

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**LA NUEVA TIERRA**

Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

*4ª. edición*

*Obras completas - Tomo 13*

**EDICIONES PROSVETA**

# I

## Oraciones

*En determinadas circunstancias estas tres oraciones se recitan en común.*

### **La oración dominical**

Padre nuestro que estás en los cielos,  
Santificado sea tu nombre,  
Venga a nosotros tu reino,  
Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo;  
El pan nuestro de cada día dánosle hoy,  
Perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores,  
No nos dejes caer en la tentación,  
Mas líbranos del mal,  
Porque tuyo es  
El reino, el poder y la gloria,  
Por los siglos de los siglos,

¡Amén!

### **La buena oración**

Señor Dios, nuestro dulce padre de los cielos, que nos has hecho don de la vida y de la salud para que nosotros te adoremos con alegría.  
Envíanos tu espíritu para protegernos, para guardarnos de todo mal y de todo pensamiento maligno. Enséñanos a cumplir tu voluntad, a santificar tu nombre y a glorificarte sin cesar.  
Santifica nuestro espíritu, eleva nuestros corazones y nuestra razón para que observemos tus mandamientos y leyes.  
Inspíranos con tu Santa presencia pensamientos puros, y dirígenos a fin de que te sirvamos con gozo. Bendice la vida que te consagramos para mayor bien de nuestros hermanos y de nuestro prójimo. Ayúdanos, asístenos, a fin de que avancemos cada día más en tu conocimiento y sabiduría y vivamos en tu verdad.  
Guíanos, a fin de que cuanto emprendamos en tu Santo nombre contribuya a establecer tu reino sobre la tierra.  
Alimenta nuestras almas con el pan de los cielos y llénanos de tu fuerza para que podamos tener éxito en nuestra vida.  
y puesto que tú nos colmas con todas tus bendiciones, dignate añadir tu amor, para que él sea eternamente nuestra ley.  
Porque tuyo es el reino, el poder y la gloria, por los siglos de los siglos,

¡Amén!

### **Salmo 91**

El que habita bajo la sombra del Altísimo  
Reposa al amparo del Todo-Poderoso.  
Yo digo al Eterno: ¡Eres mi refugio y mi fortaleza,  
Mi Dios, en quien confío!  
Porque es Él quien te libra de la red del cazador,

De la peste y de sus estragos.  
El te cubrirá con sus plumas,  
y hallarás refugio bajo sus alas;  
Su fidelidad es escudo y coraza.  
Tú no temerás los terrores de la noche,  
Ni la flecha que vuela de día,  
Ni la peste que avanza en las tinieblas,  
Ni el azote que devasta a mediodía.  
Aunque caigan a tu lado mil,  
y diez mil a tu derecha,  
Tú no serás atacado;  
Basta con que mires con tus ojos,  
y verás el pago que reciben los malvados.  
Porque Tú eres mi refugio, ¡oh Eterno!  
Tú haces del Altísimo tu descanso.

Ningún mal te alcanzará,  
Ninguna plaga se aproximará a tu tienda  
Porque él ordenará a sus ángeles  
Que te guarden en todo tu camino.  
Ellos te llevarán sobre sus manos,  
Por miedo a que tu pie tropiece contra una piedra.  
Andarás sobre el león y la víbora,  
Hollarás al leoncillo y al dragón.  
Puesto que él me ama, yo he de librarle;  
Yo le protegeré pues conoce mi nombre.  
El me invocará, y yo le responderé;  
Estaré a su lado en la desgracia,  
Le libraré y le glorificaré.  
Le saciaré de largos días,  
y le haré ver mi salvación.

## II

### El programa del día<sup>\*</sup>

#### Por la mañana

##### **Oración al despertarse**

Al despertaros, debéis, ante todo, dar gracias al Señor. Las primeras palabras que debéis tener en los labios cuando os despertéis son: «Te doy gracias, Señor, por haberme dado la vida y la salud. Llena mi corazón de amor y dame fuerzas para cumplir Tu voluntad, para que todas mis acciones sean para Tu gloria y en Tu nombre.»

##### **Acordarse de los sueños**

Después de que hayáis dado gracias al cielo, debéis intentar recordar vuestros sueños. Si os acostumbráis a ello, constataréis que se os ha dado un programa durante el sueño. Pero es necesario hacerlo enseguida, en el momento en que las imágenes más importantes del sueño flotan todavía en el cerebro, porque poco tiempo después es raro el poder acordarse. Algunas veces los sueños vuelven a la memoria a lo largo del día, pero es mejor intentar acordarse por la mañana al despertarse.

##### **Cómo levantarse**

Seguidamente, debéis levantaros. Aquel que se queda mucho tiempo en la cama después de despertarse corre grandes peligros psíquicos; siempre estará tentado de quedarse sumergido en el embotamiento, en una embriaguez astral donde flotan ciertos pensamientos perezosos y sensuales. Ello es suficiente para destruir su carácter, matar su voluntad, y deformado para siempre. Esta costumbre crea un perezoso, un ser sumergido únicamente en su imaginación y empujado al placer.

Debéis descender de la cama de frente, nunca hacia atrás; y el pie derecho es el que debéis apoyar primero en el suelo. Cada movimiento que hagáis al levantaros debe ser consciente y ejecutado correctamente. Estos detalles pueden pareceros sin importancia, pero en realidad todo es significativo.

##### **Cómo lavarse**

Una vez levantados debéis asearos. Antes de orar, antes de hacer cualquier cosa, debéis lavaros las manos y la cara, y sobre todo no toquéis vuestros ojos antes de haberos lavado las manos.

Dice la Cábala que en cuanto un hombre se duerme, un espíritu impuro se pega a su cuerpo físico, y que al despertarse, este espíritu queda todavía pegado a sus manos y a su cara. Así pues, cuando nos levantamos, nuestras manos y nuestra cara están todavía bajo el dominio de este espíritu impuro; por eso no debemos hacer nada sin haber eliminado esta capa fluida de impurezas que las impregnan.

---

<sup>\*</sup> No se trata aquí de dar cuenta estricta y detallada del tiempo. En este capítulo se mencionan solamente los momentos esenciales de la vida cotidiana para los cuales el Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov ha dado ejercicios y métodos, así como consejos generales para el comportamiento a seguir durante el día.

Hay que lavarse de una manera consciente y con atención, ya que lavarse es tan importante como comer. No hagáis gestos bruscos y desordenados cuando os lavéis la cara, porque en el nivel etérico existe un orden sumamente sutil de las partículas, y los gestos bruscos estropean este orden. Observaos vosotros mismos y veréis cómo cuando os laváis a toda velocidad, os desmagnetizáis.

Cuando os lavéis, concentraos en la sensación de frescor que el agua produce en vuestra piel. Esta sensación aclarará vuestro pensamiento. Sentid que estáis realizando un acto sagrado y decid: «Que el amor de Dios resplandezca sobre mi rostro.» O bien: «De la misma manera que lavo mi cara física, así sea lavada mi cara espiritual». O también: «En nombre del amor inmortal y eterno, en nombre de la sabiduría inmortal y eterna en los cuales vivimos y tenemos nuestra existencia, que esta agua me libre de todas las impurezas». Y rezáis unos minutos.

### **Beber agua caliente**

Bebiendo agua caliente bien hervida por las mañanas en ayunas, purificáis vuestro organismo. El agua caliente es un remedio natural, inofensivo y muy poderoso. En el organismo se encuentran depósitos de desechos que sólo podemos eliminar ayunando o bebiendo agua muy caliente, porque bajo el efecto del calor los tejidos se dilatan y la circulación se mejora. Probad y veréis cuántos malestares pueden ser evitados o curados gracias al uso regular del agua caliente: las migrañas, la fiebre, la falta de apetito, el insomnio... La arterioesclerosis proviene del depósito de ciertas materias sobre la pared de las arterias, y es lo que las endurece. Bebiendo agua caliente, provocamos la disolución de gran cantidad de estas materias, y, consiguientemente, una mayor flexibilidad de los tejidos.

### **La meditación\***

*Del 21 de marzo al 21 de septiembre, la Enseñanza de la Fraternidad Blanca Universal preconiza que asistan los discípulos todas las mañanas a la salida del sol. El capítulo IX está consagrado a esta cuestión.*

Antes de comenzar cualquier cosa, debéis sentaros tranquilamente para introducir en vosotros la paz, poneros en armonía con el universo y uniros al Creador consagrándole, con la oración y la meditación, la jornada que comienza.

He aquí un ejercicio para practicar cada mañana:

Levantáis vuestro brazo derecho, con la mano extendida hacia lo alto, proyectando con el pensamiento vuestra mano astral hasta el Trono de Dios, y entonces decís: «Dios mío, todo lo que yo poseo te pertenece. Sírve de mí para el triunfo y la gloria de Tu Reino. Yo cumpliré Tu voluntad. Que Tu amor, Tu sabiduría y Tu poder se manifiesten a través de mí». Hay días en los que no podemos pronunciar esta fórmula con todo el corazón, porque sentimos que hay algo interiormente que no quiere ceder. Es necesario llegar a poder decir sinceramente esta fórmula, no de vez en cuando, sino cada día.

Bienaventurado el que pueda decir: «Dios mío, yo soy Tu servidor, hágase en mí según Tu voluntad».

---

\* Sobre la oración y la meditación, ver las explicaciones y los métodos en el capítulo: «El trabajo del pensamiento».

## Los ejercicios de respiración

La respiración es una forma de nutrición, y de la misma manera que cuando comemos debemos masticar lentamente, cuando respiramos debemos «masticar» el aire. Cuando hemos inspirado hay que retener el aire mucho tiempo, hasta que los pulmones, (que son una especie de estómago), hayan asimilado todas las sustancias nutritivas. Si echamos el aire demasiado rápidamente, echamos al mismo tiempo todas las sustancias antes de haber podido recoger todos los elementos útiles.

### 1. Descripción de los ejercicios

- 1. Tapar el orificio izquierdo de la nariz y aspirar el aire profundamente por el derecho contando 4 tiempos.
- 2. Contener la respiración durante 16 tiempos.
- 3. Tapar el orificio derecho de la nariz y espirar por el izquierdo contando 8 tiempos.

Proseguir el ejercicio invirtiéndolo :

- 1. Tapar el orificio derecho de la nariz y aspirar el aire por el izquierdo contando 4 tiempos.
- 2. Contener la respiración durante 16 tiempos.
- 3. Tapar el orificio izquierdo de la nariz y espirar por el derecho contando 8 tiempos. Este ejercicio hay que repetido 6 veces por cada orificio.

Los que puedan doblarán los tiempos 8 - 32 - 16.

Por medio de la respiración profunda podéis curar vuestro sistema nervioso y muchas otras enfermedades. Los médicos os recetarán inyecciones de calcio, de yodo, de sodio, etc. para daros los elementos que os faltan, mientras que los Iniciados os aconsejarán que toméis esos elementos en su estado etérico por medio de la respiración. El método es muy simple: respirad concentrándoos en la idea de que estáis tomando del aire los elementos que os hacen falta. Sí, porque el organismo sabe muy bien lo que necesita, contiene todo un equipo de químicos perfectamente competentes que saben extraer del aire las sustancias necesarias. Por eso el discípulo no busca los medicamentos solamente en la farmacia. Respira con amor y con la convicción absoluta de que llegará a extraer del espacio los elementos que le son necesarios.

Pero mediante la respiración, podéis atraer también materiales, fuerzas y partículas del mundo superior, es decir: la luz, la paz y todos los elementos vivificadores. Por tanto, cuando respiráis, debéis intentar atraer los elementos espirituales de los que tengáis necesidad según el estado en el que os encontréis.

### 2. Algunos ejemplos de ejercicios

1. Elegiréis 4 virtudes que particularmente queráis poseer:

Inspirando 4 tiempos, pronunciáis mentalmente el nombre de las cuatro virtudes, una por cada tiempo. Mientras retenéis la respiración durante los 16 tiempos, repetís 4 veces los 4 nombres.

Cuando espiréis, decid: «yo expulso de mí...» diciendo el nombre de los defectos contrarios a las 4 virtudes que habíais elegido.

2. Al inspirar, pensad: «Te doy gracias Señor, por permitirme recibir con este aire puro, la vida divina que Tú has puesto en él.»

Cuando retenéis el aliento: «Que esta vida divina penetre en todo mi cuerpo y le dé salud y vida».

y al espirar: « Yo manifestaré esta vida que he recibido en todas mis acciones para la gloria de

Dios.»

3. Al inspirar: «Dios mío, que Tu nombre sea santificado.»

Al contener la respiración: «Dios mío, que Tu reino y Tu justicia se hagan realidad en mí.»

Al espirar: «Dios mío, que Tu voluntad se cumpla a través de mí. »

4. Al inspirar: repetid dos veces el nombre de cuatro virtudes.

Al espirar: pensad que los ángeles de los cuatro elementos os despojan de vuestras impurezas: el Ángel del fuego en el cerebro, el Ángel del aire en los pulmones y corazón, el Ángel del agua en el estómago, el vientre y el sexo, y el Ángel de la tierra en todo el cuerpo.

### **Los ejercicios de gimnasia**

*La descripción de los ejercicios de gimnasia y las explicaciones correspondientes han sido trasladados al final del volumen.*

### **Las comidas**

*(Sobre la manera de comer, ver el capítulo III sobre la nutrición.)*

Al principio y al final de cada comida, los discípulos de la Fraternidad Blanca Universal recitan tres veces la fórmula búlgara «*Bojiata liubov razréchava vsitchkite problémi*: el amor de Dios resuelve todos los problemas.»

## **Consejos para el transcurso de la jornada**

### **Vivir bien las 24 horas**

Todo vuestro destino está inscrito en la vida que vosotros lleváis hoy, en la dirección que dais a vuestros pensamientos y sentimientos, en las actividades en las que gastáis vuestras energías. Porque, según estéis atentos y vigilantes o no, allanáis las dificultades o, por el contrario, las aumentáis con todo tipo de cosas inútiles o incluso nocivas que impiden vuestro perfecto desarrollo.

Ahí está el sentido de las palabras de Jesús cuando decía que no pensáramos en el mañana, porque si cada día que pasa vigiláis que vuestro comportamiento sea óptimo, el mañana será completamente libre y vosotros tendréis libertad para emprender cuanto deseéis sin dejar por ello de permanecer vigilantes, para evitar que nada se quede coleando, a medio hacer. De esta manera cada nuevo día os encontrará bien dispuestos, preparados para respirar, para estudiar, para regocijarnos, para cantar, y toda la vida tomará un color extraordinario de felicidad y de bendición. Así es como hay que comprenderlo. Teniendo cuidado de liquidarlo todo hoyes como pensáis indirectamente en el mañana.

Por lo tanto no penséis en el mañana, pensad en el momento presente. Si todo está arreglado para hoy, lo estará automáticamente para mañana. Y como todo queda inscrito, una vez que hayáis vivido una jornada espléndida, una jornada de vida eterna, ésta queda registrada y no muere nunca, queda viva y lucha para que todos los demás días se le parezcan. Probad al menos de vivir bien un solo día, y éste arrastrará a los demás: les invitará para hablarles y convencerles de ser como él, equilibrados, ordenados, armoniosos.

Como todavía no habéis estudiado el lado mágico de esta cuestión, decís: «¿Qué se puede hacer en un solo día? Aún estoy desorganizado, pero mañana irá mejor». Sí, irá mejor pero a condición de que hagáis enseguida todos los esfuerzos para restablecer el orden. Si no es así, ocurre como en los juegos de feria: con una pelota tiramos una caja o un bolo, el cual, en su caída, arrastra al resto.

## **Vigilarse sin descanso**

Preguntamos a alguien: «¿En qué piensas? - No lo sé.» No se ha observado nunca, por lo que no le importa qué corrientes circulan a través de él; puede tratarse de cualquier tipo de suciedad, de cualquier imagen espantosa, ¡Y él está inconsciente! ¿Cómo, pues, en semejantes condiciones, podrá trabajar sobre bases sólidas? "

Está dicho en los Evangelios: «Estad atentos, porque el Diablo, como un león rugiente, está presto para devoraros». Está claro que no veréis ni al león, ni al Diablo en el plano físico, porque es en el plano interior donde estáis amenazados. Es ahí donde hay deseos, proyectos, pasiones y codicias que quieren anularos. Y si vosotros no estáis iluminados y atentos, atraeréis las desgracias.

No es suficiente evitar el caer, herirse o romper algo; hay que evitar el transgredir las leyes del mundo invisible. En el plano psíquico hay una serie de mecanismos que ponemos en marcha sin saberlo, entidades a las que molestamos y leyes que transgredimos, y después sufrimos las consecuencias, somos castigados.

Lo más importante para el discípulo es, por lo tanto, comprender que debe vigilarse, estar atento, despierto, para conocer en cada instante lo que pasa en él: las corrientes, los deseos, los pensamientos que le atraviesan, las influencias, los impulsos que siente. Trabajando así conscientemente, alimentando un ideal muy elevado, se une a Entidades e Inteligencias supremas que vienen un día a instalarse en él y le permiten asumir pesadas tareas y triunfar en numerosas dificultades.

## **Saber orientar las energías**

En el gran libro de la naturaleza viviente podéis leer que es absolutamente importante para la evolución de cada ser que sepa cómo gasta sus energías, en qué campo o en qué actividad las emplea. Estas energías han sido contadas, pesadas y medidas, y él es el responsable. El cielo no le ha dado energías para que las desperdicie; todo lo que hace se anota, está inscrito. Así pues, en el libro de la naturaleza viviente podéis leer esto: «Bienaventurados los que consagran y utilizan todas sus energías físicas, mentales y afectivas para el bien de la humanidad, para el Reino de Dios y Su Justicia».

Si desperdiciáis vuestras energías en cóleras, en excesos de sensualidad, en actividades egoístas y criminales, ellas van a alimentar el Infierno. Porque son los humanos quienes, con su ignorancia, contribuyen a sostener y a alimentar el Infierno; están extraordinariamente instruidos en todas las ciencias, pero jamás han oído hablar de su responsabilidad en la utilización de sus energías.

Una de las primeras tareas del discípulo es la de preguntarse si está empleando sus energías en un fin egoísta o en un fin divino. Todo el secreto está ahí. Si os hacéis claramente esta pregunta cada día, ¡cuántas cosas podréis mejorar en vosotros mismos! Está claro que no lo lograréis enseguida, pero así aprenderéis a ser conscientes; si no, seguiréis sometidos al karma, al destino. No olvidéis nunca esto.

En todo lo que yo os digo, hay puntos sobre los que deberéis reflexionar cada día, y otros simplemente cuando las circunstancias lo permitan. Podéis, por lo tanto, olvidaros de muchas cosas, pero no de ésta. Cada día os pedimos que seáis conscientes, que os deis cuenta a cada instante de cómo empleáis vuestras energías. Más aún cuando podéis hacerlo en cualquier parte; en la calle, en el metro, en la consulta del dentista, en vuestra cocina, podéis echar una mirada en vosotros mismos y preguntaros: «Veamos, si debo comenzar tal o cual actividad, ¿qué voy a gastar?, ¿es útil?» El trabajo al que consagráis vuestras energías es un punto esencial, nunca se



insistirá suficientemente sobre esto.

### **Saber economizar las energías**

Tanto la vida interior como la exterior, están sujetas a ciertas alternancias: vienen unos días fértiles, y después otros estériles, y así sucesivamente... El que no toma ninguna precaución es como una de esas vírgenes necias\* de las que habla el Evangelio, y cuando se siente vacío, despojado, se queja, disgustado: «He perdido todo, no me queda nada, ni inspiración, ni alegría». En lugar de ser inconsciente y malgastar las propias riquezas en los días favorables, hay que prever que tarde o temprano llegará un período difícil, y que hay que acumular provisiones, es decir energías para este período.

Por lo tanto, cuando os regocijéis, no vayáis hasta el fondo de este regocijo, economizad un poco, de lo contrario lloraréis. Regocijaos, pero sin pasar de un cierto límite. Si no observáis esta regla, seréis como un borracho, que habiendo bebido una copa de más, anda titubeando por las calles: choca contra un muro, siente que es un obstáculo, recula, pero... ¡hop! vuelve a chocar con el muro de enfrente. Y así sucesivamente... los dos muros envían al pobre borracho de un lado al otro. No hay que llegar nunca a los extremos. Un extremo os repelerá siempre hacia el otro extremo, y bamboleándoos eternamente de un extremo al otro, perderéis todas vuestras energías.

### **Las relaciones entre el hombre y sus células**

Según la Ciencia iniciática, una célula es una criatura viviente, una pequeña alma inteligente que sabe cómo respirar, cómo alimentarse, producir secreciones, proyecciones... Mirad cómo trabajan las células del estómago, del cerebro, del corazón, del hígado, de los órganos sexuales; incluso están especializadas. La unión de todas estas criaturas, la suma de sus actividades, es nuestra inteligencia. Nuestra inteligencia se basa en la inteligencia de todas esas pequeñas células: nosotros dependemos de ellas y ellas dependen de nosotros; formamos una unidad. En el plano físico no podemos hacer nada.

sin el consentimiento de nuestras células; el día que paran de trabajar, el funcionamiento de nuestro organismo queda perturbado: la nutrición, la eliminación, la respiración.. .

El hombre es la síntesis de todas esas inteligencias que están ahí, dentro de él. Por eso debe acostumbrarse a visitar sus células, a hablar a ese pueblo que está ahí, que le escucha, que atiende, que está a su servicio, pero que él ha olvidado, abandonado y del que casi siempre se ríe. El que fuma, por ejemplo, o el que bebe desmesuradamente, molesta a estas bellas almas que viven en sus pulmones o en su corazón, y ellas le piden, le suplican que pare, pero él continúa molestándolas hasta provocar una enfermedad.

Debéis mostraros, pues, muy atentos y llenos de amor hacia vuestro propio pueblo; si así lo hacéis cuandlo algo no funciona bien, él os previene por medio de ciertos signos para que toméis precauciones, y de esta manera podéis evitar muchos inconvenientes. De otra forma, nadie os previene, y en el último minuto, cuando ya no hay nada que hacer para remediado, os preguntáis por qué no habéis recibido ninguna señal, ninguna advertencia. Pero si sabéis comportaros con vuestras células, ellas os previenen del más mínimo trastorno, porque os aman...

Los pensamientos y las palabras positivas que enviáis a cada uno de vuestros órganos y de vuestros miembros producen cambios benéficos. Si cada día, durante algunos minutos, os acostumbráis a pensar en vuestras células y a habladles, podréis mejorar vuestra salud.

