal hecha. El queso no era fresco, y el aceite tampoco era bueno, e hicieron la banitsa. Si no como de esa cosa mala,

se ofenden. Dejad esa banitsa con queso en mal estado. Debéis saber si esa oveja estaba sana.

Él maldijo diez veces mientras hacía ese queso; el que molió la harina maldijo; el que hizo la mantequilla maldijo y dicen: 'Excelente banitsa'. Las cosas malditas no son buenas. Debe hacerse con amor.

Yo desearía una banitsa así: Tú mismo sembrarás el trigo en el campo y cantarás. Mientras lo siembras, cantarás. Mientras crece, cantarás. Mientras lo cosechas, cantarás. Y mientras lo muelas y lo cocinas, cantarás. Tendrás una oveja, de la que ordeñarás la leche y cantarás. Después de ordeñarla, acariciarás a la oveja. Decís: 'Le haré una banitsa al Maestro'. Haced una banitsa así, y os diré que es excelente." (103)

"Quien come frutas inmaduras, tendrá fiebre; quien come frutas ácidas, se enfermará."

Preparación de la comida

"Quien quiera estar sano, que coma comida preparada por alguien que lo ama." (96)

"En primer lugar, la mujer debe renunciar a su antigua forma de cocinar. Debe tener compasión por la cebolla: al cortarla, debe cantarle y no picarla tan finamente, sino en trozos grandes. Yo permito que la cebolla se corte en un máximo de 10 trozos. Si yo fuera cocinero, la cortaría en 10 trozos.

Luego cortaré las patatas, añadiré sal, pimentón rojo, aceite y lo pondré todo a hervir durante un máximo de 25 minutos hasta media hora...

Según mi entendimiento de la cocina, no es bueno que las patatas estén muy cocidas. Deja que el amado aprenda a masticar un poco. Eso es más saludable." (105)

"Cuando la cebolla se corta finamente y se fríe, pierde su fuerza magnética... Cortar y freír la cebolla es el preludio de la cocina. Cocina sin preludio." (132)

Calidad de los alimentos

"La comida puede ser cara; eso no es importante. Debe ser de buena calidad; eso es importante." (106)

"A veces hay dulces baratos hechos con huevos. En esos dulces, hay tantos huevos buenos como malos. ¿Cómo vas a estar sano si comes cosas hechas con huevos en mal estado? Si te enfermas, eso muestra que la comida que comiste estaba impura." (113)

"Quien dice que come todo lo que encuentra, es una persona de bajo ideal. Tal persona puede llamarse un animal omnívoro. Dado que la alimentación es un proceso previsto por la Naturaleza, el hombre debe comer los alimentos más hermosos, de mejor calidad y más puros. Solo esos alimentos pueden reflejarse saludablemente en el organismo humano.

Como sea que comas, la Naturaleza sabe si tienes un ideal alto o eres una persona sin ideal.

¿Cómo sabe la Naturaleza qué personas tienen un ideal alto?

A través de pruebas a las que somete a todos los seres vivos, principalmente a los humanos. Para probar lo que se esconde en los

pliegues del alma humana y del espíritu humano, así como en su corazón y en su mente, para entender sus aspiraciones y lo que puede salir de él, la Naturaleza crea en su jardín magníficos árboles frutales, que adorna con frutos de diferentes cualidades.

Luego lo dejará entrar en su jardín y observará qué fruto tomará. Si él sube al árbol y toma el fruto más hermoso, la Naturaleza inmediatamente anota en su libro: 'He aquí uno de mis hijos inteligentes, que tiene un ideal alto. De él puede salir un hombre'. Si le da pereza subir al árbol y tomar un fruto hermoso, ella ya tiene otra opinión sobre él.

El fruto que el hombre toma del árbol debe ser el más hermoso, el mejor. Puede costarle la vida, pero si hace el esfuerzo de subir al árbol para tomarlo, la Naturaleza dirá: 'Este niño es valiente, entiende lo hermoso y se esfuerza por alcanzarlo'.

Si ese niño mira hacia el árbol y se niega a subir, se conforma con las ramas bajas o busca una manzana o pera caída en el suelo, la Naturaleza anota: 'Este es uno de mis hijos olvidados. De él no saldrá un hombre'." (107)

"Entre el pensamiento y la alimentación hay una cierta conexión. Por lo tanto, pensarás correctamente si comes correctamente, es decir, si tus dientes están sanos, tu estómago está sano y la comida es de buena calidad." (109)

"Si el olor es desagradable, no comas esa comida. Cuando tomes una fruta, no la comas de inmediato, huélela primero y si su olor es agradable y su forma te hace una excelente impresión, lávala y cómela. Si siempre comes comida sabrosa y de buena calidad, tu vida se prolongará al menos 40 años." (110)

"Primero elegirás una comida que corresponda a tu estómago, para que no sea la causa de tu degeneración. Si no seleccionas la comida, un día comenzará a dejar ciertos residuos en ti y luego cambiará todo tu estado de ánimo. Todas las enfermedades en nuestro organismo se deben a la comida. El reumatismo, por ejemplo, se debe a la acumulación de impurezas.

El hombre siempre tiene prisa. No se sienta a masticar bien la comida, a elegir algo bueno. El pan está mal horneado. La harina es vieja, la mantequilla es vieja. Todo es viejo. Él piensa: 'Pondré algo en el estómago'. No pongas en el estómago una comida que sea venenosa. Y si vas a comer, come una comida que sea buena.

He observado muchas veces, he hecho experimentos. Voy a algún lugar, me invitan y me toma toda una semana recuperarme. Un banquete me ha costado muy caro. Acepto la comida según su forma de preparación y luego paso toda una semana arreglando las cosas...

Vosotros sabéis cómo alimentaros, pero la cultura a la que hemos llegado es tal que incluso para las personas más cultas, la comida es muy inculta." (112)

"No comas cualquier cosa. Preguntas: '¿Debo comer banitsa?' – Si es buena, ¡cómelas! Si no es buena, ¡no las comas! Preguntas: '¿Y cuál banitsa es buena?' – La hecha con mantequilla fresca, harina fresca y buen queso. No con harina vieja de 4 meses, mantequilla vieja de 4 meses y queso de mala calidad. ¡No comas esa banitsa! Finge que no tienes apetito." (111)

"Porque construye lo nuevo y derriba lo viejo, el hombre debe saber con qué materiales cuenta. Los materiales para su cuerpo son, por un lado,

sus sentimientos, pensamientos y acciones, y por otro, el aire, el agua y la comida. Para crear un cuerpo sano y bien organizado, estos materiales deben ser de primera calidad." (108)

El Maestro sobre algunos alimentos

Trigo y pan:

"La única planta que se sacrifica completamente y conscientemente es el trigo. También la cebada y el maíz se sacrifican, pero no como el trigo. Las peras, manzanas y otras frutas se sacrifican a medias. Puedes comer carne, queso, huevos, pero no pueden crear en ti un cuerpo puro, ni una mente noble. Pero la ley principal, fundamental, sobre la alimentación es el Amor: comer solo cuando tienes hambre, comer con amor y gratitud." (13)

"El trigo es más beneficioso que todos los demás alimentos y frutas que existen ahora. Presta el mayor servicio a la humanidad." (117)

"¿Qué pan es más nutritivo: el de cebada, el de centeno o el de trigo? El pan de trigo es preferible." (118)

"No es lo mismo consumir trigo, maíz o avena. Las energías del trigo difieren radicalmente de las energías de otros cereales... Si quieres estar sano, ganar músculos, fuerza, come trigo." (114) 27

"Aquel que quiere reformar, organizar su cuerpo, primero debe alimentarse con trigo, arroz, maíz, y luego con frutas." (115)

"El pan contiene en sí todos los nutrientes. En él encontrarás todo lo que desees... Por ahora, el mejor alimento, la mejor comida es el pan... El hombre puede vivir solo con pan." (116)

"En algún lugar, la fermentación tiene su lugar. Por ejemplo, la gente prefiere el pan fermentado al pan ácimo. El primero es mejor para el estómago, se digiere más fácilmente." (119)

Sobre las frutas:

"Para transformar sus sentimientos y asimilar correctamente el jugo de la bilis, el hombre debe comer alimentos que le sean agradables, principalmente frutas." (121)

"La manzana aporta las siguientes cualidades al carácter humano: lo hace suave, amable, condescendiente con la gente. Su rostro adquiere frescura." (126)

"Es saludable comer arándanos. Y, de hecho, los arándanos son un buen alimento para aquellos que tienen el estómago débil. Actúan terapéuticamente." (127)

"Los arándanos son especialmente útiles para el estómago. Lo reparan, regulan sus energías." (122)

"Cada fruto divino tiene su gran propósito. Por lo tanto, si te alimentas con manzanas, adquirirás una cualidad; si te alimentas con ciruelas, adquirirás otra cualidad." (120)

"Las frutas que maduran en mayo y junio difieren de las que maduran en agosto y septiembre. Quien quiera ser alegre, lleno de vida, que coma cerezas, que maduran temprano, a principios de mayo. Quien quiera ser filósofo, sabio, que coma uvas, una fruta tardía." (124) 28

"Quien quiera pensar, debe comer limón. Quien sea apático, cada mañana debe consumir un trozo de limón para conectarse con las fuerzas que actúan en él. Los ácidos del limón aportan actividad." (128)

"Cada fruta se asemeja a un buen libro sustancioso, en el que han trabajado cientos de profesores... La fruta es una fábrica en la que han trabajado muchas conciencias. Por lo tanto, si no sabes cómo tratar la fruta, entras en conflicto con todas esas conciencias." (125)

"Las cerezas son excelentes para el sistema nervioso simpático y ayudan a quienes tienen estreñimiento. Al tenso, dale cerezas, frutas.

La pera es un tipo intelectual, pertenece al temperamento mental-vital. Si queremos inteligencia, debemos comer peras.

La sandía limpia el estómago y los intestinos... Actúa como tónico y laxante. Si quieres saber cómo trabajar con la gente, come sandías.

El melón lo comerás para ser atento, tener modales y trato con la gente...

Los melocotones y los arándanos blancos curan el estómago. Al comerlos, mastícalos bien...

Cada fruta sirve para manifestar una u otra virtud en el hombre. La variedad de virtudes dependerá del uso de diferentes plantas y frutas como alimento. Hay plantas que hacen al hombre prudente.

Y el hombre debe desarrollar un sentido de qué frutas necesita para transformar la energía de ellas." (7)

"La manzana no se limita solo a su materia. Lleva vida en sí... Cuanto más fresca es la manzana, más vida contiene... Come siempre frutas frescas. Mastícalas bien, lentamente, para extraer los jugos vitales de ellas. Así, al ser absorbidos por tu organismo, provocarán en ti una fuerte reacción hacia una nueva vida." (123)

Otros alimentos:

"Algunos alimentos despiertan la energía física, otros los sentimientos, y otros la energía mental...

El frijol actúa terapéuticamente, purifica y es nutritivo. Cuando estás de mal humor y sientes pesimismo, come frijoles.

Pero si se come en exceso, se enferma de gota. No es bueno comer frijoles todos los días, una vez a la semana es suficiente. Una persona tensa no debe comer frijoles, porque se pondrá más tensa.

El guisante es un buen cosmético; debe cocinarse sin mantequilla y con poca sal.

El avellano protege, tiene una fuerza mágica.

Las nueces hacen pensar al hombre...

No hay que imponer las cosas, sino que el hombre mismo debe elegir lo que le gusta, porque a algunas personas no les sienta bien la remolacha, y a otras las zanahorias...

Si la gente quiere comer frutas buenas y limpias, debe plantar las plantas en lugares limpios y en suelo limpio...

Come lo más lentamente posible. La comida en general debe masticarse durante más tiempo... Cuando las cáscaras de las uvas se mastican durante mucho tiempo, actúan terapéuticamente. Lo mismo ocurre con la piel de los albaricoques. Después de que un niño haya comido frutas, no le des otro alimento...

La comida cruda puede colocarse en agua tibia hasta que se caliente. La comida tibia es necesaria, pero la comida caliente puede evitarse. El hombre debe tomar agua tibia, el estómago se daña al beber agua fría y al tomar helados. Muchas enfermedades vienen cuando el hombre come platos fríos. A alguien le duele el estómago: ha comido sandías frías...

Debe haber una combinación correcta de alimentos. Por ejemplo, la leche y los productos lácteos no deben combinarse con frutas. Una hermana, justo después de beber leche, comió albaricoques y sintió tanto dolor durante varios días que pensó que moriría." (7) "Es bueno consumir cebollino, también cebolla común y col fresca, que pueden conservarse incluso en invierno.

"¿Es bueno comer col fermentada?" – Es bueno, pero no para todos. "¿Y judías verdes?" – Son mejores que las secas." (8)

"Debes cocinar las judías en al menos dos aguas para extraer algo de ellas. El primer agua de las judías debe desecharse, porque es peligrosa. Es útil para limpiar los platos... En la segunda agua, cortarás un poco de cebolla y obtendrás un excelente plato." (129)

"No es fácil para el hombre lidiar con las patatas. Al estar en la tierra, han absorbido algunos elementos dañinos." (130)

"Las patatas transmiten solo una cualidad al ser humano: lo hacen satisfecho, lo hacen conformarse con poco. Especialmente si come patatas en condiciones adversas." (126)

"El tomate se ha quedado atrás en su desarrollo... Se ha detenido en el estómago. No ha ido más allá de la vida del estómago. Dice: 'Aparte de comer y beber, nada más existe. Come, bebe, alégrate y sé agradecido.'" (128)

"El pepino actúa beneficiosamente sobre el sistema nervioso, pero debe comerse por la mañana y al mediodía. Si se come por la noche, afecta mal al estómago." (11)

Rudolf Steiner sobre algunos alimentos:

"Si alguien come remolacha roja, se llena de deseos de pensar. Esto ocurre de manera completamente inconsciente. Y si una persona come patatas, solo tiene el deseo de volver a comer pronto... La remolacha llena la cabeza de actividad cuando va directamente a ella. Esto, por supuesto, es extremadamente desagradable para las personas, ya que tienen que pensar, y es por eso que a veces prefieren las patatas mucho más que la remolacha roja...

Si una persona necesita fortalecer su pensamiento, entonces debería usar el estímulo salado de los rábanos. Si alguien no es activo en su cabeza, es bueno consumir rábanos, ya que activarían un poco sus pensamientos. Y así, ves cómo surge el extraño hecho: se puede decir que los rábanos estimulan el pensamiento. E incluso si no es necesario que una persona sea muy activa, los pensamientos simplemente vienen a ella cuando come rábanos, pensamientos tan fuertes que incluso generan sueños intensos.

Las personas que comen muchas patatas no tienen pensamientos fuertes, pero tienen sueños pesados. Si tuvieran que comer patatas todo el tiempo, estarían constantemente cansados y siempre querrían dormir y soñar. Por lo tanto, la comida que una persona consume realmente tiene una influencia importante en la historia de la civilización." (136)

"Para las personas propensas a contraer lombrices, es bueno comer remolacha. La remolacha no puede entrar en los intestinos sin alterar completamente a las lombrices. Estas se paralizan y son expulsadas con las heces. Así, vemos que las raíces tienen un impacto directo en este tipo de vida animal inferior: las lombrices. La remolacha no es un veneno, pero envenena a las lombrices, y puedes descubrir que la remolacha tiene el efecto más fuerte contra las lombrices durante la luna llena...

Se recomienda un mayor consumo de raíces para niños con crecimiento lento. Esto es válido para la edad entre el nacimiento y los siete años...

Cualquier persona puede tener la sensación de no poder pensar correctamente y no poder reunir sus pensamientos.

Un periodista que tiene que escribir un artículo cada día puede fácilmente tener esta sensación. Y así, escribir un artículo cada día significa tamizar mucha arena mental. Tener que escribir un artículo cada día es algo terrible, porque significa tamizar una cantidad excepcional de arena mental.

Y entonces la persona comienza – al menos así era hasta hace poco – a masticar su propia pluma. Se puede decir, y esto es especialmente cierto para los periodistas, que han masticado sus plumas para extraer

al menos un poco de inspiración de ellas. Al masticar algo, la persona extrae la última gota de fuerza para dominar el proceso de pensamiento...

Su instinto lo lleva a la cafetería y bebe una taza de café negro. Los periodistas no saben nada sobre estos procesos y no piensan en ellos. Pero una vez que han bebido su taza de café negro – ¡oh, cielos, funciona! Pueden volver a escribir después del café. ¿Por qué es así? Es así porque el café contiene cafeína. Esta es una sustancia que contiene mucho nitrógeno. El nitrógeno también está en el aire. Lo respiramos todo el tiempo. Inhalamos una cierta cantidad de oxígeno y nitrógeno. Una persona que puede tamizar arena mental necesita una energía como la que contiene el nitrógeno. Del nitrógeno obtenemos la fuerza para tamizar nuestra arena mental...

Una persona que no quiere que sus pensamientos estén concentrados, sino que brillen y destellen; una persona a la que le gusta hacer comentarios divertidos que parecen inteligentes, bebe solo té. El té tiene el efecto contrario: dispersa los pensamientos." (137)

"Sin embargo, esto no debe entenderse como una agitación por el uso del café, porque allí todo se mueve en bases físicas, y una persona se convertirá en un ser completamente dependiente si quiere reorganizarse mediante el uso del café." (138)

"El tomate, al ser absorbido por el organismo, se separa de él y crea su propia organización dentro del organismo.

De esto se derivan dos cosas: La primera es la confirmación de la afirmación de un estadounidense sobre el efecto de los tomates, que en ciertas circunstancias tienen efectos muy favorables sobre las enfermedades malignas del hígado. Porque el hígado es el órgano que

funciona con mayor independencia en el cuerpo humano. Por lo tanto, contra las dolencias del hígado, se puede actuar con tomates...

La segunda conclusión: ... A una persona que sufre de cáncer se le debe prohibir inmediatamente comer tomates...

La patata está cerca del tomate... El uso excesivo de la patata es uno de los factores que han hecho al hombre y a los animales materialistas, desde que la patata fue introducida en Europa. Deberíamos consumir solo la cantidad necesaria de patatas para estimular nuestro cerebro y cabeza. El consumo de patatas no debe ser diario." (134)

"Sabes que la patata se ha convertido en uno de los alimentos básicos y que en algunas áreas es muy difícil evitar que las personas coman casi solo patatas. ¿Qué hace el científico cuando estudia el valor nutricional de la patata? Determina las sustancias en la patata... Descubre carbono, oxígeno e hidrógeno, dispuestos de una manera especial.

Luego se entiende que en el cuerpo humano se transforman y se convierten en una especie de azúcar.

Pero hasta aquí se llega en los laboratorios y no se puede continuar más allá. Mira, si una persona alimenta a un animal con leche, puede, en ciertas circunstancias, vivir muy bien, pero si la leche se analiza y se comienza a dar no leche, sino sus componentes químicos, el animal morirá. ¿Por qué sucede esto? Sucede porque hay algo más que funciona en la leche más allá de los componentes químicos. Lo mismo ocurre con la patata. Esta es su parte espiritual: en todas partes de la naturaleza actúa el espíritu.

Si desde un punto de vista espiritual alguien examina la patata y cómo alimenta al hombre, descubre que la patata no se digiere

completamente en el tracto digestivo. Pasa a través de los ganglios linfáticos y la sangre y de allí va a la cabeza. En este caso, la cabeza debe desempeñar el papel de un órgano digestivo. Si una persona come muchas patatas, por así decirlo, la cabeza se convierte en un estómago. Ayuda a la digestión. Un alimento como la patata es muy diferente, por ejemplo, del pan integral. Si una persona come pan de calidad, digiere todas las sustancias en el trigo y el centeno de una manera saludable en el tracto digestivo, y la cabeza recibe solo la parte espiritual del trigo y el centeno, lo cual es correcto para ella. Así, uno ve que la humanidad moderna ha sido arruinada por comer patatas. Han traído una salud significativamente peor a las personas en los últimos siglos." (135)

"Los hongos son extremadamente dañinos: contienen fuerzas lunares perturbadoras." (133)

"El consumo excesivo de proteínas en la infancia provoca enfermedades arteriales más tarde...

El alto consumo de patatas en la infancia conduce al debilitamiento de la visión en la edad adulta." (237)

"Si una persona come muchas patatas, su oración no tiene ningún significado: se desvía del espíritu...

Si una persona come azúcar regularmente en exceso, tal vez desde la infancia, se gana un cáncer de estómago." (228)

"Para el melancólico es mejor comer todo lo que crece más cerca del Sol y lo más lejos posible de la Tierra: las frutas. Así como gracias a los ejercicios espirituales el Sol espiritual penetra al hombre con calor y luz, en el plano físico las fuerzas solares en las frutas deben penetrar al melancólico.

El flemático no debe comer lo que crece bajo tierra.

Para el sanguíneo son útiles las verduras de raíz, para obtener el peso necesario.

El colérico debe protegerse de los alimentos calientes y estimulantes."
(133)

"Los carbohidratos actúan sobre el habla y todo lo relacionado con ella: por eso los necesitamos. Con una mala digestión, surge la ronquera."
(201) "Si alguien es muy independiente y tiene una gran tendencia al egoísmo, no debe comer mucha azúcar concentrada, porque el azúcar alimenta la independencia y la autosuficiencia. Pero si alguien carece de fuerza interna o estabilidad externa y siempre cree que necesita depender de otros para obtener apoyo, entonces es bueno comer más azúcar para volverse más independiente.

Si alguien es propenso a la ira, no debe comer muchos condimentos en la comida, especialmente sal y pimienta.

Aquellos predispuestos a la comodidad y la letargia deben evitar especialmente los alimentos nitrogenados (por ejemplo, legumbres), que contaminan el cuerpo etérico. En su lugar, deben elegir verduras y frutas...

Para los propensos a la envidia y la astucia, los pepinos, las calabazas y todas las plantas trepadoras no son beneficiosos. Incluso al comer frutas, uno debe ser cuidadoso.

Las personas propensas a los arrebatos emocionales no deben comer melones. El dulce y embriagador aroma de estas frutas nubla la conciencia clara y sobria...

Si queremos pasar por un entrenamiento de nuestro pensamiento, necesitamos, ante todo, un cerebro bien formado y saludable. Pero los padres en la época actual rara vez proporcionan a sus hijos cerebros tan bien formados. Entonces se necesita ayuda para fortalecer el cerebro. Y aquí, ante todo, la avellana es la que produce todas las sustancias necesarias para la formación del cerebro... Los cacahuetes, en general, deben evitarse.

En cuanto a las grasas, debemos preferir la mantequilla hecha de leche...

Llegamos a los estimulantes: café y té. El café apoya el pensamiento lógico, pero no nos convertiremos en personas lógicas solo por el café, ya que se necesita más. Y en personas en las que el principio intelectual no es dominante, como es a menudo el caso de las mujeres, el consumo excesivo de café puede llevar a la histeria. El té conduce a buenas percepciones." (133)

"Cuanto más estamos acostumbrados o forzados a algún alimento excepcional, especial, específicamente destinado a nosotros, más antisociales nos volvemos. El significado de la Última Cena no radica en que Cristo ofreció algo especial para cada uno, sino en que dio a todos lo mismo. La simple posibilidad de comer y beber con otros tiene un gran valor social, y todo lo que limita esta tendencia saludable debe ser discutido cuidadosamente." (305)

El agua – portadora de vida

"Quien bebe agua de su mano, y no directamente de la fuente, no se resfría. Si alguien sufre de dolores de estómago, que haga el siguiente experimento: por la mañana beba 10 sorbos de agua caliente cada 5 minutos. Al hacer esto varias veces, el dolor de estómago desaparecerá. El agua caliente, tomada en sorbos, limpia el sistema nervioso de acumulaciones que obstruyen los pensamientos y sentimientos de la persona. Lo libera de la tensión." (205)

"Quien ha bebido agua fría, helada, de un manantial de montaña, cuando estaba sudando, sabe cuáles son sus consecuencias. Dirás que el agua es pura, desciende de un manantial de montaña y no puede causar ningún daño. Si la temperatura del agua es baja, antes de beberla, debe calentarse." (145)

"... Cansado, sudoroso, dice: '¡Tengo fuego en la cabeza! No es momento de descansar.' – Agarra la jarra con agua fría y bebe. Así, acalorado, continúa trabajando, pero el estómago no puede manejar el agua fría. Ya por la noche comienza a retorcerse de dolor – se ha resfriado.

– 'Algo extraño', dice, 'alguien me ha hechizado.' – Nadie te ha hechizado, estabas sudoroso, cansado y bebiste agua fría. ¿Por qué no llevas una jarra, calientas un poco de agua y la bebes así?" (63)

"¿Qué significa el agua caliente y el agua fría? El agua caliente es el bien en el mundo, y el agua fría es el mal." (109)

"Dios le ha dado al hombre el derecho de comer solo pan y solo tiene derecho a pedirlo, todo lo demás es por gracia.

¡Beban agua tibia! El agua fría causa en el hombre rudeza y crueldad. Muestra que el hombre desea vivir una vida mundana." (139)

"Llevábamos termos con agua caliente, por eso nadie se enfermó. Regresamos animados y alegres. Los turistas de hoy, cuando suben a las montañas, beben agua fría y se enferman. La gente se ríe de nosotros porque bebemos agua caliente, pero no le prestamos atención." (140)

"¿Qué debes hacer para restaurar la salud del organismo? – Debes complacer a tu estómago. – ¿Cómo? – Elevando las células del estómago a un estado más alto del que estaban. Quieren agua fría. Les convencerás de que el agua fría es dañina y les darás agua tibia. Quieren comida de carne. Les convencerás de los daños de la carne y les darás comida fácil de digerir. Así se restaurará la armonía entre las células del estómago y el estado de todo el organismo mejorará." (141)

"Preguntan: ¿Por qué hay que beber agua caliente? – Muy simple. Al comer, en las paredes del estómago y los intestinos quedan grasas y sedimentos que dificultan la digestión adecuada. El agua caliente los disuelve y regula los procesos en el estómago y los intestinos." (142)

"No hay mejor medicina en el mundo que el agua caliente, pero debes saber cómo hervirla, cómo calentarla. La medicina más segura que conozco hoy es el agua caliente. Alguien dice: la quinina es un buen remedio. No, la quinina no vale nada frente al agua caliente." (143) "Si quieren estar sanos, desarrollarse normalmente, física y espiritualmente, presten atención al estado de los vasos capilares, que se contraigan y expandan correctamente. Para este fin, nunca beban agua fría o helada. Si beben agua fría, los vasos capilares de la garganta y el estómago se contraen excesivamente y causan una serie de condiciones dolorosas. Nunca respiren por la boca, porque los capilares de los pulmones se contraen.

Inhalen el aire por la nariz para que se purifique y caliente. Para esto ayuda la mucosa y el líquido en la nariz. Beban agua caliente, respiren profundamente, pero por la nariz, para mantener su salud y curarse." (146)

"Comes y te apresuras. No hay por qué apresurarse. Comes y cuando queden unos diez bocados, detente. Acabas de comer y tomas agua fría para beber. Después de comer y beber agua fría, el búlgaro dice: 'No sé qué me pasó, me sentí mal. La comida estaba muy bien preparada, pero no sé de dónde vino.' No se le ocurre que el agua fría es la causa. Bebió dos vasos de agua fría y se detuvo el proceso de digestión. Ahora dirán: 'No comemos pollo.' Es el mismo proceso. Acabas de comer sopa de papa y luego bebes agua fría – piensas que todo irá bien." (144)

"El agua caliente provoca la expansión de los vasos sanguíneos, lo que mejora la circulación." (147)

"Si le dices a la gente de hoy que se puede vivir sin mentiras, no te creen. Si les dices que es preferible beber agua caliente, preguntan si no se puede beber agua fría. Y se puede beber agua fría, y se puede beber vino tinto, pero el agua fría y el vino tinto tienen consecuencias indeseables." (148)

"Beberán 2-3 o más vasos de agua caliente pura, por la mañana y por la noche, los miércoles y viernes, para provocar sudoración artificial. Tomarán agua pura. Después de sudar, se secarán bien con una toalla seca y se cambiarán de ropa. Después de secarse, otro vaso de agua caliente con diez gotas de jugo de limón. Actúa bien en el estómago." (204)

"Estoy enfermo.' – Cuando te levantes por la mañana, bebe un vaso de agua caliente a sorbos. Haz esto durante 40 días seguidos y te recuperarás." (206)

"¿Qué pasaría si bebieras 3 vasos de agua fría? Absorbería gran parte del calor de tu estómago, los vasos capilares se contraerían y la circulación sanguínea normal se detendría. Como resultado, aparecen muchas condiciones dolorosas." (149)

"Muchas enfermedades provienen de no saber beber agua. Por la noche, se levanta de la cama, tiene una botella de agua cerca, toma medio kilo de agua y la bebe. Al levantarse, dice: 'Algo me hizo daño.' ¿Cómo no te va a hacer daño? En verano toman el agua más fría: después de sudar, levantan la botella, beben y se sientan a la sombra de un árbol. Dicen: 'No sé qué me pasó. Esta mañana me encontré con un cura.' No sabe beber agua, el cura es el culpable. O alguna mujer mala lo encontró. Nunca te apresures a beber agua. Cuando vayas, primero, siéntate junto al manantial durante 5-10 minutos; si es verano, míralo." (150)

"Yo curo el cólera con agua caliente. Dale al enfermo de cólera 4-5 vasos de agua hirviendo y al día siguiente estará sano. El agua hirviendo diluye el suero en el que se alimentan los bacilos del cólera, y en 24 horas disminuyen y mueren. Las inyecciones que ponen los médicos empeoran la condición en lugar de mejorarla. Los búlgaros antiguos cuentan que en el pasado, cuando el cólera y la peste visitaban Bulgaria, la gente huía a los bosques por miedo. Allí encendían grandes fogatas y bebían agua caliente. Quien bebía agua caliente, se recuperaba...

En 1917, en Bulgaria, la 'gripe española' arrasó, llevándose a cientos de personas al otro mundo. Yo aconsejaba a mis conocidos que bebieran agua caliente.

Todos los enfermos de gripe española bebieron agua caliente y se recuperaron." (207)

Aplicación externa del agua

"Un amigo nuestro fue a bañarse y tomó una ducha caliente. Luego se echó una ducha fría. Dice: 'No sé, me siento mal. Me bañé y después de la ducha caliente me eché una fría.' Le digo: nunca pongas una ducha fría después de una caliente. Esas duchas frías son para los dioses." (151)

"A menudo la gente se perjudica con los baños porque no sabe cómo usarlos. Por ejemplo, alguien hace un baño caliente y luego va a una ducha fría. Esos cambios bruscos en el cuerpo no son para la gente común, son solo para los dioses. Quien no está acostumbrado, debe hacer baños calientes, dejando que las energías del calor actúen sobre su organismo." (152)

"En verano, lávense con agua calentada por el sol. Pueden lavarse parcialmente cada día: la cara, el cuello, las manos y los pies.

Cuando suden, cámbiense de ropa de inmediato, nunca se queden con la camisa sudada en el cuerpo." (156)

"A menudo la gente experimenta grandes dificultades internas debido a obstrucciones en los poros de su organismo... Dicen: '¿Acaso la gente no se lava con jabón y agua, no pueden los poros desobstruirse así?' – Con ese lavado, los poros solo se limpian por fuera, pero sus pequeños agujeros internos permanecen obstruidos...

La apertura, la desobstrucción de los poros en el hombre ocurre a través del lavado interno – la sudoración. La gente moderna solo se lava externamente, no internamente, por lo que aparecen una serie de condiciones dolorosas." (153)

2. Desmintiendo algunos mitos sobre la salud

"Lo primero: esfuércense por ser virtuosos e inteligentes, tengan una mente aguda y perspicaz, para que la gente no pueda engañarlos." (157)

"Digo: Si te mienten en nombre de Dios, debes entender esas mentiras. El amor en el que entra la mentira no es verdadero." (158)

"La gente aún no ha llegado a la lógica divina – su lógica es una sinrazón en el cielo. Cuando hablan con más lógica, los habitantes celestiales se agarran el vientre de risa." (159)

"Toda la gente moderna, que se cree tan buena, ha llegado a distorsionar la Verdad de Dios, y en nombre de Dios mienten sin vergüenza.

¿Quién miente? – La gente más educada miente: los sacerdotes, los predicadores, los obispos, los patriarcas, los maestros – todos mienten. Y no mentiras comunes, sino grandes, gruesas mentiras." (161)

Mito 1: Las grasas son dañinas y deben evitarse siempre

"Es bueno que el hombre haga gachas, pero con harina fresca y de buena calidad y mantequilla." (162)

"Las grasas son acumuladores de energía térmica en el hombre. Quien no tiene grasas internas, pierde fácilmente su calor. Por eso la gente

débil, así como los que viven en el norte, necesitan alimentos grasos." (165)

"Supongamos que hoy el clima es bueno. Irás vestido con ropa ligera, pero mañana las condiciones climáticas cambian rápidamente y con tu ropa ligera estarás incómodo, buscarás una casa para refugiarte... No buscarás comida ligera, sino comida grasa, grasas." (163)

"La mantequilla tiene una propiedad: genera más calor en el hombre. La gente con menos grasas suele ser más seca, más nerviosa." (164)

"Si vas al Polo Norte... el frío te apretará y no tendrás la misma disposición que antes. Querrás tener ropa gruesa, un abrigo de piel, zapatos resistentes y gruesos, comida grasa que produzca más calor. Si vas al ecuador, allí también cambiará tu situación. Allí querrás vestir ropa ligera, zapatos ligeros, comida ligera, etc." (166)

Rudolf Steiner: "Para el pecho y la alimentación adecuada del corazón, definitivamente se deben consumir grasas." (237)

Mito 2: Todas las grasas vegetales son beneficiosas

"A veces la comida vegetariana de ciertos aceites se estropea tanto que puede alterar el estómago incluso más que la carne." (95)

"El aceite, por mucho que lo refinan, se estropea. Ahora tomen aceite refinado. Si necesitara colorante para todo un año, tomaría 5-6 medidas² de nueces; eso sería mi colorante. Rompería 10 nueces, sacaría las cáscaras y tomaría los frutos secos de dentro. Los añadiría a la comida, y ahí está el colorante. Ahora, compren nueces. Necesitas colorante para cocinar: 50 nueces en la comida, es la comida más

saludable. O tomen avellanas o almendras y añádanlas; ellas también tienen aceite.

Luego, tienen semillas de girasol. Digamos que tienen una máquina para molerlas. Tomen una máquina para pelarlas, pongan 100-150 gramos de girasol y la comida será más sabrosa que si usaran aceite refinado. Está tan refinado que esos aceites saludables y vitaminas se estropean. Hace tiempo que se han ido." (170)

"¿Puedes hacer que el aceite rancio y amargo sea dulce? Hagas lo que hagas con él, solo puedes enmascarar un poco su sabor amargo... Si compras ese aceite, no queda más que tirarlo. Por mucho que cueste, no te arrepientas del dinero. Ese aceite no es para comer." (169)

"Triturarán nueces o cien gramos de semillas de girasol y las añadirán a la comida. Así usado, el aceite es inofensivo. Si se prepara artificialmente, mediante diversos ácidos, afecta negativamente al organismo humano." (171)

"Me contaba alguien que no han purificado los aceites porque añaden sosa cáustica, y esta corroe. Cuando añaden sosa cáustica, luego pasan el aceite por agua, y esa agua se ensucia. Para una cierta cantidad de aceite, deben usar una cierta cantidad de agua para purificarlo, pero al purificarlo, dejan la misma agua para otro aceite, así que la purificación no se hace correctamente. Esa picazón se produce porque en el aceite queda sosa cáustica, y cuando entra dentro, comienza a producir picazón, se forma una unión, comienza a picar...

Tomen un saco de nueces. Toma 20 nueces, sácales las cáscaras, añádelas al plato, ¿por qué necesitas colorante? ¿Por qué necesitas comprar colorante que se estropea? ¡Es extraño! Debería haber girasol ahora. Yo tomaré semillas de girasol y, cuando necesite un poco de

aceite, las trituraré. Tendré semillas de girasol y una máquina para hacerlo yo mismo. Ahora ustedes van a comprar el aceite a uno, a otro, pero no es puro." (172)

"Cualquiera puede abrir un restaurante, pero no debe cocinar con aceite de hace 4-5 años o con aceite de girasol exprimido hace varios meses, que al comerlo te hace vomitar. No, todos deben cocinar con aceite puro y fresco. Las semillas de girasol deben molerse como máximo un mes antes de su uso, para que no se formen sedimentos que alteren el estómago." (168)

Mito 3: Las frutas son muy saludables, así que podemos consumirlas sin límite 3

"Si un vegetariano tiene los ojos turbios, la razón es el exceso de azúcar en su organismo." (173)

"Los pimientos picantes ayudan contra la fiebre, pero para una persona sana no se recomiendan. Tampoco se recomiendan alimentos muy ácidos o dulces. Si una persona pasa toda su vida en la comodidad y el despreocupación, adquirirá una gran suavidad que no es apropiada. Es una suavidad sin plasticidad. Esa suavidad estropea a la persona. Si consume muchos alimentos ácidos, la persona adquiere más energía de la que necesita, volviéndose muy aguda. Cada alimento debe consumirse en la cantidad que el organismo necesita." (174)

"Los ácidos dan más actividad, y los alimentos dulces más suavidad. Pero cuando los alimentos dulces son más abundantes, se forma una papilla y la persona se vuelve muy complaciente." (175)

"Un kilogramo de sacarina⁴ equivale en dulzor a mil kilogramos de azúcar. Sin embargo, la sacarina carece de algo que la hace dañina para el organismo sano." (176)

Mito 4: Los jugos, sopas, purés y batidos son saludables y nutritivos

"La comida líquida, como la sopa, es difícil de digerir. Solo la comida que se mastica es fácil de digerir." (4)

"Si una persona se alimenta solo de comida líquida, existe el riesgo de que se dañen sus dientes. A veces estoy en contra de las sopas porque pueden dañar los dientes. Los dientes de los estadounidenses están dañados debido a una forma antinatural de alimentación. Comerán una chuleta caliente y luego unos 200-250 gramos de helado. Después beberán un café caliente, luego algo frío, y así sucesivamente. Es una incongruencia en la alimentación." (16)

"Al masticar la comida, verán cuán sabrosa será, qué placer, qué felicidad y satisfacción experimentarán." (177)

4 El edulcorante Aspartamo, descubierto en 1965, es significativamente más tóxico que la sacarina.

"Coman siempre frutas frescas. Mastiquenlas bien, lentamente, para extraer los jugos vitales de ellas. Así, al ser absorbidas por su organismo, provocarán una fuerte reacción hacia una nueva vida." (123)

"Mientras comen sopa, el mundo no se arreglará. Se necesita comida sólida y saludable que podamos someter a nuestros dientes, masticarla." (179)

"Algunas personas comen rápido, mastican rápido y tragan rápido. Quien come rápido, sufre mal." (181)

"Para mantener su estado de salud, así como la pureza y claridad de sus ojos, una persona debe comer poco y masticar bien su comida." (186)

"Una persona debe masticar bien su comida, parte de ella debe ser absorbida por la lengua. Si no mastica bien su comida, se expone a grandes peligros... Una persona que no sabe masticar, no puede pensar. Por lo tanto, si quieres pensar seriamente, debes masticar mucho tu comida. Esos mamíferos que rumian, ¿por qué son mansos? ¿El caballo rumia? No, es más inquieto. Tomen al buey, ¿por qué es tranquilo? Después de recolectar su comida, se sienta y comienza a rumiar." (190)

"Las personas deben comer lentamente y masticar bien su comida. Si no siguen estas reglas al comer, su estómago se alterará y tendrán que tomar purgantes para mejorar su condición.

Alguien come rápido, quiere ir a su tienda lo antes posible, vender su mercancía. No piensa que al comer rápido, alterará su estómago y perderá más tiempo que si comiera tranquilamente." (191)

"Al comer, pensarán en la alimentación y en la masticación. La masticación correcta influye en los pensamientos, sentimientos y acciones humanas. En otras palabras: La masticación correcta influye en el carácter humano.

Si una persona es descuidada con la masticación de su comida, ¿qué actitud tendrá hacia sus otras obligaciones? La masticación es un proceso importante: de él depende el futuro de la persona." (184) "Al comer, una persona debe estar tranquila, sentarse frente a la mesa en silencio y comer lentamente, masticando bien su comida. Esto puede durar 40 minutos, o incluso una hora: no hay necesidad de apresurarse.

Alguien va a un restaurante, se apresura a comer, porque alguien lo está esperando afuera. Pregunto: ¿Puede una persona estar sana con tal prisa?" (22)

"En nuestra época, a la gente le encantan las sopas, en todas partes comienzan con sopas. Si el adulto desecha la sopa, no estará mal. Los dientes se deterioran. Al masticar, una persona fortalece los dientes, pero con la sopa los dientes se dañan." (92)

"Una persona debe aprender a masticar, no a tragar su comida. La masticación es un símbolo de la vida." (180)

"En la cultura antigua se permitía quemar incienso, pero en la nueva, no se permite ningún incienso. La nueva cultura no permite extraer ningún extracto, ninguna esencia de las frutas. Todo debe consumirse en su estado natural, como lo ha dado la naturaleza." (182)

"Cuanto más tiempo se mantiene la comida en la boca y más se mastica, mejor se utiliza." (183)

"Por su masticación se conocerá hasta qué nivel de desarrollo ha llegado." (185)

"He dicho muchas veces que no hay peor comida que la sopa." (194)

"La primera condición al comer es masticar. Quien come sin masticar su comida, acorta su vida. Al comer frutas, también deben masticarse. Muchos comen uvas rápidamente, tragando granos enteros. En la piel de la uva se encuentran muchas vitaminas que solo pueden aprovecharse con mucha masticación.

Es bueno no tragar las semillas de la uva. Una persona debe ver la alimentación como un acto sagrado." (187)

"Si exprimen el jugo de uva, un minuto después de exprimirlo, ha perdido algo de su valor." (188)

"El mundo racional observa cómo se alimenta una persona. Si ven que come rápido, no mastica bien su comida, tienen una opinión particular sobre él: saben que las cosas de esta persona no irán bien. Sin embargo, si come lentamente y mastica bien su comida, lo ayudan en todos sus asuntos." (192)

"Estás desanimado, desalentado, dices: 'Este trabajo no saldrá bien'. Dices: 'no saldrá bien', pero comienza a comer. Al comenzar a comer, vendrá alguna idea brillante, dices: ¡Este trabajo se arreglará!" (193)

"No es lo mismo si comes trigo triturado o lo masticas. En la masticación está la fuerza... Si masticas bien tu comida, pensarás bien. Si masticas tu comida como es debido, sentirás una disposición agradable, que te dará impulso para trabajar y aprender... Si no masticas bien, no puedes pensar bien. Entonces sufrirás de trastornos estomacales e intestinales." (195)

"La comida debe masticarse durante mucho tiempo para aprovechar la energía que contiene. Los hindúes la llaman prana... Al masticar la comida, la energía vital pasa por la lengua y se almacena en el sistema nervioso. Cuanto menos mastiques la comida, menos energía introduces en el sistema nervioso." (196)

Mito 5: Podemos conservar las vitaminas y los nutrientes de los alimentos mediante el enlatado

"Cuántas latas tengas, repártelas y planta frutas frescas, planta tus campos por todas partes, esa es la nueva cultura y entonces serás libre."
(155) "No es poner en tu estómago maíz que fue hervido hace 3 días, sino comerlo recién cocido. No es comer trigo que fue hervido hace 3 días. No es comer harina que fue molida hace 6 meses." (144)

"Las cosas viejas deben dejarse de lado. Un alimento puede haber sido muy bien cocinado el primer día. Pero después de 10 días, ese alimento ya se ha echado a perder... Las personas modernas sufren por alimentos que han estado almacenados: pescado seco, alimentos enlatados, manzanas secas y harina que fue molida hace 2-3 años." (198)

"El enlatado moderno de alimentos representa retrasos, sedimentos que causan muchas enfermedades." (200)

"Las frutas secas tienen sentido solo cuando no hay frutas frescas. Entonces, incluso ellas son una bendición para el hombre, si las hay. Pero cuando salen las frutas frescas, estas son preferibles a las secas."
(202)

"La perspectiva correcta es la siguiente: come solo frutas frescas. Come solo pan fresco. Si no hay frutas frescas ni pan fresco, no comas. ¡No comas ningún alimento enlatado! Come frutas frescas, recién arrancadas del árbol." (203)

"Yo incluso estoy en contra del enlatado de frutas. El enlatado de alimentos habla de la degeneración de la humanidad. Mientras los alimentos se enlaten, siempre existirán enfermedades... Los alimentos

enlatados impiden el desarrollo correcto del hombre. Quien se alimenta de alimentos enlatados, no puede acercarse a Dios." (208)

"Las aceitunas saladas están enlatadas. Si nos quedamos comiendo cosas enlatadas, la vida se ha ido." (211)

"Las frutas enlatadas han perdido gran parte de su valor nutricional. Una momia egipcia, por mucho que la restaures, no puede compararse con ese ser humano vivo que nace y vive ahora." (210)

Métodos para conservar algunos alimentos (212)

1. Conservación de manzanas:

En un hoyo en el jardín, se colocan capas de manzanas y helechos alternativamente, y sobre la última capa de helechos se cubre con una gruesa capa de tierra. Así conservadas, pueden durar un año y mantenerse frescas. También se pueden colocar en capas en un barril. Las hojas pueden ser de manzana, membrillo, vid, etc.

2. Pimientos verdes y berenjenas:

En un recipiente de madera, se coloca una capa gruesa de tierra seca, sobre ella una capa de pimientos sanos, sin magulladuras, sin que se toquen entre sí, luego otra capa de tierra, más pimientos, y así sucesivamente. Pueden durar un año.

3. Tomates:

Los tomates no completamente maduros se arrancan con toda la raíz y se cuelgan del techo con la raíz hacia arriba. Así, los tomates maduran gradualmente y se conservan durante mucho tiempo.

Mito 6: Si nos presentan un producto como bio, eco, vegano, crudo, saludable y hecho a mano, es 100% beneficioso

"Los vegetarianos de hoy, al organizar sus menús, lo hacen de manera muy antinatural y arbitraria; y como resultado, es un menú antinatural y poco musical. Cuando entras en un restaurante vegetariano, no hay música en su interior: es un completo desorden. Además, esos aceites rancios y los aceites vegetales no son puros. Y después de salir, sientes pesadez en el estómago." (213)

"A veces, en la harina agregan arena, o los griegos compran aceite a 14 levass y lo mezclan con aceite de oliva, lo venden al doble. Estas mezclas ocurren en todas partes." (220)

"Ustedes no han ido a los restaurantes a ver cómo cocinan los chefs. A menudo pasan por uno u otro restaurante o pastelería para comer algo dulce, pero no saben que en los pasteles a menudo se ponen huevos podridos... Que sufrirán, eso es otra cuestión. El dueño del restaurante puede cocinarles lo que quieran, pero ustedes no están seguros de si esa comida que han pedido es saludable." (214)

"Cuando una persona pone la mentira como base en su vida, inevitablemente lo alcanzarán todas las desgracias. En América se lleva una estadística de cuánto se usa la mentira en el comercio. De cada 100, al menos el 75% usa la mentira. En todas partes se aplica la mentira. He tomado una botella de aceite de oliva, que pasa por el más puro, pero no lo es. Huele a aceite de oliva, pero tiene impurezas que alteran sus propiedades. Lo mezclan con todo tipo de impurezas. Pregunto: ¿Qué es lo que lleva al hombre a usar tales medios? Hoy, la gente elige nuevos métodos para falsificar sus productos." (216)

"Muchas veces coméis pasteles, bien hechos, pero si vais a esas pastelerías, veréis que muchos huevos han entrado en ellos, aunque estén en mal estado." (217)

"El vegetarianismo es útil, pero las fondas vegetarianas se han vuelto astutas, han empezado a cocinar con aceite rancio... Así que el vegetarianismo hoy no está basado en una base ideológica. Aquí el dinero ya juega un papel. Alguien practica el vegetarianismo por un tiempo y luego dice: 'No se puede seguir así'. ¿Por qué? Ha llegado al vegetarianismo corrupto." (218)

"Cuidado con los pasteles, dulces y chocolates hechos con huevos y mantequilla en mal estado. Externamente pueden ser atractivos, pero su material no es bueno... Vosotros llenáis las pastelerías, pero no habéis prestado atención a cómo se hacen los pasteles." (219)

Mito 7: El pan integral con levadura es el ideal más elevado

"En el futuro, habrá que seleccionar a los panaderos. Una persona enferma, equivocada o deshonesta no puede ser panadero. Solo el bueno, honesto y saludable puede convertirse en panadero. Al amasar el pan, debe cantar, pensar bien de todos. Si la ama de casa no está de buen humor, no debe amasar pan. El mal humor es como la lepra. No introduzcáis esa lepra en el pan." (221)

"Las piedras por las que pasa el trigo para ser molido dejan en la harina obtenida sus energías negativas, que se transmiten a las personas. Del

mismo modo, el cuchillo de hierro con el que se corta el pan deja sus influencias negativas en las personas que lo comen. Al estudiar la vida de los santos, observad si usaban cuchillos para cortar el pan. Los hombres modernos usan cuchillos, tenedores y se consideran cultos. ¿Qué cultura hay en eso?" (222)

"En la cultura futura no habrá molinos... Cuando el trigo se muele, gran parte de los aceites, así como de los jugos nutritivos, desaparecen. Después de moler el trigo, ponen la harina en sacos, donde permanece durante 5-6 meses. Esta harina ya no está viva. Ha perdido su vitalidad, toda vida ha desaparecido de ella. Por eso es mejor no moler el trigo, comerlo crudo, pero como los hombres modernos no tienen dientes sanos, el trigo debe cocerse y comerse caliente. Si sobra trigo de hoy para mañana, no debe comerse. Cada día hay que cocer trigo fresco. Diréis: '¿Cómo encontrar tanto tiempo para cocer trigo cada día?' Es cierto que es un poco poco práctico, pero una vez que el hombre comprenda el beneficio del trigo, encontrará la manera." (224)

"Yo mismo coceré buen trigo y lo comeré. Si hago pan, por muy bien que lo haga una mujer, ese pan no es tan puro como el trigo cocido. O, si tengo los dientes sanos, lo remojaré en agua tibia y lo masticaré. Este trigo será mucho más útil que ese pan." (33)

"Dicen: 'Es ciencia moler el trigo'. No es ninguna ciencia. Es el peor experimento que los hombres modernos hacen... Al moler el trigo, todos los aceites nutritivos salen. Así que lo poderoso, lo nutritivo del trigo se va, y solo quedan las cáscaras." (199)

"No dejéis el pan para el día siguiente... Diréis que el pan seco es más nutritivo. Yo no creo en eso." (223)

"El trigo cocido es más nutritivo que el pan. Al molerlo en harina y hornearlo, el trigo pierde parte de su valor nutritivo." (226)

"Si queréis alimentaros con comida limpia y saludable, sabréis que no es indiferente cómo se prepara el pan... El trigo puede molerse 2-3 días antes, pero después de una semana, debe molerse de nuevo, completamente fresco. No soy partidario de cocer mucho el trigo." (227)

"Antes el pan se comía fresco, ahora lo hornean para que dure varios años. ¿Qué beneficio obtendréis del pan horneado?" (229)

Mito 8: La sal es dañina y no debemos consumirla

"Los alimentos dulces y grasos dan suavidad, los salados dan equilibrio." (7)

"¿Por qué enferman las personas? Porque tienen poca sal. Enfermas, tienes poca sal. Disuelve sal de cocina en agua, bébela. Pero vosotros decís: '¿Puede la sal curar?' Si sabes cómo tomarla, puede. Tomarás la sal en la comida. Algunos mantenían hasta ahora que los alimentos, al cocinarse, no deben ser salados, son dañinos. Es así, pero como en el gran calor el hombre suda mucho, esa agua que sale extrae una gran cantidad de sal y el hombre se deshidrata y, como resultado, enferma. Algunos beben té o agua caliente; debes añadir sal a tu té." (97)

Rudolf Steiner: "Si el hombre no tiene en su cabeza la cantidad necesaria de sales, no puede pensar normalmente... Las sales, incluso cuando las tomamos en pequeñas cantidades, son un producto alimenticio extremadamente importante, no solo un producto para el sabor. Salamos nuestros platos no solo para que sepan bien, sino

principalmente para poder pensar. Por lo tanto, las sales deben llegar al cerebro para que podamos pensar. Las sales están más relacionadas con lo que representa nuestro pensamiento. Si alguien, por ejemplo, está enfermo de tal manera que retiene en su estómago o intestinos todas las sales de los alimentos y no las envía con la sangre al cerebro, se vuelve tonto, estúpido." (231)

Mito 9: Las calorías y las sustancias determinan nuestra elección de alimentos saludables, y los científicos saben bien lo que necesitamos

"Ahora hablan de la comida, dicen que contiene calorías. No tengo nada en contra de las calorías. Pero cualquier alimento que no despierte amor en ti, ese alimento es venenoso." (233)

"Para todos los seres, la naturaleza ha creado alimentos. Nunca consumas alimentos que no estén creados para ti. Pueden reunirse todos los científicos y decir qué sustancias nutritivas debe contener la comida. Para el hombre hay un alimento específico que está preparado, y todos deben encontrar ese alimento." (97)

"La ciencia moderna recomienda al hombre que se alimente bien, que introduzca en su organismo una cierta cantidad de calorías, vitaminas y grasas; y cuando aprenda a comer en exceso, comenzará a curarlo. Esta no es la forma correcta de alimentarse." (234)

"Antes de que los científicos modernos digan cuántas calorías tiene la comida, los bueyes ya sabían cuántas calorías consumían... A cada ser vivo, la naturaleza le ha dado un sentido especial para la comida. Si lo escucha, no necesita libros, se alimentaría de la mejor manera. Aquellos

que crearon al hombre le dieron una forma de alimentarse, cuánta comida consumir." (235)

"Los médicos actuales determinan cuántos gramos de todas las sustancias debes tomar al día. Cuántas proteínas, cuántas grasas, etc. Lo determinan de manera mecánica. Puedes tomar todas las grasas que quieras, pero ¿cuántas de esas grasas serán asimiladas? Tu organismo puede devolverlas, no funciona.

Puedes comerte un cordero entero, pero ¿cuánto sacarás de ese cordero? Esa es la cuestión. En la India, los yoguis indios comen 100 gramos de arroz al día, algunos incluso 50 gramos, pero sacarán 10 veces más nutrientes que una persona que come 5 pollos al día. Se sientan, mastican, mastican, todos los nutrientes se asimilan. Los pueblos europeos modernos se sientan y comen y piensan en otras cosas. Nunca se permite que mientras comes pienses en otras cosas. Pensarás solo en el pan, porque tienes algo sagrado." (236)

"No es científico lo que el hombre culto demuestra, por ejemplo, qué sustancias nutritivas hay en el grano de trigo; científico es solo lo que, después de tomarlo, permanece en tu cuerpo y puedes usarlo. Eso es ciencia. Estos datos científicos, cómo puedes usarlos, esa es la cuestión, lo demás son números ficticios." (232)

Rudolf Steiner: "En cuanto a las proteínas, la ciencia moderna se ha encontrado en una situación incómoda: Hace solo 20 años enseñaban que un hombre necesita al menos 120 gramos de proteína al día para estar sano. La alimentación en general se orientó de tal manera que al hombre se le prescribía una dieta determinada para obtener la cantidad necesaria de proteínas. Así, se consideraba que eran necesarios 120 gramos.

Hoy la ciencia ha vuelto al problema. En la actualidad se sabe que si un hombre consume tanta proteína en su dieta, esto no contribuye a la salud, sino a la enfermedad; porque una parte significativa de las proteínas en el sistema digestivo del hombre se pudre.

Como resultado del consumo diario de 120 gramos de proteínas, en los intestinos se forma constantemente algo similar a un huevo podrido, que somete a un fuerte envenenamiento el contenido del estómago y lo contamina fuertemente; las toxinas pasan luego al organismo. Además, la formación en el organismo de sustancias que contribuyen en la edad avanzada al desarrollo de la aterosclerosis (calcificación de las arterias) es consecuencia principalmente del consumo excesivo de proteínas. El hombre, además, se vuelve extremadamente susceptible a todo tipo de infecciones.

El hombre está tanto menos expuesto al peligro de enfermedades infecciosas –por supuesto, la cantidad necesaria debe tomarla– cuanto menos proteínas consume...

Es indicativo que hoy la ciencia moderna enseña que no son necesarios 120 gramos de proteínas, sino solo de 20 a 50 gramos. Como se dice, esa es la porción diaria necesaria para el hombre. Veis con qué rapidez cambia la ciencia de opinión –en solo 2 décadas. Por lo tanto, veis cuánto valen las llamadas 'verdades científicas'.

Si os toca ocuparos de este tema, tomando en vuestras manos un diccionario enciclopédico de hace 20 años, en el artículo correspondiente leeríais que necesitáis 120 gramos de proteínas; pero consultando ediciones más recientes, leeríais: 'solo son necesarios de 20 a 50 gramos, y si tomáis más, os enfermaréis'.

Así que veis cómo está realmente el asunto con las verdades científicas."
(237)

Mito 10: La vida en armonía con la naturaleza lleva mucho tiempo y es inviable en la ajetreada vida moderna

"Decís: 'Podríamos hacer que el mundo siguiera nuestro camino, pero tenemos miedo'. No, tenéis miedo de quién hará vuestro trabajo. Por ejemplo, os pregunto: ¿Cuántas horas necesitáis para limpiar vuestra habitación?

A mí solo me hacen falta 5 minutos para barrer 4 habitaciones, 10-15 minutos para cocinar vuestra comida, 5 minutos para vestirme, 1 minuto para lavarme. ¿Cuánto es eso?" (238)

"Ahora tomad a las mujeres, las hermanas –les lleva 4-5 horas planchar la ropa, cuando es un trabajo de 10 minutos. Ahora para cocinar usan medio día, cuando en 10 minutos se puede hacer. La casa se puede limpiar en solo 5-10 minutos. Pasan toda la semana fregando, cuando es un trabajo de 5 minutos.

Hacemos trabajos que llevan mucho tiempo, cuando en unos minutos se pueden hacer." (240)

"Usáis 3 horas para cocinar. Si yo entro en vuestra cocina, solo necesito 15 minutos para cocinar. Yo cocinaré en 10-20 minutos una excelente comida." (239)

"Veo a alguna mujer cocinar durante 4-5 horas. Es un trabajo de diez minutos, no se necesita mucho tiempo." (241)

Mito 11: La homeopatía no es un método eficaz de tratamiento

"Vino un homeópata y dará una pequeña dosis... Podéis pensar que no funciona. Esas pequeñas dosis producen sus resultados. El que entiende, entenderá que hay alguna fuerza. Los ignorantes entienden las cosas visibles, solo lo que se ve." (178)

"Cuando el enfermo se anima y se llena de esperanza, su recuperación es segura. En tal caso, si el enfermo tiene fiebre, el médico no debe recetarle 500 miligramos de quinina, que es la dosis para un adulto, sino tratarlo de manera homeopática. Así que cuando los médicos y los cercanos al enfermo logren despertar la fe y la esperanza del enfermo, su curación es segura. Este es un método positivo y seguro de tratamiento." (243)

"¿Cómo curarnos? – Curaos de manera homeopática. Este es un nuevo método en medicina. Al aplicarlo, veréis qué maravillas ocurren con las pequeñas dosis. Las pequeñas cantidades producen mayores resultados que las grandes. La homeopatía usa cantidades extremadamente pequeñas. Por ejemplo, una cantidad muy pequeña de una sustancia, una unidad con 60 ceros al final, puede producir un gran efecto en el organismo humano. Basta con que el enfermo tome solo una gota de esa materia extremadamente diluida y sanará de inmediato." (248)

"Los alópatas sostienen que la causa externa estimulante debe ser muy fuerte y dan dosis fuertes de medicamentos. Los homeópatas sostienen que la causa externa debe ser muy débil y dan como medicamentos líquidos muy diluidos. Cualquiera que sea la causa externa, todos reconocen que el hombre puede curarse cuando se despierta en él la energía vital de reserva y se le impulsa a la actividad." (242)

"En la homeopatía, los métodos son similares a los del Amor. Hasta ahora, todos han sido alópatas. Es hora de pasar a la homeopatía: de dosis fuertes a dosis débiles." (244)

"En la alopátia, puedes tomar toda una farmacia de medicamentos sin sentir una reacción especial. Con dosis pequeñas, puedes obtener mayores resultados." (245)

"Puedes tragar toda una farmacia homeopática. Sin embargo, no es lo mismo con la alopátia: si alguien intenta tragar una farmacia así, pagará con su vida." (246)

"Los alópatas se diferencian de los homeópatas. Los alópatas defienden las dosis fuertes, mientras que los homeópatas defienden las dosis débiles. Unos tienen razón y los otros también." (249)

"Yo tomaba una pastilla y la dividía en 12, 15, 16, 20, 25, 30 pequeños trozos... Le digo: 'Haz un experimento. Tú eres homeópata. Toma dos pacientes. A uno dale la pastilla entera, y al otro, el pequeño trozo. Y verás que los resultados serán los mismos...' Por lo tanto, una pastilla puede servir para 20 personas, mientras que, según su método, solo sirve para una. Pero en este caso, en ese pequeño trozo, yo pongo algo de mí mismo. La fuerza radica en esto: tomo esa pastilla y, al dividirla, le agrego algo. Lo que yo pongo en la pequeña pastilla es lo que cura: el pensamiento que le infundo. Si tú infundes algo y dudas, no habrá resultado." (247)

Mito 12: La lactancia no es importante para el desarrollo infantil

"Los niños, desde el principio, deben ser alimentados con comida muy buena. Para que el niño se alimente bien, la madre debe tener pensamientos, sentimientos y acciones excelentes. Si la madre no piensa bien, si no siente bien y no actúa bien, se forma un alimento impuro dentro de sus pechos. Ese niño, desde el principio, es envenenado por los pensamientos y sentimientos de su madre. Ella envenena al niño sin querer. En la familia, cuando nacen los niños, el padre no sabe que se peleará con la madre, y en cada pelea se forma veneno. Cada sospecha genera veneno. En todos los pensamientos negativos se forman venenos. Primero, debemos aprender a pensar correctamente para liberarnos de los venenos modernos." (103)

"¿Se debe dar leche a los niños? Después de los siete años, se les puede dar leche de animales. La leche materna es de gran importancia para el niño. Cuando el niño se acerca al pecho de su madre, no solo recibe la leche que ingiere, sino también la fuerza magnética que fluye del pecho izquierdo y derecho de la madre. Si otra mujer lo alimenta, no producirá el mismo efecto. De la madre emana una fuerza que ennoblece al niño. Cuando la madre amamanta a su hijo, debe estar de buen humor, no enfadarse." (250)

"La calidad de la leche materna determina la vida futura del niño. Y la leche de la madre está determinada por los pensamientos que han pasado por ella. No es suficiente que la nodriza tenga leche, sino que debe infundir en ella sus mejores pensamientos, sentimientos y acciones. Entonces, su hijo será el mejor." (251)

"¿Cómo debe ser la alimentación de los niños pequeños? En la primera infancia, la naturaleza recomienda la leche materna, y luego, la leche de

los animales. Es bueno darles jugo de trigo, es nutritivo. Ustedes, madres, tienen experiencia en la alimentación de los niños; ahora les queda verificar todo lo que saben y, basándose en esa experiencia, aplicar algo nuevo. En la alimentación debe haber cierta variedad." (8)

"Hasta los tres años, la madre puede amamantar a su hijo, pero a partir del cuarto año, el niño ya debe masticar su comida." (252)

"Muchas madres, desde el principio, mutilan a sus hijos. Muchas personas están mutiladas. Algunas personas son mutiladas en el primer mes de embarazo, otras en el segundo, otras en el tercero, y otras se mutilan después de nacer, hasta los tres años. Mientras el niño mama de su madre, ella puede mutilarlo. Cada preocupación envenena la leche. La madre que alimenta a su hijo con leche no debe tener pensamientos negativos. Cada pensamiento negativo lleva veneno, con el cual la madre puede envenenar a su hijo." (239)

"Si la madre estaba en un estado de ansiedad cuando concibió al niño, cuando lo llevó en su vientre y lo amamantó, esos estados se transmitirán al niño. Pero si ella estaba en un estado de ánimo luminoso, llena de amor, si solo miraba cosas hermosas, el niño también llevará esos estados." (253)

"Si la madre se preocupa y se enfada varias veces al día y amamanta a su hijo, lo envenenará con su leche." (253)

"Un niño que no ha sido amamantado por su madre y que no ha escuchado la voz de su padre está privado de las condiciones más favorables para la vida." (255)

"Una madre pregunta con qué debe alimentar a su hijo. Debe alimentarlo con su leche. Si la madre no tiene leche, no debe dar a luz.

Si ha dado a luz a un niño y no puede amamantarlo, no se convertirá en un ser humano. No hay en la historia un ejemplo de madres que no hayan amamantado a sus hijos y que hayan llegado a ser genios. No solo eso, sino que una madre que amamanta a su hijo durante tres años no debe tener ningún pensamiento negativo... Si alimentas a un niño con la leche de una oveja, se volverá como una oveja. No será malo, pero no será lo que esperas." (254)

"Una mujer, una vez que ha dado a luz, una vez que se ha convertido en madre, debe amamantar a su hijo con su leche, y cuando lo amamanta, debe vivir una vida pura, no permitir pensamientos negativos y nada debe perturbar su paz. Esas papillas que ahora las madres dan a sus hijos no pueden darle al niño lo que contiene la leche materna. En la leche materna hay elementos valiosos y fuerzas racionales que no se pueden encontrar en ningún otro alimento, en ninguna otra leche." (256)

"Ahora se hace leche artificial, pero aquellos que la consumen siempre tienen diarrea. Esa leche que obtienes directamente de las vacas tiene algo que la leche artificial no tiene. Lo que la naturaleza pone, el hombre no puede ponerlo de manera artificial." (316)

3. Vegetarianismo, veganismo, crudivorismo, comer Sol

"Esos espíritus malignos nos enseñaron a comer carne, porque teníamos dientes de perro. Cuando Dios creó al hombre, este no tenía dientes de perro. Puedo demostrarlo. Los dientes de perro los creó el hombre... La carne es sinónimo de pecado. Significa destruir una vida que es Divina. Por eso Dios nos hace responsables." (257)

"Cuando digo que el hombre no debe comer carne, significa que las fuerzas del animal inferior se oponen a nuestra vida. Por eso, la comida vegetal es mejor. Si quiere ser físicamente fuerte, el hombre puede comer carne, pero si quiere ser espiritualmente fuerte, debe comer comida vegetal. Cuando el hombre no come carne, significa que Cristo ha despertado en él." (258)

"Dios hizo al hombre para que se alimentara de frutas, pero ustedes comen carne. La comida carnívora ha introducido tales venenos en su organismo que hoy representa un cúmulo de impurezas. La ciencia misma lo demuestra. Si tuvieran un olfato no corrompido, se alejarían unos de otros, tal es el hedor que emana de aquellos que comen carne. Cuando alguien me dice que está enfermo, la primera condición para mejorar es que cambie su alimentación." (259)

"Soy vegetariano, llevo una vida pura.' Sí, en el mundo físico eres vegetariano, no comes carne, pero en el mundo espiritual eres un carnívoro completo. Eres una persona vanidosa y orgullosa. ¿Qué mayor carnívoro que eso?" (260)

"La matanza excesiva de mamíferos crea una anomalía en la naturaleza. La mayoría de las enfermedades se deben a la matanza de mamíferos y

aves... ¿Sabes qué pasa después del derramamiento indiscriminado de esta sangre animal? De sus vapores se forman condiciones para bacterias dañinas, de las cuales provienen todos los males en el mundo orgánico. Para lograr el equilibrio en la naturaleza, esta debía separar alrededor de 100,000,000 litros de sangre para equilibrar la de los animales. Pero hoy, en esta guerra, se han derramado unos 200,000,000 litros de sangre humana. Algunos querrán que demuestre esto. Tengo pruebas para ello." (261)

"La comida carnívora es el mayor veneno que el hombre puede ingerir." (263)

"Si miras a la naturaleza, verás que los elementos nutritivos que se encuentran en la carne de los mamíferos están presentes en las verduras y frutas, incluso en mayor cantidad y en un estado más puro. El hombre debe saber cómo usar la energía de la naturaleza, tomarla de su fuente primaria, no de los animales. Hoy, los animales toman la energía primaria de la naturaleza, y los humanos, de ellos. Sería diferente el estado de salud del hombre si él mismo, de manera razonable y consciente, utilizara la energía de la naturaleza." (262)

"Si durante 10 años te has alimentado de frutas y no has plantado ni un solo árbol, entonces no eres un buen seguidor del vegetarianismo, del frugivorismo. Al plantar un árbol, ya has preparado, aprenderás a cocinar manzanas, peras, ciruelas." (295)

"En verdad, la carne es una comida más fuerte, pero más dañina. Contiene más venenos y hace al hombre grosero y cruel. Los herbívoros, como los vegetarianos, han alcanzado una conciencia más elevada que los animales carnívoros. Cuando los matan, experimentan un miedo especial, que genera ciertas toxinas en su organismo. Los humanos, al comer la carne de los herbívoros, ingieren esas toxinas en

su organismo y comienzan a enfermar, especialmente de neurastenia. Los médicos lo reconocen, pero dicen: 'El hombre moderno aún no puede prescindir de la carne.' Quien quiera entrar en la raza del Amor, debe renunciar ideológicamente, por convicción, a la carne. El hombre debe recrear su organismo. Si no puede hacerlo, vivirá durante mucho tiempo con los instintos de los animales... Si una cantante comienza a beber, a comer mucha carne, inevitablemente arruinará su voz. Para cantar bien, la cantante debe tener buenos y nobles sentimientos. Estos aportan impulso hacia lo sublime. Por eso, la cantante no debe comer carne, beber ni fumar..." (264)

"El peligro del vegetarianismo para algunas personas radica en que tienen instintos animales, pero quieren vivir como humanos. En esas personas se produce un cierto conflicto en el estómago, y dicen: 'El vegetarianismo no nos sienta bien'. El ser humano debe ser vegetariano por convicción. Solo entonces podrá asimilar correctamente los alimentos que consume. Además, el animal dentro del hombre debe creer en él y saber que la comida que se le ofrece es completamente adecuada para él. Si el animal no cree en el hombre, en su amo, surgirá una cierta desarmonía entre ellos." (265)

"Las células de la carne están muy individualizadas, son muy egoístas. Cuando estas células entran en el organismo humano, le transmiten sus propiedades específicas. Por ejemplo, las células del cerdo son muy egoístas. Son grandes aristócratas. No hay células más egoístas que las del cerdo. Al cerdo no le gusta trabajar. Vive a su gusto. Todo el día escarba y come...

Cuando las células de la carne entran en el organismo humano, este debe gastar diez veces más energía para retenerlas, para ponerlas en un cierto orden y hacerlas trabajar. ¿Y cuánto pueden producir esas

células? ¿Por qué necesita el hombre esos trabajadores si le aportan uno pero le quitan diez?

Dicen: 'Sí, esto es carne de cerdo, ¡es sabrosa!' – Sí, carne de cerdo, que aporta uno pero quita diez. ¿Qué hay en esa filosofía? Diréis: 'Entonces, ¿qué debemos comer?' – Comeréis alimentos que aporten diez y quiten uno. ¿Cuál es ese alimento? Por ahora, es la comida vegetal y frutal. Este estado antinatural en el que ha caído el mundo civilizado se debe precisamente a la comida cárnica. Esta es una ley puramente fisiológica, puramente biológica. Si las personas cultas quieren salvar esta civilización, deben empezar por la comida. La nueva generación debe crearse a partir de esta materia fina, en la que no penetren impurezas." (266)

"No comer carne implica no complacerse. Complacerse implica pecar, es decir, comer alimentos para los que el organismo no está preparado. Si comemos tales alimentos, actúan como veneno.

Este es el mayor mal que podemos hacernos a nosotros mismos. La comida cárnica contiene el veneno más fuerte para el organismo humano." (267)

"Diréis: '¿Con qué debemos alimentarnos nosotros, los hombres modernos, con comida cárnica o vegetal?' Digo: En los alimentos en general, y especialmente en la carne, se observan muchas impurezas de microorganismos que se desarrollan en ellos. Gran parte de la carne está llena de esas impurezas. Nunca ha habido un caso en el que un santo o un adepto se haya alimentado de carne sin contaminarse. Esas impurezas también se encuentran en las plantas y frutas, pero en cantidades mínimas en comparación con las de la carne." (268)

"Todos los que hoy consumen carne han adquirido algo animal en su carácter. Casi no piensan en Dios y dicen: 'Todo lo creado en el mundo debe comerse. ¡Nada más!'

Al estudiar la comida cárnica, encuentro que en el mundo físico representa un gran mal para la humanidad... La comida cárnica hoy no es higiénica y no crea condiciones favorables para el desarrollo humano, porque las vibraciones de esta comida son de otro tipo, no adecuadas para los humanos. Dado que estos seres son de una evolución más baja, se convierten en la causa del descenso de los humanos hacia la tierra. Por eso, quien come carne se prepara condiciones para su propia destrucción." (269)

"Yo rechazo la comida cárnica porque sé que todos los crímenes en el mundo se deben solo a ella. Este es el significado profundo de por qué no se debe comer carne. La carne lleva consigo todos los crímenes. Quien come carne, inevitablemente sufrirá.

No es malo tocar la carne, pero al tocarla, absorbes lo malo que hay en ella. Si la carne es pura, el hombre absorbe pensamientos puros y luminosos; si no es pura, absorbe solo pensamientos bajos e impuros." (270)

"Hoy se plantea la cuestión de si se debe consumir comida cárnica o vegetariana. Se prefiere la comida vegetariana. ¿Por qué? Una de las explicaciones científicas que apoyan el vegetarianismo es que la conciencia de los animales que se sacrifican está bastante desarrollada. Quieren vivir, no se someten voluntariamente al sacrificio. Sin embargo, se ejerce violencia sobre ellos.

La violencia introduce en el organismo de esos animales diversas toxinas que pasan al organismo humano. Los animales presienten que

serán sacrificados y comienzan a agitarse. Esta agitación, este miedo, este odio son la causa de las toxinas que se forman en sus organismos. El hombre debe observar a los animales destinados al sacrificio para ver que presienten esto varios días antes de ser sacrificados. Observad a las gallinas en los gallineros, ved qué agitación surge entre ellas cuando sienten que alguna de ellas está destinada a la muerte. ¡Terribles toxinas se desarrollan en sus organismos! Un día los químicos investigarán estas toxinas y se convencerán de la veracidad de estas afirmaciones.

Muchas culturas y civilizaciones han desaparecido debido a las toxinas contenidas en la comida cárnica. La raza atlante, por ejemplo, desapareció debido a las toxinas en la carne de los animales. La cultura moderna está condenada a perecer por la misma razón. Los hombres de hoy consumen mucha carne. Los dientes de los estadounidenses están estropeados por el consumo excesivo de carne. No solo se les caerán los dientes, sino que también se les caerá el pelo por comer tanta carne. La caída de los dientes, la calvicie, el hundimiento del pecho llevan a la degeneración del hombre. Esta degeneración se debe a las toxinas en la carne que la gente consume.

Al saber esto, el hombre debe volverse vegetariano por convicción, conscientemente, no por imitación.

Alguien se vuelve vegetariano sin ninguna idea en sí mismo, y cuando huele a pollo o cerdo, desea comer un poco, pero le da vergüenza de los que saben que no come carne. Se arrepiente en su interior de haberse vuelto vegetariano. Algunos vegetarianos compran 1-2 caballas, las asan, las rocían con limón y comienzan a comer, pero miran alrededor para que nadie los vea. ¿Por qué temen que los vean? ¿Se han vuelto vegetarianos por los demás?

Cuando uno decide si volverse vegetariano o no, debe preguntarle a Dios qué le aconsejará. Si se le dice que no debe comer carne debido a las toxinas que contiene la comida cárnica, debe escuchar y seguir ese consejo. Si no escucha el consejo del Señor, nadie puede ayudarlo contra esas toxinas. ¡Son un gran flagelo para la humanidad moderna!

Las enfermedades de las personas se deben precisamente a esas toxinas. Para purificar la sangre del hombre de forma natural, se requieren al menos diez generaciones de vida pura. Hay métodos para purificar rápidamente la sangre, pero se dan a pocos: solo a aquellos que están dispuestos a dedicar su vida al servicio de Dios. Con la aplicación de estos métodos, en diez años el hombre puede purificar su sangre y rejuvenecer. Esto es ciencia." (271)

"La comida cárnica es impura, y con esta comida impura el hombre no puede elevarse moral e intelectualmente. Alguien dirá: 'Mira, el lobo y el zorro son inteligentes'. Pero, ¿qué pasa con el elefante? Ni el tigre, ni el lobo, ni el zorro pueden compararse con la inteligencia del elefante. Todos los lobos juntos no pueden tener la inteligencia de un solo elefante. Y el elefante se alimenta de comida vegetal...

¿Crees que si comes carne, tus hijos serán inteligentes? No. La neurastenia moderna se debe a la comida cárnica." (284)

"¿Cómo resuelven las personas el hambre? Utilizando las sustancias alimenticias preparadas en frutas, plantas y animales. Por eso el hombre se alimenta de frutas, plantas y carne. Así que el hombre come todo tipo de comida. Del tipo de comida que consume dependen sus entendimientos. Quien come carne tiene entendimientos diferentes de quien consume comida vegetal. El hombre debe estudiar el proceso de la alimentación, así como la influencia de la comida en sí mismo." (272)

"Hoy cada persona vive en la Tierra, pero su vida aún no es correcta. ¿Por qué? Porque no ha dado lugar al amor en su vida. Por ejemplo, alguien es vegetariano, pero al mismo tiempo presta dinero con intereses.

Ciertamente no envenena su sangre como el carnívoro, pero en cambio envenena su alma. El verdadero vegetariano debe alimentarse, además de con comida pura, con pensamientos, sentimientos y acciones puras. El carnívoro debe saber una cosa: lo que sea que escriba como poeta o escritor, o lo que emprenda como líder o estadista, todo será algo ordinario. No puede dar al mundo algo genial, algo inmortal." (273)

"¿Qué gachas más peligrosas podéis imaginar que las preparadas con carne? Contienen toxinas que gradualmente destruyen el organismo humano. Cuando se recomienda la comida vegetal sobre la cárnica, el objetivo es proteger el organismo de las toxinas que recibe a través de la carne, no tanto evitar el sufrimiento de los animales." (274)

"El hombre se ha desviado de la forma correcta de alimentarse. Dios ha determinado que el hombre se alimente de frutas, pero él mismo ha violado esta ley. Desde el punto de vista de la higiene, la comida cárnica es impura. En las células de los animales hay muchas impurezas, microbios, excreciones, por lo que el hombre a menudo enferma. Es imposible que el hombre se alimente de carne y esté completamente sano." (282)

"Hablar mal de las personas es carnívoro; hablar bien de las personas es vegetariano. Así que hay vegetarianismo y carnivorismo en sentido estricto y amplio. El hombre debe saber que al hablar mal de alguien, existe la posibilidad de que él mismo caiga en las mismas condiciones, de que se comporte como una mala persona." (275)

"La carne contiene las toxinas más fuertes, nada más. La carne es veneno. No la comerás. En cambio, los alimentos vegetales contienen los elementos de la vida." (218)

"Lo nuevo implica una nueva forma de alimentarse, de pensar, de sentir. Si no se alimenta de una nueva manera, externa e internamente, el hombre no puede esperar grandes logros. Diréis que la alimentación no impide que el hombre sea nuevo, con nuevas ideas y entendimientos, que puede comer carne y seguir siendo un hombre nuevo, con aspiración a una gran moral. No, junto con lo demás, el carnívoro introduce el mal en sí mismo con la comida cárnica. Quien no puede renunciar a la comida cárnica, no puede liberarse del mal." (276)

"Recordad: el futuro del hombre está determinado por la comida que consume. Cuanto más pura y saludable sea la comida que consume, más grande y luminoso será el futuro que se prepara. Por eso, para limpiar la comida de las toxinas que provienen de la tierra y de los propios animales, debe purificarse. Ningún método físico o químico puede purificar la comida de las toxinas psíquicas, excepto los pensamientos y sentimientos del hombre.

La comida cárnica contiene la mayor cantidad de toxinas psíquicas. El miedo y la aversión que los animales experimentan cuando son sacrificados introducen esas toxinas en sus organismos. Al consumir la carne, los hombres absorben esas toxinas y se desequilibran. Esta es la causa de la enfermedad de la neurastenia en las personas.

El deseo de vida de los animales es grande. Por ahora, la comida más pura e higiénica es la vegetal." (277)

"El carácter, la firmeza de las convicciones humanas están determinados por la comida que el hombre consume. Muchos piensan

que si consumen comida cárnica y variada, se volverán físicamente fuertes, sanos, robustos. Están equivocados. En primer lugar, la robustez no indica que el hombre esté sano... Aquella comida es buena para el hombre que es capaz de organizar las fuerzas de su organismo. Si no puede hacerlo, por mucho que engorde, el hombre solo acumula materia sin organizarla.

Cada célula del organismo humano debe estar organizada, viva, para participar conscientemente en las funciones de sus órganos." (279)

"Algunos comen pescado y aún dicen que son vegetarianos. Convierten el pescado en una planta." (290)

"Muchos quieren ser libres, vivir como les parezca bien, pero al final pagan por todos los abusos. Dicen que mientras vivan en la Tierra, tienen derecho a comer y beber hasta saciarse. Tienen derecho a vivir como quieran, pero no pueden evitar las consecuencias de su vida. El hombre razonable sabe esto y dice: comeré poco y beberé poco...

El hombre debe consumir alimentos que proporcionen los elementos necesarios para el organismo; que prolonguen la vida y la hagan agradable, y que ayuden al desarrollo de sus virtudes.

Al consumir comida cárnica, el hombre absorbe de los animales energías y elementos antinaturales en su organismo, para cuya liberación se requieren cientos y miles de años de vida pura." (281)

"Todos los seres que aman la comida cárnica desaparecerán, porque esta comida no es saludable, nada más. No es adecuada para la construcción del cuerpo. Es adecuada hasta cierto punto, pero introduce las peores tendencias, que ahora se manifiestan." (296)

"La comida cárnica contiene sustancias que obstruyen los poros. Esto a menudo provoca su muerte. Cuando la mitad de los poros de las células del organismo humano se obstruyen, ya es candidato al otro mundo.

Podemos decir que aquellos animales que viven más tiempo no son carnívoros, sino vegetarianos." (278)

"Para los animales inferiores, la comida cárnica es necesaria, pero para una vida superior, como la humana, la comida cárnica es dañina. Frena al hombre en su proceso de evolución. Con la comida que el hombre consume, introduce tales elementos en su sangre.

La carne de los mamíferos actuales, con la que el hombre se alimenta, es impura. Al saber esto, debe proteger la pureza de su sangre, porque de ella depende su salud, y de ella depende su estado mental." (38)

"Al consumir alimentos vegetarianos, el ser humano se vuelve más puro. La carne contiene más toxinas y hace a la persona cruel y grosera. Cuando se sacrifica a los animales, estos experimentan miedo, lo que genera terribles toxinas en sus organismos.

Las personas comen la carne, ingieren esas toxinas y, como resultado, aparecen las enfermedades." (280)

"Algunas personas defienden ciertas ideas porque les traen beneficios. Algunos predicán el vegetarianismo porque obtienen ganancias de su restaurante." (291)

"Nosotros, los seres humanos modernos, morimos por la comida antinatural que consumimos. Verás que alguien come pollos, aves, cerditos, corderos y cosas por el estilo, y piensa que con esa comida entrará en el Reino de Dios. ¡Su pie no puede pisar allí! Cada persona

puede comer lo que quiera, pero la Naturaleza tiene la siguiente ley: Todo aquel que come una variedad de alimentos antinaturales, su pie no entrará en el Reino de Dios y él mismo se expondrá a la muerte. Porque él mismo causa la muerte, y él mismo será expuesto a la muerte. Si matas pollos, tus hijos algún día serán sacrificados de la misma manera. Y el día en que dejes de torturar a otros, la Naturaleza dejará de torturarte a ti. La ley es así...

Cuando sacrificas a una oveja que se ha vuelto salvaje, esta entrará en algún ser humano y a través de él te atormentará y perseguirá. Puedes matar a un lobo, pero él te perseguirá aún más. Podrías matar a un tigre o a una avispa, y ellos pueden entrar en alguien y a través de esa persona te atormentarán. Si las personas aún no han estudiado las consecuencias de sus crímenes y acciones, no se liberarán de sus sufrimientos.

Las personas cometen crímenes en general. Matan tanto a animales como a seres humanos y dicen que todo esto fue dado para el hombre. ¡Y después de todo esto citarán versículos de las Escrituras! Moisés dio muchos permisos a los judíos, pero ellos añadieron muchas cosas a su enseñanza que él nunca dijo. Y si él viniera un día, se sorprendería de la genialidad con la que los judíos pudieron distorsionar su enseñanza. Y si Cristo viniera hoy y viera cómo se enseña en las iglesias cristianas modernas, ¡Él también se sorprendería de la genialidad de esas personas que pudieron distorsionar Sus palabras! ¿A qué personas se refiere esto?

Hay dos tipos de personas en el mundo: unas las llamo personas de la oscuridad, y las otras, personas de la luz. Las personas de la oscuridad tienen derecho a comer lo que quieran, pero las personas de la luz no tienen derecho a comer lo que quieran. A ellas les está prohibido comer lo que deseen." (283)

"La comida carnívora detiene el progreso de la individualidad humana. Cuando la comida detiene al ser humano en su desarrollo, no debe ser consumida." (293)

"Una hermana preguntó: '¿Cuáles son las condiciones para una escuela divina?' – Hacer un hogar de personas que tengan una armonía absoluta en sus acciones. Que cada uno viva en la Luz y que cada uno sepa cómo tocar su parte en la orquesta – lo que le ha sido encomendado, hasta que lo cumpla a la perfección. En todas las escuelas divinas se requiere absoluta confianza. Hay personas bajo la influencia de la Logia Negra, pero en la Logia Blanca están los abstinentes, los vegetarianos, las buenas familias, los buenos hijos, los buenos padres y madres, etc." (7)

"No puede llamarse vegetariano a aquel para quien la comida carnívora aún no se ha vuelto antinatural, que no siente ninguna atracción hacia ella. Mientras una persona ame la comida carnívora, habrá cierta simpatía entre ella y él. Él debe salir de ese hábito, la comida carnívora ya no debe atraerlo en absoluto. Porque en toda comida carnívora se encuentran las mayores toxinas.

Cuando se sacrifica a los mamíferos, en ellos se forman ciertas toxinas por el miedo, el horror y la rabia, toxinas que los químicos aún tienen que estudiar. Además, en la propia comida se produce una descomposición." (286)

"En el pasado, en la vida primaria, los humanos no eran carnívoros. Si la naturaleza permitió la comida carnívora, es porque tenía algún propósito final, alguna intención última. Hubo un tiempo en que se permitió a las personas comer pollos asados, como ahora se nos permite comer manzanas y peras. Pero estamos entrando en una nueva fase en la que ya no se nos permite comer carne...

Los científicos modernos que estudian este tema encuentran que todos los mamíferos, así como los peces en los mares y las aves, llevan consigo una infección. Yo explico esta infección de la siguiente manera: cuando un mamífero es sacrificado, experimenta un horror y un miedo tan grandes que en su organismo se forma una de las toxinas más peligrosas, que afecta negativamente al organismo humano... Así que la neurastenia en la raza blanca se debe a esta toxina orgánica de los animales. Y si la raza blanca continúa alimentándose de esta manera, le irá muy mal.

Todos dicen que, desde un punto de vista higiénico, la raza blanca está decayendo. Yo no digo que esté decayendo, pero sí que está llevando una vida antinatural que puede cambiar. Debido a esta vida antinatural, el mundo invisible ha enviado el trigo, el maíz y otros granos para reemplazar la carne.

Ahora hay más plantas y una mayor variedad de árboles frutales que en el pasado. Estas plantas reemplazan la comida carnívora, la hacen más variada y así convencerán a las personas de que la comida vegetal es más beneficiosa y, por lo tanto, más accesible para todos, incluso para los más pobres.

Cuando los propios estados se convenzan de esto y entiendan que es para el bien de sus súbditos, tomarán en cuenta lo que los científicos sostienen." (285)

"La comida vegetariana fortalecerá el sistema nervioso, se formará un organismo más resistente y duradero. Todos los animales herbívoros son más resistentes... La comida vegetal, en comparación con la carnívora, es más saludable. La comida carnívora genera más toxinas en el organismo que la vegetal. Si quedan partículas de carne entre los

dientes, se produce descomposición, lo que daña el esmalte dental. A los niños les gusta masticar chicle y así, inconscientemente, limpian sus dientes de los restos de comida.

Sus padres les prohíben masticar chicle, pero con eso los privan de dos condiciones naturales saludables del organismo: por un lado, los dientes se limpian de los restos de comida, especialmente en los carnívoros; por otro lado, al masticar, llega más sangre a las encías, y así los dientes se nutren y fortalecen." (287)

"La comida de cerdo es bastante impura. Al cerdo le gusta el barro; como tiene mucha grasa interna, se revuelca en el barro... No le gusta calentarse más de lo necesario – entra en el lodo... A menudo, en este lodo, la carne se echa a perder. La carne de cerdo es sabrosa, pero tiene un tejido que, después de comerlo, resulta bastante costoso. Las personas que comen carne de cerdo son propensas a enfermedades." (289)

"Si la hija de la dueña de casa está enferma, pondré mi mano sobre su cabeza y la curaré. Su padre me dirá: 'Ahora sacrificaré un pollo, lo cocinaremos y nos alimentaremos bien'. – '¿No eres vegetariano? ¿Cómo vas a comer pollo?' – Prefiero comer pollo que tomar dinero. Hay vegetarianos que no comen carne, pero toman dinero de las personas. Son ridículos con sus ideas. ¡Hablarán de vegetarianismo! Yo hablo de vegetarianismo en el pleno sentido de la palabra." (292)

"Si dices una palabra ofensiva, eso es comida carnívora. Si tu palabra es dulce, eso es comida vegetariana, frutal. Dice: 'Soy vegetariano'. El vegetarianismo, el frutarismo, está en los tres mundos: en el mundo espiritual, en el Divino y en el físico... ¿Creen que cuando quieren castigar a alguien, desde un punto de vista puramente Divino, eso no es comida carnívora?" (288)

"Debido a que las vibraciones de los mamíferos son más bajas que las del ser humano, este tropieza cuando los come y no puede desarrollarse. La comida carnívora está impregnada de vibraciones de pasiones animales, mientras que la comida vegetal es pura. El ser humano debe alimentarse de comida pura para que sus células le obedezcan. Si una persona come carne de cerdo durante mucho tiempo, adquirirá un carácter porcino; si come carne de pollo, adquirirá un carácter gallináceo.

Hace mucho tiempo, hace más de 2000 años, Daniel y sus compañeros se alimentaban de comida vegetariana y se volvieron más hermosos y saludables que los demás, que comían carne. Para muchas personas, la comida carnívora ya no es beneficiosa. Por ahora, la comida más saludable es la vegetal, pero debe ser fresca. Los Seres Razonables nos han preparado la mejor comida, y nosotros la hemos dejado de lado y comemos carne seca. Las plantas son muy buenas cocineras, y nadie puede cocinar tan bien como ellas.

El búlgaro come más pan para volverse más suave. Otros pueblos comen carne – en el desayuno, el almuerzo y la cena – y adquieren una actividad grosera en un nivel inferior. Pasará mucho tiempo antes de que el ser humano deje de consumir comida carnívora. Pero, ¿qué le pasará si ha comido cien pollos? – Lo pondrán en los cien, justo cuando los sacrifican, y experimentará su estado. Cien veces se repetirá, y eso es algo terrible. Y, al final, las personas se volverán vegetarianas, porque internamente se habrán desacostumbrado. Las células que vienen a nosotros del reino animal gastan más y adquieren menos, mientras que las células vegetales que entran en nosotros gastan menos y adquieren más. Además, las células animales que ingerimos son muy desobedientes. Ahora el ser humano se ha quedado muy atrás, y para elevarse no debe comer carne. Los animales carnívoros enferman

mucho más que los herbívoros. La comida vegetariana es pura. Las personas del desamor son carnívoras. Las personas irritables siempre están enfermas... Es bueno que una persona así se vuelva vegetariana, porque la comida vegetal da paciencia. Es bueno comer tomates, pepinos, ciruelas, etc.; tales alimentos son un método para domar al ser humano.

El ser humano debe volverse vegetariano en lo físico, lo mental y lo espiritual. Alguien puede ser vegetariano en lo físico, pero en sus pensamientos y relaciones no lo es. En sentimientos y pensamientos, se debe ir en paralelo con el vegetarianismo. Si hay incluso un pensamiento destructivo o un deseo destructivo, eso es carnívoro...

Te has debilitado, estás desanimado, pero comes manzanas y te refrescas.

Una hermana preguntó: '¿Deben los niños elegir por sí mismos entre comida carnívora o vegetariana?' – No, ellos aún no entienden, y los padres deben darles comida vegetariana. El vegetarianismo es el futuro modo de alimentación de toda la humanidad. Y por eso, quien ahora es vegetariano, está en la vanguardia de la Nueva Cultura que viene. Den gracias a Dios por la nueva receta de alimentación: cerezas, peras, manzanas. Dejen lo viejo. Llegará un tiempo en que las personas comerán solo frutas – así se alimentarán de luz condensada.

Los seres humanos modernos son ciegos ante muchas cosas, incluso muchos no pueden distinguir las hojas del melocotonero de las del cerezo. Yo, cuando no veo peras o manzanas en un lugar, paso de largo, pero cuando las veo desplegar sus copas, me quedo. Por los frutos conozco si hay condiciones favorables o no." (7)

"Si comes carne de cerdo, las células del cerdo se convertirán en parte de ti. La porquería se convertirá en parte de ti. Ya no eres un ser humano, sino un cerdo. Tienes súbditos porcinos dentro de ti. Pero como las células del cerdo están muy individualizadas, son perezosas, no les gusta trabajar. Luego, la pereza del cerdo llega a ti. A ella le gusta, después de comer, meterse en el barro y revolcarse, le resulta placentero...

Para hacer que las células porcinas dentro de ti trabajen, gastarás más energía de la que ellas pueden realizar. Si dejas de supervisarlas, todas abandonan el trabajo y salen afuera. Por eso, las personas que comen carne de cerdo siempre están enfermas, porque esas células no permanecen dentro...

Si piensas mucho tiempo en los cerdos, adquirirás sus cualidades. Porque aquello en lo que el ser humano piensa mucho tiempo, se le transmite." (10)

"Debido a que la humanidad ha tomado un camino inverso al de los animales (ellos aún descienden y tienen miles de años por descender, mientras que nosotros ascendemos) – por lo tanto, la comida carnívora sirve como un gran obstáculo para la elevación del ser humano. La carne es lo que crea esos grandes sufrimientos que las personas tienen... Las personas que comen carne se infectan constantemente." (298)

"Ya he llenado toda la Tierra y el aire con nuevas ideas, y las personas comenzarán a aceptarlas, pero cuántos obstáculos hubo al principio.

El hermano dijo: 'Soy maestro en uno de los pueblos de Sofía, y 25 de mis alumnos se volvieron vegetarianos!'

"Cuando un niño quiere volverse vegetariano, ¿por qué su padre no lo apoya? En las reuniones de padres se puede plantear la cuestión de que en la pureza de los alimentos reside la vida saludable. La comida de carne no contiene fuerza. No es un alimento puro. Cuando comes una manzana, te vuelves más fuerte, porque la manzana tiene fuerza y salud...

Nuestro bien es amar a todos los seres vivos, no hacerles daño. En primer lugar, se debe predicar a los niños el amor hacia todos los seres. Una manzana, después de madurar, se sacrifica por sí misma, pero cuando agarras a una gallina, ella cacarea: '¡No me comas, no me mates!'. Los herbívoros seguirán sacrificándose por un tiempo, pero luego los humanos les devolverán el favor. No será en vano, les pagaremos con intereses, la ley es estricta.

Cuando se desarrolla en los niños el amor por las plantas y los animales, entonces no arrancarán las flores y perderán el deseo de alimentarse de animales. Cuando les dices: 'No mates', los estás animando, y cuando les enseñas sobre el amor, no querrán matar. Sin amor, no pueden entenderse las palabras: '¡No mates!'. Una regla pedagógica dice: no hables a los niños en negativo, sino en positivo. En el hombre hay instintos inferiores, animales, y cuando le hablas del pecado, despiertas en él ese instinto y va a probarlo." (7)

"Si quieres la nueva enseñanza del amor, nada de comer carne. Cuando veo a alguien comiendo carne, digo: Él no está preparado para el amor." (299) "Todos aquellos que se dedican a la comida de carne tienen el método de los gatos. El gato, cuando atrapa un ratón, se lo come con el pelaje y las entrañas.

El gato vive de manera muy higiénica, pero pronto mueren por mala alimentación, se alimentan de manera antinatural, comen todas las

impurezas de su comida. Cuando comes carne de cerdo, carne de cordero: todas las células tienen tantas impurezas y las absorbes, y luego quieres estar sano." (297)

"Es bueno que los niños aprendan a comer vegetariano. Actúa de manera saludable, y además proporciona condiciones para la elevación espiritual y moral." (7)

**"Una persona, al comer comida vegetariana, se vuelve más valiente."
(7)**

Boyan Boev:

"El vegetarianismo, especialmente si se basa en una idea elevada, conduce al amor." (300)

"La comida de carne aumenta la cantidad de ácido úrico en la sangre de 3 a 10 veces más que la comida vegetal. La cantidad de creatinina en el organismo humano también aumenta con la comida de carne. El aumento excesivo de estas toxinas en la orina de una persona que come carne muestra que también se encuentran en el cuerpo humano en mayor cantidad, ya que la orina las extrae de los tejidos humanos. Por lo tanto, el organismo de una persona que come carne contiene muchas más toxinas que el organismo de una persona o animal que no come carne...

Toxinas formadas debido a procesos vitales en las células después de la muerte.

El Dr. Kellogg dice: 'Después de la muerte de un animal, su vida personal cesa, pero las células continúan viviendo durante horas. Durante el tiempo que transcurre entre la llamada muerte y la verdadera muerte de las células y tejidos en el cuerpo, la actividad de

estos últimos no cesa: las células absorben los alimentos disueltos que están en contacto con ellas, y al mismo tiempo continúan produciendo sustancias innecesarias y tóxicas, que, cuando el cuerpo está vivo, se eliminan rápidamente a través de los riñones, los pulmones y otros órganos excretores. La velocidad con la que estas sustancias se producen en el cuerpo vivo es tan grande que muere en unos minutos cuando las vías por las que salen están bloqueadas. Mientras el cuerpo está vivo, la sangre limpia lava constantemente los tejidos y no solo los nutre, sino que también recoge las sustancias innecesarias y las lleva. Después de la muerte, estas toxinas permanecen acumuladas en las células y aumentan aún más la cantidad de toxinas en los tejidos animales.'

Toxinas formadas por la descomposición cadavérica.

Se ha demostrado que la descomposición cadavérica comienza entre 9 y 24 horas después de la muerte del animal. Que las personas consumen alimentos en un estado avanzado de descomposición cadavérica se ve por el olor desagradable que es característico de los mataderos y carnicerías, que sentimos cuando pasamos junto a ellos. Esto muestra que la descomposición cadavérica ya ha comenzado, aunque la carne parezca fresca.

En la descomposición cadavérica se desarrollan toxinas llamadas ptomaínas y toxinas. Algunas tribus salvajes, dice el Dr. Kellogg, sumergen sus flechas en los cuerpos en descomposición de los animales. Él también dice: 'Es un error pensar que cocinar puede destruir estas toxinas. Puede matar los microbios que producen las toxinas si la carne se cocina durante mucho tiempo y a alta temperatura, pero las toxinas en sí no se destruyen al cocinar. El olor del cuerpo en descomposición es relativamente débil, pero las ptomaínas y toxinas ya se han desarrollado en él, y una pequeña

cantidad de ellas puede matar a pequeños animales. En los países cálidos y en verano en los países templados, una persona no puede soportar el olor del cadáver incluso unas horas después de la muerte. Esto no ocurre con las sustancias vegetales que consumimos como alimento.'

Toxinas derivadas del estado mental negativo de los animales.

Que los estados mentales negativos realmente causan cambios en los procesos fisiológicos y son la causa de la liberación de varias sustancias, se sabe muy bien... Se ha demostrado experimentalmente que el terror que experimenta un animal antes y durante el sacrificio altera sus procesos fisiológicos y causa la formación de toxinas en su cuerpo. ¡Con qué terror los animales se acercan al matadero! Huelen la sangre de los animales sacrificados antes que ellos y se retiran con horror. El maestro da las siguientes explicaciones sobre esto: 'En la carne de los animales se forman toxinas cuando se atenta contra su vida. En ellos surge un terrible miedo, odio y aversión hacia todos los que quieren quitarles la vida. Y todo esto es absorbido como una toxina por aquellos que comen su carne. Esta toxina altera sus nervios.'

El Dr. Kellogg dice: 'La carne de los carnívoros siempre es desagradable al gusto y al olfato. Por esta razón, los carnívoros rara vez capturan y matan a otros carnívoros para alimentarse. El león nunca come la carne del leopardo, el guepardo, los gatos salvajes, etc. Un perro puede capturar y matar a un gato, pero nunca lo come. La carne de los cerdos alimentados con carne es desagradable al gusto.'

Las toxinas que contiene la comida de carne conducen a muchas enfermedades, degeneran los tejidos humanos y hacen que el cuerpo sea susceptible a enfermedades infecciosas. Un organismo que no está envenenado por ácido úrico y otras toxinas similares es menos

susceptible a enfermedades y, si se enferma, tiene más fuerza para resistir la enfermedad y vencerla. El maestro dice: 'Cuando los niños son nerviosos, desobedientes, esto se debe al hecho de que tienen sustancias impuras acumuladas en ellos.'

Las toxinas acumuladas en el cuerpo a través de la comida de carne, ya que los riñones y otros órganos excretores no pueden eliminarlas, aumentan gradualmente en el organismo y causan envejecimiento prematuro y son la causa de debilidad y trastornos corporales. El Dr. Kellogg dice: 'La acumulación de toxinas en el cuerpo puede causar reumatismo, gota, dolor de cabeza nervioso, envejecimiento prematuro, susceptibilidad a enfermedades infecciosas y muchas otras enfermedades. El consumo de comida de carne en las grandes ciudades ha creado un gran número de crónicos semi-inválidos, que, aunque aparentemente participan en diversas actividades, en realidad están privados de las alegrías de la vida, debido al llamado agotamiento por carne, que se caracteriza en muchos casos por una piel sucia y pálida, depresión, insomnio, nerviosismo, irritabilidad y envejecimiento prematuro.

En una persona sana, los microbios no pueden prosperar fácilmente. Solo cuando el organismo se ha debilitado debido a la violación de las leyes naturales, los microbios pueden prosperar con éxito en él. La comida de carne es una de las causas del debilitamiento del cuerpo debido a la acumulación de toxinas. La comida sin carne reduce la probabilidad de enfermedades. Las toxinas que se introducen en el cuerpo a través de la comida de carne reducen la capacidad del organismo para destruir las toxinas formadas durante la enfermedad. Se ha observado que el exceso de ácido úrico en el organismo impide que el cuerpo se recupere después de una operación grave o una lesión.

Los glóbulos blancos son los guardianes del cuerpo. Devoran los microbios que entran en él. Y las toxinas de la comida de carne paralizan los glóbulos blancos y los hacen incapaces de realizar su función más importante: la destrucción de los microbios. Las personas que se contentan con comida vegetal y viven en las mismas condiciones que las personas que comen carne, tienen una fuerza y resistencia extraordinarias y son notables por su longevidad.'

La carne conduce al alcoholismo. El Dr. A. Kingsford dice: 'Un trabajador estadounidense contra el alcoholismo, que ha dado conferencias sobre este tema durante 40 años, ha estudiado cuidadosamente las causas del alcoholismo en diferentes clases y localidades y afirma que la carne excita el sistema nervioso y así abre el camino a las bebidas alcohólicas. Cuanto más come carne una persona, más se despierta en ella el deseo de alcohol. Y muchos médicos experimentados están de acuerdo con esto cuando tratan el alcoholismo.'

Los intereses de la salud humana requieren que una persona se alimente de comida vegetal pura, en la que la cantidad de sustancias innecesarias es mucho menor que en los tejidos animales, y además las plantas contienen todas las sustancias nutritivas necesarias para el organismo humano. El Dr. A. Kingsford dice sobre este tema: 'En el reino vegetal no solo se pueden encontrar todas las sustancias básicas necesarias para la alimentación, sino que aquí se contienen en mucha mayor cantidad que en la carne de los animales... Las carnes tienen grasa, pero puede ser reemplazada por los diversos aceites de semillas, frutas y nueces. En las plantas encontraremos muchas sustancias que faltan en la carne, a saber, los carbohidratos. En las frutas también hay ácidos vegetales, a los que las frutas frescas deben su acción extraordinariamente favorable y refrescante.'

Por lo tanto, la comida vegetal no solo no introduce toxinas, sino que, por el contrario, purifica el cuerpo. El Dr. Kellogg dice: 'Los jugos de las frutas son excelentes desinfectantes. Especialmente las frutas crudas tienen la propiedad de resistir la acción de los microbios. Desinfectan los intestinos.'

Por otro lado, hay una gran conexión entre la comida y la vida espiritual. La comida no solo afecta el estado del cuerpo, sino también la vida espiritual del hombre. Se sabe que el animal es portador de pasiones, instintos, lujurias, etc. Su carne está provista de vibraciones groseras y bajas similares, que se transmiten al hombre cuando se alimenta de ella. Las plantas no tienen tales pasiones y lujurias como los animales. Precisamente por esta razón, la carne amenaza, rebaja el carácter del hombre. Y en este sentido, la comida vegetal es más pura que la animal. El maestro dice: 'Al comer carne, el hombre absorbe algo de las cualidades psíquicas del animal cuya carne ha comido. Si un hombre quiere vivir una vida pura y buena, debe abandonar el consumo de carne...'

Lozinski habla de una madre que se quejaba de que sus hijos eran groseros, constantemente peleaban y se golpeaban. Entonces se le aconsejó que cambiara su dieta. Después de practicar durante un tiempo el régimen vegetariano en casa, se jactó de que los niños habían cambiado: se volvieron mansos, misericordiosos, buenos, con modales suaves. Rousseau, uno de los pedagogos más destacados de la historia, vio claramente la conexión entre la comida y el carácter. Y por eso recomienda la comida vegetal para los niños.

Esto es lo que dice sobre este tema: 'Como una de las pruebas de que la comida de carne no es propia del hombre, se puede señalar la indiferencia que los niños tienen hacia ella y la preferencia que siempre dan a las verduras, los platos lácteos, las frutas, etc. Es extremadamente

importante no pervertir este gusto natural y no hacer que los niños coman carne, si no por su salud, al menos por su carácter, porque, explíquenlo como quieran, es indudable que aquellos que aman mucho la carne se vuelven personas crueles, de corazón duro. Esta observación se ha confirmado en todos los países y en todos los tiempos.

Los salvajes son generalmente crueles y esta crueldad tiene su origen no en su naturaleza, sino en su comida. Van a la guerra como a una cacería y tratan a las personas como nosotros tratamos a los osos... Homero representa a los cíclopes, que comían carne, como monstruos terribles, y a los lotófagos (que se alimentaban de plantas – lotos) como una raza tan agradable que cualquiera que tuviera trato con ellos inmediatamente olvidaba todo y se quedaba a vivir entre ellos.'

Si los padres quieren tener hijos cuyos cerebros sean receptivos a pensamientos y sentimientos más elevados, si quieren liberarlos de la rudeza en el carácter, si quieren acelerar su evolución, si quieren que tengan cuerpos sanos, libres de toxinas y sustancias extrañas, deben alimentarlos con comida vegetal...

Cuando una persona se alimenta de comida vegetal, su cuerpo será más sensible, más receptivo a las ideas, sentimientos y aspiraciones más elevados, porque estará compuesto de materia más pura y fina...

El Dr. Ana Kingsford dice: 'Hoy se dice que la existencia de los dientes caninos en el hombre es una prueba evidente de que el hombre es carnívoro por naturaleza. Si esto es realmente una prueba, entonces debe aplicarse más a los monos, porque sus dientes caninos son más largos y más fuertes que los humanos. Sin embargo, los monos son frugívoros por naturaleza. Se sienten repelidos por la comida de carne en su estado natural.' En los animales carnívoros, el canal digestivo es

tres veces la longitud del cuerpo. En los herbívoros como la oveja, es 30 veces, y en los monos y el hombre, 20 veces...

Algunos piensan que la carne es necesaria para que el hombre forme energía muscular. El Dr. Kingsford dice: 'Los animales más fuertes, útiles y trabajadores no se alimentan de carne y ni siquiera la toleran.

Todos los trabajos del globo terráqueo son realizados por animales herbívoros: caballo, buey, camello, elefante. Ellos aran los campos, nos permiten viajar; gracias a ellos se ha creado nuestra cultura y bienestar. Ningún animal carnívoro puede compararse en fuerza con el rinoceronte herbívoro. Él casi sin esfuerzo rompe los árboles y dispersa las ramas como palillos. Un gorila, que se alimenta solo de frutas y nueces, ante los ojos de Duchamp, rompió un rifle en dos mitades, arrebatado de las manos de un cazador...

El Dr. Kellogg habla de una competencia entre Berlín y Viena, la distancia entre las cuales es de 360 millas. En la competencia participaron 13 carnívoros y 2 vegetarianos. Los dos últimos llegaron primero al destino. Ninguno de estos dos era un caminante profesional. Cuando llegaron al destino, el carnívoro más cercano estaba a 50 millas de distancia.

En otra competencia en Alemania, la distancia fue de 70 millas. Participaron 22 personas, de las cuales 8 eran vegetarianos. Se les exigió cubrir esta distancia en 14 horas. Seis de los 8 vegetarianos llegaron al lugar antes de que expirara este tiempo. Los otros dos llegaron un poco más tarde, porque se perdieron en el camino y perdieron 5 millas en vano. Todos los vegetarianos estaban frescos y animados. Una hora después de su llegada, llegó el primer carnívoro, muy cansado y agotado. Los otros se habían caído en el camino. Esta es una ilustración

muy vívida que destaca el gran valor de la comida vegetal como apoyo del organismo en el trabajo duro...

El maestro dice: 'Dale las mejores condiciones al niño. ¿Cuáles son estas condiciones? Aliméntalo principalmente con frutas. En la nueva escuela, los niños aprenderán cómo alimentarse, cómo respirar, etc. La comida pura es el primer paso en la educación de los niños. La alimentación puede convertirse en un método de educación.'

"En algunas escuelas se ha implementado el vegetarianismo, por ejemplo, en Battle Creek College, South Lancaster Academy, Walla Walla College, Union College. Los directores de estas escuelas – dice el Dr. Kellogg en sus informes anuales – un año después de introducir la alimentación vegetariana, informan que la salud de los estudiantes nunca había estado en tan excelente estado; mientras que antes solían enfermarse con frecuencia y necesitaban constantemente enfermeras y médicos, ahora casi no necesitaban sus servicios." (301)

"No se debe confundir la suavidad con la debilidad. La última muestra un carácter débil. La suavidad muestra un carácter fuerte. Un ejemplo de debilidad: Eres abstemio o vegetariano y vas de visita a una familia. Te ofrecen una copa de vino y, por amistad o respeto, la aceptas. Luego te ofrecen comida de carne y también la aceptas. Esto es un carácter débil y debilidad.