Haced por ejemplo este ejercicio. Poned vuestra mano sobre el plexo solar, y en esta posición

---

\* Ver el tomo III: «La parábola de las cinco vírgenes prudentes y las cinco vírgenes necias.»

dirigíos a vuestras células: pedidles que remedien todo lo que no funcione bien en vosotros, pero dadles las gracias también por su buen trabajo. Ellas os entenderán porque el plexo solar dirige todos los procesos inconscientes del organismo: secreción, crecimiento, circulación, digestión, eliminación, respiración... De esta forma podéis hablar a vuestras células, ser entendidos por ellas, y eso tanto más cuanto mayor sea vuestra fe y el poder de vuestro pensamiento.

### **Cómo espiritualizar todas nuestras actividades**

Muchos se imaginan que para ser espiritual hay que consagrarse a la meditación y a la oración. No, cualquier trabajo, incluso espiritual, se convierte en algo extremadamente prosaico cuando no introducimos en él una idea sublime, un ideal superior; y al contrario, cualquier trabajo prosaico puede ser espiritualizado si sabemos introducir en él un elemento divino. La espiritualidad no consiste en rechazar toda actividad física, material, sino en hacer todo en aras de la luz, para la luz y por la luz. La espiritualidad es saber utilizar cualquier trabajo para elevarse, para armonizarse, para unirse a Dios.

Sea cual sea vuestra ocupación, aunque no sea nada más que por uno o dos minutos, debéis habituaros a establecer varias veces al día la unión con Dios. No es la duración de la concentración lo que cuenta, sino la intensidad. Concentraos así un momento, y después os paráis; un poco más tarde os volvéis a concentrar de nuevo durante un momento, etc...

Si os ejercitáis en restablecer constantemente la unión con Dios, lograréis alcanzar cualquier meta que emprendáis con mucha más facilidad que antes. Cuando nos unimos a Dios antes de cada trabajo, de cada ocupación, el sello del Eterno marca todo cuanto hacemos. Debéis uniros, pues, constantemente a El, estéis donde estéis; es así como cada una de vuestras acciones se impregnará de una influencia celeste...

Haced el siguiente ejercicio: a cada hora, pronunciad la fórmula: «¡Gloria a Ti, Señor!» y dirigid vuestro pensamiento hacia Dios. Comenzad por hacer este ejercicio 12 veces al día consultando vuestro reloj. Más tarde, cuando os hayáis acostumbrado, será para vosotros tan beneficioso que nada podrá expresar el gozo que esta fórmula os aportará.

Cuando andéis, al avanzar sucesivamente el pie derecho y el pie izquierdo podéis decir: Sabiduría, Amor... Sabiduría, Amor.

Cuando lavéis la vajilla, cuando estéis barriendo, etc... podéis decir: «Señor, de la misma manera que yo lavo estos platos, lava mi alma... De la misma manera que yo limpio el suelo, limpia mi corazón de sus impurezas...» etc.

Cualquiera que sea la acción que llevéis a cabo, podéis uniros al amor, a la sabiduría, a la verdad, a fin de que estos principios participen en vuestras actividades y les den vida. Por ejemplo, cuando comáis, decid: «Como el primer bocado por el amor, el segundo por la sabiduría, el tercero por la verdad...» Mientras que os vestís por la mañana, a medida que cogéis una prenda, decid: «Por el amor... por la sabiduría... por la verdad...» y no os hará ningún mal el añadir: «Por la pureza... por la justicia... por la belleza...»

Cuando tenéis el pensamiento ocupado por estas virtudes, desencadenáis fuerzas sublimes que vosotros mismos ponéis en acción. Cuando estáis cocinando, vuestros gestos son mágicos. Podéis, por lo tanto, preparar los platos diciendo: «He aquí el amor, he aquí la sabiduría, he aquí la verdad.» Y el que coma este alimento será iluminado.

Cuando tocáis o movéis los objetos, hacedlo como si todo vuestro cuerpo estuviese cantando y bailando y veréis cómo la armonía de vuestros gestos se reflejará sobre vosotros todo el día. La gente da patadas a los muebles, da golpes con las puertas, zarandea las sillas sin darse cuenta que la forma en la que hace las cosas la pone en talo cual estado. Pero probad un día en que vosotros estéis nerviosos, coléricos. Decid: «¡Ah! este es el momento de hacer ejercicios.» Y coged entonces un objeto, hacedle algunas leves caricias, así, amablemente, y en ese mismo momento sentiréis que transformáis algo en vosotros mismos, como si cambiarais las corrientes.

### **La importancia de la armonía**

Meditad cada día sobre la armonía, amadla, deseadla, a fin de introducirla en cada uno de vuestros gestos, de vuestras miradas, de vuestras palabras. Por la mañana, al despertaros, pensad en comenzar el día concertándoos con el mundo de la armonía universal.. Cuando entréis en una casa, vuestro primer pensamiento debe ser: «¡Que la armonía y la paz reinen en esta casa! »

Impregnaos continuamente de la palabra armonía, guardadla en vosotros como una especie de diapasón, y en el momento en que os sintáis un poco inquietos o confundidos, coged este diapasón, escuchadle, y no hagáis nada antes de haber armonizado de nuevo todo vuestro ser. La armonía es la base de todos los éxitos, de todas las realizaciones Divinas. Antes de comenzar cualquier cosa, aprended a concentraros en la armonía y entonces podréis ejecutar trabajos que darán resultados por toda la eternidad.

### **¡Aprended a dar las gracias!**

Los humanos son ingratos con el Creador, ingratos con la naturaleza, e incluso los unos con los otros. No saben que la gratitud, el reconocimiento, son fuerzas desconocidas que desintoxican el organismo y neutralizan los venenos.

Haced este ejercicio: intentad, por ejemplo, dar las gracias durante todo el día. Sí, durante todo el día, repetid: «Gracias... gracias... gracias... gracias...» Diréis: «¡Pero así perdemos nuestro tiempo!» Al contrario, así lo ganáis.

La primera tarea del discípulo que quiere perfeccionarse es la de aprender lo que es gratitud, porque de esta forma un día obtendrá la clave de la transformación de la materia, de su propia materia.

## **Por la noche**

La mañana está unida a la noche que le precede; la noche está unida a la mañana que le sigue. Cada uno de estos momentos se deben preparar con antelación. Es muy importante que por la noche, al acostaros, no os vayáis de cualquier manera al otro mundo, porque debéis presentaros delante de seres muy elevados, muy luminosos. Debéis por lo tanto purificaros, limpiaros y prepararos para este viaje.

### **Cómo hay que lavarse**

Antes de acostaros, debéis lavaros, pero no la cara, porque entonces os desprendéis de todos los buenos fluidos que os protegen y os quedaríais desmagnetizados. Si habéis hecho trabajos muy sucios, pasaos sobre la cara un guante de aseo mojado, pero no os lavéis con mucha agua. Lavaos el cuerpo, las manos, los pies, pero no la cara.

En cuanto a los pies, es también aconsejable que os los lavéis todas las noches con agua muy caliente, lo más caliente que podáis soportar, porque un baño de pies tiene una buena influencia

sobre el plexo solar. No es necesario que mantengáis mucho tiempo los pies en el agua, pero hacedlo conscientemente, e incluso habladles mientras los laváis. Podéis decidir: «Mis queridos pies, nunca me había dado cuenta de que soportáis todo el peso de mi cuerpo y me conducís por todos aquellos lugares donde yo quiero ir. Ahora comprendo todos los servicios que me hacéis, ya partir de ahora os estaré más agradecido por vuestra humildad y vuestra paciencia.»

## **Preparación para el sueño**

### **1. Importancia del último momento**

Un discípulo da mucha importancia a la forma de dormirse, porque es la noche la que determina el día siguiente. Así pues, antes de acostarse, se une al mundo invisible, y deja de lado todo lo que le ha turbado durante el día: los problemas, las inquietudes, las desgracias... piensa en los errores que ha podido cometer a fin de repararlos durante la noche y se abandona al fin al Angel de la muerte - es el nombre que la Cábala da al Angel del sueño - porque cada noche morimos para resucitar a la mañana siguiente.

Dormirse, dejar el cuerpo físico para ir al otro mundo, es un ejercicio que practicamos cotidianamente a fin de estar preparados para el día en que debamos partir verdaderamente al otro lado. El que no sabe cómo dormirse, tampoco sabrá morir. No existe ninguna diferencia entre dormirse y morir, salvo que, cuando morimos, dejamos definitivamente la casa en que vivimos. Durante el sueño la dejamos, pero subsiste una unión que nos retiene a esta casa.

Suponed que hoyos habéis sentido con buen ánimo y habéis sido felices. Pero, sin embargo, en el momento de acostaros, sin saber por qué, comenzáis a tener pensamientos de tristeza, de desaliento. A la mañana siguiente, al despertaros, os extrañáis al constatar que todo lo bueno que habíais vivido la víspera ha desaparecido completamente, e incluso, en su lugar, queda una impresión desagradable. Podéis entonces constatar que el último momento de la jornada ha sido más importante, más significativo que toda la jornada. Suponed, sin embargo, que habéis vivido una jornada un poco desagradable, pero que ante-s de abandonaros al sueño, conseguís, por medio de oraciones y buenos pensamientos, dormiros apaciblemente.

Esos últimos momentos son los que limpian todo en vosotros, los que os purifican de manera tal que a la mañana siguiente os despertáis con buenas intenciones y con buenos proyectos.

Existen en el hombre unos obreros que utilizan todo lo que aquél ha pensado en la frontera que hay entre la vigilia y el sueño, porque los pensamientos accionan fuerzas. Por lo tanto, desconfiad, no os durmáis con malos pensamientos, porque éstos destruirán todo lo que hayáis adquirido de bueno durante el día. Mientras que si os dormís con buenos pensamientos, éstos lo mejorarán todo en vosotros, y al día siguiente os sorprenderéis de ver en qué estado de paz y de luz os despertáis. Evidentemente, no debéis pensar que podéis vivir de cualquier manera durante el día sólo porque recéis antes de dormiros, o que en el momento de morir borraréis todas las malas acciones de vuestra vida. No, porque actuando así tendréis siempre todos los diablos con vosotros. Pero, a pesar de todo, es muy importante que antes de dormiros consigáis calmaros, equilibraros, purificaros...

Si soñamos durante la noche que cometemos actos reprensibles que no cometeríamos en el estado de vigilia, es porque no sabemos prepararnos para el sueño. Antes de dormirse, es necesario prepararse como para un viaje sagrado que dará resultado en un futuro próximo o lejano. Está dicho en la Cábala que cuando un hombre se duerme, un espíritu impuro se une a su cuerpo físico para sugerirle ciertas ideas, ciertos deseos... Este espíritu impuro quiere apoderarse de su cuerpo, porque posee una gran reserva de fuerzas. Para defenderos contra este espíritu impuro, es necesario rogar al cielo que envíe un Angel que os preserve de él y que os conduzca a

la Escuela del Señor para estudiar el amor y la sabiduría. Así, durante la noche, tendréis siempre un guardián que dará vueltas alrededor de vuestro cuerpo para impedir al espíritu del mal que tome posesión de él.

Al acostaros por la noche, introducid en vosotros un buen pensamiento, y dejadlo trabajar durante la noche. No os acostéis nunca con un pensamiento negativo en vuestra cabeza, porque durante la noche hará estragos en vuestro subconsciente.

Suponed que antes de dormiros, os sentís invadidos por la angustia: no os quedéis en la cama, levantaos, encended vuestra lámpara; haced algunos ejercicios de respiración, decid una oración; o leed una página de un pensamiento elevado, y volved a acostaros. Si este estado reaparece, levantaos por segunda vez y recomenzad. En todo caso sabed que no podéis luchar eficazmente quedándoos tendidos. Decís que si os levantáis cogeréis frío, y que podéis luchar con el pensamiento mientras os quedáis confortablemente en vuestra cama. No, solamente si somos extremadamente poderosos podremos defendernos en ese caso. En la posición horizontal somos más pasivos y menos fuertes. Y al contrario, en la posición vertical tenemos más fuerza y más posibilidades de actuar...

## 2. Ejercicios y oraciones

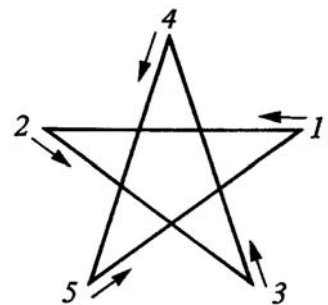
El Maestro Peter Deunov ha indicado una fórmula para recitar en el momento de acostarse; la recitamos apoyando la palma de la mano derecha sobre el plexo solar, y el dorso de la mano izquierda situada en la espalda, igualmente al nivel del plexo solar. Esta fórmula es la siguiente:

Dios es en mí luz,  
Los ángeles son el calor,  
Los hombres son la bondad. (3 veces)  
Dios es en mí luz,  
Mi espíritu es el calor,  
Yo soy la bondad. (3 veces)  
Para los que lo deseen, ofrecemos esta fórmula en búlgaro:

*Gospod veuv méné é svétlina,  
Anguélité seu toplina,  
Tchélovétsité seu dobrina. (3 veces)*

*Gospod veuv méné é svétlina, Douheut mi é toplina,  
Az seum dobrina. (3 veces)*

También podéis decir: «Dios mío, permíteme ir esta noche a Tu escuela de amor, de sabiduría y de verdad, a fin de que pueda aprender a servir mejor Tu causa, para que Tu Reino y Tu Justicia descendan sobre la tierra.» Quedaos algunos minutos en meditación, trazad con la mano derecha un pentagrama en el aire y después os acostáis.



## 3. Orientación y posición

La posición que adoptamos para dormir es también muy importante. En principio se recomienda orientar la cabeza al Norte o al Este. Es preferible no dormir boca abajo, ni boca

arriba, porque los desechos se acumulan en la columna vertebral; tampoco sobre el lado izquierdo, a causa del corazón. La mejor posición es del lado derecho porque los desechos se acumulan en el hígado, que es precisamente el encargado de eliminarlos. Podemos cambiar de posición a lo largo de la noche, pero es aconsejable dormirse sobre el lado derecho...

#### **4. El insomnio**

En lugar de luchar durante horas contra el insomnio esforzándoos en cerrar los ojos para dormir, pensad que habéis decidido manteneros despiertos. Levantaos, poneos a trabajar y seguid así hasta que sintáis que os apaciguáis.

O si no quedaos acostados, pero tened los ojos abiertos y mirad en la oscuridad con la firme intención de quedaros así toda la noche, con la consciencia bien despierta: constataréis que poco a poco os vais amodorrando. Entonces comenzad de nuevo y haced un esfuerzo por mantener los ojos bien abiertos. De esta manera el sueño llegará rápidamente, mientras que si intentáis dormir cerrando los ojos, no lo conseguiréis.

Otros métodos:

Beber agua caliente.

Masajearse el plexo solar en sentido inverso a las agujas del reloj.

#### **5. El significado del sueño para el discípulo**

El verdadero discípulo deja su cuerpo y va a reunirse con su Maestro, junto al cual continúa instruyéndose. Lee los libros más secretos en las bibliotecas del universo y asiste a ceremonias grandiosas de las que a veces guarda el recuerdo, aunque el cerebro humano no está preparado para recordar tales cosas. Ese recuerdo deja en su corazón una sensación tan sumamente dulce y tan llena de tranquilidad que, al despertarse, se pregunta: ¿«Dónde he estado esta noche? Lo que he visto, ¡Era tan sumamente bello!... ». El dormir se convierte en un acto sagrado cuando nos acostamos con la intención de ir a estudiar al otro mundo, porque es allí donde recibimos la verdadera iniciación.

# III

## La nutrición

Por la mañana, al mediodía y por la noche, cada cual debe pensar en comer para mantener en él la vida y la salud. Pero sólo los Iniciados han profundizado desde hace mucho tiempo sobre este cuestión tan importante, y han considerado la nutrición bajo numerosos aspectos que la mayoría de los humanos ignoran, lo cual es la causa de todo tipo de anomalías en ellos.

### Importancia de la actitud

Antes de comer, pensad siempre en lavaros las manos. Después, procurad poner os en un estado de paz y de calma mientras tomáis consciencia de que vais a recibir elementos preparados en el gran laboratorio de la naturaleza. Recogeos, uníos al Creador, haced una corta oración; en la tranquilidad y el silencio comenzáis ese proceso de la más alta magia blanca: la nutrición.

### El papel de la masticación

Hay que masticar los alimentos el mayor tiempo posible, hasta que desaparezcan en la boca sin que ni siquiera tengamos que tragados. La boca, que es la primera en recibir los alimentos, es el laboratorio más importante, el más espiritual. El estómago sólo ocupa el segundo lugar. Es en la boca donde se desarrollan los procesos más sutiles, porque en ella se absorben las partículas etéricas, mientras que los elementos más groseros descienden al estómago. Además, incluso antes de que el alimento sea absorbido, digerido y distribuido a los órganos, el hombre ya se siente reforzado: ello prueba que antes de que el estómago reciba los alimentos, la boca ha absorbido los elementos etéricos que han ido a alimentar el sistema nervioso.

### La alimentación de los cuerpos sutiles

Alimentarse es, ante todo, retirar conscientemente de la comida los elementos que entrarán como materiales en la construcción de nuestro cuerpo físico. Pero, puesto que el hombre no está formado solamente por un cuerpo físico sino que posee otros cuerpos más sutiles, se plantea la cuestión de cómo alimentar esos cuerpos sutiles, los cuales, a menudo están sub-alimentados a causa de su ignorancia. En efecto, si todos saben más o menos qué alimento deben dar a su cuerpo físico, pocos saben cómo alimentar a los otros cuerpos: el cuerpo etérico (o cuerpo vital), el cuerpo astral (sede de las emociones) y el cuerpo mental (sede del pensamiento). \*

#### 1. El cuerpo etérico

Es necesario masticar bien los alimentos, pero la masticación es para el cuerpo físico. Para el cuerpo etérico hay que añadir la respiración. Por eso, mientras coméis, debéis pararos de vez en cuando y respirar profundamente a fin de permitir al cuerpo etérico retirar de los alimentos las partículas más sutiles. Sólo la respiración profunda permite este proceso. Pero si estamos hablando o discutiendo mientras tragamos el alimento rápida y automáticamente, el ritmo respiratorio correcto es perturbado, las reacciones fisico-químicas no se realizan con normalidad, y de ahí se derivan pesadeces y malestares que prueban que no hemos comido correctamente. Para alimentar el cuerpo etérico debemos también, por lo tanto, comer en silencio.

---

\* Sobre cada uno de esos cuerpos encontraremos explicaciones en las primeras conferencias del tomo II.

## **2. El cuerpo astral**

Dado que el cuerpo astral se alimenta de sentimientos y emociones que están hechos de una materia todavía más sutil y elevada que las partículas etéricas, podemos alimentarlo teniendo sentimientos de amor hacia esos alimentos que han sido preparados en los talleres del Señor. Cuando el cuerpo astral ha absorbido todos esos elementos, existen todas las posibilidades de que suscite sentimientos de calidad muy elevada: el amor hacia todos los hombres, la sensación de ser feliz, de estar en paz y en armonía con la naturaleza.

Cuando vuestro cuerpo astral ha recibido su alimento, sentís una gran sensación de bienestar, os sentís generosos, y si! se trata de arreglar cuestiones importantes, os mostráis tolerantes, pacientes, benévolo, sabiendo hacer concesiones. Por el contrario, si el cuerpo astral no ha sido alimentado porque habéis comido gruñendo, criticando a los otros y enfadándoos, os manifestáis enseguida con acritud, nerviosismo y parcialidad, y si tenéis problemas difíciles de resolver, la balanza se inclina siempre hacia el lado negativo e injusto. A continuación buscaréis disculpas, diciendo: «¿ Qué quieres? No puedo hacer nada, estoy nervioso». Para calmaros compraréis medicamentos en la farmacia, pero continuaréis sintiándoos nerviosos mientras ignoréis que la forma de comer es de una importancia extrema para vuestro buen-equilibrio físico y psíquico.

## **3. El cuerpo mental**

Para alimentar a su cuerpo mental el discípulo se concentra sobre los alimentos, cierra los ojos y ni siquiera mira a sus vecinos para concentrarse mejor. El sabe que los alimentos son una carta de amor enviada por el Creador e intenta leerla interiormente. Los alimentos representan para él una manifestación de la Divinidad, y, por lo tanto, se esfuerza por pensar en ellos desde todos los puntos de vista. Se pregunta de dónde vienen, qué contienen, cuáles son las cualidades que les corresponden, qué entidades se han ocupado de ellos. Porque el discípulo sabe que hay seres que trabajan sobre cada planta, sobre cada fruto, y que si éstos crecen y maduran en una época determinada, es a causa de ciertas influencias planetarias. Su espíritu, pues, está ocupado en todas esas reflexiones y medita profundamente. Así, su cuerpo mental se nutre y retira de los alimentos elementos superiores a los elementos del plano astral, obteniendo de ellos la lucidez, la claridad y una penetración profunda en la vida del mundo. Después de una comida tomada en tales condiciones, deja la mesa con una comprensión tan luminosa que es capaz de llevar a cabo trabajos intelectuales muy profundos.

## **4. Los cuerpos causal, búdico y átomico**

Más allá de los cuerpos etérico, astral y mental, el hombre posee otros cuerpos todavía más sutiles: el cuerpo causal, el cuerpo búdico y el cuerpo átomico, y esos cuerpos también deben ser alimentados. ¿ Cómo? Después de haber respirado, después de haber comido los alimentos con amor, después de haber meditado sobre ellos, el Iniciado se deja penetrar por un sentimiento de reconocimiento hacia el Creador; gracias a estos alimentos llega incluso a realizar una verdadera comunión con El. Es así como alimenta sus tres cuerpos superiores, y llega al éxtasis.

## **No comer nunca hasta la saciedad**

Todos sabéis que no hay que comer exageradamente. Sí, no hay nada peor que levantarse de la mesa harto, saciado, porque nos volvemos más pesados, nos materializamos. Pero lo que seguramente no sabéis es que el hambre prolonga la vida, la refuerza, la mejora. Si dejáis la mesa con un ligero apetito, dais un impulso a vuestro cuerpo etérico, el cual intentará entonces atraer y captar otros elementos de la atmósfera que nos rodea. Podéis llamar a esos elementos, si así lo



queréis, vitaminas, hormonas etéricas... El cuerpo etérico encuentra esos elementos y los absorbe, tanto es así que, unos minutos más tarde, no solamente no tenéis ya hambre, sino que además os sentís más ligeros, más despejados, más capaces de trabajar. Mientras que si continuáis comiendo sin tener hambre, por el simple placer de comer (como suele hacer tanta gente en las reuniones, los banquetes, etc...), enseguida os sentiréis pesados e incapaces de trabajar.