Aquel que tiene suavidad, es firme por Dios y por sus convicciones. Puede ser un mártir y morir en la hoguera, pero no cede. Perdonará a sus verdugos, pero en sus ideas mostrará firmeza.

Aquí se ve la diferencia entre suavidad y debilidad. La persona débil hace todo lo que la gente le dice. Tal persona tiene una voluntad débil. Quien tiene suavidad, tiene una voluntad fuerte." (302)

Rudolf Steiner:

"Lo que el hombre realiza en su organismo, procesando alimentos vegetales, despierta en él fuerzas que se extienden por todo el sistema solar, por lo que en su envoltura física se convierte en un participante en la acción de las fuerzas de todo el sistema solar y, de esta manera, no se separa de ellas...

La ligereza del organismo, que el hombre obtiene al alimentarse de comida vegetal, lo eleva por encima de la gravedad de la Tierra; despierta en el organismo humano una cierta capacidad interna de experiencia, que gradualmente se convierte en una sensación gustativa, gracias a la cual el hombre realmente siente que, junto con las plantas, saborea como si fuera la misma luz solar." (305)

"La carne que comemos está impregnada del cuerpo astral del animal. Por lo tanto, en su digestión debe participar nuestro cuerpo astral, que le quita muchas fuerzas y entonces no puede resolver sus problemas: crear imágenes. A esto se añade la dificultad por la cual no puede dejar correctamente el cuerpo etérico durante la noche, quedando terriblemente atado a él. Así, el cuerpo astral comienza a interferir con el cuerpo etérico en su tarea nocturna: restaurar las fuerzas vitales." (305)

Veganismo

"Me alegro de que ya hayan surgido diversas corrientes más cercanas a la naturaleza, como el vegetarianismo, aunque esto tampoco es una comprensión correcta de la dieta, porque la naturaleza ha creado todo tipo de alimentos, y cada uno debe alimentarse con la comida especial para su organismo. Cada persona, cada pueblo, cada sociedad debe elegir la comida adecuada que dé los mejores resultados." (261)

Huevos

"Si comes huevos, no eres un vegetariano completo." (310)

"Cuando comes un huevo, debes saber que es una pollita. Cuando comes un pescado, cuando comes un mejillón, debes saber que también son animales." (311)

"Como vegetarianos, solo comen los huevos de las gallinas, no a las gallinas mismas. En este sentido, se parecen a las urracas. Cuando una urraca ve que una gallina se ha escondido entre los arbustos y está a punto de poner un huevo, comienza a espiarla desde lejos y de inmediato se lanza hacia el huevo: lo golpea con su pico y lo bebe. ¿No hace lo mismo la señora con su pequeño señorito, su hijo? Cuando escucha que la gallina cacarea, la señora toma a su hijo de la mano y va al gallinero a tomar el huevo del nido. Todavía caliente y fresco, lo rompe y lo fríe." (307)

"Ayer te comiste un huevo, es un pollo entero, dices: 'Soy vegetariano'. ¿Qué clase de vegetariano eres si te comes un huevo?" (308)

"Si ves huevos en un nido, te interesan solo en la medida en que pueden servirte de alimento. La naturaleza, que ha creado los huevos, se interesa por ellos en la medida en que puede preservarlos para utilizar su contenido para una nueva vida. Para ella, cada huevo es una vida creada con gran esfuerzo. Para nosotros, el huevo no vale mucho, pero para la naturaleza no es así." (309)

"La gente supone que un día los científicos producirán leche artificial, huevos artificiales. ¡Agradecemos esos huevos artificiales! Los huevos vivos de las gallinas no pudieron arreglar el mundo, ¿y los artificiales lo harán? Los huevos artificiales causarán 10 veces más males que los huevos de gallina.

Si producen pan artificial y leche artificial, el mundo se hundirá por completo. Imaginen que hoy incluso el trigo más puro tiene una cierta dosis de veneno, ¿qué queda entonces de los productos obtenidos artificialmente?" (105)

Productos lácteos

"Tomarás en tu mochila pan, un poco de queso, queso fresco o aceitunas, cebolla roja o puerro, un termo con agua caliente, pasarás el día al aire libre, te expondrás al sol y regresarás renovado." (315)

"Digo: después de haber estado enfermo durante mucho tiempo, beberás cada mañana medio litro de leche fresca de una vaca sana, una búfala sana o una cabra sana. Cuidarás bien a tu pequeño hijo. ¿Por qué? Porque tu estómago es tu pequeño hijo. Y lo alimentarás con buena leche fresca. La leche puede ser de cualquier animal, pero debe ser sana.

Ahora, todos aquellos de ustedes que son vegetarianos, entiéndanme bien, no se vuelvan fanáticos. ¿Cómo alimenta la madre a su pequeño hijo? – Con leche. ¿Cómo alimentan los pájaros a sus crías? – Con insectos. Algunos de ustedes piensan que tampoco debemos comer leche. No, podemos comer leche. Dicen: 'Nuestra comida debe ser pura'. – Sí, es cierto que debemos encontrar la comida adecuada para nuestro organismo. Debemos determinar qué comida se llama vegetariana.

Por 'comida vegetariana' no entiendo necesariamente comida puramente vegetal o estrictamente frugívora, sino que llamaría 'comida vegetariana' a la comida de la comparación, la comida de la vida razonable. Llamo comida vegetariana a aquella cuyas vibraciones corresponden completamente con las vibraciones de nuestros músculos, es decir, de la materia orgánica. Por lo tanto, entre las células

de la comida y las células de nuestro organismo debe haber una correspondencia completa o un flujo completo de energías hacia el Sol. Esta comida es precisamente la vegetariana." (319)

"Dicen que algún científico descubrió en la leche agria un cierto bacilo que prolonga la vida. Yo, por mi parte, conozco una leche especial que no solo prolonga, sino que eterniza la vida. De hecho, la leche agria puede prolongar la vida entre 10 y 30 años, no más." (320)

"Te encuentras con un hombre orgulloso y arrogante que se esconde de la gente porque cree que no es como ellos. Se considera algo especial. La naturaleza no tolera tales manifestaciones. Para ella, todos los seres humanos representan un organismo común. Hará que este hombre reconozca a todas las personas a su alrededor y les agradezca por todo en lo que puedan servirle."

"La naturaleza le enviará alguna enfermedad y lo pondrá en cama. Cuando llegue un médico a tratarlo, lo primero que le recomendará será leche de una vaca sana. ¿Qué hará esta persona? Enviará a sus sirvientes a buscar un lechero o un pastor que tenga vacas sanas y de buena calidad. Cuando encuentren a tal persona, le pagarán caro solo para poder usar la leche de sus vacas. Una vez que se recupere, el orgulloso buscará al pastor y le dará las gracias. Así es como entenderá que no puede aislarse de las personas. Cada persona está en su lugar y puede ser útil en el momento que menos lo esperas." (321)

"La leche de cabra es más saludable que la de oveja y más segura para los niños." (106)

"El propósito del recipiente es: primero, llenarlo con agua limpia y fresca, para que cuando viajes, tengas con qué refrescar tu garganta. Su

segundo propósito es llenarlo con leche fresca, beber de él y fortalecer tus fuerzas." (312)

"Una buena banitsa la hará una novia joven y diligente. Ella limpiará bien el recipiente, para que no quede nada de lo viejo, tamizará harina limpia, traerá agua fresca del manantial, la calentará (no como la banitsa hecha con agua fría, que yo no como), luego tomará mantequilla fresca, queso fresco, leche y amasará la banitsa. Así también vosotros debéis aprender a hacer buenas banitsas, y cuando pase por vuestra casa, querré que me ofrezcáis una buena banitsa." (313)

"En París dicen: 'El yogur prolonga la vida'. De hecho, el yogur prolonga la vida, pero si se agria, la arruina." (314)

"Esta filosofía de que el pastor tiene derecho a comerse las ovejas no es correcta. En el código divino hay la siguiente ley: el pastor tiene derecho a tomar la lana y la leche, pero nunca se le permite matar o vender las ovejas." (318)

"Todos los alimentos que comemos —mantequilla, queso, requesón— han pasado por 20 manos, y cada uno ha añadido algo, y así se estropean el queso, el requesón y la mantequilla. No es que el queso o el requesón sean malos en sí mismos, sino lo que la gente ha añadido en ellos." (322)

"Llevamos tanto tiempo viviendo en las alturas de Rila gracias a los karakachanes y a sus caballos, que nos traen pan, patatas, frijoles, mantequilla, queso, etc. Donde hay estas cosas, hay canciones y sermones." (326)

"Quien lo desee, puede untar el pan tostado con un poco de mantequilla o miel, mermelada, para comerlo con más apetito." (323)

"El pan de trigo y el queso dan fuerza al hombre, y así puede cavar su viña." (140)

"Cuando hacemos el bien a un animal, ¿con qué nos paga? Con su lana, con su leche, no con su carne." (317)

"Añade la mantequilla como un medio que puede protegerte del resfriado y de la pérdida de calor." (324)

"La leche es un buen alimento, pero tómala de una persona sana. Un criminal podría ordeñar la leche, no bebas esa leche." (325)

"Esperarás a que la leche se agrie y entonces la comerás." (142)

"En todas partes el hombre busca el Amor. Pero como queréis someterlo para que os sirva, para que haga lo que vosotros queréis, y eso es imposible, por eso decís que no hay amor. ¿Acaso no es el resultado del Amor que los animales os den su leche y las plantas sus frutos? Así, Dios se manifiesta en toda la Creación." (327)

"El bondadoso, cuando venga a ti, te dejará azúcar, mantequilla, queso. El misericordioso, cuando venga, se esforzará por prepararte una banitsa." (328)

"Hace años me llamaron para ver a una joven enferma, le habían dado un medicamento durante casi 6 meses. Les dije: 'Vais a envenenar a esta joven. Cambiad este medicamento, no se lo deis, dejad que su cuerpo descanse'. Se lo conté al médico, y él estuvo de acuerdo. '¿Qué se le puede dar? Ella no quiere tomar leche'. Le dije: 'Dadle jugo de trigo. El jugo de trigo sustituirá a la leche'. Solo el jugo de trigo puede ser tan beneficioso como la leche." (339)

"Es curioso que la oveja pueda enfermar de tuberculosis, pero la cabra no. Y si una persona está enferma, es mejor que beba leche de cabra que de oveja." (330)

"Si alguien sufre de tuberculosis o cáncer, que coma yogur. Debe comer al menos tres veces al día, 100 gramos en cada comida, durante tres años, para que haya una mejora microscópica." (331)

"Una de las hermanas tenía el deseo de traerme leche cada mañana para el desayuno. Normalmente se excedía, me traía la leche temprano, antes del amanecer. Una mañana ocurrió que se retrasó un poco y me trajo la leche después del amanecer. Se disculpó por llegar tarde... Ahora la leche estaba más dulce. Antes, cuando me traía la leche en la oscuridad, la oscuridad dejaba su influencia en ella. Entonces ella se alegraba de traerme la leche temprano, pero yo sufría. Ahora yo me alegro, y ella sufre, pensando que ha cometido algún error por llegar tarde. Yo me alegro porque el sol ha traído sus bendiciones. Tranquilicé a la hermana, porque el sol había puesto su bendición en la leche. Ese día la leche fue la mejor de todos los días." (333)

"Una comida debe estar muy bien preparada... Usarás mantequilla fresca. Ordeñarás la vaca, batirás la mantequilla tú mismo. Si yo cocinara, ordeñaría la vaca yo mismo, batiría la mantequilla. La mantequilla debe ser fresca. Y la harina debe estar bien molida, de hoy." (329)

"Algunos de vosotros coméis medio pan, pero cada uno tiene un poco de queso, manzanas, peras, y luego tienen un poco de comida cocinada, todas estas cosas son buenas." (332)

"Consumid alimentos saludables. Por la mañana, al levantarte, un poco de mantequilla fresca, recién batida, no de hace 4-5 días." (334)

"Si cumples los mandamientos de Dios, todo te irá sobre ruedas." (335)

"El yogur es necesario para la vida humana. Un hombre sin yogur no puede vivir." (336)

"Alguien dice: '¿Es necesario comer cebolla?' – Si tienes miel y mantequilla a tu disposición, no necesitas comer cebolla; si no tienes miel ni mantequilla, comerás cebolla." (337)

"Si pastoreas ovejas, conviértete en vegetariano. No es bueno, no es de buena suerte comértelas. – '¿Y el queso?' – El queso, la leche, la lana, puedes tomarlos, pero no las mates." (338)

"La leche es un buen alimento, pero tómala de una persona sana y de un animal sano... Es bueno que los labios estén rojos naturalmente, no pintados. La sangre pura, la respiración profunda, la alegría, comer cerezas y beber leche fresca y pura pueden hacer que tus labios estén rojos." (253)

Teófana Sávova: "A veces, el Maestro desayunaba con té y queso." (340)

Rudolf Steiner: "Todo lo que se introduce en el organismo humano a través de la leche lo prepara para ser un ser terrenal, lo conecta con las relaciones de la Tierra, pero en realidad no lo ancla a la Tierra. Lo convierte en un habitante de la Tierra, pero no le impide ser un habitante de todo el sistema solar." (138)

"Sin embargo, no se debe hacer propaganda aquí a favor de la alimentación vegetal. Al contrario: para el hombre, la alimentación

animal fue y quizás aún es necesaria, porque el hombre debe estar firmemente arraigado en la Tierra, debe estar conectado con lo personal. Todo lo que el hombre necesita para sus intereses personales está relacionado con la alimentación animal. Que hubo personas que libraron guerras, que mostraron simpatía y antipatía, pasiones sentimentales unos hacia otros, esto proviene de la alimentación animal. Pero que el hombre no se guíe solo por sus estrechos intereses personales, que pueda comprender también los intereses sociales generales, esto se lo debe a la alimentación vegetal. Así, algunos pueblos que consumen principalmente alimentos vegetales, por regla general, tienen predisposiciones hacia lo espiritual, mientras que otros pueblos desarrollan valentía, coraje, intrepidez, que también son necesarios en la vida. Estas cosas son impensables sin un elemento personal, y este es imposible sin la alimentación animal...

El progreso consistirá en que, en la medida en que la proteína no se prepare en el hombre mismo, debería limitarse y elegir de la alimentación animal solo aquello que aún no está impregnado por las pasiones animales, y eso es la leche... En detalles, se podría demostrar mucho más, pero con dos ejemplos llegamos a la conclusión de que el hombre no debe ser unilateral. Un vegetariano unilateral podría decir: 'No debemos comer leche, mantequilla y queso.' – Pero la leche es un producto en cuya producción en el animal ha participado principalmente el cuerpo etérico. El cuerpo astral participa mínimamente. En los primeros períodos de su vida como lactante, el hombre puede vivir solo con leche. Dentro de ella hay todo lo que necesita. El cuerpo astral interviene solo al final de la preparación de la leche.

Cuando en una edad avanzada el hombre se alimenta principalmente de leche, si es posible solo con leche, logra un efecto especial: dado que, por un lado, no ingiere alimentos que ya han sido procesados

externamente y que pueden afectar su cuerpo astral, y por otro lado, con la leche ingiere algo ya preparado, es capaz de desarrollar en su cuerpo etérico fuerzas especiales que pueden ejercer acciones curativas sobre sus semejantes. Los sanadores que desean ejercer un efecto curativo sobre sus semejantes y se alimentan exclusivamente de alimentos lácteos disponen de un medio particularmente útil." (231)

"Para no volvernó demasiado solitarios en nuestro desarrollo espiritual, para no volvernó ajenos a los demás sentimientos humanos, a la actividad humana en la Tierra, será bueno si aceptamos en nosotros mismos un cierto peso a través de la alimentación láctea, si utilizamos los productos lácteos en general. Esto puede ser incluso una tarea sistemática del hombre... no ser un vegetariano estricto, sino consumir también leche y productos lácteos." (305)

Miel

"No es bueno que alguien coma mucha miel, y no es glorioso buscar su propia gloria." (Proverbios de Salomón, cap. 25)

El Maestro:

"Así se forma una bebida agradable y refrescante – cada uno puede prepararse tal bebida: Tome 3 cucharaditas de miel, añada un poco de jugo de limón. Póngalo todo en un vaso de agua, de unos 200-250 gramos de capacidad." (346)

"Si comes miel con moderación, estarás sano. Si comes más de lo debido, te enfermarás." (342)

"El hombre puede tomar un poco de miel de las abejas, es dueño de eso, pero no es dueño de las abejas mismas. Por lo tanto, en las condiciones actuales en las que nos encontramos, el hombre creyente tiene derecho

a tomar la leche de la vaca, eso le está permitido, pero tomar su carne, eso no está escrito en ninguna parte de la ley de Dios.

Hablo de los creyentes, de aquellos que aman a Dios. Hoy la gente se justifica con lo que está escrito en las Sagradas Escrituras. ¿Por qué? Porque toman esas verdades y las interpretan literalmente. Si tomamos este versículo donde Cristo dice: 'Si no coméis mi carne y no bebéis mi sangre' – y lo interpretamos literalmente, ¿qué pasará? Se comerán unos a otros." (343)

"Si una persona come mucha miel, existe el peligro de que se le estropee el estómago. Si no come miel en absoluto, también hay un peligro para su organismo." (344)

"Juan el Bautista se alimentaba de langostas y miel. ¿Por qué se alimentaba de miel? Porque era un hombre extremadamente enérgico y necesitaba suavizar un poco su carácter." (345)

Rudolf Steiner:

"Para las personas mayores, la miel tiene un efecto extremadamente beneficioso. En los niños, un efecto similar lo tiene la leche. La miel nos ayuda a desarrollar nuestros cuerpos y, por lo tanto, es muy recomendable para las personas que envejecen. Es un alimento muy saludable. Pero no se debe consumir demasiado de una vez. Si una persona come mucha miel, al usarla no solo como un complemento a su alimentación, las energías formativas pueden volverse demasiado activas. La forma se vuelve dura y quebradiza, y la persona puede desarrollar otras enfermedades. La persona sana siente exactamente cuánta miel puede comer. La miel es especialmente saludable para los ancianos, porque le da al cuerpo la firmeza adecuada." (100)

Sobre el raquitismo y la miel

"A los niños que sufren de raquitismo se les debe dar una cierta cantidad de miel, comenzando desde los 9-10 meses hasta los 3-4 años de edad. Por supuesto, en las primeras semanas de vida, los bebés solo deben tomar leche; la miel a esa edad no tendrá ningún efecto. La miel contiene energías que le dan estabilidad al cuerpo humano. Estas cosas deberían entenderse...

Hoy en día, la miel debería desempeñar un papel más importante en la alimentación humana...

Si la medicina pudiera tener una mayor influencia en la vida social del ser humano, yo diría que es muy útil que las personas que están a punto de casarse consuman miel de manera preventiva. Entonces no tendrían hijos raquítricos, porque la miel, cuando es asimilada, puede influir en los procesos reproductivos y dar una forma adecuada al cuerpo del niño.

La miel, consumida por los padres y principalmente por la madre, actúa sobre la estructura ósea del niño." (347)

Sobre el crudiveganismo

El Maestro:

"Para aquellos que se están curando, el crudiveganismo es bueno...

Para la salud, comience a comer más alimentos crudos. Las manzanas crudas son mejores que las cocidas. Cocine las papas y cómalas con un poco de sal y pimienta. Consuma cebollas crudas, repollo crudo. Los nabos y las zanahorias pueden rallarse con aceite de oliva.

Pero no se puede aplicar el mismo método para todos, debe haber variedad. El pan, tal como se hace hoy, no tiene mucho valor nutricional, porque ha perdido su germen; y cuando lo meten en el horno, lo pierde aún más. Es mejor comer trigo cocido en lugar de pan. Durante un tiempo, por ejemplo, una semana, se puede consumir trigo crudo remojado en agua, pero debe masticarse lentamente."(7)

Boris Nikolov:

"En la misma comida en la que se hablaba de la dieta sin sal, había otro invitado que era fanático en otra dirección. Él recomendaba solo el crudiveganismo con verduras y frutas. Comer todas las frutas crudas. Estábamos de acuerdo en eso, aunque nos gustaba comer dulces, mermeladas, jarabes y frutas secas. ¿Pero comer verduras crudas? También podíamos comer tomates, pepinos, a veces cebollas verdes, ajo verde, pero comer papas crudas, repollo y otras cosas era sorprendente.

Después de reflexionar, nos volvimos hacia el Maestro. Y él resolvió la cuestión de esta manera: 'Como un método temporal, sí. Pero no de manera permanente.' Todos respiramos aliviados. ¡Qué preciso fue lo que dijo! Y con qué palabras adecuadas. Así, el Maestro nos reveló muchas cosas que usamos y de las que conocíamos el significado y la esencia. Así liberamos nuestra conciencia de las normas aceptadas, de un extremo adoptado por la mente humana. Una vez, en una ocasión como esta, dijo: '¡Tú, si te alimentas solo con comida cruda, te volverás tosco!'

Había hermanas que se sometían a ayunos prolongados. Otras iban a extremos con la dieta sin sal o el crudiveganismo. Por desobedecer las palabras del Maestro, pagaron con su salud. Algunas de ellas ahora son inválidas e inútiles tanto para sí mismas como para los demás. Y las más obstinadas se fueron.

Por ejemplo, a Ruska Kovacheva de la ciudad de Ruse, el Maestro le había dicho: 'Tú no ayunarás.', pero ella comía muy escasamente. Entró en el hospital, comió en exceso, su cuerpo no pudo aceptar la comida y murió. Murió como una persona hambrienta por comer en exceso."
(348)

Rudolf Steiner:

"Los seres humanos llegaron por sí mismos a la idea de cocinar los alimentos de grano. ¿Qué sucede, señores, cuando cocino los alimentos de grano? Cuando cocino los alimentos de grano, los como calientes, no fríos. Si queremos procesar los alimentos dentro de nosotros, debemos usar calor. Convertir los carbohidratos en almidón y azúcar no ocurre sin calor; esto requiere calentamiento interno.

Cuando caliento los alimentos externamente y los hago calientes, estoy ayudando al cuerpo; entonces no necesita liberar calor de sí mismo. Al cocinar los alimentos, estos son absorbidos por el proceso de fuego, por el proceso térmico...

Con todas las cosas que hago al cocinar, reduzco los esfuerzos del cuerpo y presento la sustancia alimenticia en un estado en el que el cuerpo la digiere más fácilmente.

Solo hay que comparar la diferencia entre comer papas crudas y comerlas cocidas. Si una persona comiera papas crudas, el estómago tendría que liberar una cantidad excesiva de calor para transformar esas papas, que ya son casi almidón. Incluso como las transforma ahora, no es suficiente. Así que van del estómago a los intestinos. Los intestinos también tienen que usar mucha fuerza.

Por eso las papas permanecen mucho tiempo en los intestinos. Las fuerzas restantes ya no son capaces de llevar las papas al resto del cuerpo.

Si una persona come papas crudas, simplemente llena sus intestinos, pero las papas no van más allá. Si prepara las papas de antemano, cocinándolas o preparándolas de alguna otra manera, el estómago ya no tiene que trabajar tanto con ellas, los intestinos tampoco; las papas pasan a la sangre y llegan hasta la cabeza.

Ustedes ven que al cocinar los alimentos, especialmente aquellos que contienen carbohidratos, el ser humano tiene la oportunidad de apoyar la alimentación.

Sabemos que en tiempos recientes se han difundido todo tipo de tonterías, especialmente en relación con la alimentación. Las tonterías hoy en día se han convertido en moda. Hay 'crudiveganos' que no quieren cocinar nada más, que quieren comer todo crudo. ¿De dónde viene todo esto? Porque, debido a la ciencia materialista, las personas no saben cómo están las cosas, y no quieren conocer la ciencia espiritual. Por eso se inventan algo.

El crudiveganismo total no es más que una fantasía. Durante un tiempo, una persona puede someter su cuerpo a esto, diría yo, a una tortura, pero cuando solo consume alimentos crudos, el cuerpo tiene que gastar demasiada energía y luego colapsará aún más." (231)

Sobre el Sungazing (mirar al sol)

"En las condiciones actuales, no se puede vivir sin agua, no se puede vivir sin comida. Puedes ayunar un día, dos, tres, cuatro días hasta 40 días, pero finalmente tendrás que comer." (349)

"Sin comida, el ser humano se debilita. Por lo tanto, la comida es necesaria para todo ser vivo."

(351)

"Al venir a la Tierra, el ser humano no puede vivir sin comida."

(352)

"Algunos piensan que pueden vivir sin comida o al menos con menos comida, sin importar de qué tipo sea. No, alimentarán su cuerpo, su mente y su corazón, y lo harán con comida de primera calidad. Si no los alimentan, se negarán a servirles y se irán. El mal no está en comer, sino en la glotonería del ser humano."

(353)

"¿Por qué debemos comer? Haz la prueba de no comer dos o tres días, y verás qué fuerza tendrán tus pensamientos y sentimientos. Sin comer, no se puede."

(357)

"Sin comida, el ser humano no puede continuar su vida en el plano físico. Muchos intentan no comer, ayunar más. Pero el ayuno tiene un propósito completamente diferente.

El ayuno es una ciencia para una alimentación correcta. Al ayunar, el ser humano tiene la intención de darle un descanso a su estómago."(358)

"Mientras tengas un cuerpo físico, comerás, dormirás y trabajarás."
(355)

"... el ser humano piensa que puede vivir sin comer y sin beber. No es así. Mientras vivas en la Tierra, comerás y beberás. En el mundo físico, no se puede vivir sin comida."
(354)

"¿Puede un ser humano volverse fuerte sin aire, sin luz y sin comida? Quien cree que se puede vivir sin aire, comida y agua, es el mayor ignorante del mundo."
(359)

"Al amanecer, es bueno mirar al sol durante dos minutos; tiene un efecto beneficioso sobre los ojos, pero solo cuando está saliendo, no más tarde."
(360)

"Sal temprano en la mañana antes del amanecer y espera a ver los primeros rayos. Míralo durante un máximo de 10 segundos y luego regresa a tu habitación. Si te quedas uno o dos minutos más, perderás lo bueno que has ganado."
(361)

"Las personas de la nueva raza se alimentarán exclusivamente de alimentos vegetales."
(264)

Rudolf Steiner:

"En el futuro, el ser humano comenzará a comer conscientemente las plantas que forman parte de su alimentación... La alimentación no será para él una actividad inferior, sino algo que se realiza con alma y espíritu, porque sabrá que todo lo que utiliza representa una forma externa de lo espiritual." (305)

4. El poder milagroso del ayuno - Directrices generales

"Comienza por el mundo físico. Quieres volverte espiritual antes de haber estudiado el mundo físico. Por eso, primero fórmate físicamente. Esfuérzate por estar sano, tener un cerebro sano, pulmones sanos, un estómago sano, para que, al darles órdenes, te obedezcan.

No se trata de ayunar, de agotarte, de alterar tus órganos. El estómago es tu buen amigo, hablarás con él y le dirás: 'Escucha, amigo, vamos a ser amigos, a trabajar lo necesario para los dos.'

Comerás menos, te cargarás menos, para vivir más tiempo en la Tierra. ¿Qué hacen las personas ahora? Comen 3 veces al día: por cada comida, el estómago trabaja 4 horas. Es decir, trabaja 12 horas al día. Si convences a tu estómago de que está trabajando en exceso, le dirá a sus células, es decir, a sus ciudadanos: 'Vamos a reducir un poco nuestro trabajo. Así cumpliremos el plan de Dios.' Al reducir el trabajo del estómago, también se reduce el trabajo de los pulmones y del cerebro.

¿Sabes qué energía se envía al cerebro después de 12 horas de trabajo del estómago? Mientras el cerebro procesa esa energía, no puede hacer su trabajo. Cuanto más trabaja el estómago, menos trabaja el cerebro. Y viceversa: cuanto menos trabaja el estómago, más trabaja el cerebro. Para hacer que nuestro cerebro funcione, debemos dedicar 6 horas diarias al pensamiento.

Esto no significa decirle al estómago que no coma. Eso sería otro extremo. La naturaleza no ama los extremos. Le dirás que sea razonable, porque comer en exceso no es bueno para él.

Ahora, volvamos al tiempo de los primeros humanos, que tenían cuerpos sanos y órganos sanos. Hoy, casi no hay estómagos sanos en el mundo. Para hacer que el estómago trabaje, las personas agregan especias a la comida, que estimulan el gusto. No se crea un apetito natural, sino que el gusto se irrita artificialmente, y entonces la persona comienza a comer.

Después de comer, dice: 'Esta comida no me sentó bien.' Te llenas con esta comida condimentada, alteras tu estómago y luego dices: 'Vivamos bien, amémonos, sirvamos a Dios.' Con un estómago alterado no puedes amar. No esperes amor de una persona con el estómago alterado, con el pecho débil y el cerebro enfermo." (362)

"El ayuno está relacionado con la filosofía y la ciencia. Quien ha ayunado ha alcanzado el verdadero conocimiento. Para él, el ayuno ya no es filosofía, sino conocimiento. Antes de ayunar, una persona piensa que no puede aguantar hambre ni 24 horas. Pruébalo, a ver cuánto tiempo puedes ayunar. '¿Puedo ayunar tres días?' ¡Pruébalo! '¿Y una semana?' ¡Pruébalo!

Al hacer pruebas, la persona ve cuánto tiempo puede aguantar ayunando. Si ayunas 10 días, fortalecerás tu fe y te convencerás de que, aunque no comas, no morirás. Al ayunar conscientemente, la persona se rejuvenece y se refresca. Hoy, la mayoría de las personas mueren por comer en exceso, más que por falta de comida o hambre." (363)

"Cuando los judíos se encontraban en grandes dificultades, todo el pueblo comenzaba a ayunar, se volvía hacia el Señor y entonces Jehová les ayudaba." (364)

"Ustedes dicen: 'Maestro, ¡di algo!' Para hablarles así, a todos debo decirles que ayunen 15 días y no les servirán. '¿Cómo?' No te acostarás en la cama y luego se te secará la garganta, para que tengas que beber agua y todo el vecindario sepa que has ayunado. Y entonces tu mente estará fresca. Tu cuerpo se volverá más etéreo, atraerás esas energías más finas y entonces podremos hablar...

Ahora, aquellos de ustedes que han ayunado 10 días, atraen esas energías y luego, al terminar el ayuno, algunos comienzan a comer sopa de col agria. Con eso, obstruirán esas fuerzas y arruinarán todo. El ayuno se usa para renovar el organismo. Es una forma de rejuvenecer.

Por lo tanto, después del ayuno, durante el mayor tiempo posible, consuman alimentos simples y alimentos que requieran poca energía para la digestión, para que no se despierte el apetito, y así los pulmones puedan desarrollarse, para que puedan recibir más prana del aire y del agua y extraer más jugos de los alimentos que ahora...

Así que digo ahora: El ayuno es un buen medio. Los felicito. Primero, su voluntad se fortalecerá con el ayuno. Una persona que ha ayunado 10 días no es una oveja, ¡es un héroe! Una persona que ha ayunado 10, 12, 15, 20 días, ya no puedes empujarla ni imponer tu opinión sobre ella. No, no. Una persona, después de ayunar 20 días, se liberará de muchas ilusiones. Muchas de sus ilusiones desaparecerán...

Ahora, los seres superiores, los ángeles, los justos, los adeptos, los Maestros se interesan por las personas en la medida en que es su grado de aspiración hacia Dios. Cuando un adepto o un Maestro ve un alma que hace todos los esfuerzos, hace todos los sacrificios razonables, está listo para ayudarla, para darle un nuevo impulso en la vida. Así que en la ciencia oculta, muchos de ustedes, que tienen 45-50 años, pueden

rejuvenecer y vivir una vida consciente, ser útiles a sus seres queridos. Pueden renovar su cuerpo, su alma, su mente." (365)

"Aquel que venga a nuestras excursiones no debe ayunar. ¿Entienden? Aquel que ayuna, no debe salir de excursión. Esa es una de las reglas. Un estudiante que venga de excursión debe llevar su pan, beber agua y agradecer a Dios.

Y aquel que quiera pasar sin pan, que se quede en Sofía. En la excursión, todos estarán saciados. No queremos personas hambrientas, ni aquellas que ayunan, porque comprometerán nuestras excursiones...

El ayuno es una forma de renovar el organismo humano. No debe entrar en ustedes la vanidad de competir quién ayuna más días. Esa no es la idea. La idea principal del ayuno es despertar la fuerza oculta en las células y renovar el organismo. Pero debemos trabajar más razonablemente. En el ayuno se avanza de manera secuencial. Hay ciertas leyes que deben seguirse. Si tú decides ayunar sin saber por qué lo haces, no es útil.

Y luego, se debe respetar el tiempo, se deben respetar los días en que se ayunará, y ustedes no respetan nada... Hay leyes que, en la medida de lo posible, deben seguirse absolutamente, para dar buenos resultados.

Por esos resultados debemos dar al mundo exterior una imagen, para que vean en qué consiste nuestra enseñanza. Si no seguimos las reglas, tendremos intentos torcidos y la gente exterior dirá: '¡Miren hasta dónde han llegado!' Y si quieren mostrar heroísmo, los más fuertes pueden ser sometidos a un ayuno de 15-20-30-35-40 días... Aquellos entre ustedes que puedan soportar tal prueba, son solo dos, tres, cuatro, cinco, seis o siete. Si hay siete héroes en Bulgaria, pueden hacer

mucho trabajo. En la Biblia se habla del profeta Elías, que ayunó 40 días para magnetizarse.

En el ayuno no debes tener miedo. El ayuno es un medio para eliminar el miedo, para controlar el sistema estomacal, para controlar la circulación sanguínea y el cerebro.

Luego, durante el ayuno, siempre debes estar muy alerta, vigilante, porque entonces la persona se vuelve muy sensible, atrae ciertas fuerzas dinámicas de la Naturaleza y debe saber cómo manejarlas. De lo contrario, te crearás problemas. Con esta observación, advierto a los estudiantes. Su deseo de ayunar es bueno, lo respeto, pero sean muy inteligentes." (366)

"El ayuno es un método de curación, y si quieres volverte santo, debes saber cómo comer, cómo respirar, cómo pensar. ¡Eso es ser santo!" (379)

"Si ayunas en la Tierra, es una bendición." (374)

"Lo divino no se encuentra ni en comer mucho, ni en ayunar mucho. Lo divino se encuentra en esto: una persona debe comer alimentos de primera calidad, no cualquier cosa. Y comerá poco, sin excederse. Y al comer, agradecerá a Dios por haberle dado una buena comida. Por cada buena comida, debe agradecer a Dios." (380)

"En la Escuela se dan muchos métodos y reglas que, si no se aplican, te llevarán a la saciedad. Se requiere constancia del estudiante, aplicar esas reglas gradualmente, una tras otra, no de golpe. No está en la cantidad, sino en la calidad y la constancia, en la conciencia despierta.

Algunos quieren ayunar diez días, para adquirir algo. Según mi opinión, 24 horas de ayuno consciente equivalen a 10 días de ayuno mecánico.

En 24 horas de ayuno consciente, una persona puede renovar las células de su cuerpo. Algunos estudiosos sostienen que las células del cuerpo se renuevan en 3 meses, otros, en 7 años. Nosotros afirmamos que en 24 horas de ayuno absoluto, las células del cuerpo pueden renovarse completamente. Ayunen 24 horas y estén alegres, felices. Beban y agradezcan a Dios por todo. Después de 24 horas, coman y agradezcan a Dios por el pan, por el agua que les ha dado. El número 24 es bueno, armonioso. Corresponde a la rotación de la Tierra sobre su eje. El número 24 los pondrá en armonía con la Tierra." (367)

"Una persona no debe agotar su cuerpo de ninguna manera, como lo han hecho muchos ayunadores. El ayuno es un método razonable solo para eliminar las sustancias innecesarias que son superfluas." (377) "Si una persona come en exceso, muere; y si ayuna mucho, también muere. Esos son dos extremos. Una persona siempre debe comer lo suficiente para sostener su organismo, sin excesos, y debe detener su comida en el bocado más dulce, no comer más. Si come más, será veneno para él." (368)

"Tú, cuando ayunas, que nadie lo sepa. Si todos lo saben, ¿qué vas a ayunar? Si quiero ayunar, que nadie lo sepa. Si estoy entre la gente, ¿qué voy a ayunar? Que nadie sepa que ayunas, no hay por qué contarlo. El ayuno no es para debilitar a la persona. El ayuno es para limpiar su mente." (369)

"Cristo, al salir del agua, no fue a predicar su enseñanza, sino a ayunar. Debía ayunar 40 días y luego recibir el Espíritu de Dios, para entender cuáles son las razones que impiden a las personas cumplir la voluntad de Dios." (370)

"Mediante el ayuno, una persona puede reducir un poco sus grasas, pero no desarrollar dotes. El ayuno fortalece la voluntad, desarrolla en cierta medida la paciencia de la persona, hasta que finalmente se convence de que puede vivir con poca comida. En general, el ayuno es un método para luchar contra los rasgos hereditarios negativos en la persona. Alguien que ama comer mucho, darse gustos. Al ayunar de vez en cuando, comienza a satisfacerse con poca comida.

Así que mediante el ayuno, una persona puede suavizar en cierta medida las condiciones desfavorables en las que nació." (371)

"¿Por qué la gente ayuna? – Para liberarse del diablo. Si el diablo te ha atado, ayunarás. Debes ayunar, porque sin ayunar no puedes liberarte." (378)

"El ayuno solo se permite como descanso, como un método para fortalecer la voluntad... Quien tiene un estómago sano es una persona magnética y equilibrada." (382) "Si comes mucho, vendrá un tipo de hastío; si ayunas mucho, vendrá otro hastío, peor que el primero. Por lo tanto, ayunarás tanto como para que llegue el hambre, a través del cual despertarás tu apetito.

Todos deben ayunar. – ¿Por qué? – Para prolongar su vida. – ¿Por qué no se debe comer mucho? – Para no acortar la vida. ¿Qué le pasa al molino que muele mucho? – Sus piedras se desgastan.

Así que, si comes mucho, tu molino también se desgastará. Entonces perderás el sentido de la vida." (375)

"Cuando empiezas una tarea, debes resolverla, no abandonarla. Quien no puede resolver una tarea, no debe tentar a otros. Por ejemplo, si no puedes ayunar, no digas: 'Se puede sin ayunar'. – Lo que no has

probado, no lo impongas a otros. Ahora yo no quiero que esta nota que hago quede como 'una voz en el desierto', sino que produzca un resultado, para prepararlos a cumplir la tarea para la que han venido." (376)

"En el ayuno, a veces le damos al estómago un descanso, y los pulmones se fortalecen. A veces, cuando una persona come más, los pulmones se debilitan – toda la energía se traslada al estómago, muy poco a los pulmones." (381)

"Cuando ayunas, respirarás más. Entonces, en lugar de alimentarte con el estómago, te alimentarás con los pulmones – respirarás más aire. A través de la respiración trabajas más con tu mente. Muchos de ustedes aún no han dominado la alimentación correcta.

Algunos ayunan a menudo, pero pocos han llegado a un ayuno de 20 días. A través del ayuno fortaleces tu voluntad y así resistes más trabajo, estudio y pensamiento." (400)

"Una persona debe ayunar conscientemente. Cuando nota en sí misma algún rasgo negativo, pensamiento negativo o sentimiento negativo, puede ayunar 2 o 3 días, con el fin de liberarse de lo negativo en sí misma." (398)

"La gente, al ayunar 24 horas o 3 días, dice: '¡Moriremos de hambre!' Eso no es ayunar. Cuando ayunas 3 días, durante ese tiempo respirarás libremente, absorberás aire. A través del aire puedes absorber suficiente energía nutritiva." (373)

"Ahora, les recomiendo que hagan un ayuno de 5-6 días, para probar cuál es su fuerza. Por lo general, si pasan 2-3 días de ayuno, ya no aguantan. Cristo probó su vida – Él ayunó 40 días, para conocer su

alma. Si no puedes ayunar, no tienes fuerza y no puedes encontrar a Cristo." (404)

Svetozar Nyagolov: "Ivan (Antonov) trabaja duro. Se dedica a la herrería, pero cada noche imparte cursos de astrología, reuniendo a muchos jóvenes a su alrededor, principalmente comunistas. Una noche, en 1933, al regresar del trabajo, ve frente a su barraca a dos agentes que lo esperan para arrestarlo. Él da un rodeo por el bosque, va al Maestro y le dice que lo amenazan con la cárcel. El Maestro responde: 'Puedes evitar la cárcel si ayunas 10 días.'

Ivan inmediatamente comienza a ayunar y cada noche ve que dos agentes lo esperan frente a su barraca. Al décimo día, después de terminar el ayuno, al pasar por su barraca, ve que los agentes ya no están. La policía ya no lo busca. Así se libera de la amenaza de caer en la cárcel. Sí, cuando una persona está en una situación difícil, casi siempre escucha a Dios." (383)

El poder curativo del ayuno

"Ustedes, como estudiantes, deben estudiar su organismo, saber cómo les afectan los diferentes alimentos. Si no lo saben, algunos seres que quieren obstaculizarlos los harán comer alimentos inadecuados para su organismo, que su estómago no digerirá bien, y como resultado, se acumularán residuos de materia semiorgánica alrededor del sistema nervioso. Estos residuos reducirán la energía mental necesaria para el pensamiento correcto, y el pensamiento incorrecto reducirá la luz de la conciencia. Muchos no notan este proceso en sí mismos, pero si alguien nota este cambio en su conciencia, debe restaurar inmediatamente la alteración en su instalación.

Como método para purificar el sistema nervioso sirve el ayuno. Algunos no les gusta ayunar. Digo: Quien quiera purificar su sistema nervioso, debe ayunar al menos 4 veces al mes.

Saber cómo ayunar, cuánto tiempo ayunar y cuándo ayunar – eso es toda una ciencia. Si purificas tu sistema nervioso, adquieres más energía luminosa en tu conciencia. No es un pecado que se hayan acumulado residuos en el sistema nervioso, pero el trabajo del hombre debe reducirse a purificarla, como el orfebre lava la arena aurífera para separar el oro." (386)

"Has comido, te has atiborrado y ahora ayunarás. Tu estómago necesita descansar. Has perturbado el cielo, te has quejado y ahora te dicen: 'Te quedarás en cama 2-3 meses, ayunarás.' – Al ayunar un tiempo, gradualmente te suavizas." (389)

"¡Oh, doctor, me muero! Me muero, debo comer para salvar mi vida.' – Pero es precisamente con esa comida que arruina su vida. Su organismo necesita un pequeño descanso... Ahora educamos a nuestros hijos para que coman mucho. Esta educación está arraigada en nosotros, pero la naturaleza dice: 'Cuando tengas hambre, come. Cuando no tengas hambre, ayunarás.'

Y si nosotros, los seres humanos culturales modernos, nos sometiéramos a este instinto interno del hambre, seríamos 10 veces más saludables de lo que somos ahora." (385)

"Solo el enfermo se cura mediante el ayuno. El sano debe comer, sin atiborrarse. Si se atiborra, ha violado las leyes de la alimentación correcta, por lo que debe ayunar." (213)

"Yo veo las enfermedades así: Según yo, la gente sufre de bichos que dejan sus excrementos, se multiplican, se juntan millones de ellos, comen y beben y todos dejan sus impurezas. El hombre se enferma por su olor, llamado toxinas, sustancias venenosas...

Digo: Expulsen a todos esos niños para que vayan por el camino ancho, por el mundo amplio. Tantos millones, les dirás: '¡Fuera!' Al decirlo, salen. No les des de comer. Después de ayunar 10-15 días – sin comer – no se multiplican. No beberán y no tendrán qué dejar. Si no comen nada, ¿qué dejarán?

Digo: En el futuro, todas las enfermedades graves se pueden curar con el ayuno: 10, 15, 20, 40 días de ayuno, no quedará nada de ellas. Dicen: '¿Cómo curar el cáncer?' – 40 días de ayuno. – '¿Cómo curar la lepra?' – 40 días de ayuno, hambre. Después de ayunar, no pensarás si te curarás – te curarás, ¿por qué no?" (338)

"Si estás enfermo, ayunarás – es una necesidad para ti. El ayuno es necesario solo en estado de enfermedad... Cuando estás enfermo, ayunarás un día, dos, tres. Es una forma de curación." (349)

"Alguien dice: 'Mi carácter se ha distorsionado.' – Eso es cuando tienes ácidos en el estómago. Por eso también es necesario ayunar. El ayuno es para purificar el estómago. No comerás. Detén el molino para lavarlo, para lavar todas las impurezas que producen estas molestias." (387)

"La circunferencia de la cintura debe ser 2 veces menor que la de los hombros. Si la circunferencia de la cintura es igual a la de los hombros, pagarás mucho a los médicos. La zona del estómago está relacionada con el sistema nervioso simpático. No debe acumularse con sustancias extrañas y superfluas. Si eso sucede, te impondrás un ayuno para restaurar la normalidad.

El ayuno debe ser moderado, razonable, hasta que elimines el exceso de grasa y residuos. Durante el ayuno aparecen reacciones en el organismo – eso no debe asustarte. Sin embargo, no pienses que con el ayuno te liberarás inmediatamente de los excesos. Tiene sentido ayunar, pero si introduces la idea del ayuno en tu mente, en tu corazón y en tu voluntad.

Ayunar de esta manera significa abstenerse de malos pensamientos, sentimientos y acciones. Este ayuno contiene una fuerza mágica. Al ayunar, es bueno estar entre personas armoniosas, no entre personas irritables, nerviosas y malas. Eres sirviente de un amo malo e irritable. Mientras estés con él, no ayunes. ¿Cómo te abstendrás si en cada paso estás obligado a estallar, a explicarte? Es otra cuestión si puedes abstenerte." (393)

"El ayuno no debe hacerse siempre. Cuando quieras purificar tu organismo o tengas enfermedades crónicas que no se curan con nada, puedes usar un ayuno largo para curarte. El ayuno es para fortalecer tu voluntad, fortalecer tus sentimientos y liberarte de esas sustancias innecesarias. Por eso, si una persona ayuna un día, 2, 3, 10, 15 días, comenzará a sentir un estado de ánimo. Incluso hacia el día 30 comenzará a equilibrarse, pero al llegar al día 40 debe volver, porque si ayuna más, se irá al otro mundo...

La tuberculosis, que no responde al tratamiento, puede curarse, pero la persona debe ser fuerte de voluntad para superar la enfermedad. Si tiene miedo, morirá. Tú, al ayunar, no ayunas con miedo. Tú, al ayunar, debes tener fe." (291)

"El religioso piensa que el ayuno puede salvarlo. No es así. La energía debe transformarse. ¿Cómo sucede eso? – A través del ayuno. La

naturaleza envía al hombre alguna enfermedad que lo obliga a estar en cama un tiempo y no comer. Al ayunar, su estómago mejora gradualmente, el apetito regresa y él se recupera.

La madre se alegra de que su hijo haya engordado, pero yo veo que con el tiempo se enfermará." (384)

"El hombre ha heredado cierta debilidad – ha contraído reumatismo. Rezas 3 veces al día, pero te duele la pierna. El reumatismo te ha atrapado. El diablo se ha anidado en tu pierna. Rezas, pero él sigue ahí. Lo untas con aceite, lo untas con gas, lo untas con ungüento, vas a baños y apenas en 2-3 años puedes erradicarlo. Pero hay una manera más fácil. La gente de hoy quiere la manera fácil: Todos esos espíritus salen con ayuno y oración. No ese ayuno oficial que conoces. Ayuno con completa abstinencia de comida y malos pensamientos. Y cuando ayunas, debes olvidar el mundo exterior – lo que pasa en el mundo no quieres saberlo, no te interesa." (101)

"Hay dos formas de curarse con agua. La primera es a través de la sudoración, bebiendo mucha agua caliente, varios vasos uno tras otro. La segunda es mediante la abstinencia absoluta de agua durante varios días. Durante ese tiempo, el enfermo o resfriado ayunará 5-6 días, sin tomar absolutamente nada de agua ni comida." (391)

"Se puede sin médico. No es que esté en contra de los médicos, pero ¿quién cura a los animales? El médico es un ser razonable dentro de ti. Tienes la medicina dentro de ti. Cuando un animal se enferma, se cura solo.

El perro, si tiene una herida grande, una pata rota, ayunará 7, 8, 9 días y su hueso sanará. Luego comienza a comer poco a poco, a recuperarse. A través del ayuno, la herida sana más fácilmente que si se come." (392)

"En el pasado, las personas piadosas no se curaban. Le daban al enfermo un ayuno – 1, 2, 10 días sin comer, hasta quedar como un palo. Los apaches, si no tienen qué comer, comienzan a irse uno tras otro. Pero los médicos de hoy dicen: 'Debes comer para recuperarte.'" (394)

"Si el cuello mide más de 35 centímetros de ancho – la persona está expuesta a una apoplejía. Debe hacer algo para reducir el grosor de su cuello. ¿Ayunará, hará dieta? No importa – el cuello debe volverse más delgado. El cuello de una persona que mide 165 centímetros de altura debe medir como máximo 35 centímetros de ancho." (395)

¿Cuándo y durante cuánto tiempo debemos ayunar?

"El viernes santo de este año (1908) será de 24 horas de ayuno. Por ejemplo, comeremos el jueves exactamente a las 7 de la tarde, asegurándonos de que esta comida del jueves termine exactamente a las 7 – ni antes ni después.

Luego, para el viernes, que se determina este año, no se deben hacer bromas ni burlas, como se ha hecho por algunos hasta ahora. Ninguna mención de chismes u otras conversaciones ligeras, porque siempre que se burlen de cosas sagradas y ordenadas, serán golpeados y no responderé por ello." (401)

"El día de ayuno será el cuarto viernes de cada mes – el ayuno comenzará el jueves después de la puesta del sol y si es de 24 horas, durará hasta el viernes por la noche después de la puesta del sol, y si es de 36 horas – hasta el sábado después del amanecer."

"Como regla, la duración del ayuno se determina según la disposición. Una vez que pasen 24 horas, si tienen hambre, coman; si no tienen hambre, continúen ayunando hasta completar las 36 horas." (402)"

El orden en el que pasarán todo el próximo año (1912) es el siguiente: ustedes mismos elegirán los 12 viernes principales de ayuno, seleccionando cualquier viernes del mes, sin informar a nadie al respecto.

Ni siquiera el hombre y la mujer se pondrán de acuerdo sobre qué viernes elegir, sino que ambos serán libres el uno del otro. Aquellos de ustedes que puedan, ayunarán 40 horas; los que no puedan, ayunarán 24 horas...

Si alguien tiene un impedimento para ayunar un viernes, lo pospondrá para otro viernes del mes siguiente, en el cual tomará dos viernes.

No informarán a nadie cuándo van a ayunar o cuándo han ayunado. Guardarán silencio.

Y cuando ayunen, lo harán en absoluta paz y tranquilidad, sin enojarse. Comenzarán el ayuno cuando lo deseen, a la hora que prefieran. Tienen la libertad del Espíritu, que estará presente con ustedes y los guiará." (403)

"Un hermano ayunó 10 días y se desmayó, tuve que reanimarlo, rociarlo con agua.

Él no sabe cómo ayunar. Para llegar a 10 días de ayuno, debería comenzar con 1 día, luego 2 días, 3 días, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y entonces ayunar 10 días, para que su sistema nervioso se adapte. Él ayunó 10 días de repente, se esforzó demasiado." (412)

"Quien sea un héroe, que ayune. Él irá al mundo invisible y lo verá. Quien no sea un héroe, que no ayune. Vivirá en la tierra, tendrá hijos, comerá y beberá, se vestirá bien.

Si ayunas, debes seguir las leyes del ayuno. Ayunar no significa pasar hambre y sufrir. **Si tienes hambre, no ayunes.** Solo el que está saciado puede ayunar." (405)"

Si quieren cumplir todas sus obligaciones, eliminar todas las desgracias, ayunen 5, 10, 15, 20 días y entonces aprenderán las causas de todo. Pero tanto el corazón como la mente deben sugerírtelo. Entonces ayunen y el resultado será excelente. Pero si el corazón dice: '¡Ayuna!', y la mente: '¡No lo hagas!', no comiences.

Alguien dirá: 'Se puede sin ayunar.' – No se puede. En cierto momento de la vida, cuando debemos fortalecer nuestra voluntad, unirla con la Voluntad Divina... debemos ayunar." (407)

El estómago debe mantenerse en buen estado. Les aconsejo que ayunen 2-3 días; durante este tiempo solo beberán agua caliente para limpiar su estómago.

Después del ayuno, comerán con moderación. De vez en cuando darán descanso a su estómago.

Le dirán: 'Hoy no comerás.' – El estómago ama el descanso... No es fácil digerir alimentos difíciles de digerir. No pongas a prueba tu estómago, que se pregunte cómo manejar la comida.

Cuando recibe comida pesada, el estómago comienza a retorcerse y dice: 'Señor, este trabajo es difícil. Quiero que me des un descanso.'

– Bien, el séptimo día es para ti, descansarás y luego iremos a pasear. El estómago agradecerá que su señor se haya vuelto más sabio. Así actúa el buen señor, mientras que el malo exige que el estómago trabaje constantemente.

Moisés creó la ley del descanso. **Él tenía en mente el descanso del estómago.** Ni los judíos ni los cristianos entendieron esta ley.

Cuando llega el domingo, los búlgaros comen y beben más que nunca. Dicen: '¡Hoy celebraremos el santo domingo!'

El estómago dice: '¡No hay santo domingo! Moisés creó el descanso para mí. Ustedes olvidaron esta ley. ¿Por qué descansarán? Ustedes no han trabajado nada; yo trabajo 12 horas al día. Por tanto, yo tengo derecho a descansar'.

Ustedes dirán: 'El estómago es nuestro sirviente; podemos disponer de él como queramos'. Sin embargo, ignoran que el estómago es un sirviente vengativo. Tiene el carácter de un oso: si te odia una vez, todo termina. Si se niega a trabajar, el corazón se detiene, los pulmones se detienen, el cerebro se detiene. Le dice a su amo: '¡Tú, que no respetas el sábado ni el domingo, entenderás qué es la ley de Dios!'. Podrían reunirse todos los médicos, aplicar inyecciones, pero él dirá: 'No reconozco médicos. Despediré a mi amo y lo enviaré ante Dios'. Dios preguntará al estómago:

- ¿Por qué despediste a tu amo?
- Porque no cumplió Tu ley.
- ¡Hiciste muy bien!

Ahora se les exige cordura. Sean prudentes al comer. La alimentación debe acompañarse de pensamiento, sentimiento y actos de voluntad:

- **Con pensamiento:** *porque primero pensaste qué comer.*
- **Con sentimiento:** *porque te has encariñado con la comida.*
- **Con voluntad:** *porque la has masticado...*

En general, la gente piensa más en comer. Estás sentado en la oficina, pero piensas en lo que ha cocinado tu esposa. Escribes algo, pero piensas en cuánto ganarás para tener qué comer. Así que nueve

décimas partes de tu vida están dedicadas solo a comer. Por la mañana, al mediodía y por la noche, solo piensas en comer.

El estómago debe ser regulado, porque de su actividad depende el estado de la mente, el corazón y la voluntad...

Cuando se habla a la gente sobre la alimentación, dicen: "Quieren que dejemos de comer". No, queremos enseñarte a comer correctamente...

Cuando una persona ayuna, de su boca sale un olor desagradable. Debe ayunar hasta que su estómago se limpie y de su boca emane una fragancia agradable.

¿Qué hacen las personas de hoy? Ayunan, pero al principio y al final, su boca huele mal. Tal ayuno no tiene sentido. Cuando empezamos a limpiar algo, debemos terminar el trabajo. Y hacer un trabajo a medias no es un ayuno, no es ninguna ciencia." (406)

"Yo me pongo como regla lo siguiente: si como algo y no me sabe dulce, no lo comeré. Hazlo tú también... Ayunarás, por eso es el ayuno. Ayunarás para recuperar tu salud, para elevar las vibraciones de tu vida. De lo contrario, si comes tu pan así, sin preparación, será veneno para ti." (410)

"A través del ayuno, una persona se purifica y se fortalece. Purifica su cuerpo, sus pensamientos y sus sentimientos. El ayuno debe durar hasta que la persona se sienta vigorosa y fuerte. Si decae mucho y sus fuerzas lo abandonan por completo, este ayuno no tiene sentido.

Está escrito en las Escrituras que cuando una persona ayuna, nadie debe saberlo. Por supuesto, cuando una persona ayuna, siempre perderá un poco de peso, se debilitará, pero al menos debe conservar

sus fuerzas. ¿Qué sentido tiene que una persona ayune hasta perder sus fuerzas y empezar a arrastrarse? En esta situación, provocará lástima o burlas. Si puedes ayunar de tal manera que estés alegre, con un espíritu vigoroso y nadie lo sepa, este ayuno tiene sentido. Así, una persona puede ayunar durante 10 o más días.

Quien no pueda ayunar de esta manera, que no se comprometa con un ayuno largo, sino que ayune solo 1-2 días. Es un verdadero heroísmo que una persona ayune, sin comer pan ni beber agua. Por mucho que aguante, es bueno que la persona intente ayunar. Si no aguanta, se reirán un poco de él. ¿Qué importa? Al menos tendrá alguna experiencia...

Quien quiera ir al Señor, debe ayunar. Cuando Moisés se presentó ante el Señor, ayunó durante 40 días. El ayuno es fuerza, y por eso Cristo dice: 'Este espíritu no sale sino con ayuno y oración'. Así que, para liberarte de algún mal estado en ti, debes ayunar y orar." (413)

"Algunas personas ayunan para purificarse. En este caso, huelen mal. De su estómago se desprende un olor desagradable. Así que una persona ayunará hasta que deje de oler mal.

Y así, mientras viva, una persona debe purificarse. Primero limpiarás tu boca y tu estómago, de donde viene el olor. Al mismo tiempo, desarrollarás tu olfato para entender cuánto te has purificado. Si tu aliento huele y hablas a la gente de Dios, ¿crees que te escucharán? En cuanto abras la boca, huirán lejos de ti. Orarán, trabajarán en sí mismos para purificarse.

Cualquiera que sea el olor, puede ser eliminado. Ya en el pasado, el diablo fue la causa de este olor.

Hay casos en los que los niños no quieren a su madre. ¿Por qué? Por el olor que emana de ella...

Ayunarás no para debilitarte, para volverte amarillo como un santo y desaparecer de la tierra, sino para purificarte, para que tu aliento no huela mal." (156)

"Alguien vino a mí y me preguntó: '¿Cuántos días debemos ayunar: 3 o 5?' Digo: Si no haces la voluntad de Dios, aunque ayunes 20 días, no servirá de nada...

Entonces algunos dirán: 'Si es así, no ayunemos, no agotemos nuestro cuerpo'. Esto es aún más peligroso. ¡Ay de aquel que no ayuna!

Una persona que no ayuna en absoluto es un barco cargado que, si entra en el mar agitado, está en peligro. Una persona que ayuna mucho es un barco vacío, sin carga alguna, y puede volcarse al entrar en el mar tormentoso.

Entonces le digo al primero que ayune, que se vacíe un poco... que se descargue, y al segundo le digo que cargue un poco su barco!" (411)

"Nunca ayunes cuando tengas hambre. Cuando el hambre haya pasado y ya no tengas hambre, entonces ayuna.

Alguien dice: 'He perdido el apetito.' - Cuando pierdas el apetito, ayuna. Cuando tengas apetito para comer - come, pero no comas en exceso. Ahora, si no tienes apetito, ayuna un día, dos, tres... Cuando una persona comienza a ayunar, debe intensificar su respiración."

"La persona debe ayunar al menos un día al mes, para dar descanso a su estómago. Esto significa que debe pasar al menos 12 días del año en ayuno."

Vlad Pashov:

"Un hermano que había caído en una gran contradicción interna decidió curarse con el ayuno.

Comenzó a ayunar durante la luna nueva, sin decírselo al Maestro.

Después de un día o dos, fue a verlo y compartió que había comenzado el ayuno para corregir su estado tenso.

El Maestro le enseñó:

'Si has comenzado el ayuno en luna nueva, no solo no te ayudarás, sino que te perjudicarás aún más. Cuando quieras lidiar con un defecto, con un vicio, comienza el ayuno en luna menguante. Y cuando quieras adquirir alguna virtud, algo positivo en ti mismo, comienza el ayuno en luna nueva.'

El hermano reflexionó que uno debe saber cómo aplicar las leyes ocultas para obtener resultados y no dañarse. Muchas personas que se dedican al ocultismo sin saber cómo usar las fuerzas naturales, se mutilan y detienen su desarrollo.

Por eso uno debe tener una conciencia despierta, tener luz y conocimiento, tener un guía y maestro experimentado cuando quiera trabajar con las leyes ocultas."

Preparación para el ayuno

"Una hermana joven quería superarse. Decidió ayunar. El ayuno es bueno. Pero esta hermana, antes de comenzar a ayunar, comió bien... Y esta hermana comienza a ayunar, un día, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Viene a mí completamente agotada y dice: 'No podré aguantar, me enfermaré.' - Yo sé cuál es la causa. Le digo: '¿Comiste bien antes de empezar a ayunar?' - Ella dijo: 'Por supuesto.'

Le dije: 'Antes de comenzar a ayunar, deberías haber tomado un laxante. Tu estómago, tus intestinos deberían estar limpios.' Pero ella no había evacuado en 5-6 días. Y comienza a darle vueltas la cabeza...

El ayuno tiene como objetivo limpiar a la persona. El objetivo de la persona durante el ayuno es volverse limpia. Sus pensamientos, deseos y acciones deben volverse limpios. Si el ayuno no trae pureza, ¿qué sentido tiene? Según yo, el ayuno es un filtrado de los pensamientos y sentimientos humanos. Y la persona necesita filtración. A veces el ayuno es necesario también para que el organismo descanse.

Así que digo: Algunos ayunan con buenas intenciones. Pero veo que muchas personas que ayunan se crean una serie de problemas. Por ejemplo, comen bien y luego ayunan. Y después, durante el ayuno, están descontentos, siempre habrá algo que los irrite...

Debes aislarte dentro de ti mismo. Y además, no debes tener el deseo de decir: 'Ayunaré tantos días.'

Si yo estuviera enfermo, ayunaría, porque durante el ayuno se produce una combustión más fuerte. Y todos esos sueros que sirven a una vida inferior se queman.

Y esos microbios dañinos, que no tienen qué comer, mueren - no pueden reproducirse."

El ayuno no es solo privarse de comida y agua

"Algunos quieren que cuando le ruegan a Dios, les perdone todo. Para que te perdonen tus pecados, ¿has ayunado 5-6 días, has rezado? No has ayunado ni siquiera 34 horas, y quieres que el Señor te perdone. Y cuando no se escucha tu oración, dices que el Señor no te ha escuchado. No, ayunarás 5-6 días, rezarás, controlarás tus pensamientos, tus sentimientos, tus acciones y entonces dirás: 'Señor, perdóname.'

El ayuno es solo un método con el que resolvemos las tareas más grandes del mundo. Así actuó Cristo - después de 40 días de ayuno en el desierto, finalmente sintió hambre. Entonces apareció el Espíritu y Él comenzó a predicar. Por lo tanto, cada trabajo en el mundo comienza con ayuno.

No debes ayunar literalmente 40 días. El ayuno significa limpiar tu mente, corazón y voluntad. No dejarás nada sin limpiar - tu mente será brillante, tu corazón - puro, tu voluntad - fuerte. De esta manera podrás hacer todo. Y ahora alguien no come por 10 días y eso es ayuno... Eso no es ayuno. Cuando ayunes, comenzarás a perdonar a todos y a borrar todo de tu libro.

Le dirás al Señor: 'Señor, lo que yo hago, hazlo Tú también conmigo.' El Señor dirá: 'Dame ahora mi libro también.' Tú tacharás y Él tachará, tú dirás 'Esto doy yo' y el Señor dirá 'Y Yo doy esto.'

Si tú te detienes, el Señor también se detiene. Si dices 'Yo doy tanto', y luego dudas, el Señor también dice 'Y Yo doy tanto' y se detiene en ese punto."

"La vida Divina no consiste en ayunar, no consiste en torturar el cuerpo, en distorsionar nuestra mente y nuestros cuerpos. La vida Divina no consiste en todo esto que ahora existe. ¡Es una gran armonía!

Comerás, pero no mucho, no comerás en exceso; dormirás, pero no mucho; te vestirás bien, pero nada excesivo. Tendrás lo que necesites, pero lo necesario. Y así deben vivir todos."

"Si ayunas, no comes, esto aún no es un acontecimiento. Nadie debe saber que ayunas. Ayunarás en todos los aspectos. Y durante el ayuno serás tan bondadoso, tan condescendiente, perdonarás los errores de otras personas y te alegrarás de que otros coman.

Dirás: 'Hermano, me alegro mucho de que comas. Mi estómago está mal y estoy a dieta, pero me alegro de que tú comas con gusto.' ¡Lávate la cara para que no noten que ayunas, y sé alegre y feliz!"

"No solo no comerás pan - esto es ayuno en el plano físico, sino que ayunarás también en los sentimientos, en tu corazón, ayunarás en tus deseos y en tus pensamientos. Es decir, no tendrás malos pensamientos, no tendrás malos deseos. Y así cuando ayunes, tu ayuno será completo. Pero tú piensas y sientes como quieres; ayunas así 2-3 días, pero tal ayuno no tiene importancia, no te beneficia."

"No hay nada mejor que el ayuno. No ensuciar tu lengua con palabras impuras - esto es ayuno; no ensuciar tu mente con malos pensamientos - esto es ayuno; no ensuciar tu corazón con malos sentimientos - esto es ayuno; no ensuciar tu voluntad con malas acciones - esto es ayuno. Y renunciar solo a la comida - esto no es todavía el verdadero ayuno."
(426)

Publicación

'Si a una persona que ha ayunado 10-20 días le das un alimento pesado, le harás el mayor daño. Debes darle el alimento más delicado.

En Alemania, cuando alguien ayuna 30-35 días, los médicos primero le darán un grano de uva, incluso lo dividirán en cuatro y le darán un cuarto primero, luego le darán el segundo, tercero e irán aumentando gradualmente la comida.

Sus intestinos, que estaban en un estado inerte, deben despertarse y comenzar a vivir.

El ayuno es un muy buen método para curar enfermedades, incluso aquellas que no responden a ningún medicamento, incluso la lepra, la sífilis - si una persona puede ayunar 30-35 días, se purificará y no quedará ninguna sífilis en él. Pero debe aguantar 35 días. El hambre general desarrollará una fuerza dinámica en el organismo. Después de 35 días, ya no lo reconocerán.

Dicen: "Pero moriré". - De todos modos, la lepra lo matará, pero si ayuna al menos 20-25 días, vivirá más. Pero ¿cómo hacer el ayuno? Para cada cosa hay un método. El ayuno no puede establecerse igual para todos. Para cada persona hay una manera específica.

No todas las personas pueden ayunar igual. No todas las personas pueden comenzar a ayunar al mismo tiempo. Porque si el organismo de alguien está en un estado ascendente, no debe ayunar. Cuando el organismo está en un estado descendente, debe descansar. Entonces es el mejor ayuno, liberarse de todas las influencias.'

'Cuando a una persona comienza a pesarle, pronto se irá al otro mundo. Si comienza a aligerarse, se recuperará.'

Cuando una persona comienza a ayunar 1, 2, 3, 4, 5, 20 días, se recupera, y después de comenzar a romper el ayuno, necesitará algunos días hasta que pueda comer como de costumbre. Si ha ayunado 40 días y comienza a comer inmediatamente como antes, se irá.

El primer día tomará un pequeño grano, el segundo día - dos, tres, cuatro, irá aumentando gradualmente, hasta que los jugos de estos granos introduzcan una nueva vida y el cuerpo comience a rejuvenecer y se vuelva plástico. Esta nueva vida comienza a aumentar, a renovar el cuerpo.'

'El tratamiento puede hacerse cuando la Luna mengua. Al principio del tratamiento, primero se tomará aceite de ricino para limpiar los intestinos. Después se hará un ayuno completo de 4 días, sin comer ni beber nada...

Romper el ayuno se hará con sopa de patatas, donde la persona no comerá las patatas, solo el líquido. Durante todo el primer día de ruptura del ayuno, la persona se alimentará con sopa de patatas sin las patatas o con sopa de espinacas sin espinacas, pero no tomará pan. Antes de la sopa de patatas puede beber una taza de agua caliente.

El segundo día de ruptura del ayuno se comerá sopa de patatas con las patatas, pero de nuevo sin pan.

El tercer día se tomará ya pan y alimentos blandos, por ejemplo, quimbombó, puerro, patatas y gradualmente se pasará después a la comida habitual.'

'Han ayunado 40 días. Si alguien lo alimenta sólidamente, morirá. Habiendo ayunado 40 días, tomará un grano de uva, lo dividirá en

cuatro trozos y tomará con un tenedor un cuarto. En una hora comerá un grano, poco a poco para que el estómago se mueva, los intestinos se activen. No es fácil.'

'Un hombre que ayunó 30 días cuenta. Primero, cuando vino a romper el ayuno... el médico cortó un grano de uva, le dio un cuarto, y tiró el resto. Él se pregunta, pero si come demasiado, terminará. Al segundo día le da dos medios de uva, al tercero - tres, y al cuarto día le da dos vasos de agua caliente.

Un poco de leche disuelta en agua, le daba gradualmente, adaptando su estómago al orden natural de comer.

En una vida espiritual alta no es necesario que te llenes tanto que te explote el estómago.'

'Cuando hicimos los experimentos de ayuno, algunos ayunaron 10 días. Un hermano y una hermana vinieron a "Opălcheska" - habían ayunado 14 días. La hermana cayó en la puerta. Vino el hermano y también se agachó, amarillento. Digo, denles un poco de sopa de patatas, denles un poco de agua de espinacas.'

"Uno ayunó durante 40 días y, cuando terminó de ayunar, comió bien y murió. Que ayunó, está bien, pero que comió, no está bien. Cuando ayunas 40 días, no debes comer, pero puedes tomar un grano de uva, cortarlo en cuatro partes, tomar una parte en tu boca, luego la segunda, la tercera. Él comió de repente y murió." (421)

En las siguientes páginas presento la esencia de varios artículos sobre el ayuno, publicados en la revista "Grano de trigo", escrita durante la época del Maestro por sus discípulos.

El significado mágico del ayuno

El ayuno era un área de la Magia Blanca y era mejor comprendido solo por los grandes iniciados en la profunda ciencia de la naturaleza viva. Se habla del ayuno en los libros sagrados de todos los pueblos: en los libros de los egipcios, de los hindúes, de los caldeos, de los persas y de los cristianos. Por lo general, la gente entiende que ayunar significa no comer alimentos durante uno, dos o más días.

Cuando no comes, significa que estás ayunando, pero lo que pensaste, lo que sentiste, lo que dijiste, eso no tenía importancia. Sin embargo, el ocultista entiende esta cuestión de manera más amplia y profunda. Sentir significa recibir y procesar alimentos de una naturaleza más sutil y etérea. Significa alimentarse de sentimientos. Pensar significa recibir, transformar y transmitir nuevamente alimentos de una naturaleza aún más espiritual.

Si privas a una persona de alimentos durante un tiempo, necesarios para mantener el organismo, ¿por qué se enfurece, se vuelve un atacante cruel y olvida muchas reglas morales, se vuelve irreconocible, cercano a un animal? Y ¿por qué, cuando alguien se impone voluntariamente un ayuno durante un tiempo (si lo ve correctamente y

tiene un propósito con él), se vuelve mejor, más tranquilo, más manso, más sereno y más tierno?...

Ayunar en los sentimientos significa no alimentar el corazón con sentimientos y experiencias bajas, animales y groseras. Ayunar en los pensamientos significa no permitir en la mente pensamientos de duda, envidia, egoísmo, avaricia.

Todas las enfermedades del cuerpo, del alma y del espíritu se deben a elementos extraños e innecesarios que, de diversas maneras, se introducen o atraen en la naturaleza material y espiritual del hombre. Estos elementos extraños, dañinos e innecesarios, en lugar de ayudar y facilitar todo el sistema de fuerzas, lo obstaculizan y dificultan su funcionamiento. Estas sustancias o materiales de diversas densidades, propiedades y colores llegan a través de la alimentación, los sentimientos y los pensamientos.

Los mejores médicos están de acuerdo en que las enfermedades provienen de sustancias extrañas que, al no poder ser eliminadas del organismo, se acumulan en los diferentes órganos y, en la primera oportunidad, se manifiestan en diversas formas de enfermedades.

De esto no se deduce que debamos dejar de alimentarnos, pero de vez en cuando el estómago debe descansar y estar en calma. Muchas cosas dañinas se eliminarían entonces.

Muchas enfermedades pueden tratarse mediante un ayuno razonable, y el exceso de comida y la saciedad son los enemigos más peligrosos y grandes del hombre. Que una persona coma en exceso y nunca ayune son cosas que le traerán los mayores problemas y sufrimientos. Pero que una persona ayune sin saber cómo, cuándo y cuánto tiempo, tampoco le traerá grandes beneficios.

Lo que se dice sobre la alimentación física también se aplica a los sentimientos. Allí también el hombre come, bebe, acumula materiales que un día comienzan a pudrirse. Muchos no saben que el ser humano representa una casa, una sociedad, un país entero, en el que muchos comen y beben y destruyen todo, preparado con gran esfuerzo. Aquel que ayuna puede eliminar muchos de ellos, manteniéndolos hambrientos. Mientras él sea muy generoso con ellos y los alimente, no lo abandonarán: él es muy bueno para ellos. Ellos extraerán firmemente de sus fuerzas, vida y habilidades.

¡Oh, si la gente supiera cuántos otros alimentan junto con ellos y alrededor de ellos! Con un ayuno de 3 días, aquellos que no pueden aguantar más lo abandonarán. Pero existen otros, más persistentes.

Con un ayuno de 4, 5, 6, 7, 10, 20 días, etc., lo abandonarán los más resistentes y persistentes. Especialmente si quien hace el experimento en esta dirección se arma con algunas reglas e iluminaciones.

¿Qué se logra con el ayuno?

Nada o muy poco en los siguientes casos:

- En caso de descontento, si el ayuno va acompañado de quejas o arrepentimiento de haberlo comenzado;
- En caso de vanidad y alarde con él;
- En caso de disputas, discusiones, difamaciones, chismes;
- En caso de trabajo físico pesado.

¿Cuándo se logra mucho?

- Cuando la persona sabe por qué ayuna, se fija un objetivo, sabe en qué día comenzar y en qué día terminarlo;
- Cuando el ayuno va acompañado de oraciones en calma y en silencio, cuando se dedica a pensamientos espirituales, sin descontento, sino con alegría.

¿Qué se puede lograr con el ayuno?

- Mejora de la salud;
- Purificación del cuerpo de sustancias dañinas;
- Fortalecimiento de la voluntad;
- Especial apreciación y penetración en el secreto de la alimentación.

"Cuán valiosa y preciosa es. El ser humano comprende que hasta entonces no sabía lo que representaban el pan y el agua, ¡cuán inestimables e indescriptibles son!

Quien ayune por un periodo algo más prolongado, notará que cuando el estómago deja de funcionar, comienza a trabajar otro sistema en los pulmones, como si se abrieran nuevos conductos por los que comienza a fluir una vida extraña, especial, desconocida hasta entonces; respira y absorbe algo tangible, real, que no sabe qué es, pero que le hace sentirse más ligero, más libre. Comienza a sentir los estados de otras personas desde lejos.

Constata que cuando huele cierta fruta, como si absorbiera con todo su ser algo que sale de la fruta. Siente que se llena y se nutre de ella. Comprende que las frutas representan, más allá de su envoltura visible, un área de fuerzas, de esencias, de fragancias de orden superior...

¿Qué más constata?

Una de las cosas importantes es que realmente, efectivamente comprueba la existencia del alma separada del cuerpo, pero manifestándose en él. Sobre esta verdad se ha escrito mucho, se ha discutido mucho, solo así, sin hacer lo necesario, sin comprobarlo. Esto lo constatan algunos en el día 10, otros más tarde, en el día 15, y otros antes.

¿Cómo comprueba el ser humano esto? - Sale y entra en su propio cuerpo, viaja a largas distancias, ve eventos lejanos. Ve su cuerpo separado de sí mismo, tendido en la cama, y luego comprueba lo que ha visto, oído o conocido.

Bueno, ¿cuál será la objeción de aquellos que ni un solo día han dedicado, no han hecho ni el más mínimo esfuerzo para comprobar esta gran verdad, que es de la mayor importancia para la vida y para la dirección que el ser humano toma en esta vida. No niego que hay otros medios y formas de llegar a esta verdad.

Muchos son los logros de una práctica de ayuno racional:

- Esclarecimiento del pensamiento;
- Clarificación y comprensión de lo esencial en la vida;
- Comprensión de una verdad que hace a sus poseedores ricos, fuertes, inteligentes. Esta verdad es muy simple: Cuánta riqueza hay en el ser humano y a su alrededor; y cuántas posibilidades están ocultas en él, para aprovechar estos bienes, pero no los valora y no sabe disfrutarlos, agradecer cada día, cada hora por la gracia en la que vive. En lugar de estar alegre y agradecido, está eternamente insatisfecho y quejándose contra todo. Solo esta falta de comprensión de esta verdad puede hacerlo infeliz y ciego ante la belleza y la abundancia.

Ahora llego a la parte más profunda, más importante y oculta del ayuno, como una operación mágica del carácter más puro: Cuando el ser humano deja de alimentarse con su estómago por un tiempo, comienza a alimentarse con los pulmones de manera más intensa. Entra en contacto con aquellas fuerzas y seres que están en un nivel superior.

Hay Iniciados que continúan este progreso más allá e incluso dejan de alimentarse por los pulmones, sin respirar durante un tiempo.

Comienzan a alimentarse a través de su cerebro. Para tales seres son posibles y alcanzables cosas que para el ser humano común son milagros y leyendas. Esto significa que si el ser humano deja de alimentar su corazón con sentimientos e impulsos inferiores, comenzarán a despertarse en él pensamientos maravillosos de luz, amplitud, belleza y profundidad, porque las fuerzas que se manifestaban en las esferas más bajas de su existencia toman una dirección hacia arriba hacia la mente y cuanto más vive el ser humano en su ser inferior, más absorbe los jugos de su parte superior, disminuyendo así la eteridad e intensidad de su naturaleza superior y descendiendo a un plano más bajo, manifestando sentimientos, deseos e impulsos de un orden inferior.”

"Lo contrario también es cierto: cuanto más vive una persona en su naturaleza superior, transforma la inferior, la mejora, la espiritualiza.

¿Cuál es la diferencia entre el sabio, la persona de alta moralidad y el hombre común? Está en que el primero ha hecho que la naturaleza inferior sirva a la superior, mientras que en el otro ocurre exactamente lo contrario, o en otras palabras, en el segundo, el principio espiritual

pasa hambre y ayuna, mientras que lo inferior, lo animal, come, bebe y comete desórdenes.

El que sabe puede ayunar para ayudar a alguien. El que sabe puede ayunar para salvar a alguien de la caída, de la enfermedad, de la desesperación, etc. Esto es lo más hermoso y luminoso del ayuno. Esta es la parte de la Magia Blanca, la enseñanza del Amor y la renuncia a las alegrías y placeres en beneficio de los demás. (427)

El ayuno y el hambre como métodos curativos

"Y tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para que no muestres a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre, que ve en lo oculto, te recompensará en público."

(Mateo 6:17-18)

El ayuno data de entonces, desde que existe la humanidad en la Tierra. En la medida en que podemos mirar hacia atrás en la historia humana, siempre se han establecido dos formas de ayuno: el ayuno curativo y el ayuno religioso. Sin embargo, en su naturaleza primaria, estos dos tipos de ayuno son lo mismo.

Los reyes, sacerdotes, iniciados, profetas y adeptos sabían por experiencia que el ayuno no solo cura el cuerpo, sino que también libera al "hombre interior" de experiencias limitantes. La salud del cuerpo y la "salud del alma" están estrechamente relacionadas. Cualquier persona despierta ve y sabe esto.

Los antiguos creadores religiosos y legisladores como Buda, Mahoma, Moisés y Cristo, con su sabiduría, establecieron el ayuno preventivo.

Uno debe leer las palabras de Mahoma: "La oración nos lleva a mitad de camino hacia Dios; el ayuno nos lleva a las puertas del Reino Celestial", para entender la profunda sabiduría que lo guiaba.

Hoy en día, los legendarios ayunos de 40 días de Moisés y Cristo son considerados por los materialistas como una exageración. Sin embargo, cualquier médico que haya aplicado el ayuno como método curativo sabe que un ayuno de 40 días no es imposible.

La ignorancia de las personas sobre este tema debe considerarse como un empobrecimiento de la visión del mundo humano. Los antiguos arios ayunaban un día a la semana. Los espartanos y persianos acostumbraban a sus hijos y mujeres a ayunos prolongados para fortalecer sus cuerpos. Los antiguos normandos ayunaban antes de cada batalla.

El gran Buda ayunó durante largos períodos y enseñó a sus discípulos a hacerlo. Los faraones egipcios realizaban largos ayunos religiosos. Los antiguos griegos también tenían una costumbre religiosa similar.

En cuanto a la identidad entre los ayunos curativos y religiosos, vemos en los escritos del antiguo y famoso médico Galeno: "El alma se asfixia por el exceso de sangre y grasa y no es capaz de comprender cosas celestiales y divinas."

Entre los primeros cristianos, el ayuno semanal de un día era algo común. Teofrasto (390 a.C.) dijo lo siguiente: "El comer en exceso, especialmente la carne, deprime la mente, hace al hombre perezoso y a menudo estúpido."

En la historia se menciona a menudo a famosos eruditos y filósofos que ayunaron regularmente a lo largo de sus vidas. Así, el famoso monje y

filósofo Roger Bacon (1214-1294) aplicó un ayuno metódico y prolongado para renovar y fortalecer no solo sus fuerzas físicas, sino también las espirituales. Hipócrates, Asclepio (100 a.C.), Tesalio de Tales, así como el romano Cornelio Celso recomendaban el ayuno de 7 días.

En tiempos modernos, después de que la humanidad ha vivido y sigue viviendo un largo período de gastronomía, surgen nuevamente voces de razón entre las personas. En su libro terapéutico, el Dr. Wunderlich escribe: "Con dieta y paz interior se curan todas las enfermedades." En su fisiología, el profesor bernés Valentin escribe: "La privación de alimentos es el mejor enfoque terapéutico en manos del médico que alguna vez le fue confiado."

Después de 30 años de silencio en la literatura sobre este tema, el Dr. Tanner, un médico estadounidense, fue el primero en demostrar a la comunidad científica la inocuidad del ayuno y el hambre.

El famoso antropólogo profesor Ranke escribió lo siguiente sobre este tema: "El 28 de junio de 1880, el Dr. Tanner comenzó un ayuno de 40 días para demostrar a las autoridades científicas la capacidad del cuerpo para sobrevivir un período de días sin ningún alimento, excepto agua. Bajo la supervisión del rector de la universidad, el Dr. Gum, se examinó con precisión el peso del cuerpo, sus dimensiones, temperatura y pulso. Después de 40 días de ayuno, el Dr. Tanner bajó de 71,4 kg a 55,1 kg, es decir, 16,3 kg, que recuperó con una alimentación razonable en 8 días."

Nos preguntamos cuál fue el significado de los largos ayunos de los grandes maestros: Buda, Mahoma, Cristo y muchos otros. En la fisiología del hambre y el ayuno hoy se sabe que no solo el cuerpo del que ayuna está sujeto a pruebas.

Las pruebas espirituales y su superación son lo más difícil y grandioso en el que ayuna.

Durante el ayuno, una persona se somete a una prueba completa. Surgen luchas internas entre la personalidad y el "yo" espiritual, el sistema nervioso se vuelve muy sensible, la persona se predispone a la meditación y la contemplación. La superación de lo espiritual sobre lo físico, de lo superior sobre lo inferior, conduce al camino hacia la perfección.

El organismo más elevado en la Tierra es el cuerpo humano. El dominio sobre él es el dominio sobre todo lo terrenal.

Cristo, "el más grande entre los hijos", asumió largos ayunos. En ellos elevó su Espíritu a Dios y venció al mundo. Dijo a sus discípulos: "Animo, yo he vencido al mundo", y al tentador le dijo: "No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios." (428)

Fisiología del ayuno

En condiciones normales, el principal suministro de materiales constructivos para la célula y las fuerzas motrices del organismo se obtiene a través del sistema digestivo. Si se interrumpe este suministro natural de alimentos, el organismo cambia radicalmente sus fuentes de energía.

En los primeros días de ayuno, las células disponen de suficientes azúcares acumulados en el hígado y la sangre. Sin embargo, el equilibrio en el metabolismo exige recurrir a la descomposición de ciertos tejidos orgánicos. Experimentos y observaciones han demostrado que en la célula viva existe una racionalidad que la mente humana no puede aplicar. El hambre, de ser una calamidad para el organismo, se convierte en una virtud.

El "médico interno" del organismo ordena que se conviertan en energía vital primero aquellas sustancias y células que son superfluas o son el resultado de procesos patológicos, siendo cuerpos extraños o elementos de baja calidad, depositados en estados anormales de la célula viva. Tan pronto como se interrumpe el transporte externo de nutrientes en la sangre, comienza el proceso de limpieza de estas sustancias. La sangre transporta por un camino inverso las sustancias extrañas hacia los órganos excretores.

En este nuevo orden interno, rige la ley de que lo sano y valioso se conservará al máximo, mientras que lo enfermo y superfluo será eliminado y aprovechado por lo sano. La sabiduría biológica del organismo dispone la eliminación primero de los tejidos enfermos, luego de los superfluos, después consecutivamente de las grasas de reserva y músculos y recién al final se tocan los tejidos de los órganos principales. De todos los órganos, los menos perturbados hasta la muerte del organismo son el sistema nervioso y las glándulas reproductivas. Aquí también se nos revela la ley de la gradación y jerarquización.

La naturaleza racional sabe cómo utilizar la materia de la manera más racional para que la vida pueda manifestarse en todas las condiciones. Lo divino se manifiesta y no muere. Guía y dirige cada proceso vital hacia el único objetivo: la evolución de lo inferior.

Orgánicamente, esto se manifiesta en el siguiente caso: La sangre del que ayuna se vuelve fuertemente ácida debido a que se eliminan sustancias extrañas e inútiles. En el momento en que los ácidos superan las bases, sobrevienen las perturbaciones psíquicas en el individuo (mareo, dolor de cabeza, decaimiento y palpitaciones).

En el siguiente momento sobreviene el proceso inverso, que ya habla de una limpieza definitiva del cuerpo. Las bases en la sangre prevalecen, los glóbulos rojos aumentan en número, los glóbulos blancos (guardianes del organismo), que se habían incrementado extraordinariamente en número, disminuyen; la temperatura corporal desciende 0,5 a 1 grado, la eliminación de dióxido de carbono se reduce significativamente y los tejidos del organismo se vuelven ricos en sales de calcio y sodio, y más pobres en azufre, fósforo y potasio.

El sistema de eliminación al principio del ayuno está muy ocupado y elimina sustancias altamente tóxicas; después sobreviene un equilibrio completo. La presión arterial disminuye; el corazón (inicialmente muy agitado) recupera su ritmo normal, incluso mostrando una tranquilización duradera. Todos los procesos de secreción interna reducen su producción en cantidad, pero mejoran completamente la calidad de los jugos vitales y secreciones.

Esta calma orgánica gradual y mejora de los procesos vitales en el organismo se expresa también en el individuo en su totalidad. El sistema nervioso y las células se vuelven mucho más sensibles a todos los estímulos internos y externos. Es especialmente importante el fenómeno de que el organismo es mucho más sensible a los medicamentos. Pequeñas dosis de medicamentos que anteriormente debían administrarse en grandes cantidades para lograr la reacción deseada, ahora son suficientes para lograr el objetivo. Se observa un aumento en la sensibilidad de la visión, el oído, el olfato, el gusto y el esclarecimiento del pensamiento.

Con la llegada de este equilibrio orgánico y mental, todos los procesos en el organismo se vuelven tan económicos que la resistencia de todo el organismo a un ayuno prolongado sorprende a todos. Mientras que la

pérdida de peso durante la primera semana es de 1 kg diario, en la segunda de 3/4 kg, en la tercera de 1/2 kg y en la cuarta apenas de 1/4 kg.

¿Cuánto tiempo puede un organismo resistir sin alimento? Sobre esta cuestión existen diferentes opiniones. El primer ayuno experimental fue logrado por un prisionero que se dejó morir en un ayuno de 73 días.

El médico americano Dr. Devy informa sobre dos pacientes del médico Dr. Möller que se curaron de enfermedades crónicas mediante un ayuno de 65 a 70 días. El Dr. Garrington (Inglaterra) informa sobre un paciente que se recuperó físicamente después de 79 días de hambre. El récord lo tiene un propietario de hotel de Nueva York que ayunó 90 días.

El caso fue reportado por Upton Sinclair."(429)

Condiciones y métodos del ayuno

"Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto. Y después de ayunar 40 días y 40 noches, finalmente sintió hambre."

(Mateo 4:1,2)

Muchos considerarían que el ayuno es una tortura tanto para el organismo como para la psique humana. Así sería si quien ayuna solo elimina el alimento de su cuerpo sin tomar medidas para prepararse espiritualmente. No es un ayuno si se le quita al cuerpo la posibilidad de proveerse de energía a través del sistema digestivo mientras interiormente anhela y desea constantemente alimento físico. Tal estado es verdaderamente un tormento. No debe olvidarse, por tanto, que el cuerpo del hombre está subordinado a su vida mental. Cada

acción mental y cada pensamiento encuentran eco en funciones fisiológicas correspondientes.

No solo la vida interior del hombre interrumpe o dirige las funciones del cuerpo. El organismo humano esconde en sí mismo las leyes y principios del macrocosmos, y el ritmo de este último es también el ritmo de nuestro microcosmos: el cuerpo.

En este sentido, el entorno en el que vivimos ejerce su influencia sobre el estado fisiológico de nuestro cuerpo. Las estaciones del año también dejan su huella característica en la fisiología corporal.

La historia y la religión nos ofrecen ejemplos irremplazables de ayunos. Los grandes iniciados, creadores de doctrinas religiosas, sin excepción, han pasado por esta autoevaluación. Lo característico que se establece en ellos es que pasaron los días de ayuno en completa unidad y tranquilidad.

En el Evangelio leemos: "Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto". Aquí vemos que en este alejamiento de Jesús al desierto está involucrado el "Espíritu". Esto es suficiente para comprender la esencia del asunto. No fue la mente, ni el corazón, ni la voluntad los que impulsaron al Hijo de Dios a retirarse a la soledad y reflexionar. El propio Principio Divino lo exigió, y la mente, el corazón y la voluntad fueron ejecutores de la tarea.

Para estar interiormente unidos, para poder dominar completamente nuestra física sensorial, es necesario ser llevados al "desierto". La palabra "desierto", que se usa en las Sagradas Escrituras en referencia a Moisés, Juan y Jesús, en griego, además del significado literal de "desierto", significa también silencio, soledad y aislamiento. En realidad, Moisés, Juan y Jesús tuvieron la oportunidad de elegir precisamente el

desierto para el aislamiento. Pero cualquier persona podría encontrar en su entorno un período de tiempo y un lugar que le proporcione el "desierto" de los Iniciados: la soledad necesaria.

¿Cuánto tiempo debemos ayunar? Muchos, por miedo a los sufrimientos corporales, temen ayunar. Pero el hombre debe estar firmemente convencido de que el organismo nunca se equivocará al resolver la cuestión de la duración del ayuno. En este sentido, el cuerpo informa regularmente sobre su estado y la persona puede, con buen juicio, medir la duración del ayuno.

Es muy importante con qué objetivo se ayuna y con qué reservas cuenta el cuerpo. Porque según el objetivo y las reservas se determinará la duración del ayuno.

El ayuno de un día cada semana se denomina ayuno preventivo. Refresca el cuerpo sano, limpia el sistema digestivo y recuerda al hombre que es necesaria la moderación en la satisfacción de los impulsos físicos."

"Este ayuno de un día a la semana se recomienda a cualquiera que quiera estar sano y sensato en su vida.

El ayuno de tres días ya es preventivo y curativo. Se recomienda para todos los trastornos del sistema digestivo, resfriados y dolores de cabeza. Con él, no solo se obtiene una purificación, sino también una reacción por parte del médico interno del cuerpo. Durante un ayuno de tres días, comienza y se fortalece el sistema de defensa del organismo. Puede ser llevado a cabo fácilmente por cualquiera. Luego, tenemos el ayuno de 7, 14, 21 días hasta el de 40 días. En estos casos, debemos prever no solo nuestras fuerzas, sino también la manera de comenzar y finalizar el ayuno.

No debemos sorprender al organismo con una interrupción abrupta de la ingesta de alimentos. Para ello, se realiza una preparación. Esto se logra comiendo solo frutas los últimos tres días antes del ayuno y reduciendo su cantidad el tercer día. Esto prepara el cuerpo, el sistema digestivo y a nosotros mismos para una experiencia más ligera durante los primeros días.

Aún más importante es la finalización del ayuno. Durante el ayuno, la energía proviene de fuentes completamente diferentes, el sistema digestivo descansa, es decir, ha detenido y cambiado el tipo de sus secreciones. Una comida difícil de digerir en grandes cantidades puede causar daños irreparables. Para evitar tales sorpresas, se recomienda que los primeros días después del ayuno se coma poco y con alimentos ligeros (sopa de patatas, yogur o frutas).

¿Cómo sabremos cuándo terminar el ayuno? Cualquiera puede ayunar, pero solo el sabio puede juzgar cuándo detenerlo. Naturalmente, es importante con qué propósito ayunamos.

Un organismo sano, sometido a tal prueba con el objetivo de ser un servidor ideal del alma y el espíritu, puede soportar incluso la prueba más larga en este sentido. En todos los casos, se debe prever la resistencia del cuerpo. Si el ayuno es con fines curativos y si los procesos dolorosos en el organismo no han desaparecido a pesar del largo ayuno, se recomienda repetir el ayuno después de que el cuerpo haya recuperado sus fuerzas.

La pérdida que sufrirá el cuerpo depende principalmente del estado mental durante el ayuno. No es suficiente, como mencionamos, eliminar la comida del cuerpo si nuestra psique no contribuye al buen curso del ayuno.

Debe enfatizarse que tal división entre cuerpo y alma es más o menos fatal. La unidad, tanto en los sistemas internos del organismo como entre el cuerpo, el alma y el espíritu, es extremadamente necesaria. (430)

Rudolf Steiner sobre el ayuno: 'Quien come a menudo y en exceso no puede pensar de manera fructífera. Entonces la digestión consume mucha energía. El espíritu está claro como nunca después de un largo ayuno.' (305)

'Toda la vida, excepto los períodos de sueño, es un proceso destructivo para el cuerpo físico. Las enfermedades son causadas por la actividad excesiva del cuerpo astral. La alimentación abundante estimula el cuerpo astral, que a su vez daña el cuerpo físico. Esta es la razón por la que en algunas religiones se practica el ayuno.

Como resultado del ayuno, el cuerpo astral, dejado en reposo y con menos trabajo, se libera parcialmente del cuerpo físico. Sus vibraciones cambian y sintonizan el ritmo natural del cuerpo etérico.

De esta manera, el ritmo del cuerpo etérico se ajusta a través del ayuno y la armonía entra en la vida (el cuerpo etérico) y la forma (el cuerpo físico). En otras palabras, la armonía se establece entre el Universo y el Hombre.' (431) 5. Sol, Naturaleza y Paneuritmia 'Cuando veas que el Sol sale, dale la espalda y di: 'Quiero que me hagas un masaje.' Realmente, no hay mejores masajes que los que el Sol hace en la columna vertebral del hombre. No hay mejor masajista que los rayos solares, que actúan desde la mañana hasta el mediodía... Cuando te expones al Sol y usas la luz solar, debes pensar en la Luz y en ese momento tu mente debe estar en la cabeza... Cuando te curas con la luz solar, pensarás solo en la Luz, en nada más. Basta con concentrar tu mente media hora hacia el Sol y la luz solar para obtener resultados.' (435)

5. Sol⁸, Naturaleza y Paneuritmia

¿Veis que el Sol sale? Dadle la espalda y decid: **‘Quiero que me hagais un masaje.’** En verdad, no hay mejores masajes que los que el Sol hace en la columna vertebral del hombre. No hay mejor masajista que los rayos del Sol, que actúan desde la mañana hasta el mediodía... Cuando te asoleas y usas la luz solar, debes pensar en la Luz, y en ese momento **tu mente debe estar en tu cabeza...** Cuando te curas con la luz solar, pensarás solo en la Luz, en nada más. **Basta con concentrar tu mente media hora hacia el Sol y la luz solar para obtener resultados.** (435)

„¡Quitaos las gafas oscuras de los ojos! El hombre debe mirar directamente a través de sus ojos, claramente, sin barreras. El alma debe estar abierta y libre, disfrutando de todo.” (153)

„Observad la naturaleza, estudiadla para poder aprovechar sus fuerzas. Quien aspire a la naturaleza y desee conectarse con ella, que cada mañana, especialmente en mayo, se levante temprano y salga a caminar al aire libre antes de que salga el Sol. Al mismo tiempo, os beneficiaréis de los primeros rayos solares, que actúan favorablemente sobre el organismo. Levantaos temprano, antes del amanecer, para recibir su bendición, y luego comenzad vuestro trabajo. Restableced la conexión entre vuestro organismo y el Sol, así como entre vuestra alma y Dios.

8 **Rudolf Steiner:** „El Sol nunca puede enviar solo luz física a la Tierra. El sentimiento más cálido y ardiente de Amor se encuentra invisiblemente en la luz solar. **Con ella, se emiten hacia la Tierra las fuerzas de los tronos, serafines, querubines y todas las jerarquías de seres superiores que habitan el Sol y no tienen la necesidad de poseer otro cuerpo más que la luz.**” (432)

„En la luz solar se emite espiritualidad hacia la Tierra. Esta espiritualidad, si podemos comprender no solo el cuerpo solar, sino también el espíritu solar, es el Amor que fluye hacia la Tierra. Y los humanos están aquí para absorber en sí mismos el cálido amor de la Divinidad, desarrollarlo y corresponderle.” (433)

Evitad las conexiones temporales con las personas para no caer en estados de desarmonía y contradicciones.” (434)

„Es curioso cómo las personas, ante la más mínima molestia, buscan un médico para que les haga masajes y calentamientos. Dios ha puesto el Sol en el cielo para que el hombre se asolee. Y él busca calentarse artificialmente; eso no es curación. Si uno se asolea conscientemente cada día durante media hora, con la participación de la mente, obtendrá más que si busca lo que dicen los médicos al respecto.” (281)

„Es bueno asolearse en las primeras horas de la mañana, a más tardar hasta el mediodía. Cuidado con los rayos solares de la tarde. Cuando queráis curaros con los rayos del Sol, las mejores horas son entre las 8 y las 10.” (436)

„Incluso en días nublados, podéis salir antes del amanecer y concentrar vuestra mente en la dirección del Sol naciente. Las nubes solo impiden ver el Sol, pero sus energías vitales las atraviesan.” (437)

„En 1914, quise dar un regalo a las personas, recomendándoles que se asolearan, pero lo distorsionaron tanto que, en lugar de asolearse, algunos comenzaron a adorar al Sol. No hay por qué adorar al Sol, excepto a Dios... Tampoco a la Luna, ni a ningún otro. El hombre puede adorar a quien quiera, pero no es correcto. La adoración y el servicio a Dios se distinguen porque aquel que adora a Dios, Él le da vida.” (105)

„Si os quedáis en casa 2-3 días, por supuesto, os sentiréis mal. Incluso podéis pelearos con diez personas. Esa energía se acumula en vosotros y debe salir.” (438)

„Cuando el hombre entra en conflicto con los demás, debe extraer fuerzas de la Naturaleza, de las piedras, los árboles, los manantiales, las hierbas. Solo la Naturaleza puede ayudarte.” (280)

„La lluvia es un símbolo de la Vida Divina: una gota de lluvia del 22 de marzo al 22 de septiembre equivale a una libra esterlina. Cada gota lleva consigo una gran cantidad de magnetismo. En mayo, junio y julio no hay resfriados. Durante estos meses, cuando llueve, vestíos con ropa vieja y salid a la lluvia para que os bañe.” (154)

Paneuritmia

„A través de la Paneuritmia se mostrará a las personas cómo pueden recibir las fuerzas de la Naturaleza. Hacemos estos ejercicios por la mañana porque entonces hay las condiciones más favorables... Según la ley de la evolución, comenzamos con el cuerpo... A cualquier persona que pueda captar estos movimientos, ya podemos hablarle. Porque tienen una gran influencia en la conciencia humana...

Hay fuerza en los movimientos. Porque a través de ellos entraréis en armonía con todos los Seres conscientes que se mueven. En esta armonía reside la fuerza. Si no entráis en conexión con estos Seres, estaréis desorganizados y viviréis en un mundo de colisiones... Hacemos estos ejercicios como se hacen en otros mundos. No son inventados, sino que han descendido desde arriba. Podéis hacer otros ejercicios, pero notaréis la diferencia...

El movimiento armónico universal de todo el Ser es la Paneuritmia. Cuando el hombre hace estos movimientos, está en armonía con todo el Ser. Entonces recibe la bendición de Dios, porque todo es de Dios. Al dar pasos en los movimientos paneurítmicos, se estimulan los chakras, se alternan las corrientes positivas y negativas, las corrientes creativas

y constructivas. En la Paneuritmia, el pensamiento se conecta con la música y el movimiento.

Debéis bailar para rejuvenecer. Con la Paneuritmia, el hombre adquiere gradualmente suavidad.

Estos movimientos de la Paneuritmia son razonables. Son movimientos preparatorios. Tienen un poder mágico y afectan a todo el mundo, no solo a nosotros.” (439)

„En la ciencia oculta hay ciertos movimientos que, si los haces, actúan de manera beneficiosa, mágicamente.

La Paneuritmia ha descendido de otros mundos y debéis abrir los ojos para ver cuántos Seres participan en ella y están presentes aquí.

Lo que dan estos ejercicios paneurítmicos, ningún otro ejercicio puede darlo, pero deben hacerse bien, siguiendo todas las reglas.” (7)

Boian Boev:

„La Paneuritmia debe introducirse en todas las escuelas... Es necesario para dar un nuevo impulso a la educación. Los ejercicios paneurítmicos, al combinar movimiento, música e ideas, despertarán al niño, al joven y al adolescente hacia las ideas elevadas de lo nuevo, preparándolos para la cultura del Amor... La música y la Paneuritmia despiertan lo sublime en el niño y lo hacen más receptivo a las vibraciones superiores del Amor.” (301)

Historia de la Paneuritmia²

1. Primer período (1930-1944)

1.1. Origen de la Paneuritmia

Metodi Shivachev relata una visión increíble que tuvo alrededor de 1929-1930 en Musala. Esta imagen celestial en la mística montaña Rila se considera el primer hecho conocido que precede a la Paneuritmia. Siguiendo la recomendación del Maestro de visitar la cima, durante la noche Metodi sintió que una fuerza invisible lo despertaba, se levantó y caminó solo en la penumbra hacia la cima. De repente, apareció una luz feérica³ que iluminaba el camino y se apagó cuando llegó a la cima. En el cielo apareció una gran luz de forma elíptica, en medio de la cual distinguió a numerosos seres con túnicas etéreas blancas, bailando en parejas una danza celestial acompañada de música mágica. Cuando regresó y contó a todos lo vivido, el Maestro extendió su mano derecha hacia el cielo y dijo: „Todo lo que has visto en el cielo de Musala, lo bajaremos aquí a la Tierra.”

En la página 105 y siguientes del libro „El Maestro”, publicado en 1946, leemos sobre cómo comenzó la Paneuritmia: „Todos los movimientos en la Naturaleza que tienen un impulso razonable son musicales. **La Paneuritmia trae Vida, Fuerza, Alegría y Belleza al alma humana. La Paneuritmia es la ciencia de recibir los movimientos razonables de la Naturaleza.**

El movimiento expresa la realidad tal como la música y la Palabra. Al combinar las tres – palabra, música y movimiento – se logra plenitud, profundidad y fuerza.

² Fuente parcial del texto: friendsoftherainbow.net

³ Feérica= derivado de “hada” (“fée”, en francés)

Una vez, uno de los jóvenes hermanos ejecutó el Salmo 133 con movimientos. Lo había aprendido del Maestro. Entonces sentimos la fuerza, la belleza y el significado de este salmo.”

"Cuando la música se une con el movimiento, es hermosa. Cuando se une con el habla, se vuelve aún más hermosa.

Los movimientos siguen las mismas leyes que los tonos.

Deben ser musicales: 'Sale el Sol, envía luz. Trae Alegría para la Vida.'

La melodía, con la misma sencilla perfección, evoca la imagen del Sol naciente. Esta canción va acompañada de movimientos amplios y suaves, como si el alma se abriera para recibir la Luz. El Maestro explica: 'Cuando canten este ejercicio, que su Sol salga. No nos referimos al Sol de la Naturaleza. No cantamos a ese Sol exterior. Cuando nuestro Sol sale, nos envía Luz que trae Alegría a la Vida. Entonces viene la Fuerza – fuerza viva, manantial, fluyente.

Al recibir esta Fuerza, el ser humano se convierte en un manantial vivo – manifestación del Eterno.

En la tercera parte sigue un texto en una antigua lengua desconocida.

Si se traducen los movimientos que acompañan estas palabras, significan dar y recibir correctamente. El dar es el comienzo de una vida consciente.' (440)

El Maestro dio un sistema de ejercicios en los que la música se combina con movimientos y palabra. Veintiocho ejercicios están conectados según ciertas leyes internas en un hermoso juego, expresión de una Vida luminosa y ascendente. Lo llamó Paneuritmia.

Él dio la música y los movimientos secuencialmente. Esta gran obra el Maestro la creó simple y modestamente. La creó inadvertidamente, comenzándola como si fuera por casualidad.

Un cálido atardecer de verano nos habíamos reunido alrededor del Maestro en el claro. Había llovido recientemente. El aire estaba fresco y húmedo, saturado con ese dulce aroma de los pinos que le daba un sabor a miel silvestre. En la hierba ya se oían los grillos. El sol descendía hacia los bosques. Las horas y minutos pasaban junto al Maestro como mensajeros de un país lejano, cargados de valiosos regalos. Cada momento se acercaba con reverencia, dejaba su regalo y se alejaba con una silenciosa reverencia. Tal plenitud se sentía en presencia del Maestro, incluso cuando no hablaba..."

"Muchos de los hermanos y hermanas presentes eran músicos. La conversación giraba en torno a la música y danzas populares, de las que el pueblo búlgaro es muy rico.

Muchas de las canciones y danzas populares tienen su origen en las antiguas escuelas ocultas. En ellas se esconde cierto conocimiento. Ellas mismas representan métodos con los que uno puede ayudarse incluso a resolver algunos problemas en la vida. Al pueblo, como a los niños, el conocimiento de la Vida se transmite a través de juegos y canciones.

La tradición, la crónica viva del pueblo, las ha preservado hasta hoy, aunque distorsionadas y corrompidas por la vida incorrecta de generaciones sucesivas.

El Maestro tocó varios motivos que él había restaurado y purificado, y deseó que algunos de los hermanos y hermanas los acompañaran con movimientos. Cada uno según su sentimiento interior expresó el ritmo

y la música. Se produjo una variada diversidad. El Maestro tocaba y observaba, sin corregir. Luego él mismo mostró los movimientos más simples y naturales que pueden acompañar una melodía.

Algunos de los presentes los repitieron, comenzó un pequeño trabajo espontáneo, natural, como si fuera por casualidad.

Este fue el comienzo de la Paneuritmia.

Desde esa noche comenzó un trabajo regular, que creció como una gran y hermosa llama e iluminó los rostros de todos.

Las ideas nacían y se materializaban aquí. Este trabajo cautivó a todos. Los músicos estaban constantemente alrededor del Maestro – desde la mañana hasta la noche. A veces se sentaban con él al piano en el salón. Probaban y anotaban las melodías, luego en el claro practicaban los pasos y movimientos. Cada uno se apresuraba a terminar sus obligaciones ordinarias y venir aquí. El Maestro daba nuevas melodías, nuevos movimientos, los conectaba, desarrollaba, verificaba, estudiaba, corregía, hasta lograr lo que quería.

Trabajaba incansablemente, con Amor, y este Amor se transmitió a todos.

Se formaron grupos que estudiaban los ejercicios; había músicos que ejecutaban la música y anotaban las nuevas canciones. El Izgrev se llenó de música, de movimiento, de una nueva vida. Por la noche hasta tarde, la gran lámpara iluminaba el claro con luz brillante. Se oían los sonidos de violines y guitarras, se estudiaban los ejercicios de la Paneuritmia. El hermoso trabajo cautivó y encantó a todos.

El Maestro mismo vivía con ella constantemente. Hasta tarde en la noche arriba en su pequeña habitación se oían los sonidos de su violín; al día siguiente Él daba nuevas canciones, nuevos ejercicios.

Así, durante varios meses, fue creada la Paneuritmia. Todos la aprendieron bajo la dirección del Maestro. Desde entonces se ejecuta en las primeras horas de la mañana en círculo por todos, ordenados de dos en dos. Una pequeña orquesta tocaba en el centro. El Maestro bailaba solo en el círculo y mostraba los ejercicios. (440) El documento auténtico más antiguo (descubierto hasta ahora) del tiempo de la entrega y el trabajo inicial sobre la Paneuritmia es el texto musical de 'El primer día de primavera', ejercicios 6, 7 y 8, con fecha 19.05.1932. El 15.07.2006, Blagovest Zhekov y Efrosina Angelova-Penkova, revisando el archivo de Maria Todorova, encontraron la primera notación musical de los ejercicios 'Apertura', 'Liberación' y 'Aplauso', que entonces se dieron con un número par de compases – 38.

De los recuerdos de Boyan Boev sobre las reuniones de 1933 y 1934 en Vitosha en la localidad de 'Yavorovi prisoj' se evidencia claramente que la Paneuritmia ya era una parte inseparable de la vida diaria de la Hermandad. Aquí está parte de su relato: 'El programa aquí era casi como en los lagos de Rila.

Había comidas comunes, fogata nocturna. Cada mañana subíamos a un claro sobre nuestro campamento, donde al amanecer hacíamos oración. Después ejecutábamos la Paneuritmia en el mismo claro, nivelado especialmente por nosotros para este propósito. En este lugar mágico se sucedían hermosos días, llenos de actividades espirituales. Por la mañana desde una elevación recibíamos el amanecer con oraciones y canciones. A menudo al amanecer el Maestro daba una charla. Después de la Paneuritmia teníamos conversaciones interesantes con el Maestro o emprendíamos trabajo común para el equipamiento e higiene del

campamento. La fogata nocturna, a la que siempre asistía el Maestro, era un hermoso final del día.' (441)

1.2. Citas de las charlas del Maestro relacionadas con el comienzo de la Paneuritmia

En una conferencia del OOK del 26.07.1933, el Maestro menciona el nivel de ejecución de la Paneuritmia de este período inicial: 'Levántate temprano en la mañana, haz conscientemente el ejercicio por Dios y por ti mismo. Cuando ejecuten los ejercicios musicales, elijan como compañero a aquel con quien armonicen. Si no armonizan o se perturban, no deben bailar juntos... Cuando los observo, veo que se han vuelto personas ordinarias. Por eso tanto las canciones como los ejercicios gimnásticos – todo lo han llevado al pulimiento. Los han pulido tanto que yo mismo no puedo reconocerlos. No se toca, ni se canta así. Tal como están dados los ejercicios, las gimnasias, en ellos hay un profundo sentido. Si no respetan este sentido, nada pueden lograr.'