Si coméis demasiado, provocaréis en vosotros una sobrecarga, y el cuerpo etérico se fatigará, se agotará, impedido en sus funciones. Entonces, los indeseables del plano astral que han visto esta abundancia de comida expuesta como en un festín, llegan para tomar parte en ella. Por eso, poco después, sentís de nuevo un vacío y deseáis volver a comer para llenar ese vacío... Pero entonces, los indeseables vuelven otra vez... Es así como os convertís en un cebo magnífico para los hambrientos del plano astral inferior que vienen a deleitarse a vuestra costa. El universo entero está lleno de criaturas de todo tipo que los Iniciados han clasificado en categorías determinadas y que a menudo se mezclan en la existencia de los humanos; y es así como se explican cierto número de fenómenos y acontecimientos extraordinarios que resultan inexplicables para los hombres de ciencia contemporáneos. Por lo tanto, para no convertirse en presa de los indeseables, jamás hay que sobrepasar los límites ni hacer comidas demasiado copiosas.

## **Los alimentos nos aportan la vida eterna**

### **El significado de la bendición**

Observaos en el momento de comer y constataréis cuál es vuestro grado de evolución. Si no tenéis respeto para con el alimento que Dios os ha enviado, ¿hacia quién lo tendréis? Cuando respetéis los alimentos comprenderéis las palabras de Jesús: «Tomad y comed, por que ésta es mi carne; tomad y bebed, porque ésta es mi sangre»... y «El que coma mi carne y beba mi sangre, tendrá la vida eterna». \* Este alimento ya está bendecido y consagrado por el Creador, y la prueba está en que nos da la vida. Dios está en el alimento bajo la forma de vida. No creáis que este alimento tiene necesidad de la bendición de los hombres para dar vida, porque antes de que los hombres bendigan los alimentos, éstos ya lo están por el Cielo. Dios es la vida, y desde el momento en que los alimentos nos aportan la vida, es que ellos contienen a Dios.

Diréis: «Pero entonces, ¿no debemos bendecir los alimentos antes de la comida?» Sí, debemos bendecidos, pero debéis saber primero qué es esta bendición y para qué sirve. Una bendición es una especie de ceremonia, un rito mágico. Por medio de las palabras, los gestos y los pensamientos de la persona que pronuncia la bendición, los alimentos son impregnados, penetrados y envueltos por emanaciones, por fluidos que los preparan para entrar en armonía con los que deben consumidos. De esta forma se crea un contacto, una adaptación a nivel de los cuerpos sutiles, lo cual permite al hombre recibir mejor los elementos benéficos contenidos en estos alimentos. Sin embargo, la bendición humana tiene poderes limitados. Si fuese tan fácil de introducir la vida divina por medio de una simple bendición humana, podríamos bendecir un trozo de madera, de metal o una piedra, y comedlos. Si bendecimos piedras, maderas o metales, introducimos en ellos un cierto grado de vida, pero esta vida no puede alimentar a los humanos; puede tener otros efectos sobre ellos, pero no alimentarlos.

Si los alimentos dan la vida al hombre, es porque ya poseen una vida que ha sido introducida por el Creador, pero que tiene necesidad de ser exaltada, y hay que despertada, calentada por medio de nuestras bendiciones y sobre todo por nuestro reconocimiento. Comemos para recibir la vida que Dios o la Naturaleza, si lo preferís, ha depositado en los alimentos. La comida es como la concepción de un niño. El Cristo, por medio de los alimentos, nos da la vida, y si tenemos

---

\* Ver la conferencia: «El amor escondido en la boca», tomo I.

conciencia de que tomamos el cuerpo y la sangre de Cristo, entramos en contacto con su espíritu.

Puede ser que nunca hayáis considerado la nutrición de esta forma. En lo sucesivo, sabed que en la nueva raza que viene, instruiremos a los humanos sobre estos métodos, les revelaremos que la nutrición no es un proceso tan simple, ordinario y despreciable como ellos creían. Dios ha escondido detrás de este acto cotidiano que es el comer, la posibilidad de hacer un trabajo psíquico de la mayor importancia. Comprenderán que la nutrición puede ser para ellos un medio de perfeccionamiento.

## IV

### El comportamiento

#### El poder mágico de los gestos

El hombre está constituido por diferentes cuerpos más sutiles que el cuerpo físico, y gracias a ellos puede entrar en contacto y relacionarse con gran número de fuerzas, inteligencias y entidades del universo. Estas fuerzas e inteligencias se expresan a menudo a través de él bajo forma de gestos, movimientos y mímica; e inversamente, mediante gestos y posturas conscientes o inconscientes, el hombre puede entrar en contacto con ellas.

La magia es la ciencia de los gestos. Por eso el discípulo debe ser consciente de cada uno de sus movimientos y vigilar el no hacer movimientos inútiles o negativos al hablar, al andar o al trabajar, porque producen graves consecuencias desde el punto de vista espiritual. Cada gesto es una fuerza que actúa en los diferentes planos, y se corresponde a corrientes, colores y vibraciones que llegan a una multitud de seres que nos rodean. Cada uno de ellos nos abre o nos cierra ciertas puertas de la naturaleza y nos une a potestades buenas o malas. Si queremos avanzar por el camino del amor, de la sabiduría y de la verdad, debemos estudiar nuestros gestos y preguntarnos si manifiestan en nosotros estas tres virtudes.

#### La manera de andar

Es muy importante que os observéis cuando andáis. Debéis andar con suavidad, ligereza y con la cabeza erguida. Andar encorvado con los ojos fijos en el suelo, es un mal signo, así como golpear el suelo con el tacón a cada paso. La persona que anda de esta manera ignora que está dando golpes mortales a su cerebro. Al cabo de unos años su sistema nervioso estará trastornado, y en su manera de pensar y de actuar manifestará tosquedad y violencia.

...Cuando vayáis a hacer una larga caminata, no debéis llevar nada en las manos. Podéis llevar en la espalda lo que queráis, pero que vuestras manos queden libres. No habléis, no cantéis, buscad un ritmo que sea acorde con vuestra respiración y balancead los brazos al andar. Es como si los brazos os ayudaran a desplazarlos. Gracias a este movimiento de brazos y a la respiración rítmica, podréis andar mucho tiempo sin fatigaros.

Naturalmente, también es importante el tener un pensamiento en la cabeza. Cuando andéis por un bosque podéis pensar: «Que todos los que atraviesen este bosque sean conquistados por el amor, por la fraternidad... que se mejoren, que se conviertan en hijos de Dios, que trabajen por la paz». Cuando hagáis una excursión a la montaña, pensad que en lo alto vais a encontrar la luz, que vais a sentirlos más cerca del cielo, que volveréis purificados, transformados.

#### Las manos

La costumbre de gesticular con las manos al hablar está muy extendida. A veces nos aterra el tener delante nuestro a personas que no paran de agitar sus manos de forma desordenada, o de manipular nerviosamente los objetos, o de enredar con su pelo o con los botones de la ropa. No podemos escucharles, y al cabo de unos minutos de conversación nos sentimos agotados.

Es necesario educar nuestras manos y aprender a servirse de ellas para actuar sobre nosotros mismos y sobre los demás. Para ello existen numerosos ejercicios que podemos practicar.

## **1. Ejercicios:**

1. Con la palma de la mano derecha os acariciáis muy delicadamente, sin tocar apenas, el dorso de la mano izquierda.
2. Con la punta de los tres primeros dedos de la mano derecha os acariciáis sucesivamente todos los dedos de la mano izquierda comenzando por el pulgar.
3. Extendid vuestra mano derecha, fijad vuestra atención en su centro, y después, lentamente y con suavidad, de forma consciente, vais cerrando los dedos, concentrando todo el esfuerzo en ese movimiento hasta que hayáis cerrado el puño... Quedaos un momento concentrando todas vuestras fuerzas en el puño, después vais abriendo lentamente los dedos... Haced este ejercicio con mucha atención; no os volveréis más fuertes por hacerlo veinte veces seguidas, sino haciéndolo correctamente una vez al día.

No escojáis los ejercicios más difíciles o los más impresionantes; es en los pequeños ejercicios donde se esconde el secreto del poder; es necesario que lo sepáis de una vez por todas.

Cada dedo capta y transmite corrientes y ondas de diferentes naturalezas. Son como antenas. Los Iniciados saben trabajar con sus dedos y captar gracias a ellos las corrientes que circulan por el espacio. Es así como consiguen purificarse y curarse, así como purificar y curar a otras personas.

En las manos se acumulan muchas impurezas, por eso hay que lavarlas a menudo para que funcionen como antenas perfectas. Pero en realidad el agua física sobre vuestras manos físicas no es suficiente para lavar verdaderamente vuestras manos; por eso cada vez que podáis hacerlo, imaginad que hacéis brotar un agua espiritual, una corriente de luz y de colores puros, bajo la cual mantenéis vuestras manos el mayor tiempo posible.

## **2. El apretón de manos**

Darse la mano es igualmente un gesto muy importante en la vida cotidiana. No debemos dar la mano nada más que una vez, y no dos o tres veces seguidas. ¿Por qué? Porque la primera vez nos damos algo mutuamente, mientras que la segunda vez, lo tomamos. En el primer apretón de manos intercambiamos algo sutil, la segunda vez corrientes más densas, más materiales, y la tercera y la cuarta vez intercambiamos los posos. Al principio bebemos lo que es más espiritual, pero después, según nos vamos aproximando al fondo del jarro, encontramos los posos. Podemos objetar que eso depende de los casos; sí, pero en general, la ley es válida.

Cuando deis la mano a alguien, debéis hacerlo conscientemente y con mucho amor. Si dais la mano a alguien pensando en otra cosa, es mejor no hacerlo.

## **3. El saludo**

Los magos son seres que saben servirse de sus manos para recibir energías del espacio, pero también para proyectarlas, orientarlas, dirigir las, amplificadas, disminuirlas... Varias veces al día nos saludamos haciendo un gesto con la mano. Este gesto es extremadamente significativo y actuante, pero con la condición de que lo hagáis conscientemente y poniendo mucho amor en la mirada y en vuestra mano, y que proyectéis este amor para el bien del mundo entero. Es necesario que el saludo sea una verdadera comunión, que sea poderoso, armonioso y vivificante.

## **La mirada**

Los ojos son, en principio, órganos pasivos, receptivos. De todas formas, por los ojos, no solamente podemos recibir sino que también podemos dar. Sí, por la mirada podemos emitir, ser activos, es decir hablar, sugerir, influir, ordenar y fulminar.

## **1. Cómo mirar**

No debéis mirar a los otros fijamente, porque entonces les importunáis, pero tampoco es bueno mirar con los ojos apagados, inexpresivos. Si les miráis demasiado pasivamente, la gente no solamente pensará que no recibe nada de vosotros, sino que además sentirá que le quitáis su energía.

Debemos observar y vigilar la expresión de nuestros ojos, preguntándonos: «¿Qué doy?.. Qué recibo?» Es bueno dar y también es bueno recibir en un intercambio, pero si no dejamos de coger, de absorber o de vampirizar, nos echarán de todas partes porque actuamos como ladrones espirituales. Mientras que el que se entrena a dar, irradiar, reconfortar, practica la más alta magia. Sólo el deseo de dar, de hacer felices a los otros, el deseo intenso de servir a la causa divina, puede abrirnos las puertas del cielo.

Debéis mirar a los otros con dulzura pero sin insistencia, de manera que queden libres; no intentéis obligarles a que respondan a vuestras miradas y a que se manifiesten según vuestros deseos, porque el que recibe de esa manera la proyección de vuestra voluntad se siente importunado, violentado... En realidad, nada puede forzarlo a abrirse a vosotros, él es insensible a vuestras tretas. El secreto para ganarse a los demás está en el amor desinteresado, que nunca intenta ganar su alma o su corazón por la violencia.

Estudad esta cuestión en vuestra vida familiar, en la vida social, y veréis que muchas cosas dependen de la manera en que se miran los unos a los otros. No hemos estudiado suficientemente todavía la influencia de la mirada en el destino del hombre. No digáis que es un detalle minúsculo. Todo está en la mirada, la cual es una síntesis de todo el ser; todo se refleja: la tosquedad y la finura, la ignorancia y la inteligencia, la nobleza y la ruindad, la fuerza y la debilidad. La mirada es un resumen de todo nuestro ser, que imprime un sello donde quiera que se pose. Para cambiar de mirada hay que cambiar toda la existencia, la manera de pensar, de actuar. A través de la mirada las energías se derraman sobre los seres y los objetos. ¡Cuántos destinos han sido cambiados y conmocionados por una sola mirada!

## **2. Algunos consejos**

Cuando estáis encolerizados contra alguien, tendéis a echar miradas fulminantes. Tened cuidado, nunca debéis lanzar miradas hostiles; en semejante situación, cerrad más bien los ojos y transformad la fuerza que actúa en vosotros. Si lanzáis malas miradas, proyectáis una fuerza que trabaja sin que vosotros lo sepáis, y un día se volverá contra vosotros.

Intentad no mantener mucho tiempo la mirada baja, porque mirando hacia el suelo, os unís a las fuerzas terrestres. Claro está que tampoco hace falta mirar al cielo, eso sería exagerado; pero debéis saber que si estáis hablando a alguien mirándolo, y súbitamente bajáis la mirada al suelo, es muy negativo.

Si queréis saber lo que alguien está haciendo, volved resueltamente la cabeza hacia su lado, no os contentéis con mirado de soslayo, es una mala costumbre que demuestra falta de franqueza.

No hay que esconder nunca los ojos durante una conversación. Un día, el Maestro Peter Deunov reprimió severamente a uno de sus discípulos porque, al hablar con él, ponía la mano delante de sus ojos. No debemos hacer nunca ese gesto porque pone una barrera entre el mundo exterior y la mirada interior.

## **3. Ayudar a los otros con la mirada**

Sabed que la mirada es un medio para ayudar a los demás. Si alguien está sumergido en la duda, en el sufrimiento o en la desesperanza, podéis ayudade mirándolo. En todas partes, en la calle, en el autobús, en el metro, encontráis gente a la que podéis ayudar lanzándoles buenas miradas al mismo tiempo que le enviáis pensamientos de ánimo para que vuelvan a tener confianza. Ellos no se darán cuenta de lo que estáis haciendo por ellos en ese instante, pero su alma y las entidades espirituales que habitan en ellos sabrán recibir lo que vosotros les enviáis y enseguida se sentirán en mejor estado.

## **La palabra**

Debéis poner extremo cuidado en las palabras que pronunciáis, porque incluso si no pensáis verdaderamente lo que decís, entidades negativas pueden servirse de la materia de vuestras palabras para realizadas, y vosotros no se lo podéis reprochar, porque es a vosotros a quien corresponde el no suministrarles las condiciones y posibilidades de hacer el mal.

En muchos países la gente tiene la costumbre de echar maldiciones; por cualquier causa maldicen a sus padres, a sus hijos, a sus vecinos, a sus amigos... Es una costumbre muy mala, porque las palabras crean las condiciones para que las desgracias lleguen. Es necesario por lo tanto ser muy vigilante y no terminar nunca una conversación con palabras negativas respecto a alguien, porque hay una ley que hace que esas palabras continúen trabajando negativamente. Incluso si os veis obligados a hacer una crítica a alguien, no terminéis por sus defectos. Terminad más bien con palabras positivas diciendo: «De todas formas, también tiene cualidades», mencionadlas y pararos ahí.

...¿Qué es una palabra? Es un proyectil que recorre el espacio y que, al pasar, desata fuerzas, excita entidades y provoca efectos irreparables. Sí, en realidad son efectos irreparables. Evidentemente si pudiéramos remediar enseguida las malas palabras, no habría destrozos, pero cuanto más dejamos pasar el tiempo, mayores son los efectos destructores de esas palabras. El tiempo es por lo tanto un factor formidable. Suponed que hayáis dado la orden de cortar la cabeza a alguien y que los que deban ejecutar vuestras órdenes hayan salido ya... ¿Qué podéis hacer para reparado una vez que la cabeza ya esté cortada? ¿Acaso podéis pegársela? Cuando una orden ha sido dada, ¿qué podemos hacer? Dar una contraorden, y por lo tanto enviar otros mensajeros, otros servidores a fin de que prohiban la ejecución. Pero si ha pasado demasiado tiempo, no podréis reparado. Por eso es por lo que se ha dicho: «Antes de que el Sol se ponga, ve a reconciliarte con tu hermano.» Eso significa que debemos reparar tan pronto como podamos el mal que hemos hecho a los demás. La mayor parte de los humanos dejan que se manifiesten sus sentimientos, dicen cualquier cosa, pero un buen día, el karma llama a la puerta y dice: «¡Vamos, paga ahora!» Es necesario reparar enseguida, sin esperar a mañana, porque la palabra se escapa; es una fuerza, un poder que recorre el espacio y actúa.

Pero debéis saber también que existe una fuerza todavía más poderosa y rápida que la palabra: el pensamiento; y si os ponéis a trabajar inmediatamente con el pensamiento, podéis alcanzar vuestras palabras. Es difícil, naturalmente, porque el pensamiento pertenece a una región mucho más sutil que la palabra; pero si queréis remediar las consecuencias de vuestras palabras, podéis, a pesar de ello, concentraros y pedir a los servidores del mundo invisible que impidan que se produzca el mal. De esa manera no reparáis completamente el mal, pero evitáis lo peor. Debéis de ser muy rápidos, y vuestro pensamiento muy intenso, de lo contrario la orden de la ejecución será dada, la víctima será decapitada (simbólicamente hablando), y un día os veréis obligados a pagar por todo el mal que habéis hecho.

## **Oración:**

«Señor Dios, perdóname por no haber comprendido hasta ahora las posibilidades que Tú has puesto en mi boca, por no haber comprendido que, hablando, puedo imitarte, empezar a ser como Tú y ser cada día un reflejo de Ti. Sin darme cuenta, he dañado a los demás con la palabra: he dicho cosas insensatas, he herido a las gentes, he perturbado a criaturas y he tirado todo por tierra precisamente con este instrumento que Tú me has dado. En lugar de servirme de él para hacer el bien, para consolar, aliviar, confortar, resucitar a los seres... para llevarlos y proyectarlos hacia Ti, el Señor, el Creador, me he servido para demolerlos y degradarlos. Perdóname, Señor, enséñame cómo utilizar mi boca y mi lengua, no solamente para comer o charlar y no comprender nada, sino para hacer el bien a los otros, para darles calor y luz. »

## **Los pensamientos y los sentimientos**

Los humanos fabrican sin parar pensamientos y sentimientos buenos o malos sin saber que son pequeñas criaturas que, para subsistir, se alimentan de la sustancia de su propio creador. Si son malas le aniquilan, y si son buenas le obsequian.

Si tenéis hijos tercos, violentos, indisciplinados, que hacen algazara y producen daños en todo el barrio, los transeúntes, los vecinos e incluso la policía vendrán a buscarlos para quejarse. Puesto que son el padre o la madre los responsables de las necedades y destrozos cometidos por los niños, son ellos los que están obligados a indemnizarlos, a reparar los destrozos, a pagar los platos rotos. Pues bien, lo mismo ocurre en nuestro mundo interno, que está lleno de nuestras propias creaciones, nuestros hijos que hacen daño un poco por todas partes, porque han sido creados con móviles o intenciones maléficas, tenebrosas, y causan daños que la ley cósmica viene enseguida a pedirnos que reparemos.

Pero, excepto los grandes Maestros, nadie ha instruido a los humanos sobre estas verdades; por eso éstos se preguntan siempre: «¿Por qué soy hostigado, atormentado, desgraciado? - ¡Pero si son simplemente tus hijos los que te martirizan! Tú los has creado mediante tu odio, tu cólera, tus deseos de venganza, porque tú eres un creador de verdad, como el Señor... y no solamente en el plano físico, sino en todos los planos.»

La verdadera moral se encuentra en esta conciencia de ser responsables de todo cuanto hacemos, no solamente en el plano físico, sino también en el plano astral, en el mental... La verdadera moral, no consiste en conformarse superficialmente con las reglas, sino en acostumbrarse interiormente a crear sin cesar pensamientos y sentimientos útiles, benéficos, luminosos, y enviar día y noche, con el corazón y con el alma esos pequeños seres, invisibles pero reales, para que actúen favorablemente sobre todas las criaturas.

## **Reparar los propios errores**

Todo pensamiento, todo sentimiento, todo acto bueno o malo queda registrado en nosotros. Claro está que es imposible que no hagáis algún registro negativo, defectuoso, pero intentad, por lo menos, daros cuenta y tomar las medidas para repararlo.

Habéis tenido un mal pensamiento contra alguien, habéis dicho alguna palabra hiriente... eso le puede pasar a cualquiera. Pero debéis, lo más rápidamente posible, ser conscientes y reparado.

## V

# Los problemas del mal

Las debilidades y los vicios

### **Saber reconocer las señales de advertencia**

Suponed que tenéis una debilidad a la que no sabéis resistiros: os gusta mucho el alcohol, o las mujeres, os sentís empujados a calumniar a los demás, a gastar el dinero en compras inútiles, a divertirlos cuando deberíais estar trabajando, o a cualquier otra cosa. Intentad encontrar en vosotros los signos que anuncian la llegada de la tentación. Esos signos son siempre los mismos y deben ser considerados como advertencias. Por eso debéis buscar en el pasado las ocasiones en que esta debilidad se ha manifestado, y los signos que la han precedido. Encontraréis que la advertencia ha podido ser una crispación en el plexo solar, o un malestar, o un pensamiento, o una imagen que llega a vosotros.

Todo el mundo es advertido por signos, pero esos signos son diferentes según las personas; es necesario, por lo tanto, buscados. Cuando hayáis descubierto esos signos de advertencia podréis ser dueños de la situación porque desde el momento en que aparecen, sabréis que debéis mostraros atentos y vigilantes. Pero para eso hay que estar libre y no ser esclavo de actividades absorbentes que os importunen y os impidan echaros una mirada a vosotros mismos.

### **La actitud a adoptar con relación a nuestras faltas**

No hay que acordarse siempre de las faltas que hemos cometido, salvo para aprender una lección para el futuro. Olvidad lo que ya es viejo, no habléis más de ello; no digáis a cada instante ante el Señor: «Yo soy indigno, soy un pecador», para mostrade, llamémosle, una aparente humildad. El Señor no tiene necesidad de escuchar ese tipo de cosas. Decid, por el contrario: «Dios mío, yo soy Tu hijo, ayúdame a adquirir Tu sabiduría, Tu fuerza, Tu luz. Ayúdame a salir de mis dificultades, a fin de que Te glorifique en la tierra como los Angeles Te glorifican en el Cielo». La verdadera humildad, no es la de acusarse continuamente, sino el poder decir, incluso si habéis realizado la acción más gloriosa: «No es a mí, Señor, es a Tu nombre a quien corresponde la gloria de esta acción».

### **Saber utilizar las fuerzas del mal\***

Luchamos contra el mal porque nunca lo hemos comprendido; hay que absorber el mal, utilizado como un material para el trabajo. En química no despreciamos ningún veneno, todo se utiliza. La naturaleza tampoco desprecia nada, coge los desechos, las inmundicias y las utiliza como materia prima, y con esa materia prima hace crecer las flores y los frutos.

Los humanos, que todavía no han comprendido esta gran verdad, suplican: «¡Señor Dios, eliminad el mal! » Pero Dios se rasca la cabeza, sonríe y dice: «¡Pobres! Cuando comprendan que el mal es necesario dejarán de suplicarme.» Pero hasta que llegue ese momento, ¡qué cantidad de oraciones! Debemos rezar, naturalmente, pero mirad lo que deberíamos pedir: «Señor Dios, enséñame cómo has creado el mundo y cómo ves Tú las cosas para que yo pueda, como Tú, estar por encima del mal, de forma que no me alcance, sino que yo sea capaz de servirme de él para hacer grandes cosas.» Pensando de esta manera veremos que no hay nada malo en la naturaleza.

---

\* Sobre el bien y el mal, ver: tomo V de las Obras Completas: «El bien y el mal» y «Cómo luchar con el Dragón» y tomo XXVIII, capítulo V: «Una nueva actitud ante el mal».



Por lo tanto, en lugar de intentar desembarazarse definitivamente de estas fuerzas negativas que le atormentan, el discípulo debe aprender a utilizarlas para hacerse más fuerte.

Incluso la moral y la religión están en un error al aconsejar arrancar, extirpar el mal, porque el mal posee fuerzas formidables sin las cuales el hombre se debilita.

- Algunos ejemplos:

## **1. La sexualidad**

La energía sexual es una energía que podemos comparar al petróleo. Los que son ignorantes y torpes se queman; esta fuerza quema su quintaesencia. Mientras que con el mismo petróleo, los que saben utilizarlo, vuelan en el espacio. Ninguna imagen resume tan perfectamente la cuestión de la energía sexual. Entonces, ¿por qué no volar por el espacio hasta las estrellas y conocer todo en lugar de quemarse?

Ahora se está desarrollando una nueva filosofía que enseña a los hombres y a las mujeres cómo mirarse, cómo utilizar todos esos impulsos súbitos que se inspiran mutuamente, toda la dicha de contemplarse, para convertirse en seres excepcionales con posibilidades de alcanzar las más altas realizaciones, porque el amor vendrá a ayudarles, a sostenerles y a propulsarles hasta el Cielo.

## **2. La vanidad**

La necesidad de mostrarse mejor de lo que realmente se es no es mala en sí misma. Incluso podemos decir que ha sido la misma naturaleza la que ha puesto esta tendencia en el hombre para obligarle a evolucionar. Porque también puede ocurrir que en el deseo de atraer la aprobación o la admiración de los demás, algunos consigan sobrepasarse a sí mismos. Personas que tenían miedo pero que no querían decepcionar la confianza que su familia o su país había puesto en ellos, llegaron a ser verdaderos héroes. Un artista quiere perfeccionarse en su arte para que el público no se canse nunca de él y de sus obras. Además, los educadores, padres y profesores, intentan utilizar esta tendencia para obtener de los niños mejores resultados. Cuando mostramos a un niño que esperamos algo de él, que le tenemos confianza, él hace todo lo posible para conseguirlo. Incluso de un delincuente podemos obtener buenos resultados dándole una responsabilidad que le muestre que tenemos confianza en él. La vanidad es, pues, una buena tendencia en la medida en que la hacemos servir para evolucionar.

## **3. La duda**

Sentís la necesidad de poner todo en duda... Bien, pues en lugar de dudar siempre de la Inteligencia cósmica, de la existencia del Señor, o de la bondad de los otros, dudad de vosotros mismos, de la certeza de vuestros puntos de vista y decid: «¿Es cierto que siempre tengo razón? ¿Estoy realmente en lo cierto? ¿Existe una forma de razonar mejor que la mía?», y poneos a buscarla. Desgraciadamente, en esto, no dudamos.

Los humanos dudan de todo, salvo de su propio razonamiento: por eso acaban metiéndose en berenjenales. Eso no es inteligente. En lugar de creer que todos sus deseos y apetencias son válidas, legítimas, maravillosas, y de defenderlas, deben comenzar a preguntarse si realmente son tan «católicos», tan divinos. En lugar de dudar siempre de su naturaleza superior, de su espíritu, y de todo lo que Dios ha puesto en ellos, que duden un poco de su naturaleza inferior. Desgraciadamente, dudan de lo que Dios les ha dado para salvarles y creen absolutamente en las fuerzas que se desencadenan en ellos. Si realmente quieren dudar, que sepan de qué deben dudar.

## **El injerto espiritual\***

Suponed que tenéis un árbol extremadamente vigoroso pero que da unos frutos ásperos e incomedibles: haced un injerto, y de un peral salvaje, por ejemplo, podréis obtener unas peras magníficas. Los humanos son viejos expertos en estas técnicas, pero cuando se trata del ámbito psíquico o del espiritual, no son tan capaces ni tan mañosos.

### **1. La sensualidad**

Suponed que sentís un amor muy sensual... Es una fuerza salvaje, formidable, irresistible. Podéis hacer un injerto sobre él, pero para eso, hay que encontrar una rama de otro amor puro, noble, elevado... e injertarla.

Entonces la savia que produce vuestra naturaleza inferior subirá, circulará a través de esas ramas, es decir, de esas impresiones, esos circuitos nuevos dibujados en vuestro cerebro, y producirá frutos extraordinarios, un amor prodigioso que os aportará gran alborozo e inspiraciones inauditas.

### **2. La vanidad**

y si la vanidad ocupa gran parte de vuestro tiempo y de vuestras fuerzas, podéis darle también otra orientación. En lugar de desear alcanzar la gloria ante el mundo, ante los papanatas y los imbéciles, emplearos en desear la gloria, pero en el campo de las realizaciones celestes, una gloria divina, inmarcitable, que no se apague nunca.

### **3. La cólera**

Si sois coléricos, puede haber ocurrido que debido a ello, ya hayáis destruido varias amistades y estropeado alguna buena oportunidad para vuestro futuro. Pero esta fuerza brutal que estalla como la tormenta, también podéis transformada, sublimada haciendo un injerto, y entonces llegáis a ser infatigables para luchar, guerrear, combatir todo lo que es inferior, convirtiéndoos en un soldado de Cristo, un servidor de Dios. En lugar de ser empleada en destruir lo que es magnífico, vuestra fuerza marciana os ayudará a construir.

Es suficiente con encontrar los injertos. Pero recordad que debéis de guardar la raíz, no se la debe arrancar nunca porque es muy vigorosa, y el tronco también. Es sobre ellos donde debéis injertar: extraéis mentalmente las fuerzas que poseen y las unís a una entidad, a un espíritu luminoso, a un ángel o a un arcángel.

Todos los Iniciados se han visto obligados a hacer injertos; se han unido siempre a seres que les sobrepasaban y los frutos que daban de esta forma eran los mejores. Pero el injerto más poderoso, más sublime, es el de unirse al Señor y decir: «Señor, lo que yo hago no es gran cosa. Acepta entonces entrar en mí, trabajar y manifestarte a través de mí. Yo quiero trabajar para Tu Reino y Tu Justicia.» Ese es el mejor injerto, el más sublime, y si en ese momento Dios acepta, si El se une a vosotros, vuestro árbol (es decir vosotros mismos, que en el pasado producíais frutos incomedibles), producirá enseguida deliciosos frutos perfumados. Solamente quedan las raíces y el tronco, pero el injerto, es decir, el mundo invisible, el mundo divino, el mundo celeste ha producido sus frutos. ¿Qué es lo que ha pasado? Todas esas fuerzas brutas, primitivas e hirvientes de la personalidad, las ha utilizado el Cielo para transformadas gracias al injerto espiritual.

---

\* Ver también el capítulo IX.

## **Dos ejemplos relacionados con la sexualidad**

- Un día recibí la visita de una joven; era guapa, simpática, y por su comportamiento se veía que había sido muy bien educada. Pero, sin embargo, me reveló que era muy desgraciada porque estaba obsesionada por una imagen: en todo lo que miraba, las flores, los frutos, los objetos e incluso en el techo, sólo veía el sexo masculino. y como era creyente, católica, se sentía culpable, rechazada por el Cielo y caída en el pecado. Cuando la escuché me puse a reír. Ella me miraba un poco sorprendida, y yo le dije: «Escúcheme, no pasa nada grave, no hay nada malo en todo lo que me cuenta. Es natural, normal, son cosas que le pasan a todo el mundo; más o menos, claro está, pero no hay motivo para desesperarse. La naturaleza se encarga de la propagación de la especie, y es ella la que crea esas representaciones en el hombre y en la mujer para que el género humano no se extinga. Pero hay que saber cómo actuar, cómo utilizar esas imágenes, sino mire en qué estado está.

«Mire lo que tiene que hacer de aquí en adelante. Cuando vea esta imagen en una fruta o un objeto, en lugar de desconsolarse, mírela tranquilamente... Pero no la mire demasiado tiempo porque hay riesgo de que se despierten ciertos deseos y, para consolarnos, tendemos a recurrir a ciertos gestos, y así sucesivamente... Por lo tanto, para que eso no se produzca, vuélvase un poco filósofa, es decir, comience a pensar en la Inteligencia cósmica que dirige la formación de esos órganos y reflexione, medite, siéntase maravillada de la Inteligencia que se ha ocupado en crear cosas tan perfectas y desaparecerá la tentación que sentía. Mientras que si porfía no resolverá el problema. Considere esta imagen como un punto de partida capaz de propulsada hasta la Divinidad. Si no tiene ese punto de partida, ¿cómo llegará hasta su predestinación, en las alturas? Mientras que de esta forma, resulta magnífico, porque de vez en cuando tiene esos puntos de partida, de propulsión. Pero recuerde con atención que no debe tomados sino como puntos de partida, de lo contrario se hundirá a sí misma. Solamente debe utilizados.»

- Desgraciadamente los humanos no saben ir más lejos cuando reflexionan o se maravillan, y no piensan que es precisamente el maravillarse lo que les salvará. Vosotros decís: «Pero, ¿qué me pasa? Es horrible, repugnante», y es precisamente eso lo que os pierde. Reemplazad esas viejas concepciones y no digáis más: «Es horrible» sino: ¡Qué belleza! ¡Qué esplendor! ¡Qué inteligencia! ¿Cómo ha podido formar la naturaleza algo semejante? Es esta capacidad de maravillarse la que os permitirá resolver vuestro problema.

Hace algunos días recibí la visita de un hombre de cierta edad, y me confesó que en el campo sexual tenía una gran debilidad: era incapaz de mantener el control de sí mismo delante de las mujeres, y me preguntó cómo remediarlo. Yo le dije: «Habría que haber empezado a pensar mucho antes en el problema, pero con mucho gusto le daré algunos ejercicios que al menos puede intentar practicar. Por ejemplo, vaya a las playas y mire a las jóvenes; ciertamente se despertará algo en usted, es normal, natural. Pero como usted no puede ir a satisfacer sus deseos con ellas porque hay mucha gente o porque no las conoce, entonces usted se verá obligado a resistir, a hacer un esfuerzo de sublimación. Es ahí precisamente donde usted comenzará a ejercitar su voluntad, y si repite varias veces este ejercicio con éxito, no tendrá necesidad de ir a las playas. A partir de ahí usted podrá mirar algunas revistas: aquí también se va a despertar algo; entonces usted atrapa esta sensación que se despierta y la hace subir hasta el Cielo, hasta la Madre Divina. Ejercitándose así durante largo tiempo, llegará un día a no sentir tanta necesidad de mantener relaciones físicas con las mujeres. ¡He ahí el triunfo y la victoria! Pero hay que ejercitarse así durante mucho tiempo con, dosis homeopáticas. En la homeopatía podemos diluir hasta la

novena centésima<sup>\*</sup>, e incluso a ese grado de dilución el producto sigue siendo eficaz. En el amor también podemos llegar a una tal dilución, y entonces no necesitamos de contactos físicos; en eso consiste el amor espiritual. Como podéis ver es una cuestión de método: en lugar de huir y ser siempre vulnerable, se trata de «coger el toro por los cuernos».<sup>\*\*</sup>

### **Los nuevos clisés**

Vuestros defectos, vuestras debilidades son como clisés impresos en vosotros, os empujan a obrar siempre en la misma dirección. Por eso, aunque sigáis luchando toda la vida, no conseguiréis la victoria. Para triunfar hay que preparar otro clisé tomando otra actitud, acostumbrándose a tener pensamientos y sentimientos diferentes, a hacer otros gestos. De esta manera comenzáis a hacer una nueva grabación. Eso no quiere decir que el primer clisé esté borrado, no, no se borra, pero está enterrado bajo otras capas. Mientras que os mantengáis en esta nueva dirección quedará enterrado, pero si no os mantenéis, se manifestará de nuevo.

Un hombre decide no intentar seducir a las mujeres nunca más. Sin embargo no ha cambiado su clisé y, evidentemente, sucumbe en la primera ocasión. Entonces se queda decepcionado, arrepentido, y sufre... Pero en la próxima ocasión ocurrirá exactamente lo mismo. Para que ocurra de otra forma es necesario que haga el esfuerzo de cambiar algo en su forma de mirar, en sus gestos, en el lenguaje, y cuando lo haya conseguido una vez, tiene todas las posibilidades de conseguirlo en las próximas ocasiones, porque el nuevo clisé se graba cada vez más profundamente. Esto es cierto también para las tendencias nefastas de las que nos queremos deshacer: la cólera, la maledicencia, la gula, la pereza, etc.

### **Los estados negativos**

#### **Detenerse para dar otra orientación a nuestros pensamientos**

Suponed que estáis realizando un trabajo, y que de repente constatáis que lo habéis comenzado en un estado de agitación... En el momento en que os deis cuenta de ello, dejadlo inmediatamente. Si no lo dejáis, continuaréis indefinidamente en ese estado de agitación, y no podréis deshaceros de ella. Por lo tanto, interrumpid vuestro trabajo, después recomenzadlo bajo otro ritmo diferente, y el nuevo estado se perpetuará a su vez.

¿Por qué una persona encolerizada tira todos los objetos, por qué cierra las puertas con violencia o golpea con el puño los muebles? Porque quiere deshacerse de esa fuerza que no sabe cómo dominar. Pero cuanto más se agita, más refuerza la agitación. Por lo tanto debe hacer lo contrario, dejar de moverse completamente durante un momento y después continuar su trabajo.

Y suponed que esta perturbación se manifiesta en vosotros mientras vais andando por la calle. No podréis deshaceros de ella mientras sigáis andando; por lo tanto, dejad de caminar. Pero para que los transeúntes no se den cuenta, paraos, por ejemplo, ante el escaparate de un comercio haciendo ver que estáis mirando algo... y ahí, esforzaos en resolver el problema que sea la causa de vuestra preocupación. En el momento en que interrumpís vuestro movimiento, podéis dar otra orientación a vuestro pensamiento.

### **Disgregar las nubes con el pensamiento**

---

<sup>\*</sup> Es decir: 0,00000000000000000001.

<sup>\*\*</sup> Ver la conferencia: «Coger al toro por los cuernos» (tomo XIV).

Cuando os sentís indispuestos, tristes, inquietos, se debe a que una nube os está atravesando. Cuando esto ocurre intentad meditar para disgregar esa nube en lugar de alimentarla mediante vuestras reflexiones. Si lo conseguís, constataréis que el Sol, Dios, está siempre ahí, y que solamente estaba escondido por vuestras propias nubes.. .

Y si hacéis esto a nivel individual, ¿ por qué no hacerlo enseguida a lo grande? Una vez que seáis capaces de dispersar vuestras nubes, podéis intentar dispersar las nubes colectivas que pesan sobre la tierra.

Desde el momento en que plantáis un grano de trigo y constatáis las hermosas espigas que os da, podéis sembrar un campo entero con miles de granos parecidos, puesto que no dudáis que los otros granos plantados también darán espigas. Resulta lo mismo en relación con el trabajo interno. Cuando tenéis éxito con vosotros mismos, estáis seguros de que, gracias a vuestro trabajo, podéis ayudar a toda la humanidad.

### **Darse un baño**

El agua tiene la propiedad de absorberlo todo. Absorbe tanto el bien como el mal; por eso cuando os encontráis en un estado de admiración o sintáis un gran gozo, no debéis lavaros ni, sobre todo, bañaros. Pero si os sentís desdichados y os dais un baño, enseguida os sentiréis mucho mejor, porque el agua habrá absorbido vuestra tristeza

### **Fijar un término al mal**

Suponed que os sintáis indispuestos, que tenéis una jaqueca, una desgracia, un mal que os persigue... Salid a dar un paseo; caminad diciendo: «Cuando llegue al árbol que veo allí, o a ese muro, me libraré de mi mal»

Añadid con el pensamiento a esta señal que os marcáis, que esta liberación se producirá verdaderamente y cuando alcancéis el objeto fijado, sentiréis un alivio. Si no es suficiente, comenzad de nuevo eligiendo una nueva señal un poco más lejos, y afirmad que ahí vuestro mal desaparecerá totalmente. Continúad así hasta que sintáis una verdadera mejora.

### **El poder del amor**

Cuando os sintáis descontentos, irritados o descorazonados, en lugar de desesperaros y de ir a inquietar a los demás, quedaos tranquilamente en vuestra casa y decid: «Me he enfriado, tengo que volver a calentarme». Haced entonces algunas respiraciones, haced un gesto con amor, enviad un pensamiento de amor a todo el universo, porque el amor es cálido. Constataréis que enviando vibraciones de amor, habéis abierto un manantial: el corazón, y que ahora mana el agua. Dejadla entrar y hacer su trabajo ya que ella lo purificará todo en vosotros.

### **El poder de la palabra**

En la Iniciación, se enseña a los discípulos a servirse de las palabras, a pronunciadas de manera que desencadenen las fuerzas de la naturaleza. Las palabras son poderosas, pero nosotros no sabemos todavía servimos de ellas ni pronunciadas correctamente. Cuando tengáis frío, o cuando os sintáis abandonados, o cuando tengáis la impresión de que nadie os ama, pronunciad la palabra «amor», una vez, dos veces, diez veces, de diferentes maneras: de esta manera desencadenáis las fuerzas cósmicas del amor, en medio de las cuales no podéis jamás sentirnos solos, abandonados.

Cuando os sintáis en la obscuridad, como si os hubieseis caído en el fondo de un abismo,

pronunciad las palabras: «sabiduría», «luz», hasta que vibren y canten en todas las células de vuestro cuerpo. En ese instante todo se iluminará...

Cuando os sintáis atormentados, limitados, perturbados, pronunciad la palabra «libertad».

También podéis pronunciar las palabras «belleza», «verdad», «fuerza», «salud», «armonía»... Diréis que es poca cosa. Sí, pero si sabéis pronunciarlas con intensidad y convicción, cada palabra, a medida que la repitáis, adquiere un gran poder e influencia vuestra propia matenao

### **El poder del canto**

Los cantos que cantamos aquí actúan favorablemente en vosotros, e incluso cuando no cantáis, el tenedlos en la cabeza ya os hace bien, porque esos cantos vibran en vosotros.

Cuando sentís que no sabéis muy bien donde estáis, que vuestras ideas se confunden, cantad: «*Misli, pravo misli*: piensa correctamente», y veréis el camino con más claridad... Cuando creáis que nadie os ama, cantad: «*Bog é lubov*: Dios es amor» y entonces, ¿qué más queréis, puesto que Dios no os abandonará jamás?... y si estáis un poco fatigados, enfermos, cantad: «*Sila zdravé é bogatstvo*: Fuerza y salud son riquezas», entonces todo tiembla, las paredes, el techo, y os levantáis llenos de ardor... Si veis la vida borrosa, sentís que ya no os inspira ninguna alegría, decid: «*Krassiv é jivota*: La vida es bella»... \*

Ahí teneis medios, todo un arsenal mágico; tenéis que utilizarlos.

### **Cómo luchar contra los espíritus del mal**

Si notáis una perturbación, si tenéis una tentación, ello prueba que sois atacados por malos espíritus. Entonces, no salgáis para luchar contra ellos fuera; si salís de vuestra fortaleza, seréis ciertamente heridos porque no lleváis coraza, ni escudo, ni arma. Al contrario, en ese instante entrad profundamente en vosotros mismos.

En lugar de batiros fuera contra esos enemigos que son muy poderosos, entrad en vosotros, hacedles huir. Luchar contra ellos les reforzaría. Combatiéndolos os irritáis y os volvéis más impacientes, más nerviosos. Por lo tanto, no luchéis, contentaos con entrar más profundamente en vosotros mismos e intentad no pensar en esos enemigos, no os ocupéis de ellos, intentad simplemente esperar. Pensad en el Señor, quedaos algún tiempo en vuestro más alto retiro: al cabo de un momento constataréis que los enemigos se han ido. Preguntaréis: «¿y si todavía estan ahí?» Pues bien, si todavía están ahí, como habéis subido a vuestro más alto retiro donde se encuentran la luz, la sabiduría y la fuerza, podéis atacados con verdaderas armas.

Dejad gritar a vuestros enemigos, no tropecéis, no os mováis, no os inquietéis por ellos, y sobre todo no luchéis contra ellos mientras que no estéis bien armados y preparados para esta lucha. En lugar de luchar, de agotaros, de gastar muchas fuerzas inútilmente, dejad todo a un lado y subid al más alto retiro, ahí donde Dios habita en vosotros. Dios no habita donde los enemigos pueden alcanzarle. El vive en el lugar más profundo de nuestro ser, El que es la verdadera fuerza, el poder, y hay que encontrarlo. Por lo tanto, cuando os sintáis amenazados, dejad vuestras ocupaciones y recogeos, pensad en este Espíritu divino que os penetra. Cuando lleguéis a tocado por medio del pensamiento, El os dirá: «Ven, hijo mío, alguien te persigue, pero a mi lado encontrarás protección». ..

Supongamos que os invadan pensamientos o sentimientos negativos y que intentáis expulsados, pero sin conseguirlo. ¿Qué podéis hacer? Adoptar una actitud de observador. Comenzáis a mirar, a observar tranquilamente todas esas fuerzas y entidades malignas, sus

---

\* Estos cantos búlgaros pertenecen al repertorio de la Fraternidad.

manifestaciones, sus tretas; al observarlas ya os situáis por encima de ellas, y entonces, he aquí lo que pasa: al sentir la presencia de alguien que les vigila, se molestan... y si en ese momento proyectáis algunos rayos de luz sobre ellas se dispersarán, porque no aman la luz. Es posible que vuelvan, incluso es casi seguro que volverán, (esto ocurrirá mientras no hayáis instalado los nuevos clisés en vosotros), pero una vez más las observaréis, proyectaréis sobre ellas un haz luminoso, y de esta forma acabaréis deshaciéndolos de ellas. Sí, simplemente por haberos mantenido por encima de ellas. Este es el secreto.