En una conversación con el Maestro del 12 de septiembre de 1933, enviada por Dimitar Zvezdinski a Elena Hadzhigrigorova, encontramos: 'Deben saber que en los ejercicios hay un lado peligroso. Yo lo llamo inercia. Esta inercia absorbe toda la energía del hombre.'

El 17 de julio de 1935, ante los estudiantes de la EOE [Escuela Oculta Esotérica], el Maestro muestra una actitud crítica hacia su forma de realizar la Paneuritmia:

"Estoy extremadamente insatisfecho con los ejercicios gimnásticos tal como los están haciendo. No pueden obtener resultados de esta manera. Están haciendo muy mal los ejercicios gimnásticos. Están haciendo muy mal los primeros ejercicios. Esto muestra que no están pensando en absoluto durante los ejercicios. Uno se levanta mientras otro en ese momento se inclina y baja sus brazos. Y todo está tan confuso. No hay unidad en los ejercicios... ¿Qué ejemplo darán a otros con estos ejercicios?... Un ejercicio debe ser realizado simultáneamente por todos, como si lo hiciera una sola persona. Debe haber armonía, pero yo veo que uno piensa una cosa y otro piensa otra.

Alguien dirá: 'Se puede vivir sin ejercicios.' No, los ejercicios son necesarios. Los muertos son los únicos que no hacen ejercicio. Los seis ejercicios, si los hacen bien, ya es bueno. Si los hacen con pensamiento puro, se rejuvenecerán. Si hacen un ejercicio al día, se rejuvenecerán un año. Si lo hacen durante diez días, se rejuvenecerán diez años. Alguien dirá: '¿Será verdad?' Si yo hago los ejercicios como se debe, me rejuveneceré. Pero si no los hago como se debe, envejezco. Y ustedes, si no los hacen como se debe, envejecerán prematuramente. Lamento esto...

Algunos de los más avanzados no vienen a los ejercicios. Alguien dice: '¡Yo estoy avanzado!' y no viene a los ejercicios. Que los ejercicios se hagan tres veces por semana, pero que haya disciplina. Si no hacen los ejercicios, no pueden tener la bendición de Dios."

1.3. A través de los ojos de los testigos

Uno de los testigos de todos estos eventos es **Krum Vazharov**, quien comparte lo siguiente: "Estoy en la Hermandad desde 1927. El Maestro comenzó a mostrar los primeros ejercicios ya ese año. Cuando él mostraba los ejercicios para que se aprendieran, yo estaba presente allí y bailo Paneuritmia desde el principio. Un verano en Rila bailamos en el Lago de la Pureza. Los músicos están en el centro, y el Maestro baila solo a unos diez metros de ellos y se mueve en un círculo más pequeño en el interior.

Mientras bailaba, se acercó a las parejas que bailaban. Se detuvo junto a mí y comenzó a bailar conmigo hasta el final de los ejercicios. Esto nunca lo había hecho con nadie. Todos nos sorprendimos y más tarde entendí por qué lo hizo. Él vio que yo era quien transmitiría la Paneuritmia a los jóvenes y necesitaba aprenderla bien. No solo mostrarme un ejercicio, sino despertar ciertos centros en mí. Y me esforcé por dominarla con total precisión. Trabajé con los jóvenes durante más de 20 años y preparé un grupo que conoce la Paneuritmia, para que pueda continuar la obra del Maestro." (440)

La primera grabación de los movimientos que tenemos hasta ahora es del verano de 1933 - 7 de agosto. El título en la página principal es: "Los más nuevos ejercicios gimnásticos musicales" y con letras grandes en el centro: "Acumulación y uso de las energías de la naturaleza viva". Allí se describen 28 ejercicios, pero algunos de ellos más tarde no entran en el ciclo completo, mientras que otros se complementan y perfeccionan. (442)

Hay una nota al final de la última página:

"En todos los ejercicios se comienza con el pie derecho." La misma nota aparece en la edición de 1938, pero ya se le da mayor énfasis, ya que figura en la primera página arriba.

1.4. Primeras ediciones impresas de la Paneuritmia

La Paneuritmia completa se publicó por primera vez en 1938. Para su época, salió como una edición de lujo en gran formato. Consta de tres partes - ejercicios paneurítmicos, música (arreglo para dos violines) y tercera parte - principios de la Paneuritmia. La descripción de los movimientos fue hecha por **Milka Periklieva** - una de las maestras de niños más famosas de Sofía.

Milka Periklieva recuerda claramente el momento en que recibe el encargo del Maestro para la descripción de los ejercicios: "Una mañana, cuando ya se escuchaba la música de la Paneuritmia, corría retrasada por la carretera hacia Izgrev. Pasando junto al salón vi al Maestro, quien esta vez no bailaba, sino que estaba frente a la recepción y observaba desde lejos a los bailarines. Lo saludé y me detuve por un momento. Estaba un poco avergonzada por llegar tarde.

- ¿Te gustan los ejercicios? - me preguntó.

- Son muy bonitos, Maestro. ¿Por qué no los describe para que puedan difundirse más? - respondí.

- ¿Tú podrías describirlos?

Era como si esperara esta pregunta.

- Lo intentaré.

En silencio intercambiamos algunos pensamientos. Me sentí con alas. Miré al Maestro, quien continuaba observando a los bailarines. En estos pocos minutos tuve la sensación de que había sido determinado por Alguien que pasara junto al Maestro en esta hora y recibiera esta tarea. Sin compartirlo con nadie me puse a trabajar. Cada día anotaba los movimientos de uno o dos ejercicios. **Cuando terminé con todos los ejercicios, llevé el manuscrito al Maestro y se lo leí. Por la expresión**

de su rostro entendí que estaba satisfecho. “Ve con el hermano Boev, revísenlos y que los escriba a máquina”, me dijo al final.

Cumplí lo dicho. Junto con el hermano Boev pulimos el texto y escrito a máquina se lo entregué al Maestro.

Pasaron meses, un año, dos. Una noche, cuando pasaba junto al salón, se encendió la luz frente a la recepción. El Maestro despedía a invitados de la ciudad. Como siempre, lo rodeamos. Esta vez sostenía en la mano un libro con cubierta azul, de gran formato. Me miró, me entregó el libro y dijo:

- ¡Así se trabaja para Dios! - enfatizando la palabra "así". De cada sonido de esta palabra parecía salir luz.

Acepté el regalo, agradecí y inconscientemente repetí para mí sus palabras, y mi alma estaba llena de alegría... Después de este incidente sentí claramente que se me dio alguna bendición y éxito en el trabajo y silenciosamente, sin palabras, entendí una ley: "Para Dios se trabaja gratis y se recibe gratis." (Revista "Grano de Trigo" - 1/2011)

El texto musical es obra principalmente de **Kiril Ikonov**, destacado músico en los círculos de la Hermandad. **Se sabe que el Maestro le asigna la tarea de trabajar junto con Asen Arnaudov, ya que él es la persona que registró la mayor parte de la Paneuritmia en su entrega inicial, pero Ikonov desarrolla todo solo. Según recuerdos de amigos, el Maestro le hace una reproche porque no cumplió su encargo.**

Para la tercera parte, "**Principios**", asume la responsabilidad uno de los discípulos más destacados y preparados del Maestro - **Boyan Boev**.

En la Paneuritmia de 1938 hay una omisión seria que se multiplica en las siguientes ediciones, y a lo largo de los años se ha buscado diferentes formas de resolverla. Existe una discrepancia entre movimiento y música en los primeros diez ejercicios. Tenemos la nota (ya en la primera página) de que todos los movimientos [ejercicios] son con pie derecho y luego – la descripción de todos los diez ejercicios, que comienzan con pie derecho.

En la práctica la música dice otra cosa. Como los compases musicales de los ejercicios 6, 7 y 8 son número impar (non), tres de los ejercicios – 7, 9 y 10 – tendrán que comenzar con pie izquierdo.

En 1938 durante las vacaciones de verano regresa a Bulgaria **Yarmila Mentslova**, para encontrarse por primera vez en Izgrev e impresionar a todos con sus habilidades de danza. Cuando ella ejecuta los movimientos exactos correspondientes a la música, sin haber visto nunca antes la Paneuritmia, el Maestro dice entonces: "**¡Vean qué conexión hay entre la música y los movimientos!**"

Exactamente una semana antes de que partiera el Maestro – el 20 de diciembre de 1944, cuando casi había dejado de salir de su habitación, da una de las últimas instrucciones importantes a **Yarmila Mentslova**. **Maria Zlateva** es testigo de este memorable encuentro y lo relata en sus memorias escritas a mano. Él dice las siguientes palabras a **Yarmila**: "***¡Usted, hermana, arreglará las gimnasias!***" El tono es categórico y no admite duda. Después de lo cual el Maestro se da vuelta y se va. Ella comprende plenamente la importancia de este momento y durante toda su vida sigue inquebrantablemente el encargo del Maestro, de hacer un manual mejorado de Paneuritmia.

1.5. La última parte de Paneuritmia

La siguiente edición es “**Rayos Solares y Discurso del Maestro**”,

Sofía, 1942.

Publica los principios y la música de la Paneuritmia, **sin una descripción de los movimientos**. Según Penyo Ganev, esta es la razón de la edición de 1941: "Mucha gente venía de la ciudad para la Paneuritmia y al mismo tiempo cantaban, por eso el Maestro ordenó que se imprimiera el texto en un tono más bajo, porque los violines tocan muy alto. Toca una octava más alta. Tenemos toda la Paneuritmia publicada una octava más baja, para el canto, porque se toca muy alto. Y para que en algún lugar donde no haya músicos, puedan cantarla y bailarla." (189)

2. Segundo período (1945-1989)

2.1. Ambiente general después de la partida del Maestro

La inesperada partida del Maestro provocó cambios radicales en los círculos de la Hermandad. Los seguidores no estaban preparados para los eventos venideros, dictados por el cambio del sistema político. Se eligió un consejo fraternal, comenzó una publicación masiva de libros, en "**Izgrev**" se llevaron a cabo diversos cursos, eventos musicales y manifestaciones públicas.

Poco a poco, el régimen comenzó a apretar el cerco alrededor de la Hermandad.

Los obligaron a registrarse, y el Consejo Fraternal decidió hacerlo bajo la ley de confesiones religiosas, es decir, que la Enseñanza se considerara una denominación religiosa. Cerraron la imprenta, que había sido adquirida con fondos comunes. En la dirección misma entraron personas no del todo leales al Maestro.

En 1947, **Yarmila Menzlova** partió hacia Francia con el objetivo de enseñar la Paneuritmia a la hermandad francesa. Sin embargo, en París, en ese momento, el ambiente no era favorable: se llevaba a cabo una campaña contra Mikhail Ivanov.

Esto se confirma en una carta de Yarmila a Boyan Boev, de la cual juzgamos por su respuesta del 18 de diciembre de 1947. Allí él le escribe: "Su partida allí es valiosa, porque usted les mostrará los ejercicios paneurítmicos de la manera más fiel."

Probablemente, debido al largo período y la falta de intercambio entre la hermandad búlgara y la francesa durante los años de la guerra, la Paneuritmia en Francia no se había estudiado completamente.

Esta es la supuesta razón por la cual alrededor de 1947 se filmó una película de 20 minutos que mostraba cómo se realizaban exactamente en Bulgaria los 28 ejercicios.⁴

El panorama de la Paneuritmia en Bulgaria después de 1944 es variado. Así es como lo describe **Maria Todorova**: *"Al principio, cuando se enseñaba la Paneuritmia, se formó un grupo para transmitir los ejercicios a los demás amigos que venían a Izgrev. Así, algunos antes, otros después, aprendían los ejercicios y se enseñaban mutuamente."*

⁴ La película de archivo de 1947 puede verse aquí: <http://youtu.be/e7j4Y1oKO7g> – en 3:20 y 11:20 se ve claramente con qué pie comenzaban los hermanos y hermanas durante el tiempo del Maestro y poco después de su partida.

Normalmente sucedía que cada uno que llegaba se unía al círculo, miraba a los que estaban delante y bailaba según lo que veía. Así llegamos a que no todos bailábamos correctamente la Paneuritmia. Con los años, unos bailaban de una manera, otros de otra.

Pasaron varios años después de que el Maestro se fuera, y una vez hubo una discusión durante la Paneuritmia. Resultó que cada uno bailaba como la conocía, pero los amigos no la habían estudiado bien. Entonces recordamos la orden del Maestro a Yarmila de arreglar la Paneuritmia. Ella era bailarina y coreógrafa, tenía cultura motriz y sabía del ballet cómo podían describirse y enseñarse los ejercicios. Pero resultó que ella tampoco los conocía bien.

Entonces nosotros los mostramos – yo y Elena Andreeva. Encontramos a una joven hermana de Varna – Magdalena Ivanova Petrova, quien nos sirvió como modelo, y a través de ella se mostraban los ejercicios. Ella los bailaba, y nosotros nos sentábamos al lado y comentábamos cada movimiento, cómo debía bailarse y cómo debía registrarse." (197)

Elena Andreeva compartió lo siguiente sobre la misma situación (describiendo elocuentemente la "unanimidad" en el equipo recién formado): *"Hicimos las explicaciones y las filmamos con el fotógrafo Vasco Iskrenov. Ella [Maria Todorova] me ocultó que habían filmado toda una serie de fotos, porque pensaba que yo también querría ser modelo."* (294)

Así nació el llamado libro de texto **"Paneuritmia de las tres (cuatro) hermanas"**, que hoy algunas personas presentan como la guía más auténtica y precisa, ignorando las descripciones de los ejercicios bajo las cuales el Maestro firmó con su nombre espiritual "Beinsa Duno" en 1938.

En este libro de texto, el problema de la discrepancia entre la música y el movimiento se resolvió a favor de la música. La nota que aparecía en la primera página de la edición de 1938, que decía que "todos los movimientos [ejercicios] comienzan con el pie derecho", ya fue eliminada, y los ejercicios 7, 9 y 10 se describen para comenzar con el pie izquierdo, en lugar del derecho.

En 1977, **Maria Mitovska** y **Grigori Kyosev** filmaron una película en color sobre la Paneuritmia con el operador Danail Zhekov, quien en ese momento trabajaba en el centro cinematográfico nacional "Boyana". El lugar fue Rila, la sección de Musala bajo el pico Irechek. Esta grabación es una fuente extremadamente valiosa, donde puede verse el nivel y la forma de bailar la Paneuritmia en el momento en que se hizo.⁵

Aquí hay algunas reflexiones de **Dimitar Griva** sobre los errores que se cometieron en la música de la Paneuritmia y las correcciones que él hizo: "En la música grabada por los estudiantes hay algunos pequeños errores, pero cuando estas canciones caen en manos de un músico profesional, él puede corregirlos. No son errores fatales. Al respecto, para ser más estrictos, nos reunimos alrededor de 1974, los tres con **Asen Arnaudov** y **Maria Zlateva**. Muchas de las canciones fueron transcritas por Asen Arnaudov. Él transcribía muy bien, era uno de los mejores transcritores tanto de la Paneuritmia como de las canciones. Así que los tres hicimos algunas correcciones a las canciones en su cancionero. Y en la Paneuritmia, yo hice las correcciones y puedo decir cuáles son. Cualquier músico podrá entenderlas. (304)

El Maestro daba los ejercicios frase por frase – digamos que hoy llegaba a una frase, mañana a otra. Así, una frase termina en el primer tiempo del siguiente compás, si es la última, pero si después de esta frase sigue

⁵ La película puede verse aquí: youtu.be/CunoMxlGK_4 – y nuevamente el comienzo es con el pie derecho.

otra, desde este último compás comienza otra. Y por eso en los primeros ejercicios de "El primer día de la primavera" en un momento debes cambiar de pie, porque se producen tales compases.

Esto lo evité en mi Paneuritmia, y si se baila según ella, no ocurrirá tal cosa. En la Paneuritmia impresa [1938] hay un error – las extensiones. En la que yo transcribí en Monte Carlo, en mi partitura esto está corregido. Incluso un investigador [Alexander Berendejev] planteó esta cuestión en una reunión en casa, por qué ocurrió esta discrepancia. Muy simple: así la imprimieron, como se transcribió incorrectamente en ese momento. Por ejemplo, ayer terminaron hasta aquí, pero el Maestro continuó más allá, y quien estaba transcribiendo dejó ese compás y comenzó más allá. Pero debía haberse visto antes que dentro de ese ejercicio al final se producen tales compases. Si se tocan todos los ejercicios de "El primer día de la primavera", se verá que todo está en compás par, cada dos compases ocurre todo. Ese es el ritmo interno – cada dos compases, esa es una figura.

En '**El Primer Día de Primavera**', si se observa cómo lo bailan, en un momento dado saltan allí, por eso yo he eliminado tres compases, para que las cosas sean exactas. Todos los músicos conocen esta corrección. Esto lo hice con el consentimiento de Asen Arnaudov. Él es la persona que más ha grabado la Paneuritmia, más de la mitad. En ese momento era estudiante, y después estuvo en Múnich, tras lo cual se convirtió en profesor de arpa en la academia. Asen era uno de los músicos que hizo mucho trabajo durante el nacimiento de la música del Maestro. Nos encontramos y nos explicamos cómo sucedieron estas cosas.

Por estas correcciones yo asumo tal responsabilidad, porque es defendible desde el punto de vista musical. Además, el Maestro dijo que esta Paneuritmia se desarrollará algún día. Él nos la dio como una melodía, no iba a armonizarla, orquestrarla – eso nos lo dejó a nosotros.

Cuando empecemos a hacer esto, a armonizarla, a orquestrarla, encontraremos estas omisiones.

Son muy evidentes, como se dice, verdades elementales. Es obvio que el problema está en la forma en que se trabajó - hoy hasta aquí, mañana hasta allá. La Paneuritmia no fue grabada de una sola vez, especialmente un ejercicio tan largo como 'El Primer Día de Primavera'.

Nuestro trabajo era documentarlo, y en cuanto a los errores, cualquier músico profesional entenderá que es un error y no habrá discusión. Aquí algunos de los nuestros se aferran fanáticamente a algunas cosas. Nosotros corregimos los errores evidentes, porque en algunos lugares puede haber errores de impresión, no solo editoriales.

A veces enfatizamos cosas que no son fatales. Esto lo entenderá cualquier músico. Lo importante es que la Paneuritmia está publicada y está completa. Cualquier registro que haga un compositor o músico, esos compases que yo eliminé - tres en el primer número y dos más adelante, ellos también los harán."

2.2. La Paneuritmia durante los años 80

Mientras en Bulgaria los seguidores del Maestro eran sometidos a persecución y represión y la Paneuritmia se bailaba secretamente en la montaña durante agosto y los domingos en las faldas de Vitosha, en Francia decenas y cientos de personas la bailaban cada mañana del 22 de marzo al 22 de septiembre constantemente durante los años. En América, Viola Bauman publicó en 1979 la Paneuritmia, que es una traducción literal de la edición de 1938.

Anina Bertoli trabajaba regularmente en París con su pequeño pero unido grupo. Yarmila Mentzlova esperaba su momento para cumplir la encomienda del Maestro – establecer la Paneuritmia sobre una base principista y profesional.

El mundo invisible parecía haber retirado temporalmente su bendición de Bulgaria y la había derramado a manos llenas sobre Francia y el resto del mundo, donde la Enseñanza encontró su terreno natural y condiciones para crecer.

Yarmila Mentzlova siguió su camino en la vida, específicamente – hacer un manual mejorado de **Paneuritmia**. En los recuerdos de amigos que la conocieron, comparten que esta encomienda dio sentido a su vida y se convirtió en una causa. La familia **Gobo** afirma que **Yarmila** trabajó durante muchos años en una nueva edición del manual de **Paneuritmia**. Así, probablemente presintiendo su cercano fin, en 1982 invitó a París a **Krum Vazharov** para completar la obra de su vida.

Esto es lo que recuerda **Krum Vazharov** sobre este tema:

"Después de la partida del Maestro, **Yarmila** comenzó a trabajar en la precisión de los movimientos de la Paneuritmia y su descripción. Pero entonces esto no se podía realizar en Bulgaria, por lo que regresó a Francia para poder trabajar y financiar una edición de la **Paneuritmia**.

Más tarde **Yarmila**, sabiendo que yo había estado presente desde el mismo nacimiento de la **Paneuritmia** y había trabajado durante todos estos años específicamente para su estudio, después de emigrar a Francia, me pidió que la ayudara con la descripción y precisión de los movimientos. En 1982 me fui a Francia, donde pasé dos meses. Ella había preparado la estructura del libro, y yo di el significado de cada movimiento, su sentido espiritual y proyección, según la Palabra del

Maestro. Así que participé activamente en la precisión de su Paneuritmia.

Soy coautor con ella, aunque esto no está escrito. Después de que **Yarmila** precisó, escribió el libro, lo dio a imprimir en una editorial. Yo ya había regresado a Bulgaria. Pero sucedió lo más inesperado – alguien la golpeó en la cabeza y ella partió de este mundo. Esta fue una intervención de las fuerzas oscuras, que decidieron eliminarla para que no saliera la **Paneuritmia**. Pero ella terminó su trabajo como un soldado y pagó con su vida por ello. No es poco, pagar con tu vida por tu ideal y por aquello en lo que trabajaste tantos años para la obra del Maestro...

Yarmila conoció muy poco al Maestro mientras estaba vivo. Y yo estoy en la Hermandad desde 1927 y estuve presente en la creación de la **Paneuritmia** desde su mismo comienzo y la he bailado durante todo este tiempo. Y continuó bailándola hasta ahora, especialmente cuando se hizo necesario preparar a la joven generación. Nunca pensé que enseñaría Paneuritmia, incluso me consideraba uno de los más ordinarios. Pero el Maestro, que ve lejos y sabía todo, que yo sería quien debería preparar a los jóvenes, mostró especial atención hacia mí para la Paneuritmia.

Entonces él vino a bailar conmigo, para despertar ciertos centros. Y cuando entendí que enseñaría a los jóvenes, entonces fue necesario estudiar muy bien y fundamentalmente la Paneuritmia. Me propuse esta tarea, estudiarla fundamentalmente. He conversado mucho con Katya Griva sobre este tema. Durante más de 20 años trabajé con los jóvenes y preparé un grupo que conoce la Paneuritmia, para poder continuar la obra del Maestro. He conversado con otros hermanos y hermanas y los he observado cómo bailan.

El grupo de **Yarmila, Maria Todorova y Elena Andreeva**, que compilaron un texto con explicaciones de los ejercicios de la **Paneuritmia** [compilaron durante los años 50 el manual del que se habló anteriormente] y tomaron fotografías, no trabajó profesionalmente. Más tarde Yarmila completó este trabajo. No son especialistas y no pueden describir y encontrar un sistema y método adecuado para exponer la Paneuritmia como se debe.

La **Paneuritmia** de **Yarmila** de 1983 ya está al nivel de una gran especialista. No fue casualidad que el Maestro le dijera que arreglaría la Paneuritmia."

Es interesante seguir la excepcional continuidad entre la **Paneuritmia** de 1938 y la edición francesa tanto en su parte filosófica y coreográfica como en la musical. El texto musical en **Yarmila Mentzlova** está reimpresso igual que en 1938, pero con una diferencia sustancial – en los primeros diez ejercicios se ha introducido una corrección del 6, 7 y 8 ejercicio. Comprendiendo plenamente el problema, Yarmila Mentzlova se decide por la única salida razonable en este caso, específicamente – hacer los compases en número par. Esta decisión ella no la toma sola en absoluto, sino con el apoyo y recomendación de la élite de músicos de entonces encabezada por Asen Arnaudov. Así lo atestiguan numerosos hechos y participantes, de los que se habló en los recuerdos de **Dimitar Griva**. Otro músico famoso de la escuela del Maestro, cuya realización creativa y profesional también está en Francia, **Ventsislav Yankov**, menciona que hay una grabación de audio de piano y violín de ese tiempo, en la que él participa al piano.

Esta grabación también tiene los compases corregidos.

* * *

El Maestro:

"A través de estos ejercicios solares hacemos una base y los Seres descienden y entran en nosotros. Si los hacemos, las contradicciones se eliminan, porque los ejercicios neutralizan el mal. Y los Grandes Seres Avanzados también los hacen. La música de la Paneuritmia y de los 'Rayos Solares' despertará las almas..."

Todas las antiguas escuelas místicas tenían ejercicios rítmicos como método para educar a los estudiantes de la Escuela en música y en plástica. Los ejercicios que os doy ahora, se realizaban también en la antigüedad en lugares ocultos por grandes adeptos para grandes logros. La ciencia moderna no tiene datos sobre la Paneuritmia y no sabe qué movimientos debe hacer el cuerpo con cada canción. Como estamos en la época del nacimiento de la Sexta raza, por eso se pone una nueva base de la Paneuritmia.

Antes era involucionaria, y ahora es evolucionaria. Las danzas antiguas eran involucionarias y en la evolución recogemos la energía que hemos invertido durante la involución.

6. Respiración Adecuada⁶

Durante más de 45 años, el Maestro ha trabajado en Bulgaria, realizando una labor colosal durante ese tiempo. Este es un material enorme para la investigación: un rico tesoro de conocimientos valiosos que arrojan luz sobre todas las áreas de la Vida, desde las físicas hasta las más elevadas del espíritu. Cada tema tratado en las charlas y conferencias se examina de manera integral; se presentan hechos, métodos, leyes y principios extraídos del estudio de la Naturaleza. Es de primordial importancia examinar las diferentes cuestiones de la Vida utilizando la vasta literatura proporcionada por el Maestro. Así llegaremos a una relación razonable con la Naturaleza, a comprender nuestro verdadero lugar en ella y nuestras tareas en la era actual.

Basándose en los mayores conocimientos de la anatomía y fisiología humanas durante los últimos siglos, la ciencia de la respiración ha alcanzado una altura adecuada. Sin embargo, hoy en día se considera más el aspecto mecánico de la respiración. Este aspecto externo y mecánico es importante, pero para que la respiración se eleve como un factor primordial para el levantamiento físico y espiritual del hombre, debe entenderse también su aspecto interno. Porque la Naturaleza está viva. No es un mecanismo muerto. Y si examinamos el tema mecánicamente, lo hacemos de manera unilateral.

Se sabe por la fisiología que los glóbulos rojos absorben el oxígeno del aire inhalado en los pulmones, y luego la hemoglobina que contienen se convierte en oxihemoglobina. Esta última es transportada por la sangre a los tejidos, donde los glóbulos rojos liberan el oxígeno. Este último va a los tejidos y causa su oxidación. En esta oxidación, una especie de

⁶ Boyan Boev, revista "Grano de trigo", año XV, número 5-9; (con abreviatura)

combustión, se destruyen las sustancias orgánicas de los tejidos. Y en esta destrucción se liberan calor y otros tipos de energías que el organismo necesita. Este es el aspecto externo de la respiración. Sin embargo, al examinar el tema más profundamente, esto no lo agota todo. Las últimas investigaciones científicas indican que los procesos en el organismo no pueden explicarse solo con un estudio mecánico.

El cuerpo humano está impregnado por el llamado cuerpo etérico, que es el asiento de la fuerza vital (prana). Es precisamente el arquitecto o constructor de las formas, y de su cantidad en los órganos depende en gran medida su estado saludable o enfermizo. Incluso un órgano propenso a enfermedades, si recibe más de este prana, puede renovarse inmediatamente y volverse saludable.

El estado saludable de los órganos depende de muchas condiciones. Una de ellas es la cantidad de fuerza vital en ellos. Esta la obtenemos a través de la comida, el agua, el aire, la luz, etc. Nos detendremos especialmente aquí en la relación de este tema con la respiración.

Sabemos que el aire es una mezcla mecánica de aproximadamente un 20% de oxígeno, un 79% de nitrógeno, un poco de vapor de agua, dióxido de carbono, elementos químicos raros como neón, criptón, argón, una cierta cantidad de microbios, polvo, etc. Sin embargo, este tema tiene también un aspecto más profundo. Esto es lo que dice el Maestro al respecto: "El hombre necesita respirar no solo para recibir aire, sino también para alimentar su doble etérico. El aire contiene una energía especial, llamada 'prana' por los hindúes. Otros eruditos la llaman 'electricidad vital' y 'magnetismo vital'. Vas a la montaña no solo por el aire puro, como muchos piensan, sino también por el prana, es decir, por la electricidad y el magnetismo vitales. Los pulmones absorben mejor el prana del aire por la mañana. Cuando el hombre asimila el prana a través de sus pulmones, este se distribuye

inmediatamente por todo el cuerpo y aporta fuerza, vida, salud y renovación a todos los órganos".

Así, la fuerza llega a través de la respiración, no solo porque se absorbe oxígeno, necesario para la oxidación de los tejidos, sino también porque a través del aire se absorbe esta fuerza vital, el prana. Por estas dos razones, las siguientes palabras del Maestro son claras: "La fuerza proviene de los pulmones. Un hombre fuerte es aquel que respira correctamente. Si no respira correctamente, el hombre no puede ser fuerte. Las personas sanas tienen pulmones grandes. Pero hay una conexión entre el sistema digestivo y el sistema respiratorio. Si el estómago está en buen estado, los pulmones también lo estarán. Al alimentarse correctamente, el hombre respira correctamente. Si respira correctamente, su pensamiento es correcto. Por lo tanto, hay una relación entre la alimentación, la respiración y el pensamiento. Según sean los procesos de alimentación y respiración, así será el proceso del pensamiento. Por lo tanto, la fuerza del hombre no reside solo en la comida física. Para ser fuerte, el hombre debe saber cómo utilizar el aire que respira".

En Europa y América, los métodos de respiración hindúes están muy extendidos. Debe saberse que hay métodos dados en una época en que los pueblos estaban en un grado involutivo de desarrollo. Sin embargo, ahora estamos en una era de ascenso o evolución. Por eso, los métodos de respiración hindúes, al ser involutivos, no son adecuados para el organismo europeo. Hoy debemos dar a la humanidad contemporánea métodos que correspondan a la fase en la que se encuentra ahora.

Aquí está la iluminación del Maestro sobre este tema: "Ahora, al hablar de la respiración profunda, no tengo la intención de recomendar los ejercicios especiales de los hindúes. Tienen ejercicios especiales de respiración que no son aplicables para los europeos. Si los europeos los

aplican, se encontrarán con grandes contradicciones. Por eso les digo: respiren profundamente, esforzándose por respirar de manera suave y rítmica".

Aquí surge otra cuestión importante: la relación entre la vida interior, psíquica del hombre y la respiración. Aquí están las instrucciones del Maestro al respecto: "La fe, la esperanza, el amor, la verdad y el conocimiento son una armadura que protege al hombre de las fuerzas destructivas en la Naturaleza. Si el hombre no se arma con ellas, se rendirá a estas fuerzas destructivas y se convertirá en su juguete. Para evitar esto, debe tener fe, esperanza, amor, conocimiento, luz y libertad".

En relación con esto, el Maestro también da las siguientes aclaraciones: ***"La respiración correcta está conectada con el pensamiento correcto, el sentimiento correcto y la acción correcta. Cuando el pensamiento, los sentimientos y las acciones no son correctos, la respiración tampoco lo es. La razón es la siguiente: el prana, que impregna el aire, es retenido por el hombre durante la respiración a través del pensamiento correcto, los sentimientos correctos y las acciones correctas. De lo contrario, el hombre solo recibe el aspecto externo del aire, sin tocar eficazmente este prana y utilizarlo racionalmente. Esta es una de las leyes básicas de la respiración".***

Las siguientes palabras del Maestro complementan lo anterior: "La bondad hace que el hombre sea capaz de respirar como un hombre bueno: crea las condiciones para una respiración correcta. Sin embargo, hay cierta interacción. Y antes de ser bueno, el hombre debe respirar como un hombre bueno. La respiración es la primera condición que transmite ciertas virtudes al hombre".

Aquí tenemos una de las cuestiones más importantes sobre la respiración. Para entender esto, debemos saber que el aire está impregnado no solo de fuerza vital o prana, sino también de fuerzas psíquicas. Los pensamientos de carácter inferior se transmiten a través del aire. Los pensamientos espirituales se transmiten a través de ondas etéricas que impregnan el aire. Y los pensamientos más elevados se transmiten a través de medios aún más raros, que también impregnan el aire.

Sabemos que el pensamiento humano puede ser recibido y transmitido telepáticamente, es decir, a través de ondas mentales de radio. Por lo tanto, tales ondas mentales de radio impregnan el aire. También los pensamientos de carácter aún más elevado impregnan el aire. El aire está impregnado incluso del Pensamiento Divino. Pero solo puede percibirlo aquel cuyas vibraciones están en armonía con las vibraciones de este Pensamiento Divino. Precisamente en este sentido, la bondad del hombre es una condición importante para conectarse con la fuerza vital superior y con el Pensamiento Divino, que impregnan el aire, y para recibirlos en sí mismo. Si no es bueno, el hombre tendrá principalmente una relación más mecánica con el aire, porque no habrá afinidad, armonía, acuerdo entre sus vibraciones y las vibraciones que corresponden a este Pensamiento Divino.

Lo anterior lleva a lo siguiente: un hombre que tiene un buen carácter en general tendrá más posibilidades de desarrollo, porque recibirá más elementos del aire que un hombre que no es bueno. Aquí está la iluminación del Maestro sobre este tema: "Quien respira profundamente y conscientemente puede ser llamado un verdadero hombre. Si un hombre no puede aplicar la respiración correcta, las otras cosas que aplicará serán inútiles. Se aplican con más dificultad. Para llegar a la respiración y el pensamiento correctos, el hombre debe

tener la nueva comprensión de la Vida, las nuevas ideas que vienen hoy a renovar la humanidad y elevarla a la cultura sublime que viene".

"El hombre debe vivir por lo grande, por el ideal más elevado. Cuando llega a esta conciencia, ha adquirido el arte de respirar correctamente, de retener el aire en sus pulmones durante mucho tiempo, incluso hasta media hora. Este hombre es dueño de su cuerpo. Este cuerpo lo escucha en todo lo que le dice. El cuerpo es un buen sirviente para él, y él es un buen amo para el cuerpo. Tal hombre puede manejar su cuerpo con calma".

Es bueno que cuando el hombre haga ejercicios respiratorios (para realizar aún mejor la conexión con las fuerzas divinas elevadas que impregnan el aire), eleve su conciencia, concentrándose en las verdades divinas eternas. Aquí está el consejo que da el Maestro al respecto: "¡Respiren conscientemente y con amor! Al levantarse del sueño, antes de comenzar cualquier trabajo, hagan algunas respiraciones profundas".

"Si tienen media hora o una hora libre, ¡respiren profundamente! Dirijan su pensamiento hacia arriba, hacia el Gran Principio Razonable en la Naturaleza, conéctense con él y respiren rítmicamente. Utilicen todo aire puro para este propósito".

Vemos por lo anterior cuán grande es la conexión entre el estado psíquico del hombre y el proceso de la respiración. Cuando el pensamiento correcto llega al hombre, su respiración cambia inmediatamente. Cada pensamiento presente en la conciencia humana se refleja involuntariamente en su respiración: cambia su respiración. El pensamiento correcto incluso provoca cambios fisiológicos en la circulación sanguínea, en la actividad del corazón, los músculos, etc. Se refleja en el ritmo de la respiración. Además, proporciona condiciones para la asimilación de las fuerzas más elevadas que impregnan el aire.

El Maestro da las siguientes aclaraciones sobre este tema: "Puedes probar a través de la respiración qué pensamiento es correcto y cuál no. Pasa un pensamiento por tu conciencia y comienza a respirar. Si tu respiración no es rítmica y tu corazón no late uniformemente, entonces el pensamiento no es correcto".

Aquí debe agregarse que así como el pensamiento correcto provoca la respiración correcta, la respiración correcta proporciona condiciones para la manifestación del pensamiento correcto. Aquí están las explicaciones del Maestro sobre esto: "La respiración correcta condiciona el pensamiento correcto del hombre. Y cuando el hombre piensa correctamente, se eleva por encima del animal. Comienza a vivir no solo para sí mismo, sino también para sus semejantes".

Aquí hay otra ley importante que el Maestro destaca. Para que el hombre reciba a través de la respiración no solo la mezcla mecánica de nitrógeno y oxígeno, sino también los elementos valiosos que impregnan el aire (es decir, el prana, el Pensamiento Divino, etc.), debe tener una conciencia despierta durante la respiración, ser consciente de su presencia en el aire y ser consciente de que los está recibiendo junto con el aire en sí mismo. Esta misma lucidez de la conciencia facilita su percepción.

Sobre esta ley, el Maestro da las siguientes instrucciones: ***"Respira profundamente y durante la respiración mantén la conexión con lo Razonable en la Naturaleza. Durante la respiración, piensa que la Naturaleza es razonable y que estás recibiendo sus bendiciones a través de la respiración. Piensa que esta bendición llega al hombre a través del aire"***.

Esto está insinuado en las Escrituras Sagradas. En el capítulo 2 del Génesis se dice: ***"Dios sopló en sus narices aliento de vida, y el hombre***

se convirtió en un ser viviente". Esto es una insinuación de aquellas fuerzas vivificantes y razonables que el hombre recibe a través del aire durante la respiración.

El hombre debe aplicar los ejercicios respiratorios durante todas las estaciones del año, pero no debe omitir la primavera de ninguna manera, cuando el aire es especialmente rico en fuerza vital. Lo que se pierde durante esta temporada, el hombre no puede recuperarlo después. Durante las cuatro estaciones, el principal flujo de prana es en primavera, y durante el día, tal flujo ocurre por la mañana. Aquí están los consejos que el Maestro da en este sentido: "Deben aplicar la respiración profunda. Utilicen los paseos matutinos tempranos, cuando el aire está lleno de energía vital o prana. Al observar los rostros y el caminar de algunos jóvenes, veo que han envejecido prematuramente porque no aplican la respiración. Mientras esté en la tierra, el hombre debe pensar, sentir, moverse, respirar profundamente y trabajar.

Cuando llegue la primavera, comiencen a salir a caminar cada mañana. Cuanto más temprano salgan, mejor. Salgan al aire libre, al aire puro, lejos del polvo y el humo de la ciudad, y dediquen al menos una hora a la respiración y la gimnasia. Y luego pueden comenzar el trabajo que les espera durante el día.

Si hacen estas caminatas, su trabajo irá mejor que si se quedan en sus habitaciones y trabajan. Primero limpien su máquina, ajústela y luego comiencen a trabajar con ella. Si desean curarse de manera natural, deben utilizar los meses de abril, mayo y junio, cuando la Naturaleza es rica en energía vital. Si no se utilizan estas energías en la Naturaleza, las personas caen en la situación de aquel de quien se dice: 'el agua burbujea, pero el sediento camina'.

Si saben cómo utilizar las energías de la Naturaleza, el hombre ahorrará sufrimientos innecesarios y puede adquirir tantas fuerzas e ideas que, dondequiera que vaya, dejará algo vigoroso y fresco de sí mismo. En cualquier hogar que entre, todos lo esperarán con impaciencia y alegría. El hombre debe adquirir energía magnética de la Naturaleza y darla a sus semejantes".

El hombre no solo respira a través de los pulmones, sino también a través de toda su piel. Por eso, una condición importante para la respiración correcta es que los poros de la piel estén abiertos. Esto se logra no solo mediante baños de inmersión constantes (en verano puede hacerse todos los días con agua solar al mediodía), sino también bebiendo agua caliente.

Aquí están las iluminaciones del Maestro sobre esto: "El primer trabajo del estudiante es abrir los poros de su cuerpo. Se abren a través del agua, que provoca sudoración. Un hombre cuyos poros de la piel están abiertos siente una agradable frescura en su piel. Hay una fuerza mágica en el agua.

Sin ella, no existe ninguna cultura. Los hombres de hoy beben agua como lo hicieron sus abuelos y bisabuelos. Pocos saben cuál es el significado del agua para el organismo. Que al beber agua caliente, el organismo se purifica, que de esta manera se disuelven los sedimentos que se han acumulado en él, que el agua es un buen conductor del magnetismo, sobre esto el hombre moderno sabe poco.

Para mejorar la circulación sanguínea y abrir los poros, es bueno que en primavera el hombre provoque sudoración bebiendo agua caliente al menos dos veces por semana. Beberá varias tazas de agua caliente, en las que puede exprimir unas gotas de limón. Después de sudar bien, limpiará su cuerpo con un paño húmedo, luego con un paño seco

absorberá la humedad y se cambiará de ropa. Luego puede beber otra taza de agua caliente para recuperar el calor perdido durante la sudoración".

La inhalación debe ser lenta, profunda y rítmica. Después de retener el aire durante un tiempo, el hombre debe exhalarlo también muy lentamente. Es de especial importancia saber lo siguiente: la retención debe hacerse siempre con los pulmones llenos y nunca vacíos.

Sabemos que los pulmones tienen un volumen de más de 3,500 centímetros cúbicos. Sin embargo, en la respiración ordinaria del hombre, que es muy superficial, inhala y exhala solo alrededor de 350-400 centímetros cúbicos de aire, y el resto del aire permanece sin cambios. ¿Cómo puede un hombre estar sano, vigoroso en espíritu, tener una memoria fuerte, un buen estado de ánimo y una mente clara con tal respiración? Con tal respiración, todos los órganos se empobrecen de prana y se degeneran gradualmente. ¡Así llega el envejecimiento prematuro!

El Maestro da los siguientes consejos sobre esto: "Antes que nada, el hombre debe hacer ejercicios de respiración profunda. Debe aprenderlo bien. Luego, el hombre debe inhalar y exhalar por la nariz, no por la boca. Esta última debe estar cerrada. Además, cuando el hombre respira, debe estar tranquilo, no perturbado. Se recomienda utilizar las horas de la mañana al amanecer para los ejercicios respiratorios. Para los principiantes, es bueno hacer al menos tres veces al día seis ejercicios respiratorios".

Cuando el hombre hace regularmente los ejercicios de respiración completa, rítmica y profunda, esta respiración se convertirá en un hábito para los pulmones en todo momento.

En la respiración profunda, el diafragma desciende y empuja los intestinos hacia abajo; estos últimos, al no tener adónde ir, se abultan hacia adelante y, por lo tanto, primero se hincha el abdomen; luego se hincha el pecho. Después, durante la exhalación, el abdomen se hunde primero, seguido del pecho.

Es de gran importancia retener el aire durante la respiración. Durante este tiempo de retención, hay suficiente tiempo para que el organismo asimile no solo el oxígeno, sino también el prana y las fuerzas razonables superiores que impregnan el aire. Aquel que subestima la retención del aire puede hacer experimentos y verá qué efecto renovador y regenerador tiene la retención del aire en el organismo. El experimento es el mejor método de verificación. Aquí está la luz que el Maestro arroja sobre este tema: "El hombre debe tener una actitud correcta hacia todo lo que hace. Al respirar correctamente, el hombre tiene una actitud consciente hacia el aire. Si no respira correctamente, no tiene ninguna actitud correcta hacia el aire. ¿Cuántas respiraciones hace el hombre por minuto? Pocos saben esto.

Por lo general, un hombre que no respira bien hace 20 respiraciones por minuto. Quien esté interesado puede calcular cuántas respiraciones hace el hombre en una hora, en 24 horas y en 365 días. ¡Entonces verán cuánto gastan por ustedes! Al estudiar la respiración del hombre y los animales, verán que difieren en el ritmo de su respiración. El hombre respira a un ritmo, y el animal a otro. Si el hombre pierde el ritmo de su respiración y cae en el ritmo de la respiración animal, adquiere algo animal. Si respira como los animales, el hombre nunca puede tener un pensamiento elevado y sublime. Nunca podrás pensar como un hombre si respiras como un animal.

Para estudiar el ritmo de la respiración humana, debes observar la respiración del hombre común, del talentoso, del genio y del santo. El

hombre bueno respira de una manera específica, diferente a la respiración del hombre malo. Debes conocer las diferentes formas en que las personas respiran. Si quieres ser un hombre bueno, debes respirar como un hombre bueno. La respiración es una medida para determinar el grado de desarrollo.

Quien respira correctamente puede cambiar el estado de su sistema digestivo y ser dueño de las fuerzas inferiores en sí mismo. Para tener un estómago sano, el hombre debe respirar correctamente.

La respiración correcta, entre otras cosas, depende de la cantidad de aire inhalado y del tiempo de retención. Cuanto más tiempo retenga el hombre el aire en sus pulmones, más fuerte será. Si el hombre quiere saber cuál es su fuerza, que siga en el reloj la duración de la retención del aire. De esto depende el éxito de sus empresas. ¿Saben qué logros tiene el hombre cuando sus pulmones están impregnados de aire completamente puro? ¡Y aún mayores serán sus logros si puede retener el aire en sus pulmones el mayor tiempo posible! Algunos adeptos pueden retener el aire hasta media hora.

Algunas personas tienen logros en esta dirección. Retienen el aire hasta tres minutos. En esta dirección, el hombre debe comenzar poco a poco y alcanzar cierto éxito a través de ejercicios. Puede comenzar reteniendo el aire durante 20 segundos y aumentar el tiempo de retención uno o dos segundos cada pocos días. Si logra este aumento en el tiempo de retención, el hombre se enfrentará fácilmente a las dificultades y contradicciones. Se derretirán como hielo. Quien pueda retener el aire en sus pulmones durante más tiempo es un hombre rico. La riqueza solo viene a él. Él mismo abre y cierra las puertas de su vida".

Sobre la respiración del hombre moderno, el Maestro da las siguientes explicaciones: "Los hombres modernos respiran rápidamente y de

manera superficial. En un minuto, hacen 20 inhalaciones y exhalaciones. Es decir, en un minuto toman veinte bocanadas de aire. Esto es extremadamente excesivo. Esta es una respiración rápida y superficial.

Al aprender a respirar correctamente, el hombre debe reducir gradualmente las inhalaciones que hace en un minuto, hasta llegar primero a tres bocanadas de aire por minuto, y luego a dos. Esto se logra gradualmente con el tiempo. Cuando el hombre alcanza la retención del aire incluso hasta 30 segundos, se enfrentará a muchos de sus malestares y enfermedades. El dolor de cabeza, las enfermedades del pecho, las enfermedades del estómago, la parálisis: todo esto desaparecerá. Por lo tanto, si escuchan que alguien está enfermo, aconséjenle que respire profundamente".

Sobre la rapidez de la respiración ordinaria (es decir, no durante los ejercicios respiratorios), el Maestro da las siguientes instrucciones: "Si un hombre hace tres inhalaciones por minuto, está sano. Cuanto más aumenta la rapidez de la respiración, menos sano está. Para que el hombre esté sano, una inhalación, una retención y una exhalación juntas deben tomar 20 segundos: todo, tres inhalaciones en 60 segundos. La respiración de todas las personas impacientes es incorrecta. La respiración de las personas pacientes es profunda, no superficial".

Hay una conexión entre el sistema respiratorio del hombre y la amplitud de la nariz. La forma de respirar se refleja en la amplitud de la nariz. Aquí está la iluminación del Maestro sobre esto: "Cuanto más desarrollado esté el sistema respiratorio y la circulación sanguínea en el hombre, más sanas serán sus fosas nasales; y la nariz y las fosas nasales tendrán una amplitud satisfactoria. Cuanto menos desarrollado esté el

sistema respiratorio en el hombre, más nervioso, irritable será, y la nariz y las fosas nasales serán más estrechas.

Esto se explica de la siguiente manera: cuando los pulmones del hombre están más desarrollados, el hombre inhala más aire, que al pasar por la nariz, la ensancha gradualmente. Si notas que tu nariz se adelgaza gradualmente, comienza a respirar profunda y completamente".

La posición de la columna vertebral y la respiración.

Una condición importante y necesaria para la respiración correcta. La columna debe estar recta. La columna recta tiene dos significados:

- Entonces el hombre tiene un contacto más directo con las energías solares y las asimila más fácilmente.
- La columna recta hace posible la respiración profunda. Con una columna torcida, la respiración es superficial. Se requiere educación en este sentido.

La respiración y la salud física

Se sabe por la ciencia oculta cuál es la conexión entre el estado de salud y la fuerza vital o prana. Cuando los órganos se empobrecen de prana, adquieren una predisposición a las enfermedades. La enfermedad puede venir de alguna causa externa, pero la causa principal es la disminución del prana en el órgano. Y una de las fuentes de prana es el aire. A través de la respiración correcta, podemos prevenir la llegada de la enfermedad, y cuando ha llegado, se pueden utilizar, entre otras cosas, los ejercicios respiratorios como método curativo.

No hay estado del organismo humano que no esté sujeto a las leyes de la respiración. Muchas enfermedades se deben a una respiración incorrecta. Esta última se refleja en todos los demás procesos del

organismo, y no se realizan correctamente. La respiración superficial afecta negativamente, entre otras cosas, al corazón.

El Maestro da la siguiente explicación sobre este tema: "En la respiración superficial, el diafragma no está en su posición normal. No desciende lo suficiente durante la inhalación. Esta es una de las causas de las palpitaciones, la falta de aliento y algunas enfermedades del pecho. En cambio, en la respiración profunda, los pulmones llenos de aire presionan el diafragma y este desciende a su lugar y no presiona el corazón y los pulmones".

Muchas enfermedades (dolores de cabeza, enfermedades del estómago, del corazón, del pecho, etc.) se deben a una respiración incorrecta. La respiración rápida y superficial es peligrosa para el organismo.

Cuando el hombre tiene un malestar en el cuerpo o en el espíritu, lo primero que debe hacer es restaurar la respiración correcta. Este debe ser su primer trabajo, antes de cualquier otro método que utilice. Sobre la conexión entre la respiración y el estado de salud, el Maestro da las siguientes explicaciones: "Si el hombre no respira correctamente, su aliento huele mal, su sudor también.

En aquel que respira correctamente, la circulación sanguínea es correcta. Cualquiera que sea la enfermedad que padezcas, busca, entre otras cosas, la ayuda de la respiración profunda. Ayuda en el reumatismo, las enfermedades del pecho y del estómago, los dolores de cabeza, los dolores abdominales, etc. No hay enfermedad que no pueda ser ayudada con la respiración.

Para cada hombre hay métodos especiales de respiración. Los encontrará a través de su maestro interno o médico. Escucha lo Divino en ti.

Haz experimentos para curarte también a través de la respiración. Si te duele la cabeza o tienes un malestar, haz por la mañana, antes del almuerzo y antes de la cena, de 12 a 19 ejercicios de respiración profunda. Si no estás entrenado, haz seis ejercicios tres veces al día.

Como estudiantes conscientes de la Vida, deben curarse con la respiración profunda. En caso de dolores de estómago o abdominales, durante los ejercicios respiratorios, coloca tu mano izquierda en el abdomen o el estómago con la palma hacia adentro; sobre la mano izquierda, coloca la derecha también con la palma hacia adentro. Este método lo aplicarás junto con otros métodos que utilices. Retendrás el aire durante la respiración al menos 33 segundos, y entonces cualquier malestar desaparecerá; incluso la parálisis comenzará a desaparecer".

En caso de resfriado, el hombre debe hacer ejercicios de respiración profunda y se calentará; el resfriado puede desaparecer. Y en caso de enfermedades nerviosas, también se puede aplicar la respiración profunda.

Sobre la tuberculosis, el Maestro dice: "Las personas con pechos débiles deben vivir en lugares altos, a más de 2,000 metros de altura, donde el aire es puro y ligero. En estas condiciones, se produce una fuerte reacción en su organismo. Allí, las corrientes eléctricas son más fuertes que en los lugares bajos, y estas mueven la sangre del organismo".

La conexión entre la respiración y la vida interior

Los pulmones están conectados con los sentimientos humanos. Hay una interacción entre ellos.

Los sentimientos influyen en la respiración, en los pulmones. Cuando alguien tiene una gran decepción en sus sentimientos, por ejemplo, una decepción en el amor o algún otro gran fracaso en la vida, esto puede reflejarse en la respiración y los pulmones. Estos sentimientos, si no se

transforman, actúan destructivamente sobre los pulmones, y esta es una de las causas de la tuberculosis. Cuando la causa de la tuberculosis son los sentimientos del hombre, entonces el hombre, para curarse, debe introducir armonía en ellos, elevarlos, ennoblecerlos y, al mismo tiempo, hacer que su respiración sea correcta.

Por otro lado, la respiración misma influye en los sentimientos humanos; la respiración correcta introduce calidez en los sentimientos, los ennoblece.

Los pulmones están conectados con el pensamiento humano. Ahora diremos algunas palabras sobre la influencia de la respiración en el pensamiento. Sobre esto, el Maestro da las siguientes iluminaciones: "No puedes cambiar tu pensamiento si no cambias tu respiración. Y viceversa es cierto: no puedes cambiar tu respiración si no cambias tu pensamiento. Si el hombre cambia el ritmo de su respiración, pierde su pensamiento correcto. En el hombre, la respiración debe ser consciente, porque está conectada con el pensamiento. Los animales respiran inconscientemente. No saben qué es la respiración y por qué respiran.

Por lo tanto, si no sabe por qué respira, el hombre pasa por un animal".

Algunas palabras más sobre el ritmo de la respiración

Dijimos que la respiración debe ser lenta y profunda. Si el hombre respira rápidamente, solo las partes superiores de los pulmones se llenan de aire fresco, y las partes inferiores permanecen con aire impuro. Por eso, en la respiración superficial, quedan muchas impurezas en los pulmones, de las cuales se forman diversas enfermedades. Cuanto más tiempo retengamos el aire en los pulmones, más prana extraemos de él. El hombre debe tomar el aire lentamente y sentir cómo desciende a las alas de los pulmones. En la respiración

lenta, todos los capilares de los pulmones se abren y la sangre fluye correctamente, entra suficiente aire en ellos.

Anteriormente dijimos que el hombre, en la respiración natural, es decir, cuando no hace ejercicios respiratorios, es bueno que haga 3 inhalaciones por minuto. Si las inhalaciones son de 13 a 15 por minuto, todavía podemos llamarlas saludables. Pero si son más de 15, la respiración no es saludable.

En la respiración rápida, no se produce una combustión completa, la sangre no puede purificarse y queda mucha sangre venosa. Un hombre que respira rápidamente tiene una voluntad débil. Un hombre que quiere desarrollar su voluntad debe comenzar con la respiración. Cuando el hombre no puede controlar su respiración, su voluntad siempre es débil. Porque la voluntad se fortalece con la resistencia.

Al reducir el número de inhalaciones por minuto, la vida se prolonga, y cuando aumenta su número, la vida se acorta. Aquel que hace 20-25 inhalaciones por minuto vivirá hasta 25-30 años, y aquel que respira lentamente, con un número relativamente pequeño de inhalaciones por minuto, puede alcanzar los 75-120 años de vida.

Respirar por una o ambas fosas nasales

Sobre el flujo en la mente y el corazón, el Maestro dice lo siguiente: "Cuando hay un flujo en la mente, hay un reflujo en el corazón, y viceversa. Ustedes dicen: 'Mi mente ya está embotada, no funciona en absoluto'. No, esto no muestra que su mente esté embotada, sino que en este momento hay un flujo en el corazón, y un reflujo en la mente, y como resultado sienten un vacío. Otra vez dicen: 'Soy un hombre inteligente, puedo trabajar bien con mi mente, pero mi corazón está poco desarrollado'. Esto es porque hay un flujo en la mente, y un reflujo en el corazón. Por eso, precisamente en este caso, no eres tan sensible".

Corrientes electromagnéticas salen de todo el cuerpo del hombre. Estos rayos son visibles para el clarividente. Y estos rayos son de diferentes colores y de diferente carácter para el lado derecho e izquierdo del cuerpo. La fosa nasal izquierda recibe más la corriente magnética, que está relacionada con el plexo solar, y la fosa nasal derecha recibe más la corriente eléctrica, que está relacionada con el cerebro principal. La primera corriente está relacionada con el corazón, y la segunda con la mente.

Basándose en lo anterior, a veces, como excepción, se puede aplicar la respiración por una sola fosa nasal. Si se inhala aire por la fosa nasal izquierda, la derecha se tapa con un dedo; luego se tapa la fosa nasal izquierda y se exhala por la derecha. Y si se inhala aire por la fosa nasal derecha, se hace lo contrario.

La inhalación por la fosa nasal izquierda está más relacionada con el desarrollo del corazón; entonces exhalamos el aire por la fosa nasal derecha. Y la inhalación por la fosa nasal derecha está más relacionada con el desarrollo de la mente. Esto se hace para restaurar el equilibrio entre la mente y el corazón o entre la electricidad y el magnetismo. Y a veces alternamos las dos fosas nasales, es decir, inhalamos alternativamente por una y otra fosa nasal; esto también ayuda a equilibrar las dos corrientes.

En relación con lo anterior, el Maestro da los siguientes ejercicios: "Cuando estés nervioso, enojado, haz el siguiente ejercicio: tapa con el pulgar de tu mano derecha la fosa nasal derecha y por la izquierda inhala aire, contando mentalmente hasta 7. Luego retén el aire y cuenta mentalmente hasta 10. Después tapa la fosa nasal izquierda y por la derecha exhala el aire lentamente y rítmicamente, contando mentalmente hasta 9. Este ejercicio ayuda a regular la excitación

nerviosa, a calmar el cerebro y a fortalecer la memoria. Esto es especialmente necesario cuando estudias algún tema.

Por la mañana y antes del almuerzo, inhalarás aire por la fosa nasal izquierda y lo exhalarás por la derecha. Por la noche, inhalarás por la fosa nasal derecha y exhalarás por la izquierda. El ejercicio se hará 21 veces al día: por la mañana, antes del almuerzo y por la noche, 7 veces cada vez. Al hacer el ejercicio correctamente, experimentarás una sensación especialmente agradable, un estado de ánimo agradable".

Aquí hay otro ejercicio similar del Maestro: "Es bueno que el hombre inhale aire primero por su fosa nasal izquierda, contando lentamente 10-15. Luego la tapa, retiene el aire en sus pulmones durante unos 30-40 segundos y luego lo exhala lentamente y rítmicamente. Este ejercicio puede hacerse 3-4 veces al día. Es necesario para todos los que se dedican al trabajo mental. Es necesario tanto para los sanos como para los enfermos. Es preferible hacerlo al aire libre, no en una habitación".

Movimientos durante la respiración

La feliz combinación de gimnasia y respiración da resultados hermosos y fructíferos. Esto refuerza la acción de ambos. Es bueno cuando la respiración se combina con movimientos.

Las siguientes dos reglas generales se aplican a casi todos los casos de combinación de respiración y movimientos:

- Al levantar los brazos, se inhala, y al bajarlos, se exhala.
- Al enderezar el cuerpo, se inhala, y al agacharse, se exhala.

Los seis antiguos ejercicios gimnásticos pueden combinarse con la respiración, siguiendo las dos reglas anteriores. De los muchos

ejercicios dados por el Maestro, que combinan movimientos y respiración, daré solo algunos como ilustración:

Posición inicial: los brazos colgando hacia abajo, el cuerpo erguido. Los brazos se levantan lentamente a los lados del cuerpo hacia arriba, hasta que se unen sobre la cabeza. Durante este movimiento, se inhala aire lentamente. Luego, los brazos se bajan lentamente a los lados, hasta que quedan en posición horizontal a ambos lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo. Esto se acompaña de una retención del aire. Luego, los brazos se acercan lentamente al pecho y se colocan sobre el pecho con las palmas hacia adentro. Durante este movimiento, se exhala lentamente. La exhalación continúa con el descenso de los brazos hasta la posición inicial. El ejercicio se repite varias veces.

Posición inicial: los brazos frente al pecho, con las puntas de los dedos enfrentadas y las palmas hacia abajo. Apertura lenta de los brazos hacia los lados con una inhalación profunda. Cierre de los brazos hasta la posición inicial con una exhalación lenta. Esto se repite tres veces y luego se bajan los brazos lentamente.

Una condición psíquica importante para la respiración profunda.

Para que la respiración cumpla su tarea, es decir, para que nos volvamos receptivos no solo al aire, sino también a aquellos valores que lo impregnan (el prana y las fuerzas razonables), debemos cumplir algunas condiciones.

Antes que nada, el hombre debe estar libre de cualquier excitación y perturbación. El Maestro da las siguientes explicaciones sobre esto: "Cuando el hombre respira aire, debe estar tranquilo. Consideren durante este tiempo que la tierra está en orden. Tú dices: 'Las condiciones externas son muy malas, hay viento'. Deja que el viento

sople. Tiene un significado. Dices: 'Hay una tormenta'. Deja que haya tormenta. Sal a la tormenta y respira. Durante la respiración tendrás conciencia, tendrás el mejor estado de ánimo. Sabrás que el Gran Principio Razonable está en el aire. Nunca el hombre debe dejar en su mente un pensamiento malsano, en su corazón un sentimiento malsano y en su cuerpo una acción malsana. Antes de acostarse por la noche, debe respirar profundamente durante 15 minutos y agradecer a la Gran Razón en el mundo por haberlo preservado todo el día. El hombre debe respirar con amor. El amor debe llenarlo durante los ejercicios respiratorios".

Durante la respiración, debemos tener los mejores pensamientos, sentimientos y el deseo de actuar bien. Algunos quieren lograr las cosas muy fácilmente, mecanizándolas. La respiración mecánica no es suficiente. Debemos estar en armonía con las leyes de la Naturaleza.

Para la verdadera aplicación de los principios de la respiración, se requiere cierta preparación filosófica: una rica experiencia interior. Durante la respiración, es necesaria la concentración de la conciencia. Además de lo dicho anteriormente sobre las condiciones psíquicas de la respiración, el Maestro da las siguientes explicaciones:

"Cuando respires, mantén en tu mente a las mejores personas. Durante la respiración, no te ocuparás de los errores de los hombres. Mantén en tu mente lo más hermoso que encuentres en tu vida. Piensa en árboles que florecen, en ríos y manantiales claros que fluyen. Y entonces percibirás bien los dones divinos con el aire. Encuentras alguna planta hermosa; fotografía en tu mente, graba en tu conciencia. Has visto algún manantial hermoso; retenlo en tu conciencia. Has visto en la montaña alguna hermosa cascada; guárdala en tu mente.

Las imágenes hermosas evocan en nuestra mente pensamientos, sentimientos y acciones hermosos. No guardes en tu mente la imagen de una jarra rota o la pelea de los hombres. Este tema tiene relación con la respiración. Si mantienes en tu mente imágenes negativas, tu respiración no será correcta. La respiración correcta requiere que tengas un buen estado de ánimo y que estés lleno de pensamientos hermosos".

La presencia del Pensamiento Divino en la conciencia durante la respiración, el Maestro lo llama un punto de apoyo. Sobre la necesidad de tal actividad psíquica durante la respiración, el Maestro se expresa con las siguientes palabras:

"Para aplicar cualquiera de los métodos de respiración, debes tener al menos un punto de apoyo en ti mismo. Cuando estés en una situación difícil, pregúntate si eres un punto de apoyo del Pensamiento Divino.

¿Cuál es la diferencia entre el Pensamiento Divino y el pensamiento humano? El primero se distingue del último por su intensidad, amplitud, longitud y contenido. Para hacer una distinción precisa entre estos dos tipos de pensamientos, debes conocer los Pensamientos Divinos en ese estado puro en que llegan al alma humana. Percibir un Pensamiento Divino significa ascender a la cima más alta de la montaña y desde allí percibirlo. Si un Pensamiento Divino entra en tu mente, será una luz para tu alma durante toda tu vida. El poder divino es algo poderoso Quien vive con Pensamientos Divinos siempre es fuerte".(123). En general, durante la respiración recibimos más dones divinos cuanto más en armonía esté nuestra conciencia con todo el Ser. Y la expresión más elevada de la armonía es el Amor. Por eso, cuando nuestra conciencia durante la respiración está llena de Amor, tendremos los mayores logros. Sobre este tema, el Maestro da las siguientes iluminaciones:

"La respiración es un proceso doble: fisiológico y psíquico. El objetivo final de la respiración, como proceso psíquico, es la purificación del pensamiento. ¿Cuál es la mejor respiración? ¿La respiración completa o la respiración profunda? Para la respiración completa, el Amor es la principal ayuda. ¡El Amor es una condición necesaria para la respiración completa! Cuando el hombre respira, debe valorar el aire como un gran don. Entonces el aire penetra en las células más distantes de los pulmones y les envía su prana: energía vital, que ellos extraen y envían por todo el organismo. Toda energía divina que descende desde arriba debe pasar primero por el sistema respiratorio, luego ascender a la mente y después descender al corazón. Respira con Amor si quieres tener siempre un buen estado interior. Si te enojas un poco, toda la armonía en el organismo se altera, y con eso la respiración no se hace correcta".

¿Cuál es la nueva forma de respirar? Las fuerzas razonables están detrás de todos los procesos naturales. Toda la Naturaleza es una exposición de la Razón y el Amor. También el aire es una expresión del Amor de esas Fuerzas Cósmicas que están detrás de todos los fenómenos visibles.

El Principio Razonable en el mundo nos da como un regalo de Amor para nuestra elevación el aire con todas las fuerzas valiosas que lo impregnan. Esta idea debe despertar en nosotros durante la respiración un temor sagrado, reverencia, gratitud y amor hacia la Gran Razón. ¡Esto es respirar con Amor!

Entonces la respiración se convierte en un acto sagrado. Se convierte en una conversación entre el hombre y Dios. Entonces se convierte en un poderoso factor para la elevación física y espiritual de la humanidad.

Entonces la respiración se convierte en una llave mágica para grandes logros en el ámbito del espíritu.

Esta es la nueva forma de respirar. Y su asimilación tendrá enormes consecuencias para extraer del aire aquellas fuerzas que lo impregnan. Su asimilación es de gran importancia para el nacimiento del Nuevo Hombre. Esta nueva forma de respirar será un factor importante para el despertar del hombre a la compasión, la misericordia y el sacrificio: el hermano de todos los seres.

El hombre debe comenzar el día con ejercicios respiratorios, que le traerán renovación, purificación y elevación de la conciencia. Si los hace conscientemente, representarán una conversación, un intercambio, una conexión íntima con la Gran Razón en el mundo. Aquí están las explicaciones del Maestro sobre esto: "La respiración debe ser consciente. Si no está despierta la conciencia del hombre, los dones que están ocultos en la Naturaleza no permanecen en sus pulmones. De aquellos hombres que son descuidados en la vida y no tienen al menos un poco de amor hacia Dios, Dios oculta sus dones. Y si se los da, no pueden usarlos".

"Al levantarse por la mañana, hagan una respiración profunda. Durante la respiración, entrarán en conexión con Dios, adquirirán Sus cualidades y tendrán Su disposición. De esta manera, el hombre, con el primer ejercicio respiratorio de la mañana, se tonificará, se armonizará con la Gran Razón en el mundo y durante todo el día estará en una atmósfera interior luminosa y alegre".

"Tres veces al día: por la mañana, al mediodía y por la noche, durante 10-15 minutos, el hombre debe respirar conscientemente, agradeciendo al Gran Principio Razonable en el mundo por el aire. Y muchos están ocupados con otras cosas: piensan en los libros de contabilidad, en el

dinero, en su felicidad, pero no prestan atención a aquello de donde viene su felicidad".

Algunas de las preguntas que pueden ocuparte, el Maestro las expresa con las siguientes palabras: "Cada mañana y cada noche, el hombre debe usar 10-15 minutos para la reflexión: responder a la pregunta de por qué ha venido a la tierra, cuál es el significado de la Vida, etc. A través del pensamiento, el hombre extrae energías de la Naturaleza. Así, abre camino incluso en los lugares más impenetrables y se conecta con lo grande y poderoso en la Naturaleza. Si no puedes responder a algunas preguntas de inmediato, no te desanimes. Persevera un día, dos, tres, cuatro, etc., hasta que te conectes con el pensamiento de los seres avanzados, que inmediatamente te ayudarán".

Durante la respiración, nuestra conciencia debe estar comprometida con ciertos Pensamientos Divinos. Podemos usar algunas frases sagradas. **Hay dos métodos en este caso.** Se puede hacer una inhalación profunda y una retención, y durante la exhalación pronunciar esas palabras. **El segundo método es este:** durante la inhalación, la retención y la exhalación, se pronuncian mentalmente las frases místicas, que ocupan la conciencia. Entonces, esos pensamientos cobran vida en nosotros, obtenemos una visión del significado interno, de las riquezas ocultas en ellos.

Con cada inhalación, el hombre recibe un regalo de la Naturaleza Razonable. Pero aquel que recibe, también debe dar. ¿Por qué entonces el hombre, en respuesta a lo valioso que recibe, no da algo valioso y hermoso de sí mismo? Así se convertirá en un participante en la construcción de la Nueva Vida en la Tierra.

El Maestro dice sobre esto:

"Al recibir el aire y luego, al enviarlo afuera, toma el pensamiento más hermoso. Retén el aire durante un tiempo y durante la exhalación di lentamente: 'Quiero pensar bien. Quiero sentir bien. Quiero actuar bien'. Y lo que quieras, será, porque la respiración es una poderosa llave poderosa y mágica que abre las puertas de todas las posibilidades".(458)

La respiración puede convertirse en un método para conectarse con la Gran Razón en el mundo. Es bueno que durante la inhalación, la retención y la exhalación, el hombre esté en una conversación de oración con la Naturaleza Viva, en comunión con el Principio Razonable en el mundo, pasando este tiempo en concentración y reflexión orante sobre lo Divino.

La respiración y el surgimiento de la vida espiritual humana.

La respiración consciente renueva radicalmente tanto el organismo como la vida del alma, ejerciendo una gran influencia en los pensamientos y sentimientos del hombre, en su carácter, en sus dones y habilidades. Sus pensamientos, sentimientos y deseos se purifican y regulan. Naturalmente, esto conduce a una armonía interior, a un estado de ánimo luminoso.

El Maestro da las siguientes explicaciones sobre este tema: "Muchos se quejan de un malestar del espíritu. Buscan las causas de esto en algún lugar afuera, pero no pueden encontrarlas. El malestar se debe a ellos mismos; se esconde en una de las siguientes tres causas: en el estómago, en los pulmones o en el cerebro. O el estómago no ha hecho su trabajo como debería, o los pulmones, o el cerebro. Tan pronto como mejore el estado del sistema estomacal, respiratorio y cerebral, el malestar desaparecerá inmediatamente.

Se ha observado que las personas que tienen alguna deficiencia en su sistema respiratorio son irritables, nerviosas, se enojan fácilmente. La más mínima causa puede sacarlas de equilibrio". (471)

La respiración fortalece la voluntad.

Esto es muy comprensible, porque para hacer regularmente ejercicios respiratorios todos los días, el hombre debe usar una fuerte voluntad, constancia; así la fortalece. Por otro lado, a través de su respiración, impulsa a la actividad su naturaleza espiritual elevada, que incluye la voluntad razonable. Un hombre que comienza a respirar correctamente se vuelve tranquilo. Esto se debe a que todas las funciones fisiológicas en su organismo se vuelven correctas y, por otro lado, introducen armonía y fuerza en su vida psíquica. Con la respiración correcta, profunda y rítmica, el hombre no solo desarrolla sus habilidades racionales, sino que también adquiere cierta suavidad y ternura, se vuelve magnético y cortés en sus relaciones con los demás. Por otro lado, se libera de cualquier apatía. Con la respiración correcta, el sistema nervioso se fortalece. Toda nerviosidad desaparece. Aquí hay un método muy fácil, entre otras cosas, para aquel que es nervioso, irritable. El Maestro dice sobre esto: "Quien respira correctamente, gradualmente se renueva. Si no respira correctamente, si no tiene un pulso rítmico, no puede adquirir ninguna armonía. Y si adquiere cierta armonía, ninguna condición externa, ninguna influencia puede sacarlo de sus rieles".(469)

Cuando el hombre siente fatiga, debe hacer algunas respiraciones profundas y de inmediato sentirá un refrescamiento y alivio. Cuando esté triste, desanimado, desesperado, cuando caiga en duda, debe hacer algunas respiraciones profundas y elevará su espíritu. Por supuesto, durante estas respiraciones, la concentración del pensamiento es necesaria. El alivio que el hombre siente después de los ejercicios respiratorios se asemeja en cierta medida al alivio que siente después

de un sueño reparador. En caso de excitación, ira o apatía, el hombre debe hacer algunas respiraciones profundas y todas estas manifestaciones negativas desaparecen.

El Maestro da las siguientes instrucciones sobre esto: "Alguien se enoja, se enfada con este, con aquel, y luego respira profundamente. ¡No! Antes de enojarse, debe respirar profundamente. Debe llenar sus pulmones con aire puro y luego hablar. Si no sigue esta regla, sus palabras no tendrán resultado; ni él se beneficiará de ellas, ni los demás. Sean indulgentes con los errores de los hombres, para no introducir perturbación en su corazón.

Tan pronto como piensen en sus errores, respiren profundamente, para aclarar su pensamiento. Cuando el hombre está enojado, cuando está nervioso, cuando tiene cualquier pensamiento negativo, la razón es que su respiración no es correcta. Si no respiran correctamente, los hombres constantemente discuten. Para evitar disputas o malentendidos entre ellos, deben respirar profundamente".

"Antes de hablar, inhala aire. Los buenos oradores respiran profundamente. Quienes no respiran profundamente, no hablan bien. Al inhalar profundamente varias veces antes de hablar, te conectarás con el Gran Principio Razonable, te armonizarás, en ti surgirá la armonía, la fuerza, la luz. Antes de encontrarte con alguien, haz algunas respiraciones profundas. Antes de estrechar la mano de alguien, inhala profundamente varias veces. Antes de entrar en tu habitación o en algún salón, o en algún lugar de visita, también inhala profundamente varias veces. Antes del momento de manifestar la voluntad, haz algunas respiraciones profundas preliminares, para aplicar una fuerza mayor y más noble en tus acciones".

El hombre quiere tomar una decisión; que previamente haga algunos ejercicios de respiración profunda y luego proceda a tomar la decisión.

Así despertará las fuerzas creativas más profundas de su espíritu. Quiere escribir una carta; que también previamente haga algunas respiraciones profundas y luego proceda a escribir la carta. Así le vendrán algunos pensamientos valiosos. Quiere tocar, cantar, dibujar, escribir poesía o una obra científica, quiere comenzar una empresa; que previamente haga algunas respiraciones profundas y luego proceda al trabajo.

De lo anterior es claro que hay una conexión entre la respiración y la comprensión de la vida del hombre. El Maestro dice sobre esto: "En muchos de ustedes, los pulmones no funcionan correctamente y, como resultado, no pueden tener una visión correcta de la Vida". (461)

"Las comprensiones religiosas y científicas del hombre y todo lo demás dependen de la respiración". (460)

"Quien no respira profundamente, no puede percibir las nuevas ideas". (459)

La respiración correcta con la participación del pensamiento es necesaria para que el alma florezca con toda su belleza, para que se convierta en un conductor del Amor Divino.

La conexión entre la respiración y este camino ascendente del alma, el Maestro la explica así:

"Hay amor no solo en el corazón humano, sino también en la Naturaleza. El aire está impregnado de amor, pero debes saber cómo extraerlo de allí". (468)

"Cuando el hombre percibe un don conscientemente, con gratitud, el Amor comienza a actuar en él. Y este Amor es ascendente y expande al hombre". (468)

"Cuando el hombre se encuentra en dificultad, debe respirar profundamente. Al respirar y tomar el aire por la nariz, encontrará al Señor. Al respirar, el hombre comienza a pensar. Con el pensamiento vienen los sentimientos.

Quien respira conscientemente, solo él puede encontrar a Dios. El Señor le dice al hombre: 'Al respirar por tu nariz y pensar, me encontrarás y escucharás lo que te digo'.

El aire es portador de la electricidad y el magnetismo. Esta energía pasa por la nariz del hombre y renueva y ennoblece su sistema nervioso.

Sean atentos al aire que entra por su nariz, porque esto prepara el camino del hombre hacia el Pensamiento Divino. Si el hombre no respira correctamente, el Amor en él no se manifiesta correctamente.

En otras palabras, con la respiración correcta se da la oportunidad al Amor, a lo Divino, de hablar en el hombre". (468)

Experimentos.

El Maestro da, entre otras cosas, experimentos interesantes: "Harán un ejercicio con inhalación y exhalación, durante el cual mentalmente percibirán el color blanco. Este color debe entrar desde arriba como una ducha. Las inhalaciones se harán rítmicamente. Contarán hasta 4 con cada inhalación y exhalación y, al mismo tiempo, pensarán en el color blanco y en la pureza. Es bueno hacer el ejercicio al aire libre, si tienen un jardín en casa. El color amarillo corresponde a la Sabiduría, el

rojo al Amor y a la Vida, el verde al crecimiento. Detrás de cada color hay una fuerza razonable en la Naturaleza. El color mismo es solo una máscara para esta fuerza".

Si durante la respiración piensas en los diferentes colores, te conectarás con las energías ocultas en ellos y las recibirás.

Respiración y memoria

La respiración correcta, profunda y rítmica fortalece la memoria por las siguientes razones:

- La respiración correcta fortalece la mente, y la memoria pertenece al ámbito cognitivo o mental de los procesos psíquicos.
- A través de la respiración correcta, el hombre se libera de todas las ansiedades, inquietudes, perturbaciones, irritaciones, etc.; en él surge la paz, la tranquilidad, y esto es una condición importante para fortalecer la memoria, ya que las ansiedades, las inquietudes, etc., son causas del debilitamiento de la memoria.
- Hay una conexión entre la capacidad de concentración y la respiración correcta. Sobre esto, el Maestro dice: "La concentración del pensamiento depende de la respiración. Cuanto más profundamente respira el hombre, más fácilmente puede concentrarse". "Y se sabe, basándose en una ley psíquica, que recordamos mejor aquellas cosas que hemos percibido con plena concentración de la conciencia. Cuanto más el hombre sabe concentrarse al percibir las cosas, más fuerte y precisa es su memoria".

El Maestro también dice: ***"Hay una conexión entre la memoria débil y la respiración. Con la respiración débil, menos prana penetra en el cerebro"***.

Con la respiración profunda y correcta, más prana penetra en el cerebro y fortalece, entre otros centros, aquellos de los que depende la memoria.

Algunas reglas prácticas.

Cuando el hombre desea comenzar ejercicios sistemáticos de respiración profunda y rítmica, es bueno que haga algunos ejercicios respiratorios preliminares. Por ejemplo, hacer una inhalación profunda y luego, durante la exhalación, pronunciar algunas frases. Primero pueden ser cortas, pero después de un tiempo el hombre puede, después de una inhalación profunda, pronunciar un pasaje bastante largo sin tomar aire nuevamente. Estas frases pueden ser de carácter elevado, para beneficiar al hombre también con su contenido. Es bueno que antes de comenzar los ejercicios respiratorios, el hombre haga una exhalación profunda y durante este tiempo relaje todos sus órganos, desde la cabeza hasta los pies. Esto facilita los ejercicios respiratorios.

Es bueno hacer los ejercicios respiratorios antes de comer. Y si alguna vez se hacen después de comer, al menos una o dos horas después.

Vaciar completamente los pulmones no es posible, pero el hombre debe esforzarse por vaciarlos lo más posible. Esto facilita la entrada de una mayor cantidad de aire puro en los pulmones, lo que significa que el intercambio de aire es más completo. Los ejercicios respiratorios especiales se hacen generalmente tres veces al día: por la mañana, al mediodía y por la noche.

Pero además de ellos, es bueno que el hombre, durante el día, de vez en cuando se detenga y haga una inhalación profunda y luego continúe con su respiración natural. De esta manera, la respiración natural se volverá gradualmente más correcta: más profunda y más rítmica.

Los ejercicios respiratorios deben hacerse al aire libre. En verano pueden hacerse al aire libre, y en invierno en una habitación calentada, pero bien ventilada, con una ventana lateral abierta o entreabierta.

Respiración y caminata.

Dijimos anteriormente que durante el día, de vez en cuando, deben hacerse inhalaciones profundas. Esto puede aplicarse también al caminar. El Maestro dice sobre esto: "Al caminar por la calle o en el bosque, donde el aire es puro, de vez en cuando deténganse a tomar una inhalación profunda. Si caminan rápidamente, sin detenerse y sin inhalar profundamente, esto muestra que hay algo anormal en su sistema respiratorio".

Respiración y belleza.

La respiración también se refleja en la belleza y la esbeltez del cuerpo humano. Y esto es muy fácil de explicar. La respiración introduce armonía en la vida corporal y psíquica del hombre, y naturalmente esto introducirá belleza también en las formas, porque la belleza es principalmente una expresión de la vida del alma: de pensamientos, sentimientos y aspiraciones elevados. Y estos últimos están relacionados hasta cierto punto con la respiración. La respiración incorrecta está relacionada con el envejecimiento prematuro, y la respiración correcta rejuvenece al hombre.

El Maestro da las siguientes iluminaciones sobre esto: "Si el hombre no respira correctamente, la piel de su rostro y manos se arruga prematuramente. Las manos se arrugan por la parte superior. Esto se debe a un trastorno del hígado y a la respiración incorrecta. Tan pronto como el hombre comienza a respirar correctamente, las arrugas de su rostro y manos desaparecen gradualmente".

El hombre que tiene una conexión con Dios se vuelve hermoso. Y la respiración correcta es un método importante que hace al hombre receptivo al Pensamiento Divino; lo conecta con la Gran Razón. Esto eleva la vida interior del hombre y esculpe las nuevas formas y líneas del cuerpo.

Respiración y canto.

Hay una conexión entre la respiración y el canto. El Maestro da la siguiente explicación: "Si no cantas, no puedes respirar correctamente. Quien canta tiene la oportunidad de mejorar su respiración".

Y viceversa es cierto: la respiración desarrolla la voz, la hace musical, sonora y agradable. Para el desarrollo de la voz influye la elevación en la vida del alma del hombre.

Por eso los buenos cantantes siempre han hecho ejercicios respiratorios durante muchos años. Pasan por toda una escuela para este propósito. Aquellos que han captado el secreto de la respiración correcta hacen logros maravillosos en su voz. Se vuelve musical y agradable no solo al cantar, sino también al hablar. Para el desarrollo de la voz, el hombre en unos ejercicios respiratorios aumentará el tiempo de retención del aire, y en otros aumentará el tiempo de exhalación.

Respiración y educación.

Grande es la conexión entre la respiración y la educación. Mucho puede hacerse en el ámbito pedagógico si la respiración correcta se aplica en la escuela. El Maestro dice sobre esto: "Sin la respiración, no podemos introducir ninguna educación en los niños, no podemos enseñarles a pensar correctamente y a aprender correctamente".

Si los niños hacen ejercicios respiratorios cada día en la escuela bajo la guía del maestro, ante todo estarán sanos, resistentes a las

enfermedades y, además, en ellos se preparará el camino para pensamientos, sentimientos correctos, una voluntad fuerte, una memoria fuerte y el florecimiento de las virtudes y dones.

En la escuela del futuro, los ejercicios respiratorios tendrán una amplia aplicación, tanto de manera independiente como combinados con ejercicios gimnásticos.

La respiración correcta: un camino hacia los logros.

La dependencia entre la respiración y el estado enfermizo o saludable de los órganos se ve claramente en lo siguiente: cuando el cuerpo o el órgano se empobrece de fuerza vital, se vuelve propenso a la enfermedad, adquiere una predisposición a ella. Con la respiración correcta, profunda y rítmica, se infunde un rico flujo de fuerza vital en el cuerpo o en un órgano específico, y este se vuelve capaz de superar la enfermedad.

Incluso en casos de parálisis, la respiración profunda puede ser de gran ayuda. En la parálisis, el órgano correspondiente está sano anatómicamente, pero el centro nervioso que lo controla está debilitado. Con la respiración correcta, todas las partes del cuerpo se enriquecen con prana y, entre otras cosas, también este centro cerebral que controla el órgano a través de los nervios. Y al revitalizar el sistema nervioso, también se revitaliza el órgano.

Por otro lado, a través de la respiración profunda y rítmica, la vida interior del hombre se vuelve intensa, armoniosa, y se manifiesta lo Grande que vive en el alma humana, y desde sus profundidades brota una fuente de corrientes vitales que reorganizan la materia del cuerpo

humano, lo transforman, lo reconstruyen y lo hacen resistente a las enfermedades; introducen en él una poderosa ola de salud y fuerza.

La respiración correcta, profunda y rítmica contribuye al despertar y desarrollo de los dones y talentos en el hombre por las siguientes razones:

- A través de la respiración correcta, se desarrolla el sistema nervioso y se despiertan hacia una mayor actividad los centros cerebrales al enriquecerlos con prana o fuerza vital. Y su despertar a la actividad está relacionado con el florecimiento de los dones y talentos en el hombre.
- Con la respiración correcta, el hombre se conecta con fuerzas psíquicas superiores que impregnan el aire, y esto también contribuye al desarrollo de las fuerzas más profundas de la naturaleza humana.

La respiración correcta y profunda conduce a grandes logros tanto en términos de salud como en el ámbito mental y espiritual: para el despertar de las fuerzas profundas y dormidas que la naturaleza humana guarda en sí misma y que esperan su desarrollo. Así, la naturaleza divina del hombre se despierta y revela sus tesoros invaluable. El hombre es algo mucho más grande de lo que se manifiesta en la tierra. Pero se necesita trabajo, se necesitan métodos para despertar y manifestar estas riquezas que el alma humana guarda en su santuario.

El hombre evolucionará en el futuro en su respiración. Su respiración futura se realizará en un medio más raro: en el éter. Y los órganos respiratorios con los que el hombre respirará a través del éter ahora se están formando en el organismo humano a través del Amor. ¿Por qué el hombre debe amar? Para que se formen en él los futuros órganos respiratorios para percibir el éter. El Amor organiza el doble etérico del hombre.

De todo lo anterior, es claro que el hombre ha sido colocado por la Naturaleza Razonable en un entorno en el que se le han dado todas las fuerzas, materiales, posibilidades y condiciones. Pero debe comprender el entorno en el que vive, las leyes que operan en él y ajustarse a ellas. Este es el camino que conduce a una vida razonable, libertad y felicidad.

La nueva cultura es seguir el camino luminoso trazado por la Naturaleza Viva con gran amor, perspicacia y comprensión. La luz que el Maestro arroja sobre todas las áreas de la Vida muestra el verdadero camino hacia la elevación, la armonía y la belleza.

El Maestro:

“La oración a Dios es la respiración de nuestra alma. Debemos orar constantemente, como constantemente respiramos, porque así como con la respiración se purifica la sangre, con la oración se purifica nuestra mente y nuestro corazón”. (390)

"Cuando el alma está en su lugar, ninguna enfermedad puede existir, pero cuando el alma abandona su morada (el corazón y los pulmones), se somete a un inquilino, se convierte en una posesión. Y cuando un hombre está poseído, notarás que primero comienza a disminuir su respiración, y con la disminución de la respiración, el alma se irradia constantemente. Cuando un hombre está poseído, siempre verás un encogimiento de los pulmones.

Por esta razón, en ese momento debes respirar profundamente, porque a través de la respiración profunda puedes expulsar un espíritu de ti. Y una vez que lo expulses en el plano físico, en los planos superiores podrás manejarlo mejor". (401)

7. Superación de los hábitos nocivos y de los venenos en los cosméticos

"Las obras de la carne son evidentes; estas son: adulterio, fornicación, impureza, libertinaje, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, ira, contiendas, disensiones, herejías, envidias, homicidios, borracheras, orgías y cosas semejantes; como ya os he dicho antes, también os digo ahora, que quienes hacen tales cosas no heredarán el reino de Dios.

El fruto del Espíritu es: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley."

(Epístola del apóstol Pablo a los Gálatas 5:19-24)

"La noche está avanzada, y se acerca el día. Desechemos, pues, las obras de las tinieblas y vistámonos las armas de la luz. Como de día, andemos decentemente, no en orgías y borracheras, no en lujurias y libertinajes, no en contiendas y envidias; sino vestíos del Señor Jesucristo."

(Epístola del apóstol Pablo a los Romanos 13:12-14)

"Fiel es Dios, que no permitirá que seáis tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar."

(Primera epístola del apóstol Pablo a los Corintios 10:12)

El Maestro:

"Lo que destruye y corrompe a las personas modernas son los siguientes siete vicios: **orgullo, ira, lujuria, pereza, avaricia, envidia y gula**. El orgullo no es de Dios. Dios creó al hombre para que se respetara a sí mismo, pero este se ha alejado de Él debido a su orgullo."
(445)

"Sed agradecidos por lo poco que se os da. En ningún lugar del libro divino está escrito que el hombre deba alimentarse de pollos, corderos, cerdos... Diréis que necesitáis aceite para freír patatas, para darse un gusto. Y eso tampoco está escrito en el libro divino. ¿Por qué no coméis patatas cocidas en agua y saladas?

Hoy en día, muchas personas pecan por culpa de la comida. Para satisfacer las exigencias de su estómago, están dispuestas a todo. Venden su fe y sus convicciones, solo para satisfacer su estómago. La salud y la fuerza del organismo no dependen de la comida abundante. La vida pura y natural libera al hombre de los excesos, y con ello, de muchas dificultades.

Al hablar de la comida natural, no pretendo imponeros mi entendimiento sobre la alimentación, sino llamar vuestra atención para que consumáis la comida que os gusta y que vuestro organismo tolera. ¿Qué sentido tiene que alguien se haga vegetariano y esté constantemente mirando la carne, lamentándose de haberla dejado?

Es preferible que siga siendo carnívoro, a que sea vegetariano y se torture.

Cuando cambiéis vuestro régimen de alimentación y de vida, haced pruebas para ver cómo os afecta el cambio. Si os afecta bien, seguidlo; de lo contrario, volved al antiguo modo de vida y alimentación.

Un señor, después de consumir tabaco durante mucho tiempo, decidió dejarlo. Durante un tiempo se abstuvo y no fumó, pero se volvió tan nervioso que constantemente se enfadaba con sus hijos y su esposa. Al menor enfado, golpeaba a sus hijos, pero no podía calmarse. Finalmente, su esposa le dijo: 'En lugar de enfadarte, golpear a los niños y gastar energía nerviosa en vano, es mejor que vuelvas a fumar, para que te calmes.' – El hombre debe recurrir solo a aquel régimen de vida que pueda aportar alguna mejora a su sistema nervioso." (446)

"Aquello que tu mente quiera hacer, hazlo; y aquello que tu corazón desee, hazlo. Satisface a tu corazón, no le niegues todo y digas: 'Esto no se puede, aquello no se puede.'

Tienes un deseo – tu corazón quiere un poco de miel; a veces solo quiere una cucharadita de miel, no una cucharada grande. Atiende a ese pequeño deseo del corazón, encuentra una cucharadita, ¿qué te cuesta? Ve al fin del mundo y encuentra esa cucharadita." (570)

"Tenéis algún mal hábito; cuando os deis cuenta de que estáis bajo su influencia, comenzad a contar: 1, 2, 3, 4 – hasta 30, 40, 50... Veréis cómo, mientras contáis, os pasará – os liberaréis de su influencia." (444)

"Si decidís vivir una vida piadosa, inmediatamente todos los demonios vendrán sobre vosotros. Es una ley. Esto se provocará, no hay por qué enfadarse." (447)

"No sacrificéis nunca el bien del alma por el bien del cuerpo." (448)

"Digamos que sois vegetariano desde hace 10 años, pero después de 10 años queréis dejar este trabajo, abandonar vuestro vegetarianismo. Decís: 'No debo ser un vegetariano tan estricto.' Y buscáis alguna manera, decís: 'Esta comida puede mezclarse un poco. Una vez al mes

se puede comer solo la sopa de carne.' Pregunto, ¿cuál es la razón por la que queréis volver a comer carne? Es el entorno. La conciencia de otras personas. En este caso, ellos son más fuertes que vosotros y seguís su ejemplo.

Entonces se puede tomar una buena lección. Poned una oveja entre 10 perros que comen carne, y veremos si esta oveja se dejará influir por los perros. No lo hará. Y poned un perro entre 100 ovejas, y tampoco seguirá su ejemplo. Puede protegerlas, ha aprendido a protegerlas, pero cuando le duela el estómago, irá a pastar hierba.

Así que la causa motivadora es la conciencia de las personas. Puede influirnos y debemos protegernos. Alguien dice: 'No puedo ser vegetariano.' Pero tú naciste vegetariano. La gente te hizo comer carne... Ahora el debate que surge – si las personas deben ser carnívoras o vegetarianas – esta cuestión está predeterminada. El hombre no puede ser vegetariano o lo que sea, o ser sabio, si no se enfrenta a su propia conciencia y a la conciencia del entorno...

Un vegetariano me contó. Entra en una posada, todos están comiendo, en un momento se sienta a la mesa, olvida que es vegetariano, golpea la mesa, pide que le den brochetas, carne a la parrilla...

Me cuenta: 'Me siento, pido: tráiganme brochetas.' Pero luego se le ocurre, algo le dice: 'Pero tú eres vegetariano, has venido aquí por otra cosa, has venido a comprar vinagre.' Pregunto: ¿por qué pide brochetas? Significa que las personas que lo rodean lo influenciaron y él puede ser víctima de esa influencia.

Así que digo: estas nuestras incomodidades se deben a las personas que nos rodean. Te sientas en una mesa y de inmediato te influencias por las personas. En este caso, debes elevarte por encima del entorno, darte

cuenta de que eres dueño de la situación y nadie puede obligarte a comer lo que no quieres. Y debes saber que nadie puede imponerte nada. Pero si eres débil, las personas que te rodean pueden imponerte cierta creencia." (213)

"Hay una ley: es imposible que el hombre acepte algo si no renuncia a otra cosa." (439)

"No debe haber mentira en vosotros. Debes ser consciente de tus errores. Esforzarte por deshacerte de ellos y decir: hay cosas en mí que no son puras, deben ser limpiadas y no ocultar nada. ¡Eso es nobleza! No debéis ocultar vuestros errores, sino ser valientes para corregirlos. Decís: ¡ah, él quiere engañarnos! Pero si os engaña, ¿qué gano? No, lo importante es que en vosotros se manifieste lo divino." (449)

"Cuando escucháis ahora lo que os digo, no debéis asustaros. El hombre debe temer y pensar antes de haber cometido un error. Una vez que lo ha cometido, no le queda otra cosa que la disposición a corregir su error y asumir las consecuencias de su pecado." (396)

"Cuando un hombre sacrifica lo Supremo, lo Divino por lo humano, por lo inferior – esto está mal. Cuando sacrifica lo humano por lo Divino, por lo superior – esto es bueno." (450)

"Un sacerdote ortodoxo cuenta su experiencia sobre la fuerza de la influencia externa. Un amigo suyo le envió un regalo – una cesta de uvas que contenía 12 kilogramos. Comió 2-3 uvas y se acostó a dormir; se da la vuelta de un lado a otro, no puede conciliar el sueño – la cesta de uvas está delante de sus ojos y lo tentaba.

Se levanta, come otras 1-2 uvas, vuelve a acostarse, pero la cesta vuelve a aparecer delante de sus ojos.

Se levanta de nuevo, come otras 1-2 uvas, come y se reprocha a sí mismo que no es hora de comer, que ya es medianoche, pero ningún razonamiento le ayuda – las uvas en la cesta lo tientan. Se levantaba, se acostaba, hasta que comió todas las uvas; cuando las terminó, se tranquilizó, se acostó y durmió hasta la mañana. Cuenta esta experiencia y se asombra de la fuerza que tienen los pensamientos ajenos sobre las personas. Cuanto más despierta es la conciencia de una persona, más puede resistir las influencias ajenas; al resistir, la persona se fortalece y adquiere mayor confianza en sí misma." (475)

"La Tierra y el Cielo pasarán, pero ni un ápice de la Ley de Dios se modificará hasta que se cumpla todo lo que está escrito. No penséis que un delito, por pequeño que sea, pueda pasar desapercibido. Cuanto más elevada es una persona, más serán notados sus delitos, tanto mayor será su responsabilidad." (161)

"La virtud adquirida en la juventud vale más que la virtud adquirida en la vejez. Un hombre es aquel que lleva el bien en sí mismo desde la juventud, y otro es aquel que lleva el bien adquirido en la vejez." (476)

"Para que el Espíritu pueda venir a la persona, debe tener una conciencia despierta. La conciencia de una persona está despierta cuando no comete errores – el pecado interrumpe la conciencia de una persona y de esta manera introduce oscuridad en ella.

Cuando el bien entra en la persona, su conciencia se ilumina de nuevo y se restablece la conexión de la persona con Dios.

Si una persona duda de Dios o del camino que sigue, su conciencia se interrumpe de nuevo." (477)

"Llamo persona moral a aquella que resiste todas las pruebas. Delante de una caja abierta: pasa y sigue, no se deja tentarse, dice: 'El dinero no me interesa.' - Lo pones delante de mujeres hermosas: las mira, pasa y sigue, no se deja tentarse, pero dice: 'Que estas mujeres vivan bien con sus maridos.' - No se deja tentar. Mira a las mujeres como a sus hermanas. Ponlo como un alto funcionario en algún lugar - no se deja tentar, no cae en nada, ningún poder lo atrae... Esta persona tiene estabilidad moral... Es imposible para una persona romper de golpe una cuerda fuerte. Pero si toma una aguja y cada día corta un hilo, esa cuerda al cabo de un tiempo se romperá... Cuando se trata de hacer el bien, nunca permitas un pensamiento de que no puedes hacer algo. Cuando se trata de hacer el bien, di: 'Puedo, solo que se requiere un poco más de tiempo.'" (478)

"Algunas personas tienen debilidades. Estos no son pecados, sino pruebas, es decir, el alma tiene pruebas para ver cómo se desenvuelve. Se educa para que el pecado no la afecte. **La guía un Espíritu Superior.**" (7)

"Dios está lejos de nosotros para no asustarnos. Quiere que seamos libres - **que todo lo que hagamos fluya del Amor.** No nos critica, nos deja libres, incluso si cometemos algún error. Después nos susurra suavemente: 'Has cometido un error, pero lo corregirás.' ¡Corrijamos nuestros errores sin arrepentirnos! ¡Alegrémonos cuando hacemos algo según la voluntad de Dios!" (479)

"El carácter es una combinación de virtudes. Recordad una cosa: aquella fuerza natural en la persona que puede hacerla poderosa es la fuerza de sus virtudes. Las virtudes son un gran capital alrededor del cual comienzan a circular las Grandes Fuerzas de la Naturaleza Viva.

Por eso, bajo la palabra 'persona' se entiende una suma de todas las virtudes. Quien no representa tal suma de virtudes no puede ser llamado una persona verdadera.

La persona de hoy aún no ha llegado al estado de persona verdadera. En ella hay un predominio mayor o menor de la naturaleza animal. La persona verdadera se manifestará de ahora en adelante.

La persona actual aún no puede controlarse. En ella aún hay muchas manifestaciones animales. Todos los crímenes que la persona comete hoy se deben a lo animal en ella. Y debe hacer muchos esfuerzos para liberarse de lo animal, para superarlo." (480)

Rudolf Steiner: "Las personas no creen que un único cambio en su ser – digamos, una persona vanidosa que reconozca su vanidad y se avergüence de ella – eleva espiritualmente mucho más que escuchar cientos de conferencias y aprender de memoria todos los ciclos; que esto significa mucho más que dar conferencias." (483)

"Si nuestras pasiones no surgieran de la vida orgánica de nuestro cuerpo, la voluntad en cierto sentido no tendría nada que hacer." (482)

"Durante un anhelo espiritual es especialmente importante vivir una vida muy moderada. 'La moderación purifica nuestros sentimientos, despierta capacidades, alegra el alma y fortalece la memoria, la carga terrenal de nuestra alma casi desaparece y así nuestra alma disfruta de una libertad superior' – dice un anciano sabio.

Si comemos en grandes cantidades y con demasiada frecuencia, no seríamos capaces de crear ningún pensamiento constructivo. Porque si la digestión requiere demasiadas de nuestras fuerzas, no quedan capacidades para pensar. Precisamente aquellas personas que han

llenado el mundo con los productos de su mente han vivido con muy poca comida. Schiller, Shakespeare y muchos de nuestros poetas, a los que hoy estamos agradecidos por sus maravillosas obras, trabajaron en la dura privación. La mente nunca es tan clara como después de un largo ayuno.

También en la historia de las órdenes religiosas y en las biografías de los santos encontramos numerosos ejemplos de los **beneficios de la vida moderada**. Los santos más grandes vivían solo de frutas, pan y agua, y no hay ningún santo milagroso conocido que haya puesto en movimiento las fuerzas espirituales durante una abundante alimentación."

"También en la antigüedad, todas las grandes y sabias personalidades eran conocidas por su moderación." (133)

Vlad Pashov:

"La primera tarea de aquel que desea entrar en contacto con el Mundo Invisible y tener la experiencia del verdadero discípulo, para poder conectarse con el Maestro, es transformar mediante el trabajo consciente todas sus pasiones y energías inferiores, liberarse de todos los vicios y adquirir la pureza y santidad primarias, que son cualidades del alma humana. En este estado, al penetrar en el Mundo Invisible, brillará como el Sol, todas las entidades oscuras retrocederán ante él y le abrirán el camino. Porque el hombre inevitablemente pasará por su reino antes de entrar en el Mundo Elevado. El hombre, al entrar en el Mundo Invisible, inevitablemente pasa por la zona oscura, y si no es fuerte, se asustará y se convertirá en víctima de las entidades oscuras que habitan en ese mundo... aquel que no tiene sentimientos nobles y elevados no está libre para ninguna buena obra: es una hoja que se mece en las olas del océano...

Por lo tanto, para entrar de manera segura en contacto con el Mundo Invisible, el hombre debe organizar sus pensamientos, sentimientos y acciones, y someterlos a la voluntad consciente del espíritu. Solo bajo esta condición puede entrar de manera segura en contacto con el Mundo Invisible y con las entidades conscientes. De lo contrario, será un juguete de los espíritus inferiores e ignorantes." (481)

El Maestro sobre los cigarrillos:

"Tú, el erudito, te sentarás, encenderás un cigarrillo, beberás medio o un litro de cerveza o vino y pensarás que eso es trabajo intelectual. No hay trabajo más terrible que este." (287)

"El escritor debe escribir sin vino y sin cigarrillo. Puede escribir con un cigarrillo, pero no expresará ni la más mínima idea sobria." (488)

"Es muy difícil liberarse de los viejos hábitos. Miren a ese fumador o alcohólico: cuando ve a alguien fumando o bebiendo, se le hace agua la boca.

El hombre, cuando enfrenta sus debilidades, es fuerte, pero si no las enfrenta, es débil." (492)

"Al observar la vida de las personas modernas, veo que quien se encuentra con alguna dificultad dice: '¡Fácilmente superaré esta dificultad! ¡No soy un niño!' — Ya sea que lo supere fácil o difícilmente, eso es otra cuestión; lo importante es que no quiere reconocer su debilidad...

Fumar tabaco muestra una debilidad en el hombre, de la cual no puede liberarse fácilmente. Cuando crezca, abandonará esta debilidad." (486)

"A muchos les digo: hay cosas que no nos son necesarias en el mundo. Hay deseos, pensamientos y sentimientos de los que debemos liberarnos. Tomen a ese hombre que fuma, pero es pobre y por eso, a quien sea que encuentre, siempre le pide un cigarrillo. Pregunto: ¿necesita él pedir cigarrillos aquí y allá? Por lo tanto, muchos de nuestros deseos —literarios, religiosos, científicos, culturales— se parecen a estos cigarrillos. Muy bien. Tú fumas, produces humo. Pero no nacimos para fumar. Este hábito no existe en la naturaleza...

Sin embargo, hay casos en los que, al estrechar la mano de algunas personas, uno siente una gran decadencia y disminución de sus fuerzas. Esto muestra que esas personas no solo no han dado paso a lo Divino en sí mismas, sino que se han desviado del camino correcto. Gracias a esta desviación, muchas personas se encuentran bajo el peso de una serie de pensamientos y deseos innecesarios que distorsionan sus vidas. Deben liberarse de los pensamientos y deseos innecesarios, así como el fumador debe liberarse del tabaco...

Es preferible no fumar tabaco que fumar. El hombre no debe consumir nada que produzca humo, ya sea en la cabeza, en el pecho o en el estómago. El hombre necesita pensamientos puros, sentimientos puros y acciones puras, sin humo ni ceniza." (487)

"Hay escritores que, para escribir, necesitan beber. Cuando la escritura no fluye, toman la botella y beben. Beben, beben y, cuando terminan la botella, comienzan a escribir. Hay otros que creen que al encender un cigarrillo, escribirán mejor. Cuando no se le ocurre algo, enciende un cigarrillo, fuma diez cigarrillos y comienza. No sé qué pensamientos brillantes pueden surgir de la quema de tabaco, no sé qué pensamientos brillantes pueden surgir de beber una botella de rakia." (495)

"Es fácil decir que uno no fuma o que no fumará, pero cuando intenta dejar el tabaco, ve cuán difícil es hacerlo. Después de fumar durante mucho tiempo, ha desarrollado una debilidad en sí mismo que difícilmente puede superar.

Al trabajar en sí mismo, el hombre gradualmente acumula fuerzas y se convierte en dueño de sus debilidades." (484)

"Le preguntas a tu mente: '¿Puedo dejar el tabaco?' La mente dice: 'Puedes, si quieres.' — Comienzas un día, dos, tres, y luego la mente viene y dice: 'Esto es serio, estás acostumbrado, si dejas este hábito, te sentirás mal. ¡Vamos, fuma!' Y el hombre decide fumar, no puede dejarlo.

Sin embargo, surge una convicción más profunda, desde el alma. El alma dice: 'El tabaco es una planta narcótica. Y, por lo tanto, ejercerá una mala influencia en el organismo. Y, por lo tanto, desde un punto de vista de salud, debes dejar el tabaco.' — Entonces comienza una lucha entre la mente, que trabaja con la superficie de la conciencia, y el alma, que trabaja con las fuerzas conscientes en el hombre. La lucha comienza. En el hombre surge un deseo, luego ese deseo se desvanece, etc. Y finalmente, la mente o el alma toma el control. Y entonces el hombre comienza a reformarse desde dentro." (485)

"Una hermana se quejó primero: 'Él fuma, pero no discute con nadie.' — Ella le dijo: 'No deberías fumar, ¡deja ese tabaco! Gastas casi mil levas al año. Ahorrarás ese dinero.' El hombre dijo: 'Necesito fumar, así estoy de buen humor.' Dejó de fumar, se volvió nervioso, comenzó a regañar a los niños y a su esposa. Ella le dijo: '¡Vamos, fuma!' — Entonces digo, si el tabaco te hace bueno, fúmallo." (494)

"Él sacará tabaco de primera o segunda calidad de una tabaquera, lo envolverá en un papel delgado, se hará un cigarrillo y lo encenderá. ¿Creen que tal hombre se volverá sabio?" (490)

"El imprudente toma dinero prestado, se compra ropa, tabaco, quiere impresionar a las chicas... Él no es aún de las personas perfectas. Mientras fuma, el hombre no ha llegado aún a la conciencia de distinguir el bien del mal...

Al fumar, el hombre obstruye sus poros y no puede respirar bien; si no respira correctamente, tampoco puede pensar correctamente." (489)

"A veces han entrado personas que fuman y me dicen: '¿Me permite fumar?' Les digo: 'Lo siento'. Él quiere que le permita fumar. Le digo: 'Te lo permitiría si fueras sacerdote. Al sacerdote con su incensario, que me inciense la habitación con incienso, le permitiría, pero como no eres sacerdote, no lo permito.'" (491)

"Bebe agua pura y vino dulce (no fermentado) para no emborracharte. **Come y bebe siempre con amor para estar sano.** Muchas personas sufren por sustancias embriagadoras: vino, aguardiente, tabaco, etc." (496)

"¿Cuándo comenzarán las personas a pensar correctamente? **Cuando Cristo entre en ellos, es decir, cuando adquieran el Amor.** En verdad, mientras no está enamorado, el joven a veces se permite beber, fumar - vive a lo grande. Tan pronto como se enamora, se abstiene de beber, de fumar. Lo que diga su amada, está dispuesto a cumplirlo todo. Todos se preguntan qué le pasó a este joven que cambió de repente. Muy simple, su Cristo ha llegado.

Lo mismo le sucede a la joven. Mientras no se ha enamorado, es nerviosa, irritable, pelea con sus hermanos y hermanas, no escucha a sus padres. Tan pronto como se enamora, se vuelve tranquila, serena, trabajadora, no pelea con nadie. ¿Por qué cambió esta joven? Su Cristo ha llegado. Cristo vendrá a cada persona a su debido tiempo. A través de quién venga, no es importante. Puede venir a través de un niño, una mujer o un hombre - lo importante es que infunda un impulso en tu alma, para que te esfuerces por el Bien, desarrolles tus Virtudes y capacidades." (497)

"Todas las desgracias de la vida provienen del placer. Uno en el bar dice: '¡Dame un cuarto de kilo de vino! ¡Dame medio kilo de vino!'. Y mientras bebe, dice: '¡Entiendo cuál es el buen vino!'. Pero de esto se forma su desgracia.

O alguien fuma cigarrillos... y mientras fuma, experimenta placer. Pero de esto viene su desgracia." (493)

"Han hecho muchas cosas estúpidas. ¿Acaso el que está sentado en el bar frente a un vaso de cerveza, o el que levanta un cigarrillo y fuma, está haciendo cosas inteligentes? ¿Acaso el que lee periódicos, cuyas noticias son apenas un uno por ciento verdaderas, está haciendo cosas inteligentes?" (498)

Rudolf Steiner sobre los cigarrillos:

"Un ser humano respira en promedio 18 veces por minuto y tiene 72 latidos por minuto. Si fuma, su pulso se acelera, digamos, hasta 76 latidos. Gracias a esto, se altera la proporción correcta entre el ritmo del pulso y la respiración.

En la medida en que en cada latido del pulso una determinada cantidad de oxígeno debe combinarse con la sangre, como resultado del fumar,

la sangre comienza a experimentar una falta de oxígeno. Como resultado del envenenamiento por nicotina, surge el deseo de que la sangre obtenga una cantidad bastante grande de oxígeno, es decir, la sangre requiere más oxígeno. La respiración no le proporciona tanto. Como resultado, se produce una pequeña asfixia. Esta es naturalmente tan pequeña que no se nota...

Esta pequeña asfixia provoca en cada inspiración una sensación de miedo. Así actúa la nicotina, desarrolla imperceptiblemente, pero dolorosamente, una sensación de miedo. El fumador está continuamente lleno de ella y por eso su corazón comienza a latir fuertemente.

Su músculo se agranda extraordinariamente, comienza a presionar a otros órganos y a alterar la circulación de la sangre. En la medida en que el corazón está conectado de la manera más estrecha con los riñones, comienza a alterar también su actividad. El miedo mismo debilita la fuerza del pensamiento.