### **Oración contra los malos espíritus:**

«En el nombre del Amor divino, inmutable y eterno,  
En el nombre de la Sabiduría divina inmutable y  
eterna en la que nos movemos y tenemos el ser,  
En el nombre del Verbo mágico vivo,  
Que todo mal y todo pensamiento inspirado por el  
Maligno sean dispersados y anulados».

Las dificultades

### **Prever los períodos difíciles**

Nuestra conciencia se ilumina y se oscurece, se llena y se vacía, porque nosotros estamos sometidos a las mismas alternancias que la naturaleza. Por eso es por lo que hay que ser consciente de la época en la que cada fenómeno se va a producir. Suponed pues que se acerca un período difícil: si no lo sabéis, os comprometeréis imprudentemente para talo cual empresa, pero cuando llega el momento, ya no tenéis inspiración ni alegría y os sentís desamparados. Podríais haber evitado todo eso si hubieseis sabido de antemano que vendrían días de obscuridad en los que os sentiríais débiles y deprimidos. Todas las faltas se cometen en las tinieblas, cuando la conciencia se oscurece. Aprended a sentir la llegada de esos momentos, y cuando lleguen, no comencéis nada importante.

### **No intentar escapar a las dificultades**

El que busca la manera de escapar a los esfuerzos y a las dificultades encontrará obligatoriamente dificultades todavía mayores. En lugar de intentar evadir los problemas, hay que intentar resolverlos, de lo contrario la situación empeorará. Un cambio sólo puede ser benéfico si habéis sabido resolver con anterioridad el problema ante el que os encontrábais. Si queréis abandonar vuestro deber a fin de encontrar una situación más agradable, es que no conocéis las severas leyes que rigen el destino. El mundo invisible os dirá: «Tú no has solucionado nada ahí abajo, entonces hazlo aquí». Por lo tanto, no hay que evitar las dificultades, sino observar si hemos comprendido bien su sentido y hecho lo que era necesario. Cuando sintamos que hemos cumplido podremos ir a cualquier parte, hasta al Infierno, con toda tranquilidad, porque los ángeles preparan el camino para los que ya han cumplido con todo.

### **Aceptar las pruebas y dar gracias al cielo**

Vivís una Enseñanza espiritual, vivís en la luz, pero eso no impedirá que, de vez en cuando, tengáis algunos accidentes u os lleguen algunas desgracias. No estamos al abrigo de todas las molestias simplemente porque estemos en una Escuela iniciática. Para que no nos ocurra nada malo, es necesario liquidar todas las deudas del pasado. Si todavía las lleváis con vosotros, el que sigáis o no una Enseñanza, el que estéis o no en la luz, no sirve de nada, hay que pagarlas. Se

sobreentiende que vivís una Enseñanza divina; vivís en esa luz y se sobreentiende que actualmente sólo hacéis el bien; pero es necesario saber que ese bien dará resultados en el futuro y no inmediatamente. Por lo tanto, cuando pasáis alguna prueba, debéis aceptarla y decir: «Señor Dios, eso no puede destruir el trabajo que he hecho en la luz. Mejor para mí si me llegan estas molestias; eso quiere decir que me estoy liberando, y eso es bueno. Ahora ya sé por qué me pasa todo esto, ya no me rebelaré más, ya no pediré más que me sean ahorradas estas molestias».

### **De un mal siempre se puede obtener un bien**

Siempre debéis intentar ver el lado bueno de cualquier cosa que os pase. Por lo tanto ante las dificultades, las enfermedades, los accidentes, pensad que de ese mal podrá salir un bien, y es así como todo se arreglará. Dedos: «Pero, ¿por qué no soportar algunas tristezas para obtener otras alegrías?» Gracias a sus desgracias mucha gente ha llegado a hacer magníficas realizaciones. Si no hubiesen tenido ciertas dificultades, nunca habrían conseguido nada que fuese realmente grande, noble, celeste. Estudiad todo lo que os pasa y preguntaos qué es lo que el mundo invisible espera de vosotros al poner os dificultades o haceros fracasar.

Si os acostumbráis a ver los obstáculos y los acontecimientos que aparentemente son malos bajo otro punto de vista, veréis que siempre hay algo que descubrir. La felicidad se encuentra a menudo precisamente donde no la esperáis... Queréis que la felicidad se parezca a la idea que vosotros os hacéis de ella, y no, eso no ocurrirá nunca. Pero no os descorazonéis, no estáis solos, hay muchos seres invisibles que piensan en vosotros y que no cesan de instruiros y aconsejaros.



## VI

### Los métodos de purificación<sup>\*</sup>

El ayuno

#### **Las ventajas del ayuno para la salud:**

Todos los Iniciados preconizan el ayuno, porque saben que purifican el organismo y que la pureza es la base de la salud.

Si no ayunáis nunca, las células del estómago y de todos los órganos se acostumbran a depender de su dueño, que sois vosotros; saben que siempre las satisfaceréis y por eso se vuelven perezosas. Como hay gran abundancia de alimento, una parte de él no puede ser absorbido, y se estanca en los tejidos, donde comienza a fermentar y a pudrirse. Mientras que, durante el ayuno, las células, al no recibir ningún alimento, toman la decisión de volverse más ahorradoras, más sabias y más activas para poder arreglárselas con las reservas. A partir de ese instante ya no hay más fermentación en el organismo.

Si no ayunamos nunca, nos exponemos a grandes peligros en el futuro, porque las células se vuelven pasivas, perezosas y débiles. Es evidente que el ayuno demasiado prolongado debilita el organismo, e incluso puede llegar a producir la muerte. Pero si sabemos cuánto tiempo, en qué condiciones y bajo qué estado de conciencia hay que hacerlo, los beneficios del ayuno son inmensos para la salud.

#### **El ayuno semanal**

Es una buena costumbre el hacer un ayuno de veinticuatro horas cada semana. Durante esas veinticuatro horas podéis beber agua caliente hervida, pero nada más. Al mismo tiempo también haréis un trabajo espiritual: os uniréis a las entidades más luminosas, elegiréis una música y un tipo de lectura que puedan inspiraros y purificar vuestros pensamientos y sentimientos.

#### **El ayuno en la vida espiritual**

##### **1. Para reforzar el pensamiento**

El ayuno no sólo influye favorablemente en la salud. Cuando los Iniciados quieren ayudar o salvar a alguien que se encuentra sumido en dificultades, ayunan a fin de poder enviar las fuerzas espirituales que se acumulan en ellos durante esas privaciones. Por eso los Iniciados ayunan a menudo para poder ayudar a sus amigos o parientes.

##### **2. Para alejar las entidades nocivas**

Gracias al ayuno podemos alejar las entidades malignas que habitan en nosotros. Ya desde el primer día de ayuno estas entidades se quejarán de nosotros diciendo:

«Este dueño se está convirtiendo en un malvado, ya no nos da nada», y se irán a buscar a otro que las alimente. Naturalmente, existen entidades más resistentes que sólo nos dejarán después de dos o tres días, o incluso más tarde... Pero cada día nos abandonarán llevas entidades, y nos

---

<sup>\*</sup> Sobre la pureza, ver el tomo VII de las Obras Completas: «Los Misterios de Iesod».

sentiremos más y más tranquilos, ligeros, lúcidos. Cuando los discípulos de Jesús fueron a preguntarle cómo alejar a los demonios, él les respondió: por medio de la oración y el ayuno. No hay otros medios. Si no ayunamos nunca, todas las entidades inferiores que habitan en nosotros se refuerzan y se vuelven tan poderosas que terminan por anularnos.

### **La interrupción del ayuno**

Después de un ayuno de varios días, no volváis a comer enseguida con normalidad; eso puede provocar desarreglos muy graves, e incluso en algunos casos la muerte.

El primer día, hay que beber unas tazas de algún caldo ligero; al día siguiente, podéis tomar una sopa con tostadas; al tercer día podéis empezar a comer con normalidad, pero que sean alimentos ligeros y no en gran cantidad. De esta manera, no corréis ningún peligro, y después de un ayuno de este tipo experimentaréis sensaciones nuevas, sutiles: os sentiréis rejuvenecidos, libres, como si los materiales que obstruían el organismo hubiesen desaparecido, como si los deshechos y las impurezas hubiesen sido quemadas.

### **La transpiración**

El sudor tiene la misma composición que la orina, pero mucho más diluida. Por lo tanto, la piel, que elimina el sudor por los poros, hace el mismo trabajo que los riñones, y al transpirar, el hombre se limpia, se purifica. Existen varios métodos para transpirar, pero yo os aconsejo uno muy simple: beber agua caliente. Haced hervir el agua y bebedla lo más caliente posible. El agua caliente se introduce por ósmosis en todas las canalizaciones, las dilata, se eleva por capilaridad y provoca la transpiración por los poros. Transpirando de esta manera, uno se siente renovado, purificado, reforzado.

La transpiración es esencial para la salud. Imaginad por ejemplo que sentís que habéis cogido frío y que empezáis a tener fiebre: podéis curaros por medio de la transpiración bebiendo varios tazones de agua muy caliente que os ayudarán a eliminar las toxinas.

### **Los cuatro elementos**

Cada ser lleva en las profundidades de su subconsciente gérmenes nocivos que siempre encuentran las condiciones propicias para crecer, dificultando su existencia. Por eso cuando un discípulo ya está muy avanzado en el camino de la evolución, recibe la tarea de penetrar hasta las profundidades de su subconsciente y, con la ayuda de los Angeles de los cuatro elementos: el Angel de la Tierra, el Angel del Agua, el Angel del Aire, y el Angel del Fuego, se deshace de esos gérmenes: los quema con el fuego, los dispersa por medio del viento, los ahoga en el agua, o bien hace que los absorba la tierra. Y así es como se libera completamente de ellos.

Es necesario conocer bien el papel de cada uno de los cuatro elementos.

#### **La tierra**

La propiedad de la tierra es la de absorber todas las impurezas; es como un imán que atrae todo lo que es sucio e impuro para transformado seguidamente en sus laboratorios. Mirad como coge y transforma todo lo que nosotros rechazamos para devolvérselo bajo forma de flores y frutos deliciosos... Por eso, cuando sintáis una agitación, una angustia, una impureza, dádselas a la tierra. Excavad un pequeño agujero, y hablad a la tierra como si fuese un ser inteligente pidiéndole que absorba todo lo que os atormenta. Decidle: «Oh Madre Tierra, tú que me has dado todos los elementos de los que mi cuerpo se compone, te doy gracias... Pero te suplico que

aceptes en tus fantásticos talleres y laboratorios todas las impurezas acumuladas en mí desde hace muchos años, y que me las devuelvas transformadas en los elementos más puros, para que pueda hacer mi trabajo en el mundo...» Cuando hayáis terminado, recitad la fórmula cabalística que os he dado: «Taro-Tora-Rota-Tarota-Rotaro».

## **El agua**

El agua es un elemento muy propicio para la purificación, porque por dondequiera que pase, toma y absorbe. De la misma manera, en el plano etérico el agua manifiesta las mismas propiedades de retener y de absorber; por eso los Iniciados tienen la costumbre de hacer un trabajo con el agua para deshacerse de todas las impurezas psíquicas. Pronuncian fórmulas y se sirven de ciertos productos para exaltar el agua y dade todavía más poder.

Pero para purificarse verdaderamente por medio del agua, es necesario entrar en relación con el agua espiritual, el agua cósmica que está por encima del agua física. Hasta que no entréis en contacto con esta agua, la capa de fluidos impuros no os abandonará completamente.

### **1. Cómo darse un baño**

La mayoría de la gente no piensa que al lavar su cuerpo físico, tiene que hacer algo para purificar también sus cuerpo etérico y astral. En los planos etérico y astral se encuentran impurezas de las que es muy difícil deshacerse, y las pertenecientes al plano astral son más poderosas, más indeseables y más nocivas que las que pertenecen a los otros planos. El agua es capaz de lavar esas impurezas, pero primero es necesario vivificada. Para eso, debéis coger una cierta cantidad de sal (sin duda todos sabéis que la sal juega un papel muy importante en las ceremonias religiosas), que prepararéis por la mañana, encendiendo unas velas, quemando incienso y pronunciando algunas palabras para consagrada a la pureza absoluta, a la Madre Divina, al Espíritu cósmico y pedís a las inteligencias celestes que la bendigan para conferirle virtudes purificadoras.

Antes de entrar en el baño, echáis en el agua la sal que habéis consagrado y pronunciáis algunas palabras para santificar el agua por la virtud de la sal; después os dirigís a la Madre Divina diciéndole: «Oh Madre Divina, admiro esta agua que es un reflejo de Ti; y Te ruego que la santifiques para que pueda llevarse todas mis impurezas, mis enfermedades y mis debilidades, para que pueda servir mejor a mi Padre Celeste». Después tocáis el agua y habláis a las criaturas que la habitan: «Oh ondinas, cuán bellas, puras y transparentes sois. Recibidme, aceptadme y trabajad en mí para separar de mí ser todo lo que no vibre en armonía con el Cielo». Y diciendo esto, tocáis el agua con mucho amor.

El agua es un elemento en el que viven entidades invisibles, bellas y puras; a través de ella entráis en contacto con esas entidades que son muy sensibles y que estarán bien dispuestas hacia vosotros a causa de vuestra actitud llena de amor. Seguidamente, cogéis en un jarro esta agua que habéis bendecido para verterla sobre vosotros una vez que hayáis terminado de lavaros. Cuando entréis en el agua, decidle cuán bella es y lo maravillados que estáis, y os enjabonáis tres veces. Si ponéis en ello mucha fe y mucho amor, obtendréis grandes resultados; todo depende de vuestra fe y de vuestro amor.

### **2. Trabajo con el agua**

Supongamos ahora que deseáis purificaros pero que no tenéis agua. Podéis de la misma manera hacer ese trabajo con el pensamiento. Os imagináis la sensación de frescor, sentís las gotas de agua correr sobre vosotros y llevarse todas vuestras impurezas. El baño espiritual puede

limpiaros verdaderamente, porque en realidad la verdadera agua no es el agua física. El agua verdadera hay que encontrada interiormente. El hombre posee en él manantiales de agua viva, y es a esta agua a la que Jesús se refería cuando dijo: «De su seno brotarán manantiales de agua viva». El agua física no es más que un medio de entrar en comunicación con el agua espiritual.

### **3. Cómo utilizar el agua para deshacerse de los estados negativos**

A veces tenéis penas y tristezas de las que no sabéis cómo deshaceros. Entonces mirad y escuchad el fluir del agua. Incluso con el agua del grifo, después de algunos instantes os sentiréis aliviados. ¿Qué es lo que ha pasado? El agua que corre influye en el plexo solar, llevándose los materiales que os perturbaban.

También podéis sumergir vuestras manos en el agua caliente o fría, y después de algunos minutos tendréis la impresión de haberos deshecho de vuestra carga.

Lavaos conscientemente las manos con jabón, una vez, dos veces... e incluso hasta diez veces. Gracias al pensamiento que actúa mientras os laváis, también laváis vuestras manos etéricas, que están por encima de vuestras manos físicas.

### **4. Cómo magnetizar el agua**

Una vez que os habéis lavado las manos, éstas pueden volverse conductoras de energías celestes. En este momento podéis, por ejemplo, introducir estas energías en el agua que vais a beber. Cogéis un vaso de agua pura (preferentemente el agua de un manantial o de un lago de montaña), mantenéis el vaso en la mano izquierda y sumergís en el agua los tres primeros dedos de la mano derecha (el pulgar, el índice y el dedo medio), concentrándoos sobre el amor, la sabiduría y la verdad para impregnar el agua. Seguidamente, bebéis este agua pensando: «Por el amor que cura, por la sabiduría que ilumina y por la verdad que libera».

## **El aire**

### **1. Ejercicios de respiración**

*Ver capítulo II.*

### **2. Ejercicio con el Angel del Aire**

Cuando hace viento, podéis salir a pasear pidiendo al Angel del Aire que se lleve vuestras preocupaciones y vuestras impurezas.

### **3. Exponerse al aire**

Si tenéis la posibilidad, en un lugar retirado os exponéis desnudos al aire imaginando que éste pasa a través vuestro y se lleva todas vuestras impurezas.

## **El fuego**

El fuego es una puerta que permite la entrada al más allá porque representa el límite del mundo físico y del mundo etérico. Por lo tanto por medio del fuego es más fácil entrar en comunicación con el mundo divino. Si antes de realizar un acto de alguna importancia los Iniciados tienen la costumbre de encender una llama, se debe a que saben que sólo el fuego puede introducirlos en las regiones sutiles y hacer que su pensamiento o su voz sean escuchados.

### **1. Ejercicios para la salida del sol**

*Ver el capítulo IX sobre el sol.*

## **2. Ante un fuego**

Todos habéis visto arder un fuego de leña en una chimenea, pero, ¿os habéis preguntado cómo puede ser que unas ramas que estaban secas, negras y torcidas se vuelvan tan bellas y chispeantes? ¿No es un milagro ver como algo tan negro se convierte en algo tan luminoso?.. Entonces, también vosotros, cuando veáis arder un fuego, o cuando todos estamos alrededor del fuego en el Bonfin, imaginad que le echáis todas vuestras viejas ramas, es decir, vuestras viejas tendencias instintivas. Todo lo inútil, ¡tiradlo al fuego! Porque el fuego es capaz de transformado todo en calor, en luz. Y sois vosotros los que os beneficiáis. Si no, ¿qué podéis hacer vosotros con esas viejas ramas? Estas no pueden ni calentaros ni iluminaros, porque no sois capaces de transformadas. Dádselas al fuego y él os las devolverá bajo forma de luz y calor.

## **3. Ante una vela**

En una habitación tranquila, os preparáis para encender una vela en calma y recogimiento. Consagráis primero la vela a una idea o a una entidad: la Madre Divina, el Padre Celestial, el Espíritu Santo, el Alma Universal, el Arcángel Miguel..

Desde el momento en que se enciende la vela, el fuego está presente y los otros tres elementos también: el aire, sin el cual el fuego no puede arder, la tierra (la parte sólida de la vela), y el agua (la cera fundida). Al mirar la llama, pensad que os encontráis ante el misterio más grande de la naturaleza y miradla como si lo hicierais por primera vez. Igual que la gota de agua contiene todas las propiedades del océano, la llama es una gota del océano cósmico, del fuego universal. Es un centro de irradiación de luz, de calor y de vida; os une a la inmensidad de la vida cósmica.

Cuando sintáis que habéis llegado a uniros a la llama, inclinaros sobre ella, abrid la boca y aspirad tres veces, reteniendo el aliento un momento, y después espirad. Debéis repetir el ejercicio para los cuatro cuerpos: físico, etérico, astral y mental.

- Para el cuerpo físico a fin de despertar las fuerzas encerradas en él y protegerlo de las heridas del fuego.

- Para el cuerpo etérico a fin de impregnarlo de las vibraciones de la llama.

- Para el cuerpo astral a fin de que la paz y la armonía se instalen en vuestro corazón.

- Para el cuerpo mental a fin de que vuestro pensamiento se ilumine.

Lo que vosotros aspiráis es la vida que se eleva hacia lo alto de la llama, y os sentís reforzados.

Cuando el Angel del Fuego vea que admiráis esta llama viviente, os ayudará, comenzará a amaros, y cuando el mundo entero arda, si habéis llegado a vibrar como el fuego, escaparéis a la destrucción.

Orad también, y haced un trabajo a fin de que esta llama se instale en vosotros. Para ello, dirigíos a ella y decidle: «Amada llama, símbolo del Espíritu Santo, símbolo del Fuego cósmico, símbolo del Sol, entra en mí, impregna mis células para que el Espíritu Santo descienda un día para establecer su morada en mí.»

## **Oración a los Angeles de los 4 elementos**

Señor Dios Todopoderoso, Creador del cielo y de la tierra,  
Señor clemente y misericordioso, envíame Tus cuatro Angeles,  
el Angel de la Tierra, el Angel del Agua, el Angel del Aire, el Angel del Fuego,  
Para que Tu voluntad se manifieste a través de mí.

Que el Angel de la Tierra venga a recoger todos los desechos de mi cuerpo físico, que los absorba y los devuelva en forma de salud y de pureza. Que limpie todo mi cuerpo, para que la vida pueda circular en abundancia por mis venas y mis arterias. Que se aligere, libere y distienda todo mi ser, para que el Reino de Dios y Su Justicia se realicen sobre la tierra, y la Edad de Oro entre los humanos.

Que el Angel del Agua venga a lavar mi corazón de todas las manchas. Que el amor desinteresado se instale en mi corazón y me aporte la felicidad, la dicha y el gozo. Que mi corazón sea limpio, cristalino, transparente, para que el Reino de Dios y Su Justicia se realicen sobre la tierra, y la Edad de Oro entre los humanos.

Que el Angel del Aire venga a purificar mi intelecto introduciendo en él la sabiduría y la luz. Que mi pensamiento se vuelva penetrante, claro, radiante, para que el Reino de Dios y Su Justicia se realicen sobre la Tierra y la Edad de Oro entre los humanos.  
los humanos.

Y que el Angel del Fuego, que no es otro que el Angel del Sol, venga a santificar mi alma y mi espíritu. Que la verdad absoluta se introduzca en todo mi ser. Que mi alma y mi espíritu conozcan la vida eterna y sean la morada de la Omnipotencia divina creadora, para que el Reino de Dios y Su Justicia se realicen sobre la tierra y la Edad de Oro entre los humanos.  
Amén, amén, amén. Así sea, así sea, así sea.

### **Elevarse para encontrar la pureza**

Para encontrar la pureza hay que subir, unirse al Cielo. Abajo sólo encontramos los elementos más pesados, los más apagados, el barro, el cieno y las impurezas e inmundicias que van acumulándose. Todo lo que es transparente, cristalino, etérico, debe buscarse en lo alto. Por eso, el que se ejercita en subir muy alto, siempre más alto, hasta el Señor, obtendrá la pureza aunque no la haya pedido, porque en este esfuerzo por elevarse, por superarse, ya se produce una limpieza y una purificación en todos sus cuerpos sutiles.

Cuando queremos limpiar, blanquear o decolorar ciertos tejidos, los sumergimos en vapores o en baños. Lo mismo sucede con el hombre. Cuando se une a la Divinidad mediante sus cuerpos superiores, se sumerge en otra atmósfera, en otros torbellinos, en otras vibraciones que actúan sobre él, con lo cual se borran todas sus manchas, todas sus transgresiones. Sí, en lo alto existen todo tipo de «máquinas» que producen vapores muy potentes y exponiéndonos a estos vapores nos purificamos. Si dejáis un pañuelo en una caja que contiene perfume, algún tiempo después, al sacado, comprobaréis que está impregnado de este perfume. Y vosotros también, si entráis en lugares llenos de luz y perfumados, todo vuestro ser se impregna de la quintaesencia de esas regiones; entonces os ilumináis, os perfumáis con bálsamos y todos comienzan a sentir que algo divino emana de vosotros, una atmósfera de belleza, de pureza, de luz. Creedme, es una verdad absoluta.

Por lo tanto, no olvidéis jamás que para purificarse, para ver más claro, sólo hay que hacer una cosa: acostumbrarse a subir, a subir lo más alto posible, allí donde se encuentran las mejores ideas, los mejores deseos, todo lo que existe de mejor, porque en lo alto todo es luminoso y todo está perfumado.

## VII

### Las relaciones humanas

#### Las deudas de agradecimiento

##### 1. Nuestra deuda para con la familia, la sociedad, la raza, etc...

El hombre ha recibido de sus padres el cuerpo, la vida (decimos la vida aunque no sean ellos quienes la creen), los vestidos, los alimentos, la vivienda, la educación... Es una deuda acumulada que debe pagárseles. Muchos hijos rehusan reconocerlo; critican a sus padres, se oponen a ellos, e incluso les detestan... Es injusto. Los padres les han amado, han sufrido por ellos, les han alimentado, vestido, protegido, les han curado cuando estaban enfermos, se han ocupado de su educación. El hombre tiene ante todo una deuda para con sus padres.

Luego el hombre también tiene una deuda respecto a la sociedad o a la nación a la que pertenece, porque ésta le ha dado una herencia de cultura y de civilización, mediante sus museos, bibliotecas, laboratorios, teatros, etc... Pone también a su disposición sus trenes, barcos, aviones, médicos para curarle, maestros para instruirle, su ejército... e incluso su policía para protegerle.

También él debe algo a la raza porque ésta le ha dado el color de la piel, una estructura física y psíquica, una mentalidad.

Y eso no es todo. También ha contraído deudas con el planeta, con la tierra que le ha alimentado y sostenido, con todo el sistema solar (porque el sol y los planetas nos vivifican y mantienen incesantemente), con todo el universo, y por fin, con el Señor. .

La mayor parte de la gente no hacen otra cosa que tomar sin ser conscientes de la inmensidad de sus deudas... Pero el discípulo intenta ser consciente de sus deudas y desea pagarlas. Por eso él ama ante todo a sus padres, les ayuda y procura su bien, devolviéndoles todo lo que les debe. También devuelve algo a la sociedad, a la nación, a la humanidad entera, al sistema solar, a todo el cosmos, y por fin, a Dios. Mediante su actividad, sus pensamientos y sus sentimientos, él da a todos ininterrumpidamente algo bueno, y la naturaleza le reconoce como a un ser inteligente.

##### 2. La deuda de los discípulos para con su Maestro

Mientras seáis discípulos, tenéis una deuda inmensa hacia vuestro Maestro. Diréis: «Pero entonces, ¿cuánto debemos darle?»... Nada, él no pide nada, pero un día os veréis obligados a hacer por los demás tanto como él ha hecho por vosotros, debéis manifestar hacia las otras criaturas la misma abnegación, la misma indulgencia, el mismo amor. Es así como pagaréis vuestra deuda. Debe haber justicia en todo. Yo también he recibido muchísimas cosas. El Cielo se ha ocupado de mí y todavía sigue haciéndolo : me ilumina, me instruye, y ahora tengo una deuda con él por todas esas gracias, por todas esas bendiciones, por toda esa abundancia, por todo ese amor que me da día y noche. Y, ¿cómo pago esta deuda? Trabajando para él, facilitándole el camino para que pueda realizar sus proyectos. Y vosotros, ¿creéis que os vais a escapar? ¡Oh, qué ignorantes sois! También vosotros os veréis obligados a pagar.

#### Las relaciones afectivas

##### 1. ¡Amad sin esperar ser amados!

Si esperáis ser amados, nunca seréis felices, porque os apoyáis en cosas demasiado inciertas. Os amarán durante un momento, pero ignoramos qué va a pasar a continuación. No hay que

confiar en el amor de los demás. Puede llegar, naturalmente, e incluso puede ser que llegue a raudales, y si es así, bienvenido sea, pero no hay que confiar en él.

Por eso os digo: «¿Queréis ser felices? No pidáis que os amen, pero amad vosotros día y noche y no dejaréis de ser felices. Puede ocurrir que un día os llegue un amor formidable... Sí, ¿por qué no? Puede llegar, pero no lo esperéis.» He ahí cómo he resuelto yo el problema: yo confío en mi amor, quiero amar, y si los demás no quieren amarme es su problema, ellos se sentirán desgraciados, pero yo soy feliz. He ahí la cuestión resuelta.

## **2. Las relaciones padres-hijos**

La mayoría de los padres consideran que han creado a sus hijos y piensan que tienen el derecho de hacer con ellos más o menos lo que quieran. No, los padres deben saber que ellos solamente han construido la casa del niño: su cuerpo; no han construido el alma, la cual viene de muy lejos. Se envía el niño a sus padres como a un país extranjero para estudiar. La familia a la que van es para él como una pensión en la que se hospedará, se alimentará, se educará y se instruirá. El niño es un alma venida de lejos, de la que sus padres sólo son sus preceptores. Esos preceptores se han comprometido a alimentar y a educar al niño hasta que su Padre Celestial le reclame.

Cuando un niño está hospedado en una familia, un día u otro sus verdaderos padres terminan por reclamarle. Interrogan a los que le tenían a su cargo, y si han cuidado bien al niño son muy generosos. De la misma manera, los padres deben saber que sus hijos proceden de Dios y que deben tratarles bien para que después digan a su Padre los cuidados y el amor que sus preceptores les han dado.

## **3. Las relaciones entre hombres y mujeres**

### **a) El amor**

Los humanos no encontrarán la solución al problema del amor mientras no cambien la manera de considerarse. La causa de todos los desórdenes y de todas las injurias está en que el hombre no ha aprendido aún a considerar a las mujeres, ni las mujeres a los hombres. Si el hombre considera a la mujer como a una hembra, como un objeto de placer, ya determina su comportamiento y se verá obligado a dar salida a todas sus tendencias más inferiores. Pero si la considera como una divinidad, actuará de forma diferente con ella. Jesús decía: «Que se haga según tu fe.» Sí, es vuestra forma de considerar las cosas o los seres lo que les afecta de talo cual manera, es algo mágico. Pero esto nunca se ha explicado. No se puede pretender que cambie la forma del amor si no cambiamos la manera de considerar a aquél o a aquélla que son objeto del mismo. El amor es muy difícil cambiado, pero cambiad vuestra manera de considerar a un ser, y automáticamente actuáis sobre vosotros, sobre vuestros sentimientos, sobre vuestras tendencias, sobre vuestras manifestaciones.

Así es como yo actúo, y considero a la mujer como a una divinidad. Diréis: «Pobre viejo, qué lejos está de la verdad. ¡Si supiera lo que es una mujer!»... ¿y creéis que no lo sé?.. Pero no quiero pensar en ello. No me interesa saber lo que es ni lo que puede ser la mujer en las regiones inferiores. Lo que me interesa es lo que es en las regiones celestiales, como chispa divina, como representante de la Madre Divina, como poesía, como belleza. y vosotros también debéis cambiar vuestros conceptos. Los hombres deben cambiar la opinión que tienen sobre las mujeres, y las mujeres la que tienen sobre los hombres, si no las puertas de la evolución se les cerrarán y no harán ningún progreso. Para las mujeres el hombre debe ser también una divinidad... La actitud es muy diferente según cómo consideremos a los seres humanos, si como meras agrupaciones de moléculas, o como almas y espíritus.



...Si un hombre y una mujer quieren manifestar el verdadero amor y conocer la verdadera felicidad, la liberación, deben considerarse siempre mutuamente como representantes del Padre Celestial y de la Madre Divina.

De no ser así, cuando el hombre bese a su bienamada, besaré también sus debilidades y sus limitaciones, no esperará algo elevado de ella, algo superior a ella, algo más puro, y su amor tendrá una finalidad. Por lo tanto se necesita otro tipo de comprensión: que el hombre considere a la mujer como la representante de la Madre Divina, y que la mujer considere al hombre como un aspecto del Padre Celestial. Por el solo hecho de considerarse así, se unen a algo superior a ellos, y cada cual se convierte en algo más que el bienamado o la bienamada, y conserva en su alma, en su corazón, en sus brazos, algo de la inmensidad, y de esta inmensidad brotan rayos, corrientes de naturaleza sutil. Entonces los ángeles, los devas, aportan sus energías y su alegría a estos dos seres que están prestos a expresarse en el lenguaje más,hermoso de la creación, el lenguaje del amor, del amor ilimitado.

#### b) La vida cotidiana

Consideremos una pareja y veamos cómo suceden las cosas generalmente.

Por la mañana, el marido se va a trabajar: «Adiós querido... Adiós querida...» Se besan, pero con frialdad, pensando en otra cosa. Cuando se ha ido, la mujer empieza a refunfuñar: «¡Qué tonta fui casándome con él! Es un don nadie, un incapaz, una desgracia... Mientras que el vecino tiene un automóvil y viste a su mujer de una forma maravillosa: abrigos de pieles, brillantes... ¡Ah! ¡Qué desgracia!» Y entonces llora, se lamenta, echa pestes: «No, no puedo seguir soportando esta situación. Cuando vuelva esta noche, va a oírme.» Y así se va preparando; durante todo el día murmura, se envenena... y el marido por su parte dice: «¡Ah! esta z... (no os diré la palabra), ¿por qué habré cometido la estupidez de casarme con ella? ¡Es tan vulgar, tan estúpida! Sólo piensa en pasearse por los almacenes con su perrito, o en atiborrarse en las pastelerías con sus amigas. No hace nada, mientras que yo trabajo aquí, entre el polvo, el ruido, para ganar algo de dinero. Pero eso no va a seguir así. ¡Cuando vuelva va a ver!» Así pues, cada cual por su lado, refunfuñan durante todo el día y cuando se encuentran por la noche se destrozan... Y al día siguiente, vuelta a empezar...

Veamos ahora qué ocurre cuando cambian su punto de vista.

Por la mañana, en el momento de despedirse, el marido y la mujer se besan con mucha más ternura, más cálidamente. Y cuando él se ha ido, ella se dice: «¡Ah! ¡Cuando pienso en los sacrificios que hace por mí! ¿Cómo ha podido casarse conmigo? Es un hombre tan justo, tan noble, tan honesto! Y sobre todo ¡qué amor! ¡Cómo me ha besado! Se pasa todo el día trabajando en medio del polvo, del ruido, se afana como un pobre diablo para ganar algo de dinero. Mientras que yo soy libre, puedo descansar, pasearme, él no tiene un sólo momento para respirar. Pero voy a prepararle algo bueno para cuando vuelva.» Y así, ella piensa en él durante todo el día, y es feliz. Y él, por su parte, se dice: «¿Porqué me he casado con ella? Es una víctima: todo el día trabaja sin parar, se ocupa de los niños, les lava, nunca tiene tiempo de pasearse. Yo voy al bar con mis amigos, discuto con ellos, y ella, la pobre, se encuentra sola en su casa todo el día... ¡Ah! verdaderamente es una mujer valiente, no permitiré que sufra.» Y le compra flores, un regalo inesperado, y por la noche, cuando se encuentran, se sienten felices, se besan, se arrullan. ¡Qué amor!

En realidad, en estas dos historias, los maridos y sus mujeres quizás no eran ni mejores ni peores, pero en su cabeza mantenían un punto de vista distinto, una visión diferente de las cosas. i Resulta tan fácil remediar estas cosas! No podemos cambiamos fácilmente a nosotros mismos,

pero si cambiamos nuestro punto de vista, cambia todo lo demás.

## **Las relaciones de hostilidad**

### **1. El odio crea lazos tan fuertes como el amor**

Cuando aborrecéis a alguien, es exactamente como si le amaseis: contraéis un lazo con él. El odio es tan poderoso como el amor. Si queréis liberaros de alguien, no volverle a ver nunca más, no le aborreczáis, sed indiferentes con él. Si le aborrecéis os atáis a él con cadenas que nada podrá romper, os encontraréis continuamente con él, y tendréis que habéroselas con él durante años y años. El odio es una fuerza que os ata a la persona que odiáis. Lo mismo sucede con el amor, aunque el lazo, evidentemente, es diferente. El amor os proporcionará algunas cosas y el odio otras, pero éstas son tan poderosas como aquéllas.

### **2. El amor como medio de defensa**

Para defenderos de vuestros enemigos, amadles. Si les aborrecéis o les despreciáis o les odiáis, vuestra aura se desgarrará, y al desgarrarse, se establece una comunicación con todo lo que hay de negativo, de dañino en ellos, y de esta forma recibís su maldad, su odio, el cual, una vez ha penetrado en vosotros, acaba por destruirlos.

Por esta razón Jesús decía: «Amad a vuestros enemigos.» Jesús conocía estas grandes leyes, sabía que cuando se aborrece a alguien, se es vulnerable. Para defenderse, hay que entrar en la fortaleza inexpugnable del amor. Amar a los enemigos es una de las cosas más difíciles de conseguir, pero es el único medio de defenderse de ellos.

### **3. Utilizar las ofensas como oportunidades para el trabajo espiritual**

A la menor vejación, a la menor ofensa, vuestra naturaleza inferior os dice: «Pero, ¡dale una lección, muérdele, rómpele la boca!» y vosotros os apresuráis a ejecutar estos consejos. Mientras que vuestra naturaleza superior os dice: «No te preocupes, amigo, esto es así, pero tú vas a utilizar, transformar y sublimar esta afrenta; tú eres un alquimista, tú fabricarás oro.» De esta manera todo se resuelve, os proyectáis hacia un trabajo formidable, y sois vosotros quienes ganáis. Cuando recibís una ofensa, una crítica injusta, vuestra naturaleza superior os dice: «¿Por qué llorar durante horas enteras si tienes la oportunidad de ponerte a trabajar? En lugar de comportarte así debes estar agradecido al Cielo, porque esta persona fue enviada para darte la oportunidad de crecer, y tú no haces otra cosa que protestar. Verdaderamente ¡eres bastante tonto!» El discípulo no sigue los consejos de su naturaleza inferior, no quiere seguir siendo eternamente una persona ofendida, neurálgica, débil, sentimental, caprichosa, desequilibrada, desordenada, caótica; por ello busca en todo lo que le acontece un elemento positivo, y se pone a trabajar.

### **4. Un método para perdonar**

El que es pobre y débil espiritualmente no puede perdonar, intenta vengarse. Para perdonar a aquél que os ha hecho daño, hay que convertirse en algo grande, rico, fuerte y luminoso; hay que decirse: «Debo perdonarle, porque, el pobre, no sabe en qué condiciones se coloca al hacerme daño; las leyes de la justicia divina son implacables, y sufrirá para reparar el mal que ha hecho. Mientras que yo, aunque sea la víctima, tengo el privilegio de trabajar para el bien, para el Reino de Dios, para la luz.» y pensando así, comparando el esplendor en el que vivís al haber escogido el camino del bien, con la miseria y la obscuridad de los que son injustos y negativos, se apodera de vosotros un sentimiento de piedad, de indulgencia y de amor. Esta generosidad a la cual no

tendríais acceso por ningún otro sistema, la alcanzáis fácilmente de esta manera.

Algunos dirán: «Pero esta actitud se parece mucho a la del fariseo del Evangelio que rezaba en el templo dando gracias al Señor por no ser como los demás hombres, ni como el publicano arrodillado junto a él; ¡es puro orgullo!» De ninguna manera. El fariseo se vanagloriaba de que ayunaba dos veces por semana, de que daba el diezmo de todos sus bienes, y despreciaba sin razón al publicano que quizás era mejor que él. La actitud de la que os hablo es diferente. Os explico que si sois víctimas de calumnias o de injusticias, al reconocer todas las maravillas que Dios os ha dado en tanto que vuestro enemigo está privado de ellas, debéis comprender que en realidad sois privilegiados. De momento vuestro enemigo triunfa, eso está claro, porque ha conseguido haceros daño, pero es a él a quien hay que compadecer; hay que compadecerse siempre del que hace el mal porque un día la justicia divina le castigará de una forma o de otra. Ved que se trata de algo completamente distinto, y es en este sentido que hay que comprender las palabras de Jesús: «Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen.»

## **5. Vencer a los enemigos elevándose por encima de ellos**

Pensamos que nos podemos desembarazar de un enemigo, que podemos vencerle hablando continuamente contra él. ¡Pues no! No podemos vencer a nuestros enemigos paseando su imagen por todas partes; tarde o temprano, serán ellos quienes vencerán. No podemos vencer a los malos por la maldad, a los calumniadores por la calumnia, a los celosos por los celos o a los coléricos por la cólera, porque entonces nos identificamos, nos igualamos a ellos y nos situamos a su altura.

Para protegerse, para ser invulnerable, hay que cambiar de nivel, es decir no quedarse en las mismas vibraciones, las mismas debilidades, las mismas emanaciones que vuestro enemigo, porque si es más fuerte, os doblega. Tenéis que subir, es decir, alcanzar las regiones más nobles, más puras, más luminosas. Una vez hayáis subido, por la voluntad, la meditación y la oración, vuestro enemigo ya no puede alcanzaros porque sus vibraciones son distintas de las vuestras. Y desde el momento en que estáis protegidos, parapetados por la luz, el amor, el poder celestial, no solamente los malos pensamientos no pueden alcanzaros, sino que incluso recaen sobre ellos, y resultan triturados, aplastados.

He ahí cómo llegan a vencer a sus enemigos los Iniciados, los Sabios y los grandes Maestros. Viven una vida tan pura, tan noble, tan honesta y radiante, que todos aquellos que se ensañan con ellos tarde o temprano se rompen la cabeza, porque se produce un efecto «boomerang». Este efecto «boomerang» no puede producirse si sois como vuestros enemigos, es decir, débiles, negativos, sensuales; en este caso recibís todas las suciedades que os envían. Pero si os situáis mucho más arriba, la vida que lleváis se convierte en una protección para vosotros; devuelve todo lo que es malo, negativo, a aquél que se lo ha enviado. Así pues, si queréis estar protegidos, amparados, seguros, a pesar de todo lo que digan y hagan contra vosotros, debéis cambiar vuestra vida, situaros en otro diapasón, en otra región en la que seréis invulnerables.

## **Dos métodos para ayudar a todos los hombres**

### **1. Enviar pensamientos luminosos al jefe del Estado**

La mayoría de la gente critica y maldice a los que gobiernan. Y para divertir al público, por todas partes, en los periódicos, en los cabarets y en las salas de fiesta, se presenta a los dirigentes de forma ridícula o grotesca. Entonces, los pobres, importunados por esos pensamientos negativos y malsanos, toman decisiones erróneas para el país, y sus errores recaen en el pueblo. Para ayudar a vuestro país, debéis enviar buenos pensamientos al que está al frente, enviarle luz para que se mantenga siempre inspirado. No podéis ayudar a todo vuestro país, porque es

inmenso, pero es suficiente ayudar a un hombre, a uno solamente, lo cual es más fácil, y éste se encargará de hacer el bien a todos porque de él dependen muchas cosas. Si consigue que se voten leyes sociales en favor de la salud pública, de la vivienda, de la educación... todo el pueblo se beneficiará porque uno solo estaba inspirado.

## **2. Ver la humanidad como un solo ser al que se envía ayuda**

Se piensa que es imposible actuar sobre la humanidad para ayudarla, para mejorarla; se dice: «¡Son tantos, es imposible!» Naturalmente, es imposible, es gigantesco. Pero si se conocieran determinados métodos, ello resultaría posible.

Tratad, por ejemplo, de imaginar que la humanidad está condensada en un solo ser; sí, imaginad el mundo entero como un ser que está ahí, junto a vosotros, y le tendéis la mano dándole mucha luz, mucho amor. En este momento, pequeñas partículas de vuestra alma se van en todas direcciones y lo que hacéis para él se reflejará en todos los hombres, que comenzarán a tener pensamientos y deseos más elevados.

Si hubiese centenares, millares de hombres en la tierra que hicieran este ejercicio, entonces veríais un nuevo hálito, un hálito divino que atravesaría todas las criaturas, y un buen día, sin saber por qué, se despertarían completamente transformadas.

## VIII

### **Las relaciones con la naturaleza**

#### **Tomar conciencia de que la naturaleza es viviente**

Cuando un Iniciado abre su puerta por la mañana, saluda a toda la naturaleza, a los árboles, al cielo, al sol.. Da los buenos días al día y a toda la creación. Os preguntaréis de qué le sirve... Pues bien, para unirse inmediatamente con el manantial de la vida. Sí, porque la naturaleza le responde. Cuántas veces por la mañana, cuando salgo a mi jardín, saludo a los Angeles de los cuatro elementos, los Angeles del Aire, de la Tierra, del Agua y del Fuego, e incluso a los gnomos, a las ondinas, a los silfos, a las salamandras. Entonces los veo; cantan, danzan, están contentos. Y a los árboles, a las piedras, al viento, también les digo: «¡Salud! ¡Salud!» Intentadlo, hacedlo también vosotros y sentiréis interiormente algo que se equilibra, que se armoniza y muchas oscuridades e incomprensiones desaparecerán simplemente porque habéis decidido saludar a la naturaleza viviente y a las criaturas que la habitan.

...Los discípulos de la Ciencia espiritual saben que todo es viviente; por eso se muestran atentos con las plantas, los insectos, las piedras. A veces, acarician a una roca y le dicen: «Ten paciencia, un día te liberarán de esta prisión.» Porque en estos bloques de piedra se encuentra una entidad que está limitada, aprisionada, y que espera que se rompa la roca en pequeños fragmentos para ser liberada. Los residuos de la piedra se encuentran efectivamente en mejores condiciones para evolucionar, se convierten poco a poco en polvo y tierra, preparados para ser asimilados por el reino vegetal.

Al pasar cerca de una roca, el discípulo puede decirle: « Yo admiro tu paciencia; estás aquí desde hace siglos, expuesta a las tempestades, al hielo, al calor extremo, y no te quejas nunca. Te felicito y te pido que me transmitas un poco de tu resistencia, de tu solidez.» Quizás penséis que esta actitud no tiene nada de extraordinario, e incluso que es ridícula. Sin embargo, puedo aseguraros que si lo hacéis varias veces, con amor y confianza, absorberéis esta fuerza, esta estabilidad que posee la roca, y la manifestaréis en la vida...