El fumador camina bastante rápido, y a veces esta velocidad provoca una manía persecutoria. Así, fumar entierra la salud humana." (305)

El Maestro sobre el alcohol:

"El azúcar de uva en el vino dulce, bajo la acción de los fermentos alcohólicos, se descompone en alcohol y dióxido de carbono. Este último se evapora, mientras que el alcohol permanece en el vino y le confiere su propiedad embriagadora. Todos saben que el alcohol que se encuentra en el vino es venenoso: es la causa del efecto nocivo del vino sobre el organismo humano." (119)

"Yo solo creo en el amor que da. No creo en el amor que se expresa golpeando copas llenas y brindando por el bienestar de este o aquel

pueblo. Se sentarán varias personas frente a copas llenas de vino, chocarán copas y beberán por el bien de Bulgaria. Esto no es ni amor ni afecto. Bulgaria necesita héroes, personas con carácter, virtudes, fe, que puedan resistir todas las condiciones. Ahora viene el enemigo. La descomposición interior, el deseo del hombre de asegurarse, de vivir solo para sí mismo, debe ser eliminado." (500)

"Pregúntele a cualquiera de los ricos actuales cuántas veces al día debe comer. Le dirá que debe comer al menos 3 veces al día: un pollo asado y, además, un kilo de vino, porque el pollo asado no funciona sin vino. '¿Y por qué Dios creó el vino?' – ¡Esto es un engaño! Dios no creó el vino. La uva, sí, en cierto modo esto es correcto. Dios la creó, pero el vino, no." (505)

"Algunos preguntan: '¿Por qué no nos muestras que nos amas?' Si te he invitado a la mesa y te he alimentado, significa que te amo. Si te digo muchas palabras y no te alimento, ¿te amo entonces? Si te invito con cerveza, bombones o pasteles, esto no es amor. Debemos vivir solo con pan, granos de trigo y toda clase de frutas." (499)

"Aquellos que beben vino y aguardiente, siempre están sedientos. Siempre, después del vino, beben agua, pero el agua que viene después del vino no encuentra su lugar. Debes dejar de beber vino." (516)

"Puedo describiros el rostro de un borracho que bebe cerveza, puedo describiros el rostro de uno que come carne y de otro que come cereal. Se diferencian: quien come carne tiene dientes afilados, de perro – donde agarra, rompe huesos. Quien bebe vino y cerveza, su rostro está hinchado, su sangre está sucia, su mirada es apagada." (501)

"Entre los búlgaros hay una costumbre, después de haber trabajado largo tiempo y estar cansados, cuando regresan a casa por la noche, se

toman un vasito de aguardiente de uva y piensan que obtendrán nuevas fuerzas de él. Esta fe en el aguardiente no es suya. Ha quedado de sus abuelos, de sus abuelas, de generaciones que pensaban que el aguardiente de uva transmitía fuerzas. Sin embargo, en el aguardiente no hay ninguna fuerza." (502)

"Un hermano nuestro, bastante avanzado, un día me cuenta que le apetece beber un vinito, que le apetece comer esto y aquello. Escucha, le digo, aunque seas mayor, estás en una Enseñanza. Si es para fortalecerse, tienes derecho a beber, pero si te hacen un polluelo y te dan medio vaso de vino para placer, te estarás perjudicando y al final morirás como una persona simple. Pero el médico dirá: 'Si no bebes, morirás'. Tú morirás incluso con el vino. ¿Para qué necesitas beber a tus años? Mejor morir como una persona honesta que como una deshonesto.

Te darán un vinito, di: - 'No lo necesito'. Te dan un pollo. - 'No lo necesito.'" (504)

"Las causas pueden ser razonables e irrazonables.

La causa que lleva al niño a pedir pan a su madre es razonable.

Dice: 'Pan, mamá'.

Pero la causa que lleva al bebedor, al borracho, a pedir vino, diciendo: 'Un vinito' - es irrazonable." (503)

"La muerte no cambia a la persona, solo la limita, pero todo permanece potencialmente en ella. Allí la persona no tiene estómago, pero el deseo de comer y beber permanece. Los deseos permanecen, pero los órganos no. Allí intentan enseñarle que no debe beber, porque no tiene órgano.

Y lo malo es que aquellas personas que mueren con muchos deseos, al no tener órganos, entran en otras personas e intensifican en ellas el

deseo de beber aún más. Y así se cometen muchos crímenes. Por lo tanto, cuando te dé mucha sed de vino, no bebas, porque este deseo exagerado no es tuyo. Le dirás: **"Tú puedes vivir sin vino!"** (506)

"Mientras coméis pollos y polluelos, mientras bebéis vino y otras bebidas, **ningún espíritu puede despertar en vosotros.**" (370)

"Si yo sacrifico mis sentimientos personales, sociales y morales por mis sentimientos animales, significa que mis sentimientos animales están más desarrollados, predominan. Solo quiero comer y beber. Esto es lo más importante para mí – nada más. Algunos búlgaros dicen que no beben, pero van a algún sitio, les ofrecen un pollo asado, les dan medio vaso de vino, se comen el pollo y beben. Sacrifican su deber.

Y entonces decimos: En esta persona lo animal está muy desarrollado, no podemos contar con ella. Si una persona sacrifica sus sentimientos sociales y morales por los personales, sus sentimientos personales están muy desarrollados. Si una persona sacrifica sus sentimientos animales, personales y sociales por los morales, esa persona es una persona. **Todos estos sentimientos constituyen una jerarquía en la que lo inferior se somete a lo superior.**" (508)

"Las dificultades que las personas tienen en el mundo actual les han sido transmitidas por herencia, por la ley de sugestión. Muchas veces las personas temen de lo que no hay ningún peligro, y no temen de lo que deberían temer. Esto es solo en relación a su comprensión. Por ejemplo, nadie de ustedes se asustaría si le ofrecieran una copita de vino. Incluso lo considerarían un privilegio ir a algún sitio y que les inviten a un vino de cinco años. Le agradecerían que les hayan hecho un gran honor al invitarles a tal vino. Además, tal copita de vino es una trampa en su vida: de él puede desmoronarse su salud, e incluso pueden perder el sentido en su vida.

De este vino todo se desperdicia, se pierde, se evapora como el vapor. Sin embargo, si sueltan un pequeño ratón en su mesa, inmediatamente saltarán." (510)

"Si quieren hacer una casa bonita. Convoquen para esto no solo a los mejores maestros en arte, sino también a los mejores en carácter, en naturaleza, para que al construir su casa, no digan ni una mala palabra.

De lo contrario, pueden tener una casa bonita, higiénica, pero estará impregnada de los malos estados de ánimo de los trabajadores, alrededor de los cuales han bebido hasta 100 litros de cerveza, 50 litros de vino y aguardiente, y esta sangre envenenada de los trabajadores ha entrado, a través de su energía, en las piedras.

De esta manera, nunca podrán liberarse de las malas influencias de esta casa. Pueden estudiar la moral que quieran, pero no se liberarán de las malas influencias." (511)

"Ahora se requiere pensar sobriamente. Ustedes piensan como niños. Cuando se habla de una copa, dicen: ¿puede el ser humano vivir sin el vino? Puede, ¿por qué no. La copa no está hecha para el vino, para el aguardiente. La copa está hecha para agua clara, para el agua clara más hermosa. Por lo tanto, en el corazón humano, que es la copa de la vida, debe caber el Amor – una vida elevada y bondadosa." (524)

"Supongamos que una muchacha se enamora de un muchacho guapo – él tiene el hábito de beber: bebe coñac, bebe vino, bebe aguardiente. Pregunto – ¿puede esta muchacha vivir con este muchacho? No puede. ¿Puede reformarlo? No puede.

El amor al vino arruina la vida." (542)

:

"No se permite que el estudiante beba cerveza, boza, limonada, vino o bebidas alcohólicas." (34)

"Entras en una taberna, y el tabernero te da una copa de rakia. Él te dice: 'Toma esta copa de rakia, te dará fuerza, te hará un hombre'. La bebes, te gusta. Luego tomas una segunda, tercera, cuarta, quinta copa y comienzas su enseñanza. Después de unos años, tu organismo está completamente arruinado. El tabernero no te dijo la verdad. La rakia no es alimento, es una invención humana." (507)

"Recuerden: En el orden en que entren, así se convertirán. Si entran en un mundo donde la gente fuma, al salir olerán a tabaco. No podrán creer que no han fumado. Si beben una copa de vino, al salir olerán a vino. Si beben una copa de vino y entran en el mundo espiritual, inmediatamente serán expulsados, porque es un mal olor. Porque el vino está fermentado con una levadura de muchas impurezas. Unos animalitos son responsables de la fermentación del vino." (509)

"Supongamos que alguna joven está embarazada de tres meses y en ese momento pasa junto a una taberna y al oler el vino dice: '¡Eh, me tomaría al menos una copa!' Sin embargo, ella es abstemia, por lo que inmediatamente recapacita y se dice: '¡No, no quiero beber nada!' Pero el mal ya ha nacido. Este deseo momentáneo ya introduce veneno en el organismo de su hijo. En este niño de 3 meses, cuando llegue a los 30 años, nacerá el deseo de emborracharse. Esta persona comenzará a beber, a hacer todo tipo de orgías." (218)

"Aquel que entiende la ley debe tomar a este joven de 30 años y decirle: 'Escucha, amigo, cuando aún estabas en el vientre de tu madre, un feto de tres meses, tu madre pasó por la taberna del abuelo Tsuko en el pueblo de Pomaritsa y deseó beber un poco de vino. Desde ese

momento comienza tu desgracia.' ... **Todos los crímenes – asesinatos, borracheras y otros – ocurren en el vientre de la madre.**" (512)

"La embriaguez es un gran mal para el hombre. Todos los taberneros son conscientes de esto, pero a pesar de vender su vino y su rakia, ellos mismos nunca se emborrachan. Rara vez encontrarás a un tabernero borracho. Por lo tanto, el mal causa daño a las personas, pero él mismo nunca cae en las condiciones que podrían llevarlo a ese mal." (523)

"Las personas que se emborrachan muestran que su cuerpo necesita más agua. Quien le gusta beber, como excusa ante los demás, a menudo dice: 'El agua no es para las personas, es para las ranas.' Sin embargo, si logras convencer a esa persona de que beba agua en lugar de bebidas alcohólicas, dejará de emborracharse y en poco tiempo su salud mejorará. Dices: '**¿Cómo se puede curar la embriaguez?**' – **Haz que el borracho beba de 2 a 3 litros de agua al día y se curará.**

En el proceso de curación, debe comenzar con la menor cantidad de agua y aumentarla gradualmente: el primer día debe beber 1 vaso de agua, el segundo día – 2 vasos, el tercer día – 3 vasos, luego – 4, 5, 6 vasos, hasta llegar a 15-20 vasos al día. Si sigue estas instrucciones, en poco tiempo dejará de consumir bebidas alcohólicas. Cuando el borracho se acostumbre al agua, dejará de beber vino y rakia. Busca en ellos lo que su cuerpo necesita. ¿Qué necesita su cuerpo? Agua. **Por lo tanto, haz que el borracho ame el agua, y satisfará la necesidad de su cuerpo de manera natural.**" (515)

"Tu madre y tu padre te trajeron al mundo bien, sano, con buenos pasos. No tienes ninguna enfermedad. Un día se te ocurre hacerte unos zapatos de cuero duro. Te salen callos en los pies y dices: 'No sé qué me pasó en los pies. La desgracia llegó.'

Estás bien, pero un día te apetece beber cerveza fría, helada. Bebes medio kilo, un kilo de cerveza. Dices: 'No sé qué me pasó, se me arruinó el estómago.' ¿Cómo no se te va a arruinar? Dios no te creó para que bebas cerveza fría." (539)

"Solo aquel que ha llegado a la negación total de sí mismo en la vida puede servir al amor. **¿Qué significa que una persona se niegue a sí misma? La negación implica renunciar a lo que es antinatural en la vida: el borracho debe renunciar a la embriaguez, el avaro – a la avaricia, el incrédulo – a la incredulidad, el ladrón – al deseo de robar.**

¿Qué debe poner el hombre en lugar de los deseos desechados en sí mismo? Debe reemplazarlos con deseos naturales y positivos.

Beber vino y rakia debe ser reemplazado por beber agua; la avaricia – por la disposición a dar, a sacrificarse; la incredulidad – por la fe, el deseo de robar – por el deseo de dar. El egoísmo se esconde en los deseos antinaturales del hombre. ¿Por qué el hombre no se inspira en el amor, sino que desea poseerlo? Solo aquel que se inspira en el amor y trabaja por él ha entendido el amor. Si lo visita una vez, permanece con él para siempre.

Si el hombre comienza a sufrir porque no puede poseer el amor, retenerlo solo para sí mismo, está en el camino equivocado." (517)

"Hay varios eruditos, médicos, que recomiendan beber vino en pequeñas cantidades. Sin embargo, la naturaleza ha previsto solo una bebida: el agua. Ella dice: 'Si quieres que tu mente sea clara, lúcida y que trabajes bien, debes beber solo agua. Encuentra el agua más hermosa, más pura y bébela.'" (520)

"Caíste en el camino y ahora preguntas por qué caíste. Muy simple. Ibas por el camino, pero te desviaste a la taberna de Ivan Pendzhurski, bebiste vino, te emborrachaste y cuando saliste a la calle, no notaste una piedra en tu camino, tropezaste con ella. Caíste, te golpeaste la cabeza en algún lugar, y luego te preguntas por qué sucedió eso. '¿Por qué caí?' – Si no te hubieras detenido en la taberna de Ivan Pendzhurski, no habrías caído. '¿Por qué me golpeé la cabeza?' – Porque fuiste imprudente. Esta cabeza te fue dada para pensar, no para golpearla contra las piedras. **Si no querías golpearte la cabeza, debías beber agua, no vino.**" (528)

"No quieres que nadie sepa de tus errores. Y te cuidas de que nadie lo sepa... Digo: el mundo invisible ya ha visto lo que es. Todos lo saben... Pero al hacer un esfuerzo por ocultar este pecado, pienso constantemente en él, en el pecado – me sumerjo en él, pienso constantemente en él. Tengo una falta, un defecto y pienso constantemente en ocultarlo.

¡Arroja este defecto afuera! Y libérate, no pienses más en él... Tienes el hábito – beber un poco de vino. Llegas a algún lugar, dices: 'Que haya una copa.' Está en tu mente. Hoy bebes, mañana, un día vas de visita a algún lugar, dices: 'Brindemos.' Eres abstemio, pero vamos, brindemos. Eres abstemio y luego te justificas, diciendo: 'El hombre no debe ser fanático.'" (519)

"No preguntes por qué vienen los sufrimientos, sino endereza tu vida. Cada murmuración, todo lo dicho es una taberna mental. Dices de alguien que es muy avaro. Para que no piensen así, compra vino y rakia, invita a este y aquel, aprende a ser generoso. Pero al final, todo se pierde." (527)

"Te apetece vino, rakia – qué deseos. Estas son cosas atávicas que el hombre ha heredado. **El hombre debe beber, pero agua.**" (521)

"... Finalmente llegó a un punto en el que solo le quedaban dosavas en el bolsillo. Un día salió a la ciudad con esos dosavas en el bolsillo y pensó: 'Estoy completamente arruinado, no sé qué hacer'. En ese momento vio a un hombre vendiendo un Evangelio. Se dijo a sí mismo: 'He gastado tanto dinero en vino, ¿por qué no compro un Evangelio y veo qué dice?'.

Cuando comenzó a leerlo, se dijo: 'Qué cosa tan extraña, he perdido 30 años levantando y bajando una copa, y aquí también hay algo que levantar y leer'. El tabernero comenzó a entristecerse por su cliente, que durante 30 años lo había visitado religiosamente cada noche, pero que ahora había dejado de venir.

Cuando solo le quedaba un avo en el bolsillo, fue al tabernero y le dijo: 'Buen día, dame un kilo de vino'. Y para sí mismo pensó: 'Ahora beberé por el bien del Evangelio'. Al mismo tiempo, le dijo al tabernero que le trajera una copa de agua pura. Colocó tanto el vino como el agua frente a él y comenzó a pensar.

En ese momento, algo dentro de él gritaba: '¡Vino, vino!'. Tomó la copa de agua, la acercó a sus labios y dijo: 'Durante 30 años te he escuchado y he sido tu sirviente, pero de ahora en adelante tú me escucharás a mí, yo seré tu amo'. Levantó la copa de agua y la bebió...

Hasta que todos los búlgaros actúen como este búlgaro, haciendo un esfuerzo por renunciar a sus debilidades, nadie podrá mejorar. Después de haber servido durante treinta años a tus debilidades, ahora te dirás: 'A partir de hoy renuncio a todo lo viejo y solo usaré lo que Dios ha hecho.

A partir de ahora beberé de esta agua que Dios ha hecho, usaré esos sentimientos y pensamientos que Dios ha creado, aplicaré esa fuerza que Dios ha puesto en mi cuerpo. Usaré esas fuerzas que Dios ha puesto en la naturaleza'. Todo lo artificial que los humanos han creado, ya lo has probado." (522)

"Cuando comen, el padre y la madre ponen vino o rakia en la mesa para beber después de comer. Su hijo come con ellos. Cuando beben vino, la madre dice: 'Es un niño, no debería vernos y sentirse mal, démosle un poco de vino para que al menos pruebe'. El padre está de acuerdo con la sugerencia de la madre, y le dan un poco de vino al niño.

Hoy le dan un poco de vino o rakia, mañana le dan de nuevo, hasta que el niño se acostumbra a beber y un día se convierte en un borracho. Sus padres le daban un poco, por miedo a que le pasara algo malo, pero en realidad sucedió algo peor de lo que esperaban...

Si el padre quiere darte de su rakia, no la aceptes. Tu padre tiene derecho a comer y beber vino y rakia, pero tú, los jóvenes, no tenéis ningún derecho. A vosotras, jóvenes, os digo. A vosotras, jóvenes, que nunca habéis bebido rakia ni vino, os digo: no os pasará nada. No aprendáis así. Vuestro padre os dice, vuestra madre os dice: 'Os pasará algo'. No os pasará nada. No bebáis. Si bebéis, os pasará lo mismo que a vuestro padre. Os convertiréis en borrachos, y a partir de ahí no podréis prosperar.

Si bebes o pruebas, aunque sea un poco de rakia o vino, puedo predecir lo que te pasará. No conozco una vida que comience con vino que emborracha y rakia, esa vida no puede ser feliz." (530)

"En la educación actual, quiero saber qué método usáis prácticamente cuando tenéis que liberaros de un viejo hábito que lleváis de vuestro

pasado. Puede que alguno de vuestros malos hábitos en el pasado fuera bueno, pero luego se desarrolló.

Imaginad que vuestro abuelo, en el pasado lejano, tenía la costumbre de beber solo una copa de 100 gramos de vino en la comida. Luego, vuestro abuelo comenzó a aumentar gradualmente las copas, en lugar de una copa, bebía dos. Este vuestro abuelo comenzó a beber 4 copas, luego 8, 10, 20, hasta que hoy vuestro padre bebe 30-40 copas. Y vosotros bebéis aún más que él.

Este es un hábito que tiene su origen en vuestro pasado lejano. Así, vuestros antepasados fueron aumentando gradualmente las cosas, hasta que su cuenta salió completamente mal." (532)

"Tienes el deseo de comer y beber vino. Dices que está mal. Come y da gracias, bebe agua y da gracias. Bebe agua 10 y 20 veces al día. Dices vino, rakia. Si queréis beber vino o rakia, entonces aprended a hacer vino como lo hizo Cristo.

Tenéis varios recipientes, llenadlos de agua, convertid el agua en vino y bebed. A cualquiera que pueda hacer su propio vino de esta manera, le permito beber. Pero no bebáis de los barriles de los taberneros." (540)

"Estoy nervioso, no me sentía bien'. ¡Esas son excusas! Reconocerás un error objetivamente si existe.

Por ejemplo, tienes el error de que cuando pasas por una taberna, te bebes una copa de rakia. ¡No necesitas beber rakia! Después de cada bebida te pasará algo malo. ¿Para qué necesitas rakia? Eso es un error." (123)

"Si una persona acepta tanto el bien como el mal como alimento, se desequilibrará. Por ejemplo, mientras bebe agua pura de los Balcanes, una persona está en su estado natural. Si de vez en cuando comienza a consumir rakia, vino, ron y otras bebidas alcohólicas, su estado natural se altera.

Una persona debe estar sobria, debe preservar su estado natural de espíritu, pensamientos y sentimientos." (529)

"En principio, solo tiene razón aquel que quiere decir que beberá agua. **Beberás agua, nada más.**" (535)

"Para que una persona pueda orar bien, no debe beber. Nosotros, las personas modernas, debemos desaprender el alcoholismo." (537) 224

"Bebes vino de 20 años, tu destino está escrito. Mientras bebas vino fresco (no fermentado), puedes vivir. Una vez que bebas vino viejo, ya estás perdido. Los búlgaros, cuando sacan el vino de la cuba, hacen rakia de cuba. Pero la rakia de cuba no ayuda en nada. Hablo de personas sensatas. La rakia de cuba no es para ti. Con la rakia de cuba puedes emborrachar a tus enemigos. Si tienes enemigos, dales toda la rakia de cuba que quieran." (198)

"El hombre es un ser doble: en él hay un hombre sin educar, llamado hombre-animal, y otro ser bueno. Este ser sin educar se levanta por la noche y quiere comer. A medianoche, cuando es hora de dormir, este ser se levanta del sueño, enciende el samovar, quiere beber té. Dos horas después, se levanta de nuevo, quiere beber vino. Una hora después, quiere comer algo. Dice: '¿Por qué no beber? Tengo ganas de vino'. ¿Por qué no beber agua en lugar de vino? Entonces, en el hombre hay un ser que constantemente come y bebe y nosotros pagamos. Este ser debe ser educado." (533)

"No es el momento de que te ame la multitud. Basta con que una persona te ame. No está en la cantidad, sino en la calidad de las cosas. No está en la abundancia de deseos. Algunos de nuestros deseos se parecen a algunos seres parásitos.

Imaginad que tenéis el deseo de beber vino, cerveza, etc. Beber boza, lo que sea, pero absenta, coñac, rakia, alcohol, etc., son dañinos." (534)

"Algunos de vosotros tenéis el deseo de beber una copa de vino o una copa de rakia. No está mal. Es bueno. La rakia está hecha de ciruelas. Es bastante bueno. Pero en esta rakia, todas las sustancias nutritivas y aceites se han ido al aire. Lo que queda no es nutritivo. Si alguno de vosotros quiere convertirse en un médium, que beba un poco de rakia, una sustancia narcótica.

Toda persona, cuando se emborracha, se convierte en un médium. Cuando vuelve en sí, ya no está satisfecho. La rakia no atrae a los espíritus elevados, sino a los espíritus inferiores. Cuando se despierta de la borrachera, está insatisfecha porque se ha convertido en un conductor de los espíritus inferiores, que comen y beben en él y dejan sus impurezas para que lidie con ellas." (543)

"Iremos a beber con este, con aquel por la salud de la esposa y de los niños'. Pregunto: ¿Por qué con el vino tinto puedes beber por la salud de la esposa y los niños, pero con el vino blanco, con el agua blanca, no puedes?

El agua blanca mantiene la salud mucho más que el agua roja. Aquellas personas en las que la mente, el corazón y la voluntad no funcionan, consumen vino tinto. No son personas sensatas." (536)

"Las personas modernas son prisioneras no solo de sus enemigos, sino también de sus pasiones. Un hombre bebió vino y rakia durante 25 años. Durante ese tiempo, se arruinó por completo. Insatisfecho consigo mismo, decidió renunciar al alcoholismo. Para ello, fue a una taberna y pidió una copa de vino y una copa de agua. Se sentó frente a la mesa y miró el vino. Algo dentro de él insistía en que bebiera el vino. Volvió a mirarlo y dijo: 'Durante 25 años te he servido. Todo lo que me ordenabas, lo cumplía. Ahora yo seré tu amo, y tú mi sirviente'.

Levantó la copa de agua, la bebió, pagó el vino y dejó la taberna. A partir de ese momento, dejó de frecuentar las tabernas. Este es un verdadero hombre. Este es un hombre con carácter y voluntad. Después de beber durante 25 años, en un momento pudo renunciar al alcoholismo. Este hombre es más fuerte que un ángel que nunca ha caído." (538)

"Tomad un pensamiento que os tienta. Es un ser, conoce vuestras debilidades. Presenta la tentación de una manera, de otra, de una tercera, de una cuarta, de una quinta. Un espíritu de estos se aparece a un gran filósofo y le dice:

- Escucha, si no haces lo que te digo, te mataré, te mataré... Te diré algunas cosas, me escucharás. Quiero que cometas un asesinato.
- No puedo hacer eso.
- Entonces te haré destruir su cuerpo.
- Tampoco puedo hacer eso.
- Te daré una prueba, te daré a beber una copa de vino.
- Eso sí puedo hacer.

Después de beber la copa de vino, cometió todos los crímenes. El gran crimen y el pequeño crimen tienen el mismo efecto con el tiempo." (541)

"Si es preferible, es mejor comerse un pollo asado que beber un kilo de vino." (544)

Rudolf Steiner sobre el alcohol:

"Hubo épocas en la historia del hombre en las que el vino no era conocido. En los días de los Vedas, prácticamente no se conocía. En las épocas en las que no se bebía alcohol, la idea de la existencia previa y de muchas vidas se profesaba universalmente; nadie dudaba de su verdad. Sin embargo, una vez que el hombre comenzó a beber vino, el conocimiento de la reencarnación decayó rápidamente; finalmente desapareció por completo de la conciencia del hombre.

Solo existía entre los Iniciados, que no bebían alcohol. El alcohol tiene un efecto particularmente fuerte en el organismo humano, especialmente en el cuerpo etérico, que es el asiento de la memoria.

El alcohol oscurece las profundidades íntimas de la memoria. 'El vino provoca olvido', dice el refrán. El olvido no es solo superficial o temporal, sino profundo y permanente, y resulta en la muerte de la fuerza de la memoria en el cuerpo etérico. Por eso, poco a poco, las personas perdieron su conocimiento instintivo de la reencarnación cuando comenzaron a beber vino. La creencia en la reencarnación y en la ley del Karma tuvo una enorme influencia no solo en el individuo, sino también en su sentido social. Esto le ayudó a soportar la desigualdad en la vida humana.

Cuando el desdichado trabajador egipcio trabajaba en las pirámides, o la casta más baja de los hindúes construía los gigantescos templos indios en el corazón de las montañas, se decían a sí mismos que otra existencia los recompensaría por los sufrimientos soportados con

paciencia, que su amo, si era bueno, ya había pasado por pruebas similares, o que tendría que pasarlas en el futuro si era injusto y cruel.

Cuando se acercó la era del Cristianismo, estaba predestinado que el hombre entrara en una época de concentración en los esfuerzos terrenales; trabajaría para mejorar la existencia terrenal, para el desarrollo del intelecto, de la comprensión lógica y científica de la Naturaleza.

El conocimiento de la reencarnación, por lo tanto, se perdería durante dos mil años, y el vino fue el medio para este fin.

Este es el profundo trasfondo del culto a Baco, el dios del vino y la embriaguez. Este es también el significado simbólico de la boda en Caná.

El agua servía para las necesidades del antiguo sacrificio; el vino serviría para los propósitos del nuevo. ***Las palabras de Cristo 'Bienaventurados los que no han visto y sin embargo han creído' se refieren a la nueva era, cuando el hombre, completamente dedicado a sus tareas terrenales, viviría sin recuerdo de sus reencarnaciones y sin una visión directa del mundo divino.***" (545)

"Con el alcohol, las cosas son tales que su primer efecto lo vemos completamente inmediato, muy obvio, precisamente porque actúa directamente en lo que en el hombre siempre hemos descrito: en todo el estado del alma.

El primer aspecto es que, a través del alcohol, se produce de cierta manera una perturbación espiritual que actúa con tanta fuerza que, ante todo, la persona queda expuesta al peligro de las pasiones, que de otro modo podrían ser más fácilmente reprimidas mediante la razón.

Así, cuando una persona no ha bebido alcohol, parece más sensata que cuando lo ha consumido.

Luego, el alcohol actúa inflamando su sangre, lo que provoca una circulación sanguínea más intensa. Esto es lo primero: a través de él, se despierta la vida de las pasiones. Entonces, la persona cae más fácilmente en la ira, mientras que, de otra manera, la ira podría ser fácilmente relegada a un segundo plano...

Cuando la mujer bebe, provoca un exceso de peso en sí misma. La consecuencia de que la mujer beba es que el niño que debe formarse será demasiado pesado, y sus órganos internos no se desarrollarán correctamente. Se formará internamente, pero sus órganos internos no estarán en orden. Y en esos órganos internos se manifestará el efecto nocivo del consumo de alcohol en la mujer.

En el hombre, ocurre que, al beber alcohol, los glóbulos blancos se ven afectados de cierta manera. Y entonces, cuando bajo la influencia del alcohol ocurre la fecundación, o cuando la fecundación está contaminada por una cantidad excesiva de alcohol, el semen de los alcohólicos se verá dañado de tal manera que se volverá extremadamente móvil...

Y, de por sí, esos espermatozoides son extremadamente móviles, pero a través del alcohol se vuelven aún más móviles. La consecuencia de esto será que, cuando el hombre bebe, se dañan el sistema nervioso y cognitivo de su hijo.

Cuando la mujer bebe, se dañarán los órganos internos del niño. Toda la actividad del niño, cuando crezca, estará afectada, mientras que, de otra manera, debería estar en orden.

Podemos resumir: a través de la mujer que bebe, se destruye lo terrenal en el ser humano, y a través del hombre que bebe, se destruye lo móvil, lo aéreo, que está en el entorno de la Tierra y que el ser humano lleva dentro de sí.

En otras palabras, el ser humano puede ser destruido desde dos lados si ambos padres beben. Naturalmente, en tal caso, no se produce una fecundación normal; la fecundación en sí es completamente posible, pero no es posible el desarrollo normal del feto...

¿No es cierto que cuando un niño nace con "agua en el cerebro" (hidrocefalia), por lo general no se verifica si la fecundación ocurrió exactamente en la noche en que la madre estuvo en una cena y bebió vino tinto? Porque la verdad sería demasiado insoportable si el niño naciera con hidrocefalia.

Y cuando, por otro lado, el niño nace con tics en la musculatura facial, tampoco se verifica si el padre bebió algo fuerte la noche en que realizó la fecundación. Las cosas que son pequeñas, diría yo, son las que no se verifican. Y por eso la gente cree que beber no tiene ningún efecto. Pero el efecto siempre está ahí. Estos son los efectos completamente dañinos que ocurren con el hábito de beber...

Verán, cuando el hombre bebe, por ejemplo, se puede señalar que los niños se vuelven débiles en su sistema nervioso, y decimos, por ejemplo, que tienen una predisposición a la tuberculosis pulmonar.

No hay necesidad alguna de que lo que se hereda en los niños esté relacionado con el consumo de alcohol en los hombres. No necesitan tener una predisposición a trastornos cerebrales o tuberculosis pulmonar, trastornos estomacales y similares. Esto es precisamente lo

insidioso, que lo que se realiza a través del alcohol simplemente se transfiere a sistemas orgánicos completamente diferentes.

En estas cosas, uno siempre debe observar cómo pequeñas cantidades de sustancias tienen un enorme impacto en el desarrollo humano.

Para el organismo femenino, los glóbulos rojos, y no los blancos, juegan un papel particularmente significativo. Si la mujer bebe vino, esto afecta a los glóbulos rojos. Y dado que contienen hierro, durante el embarazo el efecto se manifiesta en que el feto experimenta una mayor influencia de la fuerza de la gravedad. Esto conduce a un desarrollo anormal de los órganos del cuerpo en el niño, a su enfermedad. En los hombres, los glóbulos blancos tienen mayor importancia. El efecto del alcohol en los hombres se manifiesta en una mayor movilidad del semen.

El óvulo femenino es fecundado por un solo espermatozoide, después de lo cual su cubierta se vuelve más dura y no permite la entrada de otro espermatozoide. Si los espermatozoides se vuelven mucho más móviles, esto afecta fuertemente al óvulo, lo que lleva a enfermedades nerviosas en los niños. De esta manera, el alcohol socava a las futuras generaciones, en las que se manifiesta su efecto nocivo. Las drogas tienen un efecto aún peor que el alcohol.

El alcohol debería tener un efecto muy específico en el organismo humano. Tenía una misión específica en el curso del desarrollo humano; tenía la tarea —qué sorprendente suena esto— de preparar el cuerpo humano de tal manera que se separara de la conexión con lo Divino y así pudiera emerger el "yo soy" personal... El alcohol sigue teniendo un efecto similar ahora...

El alcohol tenía la tarea de sumergir tanto al ser humano en la materia que se volviera egoísta, que su Yo se ajustara solo a sí mismo. Ahora el ser humano debe encontrar nuevamente la conexión con el espíritu, y el alcohol se vuelve inadmisibile.

El efecto del alcohol es que lo que de otro modo ocurre por la libre decisión del Yo, ahora ocurre a través del alcohol. En cierto sentido, es cierto que una persona que consume alcohol necesita menos comida. Deja que su sangre se impregne de las fuerzas del alcohol; delega a lo externo lo que él mismo debería hacer. En cierto sentido, se puede decir que el alcohol siente y percibe en tal persona.

Al ceder al alcohol lo que debería estar sujeto a su Yo, la persona se somete al poder de un factor externo. Se proporciona un Yo material y puede decir: "Es precisamente a través de este camino que siento la vivificación del Yo". Pero, por supuesto, no es él mismo, sino algo más a lo que ha subordinado su Yo.

Definitivamente, los ejercicios de meditación y concentración son lo principal, pero no es insignificante cómo se alimenta una persona que aspira cuando comienza la transformación del cuerpo astral. Ante todo, es importante evitar el alcohol en cualquier forma; incluso los dulces rellenos de alcohol tienen un efecto muy destructivo. El alcohol y los ejercicios espirituales conducen a los peores caminos.

Desde el punto de vista de la ciencia, ya se ha observado el efecto destructivo del alcohol en el funcionamiento del cerebro. Cuanto más deberían las personas, cuyo esfuerzo total está dirigido hacia el espíritu, abstenerse de un placer que excluye completamente el conocimiento del Espíritu. El consumo de carne y pescado no es recomendable. En la carne, también absorbemos toda la pasión del animal, y con el pescado, todo el Karma mundial.

La meditación saca al espíritu del cuerpo, el alcohol lo introduce en el cuerpo. La comida de carne permite que el cuerpo se aferre al espíritu.

Del consumo excesivo de alcohol, la descendencia humana podría volverse tan débil que los cuerpos resulten inadecuados para la encarnación de las almas.

"Si una persona bebe demasiado alcohol, si el hígado se deja llevar por su sed de alcohol, entonces se enferma, se degenera y se agranda. Pero el hígado debe ser activo. El hígado crece, las pequeñas glándulas se hinchan. Y cuando el hígado debe trabajar y producir jugo biliar, ya deja de producir bilis normal. La papilla alimenticia en los intestinos no se impregna correctamente con bilis. Pasa sin procesar a los vasos linfáticos y sanguíneos. Esto llega al corazón y lo agota.

Por eso, las personas que beben demasiada cerveza tienen el hígado enfermo. Se ve completamente diferente al de las personas que beben menos o se conforman con el poco alcohol que hay en los intestinos humanos, que en realidad es suficiente.

El hígado degenerado y el corazón degenerado son el resultado del consumo excesivo de alcohol. De ahí viene el 'corazón de cerveza' que tienen muchos residentes de Múnich.

Pero el hígado siempre también se ve afectado." (237)

El Maestro sobre la abstinencia:

"Alguien dirá que la vida tiene sentido mientras las personas se reproducen. Esto es un malentendido de las leyes.

La reproducción no ocurre al azar. Está exactamente determinado cuántas personas deben nacer y cuántas deben morir en todo el mundo, no solo en el transcurso de un año, sino incluso en un minuto."
(277)

"Un tercer elemento que obstaculiza la claridad es la lujuria. Es la tumba del Amor: cuántas jóvenes y chicos han ido prematuramente a la tumba por ello. **El Amor es armonía, y la lujuria es veneno.**" (445)

"En esta escuela no hay lugar para la fe ordinaria, ni tampoco para el amor (ordinario). Entendámonos. Si buscan amor, vayan a la sociedad; si buscan fe, vayan a la iglesia." (550)

"Cuando el estudiante peca, no solo daña su propia vida, sino también todo el Ser. Si se entrega al amor humano, se expone a grandes pruebas." (551)

"Muchos piensan que la base de la pasión es el amor. Esto es un malentendido. La pasión conduce al crimen. El amor, sin embargo, excluye cualquier crimen. La pasión es un sentimiento inferior en el hombre que busca presa." (554)

"Quiero dejarles con ese pensamiento, con ese sentimiento que Salomón tenía hacia la sunamita, alrededor de la cual rondaba durante días enteros. Ella le dio una idea brillante. No cedió a sus debilidades y no se casó con él...

Esta sunamita, que vivió hace 2000 años, tenía un ideal elevado, una idea sublime en sí misma. Y no se decidió a casarse ni siquiera con el

rey más sabio, como lo era Salomón, y por eso le dijo: **'Tienes un propósito en el mundo, y si te casas conmigo, lo perderás...'**

Y, de hecho, Salomón primero apoyó esta enseñanza, pero luego llegaron mujeres ligeras de Egipto y Asiria, y Salomón comenzó a alimentarse de gachas de chocolate, pero él mismo se convirtió en gachas. Y entonces su reino se dividió.

La tradición dice que después de eso, se encontró por segunda vez con esta sunamita, quien le dijo: 'Cometiste un error, no seguiste el camino correcto.' Él se arrepintió de esas palabras y dijo: 'Cuando vuelva a la Tierra por segunda vez, seré un buen y sabio discípulo.' La tradición dice que Salomón, en la época de Cristo, fue uno de sus mejores discípulos y predicó su enseñanza. Quién fue ese discípulo, no lo digo." (548)

"Cuando los jóvenes se aman, ¿qué es ese 'amor'? Es lujuria. ¿Qué emociona a los jóvenes? Su 'amor'. 'Amor', 'Mi corazón late' – es lujuria. El corazón de la joven late, ¿por qué? Hay un pecado mortal dentro de tu alma, y piensas que ese pecado es algo noble." (552)

"Siempre la forma hermosa tiene mayor poder de atracción. Por ejemplo, si una mujer los seduce (algunos tienen esa debilidad); imaginen una mujer aún más hermosa que ella, virtuosa y firme de carácter, y se convencerán de que no se sentirán tentados por la otra. Si no pueden imaginar tal forma, la otra los atraerá y cometerán un crimen, y nada, ni siquiera huir, podrá salvarlos." (257)

"No se acerquen más de un metro el uno al otro, porque de lo contrario se mezclan sus auras y comienzan a irritarse." (549)

"A menudo, los santos han sido ciegos para no ser seducidos por los ojos. O tú mismo los cerrarás, o otros los cerrarán por ti. Si eres dueño de ti mismo, cerrarás tus ojos; si no lo eres, otros los cerrarán." (555)

"No hay leones más terribles que las pasiones humanas. Han destruido reyes, obispos, eruditos y filósofos. Ningún hombre puede resistir las pasiones. Y ahora están pasando por la prueba de Daniel. Serán arrojados al foso de los leones entre las fuerzas brutales, y si superan esta prueba, es decir, si manejan las fuerzas brutales de su naturaleza inferior, saldrán del foso de los leones y entrarán en la Nueva Cultura." (556)

"Lo primero que les pido este año es abstinencia: que puedan transformar las energías. Si tienes un estado de excitación, dirás: **'Por el Amor de Dios, puedo abstenerme.'** – Dirige tu mente hacia el Señor y detente." (13)

"Cuando una persona cae bajo la influencia de la vida de las pasiones, se parece por un lado al hijo pródigo, que dejó a su padre y desperdició en fiestas con amigos toda su riqueza. También se parece a Daniel, arrojado al foso de los leones. Los leones son las pasiones humanas. No hay fuerzas más brutales que las pasiones." (556)

La Biblia sobre la abstinencia sexual:

"El matrimonio es honorable entre todos, y el lecho conyugal sin mancha; pero a los fornicarios y adúlteros los juzgará Dios." (Hebreos 13:4)

"¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo? ¿Tomaré, pues, los miembros de Cristo y los haré miembros de una prostituta? ¡De ningún modo! ¿O no saben que el que se une a una prostituta es un solo cuerpo con ella? Porque dice: 'Los dos serán una sola carne.'

Pero el que se une al Señor es un solo espíritu con Él. Huyan de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa está fuera del cuerpo; pero el que fornicar, peca contra su propio cuerpo. ¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes y que han recibido de Dios, y que no son suyos? Porque han sido comprados por un precio; glorifiquen, pues, a Dios en su cuerpo y en su espíritu, que son de Dios." (1 Corintios 6:15-20)

"Han oído que se dijo a los antiguos: 'No cometerás adulterio.' Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya cometió adulterio con ella en su corazón. Y si tu ojo derecho te hace pecar, sácalo y échalo de ti; porque te es mejor que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. Y si tu mano derecha te hace pecar, córtala y échala de ti; porque te es mejor que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno." (Mateo 19:27-30)

"Es bueno para el hombre no tocar mujer. Pero, para evitar la fornicación, cada uno tenga su propia mujer, y cada mujer tenga su propio marido.

El marido cumpla con su mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo por un tiempo, para dedicarse a la oración; **y vuelvan a juntarse, para que no los tienta Satanás a causa de su incontinenencia.**

Esto lo digo como concesión, no como mandamiento. Porque quisiera que todos los hombres fueran como yo...

A los solteros y a las viudas les digo que es bueno para ellos quedarse como yo. Pero si no pueden contenerse, que se casen; porque es mejor casarse que quemarse. Y a los casados les mando, no yo, sino el Señor, que la mujer no se separe del marido; y si se separa, que se quede sin

casar o que se reconcilie con su marido; y que el marido no abandone a su mujer.

A los demás les digo yo, no el Señor: Si algún hermano tiene una mujer incrédula, y ella consiente en vivir con él, no la abandone; y si alguna mujer tiene un marido incrédulo, y él consiente en vivir con ella, no lo abandone...

Si algún incrédulo quiere separarse, que se separe; en tales casos, el hermano o la hermana no están sujetos a servidumbre; porque Dios nos ha llamado a vivir en paz...

Por la presente necesidad, considero que es bueno para el hombre permanecer como está. ¿Estás atado a una mujer? No busques separarte. ¿Estás libre de mujer? No busques mujer. Pero si te casas, no pecas; y si la doncella se casa, no peca. Pero tales personas tendrán aflicciones en la carne, y yo quiero evitárselas. Esto les digo, hermanos, porque el tiempo es corto; por tanto, los que tienen esposa, vivan como si no la tuvieran...

El soltero se preocupa de las cosas del Señor, de cómo agradar al Señor; pero el casado se preocupa de las cosas del mundo, de cómo agradar a su esposa.

Hay diferencia entre la mujer casada y la doncella; la no casada se preocupa de las cosas del Señor, de cómo ser santa tanto en cuerpo como en espíritu. Pero la casada se preocupa de las cosas del mundo, de cómo agradar a su marido." (1 Corintios 7)

"¿No saben que los injustos no heredarán el Reino de Dios? No se engañen: ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros..." (1 Corintios 6:9-10)

"Esta es la voluntad de Dios: que seáis santificados, que os abstengáis de la fornicación, que cada uno de vosotros sepa guardar su cuerpo en santidad y honor, y no en pasión lujuriosa, como hacen los gentiles que no conocen a Dios... **Porque Dios no nos ha llamado a la impureza, sino a la santidad. Y así, quien rechaza esto, no rechaza al hombre, sino a Dios, que nos ha dado su Espíritu Santo.**"

(Epístola del apóstol Pablo a los Tesalonicenses, cap. 4)

R. Steiner sobre la abstinencia:

"El crecimiento y el desarrollo progresivo consisten en superar el amor físico. La división en dos sexos fue necesaria para que el intelecto pudiera desarrollarse en el hombre. Por eso el hombre está dividido en una naturaleza inferior y una superior.

Un grado en el crecimiento es cuando el hombre sacrifica las fuerzas del amor físico y las transforma en fuerzas Superiores. Si puede sacrificar estas fuerzas inferiores, en él puede manifestarse lo Superior." (133)

"Si alguien se atreve a abordar el difícil problema de dominar las pasiones sexuales – aquellas pasiones que, si se manifiestan de manera inferior, degradan al hombre por debajo del animal, pero si se transforman, lo elevan más cerca de su Divinidad – **debería consumir la menor cantidad posible de alimentos ricos en proteínas.** Al ingerir proteínas, se provoca un predominio de las sustancias reproductivas, lo que dificulta mucho el control de los impulsos sexuales." (133)

"Swedenborg no solo fue un gran científico, sino también un hombre puro en su vida; y esa fuerza que el hombre tiene en el plano físico y que representa algo similar a la clarividencia, aunque no realiza actividades clarividentes, sino que tiene otra tarea en el plano físico, se transformó en él...

Swedenborg conservó esta fuerza, la preservó y, a cierta edad, se transformó en él, pero permaneció, en cierto sentido, como una fuerza sexual... Esto significa que en la base de la clarividencia de Swedenborg realmente yace la fuerza sexual. De aquí podéis sacar la conclusión de que al hombre se le ha dado una fuerza durante su desarrollo, que se experimenta como sexualidad en el desarrollo terrenal, pero que algún día se manifestará en una forma transformada y ya no estará ligada a lo físico.

Pero, por otro lado, también podéis sacar la conclusión de que las fuerzas que conducen a la **clarividencia imaginativa** están relacionadas con las fuerzas que actualmente están conectadas con los impulsos más bajos de la naturaleza humana y – por así decirlo – una esfera puede ser atraída por la otra." (559)

"El maestro oculto se ve obligado a decir que el camino que toma un hombre ascético en el aspecto sexual es diferente del que sigue otro hombre que no se aparta de la tarea de servir a la humanidad.

Lo que el maestro oculto dice en esta dirección a menudo se interpreta como que el ascetismo es una condición para el desarrollo oculto. La verdad es algo completamente diferente.

El ascetismo en el aspecto sexual facilita el camino oculto, en cierto sentido lo hace más conveniente. Quien, por puro egoísmo de conocimiento, quiere ante todo convertirse en clarividente, puede esperar alcanzar rápidamente su objetivo a través del ascetismo en este aspecto. Pero no puede haber una obligación de tal ascetismo, solo un derecho que el hombre debe ganarse.

Consiste únicamente en que el hombre tiene la oportunidad de dar a la humanidad un sustituto completamente equivalente por el hecho de apartarse de su obligación de dar la oportunidad de encarnación a las almas." (561)

"Los hermosos versos de Mechthild de Magdeburgo o de Santa Teresa de Ávila son un reflejo, consecuencias inspiradoras de los procesos provocados por la sexualidad reprimida.

Naturalmente, a la gente no le gusta cuando se les describe a Mechthild de Magdeburgo o a Santa Teresa de Ávila: Sí, estas son personalidades con una fuerte sexualidad que – precisamente porque se ha vuelto muy fuerte – la han reprimido. Debido a esto, se generan ciertos procesos metabólicos-circulatorios, a los que corresponden reacciones que ocurren de tal manera que se fijan en versos muy hermosos. Sí, el fenómeno, considerado en un sentido superior, conduce excepcionalmente profundo hacia los secretos del Ser." (560)

"La época en la que reina el egoísmo está representada por Judas Iscariote. Quien observa los fenómenos mundiales sin prejuicios ve cómo la sexualidad en el hombre es capaz de traicionarlo como espíritu, de matarlo." (558)

"La gente se convierte en medio demonios debido a sus instintos sexuales. Y realmente existe el peligro de que ciertos conocimientos instintivos se vuelvan dañinos, porque entran por la fuerza en la naturaleza humana.

Sí, están relacionados con el misterio del nacimiento y la concepción, con toda la vida sexual; y este peligro del que hablo proviene de ciertos Ángeles que sufrirían un cierto cambio, del cual no puedo hablar, porque este cambio pertenece a aquellos secretos superiores de la ciencia de la iniciación, de los cuales todavía no se debe hablar hoy. Solo podríamos añadir: lo que ocurre en el curso de la evolución humana consistiría en lo siguiente: En lugar de en una conciencia clara y despierta y llevando beneficio, ciertos instintos del ámbito de la vida

sexual, de la naturaleza sexual, se manifestarían de una manera destructiva.

Estos instintos no solo llevarían a ciertos errores; irrumpirían directamente en la vida social, creando allí ciertas estructuras sociales.

Ante todo, a través de lo que entra en la sangre humana como resultado de la vida sexual, impulsarían a la gente hacia todo menos hacia la construcción de una fraternidad en la Tierra; por el contrario, se rebelarían constantemente contra la fraternidad. Y esto se convertiría en un instinto." (562)

Max Heindel sobre la abstinencia:

"El pervertido sexual o el maníaco sexual es una prueba de la afirmación de los ocultistas de que parte de la fuerza sexual construye el cerebro. Se convierte en un idiota, incapaz de pensar debido al gasto no solo de la fuerza sexual negativa o positiva (dependiendo de si es hombre o mujer), que normalmente se utiliza a través del órgano reproductivo, sino también de parte de la fuerza destinada a construir el cerebro, haciéndolo capaz de producir pensamiento. De ahí surge la deficiencia mental.

Por otro lado, si la persona se dedica al pensamiento espiritual, la tendencia a gastar la fuerza sexual para la reproducción es insignificante, y la parte no utilizada de esta manera puede convertirse en fuerza espiritual. Por eso el **iniciado** en ciertas etapas de desarrollo toma el voto de castidad.

Este no es un voto ligero y es difícil de cumplir para quienes aspiran al progreso espiritual. Muchos que aún no están maduros para una vida espiritual Superior se comprometen imprudentemente con el ascetismo. Son tan peligrosos para la sociedad y para sí mismos como el maníaco sexual loco...

La ciencia oculta enseña que la función sexual nunca debe usarse para la satisfacción sensual, sino únicamente para la reproducción.

Por lo tanto, quien aspire a una Vida Superior estaría justificado si se niega a unirse a su pareja, a menos que el objetivo sea la concepción de un hijo, y solo si ambas partes están en perfecta salud – física, moral y mental – ya que de lo contrario la unión produciría cuerpos débiles y degenerados.

Cada persona es dueña de su cuerpo y es responsable ante la ley de la Consecuencia por cualquier abuso que surja de la entrega débil de ese cuerpo en manos de otro.

No es el uso, sino el abuso lo que causa todas las molestias y obstaculiza la Vida Espiritual.

También se puede decir que es mucho peor arder de deseo y pensar constantemente en la satisfacción sensual que vivir una vida matrimonial moderada.

Cristo enseñó que los pensamientos impuros son tan malos como las acciones impuras, e incluso peores, porque los pensamientos pueden repetirse constantemente, mientras que para las acciones hay un límite.

Quien aspire a una Vida Superior **solo puede tener éxito en proporción al grado de sometimiento de la naturaleza inferior**, pero también debe protegerse de otros extremos."

Mikhail Ivanov sobre la abstinencia:

"A menudo vienen a mí personas y me preguntan qué es mejor: vivir en castidad o llevar una vida sexual regular. En realidad, esta pregunta no puede plantearse así, ya que es imposible responder en un plano general qué es bueno y qué es malo. Todo depende de la persona.

La vida casta, la vida en abstinencia, puede llevar tanto a resultados muy malos como a muy buenos. La abstinencia puede enfermar a algunas personas, hacerlas nerviosas, histéricas, mientras que en otras puede infundirles fuerza, hacerlas equilibradas y seguras de sí mismas. La liberación de los instintos sexuales puede traer muchas bondades a unos y muchas maldades a otros. Por lo tanto, no debemos dividir las cosas en buenas y malas.

Lo bueno y lo malo dependen de otro factor, a saber, cómo se utilizan y cómo se manejan estas fuerzas por parte de las personas. En principio, no existe lo bueno y lo malo. Las cosas se vuelven buenas o malas después.

La cuestión, ante todo, es conocer vuestro ideal – lo que queréis lograr. Si queréis hacer grandes descubrimientos en el plano espiritual, obviamente debéis reducir e incluso renunciar por completo a algunos placeres, para aprender a sublimar vuestra energía sexual. Pero si no tenéis este alto ideal, entonces es completamente tonto abstenerse y guardar vuestra castidad y virginidad.

Más aún, os enfermaréis, porque **vuestros esfuerzos no estarán en consonancia con un objetivo determinado**. En esta área es irrazonable dar los mismos consejos y establecer las mismas reglas para todos.

Explicadle, por ejemplo, a un gato que debe volverse vegetariana y no comer ratones. Él, por supuesto, os escuchará y de inmediato os responderá con un "¡Miau!", que significará: "Sí, os entiendo... ¡Lo prometo!..." Y mientras seguís leyendo vuestro sermón, he aquí que desde el rincón se escucha un ruido, un ratón... Instantáneamente, el gato os abandona y, sin ningún remordimiento de conciencia, se lanza sobre el ratón. Y eso que os había escuchado con mucha atención e incluso os había prometido.

Luego regresa, lamiéndose en su lugar, y os dice: "¡Miau!", que, traducido literalmente, esta vez significará: "¡Esto es más fuerte que yo! No puedo cambiar mi naturaleza felina de un día para otro, así que, mientras sea un gato, comeré ratones."

Sin embargo, de esto no se deduce que no debáis esforzaros por sublimar vuestra energía sexual, pero como ya os he explicado, no podéis luchar contra ella."

"Por mucho que lo intenten, ella siempre los vencerá. Ustedes deben tener un poderoso aliado hacia quien dirigir esa fuerza, y él, gracias a sus conocimientos de alquimia, la transformará en salud, belleza, luz y en Amor Divino.

El poderoso aliado es un ideal elevado, una idea fundamental con la que vivir: amar con ternura, con pasión, y que los nutra. ¡Es esta idea la que transformará la fuerza, no ustedes!

Aquél que no tiene un ideal espiritual no puede triunfar. A él solo se le puede dar un consejo: que encuentre a alguien lo antes posible y forme una familia. De lo contrario, se convierte en un peligro para la sociedad y puede causar problemas al mundo entero.

Como ven, no los estoy llevando a aventuras dudosas, sino que les presento el tema de manera clara. **Si no tienen el deseo de convertirse en un ser magnífico, un conductor de luz y un benefactor de la humanidad, nunca lograrán dominar esta fuerza.** Así que formen una familia, críen hijos. Pero si tienen un ideal elevado, entonces sería un crimen apartarse del Cielo solo para satisfacer a un esposo o una esposa, algo que, por cierto, no están en condiciones de hacer, hagan lo que hagan.

Por el contrario, es mejor trabajar por un ideal hermoso y que esta energía se dirija a nutrir y fortalecer ese ideal. Sí, cuando sientan un impulso sexual, concéntrense en su ideal; así la energía se dirigirá al cerebro para nutrirlo, y en cuestión de minutos se sentirán liberados y victoriosos.

El amor es lo más valioso, lo fundamental, pero para fortalecerlo, hacerlo más duradero y preservarlo, debemos reducir sus manifestaciones físicas. Pero la gente debe saber que es muy peligroso renunciar a una alegría sin sustituirla por otra. Esto se refleja dolorosamente en el sistema nervioso, y si no quieren sufrir las malas consecuencias, siempre deben reemplazar un placer con otro, más espiritual... En realidad, no nos privamos, no renunciamos, sino que nos trasladamos, es decir, hacemos arriba lo que hacíamos abajo. O, en lugar de beber agua de un charco lleno de microbios, bebemos de un manantial puro y cristalino.

Los métodos que la gente suele aplicar cuando decide dejar de fumar, beber o perseguir mujeres, sin reemplazar el hábito con algo más, son extremadamente peligrosos. La renuncia los saca de sus raíles y caen en un vacío. Se necesita una compensación, un reemplazo de los deseos inferiores por los superiores. Por eso, reflexionen muy bien cada vez que tengan la intención de renunciar a algo que se ha fusionado firmemente con ustedes. **Tomar una decisión así es algo serio.**

Esa cosa debe ser reemplazada. De esta manera, se sentirán satisfechos, seguirán comiendo, bebiendo, amando o, en general, viviendo a un nivel seguro para ustedes. **Si no reemplazan sus necesidades, se condenan al fracaso.** No luchen contra el instinto sexual armados solo con su propia voluntad. Para vencer, deben invocar las fuerzas celestiales, es decir, el ideal elevado, **el fuerte amor por la perfección,**

la pureza y la belleza. Si no tienen este ideal elevado, si no aman la vida Divina y perfecta, no se enfrenten a la fuerza sexual." (563)

El Maestro sobre el autocontrol:

"Después de la ira, el hombre experimenta debilidad, desmagnetización." (445)

"No hay fuerza más destructiva en el hombre que la ira. La ira es una fuerza antinatural que destruye. La ira y la indignación no son lo mismo. La indignación es una fuerza natural que no destruye, sino que corrige las cosas. Sin embargo, cuando alguien se enfada, hierve al instante y está dispuesto a destruir todo lo que se interponga en su camino." (568)

"La ira, el miedo y la pasión son manifestaciones de la naturaleza humana.