...El discípulo es extremadamente atento con la naturaleza y los seres invisibles que la habitan. Para él, la tierra es sagrada, viviente, poblada de innumerables seres. Podéis pensar: «¿Qué puede importar que actúe con respeto o no hacia la tierra? Para ella, esto no importa, no le hago ni bien ni mal.» Evidentemente, pero si debéis respetar la tierra, no es por ella, sino por vosotros. Si sois atentos con las piedras, las plantas, los animales, vuestra conciencia del mundo invisible se desarrolla mucho antes. Sin duda nunca habíais pensado en esto... Ser un discípulo de la Ciencia iniciática, es desarrollar la conciencia de que cada cosa es un ser vivo a fin de respetar la, guardarla, protegerla; es profundizar dentro de sí mismo el espíritu de construcción.

#### **Atraer a los espíritus de la naturaleza hacia un trabajo para el Reino de Dios**

La naturaleza está poblada por una gran cantidad de criaturas, invisibles para el hombre, a las cuales, según los elementos y el país o el lugar en que viven, se ha dado toda clase de nombres: elfos, hadas, gnomos, salamandras, silfos, ondinas, ninfas, dríadas, hamadríadas, sirenas, nereidas, náyades, kobols... Y cuando vais al bosque, o a cualquier lugar de la naturaleza, debéis ser conscientes de que todos estos seres, que están despiertos, que están muy desarrollados, os

ven. Por lo tanto, es bueno contactar con ellos, demostrarles que apreciáis su trabajo. Porque a estos seres les gusta que se reconozca la belleza y la utilidad de su trabajo, y si ven que lo apreciáis, se convierten en amigos vuestros, os sonríen, bailan ante vosotros, e incluso pueden daros regalos: la vitalidad, la alegría, la inspiración poética, la clarividencia...

También podéis dirigirles la palabra. Os acercáis a un árbol, por ejemplo, y le decís: «¡Qué hermoso eres! ¡Qué poderoso, qué resistente, qué sólido! ¡Tú puedes vivir mucho tiempo! ¡Ah, si yo pudiese tener tu resistencia, tu solidez!... Te encargo de que digas a todos los árboles del bosque que son magníficos, que los amo; saluda a cada uno de mi parte, bésales de mi parte.» Y besáis al árbol que va a transmitir vuestro amor a todo el bosque. Y así, mientras os paseáis, muchos seres que moran en los árboles saldrán para contemplaros. Están maravillados, bailan a vuestro alrededor, e incluso, quizás, podréis ver cómo aparece un ser inmenso que os mira con ojos luminosos. Es el Regente del bosque, una especie de egregor que reúne todas estas criaturas, que forma su alma, y que proyecta luces y colores. Y cuando volvéis a vuestra casa, os sentís dichosos, sentís que ésa es la verdadera vida.

Así pues, debéis hablar a los seres de la naturaleza, e incluso, invitarles a hacer algo para la gloria de Dios; decidles: «Escuchadme, ¿qué hacéis? Debéis ayudar a la Fraternidad Blanca Universal que está ahí para iluminar a los hombres, para volverles juiciosos a fin de que el Reino de Dios venga a la tierra. Ayudadnos. Reuníos, tomad vuestras diminutas trompetas y enviad mensajes por toda la tierra.» Y entonces, por todas partes, como los pueblos primitivos que se comunican entre sí mediante el tam-tam y las fogatas en lo alto de las colinas, enviarán mensajes y trabajarán para el Reino de Dios.

...Y cuando os encontréis cerca del océano, cerca del mar, podéis hablar a todos los habitantes de las aguas diciéndoles: «Vamos, ¿qué hacéis? Reuníos, y a cada barco que pase, decidle a los hombres que transporta que deben cambiar, mejorarse», y ellos os escuchan y cumplen las tareas que les dais. Evidentemente, los humanos son algo duros, un poco correosos, no se dejan influir tan fácilmente, pero esto no importa, todas esas criaturas que habéis alertado ya están en marcha, las habéis puesto a trabajar, y a ellas les gusta que se les dé trabajo. La mayoría ignoran lo que es trabajar por una idea divina; no tienen ningún sentido moral. No saben lo que es el bien y el mal, solamente tienen miedo de una fuerza cósmica que no conocen muy bien. Por eso, cuando ciertos ocultistas quieren emplearlos en trabajos de magia negra, lo consiguen fácilmente. Puesto que no tienen sentido moral alguno, se les puede utilizar para el bien o para el mal; entonces, ¿porqué no utilizarlos para el bien, para la realización del Reino de Dios?

## Nuestra deuda frente a la naturaleza

Por todo lo que tomamos de la naturaleza: el aire, el agua, el calor, los rayos de sol, etc... contraemos una deuda hacia ella. Y como no podemos pagar esta deuda con dinero, debemos pagarla con nuestro amor, nuestro reconocimiento, nuestro respeto, y nuestra voluntad de estudiar todo lo que ha escrito en su gran libro. Después le pagaremos también haciendo el bien a todas las criaturas: dándoles nuestro calor, nuestra luz. Es así como podemos pagar a la naturaleza.

No estamos obligados a devolver el aire que hemos respirado en forma de aire, ni el agua que hemos bebido en forma de agua. ¿Qué haríamos para fabricar el agua o el aire, el calor y la luz del sol?.. Hemos recibido nuestro cuerpo de la tierra y un día se lo devolveremos, imposible hacerlo de otra manera; pero mientras tanto, mientras vivamos, conservemos nuestro cuerpo, no. se nos pide que lo demos. Pero lo que podemos dar son nuestras emanaciones luminosas, porque el hombre ha sido creado en los talleres del Señor para irradiar, para brillar, para enviar rayos por

todo el universo. Ha recibido una quintaesencia de luz que puede ampliar, vivificar y enviar al espacio sin cesar, pero a condición de haberse ejercitado, de lo contrario sólo dará tinieblas.

En el plano físico estamos limitados, pero en el plano espiritual nuestras posibilidades son infinitas y podemos devolver centuplicado todo lo que se nos ha dado.

## IX

### El sol- Las estrellas

#### El sol\*

Los humanos aún no se han dado cuenta de la importancia del sol. Naturalmente, la ciencia se ocupa de él, pero lo hace para utilizarlo, para embotellarlo, para venderlo, porque sólo le interesa el aspecto técnico, industrial y comercial de las cosas. ¡Están tan lejos del aspecto espiritual! ... Incluso las religiones están lejos, especialmente los religiosos. Ahora bien, precisamente este aspecto espiritual es el que hay que comprender: lo que representa el sol con sus rayos, cómo puede desarrollarse espiritualmente el hombre mediante el conocimiento del sol, mediante la práctica del sol, aprendiendo a mirarlo, a contemplarlo, a entrar en él, a identificarse con él.

#### **Preparación para la salida del sol**

Para venir a la salida del sol, tenéis que estar preparados desde la víspera: no comer demasiado, no acostaros demasiado tarde, no hacer nada que pueda preocuparos o atormentaros el día siguiente, sino arreglado todo de manera que estéis libres por la mañana, con el pensamiento limpio y el corazón en paz, sin tener nada pendiente que arreglar o reparar. Si no es así, a la mañana siguiente no habrá nada en el depósito, y os adormeceréis en lugar de hacer este trabajo que es el más útil para vosotros mismos, para la sociedad y para el universo entero; porque nosotros somos una parte del cosmos y no podemos imaginar que nuestra existencia está separada de él. Así pues, si respetáis ciertas reglas, y si venís por la mañana con el pensamiento concentrado sólo en este trabajo, sabiendo que vuestro porvenir, vuestra felicidad, vuestra salud, vuestro equilibrio dependen de él, recibiréis esta riqueza que mana continuamente de la fuente divina, el sol.

#### **Oración al subir a la Roca**

«Ángel de la Tierra,

Ángel del Agua,

Ángel del Aire,

Ángel del Fuego,

Yo os amo, benditos seáis, benditos seáis, benditos seáis.

Y a vosotros gnomos, sáfidos, ondinas y salamandras, también os amo mucho, benditos seáis.»

#### **Sobre la meditación a la salida del sol**

En la paz y la luz de la mañana, empezáis a meditar, pero suavemente, sin concentraros enseguida intensamente en el sol. Echad primero una ojeada en vuestro fuero interno para ver en qué estado se encuentran los habitantes, y si hay ruido, bullicio, tratad de apaciguarlo y de equilibrarlo todo, porque sólo después de haber instalado la armonía y la paz en vosotros mismos podréis proyectaros hacia el sol.

Pero no os concentréis siempre en los mismos temas, porque os arriesgáis a saturaros

---

\* Sobre el sol, ver el tomo X: «Los Esplendores de Tipheret.»



inmediatamente. Lo mismo ocurre con la alimentación, hay que variar, pero manteniéndose en los menús vegetarianos. Así pues, me veo obligado a daros varios métodos presentándoos nuevos aspectos del sol, y cuando meditéis, en la Roca o en otra parte, encontraréis lo que os conviene en aquel día; al día siguiente, escogeréis otra cosa...

Para que podáis servirlos mejor de todo lo que os he explicado, tenéis que anotarlo, tener una pequeña lista, como los cocineros para los menús, y anotar los métodos, las fórmulas, todo lo que os voy a decir respecto al sol. Cada día consultaréis vuestra pequeña lista: «Veamos, esto no me dice nada hoy... Aquéllo tampoco... ¡Ah! ¡Esto es muy sabroso! ¡Esto es lo que me hace falta!» Y entonces la meditación será un éxito... Pero, cuidado, no es seguro que el mismo método sea el adecuado para el siguiente día; entonces, al día siguiente, cambiad de menú, escoged un nuevo tema de meditación.

## **Algunos temas de meditación**

### **1. La búsqueda del centro**

El sol es el centro del sistema solar y todos los planetas gravitan alrededor de él mediante un movimiento armónico. Este movimiento armónico de los planetas alrededor del sol, debemos imprimirlo en nuestras propias células. Pero para ello, tenemos que encontrar el centro en nosotros, el sol, el Espíritu, Dios. En este momento, todas las partículas de nuestro ser entran en el ritmo de la vida universal y lo que experimentamos como sensaciones y estados de conciencia es tan maravilloso que no hay palabras para describirlo.

Cuanto más nos acercamos al sol con nuestro espíritu, nuestra alma, nuestro pensamiento, nuestro corazón, nuestra voluntad, más nos acercamos al centro universal que es Dios, porque en el plano físico el sol es el símbolo de la Divinidad, su representación visible, tangible. Y todos esos nombres abstractos que se dan al Señor: Fuente de vida, Creador del cielo y de la tierra, Causa primera, Dios omnipotente, Alma universal, Inteligencia cósmica... pueden resumirse en la imagen del sol, tan concreta y próxima a nosotros. Sí, podemos considerar el sol como el resumen, la síntesis de todas esas ideas sublimes y abstractas que nos rebasan. En el plano físico, en la materia, el sol es la puerta, el médium gracias al cual podemos alcanzar al Señor...

Cuando contempláis el sol por la mañana, contempláis el punto central, el espíritu, el ojo de Dios... Por eso debéis contemplar siempre el sol con el deseo de acercaros al centro, a vuestro centro. Por el solo hecho de mirar al sol, os acercáis al centro del sistema solar, y en vosotros se produce entonces el mismo fenómeno: vuestra conciencia se acerca a vuestro propio centro, y encontráis la luz, la paz, la libertad, la fuerza. El día en que decidáis hacer este trabajo conscientemente, sentiréis que entre el sol y vosotros empiezan a circular ondas que crean formas, colores, un nuevo mundo...

### **2. Captar los elementos sutiles contenidos en el sol**

El sol es el origen y el padre de todas las cosas, es la Causa primera; la tierra y los demás planetas salieron de él, es él quien los ha engendrado. Por eso la tierra contiene los mismos elementos que el sol, pero en estado sólido, condensado. Los minerales, los metales, las piedras preciosas, los gases, los cuerpos sutiles o densos que se encuentran en el suelo, en el agua, en el aire y en el plano etérico, salieron del sol. También los productos farmacéuticos se fabrican a partir de sustancias minerales o vegetales que proceden del sol. Así pues, concentrándose en el sol, el discípulo puede apropiarse de los elementos necesarios para su equilibrio y su salud captándolos en su pureza original.

En realidad, es muy sencillo, ni tan siquiera es necesario conocer qué elementos restablecerán vuestra salud, esto no tiene ninguna importancia. Elevaos mediante el pensamiento hasta las regiones más sutiles, más delicadas del espacio, y exponeos allí a todas esas corrientes. Entonces, vuestra alma y vuestro espíritu, que son químicos muy competentes y que conocen exactamente la naturaleza de todas las sustancias etéricas, captan lo que es necesario y dejan lo demás de lado. Esperad con amor, sumisión, alegría, confianza, y poco después, cuando volváis, sentiréis que algo se ha restablecido, tranquilizado, reforzado. He ahí cómo hay que obrar.

Y poco importa si, de momento, no conocéis la naturaleza de estos elementos. Sabed solamente que se encuentran en el prana. El prana es una fuerza viviente, la vitalidad que procede del sol, que se respira con el aire y que se absorbe a través de todas las células. Si queréis, se puede comparar el prana con el agua que fluye desde las altas montañas, un río que encierra muchos elementos nutritivos para los peces, pero también para los animales y los hombres que viven en las orillas. El prana es un río que procede del sol y llega hasta nosotros, y del cual podemos extraer, mediante la respiración y la meditación, todos los elementos que necesitamos.

### **3. Mirar al sol para parecersele**

Cuando miráis un objeto, no sabéis que representa un peligro o una felicidad que os aguarda. Esto depende de la naturaleza del objeto, de su forma, de sus radiaciones, y también de vuestro estado interior, porque entonces todo vuestro ser toma la forma, las dimensiones y las cualidades del objeto. Diréis: «¡Pero el hombre no cambia de forma!» Externamente, es cierto, no cambia, pero internamente, en el plano psíquico, se identifica con lo que mira. Es una ley natural, biológica. Y cuando miramos al sol, aún sin que lo sepamos, nuestra alma toma la forma del sol: se convierte en una esfera incandescente y luminosa. Es la misma ley mágica que entra en acción: mirando al sol, todo nuestro ser comienza a parecersele.

Un día todos vosotros seréis como el sol, pero a condición de saber mirado con mucho amor, con mucha confianza; entonces llegaréis a ser más luminosos, más cálidos, más vivificantes, y les podréis dar a los hombres algunas partículas de luz, de calor y de vida. Si durante años vais conscientemente hacia el sol, esta ley se manifestará con una potencia real y os convertiréis verdaderamente en un sol.

### **4. El lazo con el Yo superior**

Imaginaos que estáis allá arriba, en el sol, y que desde allí miráis hacia la Roca y veis a este ser que sois vosotros mismos; os desdobláis, os separáis de vuestro cuerpo, os divertís mirándoos y os reís de vosotros mismos diciendo: «¡Oh! el pobre, mira lo pequeño que es, lo ridículo que es. ¡Y pensar que soy yo!... Pero, ¡le ayudaré, le ayudaré!» Y mediante este ejercicio de imaginación empezáis a restablecer el puente, cada día... Cuánto tiempo llevará esta reconstrucción, no se sabe, porque no debe hacerse con hierro, hormigón o acero, sino con otra materia, más sutil, la del plano mental.

En realidad, aunque no lo sienta, el hombre, a través de una parte extremadamente sutil de su ser, habita en el sol.. Esta parte de él mismo, esta entidad que habita en el sol, es su Yo superior. Nuestro Yo superior no habita en nuestro cuerpo físico, porque entonces realizaría prodigios; sólo alguna que otra vez viene a manifestarse poniéndose en contacto con nuestro cerebro. Pero como el cerebro aún no está preparado para soportar estas vibraciones y unirse con él, este contacto no puede durar.

Ahora bien, precisamente el trabajo que hacemos por la mañana con el sol, a través de las meditaciones y las oraciones, tiene por fin restablecer el lazo, construir un puente entre nuestro yo inferior y nuestro Yo superior que está en el sol. Cuando el puente esté construido se

producirá la comunicación y regresaremos hacia nuestro Yo superior que vive en la dicha, en la felicidad, en una libertad sin límites, que vive cerca de Dios. Sí, una parte de nosotros ya habita en Dios en medio de una felicidad indescriptible.

Sabed que el sol nos ayuda enormemente para llegar a establecer este puente entre nosotros y el Yo superior. Sin él, el hombre pasará quizás millares de años en la filosofía de la separatividad, sin encontrar jamás esta plenitud a la que aspira. Debe introducir en él esta filosofía de la unidad universal, este punto de vista que consiste en sentirse uno con el Creador, con todas las entidades luminosas, los ángeles, los arcángeles, las divinidades... Gracias a esta filosofía, se acerca rápidamente, eficazmente al Manantial.

## **5. Visitar el sol**

Una vez hayáis llegado al sol, imaginaos que visitáis al Arcángel Miguel que lo gobierna, que habláis con él, que os toma en sus brazos, os revela secretos, os da su luz y que de vez en cuando, enviáis algo de lo que habéis recibido a aquel ser que está allá abajo, sentado en la Roca, este ser que decimos que es nuestro yo, aunque no es así realmente. Empezáis a sentir una gran expansión de conciencia, una paz celestial, y después se producen revelaciones, y más revelaciones... Es así como podéis desarrollar nuevas facultades, nuevos centros, y comprender, penetrar las cosas, convirtiéndoos poco a poco en seres excepcionales, que externamente siguen pareciéndose a los demás, pero que interiormente ya no son los mismos porque se han desarrollado en ellos nuevas posibilidades.

## **6. Exponerse al sol espiritual para hacer crecer los gérmenes escondidos en nuestra alma**

Si las semillas que Dios ha depositado en nuestra alma, nuestro espíritu, nuestro corazón, nuestro intelecto y nuestro cuerpo físico no crecen, no dan frutos, se debe a que nos hemos olvidado de acercarnos al sol. Únicamente el calor del sol y su luz pueden despertar lo que el Señor ha depositado en nosotros: las cualidades, las virtudes, los dones, los poderes mágicos, todos los esplendores. El día en que el hombre comprenda esto, empezará a acercarse al sol espiritual, y todas las semillas depositadas en él podrán crecer, dilatarse y dar frutos.

Exponeos a los rayos del sol y dejadle hacer su trabajo. Sentiréis crecer en vosotros pequeños brotes, pequeños retoños... Naturalmente hay que regarlos enseguida, porque si no se los riega, pueden secarse. El sol envía su luz y su calor, pero no puede regar las plantas; así pues, precisa una colaboradora, el agua, y esta colaboradora está en nosotros. El sol hace una parte del trabajo, y a nosotros nos corresponde la otra; las plantas que el sol ha calentado, debemos regarlas con nuestro amor, nuestra fe, nuestra confianza. ¡hay que echarle una mano! Si dejáis que el sol caliente sin participar en su trabajo, no se producirán grandes resultados y lo que habrá hecho crecer, morirá desecado.

Pero, ¿cómo participar en este trabajo?.. Cuando estáis bajo los rayos del sol, debéis ser activos como él, es decir, meditar, contemplar, orar, dar gracias al Señor, o bien pronunciar algunas palabras adecuadas. De esta manera regáis estos brotes con vuestro corazón, con vuestro amor, y todo va por buen camino.

## **7. Encontrar la Santísima Trinidad en el sol**

Las tres personas de la Santísima Trinidad: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, se encuentran en la vida, la luz y el calor del sol. El Padre, es la vida; el Hijo, es el amor (o la luz), el Espíritu

Santo, es la luz (o el amor). \* Diréis: «pero, ¿podemos encontrar estas altísimas entidades en la luz, el calor y la vida?» Naturalmente, y esta correspondencia representa una ventaja práctica formidable, porque os permite contemplar cada mañana la Santísima Trinidad, comulgar con ella, unimos a ella para recibir todas las bendiciones. Es una promesa de resurrección y de vida.

Cuando el mundo de arriba creó el mundo de abajo, dejó por todas partes en la materia señales para que los humanos pudiesen encontrar el camino hasta él. Y también en el sol esta Inteligencia cósmica, esta Trinidad que no quiere permanecer absolutamente escondida e inaccesible, se manifiesta para dejar a los humanos la posibilidad de encontrarla. En realidad, la Santísima Trinidad no está ni en la luz, ni en el calor, ni en la vida del sol sino que está más allá, pero a través de esta luz, de este calor y de esta vida podemos alcanzarla, comulgar con ella, amarla, llamarla, hacer que penetre en nosotros. Y puesto que hemos sido creados a imagen de Dios, también nosotros debemos ser una trinidad. De cualquier forma, por nuestro intelecto, nuestro corazón y nuestra voluntad, ya somos una trinidad que piensa, que siente y que actúa. Evidentemente, esta diminuta trinidad está un poco apagada, congelada, helada, pero se reanimará, se iluminará y se calentará junto al sol. Ahí tenéis la utilidad de ir a la salida del sol: poco a poco nuestra diminuta trinidad se vuelve luminosa, cálida, vital como el sol, acercándose a la gran Trinidad formada por el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

Jesús ha dicho: «Sed perfectos como vuestro Padre Celestial es perfecto.» Pero si no hemos visto al Padre jamás, ¿dónde encontraremos una imagen de Su perfección? Pues bien, precisamente en el sol. Porque Dios que está muy lejos, en lo alto, ha querido, en Su misericordia, dar la posibilidad a los humanos de reencontrarle; ha dejado rastros, como un hilo de Ariana, y si siguen este hilo, pasando por el sol irán hasta el Padre. El sol indica el camino.

Cada día tenemos ante nuestros ojos un reflejo, una imagen sublime, perfecta, de la Santísima Trinidad, y si sabemos trabajar con este modelo, también nuestra diminuta trinidad puede santificarse. Todo el mundo repite el precepto de Jesús: «Sed perfectos como vuestro Padre Celestial es perfecto», pero nunca hemos visto al Padre, no sabemos cómo se manifiesta, cuáles son Sus vibraciones, Sus colores, Su poder, y por lo tanto todo es teórico... son sólo palabras. El sol nos da una ligera idea de la Divinidad, y en especial nos revela que el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo son uno, inseparables.

En la Cábala, 1 es 3, y 3 es 1. De la misma forma en el hombre, el intelecto, el corazón y la voluntad nunca van separados. El intelecto proyecta y el corazón le apoya le anima: «¡Sigue, sigue, estoy contigo!» y la voluntad galopa para realizar esos proyectos. A los tres se les ve correr, correr... Pero no siempre están de acuerdo; a veces es la voluntad la que arrastra a los demás, y el hombre se rompe la crisma porque el intelecto se ha quedado atrás. Entonces grita: «Espérame, estás equivocada» y la voluntad replica: «Cállate, no sabes absolutamente nada.» Los tres mantienen estupendas conversaciones, pero, sin embargo, no forman aún una santa trinidad. Para que nuestra trinidad alcance la santidad, debemos tomar el sol como modelo y tender hacia él a fin de que nuestro intelecto se impregne de su luz, nuestro corazón de su calor, y nuestra voluntad de su vida, de su poder.