Deben ser ennoblecidas, **convirtiendo la ira en actividad creativa, el miedo en prudencia y la pasión en voluntad.**

La Sabiduría se adquiere a través de una serie de errores." (565)

"En la Escuela Oculta se prohíbe toda difamación, toda mención de los errores de los demás; en general, se prohíben los malos pensamientos. ¿Saben por qué? Porque cuando piensan mal de alguien, envían sus raíces hacia esa persona, y allí no hay alimento para ustedes. Esas raíces comienzan a absorber jugos de esa persona, pero esos jugos son puro veneno, que poco a poco envenena y arruina su vida." (566)

"Hay **tres formas** en que la energía humana se gasta: **primero, a través del organismo físico:** manos, pies, músculos, estómago, pulmones; **segundo, a través del pensamiento y el razonamiento humano;** **tercero, a través de las pasiones humanas.** Los elementos más peligrosos para el gasto de energía son las pasiones.

Y aquellos de ustedes que se quejan de que su memoria se debilita, sabrán que en ellos las pasiones han tomado el control." (356)

"Un hombre de autocontrol es aquel que domina todas sus fuerzas, de modo que en ningún caso hay conmoción en él. Un hombre que se controla está aislado; la enfermedad no puede alcanzarlo, la pobreza no puede encontrarlo, la duda no puede penetrar en él, la incredulidad, la ira, todos estos enemigos no pueden penetrar en él... Recuerden: el autocontrol es una fuerza que aísla al hombre de todas las influencias contrarias." (397)

"Lo primero importante para ustedes es controlar su ira. En este caso, el autocontrol es necesario. Además, deben desarrollar su intuición. Es necesaria para entender el carácter humano, para entender qué personas son similares a ustedes y cuáles no.

Con aquellos que son similares a ustedes, pueden vivir bien, pero con aquellos con quienes no se corresponden, deben mantenerse a cierta distancia." (567)

"La ira es el fuego más terrible en el hombre. Después de un arrebató de ira, el hombre siempre enferma, muchas células sufren en su organismo y se siente indispueto. El hombre debe enderezar muchos pensamientos en sí mismo, elevarse. Por ahora, en todos ustedes hay incendios." (372)

"Cuando te enfades, engancha tus bueyes y ve a arar; toma tu azada y ve a cavar; toma dos cántaros y ve a la fuente a buscar agua. La energía debe ser dirigida al trabajo." (564)

"No hay nada más peligroso que la ira. El razonable dirige su ira al trabajo y avanza. Si el tonto no trabaja, sino que solo se enfada, perderá todo lo que tiene, y luego necesitará décadas para recuperar lo perdido." (569)

El efecto perjudicial de la mentira

El Maestro:

"No hay nada negativo en el hombre que la Naturaleza no haya castigado. Y por la más pequeña mentira, la Naturaleza castiga. A alguien le gusta mentir, pero quiere enderezarse, liberarse de este defecto. ¿Qué hace entonces la Naturaleza? En cuanto esta persona se permite mentir, su lengua se llena de ampollas. En cuanto deja de mentir, las ampollas desaparecen. La causa de todas las úlceras en el estómago se encuentra en la mentira.

La mentira altera la composición química de la sangre y de los tejidos del organismo. ¿Cómo se explica este cambio en el organismo? Con el miedo. Al mentir, el hombre comienza a temer, y este miedo produce la contracción de los vasos sanguíneos, así como de los tejidos." (321)

Rudolf Steiner:

"Cuando el hombre miente, esto tiene un fuerte efecto en el cuerpo físico y etérico.

La mentira y la hipocresía son procesos en el alma y el yo. Desde un punto de vista materialista, se puede creer que las mentiras permanecen solo en el alma. Pero el observador oculto sabe que a través de ellas se producen cambios en la estructura del cuerpo físico. Tales cambios también ocurren a través de las mentiras convencionales en el mundo.

Echemos un vistazo a la realidad material. Sabemos que nuestra vida está llena de todo tipo de falsedades. Cuando las personas se dicen algo que no piensan realmente, ocurre lo mismo que cuando ponemos un sello en cera roja: su forma permanece.

Toda hipocresía, falsedad, calumnia permanece en el cuerpo físico como una huella. Tales huellas pueden verse por la noche, cuando el hombre abandona su cuerpo físico y etérico...

A través del cuerpo físico, partes de los seres superiores son aisladas: seres que llevan una existencia independiente entre los mundos. En la ciencia espiritual, se les llama fantasmas... Ellos atraviesan nuestro espacio y detienen el desarrollo humano. Hacen que todo lo que existe en el mundo sea peor de lo que sería sin ellos. Estos fantasmas son seres creados por los hombres a través de la mentira, la hipocresía, etc., que detienen el desarrollo.

Al conocer las acciones de los seres espirituales, ayudamos a los demás mucho más que leyendo moral. La humanidad futura sabrá lo que crea a través de las mentiras, la hipocresía y las calumnias. La moral se crea al conocer los hechos, no al predicar principios morales. A través de la comprensión espiritual profunda del Ser, se crean los estímulos e impulsos morales más poderosos.

Los fantasmas son un tipo de seres naturales creados por la actividad del hombre. Por la noche, el hombre abandona su cuerpo físico y deja las huellas de las mentiras, la hipocresía, etc. Cuando por la mañana vuelve a entrar en ellos, los fantasmas abandonan el cuerpo físico...

Volvamos nuestra mirada hacia el yo y el cuerpo astral por la noche. Recordemos que el cuerpo astral y el yo del hombre están en una posición especial. Se han adaptado a la vida de la sangre y los nervios, y por la noche, hacia abajo, hacia el cuerpo astral y el yo, fluyen fuerzas de un mundo superior.

De algunas cosas, retenidas por la vida diaria del hombre, se realiza de nuevo un proceso de aislamiento, de separación. Algunas cosas de la vida del alma provocan de nuevo el proceso de aislamiento.

Imaginemos que dos personas tienen dos opiniones diferentes. Uno intenta engañar al otro y desea convencerlo. Tal deseo hoy está bastante extendido entre las personas. Las personas deberían exponer su opinión ante el otro y esperar a ver si en el otro surge una reacción para aceptar la opinión.

Pero hay tantos fanáticos que no están satisfechos hasta que obligan al otro a estar de acuerdo con su opinión. Si ocurre algo así, perjudica a ambos cuerpos astrales. Ellos aceptan las persuasiones y los consejos erróneos. Lo que se hunde en los cuerpos astrales se convierte en la causa de que se aíslen seres del cuerpo astral, que se llaman demonios. Estos seres demoníacos ejercen una influencia especialmente desfavorable sobre nuestro desarrollo humano. Flotan en el espacio espiritual y dificultan que las personas construyan sus propias opiniones." (571)

Medios cosméticos

Lavado del cabello:

"Cuando se laven la cabeza, lávenla con jabón solo una vez al mes, y solo con un jabón bueno y puro. De lo contrario, pueden lavarse la cabeza con frecuencia, pero sin jabón, solo con agua o con arcilla pura. Calienten bien la arcilla, échenle un poco de vinagre y lávenla con mucha agua. Con esta pasta, se untarán la cabeza varias veces y luego la lavarán con agua limpia. Así el cabello se vuelve suave y conserva su magnetismo.

Dirán que el cabello no debe estar grasiento. No, la grasa es necesaria. Si lo lavan, se vuelve seco, eléctrico. Si la cabeza está bien lavada, la piel respirará bien, pero se privarán del calor y la actividad del cerebro... Las grasas tienen relación con el magnetismo. Con la pérdida del magnetismo, se reduce la capacidad de pensamiento del hombre...

No usen sombreros que no permitan la ventilación de la cabeza.

Al levantarse por la mañana, mojen un poco la cabeza con agua tibia, según la temperatura de su cuerpo. Luego péinense el cabello con un peine.

Si no les gusta la regla para lavarse la cabeza, lávenla como saben, según las reglas antiguas. Si pueden hacer su propio jabón, especialmente para el cabello, que sea del mejor aceite, pueden lavarse la cabeza con jabón con más frecuencia. Los jabones modernos actuales no son puros; están hechos de animales muertos. La arcilla es preferible al jabón. No deben lavarse la cabeza ni con agua muy caliente ni con agua fría. Debe estar tan tibia que, al meter el dedo, puedan aguantarla...

Lavarse la cabeza con frecuencia no es un pecado, pero no es saludable. Si no conocen estas reglas, están justificados, pero si las conocen y no las siguen, no hay justificación. Sufrirán sin saber la razón." (250)

"¿Cómo eliminar la caspa del cabello?"

– Viviendo correctamente. La vida incorrecta es la causa de la caspa.

La piel se empobrece debido a una vida incorrecta. Si vives correctamente, entrarás en el Reino de Dios." (156)

"Mojar el cabello y la cabeza está bien, pero **lavarlo con mucho jabón no es bueno**. Lava tu cabeza con agua limpia de montaña." (409)

"Hace años, recomendé a hermanos y hermanas que lavaran su cabeza con jabón natural... No eligieron un buen jabón y su cabello se estropeó. Dicen: 'No vale la pena'. Hay un jabón con el que la cabeza se lava mejor; hay otro que deja el cabello grasiento." (573)

"Quien te envíe el jabón debe ser tu amigo. Cuando te dije que lavarás tu cabeza con jabón, me refería a que el jabón que usas puede ser práctico, pero no es puro. Cuando el discípulo quiere lograr cierto resultado, debe seguir las leyes vivas de la Naturaleza. Si una persona no las conoce, puede crearse muchos problemas." (574)

Jabones:

"Ustedes piensan que al lavarse 3-4 veces con jabón perfumado, ya están limpios. No solo no se han lavado, sino que han obstruido sus poros. Los jabones están hechos de animales muertos y otros materiales impuros. Pero hay un lavado que no han aprendido.

El proceso de lavado no es externo, sino interno. Un método externo es **la sudoración**. A través de la sudoración, los poros de la piel se abren y esta respira. **Al lavarse con jabón, los poros se obstruyen.**" (577)

"Aquellos que nunca se lavan, es malo, pero aquellos que se lavan demasiado, también es malo. Hay jabones que contienen mucha sosa. Puedes usar agua." (575)

"Un poco de lavado es necesario. No te laves en exceso. Frotar no sirve de nada, no con mucho jabón. El jabón no ayuda mucho, empeora las cosas. **Con jabón, lávate la cara una vez al mes.** Piensas que al lavarte, estarás limpio. La cara tiene la fuerza de limpiarse sola, es un dinamo. De cada poro fluye constantemente electricidad y magnetismo, y con ese jabón, no solo no ayudas, sino que perjudicas a la cara. **La cara no necesita mucho lavado.** El agua no debe estar fría, sino **un poco tibia...** Puedes lavarte las manos con jabón, y luego la cara sin jabón." (576)

"Hay algunas de sus opiniones que les digo: desháganse de ellas y tírenlas. No solo eso, sino que irán al baño a lavarse según todas las reglas. Pero no con jabón, sino sin jabón, porque el jabón, además de no

limpiar, complica las cosas. **El jabón obstruye los poros humanos muchas veces.** Además, el jabón que usan está hecho de sustancias que no armonizan con el cuerpo humano.

Hay algunos jabones, a veces veo, hay un olor particularmente desagradable en la ropa lavada con ese jabón, y durante 2-3 días la ropa huele así. Lava la ropa con agua limpia. Si alguna agua no puede lavarla, es porque tiene algunas impurezas." (579)

"Si quieres liberarte de tu suciedad, solo el agua puede hacerlo. Algunos creen que el jabón lo hace. El jabón no hace nada, **agradece al agua.** Algunas personas dicen: 'Sin jabón no se puede'. Pregunto: ¿La larga vida de un árbol, que vive 4-5000 años, vive con jabón? Con agua...

Creo que si un santo se lava con jabón, perderá su dignidad. Una persona común puede lavarse con jabón, pero un santo, ¡nunca! **Porque en el organismo del santo hay una fuerza poderosa, miles de veces más fuerte que el jabón.**

Es un dinamo eléctrico, que expulsa todo el polvo, toda la suciedad. Y como en las personas comunes este dinamo es débil, se acumula suciedad y por eso se lavan con jabón." (239)

"Debes saber que al sudar, las toxinas salen al exterior. Con esta sudoración, se adhieren a la piel varias impurezas que obstruyen los poros y dificultan la respiración cutánea. A veces, incluso del aire se adhieren algunas impurezas. Sofía no es un lugar muy limpio. Es uno de los lugares más sucios de toda Bulgaria. No he visto un lugar más sucio que Sofía... Por eso debes lavarte a menudo, desobstruir tus poros." (553)

"Los trabajadores salen de alguna mina ennegrecidos, toman jabón, se lavan, lavan lo negro. Digo: 'Este jabón aquí está en su lugar, lava lo

negro'. Pero veo a alguna dama, que no ha estado en la mina, su cara es blanca, toma jabón, frota, frota... Si no has estado en la mina, no necesitas tal lavado, solo necesitas un poco de agua, solo mojarte.

Nada de jabón, nada más. Si te has ensuciado, pon jabón cuanto quieras. Si no te has ensuciado, no pongas jabón. El jabón lavará lo más hermoso de tu cara. Mucha gente estropea su cara." (580)

"Algunas personas quieren mostrar que son espirituales y no se preocupan por la ropa, dejan manchas en ella. Son igualmente importantes las cosas de la Tierra, en el mundo espiritual y en el mundo Divino. Para mí es igualmente importante." (581) Pasta de dientes: "Los dientes no deben lavarse siempre con cepillo, frotarse. Es suficiente 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...

Te levantas por la mañana, tienes prisa, tienes trabajo, no te lavas los dientes. ¿Cuánto tiempo te llevará limpiarte los dientes?

Dices: 'No tengo cepillo'. No necesitas cepillo. Pon un poco de agua, frota jabón o mejor toma alcohol de cien grados. Yo preferiría el alcohol." (583)

El impacto subconsciente de los aromas, R. Steiner:

"A través de los ojos, los oídos, toda la piel, estos espíritus se infiltran en el hombre a través de sus percepciones. Para la observación oculta, por ejemplo, es claro qué espíritus destructivos increíbles entran a través de la inhalación de algunos perfumes, cuando se encuentran cerca de personas perfumadas con estos perfumes, sin mencionar a las propias personas. Debe observarse de manera sutil e íntima desde un punto de vista espiritual incluso las cosas más cotidianas, si queremos entender la vida." (341)

"Ves una imagen hermosa, presentada noblemente, hacia ti fluye no solo lo visible, sino que con lo que ves, entran en ti seres espirituales. Escuchas música sensual, hacia ti también se dirigen las fuerzas espirituales de los seres de Saturno.

Especialmente fuerte es el impacto de las impresiones sensoriales que definimos como olores. Con los aromas, el hombre absorbe una cantidad increíble de acciones de seres espirituales.

Puedes influir conscientemente en alguien al rodearlo con aromas que son mediadores de las acciones de seres terribles. Algunos perfumes no se usarían si se supiera qué impactos se ejercen sobre las personas...

Los impactos más fuertes son los de los seres de Saturno, en la medida en que se manifiestan en el olfato. Con los olores, con los aromas, absorbemos constantemente sus influencias. Hay olores a través de los cuales entran en nosotros influencias directamente infernales de estos seres. Cuando el hombre sabe estas cosas, se forma una idea de lo que le hace a su prójimo cuando lo obliga a inhalar todo tipo de perfumes repugnantes. Por ejemplo, a través del pachulí, le da la oportunidad de que entren en él espíritus de Saturno del peor tipo¹⁸. Influir en los demás a través de olores pertenece al peor tipo de magia negra.

Puedo señalar largas épocas de la historia, cuando las intrigas en ciertos círculos de la corte se basaban en el conocimiento de estos impactos de los olores y se usaban para ganar influencia y poder. Durante mucho tiempo ha habido intrigantes que conscientemente han dominado de esta manera...

Las personas tendrán que considerar cada vez más la vida humana inmediata desde un punto de vista oculto. Será malo para la humanidad

si durante mucho tiempo cree en una pseudociencia en la que se distorsiona la verdad...

El hombre está expuesto a las influencias de muchas fuerzas y es ciego como un topo ante ellas. Siempre percibe solo una parte de la realidad, pero esta realidad nos afecta y debemos tener fuertes impulsos para alejarnos del ámbito de los demonios dañinos." (571) El Maestro: "Las sustancias aromáticas contenidas en el clavel pueden usarse como remedio, pero en una dosis determinada. Si se toman en mayor cantidad, producen resultados opuestos.

Muchas chicas y chicos se adornan con rosas y claveles, los huelen, pero les han ocurrido varias desgracias. Huele la rosa o el clavel solo una vez y ponlos en un vaso de agua, que se queden allí. Esto no significa que debas temer oler la rosa y el clavel, pero quiero llamar tu atención sobre cómo usar sus aromas. El hombre sensato debe oler la rosa y el clavel desde lejos." (399)

"Si te dan una flor y no sabes cómo olerla, te encontrarás con una gran contradicción. Coloca la flor lejos y así la hueles... Tienes un conocimiento que hasta ahora te ha servido. Necesitas un nuevo conocimiento, una nueva luz. Esto lo exige la nueva vida." (89)

"Cada día haz ejercicios para oler flores a distancia. Así se fortalece el olfato." (513)

En lugar de una conclusión: El Amor trae Vida

"El método más seguro para rejuvenecer es llevar el Amor al corazón del hombre... Basta con que el hombre manifieste el Amor y se rejuvenecerá, y si tiene arrugas, desaparecerán." (7)

"Hoy se les pide a todas las personas que apliquen el Bien en la vida como una nueva forma de rejuvenecimiento, para fortalecer sus habilidades, para mejorar su salud... Si una persona no aplica el Bien, por mucho esfuerzo que haga, no podrá lograr nada, no podrá haber ningún cambio en su vida. Cada uno puede mejorar sus propias condiciones; cada uno puede producir un cambio en su vida." (71)

"Cuando el Amor comienza a trabajar en el ser humano, produce los siguientes cambios: primero, cura a la persona; segundo, la rejuvenece. Por lo tanto, si alguien está enfermo, el Amor lo curará; si es viejo, el Amor lo rejuvenecerá." (443)

"Si estás enfermo, buscarás a una persona sana que viva con Dios. Cualquier persona sana que viva en armonía con las leyes de Dios puede curar. ¿Cuántos de los médicos actuales, al tomar la mano del enfermo, pueden curarlo? Solo puede hacerlo aquel médico que está completamente sano y conectado con Dios. De él emana una fuerza vital y magnética. Si el enfermo se trata con tal médico, se cura. ¿Qué vemos hoy? Médicos enfermos curando a enfermos; personas religiosas enfermas, que no han resuelto sus propios problemas, enseñando a personas sanas. Luego, tanto unos como otros se preguntan por qué no tienen éxito. Es imposible que un enfermo cure a otro enfermo, ni que un ignorante ilumine a otro ignorante." (518)

Bibliografía

Claves

НБ – Sermones Dominicales 1914 hasta 1944

СБ – Sermones de Asamblea 1906-1944

ООК – Clase Ocultista General 1922-1944

МОК – Clase Ocultista Juvenil 1922-1944

ИБ – Sermones Extraordinarios 1897-1944

КД – Clase de las Virtudes 1920-1926

МС – Asambleas Juveniles 1923-1930

РБ – Sermones de Rila 1929-1944

УС – Palabras de la Mañana 1930-1944

БС – Sermones para las Hermanas 1917-1932

ПС – La Última Palabra 1943-1944

Referencias

1. „Fruto maduro“, БС, 05.05.1932
2. „Ternura y rudeza“, МОК, 27.06.1923
3. „¡Levántate y come!“, НБ, 03.12.1933
4. „Recibid el Espíritu“, НБ, 08.07.1934
5. „Métodos de la naturaleza“, ООК, 02.03.1922
6. „La llama divina“, ИБ, 11.07.1920
7. „Armonización del alma humana“, Boyan Boev
8. „Sermón para los maestros y las madres“, СБ, 19.08.1920
9. „Amar al Señor“, НБ, 15.10.1916
10. „Cerebral y simpático ...“, МОК, 11.02.1938
11. „Conductores de Su Amor“, УС, 13.06.1937
12. „Jóvenes, adultos y ancianos“, МОК, 25.08.1939
13. „Reglas de la vida razonable“, СБ, 31.08.1924

14. „El buen día“, OOK, 14.05.1930
15. „Virtudes preciosas“, CB, 05.08.1942
16. „El que siembra y el que cosecha“, HB, 25.11.1934
17. „La satisfacción“, YC, 24.11.1935
18. „El camino de la vida“, YC, 14.02.1943
19. „Las cuatro reglas“, CB, 03.10.1943
20. „Lo nuevo en la vida“, PC, 22.03.1944
21. „Actitud filial“, YC, 17.10.1943
22. „Lo grande y lo bello“, OOK, 25.08.1927
23. „Las corrientes fuertes“, 09.03.1927
24. „Alimento, agua, calor, luz“, IB, 23.04.1927
25. „Las balanzas de la naturaleza“, MOK, 06.11.1931
26. „Conocimiento y aplicación“, OOK, 08.06.1932
27. „La alegría“, HB, 02.04.1933
28. „Comprensión correcta de ...“, MC, 06.07.1924
29. „Aumen“, OOK, 02.12.1925
30. „Liberación“, MOK, 21.11.1926
31. „Bueno y ligero“, HB, 29.05.1927
32. „Los pequeños resultados“, OOK, 31.08.1927
33. „Autodisciplina“, OOK, 23.04.1941
34. „La hora sagrada“, CB, 24.08.1927
35. „Resolución de los problemas“, YC, 21.11.1937
36. „Como el mundo da“, HB, 02.03.1930
37. „El hombre ideal“, MOK, 07.03.1930
38. „Los cuatro campos“, OOK, 05.11.1930
39. „Pensamiento fundamental“, OOK, 25.03.1931
40. „Y la luz brilla“, HB, 21.11.1937
41. „Venid a razonar“, YC, 26.03.1939
42. „El número 153“, HB, 13.05.1934
43. „El que hace la verdad“, HB, 26.08.1934
44. „No os preocupéis por vuestra vida“, HB, 27.01.1935
45. „Rasgos fundamentales de lo nuevo“, CB, 22.08.1936

46. „En su lugar y fuera de lugar“, MOK, 21.05.1937
47. „La vida manifestada“, СБ, 03.10.1943
48. „Dependencia en la naturaleza“, MOK, 02.12.1932
49. „El todo y las partes“, OOK, 19.05.1937
50. „Lo grande en el mundo“, YC, 22.05.1938
51. „Valores y posibilidades“, OOK, ПБ, 21.07.1937
52. „Alimento, agua, calor, luz“, ИБ, 23.04.1927
53. „Bien y mal“, MOK, 11.11.1938
54. „Los dos mandamientos“, ИБ, 27.10.1918
55. „¡Extiende tu mano!“, ИБ, 31.12.1922
56. „El canario y el árbol“, ИБ, 20.01.1911
57. "Traedlo", ИБ, 30.06.1918
58. "Los dos hermanos", ИБ, 22.09.1918
59. "Espíritu del Señor", ИБ, 20.10.1918
60. "Dios ha hablado", ИБ, 09.11.1919
61. "Lugar de las virtudes", MOK, 09.05.1926
62. "Manifestaciones de la conciencia", MOK, 03.01.1923
63. "Seréis libres", ИБ, 11.02.1923
64. "Discernimiento", MOK, 28.11.1926
65. "Educación y autoeducación", MOK, 05.03.1927
66. "Posiciones salvadoras", OOK, 16.03.1927
67. "Esclavo e hijo", ИБ, 17.04.1927
68. "Métodos de alimentación", MOK, 11.05.1928
69. "Disposiciones razonables", OOK, 19.09.1928
70. "Dio fruto", ИБ, 03.03.1929
71. "Leyes del bien", MOK, 28.02.1930
72. "Manifestaciones mentales", OOK, 17.12.1930
73. "El lugar seguro", MOK, 21.07.1933
74. "No se murmura", ИБ, 28.05.1933
75. "Las preparaciones del corazón", ИБ, 04.03.1934
76. "Amor externo e interno", СБ, 21.08.1936
77. "Los grados del Amor", YC, 04.04.1937

78. "Medición correcta", OOK, 26.05.1943
79. "Reflexiones metafísicas", MOK, 24.01.1941
80. "Una palabra", HB, 18.05.1941
81. "La pequeña experiencia", CB, 10.09.1941
82. "Idea fundamental", MOK, 17.04.1942
83. "Recepción y transmisión", CB, 08.09.1943
84. "Relación filial", VC, 17.10.1943
85. de "Conversaciones de los siete lagos de Rila"
86. "Fundamento de la conciencia", OOK, 17.11.1926
87. "Lo que piensas, sucede", MOK, Sofía, 08.01.1937
88. "El gran bien", HB, 19.05.1929
89. "Beneficio del conocimiento", OOK, 12.04.1933
90. "El efecto de la música", OOK, 21.11.1934
91. "El Reino de Dios", CB, VC, 21.09.1941
92. "Los dos principios", HB, 04.04.1943
93. „Viejos y nuevos entendimientos“, CB, PB, 02.09.1935.
94. „Las líneas de la naturaleza“, CB, 27.08.1929.
95. „Higiene de la vida“, 02.08.1931.
96. „Lo nuevo en la vida“, 22.08.1943.
97. „La sabiduría construyó“, HB, 09.07.1933.
98. „Principios y condiciones“, OOK, 28.11.1934.
99. „Bondad, razonabilidad, amor“, OOK, 18.05.1938.
100. „Que tengan vida“, HB, 22.12.1935.
101. „Cumplir la voluntad“, VC, 04.02.1934.
102. „Las cuatro reglas higiénicas“, MOK, 26.03.1937.
103. „El buen hermano y el buen padre“, OOK, 15.12.1937.
104. „Cada día un buen pensamiento“, OOK, 25.09.1940.
105. „Hermosa como la Luna y pura...“, HB, 26.11.1933.
106. „Las cinco vírgenes prudentes“, HB, 16.11.1916.
107. „El ideal elevado“, OOK, Sofía, 11.09.1923.
108. „Conciencia, punto y línea“, OOK, 24.09.1930.
109. „Factores en la naturaleza“, MOK, 19.02.1932.

110. „Entrará el Espíritu“, HB, 25.12.1932.
111. „Visita de Dios“, OOK, 19.10.1938.
112. „¡Ama y conoce!“, OOK, 17.02.1937.
113. „Por el camino del Amor“, OOK, 23.10.1940.
114. „La palabra razonable“, HB, 12.10.1930.
115. „En los suyos“, HB, 27.06.1926.
116. „Dos naturalezas“, PB, 11.08.1935.
117. „Ciencia de la vida“, OOK, 13.03.1940.
118. „En foco“, IB, 15.11.1944.
119. „El buen vino“, HB, 04.08.1918.
120. „Nacidos de Dios“, OOK, 05.01.1944.
121. „Leyes de la belleza“, MOK, 29.06.1928.
122. „Las fuerzas vivas de la naturaleza“, OOK, 20.07.1922.
123. „Experimentos“, MOK, 20.06.1923.
124. „Métodos de observación“, MOK, 21.12.1928.
125. „Manifestaciones internas“, OOK, 08.10.1930.
126. „Base sólida“, YC, 04.01.1931.
127. „Trabajo para el todo“, YC, 06.10.1940.
128. „Conexiones naturales“, OOK, 19.06.1929.
129. „Ley de las proporciones“, OOK, 15.04.1925.
130. „El futuro credo de la humanidad“, CB, 01.09.1933.
131. „Conocimiento positivo“, OOK, 30.04.1930.
132. „Cuando Pedro lo vio“, HB, 20.04.1919.
133. Obras completas, 266.
134. De „Agricultura“, ciudad de Koberwitz, 16.07.1924.
135. Conferencia ante trabajadores, Dornach, 20.09.1924.
136. Conferencia ante trabajadores, Dornach, 18.07.1923.
137. Conferencia ante trabajadores, Dornach, 09.08.1922.
138. „La experiencia interna de los alimentos y los medios de placer“, 21.03.1913.
139. „Solo pan“, 12.10.1920.
140. „El Señor viviente“, 01.10.1922.

141. „Heredar“, 19.11.1922.
142. „Influencia de la música“, 18.01.1933.
143. „Estará vivo“, 09.05.1926.
144. „Buen pensamiento, buen sentimiento y salud“, 11.03.1942.
145. „Personalidad y alma“, 01.01.1930.
146. „Contracción y expansión“, 19.06.1931.
147. „Cualidades distintivas del pensamiento“, 12.07.1939.
148. „Ni en Israel“, 04.12.1938.
149. „Las cuatro reglas higiénicas“, 26.03.1937.
150. „Como el joven hijo“, 29.11.1942.
151. „Nueva era“, 06.01.1943.
152. „El día del bien“, 14.07.1931.
153. „Volvió en sí“, 12.06.1927.
154. „Simón, hijo de Jonás, ¿me amas?“, 12.07.1920.
155. „El Reino de Dios se ha acercado“, СБ, 10.08.1930.
156. „El nuevo alfabeto“, 13.07.1924.
157. „El crecimiento correcto del alma...“, СБ, 22.08.1921.
158. „Significado de los sentimientos“, ООК, 01.02.1933.
159. „Hija de Sión“, НБ, 12.05.1922.
160. „Fuerza y vida“, 30. „Y Jesús recorrió toda Galilea“, Русе, 1925, p.19.
161. „Te conocí“, НБ, 01.02.1925.
162. „Alabanza“, ООК, 16.04.1930.
163. „Contrastes en la vida“, МОК, 11.11.1932.
164. „Si hablo“, ООК, 26.09.1934.
165. „Ley de la respiración“, СБ, 04.09.1940.
166. „Dios es luz“, НБ, 31.01.1943.
167. „Doy autoridad“, НБ, 10.01.1926.
168. „Los cinco prudentes“, НБ, 28.03.1926.
169. „Los jugos del Amor...“, РБ, 09.08.1931.
170. „Único, múltiple y...“, ООК, 06.04.1938.
171. „Bases de la salud“, РБ, 20.07.1938.
172. „Esperanza, fe y amor“, ООК, 08.02.1939.

173. „¿Qué señal nos muestras?“, HB, 25.03.1934.
174. „Tareas difíciles“, PB, 05.08.1938.
175. „Dios quiere esto“, OOK, 30.08.1939.
176. „El otro sábado“, HB, 26.05.1929.
177. „La sal“, HB, Sofía, 25.03.1917.
178. „Es para bien“, OOK, 14.01.1942.
179. „Tu Palabra“, HB, 19.03.1922.
180. „El pequeño brote“, IB, 13.07.1925.
181. „No hay profeta“, HB, 14.11.1926.
182. „Posiciones salvadoras“, OOK, 16.03.1927.
183. „Vela que no se apaga“, OOK, 23.11.1927.
184. „Masticación correcta“, MOK, 25.05.1928.
185. „Alimentación correcta“, OOK, 01.08.1928.
186. „Contracción y expansión“, MOK, 19.06.1931.
187. „El recorrido hacia sí mismo y hacia la naturaleza“, MOK, 28.09.1928.
188. „El mundo de las limitaciones“, MOK, 28.06.1929.
189. V. Krstev, „El amanecer“, vol. 16, p. 63.
190. „Los hilos conectores de la vida“, MOK, 02.01.1931.
191. „Invítalos a la boda“, HB, 09.03.1930.
192. „Topo, ruiseñor y abeja“, MOK, 30.05.1930.
193. „Principio y fin“, PB, 13.08.1930.
194. „¡Dejad que ambos crezcan juntos!“, HB, 21.10.1934.
195. „Vida correcta“, OOK, 16.12.1931.
196. „Movimientos lentos y rápidos“, MOK, 08.01.1932.
197. Krstev V., „El amanecer“, vol. 7, pp. 213–214.
198. "Físicos, espirituales y mentales ...", OOK, 28.12.1938
199. "Entraron en la barca", HB, 24.11.1929
200. "En vano me honran", HB, 03.06.1923
201. Obras completas 350
202. "Condiciones saludables", OOK, 28.04.1926
203. "Para daros", HB, 15.12.1929
204. "Las excursiones y el sol", IB, 26.04.1927

- 205. "El alfabeto de la naturaleza", MOK, 05.04.1929
- 206. "Los tres principios", OOK, 27.04.1932
- 207. "En Su nombre", HB, 14.11.1943
- 208. "Me veréis", HB, 16.11.1930
- 209. "Las tres imágenes", 06.01.1937
- 210. "Liberación", MOK, 08.07.1938
- 211. "Heredado y depositado", OOK, 21.07.1943
- 212. "Consejos del Maestro", IB, 02.01.1921
- 213. "Funciones del organismo humano", MOK, 10.01.1930
- 214. "Hagamos al hombre...", HB, 14.03.1937
- 215. "Caras de la realidad", OOK, 03.02.1932
- 216. "¿Con qué cuerpo?", HB, 07.10.1934
- 217. "Qué es el hombre", OOK, 09.05.1934
- 218. "Estados internos y condiciones externas", OOK, 18.07.1934
- 219. "La escala natural", MOK, 11.03.1932
- 220. "Que no se turbe vuestro corazón", HB, 18.01.1942
- 221. "La energía viva", HB, 22.05.1921
- 222. "Tres tipos de servicio", OOK, 23.12.1925
- 223. "El único vínculo", YC, 20.02.1938
- 224. "Relación de las verdades simples...", OOK, 22.09.1926
- 225. "Entraron en la barca", HB, 24.11.1929
- 226. "Nuevo conocimiento", MOK, 10.06.1932
- 227. "Tipos e imágenes", MOK, 12.06.1927
- 228. Obras completas 349
- 229. "Los dos reinos", PB, 25.08.1940
- 230. "Medida divina", YC, 29.12.1940
- 231. de "Fundamentos naturales de la alimentación"
- 232. "Aplicad la Virtud", HB, 13.03.1932
- 233. "El carbón encendido", HB, 29.04.1934
- 234. "El corazón y la mente", YC, 17.10.1937
- 235. "Con amor", OOK, 22.04.1942
- 236. "Se curó", HB, 18.03.1934

- 237. Obras completas 352
- 238. "Flexión y refracción", BC, 18.02.1926
- 239. "La espada del Espíritu", HB, 09.09.1934
- 240. "En Él estaba la vida", HB, 04.05.1941
- 241. "Los bienes de Dios", VC, 16.08.1942
- 242. "Buenos hábitos", MOK, 07.02.1923
- 243. "Pensamiento saludable", MOK, 16.05.1926
- 244. "El oído honesto", OOK, 08.02.1933
- 245. "La satisfacción en la vida", MOK, 14.07.1933
- 246. "¡Que no se turbe vuestro corazón!", HB, 20.05.1934
- 247. "Inteligentes, sanos y ricos", OOK, 28.04.1937
- 248. "Las pequeñas cosas", VC, 26.12.1937
- 249. "Talentosos", HB, 08.08.1943
- 250. "Métodos de curación", 22.08.1919
- 251. "Yo soy la puerta de las ovejas", 10.09.1922
- 252. "Deseo irresistible", 09.12.1932
- 253. de "Reglas médicas y ocultas, tomo 1"
- 254. "Se lo prohibimos", 06.10.1929
- 255. "Misericordia", 12.08.1938
- 256. de "Reglas médicas y ocultas, tomo 2"
- 257. Reunión anual de la Cadena, 17.08.1915
- 258. "Sálvanos", HB, 17.12.1916
- 259. "La mujer jorobada", HB, 08.06.1919
- 260. "Las ventanas abiertas", VC, 18.06.1933
- 261. "El viejo escriba", HB, 29.06.1919
- 262. "Pensamiento y acción", OOK, 15.06.1922
- 263. "El primer lugar", HB, 05.02.1933
- 264. "Vine a cumplir", HB, 18.02.1923
- 265. "Positivos y negativos ...", CB, 26.08.1929
- 266. "Lo que da vida", HB, 30.05.1926
- 267. "Se curará", HB, 19.06.1927
- 268. "Moisés y Cristo", HB, 07.11.1926

- 269. "El día del Señor", HB, 11.09.1927
- 270. "Impulso divino", YC, 05.02.1933
- 271. "Líneas cortas y largas", OOK, 15.02.1928
- 272. "La diversidad en la vida", MOK, 19.05.1933
- 273. "Nicodemo", HB, 22.01.1928
- 274. "Elipse y parábola", OOK, 27.06.1928
- 275. "Dado algo", OOK, 07.11.1928
- 276. "Personalidad y alma", OOK, 01.01.1930
- 277. "Y Jesús dijo", HB, 06.04.1930
- 278. "Y adornaron sus lámparas", HB, 15.01.1933
- 279. "Precio constante", OOK, 21.05.1930
- 280. de "La fuente del Bien"
- 281. "Obediencia", OOK, 04.03.1931
- 282. "El fruto del Espíritu", PB, 09.08.1939
- 283. "Vestíos del nuevo hombre", HB, 04.10.1931
- 284. "Se les apareció", HB, 04.12.1932
- 285. "Allí estará también mi siervo", HB, 05.11.1933
- 286. "¡Dejad que crezcan juntos!", HB, 21.10.1934
- 287. "Echaré la red", HB, 13.10.1935
- 288. "El centro divino", OOK, 01.05.1940
- 289. "Vida ideal y real", MOK, 05.01.1940
- 290. "Tres categorías de alimentos", OOK, 29.01.1936
- 291. "Nuevo corazón", HB, 09.05.1937
- 292. "Tened ánimo, Yo soy", HB, 13.05.1923
- 293. "Respiración", MOK, 31.12.1937
- 294. Krastev V., "El Amanecer", t. 9, p. 158-159
- 295. "Procesos correctos", OOK, 15.05.1940
- 296. "Da vida", HB, 22.06.1941
- 297. "El último bien", YC, 05.10.1941
- 298. "La vida es más preciosa", HB, 15.11.1942
- 299. "Amor sin ley", YC, 31.01.1943
- 300. "Relaciones iguales", OOK, 03.11.1943

- 301. de "El Maestro sobre la educación", Boyan Boev
- 302. de "La buena disposición", Boyan Boev
- 303. "Que vuestro hablar sea...", HB, 22.05.1938
- 304. V. Krastev, "El Amanecer", t. 8 p. 246
- 305. de "Enciclopedia antroposófica", G. Bondarev
- 306. V. Krastev, "El Amanecer", t. 8, p. 207
- 307. "Los tres aromas", CB, 23.08.1937
- 308. "¡Actuad perfectamente!", HB, 01.02.1939
- 309. "Fe absoluta", OOK, 18.06.1930
- 310. "Aplicación razonable", MOK, 01.05.1931
- 311. "El camino de los santos", YC, 05.02.1939
- 312. "Yo estoy vivo", HB, 22.02.1920
- 313. "Lenguaje original", IB, 30.08.1920
- 314. "¡Levántate y ciñete!", HB, 11.12.1921
- 315. "¡Abre nuestros ojos!", HB, 25.02.1923
- 316. "Donde está el Amor, allí está Dios", KD, 06.07.1923
- 317. "Los dos métodos de la naturaleza", HB, 09.09.1923
- 318. "La mejor manera de razonar", OOK, 31.10.1923
- 319. "Ley de la yuxtaposición", HB, Sofía, 21.03.1926
- 320. "Lo viejo pasó", HB, 03.04.1927
- 321. "Influencia de los colores", MOK, 02.05.1926
- 322. "La nueva idea", YC, 07.03.1943
- 323. "Propósito", OOK, 12.01.1927
- 324. "Educación de la voluntad", MOK, 24.01.1930
- 325. "Notas de conversaciones con el Maestro", IB, 22.04.1927
- 326. "Los que esperan al Señor", PB, 10.08.1931
- 327. "El camino del ascenso humano", 30.03.1935
- 328. "Autoeducación", MOK, 20.03.1936
- 329. "¡Ama y conoce!", OOK, 17.02.1937
- 330. "La fuerza del hombre", YC, 30.10.1938
- 331. "Lo grande en el mundo", YC, 22.05.1938
- 332. "Arriba en la montaña", YC, 13.11.1938

333. "Las dos siervas", HB, 29.01.1939
334. "Cualidades del hombre fuerte", YC, 12.02.1939
335. "Magnanimidad y castidad", YC, 31.01.1937
336. "Vida positiva", OOK, 07.10.1942
337. "Sobre esta piedra", HB, 17.02.1929
338. "Aplicación y trabajo", HB, 22.12.1940
339. "Lo importante en la vida", HB, 01.08.1943
340. „Crónica del amanecer, Tomo 3“, Teófana Sávova
341. Obras completas 102
342. „El día divino“, YC, 09.01.1944
343. „El que aprende“, HB, 30.11.1924
344. „Sobre esta piedra“, HB, 17.02.1929
345. „Nueva cosmovisión“, MOK, 10.10.1930
346. „Racionalidad y luz“, MOK, 17.04.1931
347. „Nueve lecciones sobre las abejas“, 05.12.1923
348. V. Krástev, „El amanecer“, tomo 2
349. „Os veré de nuevo“, 09.01.1922
350. V. Krástev, „El amanecer“, t. 6 pp. 351–354
351. „El lugar más alto“, 02.11.1928
352. „La importancia de la reflexión“, 07.12.1930
353. „Se aplicará“, 16.08.1932
354. „Recepción y transmisión“, 09.04.1933
355. „Adquisición y retención“, YC, 31.03.1935
356. „Preservación de la energía del alma“, 10.06.1918
357. „Las pequeñas grandezas“, OOK, 01.12.1943
358. „La palabra razonable“, 07.11.1937
359. „La buena vida“, 30.08.1942
360. „Relaciones geométricas“, MOK, 28.05.1943
361. „La voz del alma“, CB, 23.08.1943
362. „Camino del pensamiento“, IB, 25.05.1921
363. „Vino a servir“, HB, 03.12.1922
364. „El pan vivo“, HB, 18.12.1932

- 365. „Las dos corrientes“, OOK, 19.02.1923
- 366. „Influencia de los planetas“, OOK, 12.03.1923
- 367. „Resurrección“, OOK, 22.02.1928
- 368. „Él sabía“, HB, 29.11.1925
- 369. „Lo que no es“, YC, 07.09.1941
- 370. „De dónde vengo“, HB, 13.12.1925
- 371. „Pequeñas y grandes adquisiciones“, OOK, 18.01.1928
- 372. „El lado bueno del sufrimiento“, 06.04.1924
- 373. „Sonrío y miro“, HB, 27.10.1935
- 374. „Tengo un plato“, HB, 07.09.1930
- 375. „Dos o tres“, HB, 23.11.1930
- 376. de „16 Cartas de Vlad Pashov“, carta 42
- 377. „Vida eterna“, HB, 16.04.1933
- 378. „Posibilidades de la belleza“, MOK, 01.10.1937
- 379. „Contradicciones en la naturaleza“, OOK, 30.09.1936
- 380. „Se volvió invisible“, HB, 02.05.1937
- 381. „La pureza“, OOK, 17.06.1942
- 382. „La voz del alma“, CB, 23.08.1943
- 383. „Un rayo de luz hacia las almas humanas“, Svet. Nyagolov
- 384. „La alimentación, condición para la vida eterna“, HB, 03.04.1921
- 385. „Yo soy la vid verdadera, y el Padre...“, HB, 01.10.1923
- 386. „¿Con qué voluntad?“, OOK, 02.06.1926
- 387. „El recorrido hacia uno mismo y hacia la naturaleza“, MOK, 28.09.1928
- 388. „El tesoro del hombre“, HB, 25.05.1941
- 389. „Les enseñaba“, HB, 07.01.1923
- 390. „Lograremos“, IB, 05.12.1913
- 391. „Maestro, ¡que vea!“, HB, 21.06.1931
- 392. „Bien y humanidad“, HB, 26.02.1933
- 393. „Descanso“, OOK, 09.08.1933
- 394. „Magnitudes variables“, MOK, 16.11.1934
- 395. „Correspondencia de las magnitudes“, MOK, 30.10.1927

- 396. „Oyeron que Jesús venía“, HB, 03.11.1929
- 397. „Jóvenes y viejos“, 11.05.1924
- 398. „Creación de nuevos órganos“, OOK, 09.05.1928
- 399. „¡Llama a Simón!“, HB, 16.10.1927
- 400. „Trabajo de la naturaleza“, OOK, 04.01.1933
- 401. Reunión anual de la Cadena, 22.08.1908
- 402. Segundo turno para 1919/20, CB, 26.08.1919
- 403. Reunión anual de la Cadena, 23.08.1911
- 404. „Zaqueo“, HB, 26.11.1916
- 405. „El sembrador“, HB, 27.03.1921
- 406. „Amado y querido“, HB, 08.10.1922
- 407. „Los dos testigos“, HB, 16.11.1919
- 408. „Por tradición“, HB, 02.05.1920
- 409. „Los cabellos humanos“, 20.11.1931
- 410. „Doy autoridad“, HB, 10.01.1926
- 411. „Vuestros nombres están escritos“, CB, 25.08.1926
- 412. „Condensación, rarefacción y expansión“, OOK, 24.04.1940
- 413. „La mayor alegría y...“, OOK, 20.10.1926
- 414. „La vida extraordinaria del Maestro“, Vlad Pashov
- 415. „Esperanza en lo Divino“, YC, 30.05.1937
- 416. „Estos pequeños“, HB, 07.02.1932
- 417. „El libro sellado“, HB, 24.04.1932
- 418. „Tres factores“, HB, 17.06.1934
- 419. „Superación“, MOK, 03.01.1941
- 420. „La buena vida“, YC, 04.05.1941
- 421. „Atar y desatar“, HB, 29.11.1942
- 422. „Os enseñaré“, HB, 24.09.1922
- 423. „El ángel respondió“, HB, 05.06.1921
- 424. „Reglas y medidas para evitar...“, CB, 27.08.1922
- 425. „Autoconocimiento y autoeducación“, OOK, 16.10.1935
- 426. „El nuevo amor“, YC, 02.07.1939
- 427. rev. „Grano de trigo“, año VII – 1933, núm. 3

- 428. rev. „Grano de trigo“, año XV – 1941, núm. 8
- 429. rev. „Grano de trigo“, año XV – 1941, núm. 9
- 430. rev. „Grano de trigo“, año XVI – 1942, núm. 1
- 431. Obras completas 94
- 432. Obras completas 106
- 433. Obras completas 103
- 434. „Dios ha unido“, HB, 13.05.1917
- 435. „La mujer cuando da a luz“, HB, 19.11.1939
- 436. „Tres categorías de discípulos“, OOK, 30.03.1922
- 437. „Los primeros rayos“, 24.10.1926
- 438. „Magnitudes reales“, OOK, 12.06.1940
- 439. de „Conversaciones junto a los siete lagos de Rila“, Boyán Boev
- 440. V. Krástev, „El Maestro“, 1946, pp. 99-100
- 441. „El fuego sagrado“, B. Boev, t. 2, p. 32
- 442. „Conversaciones con el Maestro“, Milka Periklieva
- 443. „La palabra olvidada“, OOK, 27.04.1927
- 444. „La corona de la vida“, IB, 15.02.1917
- 445. „La claridad“, HB, 01.04.1917
- 446. „Miró a Pedro“, HB, 18.08.1918
- 447. „Relaciones correctas“, OOK, 22.04.1923
- 448. „Conexiones en las formas geométricas“, OOK, 05.11.1924
- 449. „Las ciudades de Sodoma y Gomorra“, HB, 16.11.1924
- 450. „Se hizo carne“, HB, 13.06.1926
- 451. „Medicina oculta“, OOK, 24.12.1922
- 452. „Medicina oculta“, OOK, 15.04.1923
- 453. „Funciones del organismo humano“, MOK, 10.01.1930
- 454. „Reglas básicas de higiene“, OOK, 19.07.1939
- 455. „Reglas higiénicas“, MOK, 24.04.1927
- 456. „Los lugares altos y el aire puro“, MOK, 15.02.1925
- 457. „La respiración del hombre y los animales“, OOK, 21.01.1931
- 458. „Leyes de la respiración“, OOK, 04.09.1940
- 459. „Sobre la respiración“, OOK, 11.09.1940

460. „La respiración – el proceso más importante en la naturaleza“, rev. „Grano de trigo“, año VIII, lib. II
461. „Transformación de las energías“, MOK, 27.01.1924
462. „Conversión de los colores“, MOK, 11.11.1923
463. „Flujos y reflujos de las energías“, MOK, 13.01.1924
464. „Propósito del sistema respiratorio“, MOK, 22.11.1922
465. „El factor principal“, MOK, 09.11.1928
466. „Influencia de la luz y el calor“, MOK, 11.07.1930
467. „Llenado y vaciado“, MOK, 27.12.1925
468. „Bondades microscópicas“, MOK, 14.02.1926
469. „Pulso“, MOK, 05.12.1926
470. „Estados de la materia“, MOK, 09.05.1930
471. „Topo, ruiseñor y abeja“, MOK, 30.05.1930
472. „Algunas cosas necesarias“, MOK, 13.02.1931
473. „El tesoro del hombre“, HB, 25.05.1941
474. „Respiración correcta“, MOK, 29.08.1941
475. „Posiciones armónicas“, MOK, 29.05.1927
476. „El dolor comprendido“, OOK, 21.10.1931
477. „Lo que debéis decir“, HB, 28.07.1929
478. „La doctrina sana“, HB, 13.01.1935
479. „El camino seguro“, VC, 05.12.1943
480. de „El Maestro habla“
481. "Camino y métodos para entrar en...", Vl. Pashov
482. Obras completas 329
483. Obras completas 302
484. "Lo nuevo en la vida", 09.10.1929
485. "Aprendizaje y aplicación", 14.12.1928
486. "Quien escucha mis palabras", 04.08.1929
487. "Prueba y ve", 16.02.1930
488. "Temblor sagrado", 22.09.1932
489. "Materia orgánica e inorgánica", 28.03.1930
490. "El hombre razonable", 07.02.1937

491. "Enamoramiento y amor", 03.04.1940
492. "Las partes y el todo", 24.07.1940
493. "Confía en lo Divino", 30.05.1937
494. "¡Hacia la libertad!", 15.11.1939
495. "Manifestación", 27.09.1942
496. "El nuevo injerto", 05.09.1943
497. "Los dos polos", 13.10.1918
498. "El Amor mundial", 19.08.1919
499. "Maestro y Señor", 15.06.1919
500. "En mi nombre", 29.09.1918
501. "La oración", 08.02.1920
502. "El camino luminoso del Conocimiento", 22.08.1926
503. "¡Pedid, buscad, llamad!", 19.02.1922
504. "Significado de las manos y los dedos", 07.01.1923
505. "Nacidos de nuevo", 02.03.1924
506. "Condiciones que yacen en el triángulo", 09.11.1924
507. "La vid verdadera", 14.06.1925
508. "El reino de Dios ha llegado", 19.10.1924
509. "No rompáis el pacto", 09.04.1941
510. "El camino estrecho", 11.01.1925
511. "Quien quiere la gloria", 25.01.1925
512. "Saavat – Amón–Ra", 14.03.1926
513. La única cosa, VC, 14.09.1941
514. "Se convertirá en alegría", 21.08.1927
515. "Los ofendidos", 25.09.1927
516. "Hacia la fuente", 27.11.1935
517. "El amor ideológico", 12.03.1930
518. "Los dos caminos", VC, 10.10.1943
519. "La buena vida", 17.03.1935
520. "Amor por el conocimiento", 21.08.1927
521. "Fealdad y belleza", 29.01.1937
522. "Gloria a Dios en las alturas", 11.02.1940

- 523. "La piedra de toque", 14.08.1929
- 524. "De la muerte a la vida", 03.01.1932
- 525. "Ante las alegrías y detrás de los sufrimientos", 29.12.1937
- 526. "Respeto", 26.03.1943
- 527. "Relación con la naturaleza", 22.02.1933
- 528. "Grados fuertes y débiles", 28.09.1934
- 529. "Lámpara de las manos y de los pies", 06.08.1937
- 530. "Principio y fin", 30.06.1935
- 531. "Posibilidades en la vida", 21.04.1937
- 532. "Todo fue hecho por Él", 08.09.1935
- 533. "Ley para controlar", 19.12.1937
- 534. "Único remedio", 10.09.1939
- 535. "El ojo del Amor", 09.01.1938
- 536. "Había un cierto hombre", 26.11.1939
- 537. "Cosas nuevas y viejas", 09.06.1940
- 538. "Realidad de la vida", 04.08.1940
- 539. "El nuevo hombre", 29.09.1940
- 540. "Servicio con Amor", 31.08.1941
- 541. "Una cosa os falta", 15.12.1940
- 542. "Amor humano y Divino", 28.11.1943
- 543. "Inteligentes, buenos y fuertes", 13.10.1943
- 544. "Reglas médicas y ocultas, tomo 2 - 1933-1934"
- 545. Obras completas 92
- 546. Obras completas 347
- 547. 08.01.1923
- 548. "De dónde vengo", HB, 13.12.1925
- 549. Reunión anual de la Cadena, 14.08.1910
- 550. "El tormento", OOK, 05.02.1920
- 551. "Formas en la naturaleza", OOK, 20.02.1929
- 552. "El reino de Dios", HB, 26.02.1922
- 553. "Los apéndices de la vida razonable", 25.03.1925
- 554. "La palabra razonable", MOK, 23.01.1931

- 555. "Clave para los logros", OOK, 28.02.1934
- 556. "Camino histórico de la Hermandad Blanca, tomo 1", Vl. Pashov
- 557. Obras completas 93a
- 558. Obras completas 96
- 559. Obras completas 253
- 560. Obras completas 315
- 561. Obras completas 264
- 562. Obras completas 182
- 563. "La energía sexual o el dragón alado", M. Ivanov
- 564. "Riego", ИБ, 25.08.1944
- 565. Reunión anual de la Cadena, 1906
- 566. "Las fuerzas en la naturaleza", ИБ, 19.02.1920
- 567. "Ira y miedo", MOK, 18.11.1923
- 568. "El testamento", HB, 15.01.1928
- 569. "El propósito de la nariz", OOK, 28.10.1931
- 570. "En un nuevo tono", OOK, 30.01.1935
- 571. Obras completas 98
- 572. "El nuevo alfabeto", 13.07.1924
- 573. "La mujer virtuosa", 14.05.1933

Queridos amigos,

Si mostráis interés por el Cristianismo Esotérico, con gusto os enviaría más ejemplares de este o de los otros libros en los que he trabajado a lo largo de los años. Podéis encontrar más información sobre ellos en mi sitio web **ISTINA.BG**, en la sección "**Biblioteca Virtual**".

Todos los libros se distribuyen gratuitamente, gracias a las donaciones de personas generosas que apoyan esta iniciativa, para que la Enseñanza pueda echar raíces profundas entre el pueblo búlgaro, predestinado por Dios para una importante misión.

Si deseáis que os envíe libros por mensajería para vosotros o vuestros amigos, por favor enviadme a teo@istina.bg o a mi perfil de Facebook, Teodor Nikolov, los siguientes datos: nombre, teléfono y dirección/oficina de Econt para la recepción del paquete. También podéis recibirlos en mis conferencias por Bulgaria, que anuncio en Facebook. ¡Gloria a Dios!

Si deseáis apoyar la iniciativa de impresión y distribución de libros que despiertan conciencias, sobre temas de salud, espiritualidad y pedagogía, podéis ayudar con una modesta donación a través de los siguientes medios bancarios:

Teodor Branimirov Nikolov

IBAN: BG45 STSA 9300 1528 0217 53

BIC: STSA BGSF

Concepto: Donación para libros

O mediante una donación en un punto de pago que acepte **Easypay**, recargando una microcuenta con el número (KIN):
1947061192.

O a través de **PayPal**:

<http://paypal.me/istinabg>

O mediante un giro postal a través de **Econt**:

Para **Teodor Nikolov**, teléfono: 0882 47 49 50;

Oficina de Econt en Razlog, Predela.

¡Gracias por tender una mano!

Con el más puro amor fraternal,

Teo

Se distribuye gratuitamente.