## 8. El rosario del discípulo

---

\* Ver la explicación de estos atributos en «El Espíritu Santo» (tomo VIII) y «Cómo encontrar la Santísima Trinidad en el sol» (tomo X).

Se trata de un rosario imaginario que forma el discípulo y en el cual el sol desempeña un gran papel. He aquí el rosario del pensamiento del discípulo. Escogéis un momento en el que os sintáis bien dispuestos, y empezáis por tomar conciencia de vosotros mismos, porque sois la primera perla que enhebráis. Todavía no se os reconoce como una perla, pero eso no importa; la perla aún es pequeña, pero crecerá. La segunda perla es vuestro padre. Vosotros sois el centro de vuestro pequeño reino, y él es el centro de la familia, y aunque de momento no sea nada extraordinario, como símbolo sí es muy importante: representa al Padre Celestial. Así pues, como símbolo, lo enhebraréis para unirlo a vosotros, para hacerle bien y unirlo también a las otras perlas.

Luego, buscad al responsable de vuestra ciudad. Evidentemente, es el alcalde, y lo enhebráis. Aun en el supuesto que no sea representativo ni capaz, no importa; desde el punto de vista simbólico, él representa la cabeza, la gente se dirige a él, tiene necesidad de él y cuando llegan los enviados del gobierno, es él quien los recibe... Así pues, aunque sea simbólicamente, desempeña un papel.

Después de eso, buscáis al cabeza del país, y lo pasáis por vuestro hilo de plata: es una perla un poco mayor... Después del jefe del país, buscad al jefe del planeta, al genio de la tierra; si conocéis su nombre, mucho mejor, y también lo enhebráis. El es una gran perla, porque es mucho más poderoso que los anteriores. Luego, necesitáis al jefe del sistema solar, y por lo tanto añadís, en este collar, al propio sol el cual es grande, luminoso, cálido, perfecto... Pero luego, sin deteneros, vais hasta el Maestro del universo, hasta el Señor, que es la última perla.

He ahí que habéis enhebrado las 7 perlas: vosotros os encontráis en un extremo del hilo, y Dios en el otro. Ahora unís ambos extremos y se establece una corriente que parte de Dios, pasa a través del sol, del regente de la tierra, y así sucesivamente hasta llegar a vuestro padre y a vosotros, y después, de vosotros a Dios...

## **9. Ejercicio para desarrollar el aura**

La mejor protección para el discípulo, es el aura. Cuanto más luminosa, amplia y pura de colores sea, más seguro estará el discípulo, porque el aura desempeña el papel de una coraza que le protege de las corrientes negativas y de los espíritus tenebrosos.

Así pues, debéis pensar en trabajar sobre vuestra aura, y yendo cada mañana a ver la salida del sol, mirando cómo se rodea a sí mismo de un aura de maravillosos colores, diréis: «Yo también quiero rodearme de los más hermosos colores: el violeta, el azul, el verde, el amarillo, el naranja, el rojo...» y durante mucho tiempo, mucho tiempo, os bañáis en esa luz, os imagináis que irradia y se extiende muy lejos, que todas las criaturas que se encuentran en esa atmósfera se benefician, que todos los que tratan con vosotros o contactan con vosotros de alguna u otra forma pueden recibir las bendiciones. De esta manera, vuestra aura os sirve de protección y al mismo tiempo es una bendición para los demás. \*

## **10. Amar como el sol**

Debéis tomar el sol por modelo diciéndoos: «Nos ilumina, nos calienta, da la vida a todas las criaturas sin discriminación, ¿a qué se debe?» ¿Acaso el sol es ciego, no ve los crímenes, no es más que un mecanismo sin inteligencia ni discernimiento al que poco importan la bondad o la maldad, la honestidad o la deshonestidad? No, el sol ve las faltas y los crímenes de los humanos mucho mejor que cualquiera, pero para él no son otra cosa que hechos insignificantes en relación a la inmensidad de su luz y de su calor. Todo lo que nos parece monstruoso y terrible, para él no

---

\* Ver también el capítulo XIV sobre el aura.

son más que pequeños errores, pequeñas destrucciones, pequeñas manchas... El lo quita, lo repara, lo lava, y continúa iluminando a la humanidad hasta que alcance la perfección con una paciencia ilimitada.

El sol tiene sus ideas sobre el género humano, sabe muy bien que la humanidad aún es un fruto verde, áspero, duro y ácido, ve la eternidad y la inmortalidad del alma humana. Entonces él, que tan bien sabe hacer que maduren los frutos de los árboles, que los colma poco a poco de azúcar y de perfume hasta lograr que sean deliciosos, quiere también hacer que la humanidad madure. Pero como ha comprendido que se necesita más tiempo para los humanos que para los árboles y los frutos, ha decidido tener paciencia... El sol no abandona a los hombres porque sabe que si les abandona, su evolución se detendrá, no habrán frutos maduros, no habrán santos, profetas, divinidades sobre la tierra. El que el sol brille siempre demuestra que conoce el fin de su trabajo, la finalidad de la creación, y sigue ayudando a los humanos hasta su madurez.

El sol es el único que no se cansa nunca. Los demás se fatigan, cierran la tienda y desaparecen de la circulación: ¡enterrados! pero el sol siempre está ahí, triunfante, radiante. Dice: «Venid, bebed, tomad... ¿Habéis hecho tonterías?.. No os lo tendré en cuenta. Los humanos son egoístas, negativos, vengativos, y si os cogen no respondo de vosotros. Pero yo no os haré ningún daño, venid, exponeos a mis rayos... ¡aún os daré más! »

Tomando el sol como ideal, como modelo, estáis obligados a mejorar. Junto a él, encontráis la fuerza suficiente para olvidar todas las dificultades, todas las decepciones que suponen el contacto con la humanidad. Pensando como el solos convertís en una divinidad, porque no perdéis nunca ni vuestro amor ni vuestra paciencia. Todos los demás capitulan y al cabo de cierto tiempo os dicen: «¡Idos! ¡Ya no os quiero ver! He hecho todo lo que podía por vosotros, y ahora estoy cansado.» Pero el sol no se fatiga jamás... Ahora podéis comprender por qué os llevo hacia el sol: porque él es el único que os puede inspirar sentimientos nobles y divinos...

## **11. Irradiar sobre toda la humanidad**

Cuando el discípulo tiene demasiados problemas personales que resolver, no puede abrirse, ensancharse ni pensar en otra cosa que no sea él mismo: está demasiado preocupado. Pero cuando consigue resolver sus problemas, verlos con claridad, ser un poco más libre, empieza a preocuparse por toda la humanidad, y se convierte en un sol. Y aunque se encuentre ante cincuenta, cien personas, no le es suficiente; vive en una libertad tal que ensancha el radio de su amor y de sus pensamientos a todo el género humano: se le aparece como una sola persona a la que envía el exceso de amor que desborda su corazón, le envía todos los colores, todos los rayos. Mientras el hombre sólo piensa en sí mismo, en su mujer, en sus hijos y en sus amigos, no puede conocer esta felicidad. Pero el discípulo que empieza a enviar a los humanos su amor y su luz como lo haría si se tratara de una sola persona, sin preocuparse por cuántos son, ni dónde están, se convierte en un sol.

## **12. Dirigirse al sol para encontrar la solución de nuestros problemas**

Cuando tengáis un problema, una dificultad, dirigíos con amabilidad al sol como si hablaseis con una persona. Decidle: «Querido sol, si estuvieras en mi lugar, ¿qué harías?» El se sonreirá (¡ya sabéis cómo le dibujan los niños!), y responderá: «¡Si me encontrara en tu lugar, ya me habría suicidado! Pero intenta ponerte tú en mi lugar, y todo irá mejor... ¿Por qué debo ser yo quien esté en tu lugar? Yo no puedo. Eres tú quien debes ponerte en el mío... Así pues, si te pones en mi lugar, harás esto y aquello...» y os dará consejos... precisamente los que os estoy dando.

## **13. Fórmulas para decir a la salida del sol**

He ahí algunas fórmulas que podéis decir contemplando la salida del sol. Esperaréis el primer rayo, y con amor, diréis internamente estas palabras:

«Así como este sol se levanta sobre el mundo, que el sol de la verdad, de la libertad, de la inmortalidad, de la eternidad se levante en mi espíritu.

»Así como este sol se levanta sobre el mundo, que el sol del amor y de la inmensidad se levante en mi alma.

»Así como este sol se levanta sobre el mundo, que el sol de la inteligencia, de la luz y de la sabiduría se levante en mi intelecto.

»Así como este sol se levanta sobre el mundo, que el sol de la dulzura, de la bondad, de la alegría, de la felicidad y de la pureza se levante en mi corazón.

»Así como este sol luminoso, radiante, se levanta sobre el mundo, que el sol de la fuerza, del poder, de la energía, del dinamismo y de la actividad se levante en mi voluntad.

»Y así como este sol luminoso, radiante, vivo, se levanta sobre el mundo, que el sol de la salud, de la vitalidad y del vigor se levante en todo mi cuerpo.

»Amén. Así sea. Por el Reino de Dios y Su Justicia.

»Amén. Así sea. Por la gloria de Dios. »

#### **14. Subir por encima de las nubes**

Cuando sintáis que determinados pensamientos negativos asaltan vuestro «cielo», disminuyen vuestra fe, vuestro amor y os impiden contemplar el esplendor de Dios o de la Enseñanza, concentraos, enviad los rayos más puros en dirección a esas brumas, y veréis que poco a poco se producirá una limpieza, una purificación, una claridad. Se sube por encima de las nubes mediante el pensamiento. El pensamiento es como un cohete... o un rayo de luz. Con vuestro pensamiento, apuntáis a un punto: al manantial de la vida, al sol eterno, apuntáis a vuestro centro interior, os concentráis en el Señor... Algunos minutos después, atraviesa las nubes, sin importar su espesor, y llegáis allá arriba: os bañáis en la claridad.

#### **15. Los colores del prisma**

Si miráis la luz del sol a través de un prisma, descubriréis una riqueza y un esplendor infinitos.

Está escrito en el Libro del Zohar: «Hay siete luces en el Altísimo, y es allá donde habita el Anciano de los Ancianos, el Misterioso de los Misteriosos, el Escondido de los Escondidos: Ain Soph». Hay siete luces: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta. Esas siete luces son los siete Espíritus mencionados en el Apocalipsis, los siete Espíritus que están ante el trono de Dios.

El Espíritu del color rojo es llamado Espíritu de la Vida. El rojo se asocia a la vida y también al amor por las criaturas.

El color naranja es el Espíritu de Santidad. El naranja mejora la salud y da el deseo de perfeccionarse.

El color amarillo oro es el Espíritu de la Sabiduría. Empuja a los seres a leer, a meditar, a reflexionar, a comprender, a ser razonables y prudentes.

El color verde es el Espíritu de la Eternidad y de la Evolución. Por lo tanto se asocia al crecimiento, al desarrollo y a la riqueza. Si se dice que es el color de la esperanza, es porque da al hombre la posibilidad de evolucionar.

El color azul es el Espíritu de la Verdad. Está relacionado con la religión, la paz y la música. El azul desarrolla el sentido musical. Calma el sistema nervioso, cura los pulmones y actúa

favorablemente sobre los ojos, que están relacionados con la verdad.

El color índigo es el Espíritu de la Fuerza. Es el Espíritu de la Realeza. Prácticamente tiene las mismas propiedades que el azul.

El violeta es un color muy místico, muy sutil, que transporta los seres al más allá. Es el Espíritu de la Omnipotencia divina y del amor espiritual: es el Espíritu del Sacrificio. El violeta es un color muy poderoso que protege al hombre, le ayuda a desdoblarse, y le permite comprender el amor de Dios y los otros mundos.

Para trabajar eficazmente en vuestra evolución, podéis meditar cada mañana sobre los colores, sobre las cualidades y virtudes que representan. Trabajad cambiando cada día de color. Podéis empezar por el rojo, que es el más próximo a la tierra, y continuar con el naranja, el amarillo, etc... o bien empezar en sentido inverso por el violeta. De esta manera subís o bajáis, según sea vuestro deseo.

## **16. El injerto espiritual\***

Existe una ciencia que hay que conocer no solamente para poder remediar los propios defectos, las pasiones y las tendencias inferiores, sino para aprovecharse de ellos. Esta ciencia es la ciencia del injerto. Los hombres han encontrado esta técnica para mejorar las cualidades de las frutas de los árboles, pero cuando se trata del ámbito psíquico o espiritual, no son ni tan capaces ni tan diestros. Diréis: «Pero, ¿cómo encontrar esos injertos?» Hay un gran «almacén» distribuidor de injertos, una criatura única que sobrepasa cualquier cosa imaginable en cuanto a inteligencia, amor, poder, generosidad e inmortalidad: es el sol.

Dirigíos, pues, al sol para que os dé injertos. Decidle : «Oh mi querido sol, verdaderamente soy demasiado tonto, no comprendo nada; cuando tengo que decir cualquier cosa, mis pensamientos se embrollan de tal manera que hablo confusa y atropelladamente y sólo consigo crearme problemas. Entonces tú que eres tan luminoso, que iluminas toda la tierra, ayúdame a injertar un poco de tu inteligencia». Y lo hará gratuitamente, ¡os lo aseguro! Y entonces lo injertaréis en vuestro cerebro. Puede que incluso os envíe un experto si las cosas se complican. Luego, podréis pedir un injerto de amor, o de salud, o de cualquier otra cualidad... Todo está en el sol, podéis pedir todos los injertos que queráis, pero no al mismo tiempo, sino sucesivamente, porque si lo hicierais al mismo tiempo, al ocuparos de uno, se secarían y morirían los demás.

## **17. Ejercicio para las mañanas en que las nubes tapan el sol**

Puede ocurrir que alguna mañana el sol esté tapado por las nubes, en cuyo caso hay que saber qué hacer. Ya que las condiciones no son favorables, tenéis que desplazar vuestra actividad: en lugar de mantenerla en el cerebro, en la conciencia, la desplazáis hacia la subconsciencia, hacia el plexo solar. \*\* Os dejáis llevar en ese océano cósmico de amor y de felicidad, os abandonáis confiadamente y decís: «Señor Dios, yo me dejo llevar en ese océano de luz, yo confío en Ti.» Y manteniendo en el intelecto sólo una ligera vigilancia para que nada malo pueda introducirse en él, os abandonáis, nadáis en un océano de alegría, estáis en la beatitud. Ved, pues, lo que podéis hacer en semejantes días: no adormecerse, naturalmente, sino dejarse mecer vigilando de cuando en cuando lo que pasa dentro de sí.

## **18. Considerar cada día el sol de una manera distinta**

Yo me digo cada día: «Ayer, creía conocer el sol, y hoy me doy cuenta que no había

---

\* Ver también el capítulo V.

\*\* Sobre el plexo solar, ver el capítulo XII.



entendido nada, que ahora sí le conozco.» Y al día siguiente me digo lo mismo. Mientras que vosotros siempre decís: «Oh, ya se sabe, ya se sabe, siempre lo mismo». Cuando se piensa que río hay nada nuevo que aprender, que descubrir, nos detenemos, nos dormimos, y no hay nada que hacer. No hay que obrar nunca de esta manera, sino decirse: «Hoy empiezo a ver el sol, hoy empiezo a comprender.» Y de esa manera avanzáis, avanzáis... ¿Lo veis? ¡Se trata de un método nuevo, maravilloso!

### **19. El elixir de la vida inmortal**

El elixir de la vida inmortal no es otra cosa que un líquido de una pureza excepcional que puede desatascar todos los canales del cuerpo físico. En realidad, ese elixir está por todas partes en la naturaleza, y los que lo poseen no hacen otra cosa que condensarlo. Se encuentra en la tierra, la vegetación, los océanos, los ríos, las montañas, el aire que respiramos, y en especial en los rayos de sol, pero en dosis tan homeopáticas que necesitaríamos todo tipo de aparatos para captado, condensado y conservarlo. Cuando asistimos a la salida del sol por la mañana, buscamos recibir este elixir que circula como agua viva por toda la naturaleza. Cada átomo de prana, cada minúscula esfera suspendida en el aire está colmada de una esencia espiritual. Cuando estamos concentrados en el sol, nuestro cuerpo absorbe esas partículas que nos purifican, nos refuerzan y nos vivifican.

### **20. Atraer el fuego celestial**

De la misma forma que el fuego físico tiene la propiedad de volver el hierro lo suficientemente flexible y maleable como para componer nuevas formas, así también el fuego celestial, que es el amor divino, puede sumergir al hombre en un estado espiritual en el que se desembarace de su antigua forma que era asimétrica, torcida, para recibir una nueva, armónica, radiante.

Así pues, la primera cosa que hay que entender es que para transformar vuestro carácter, vuestras ideas, vuestras costumbres y todo lo que habéis heredado, tenéis que llamar, atraer ese fuego celestial, suplicade que descienda para abrazar y cambiar vuestro corazón, todo vuestro ser. No confiéis ni en las explicaciones ni en las lecturas, porque no os servirán de nada si el fuego no se enciende en vosotros para que os convirtáis en un ser vivo como el sol. El sol es el fuego vivo, es a él a quien hay que ir a ver cada mañana para restablecer el contacto con el fuego celestial. Si os unís al sol, si os dejáis abrazar por el sol, con todo vuestro amor, con toda vuestra inteligencia, sentiréis que las llamas comienzan a surgir de vosotros y a envolveros con su calidez.

El Espíritu Santo no es otra cosa que el fuego sagrado del sol.

### **21. Beber el sol**

Estáis esperando la salida del sol, la aparición del primer rayo... Os mantenéis vigilantes, atentos, y cuando aparece ese primer rayo, lo aspiráis; de esa forma empezáis a beber el sol. En lugar de mirado y respirado solamente, lo bebéis, lo coméis, e imagináis que esta luz viva se propaga por todas las células de vuestros órganos, y que las refuerza, las vivifica, las purifica.

Ese ejercicio os ayuda a concentraros y los resultados son fantásticos: todo vuestro ser se estremece y acabáis por sentir que verdaderamente bebéis luz. Así pues, bebed el sol, ello os ayudará a manteneros vigilantes, con la conciencia despierta: la necesidad de continuar bebiendo os mantendrá despiertos.

### **22. La filosofía de la unidad**

Debéis trabajar para que todo convelja en una sola dirección, amansar en vosotros cualquier

tendencia contradictoria y heteróclita, imponiéndolos a ella. Y cuando hayáis formado una unidad de todas esas energías, cuando hayáis aprendido a proyectadas y dirigidas hacia una dirección única, gloriosa, luminosa, saludable, os convertiréis en una hoguera encendida, tan cálida y poderosa que podréis irradiar inmediatamente en todas direcciones, como el sol.

Recoged esa idea y medítadla a la salida del sol: cómo lograr la unidad dentro de uno mismo, eliminar todo lo que contradice, retrasa, impide la realización de vuestro ideal, y ampliar todo lo que nos da un ímpetu formidable, irresistible. Así, día y noche, hay nuevas energías que convergen en la misma dirección para un trabajo divino.

## Las estrellas

### **La noche nos enseña la relatividad de las cosas**

El día os muestra la importancia de las cosas de la tierra, pero la noche, por el contrario, os muestra su relatividad, e incluso su insignificancia. Si tenéis problemas, pesares, inquietudes, si alguien os ha mortificado, os ha ofendido, contemplad las estrellas, la noche, y sentiréis que todo se esfuma, que estáis por encima de esas pequeñeces, que os convertís en seres más nobles, más generosos, que os reís de las ofensas y de las vejaciones. Ante esa inmensidad en la que todo es solemne, majestuoso, ¿por qué detenerse en lo mezquino y alertar a todo el mundo? Algunos astrónomos han reconocido que sus trabajos habían cambiado completamente sus puntos de vista: los inconvenientes, los obstáculos, las luchas de la vida perdían su importancia y se extrañaban de que los demás pudiesen dar importancia a esas nimiedades.

### **El lenguaje de las estrellas**

Así pues, hay que saber trabajar también con la noche y las estrellas. ¡Ah! ¡Qué condiciones tan maravillosas de paz, de tranquilidad, de dulzura, para fundirse con el espacio!... Acostaos una noche de verano en la yerba cuando todo el mundo duerme, y en el silencio apenas alterado por el canto de los grillos y las ranas, mirad, en lo alto, esa inmensidad repleta de estrellas. Intentad comprenderla, buscad lo que son esos mundos con las entidades e inteligencias que los habitan... Permaneced estirados en la yerba, e intentad encontrar vuestra estrella preferida, aquélla con la cual tenéis más afinidad, y amadla, uníos a ella, imaginad que vais hacia ella o que ella viene a hablaros...

Cuando era muy joven, iba a dormir a la cima del Mussala.\* Yo no comprendía todo lo que me decían las estrellas; no lo comprendía, pero las amaba, toda mi alma estaba maravillada... Centelleaban, me guiñaban el ojo, y yo, por fin, a fuerza de miradas con amor, también les guiñaba el ojo y me adormecía... Al día siguiente por la mañana bajaba al campo, me lavaba e iba a la salida del sol. La noche, el día... unía a ambos en un mismo trabajo. Y ahora, empiezo a comprender que esas estrellas me murmuraban cosas que tal vez aún no he descifrado completamente, pero que mi alma captaba, registraba y cuyas huellas ha guardado. Es más tarde, poco a poco, cuando se empiezan a comprender todas las revelaciones de las estrellas.

¿De qué hablan las estrellas? Cuentan la sublime historia de la gloria del Eterno.

---

\* El Mussala - 3 000 metros de altura - es la cima más alta del macizo de Rhodope y el punto culminante de Bulgaria.

## X

# El trabajo del pensamiento

### **El pensamiento permite extraer la quintaesencia**

Se ha acostumbrado de tal manera a los hombres a trabajar en la superficie de las cosas, que ahora resulta difícil llevarles hacia otra concepción. No se dan cuenta de que en el trabajo del pensamiento se encuentran posibilidades insospechadas que ninguna otra actividad puede proporcionarles.

Consideremos algunos ejemplos. Cuando se extraen minerales de hierro, de cobre... se necesitan toneladas y toneladas de este mineral para obtener una cierta cantidad de metal. El resto, es la ganga, la tierra que rechazamos. Para obtener algunos litros de esencia de rosa de Bulgaria, también se necesitan vagones de pétalos. Por ello un litro de esa esencia de rosas vale una fortuna.

En general, los trabajos humanos consisten, de algún modo, en remover toneladas de ganga, la materia más grosera, mientras que el trabajo del pensamiento permite extraer la quintaesencia de ella. Si no sabéis trabajar mediante el pensamiento para concentraros, controlaros, dominaros, orientar vuestras energías y dirigirlas hacia las regiones superiores, no obtendréis otra cosa que vagones de mineral con los cuales no sabréis qué hacer hasta que no aprendáis a extraer su quintaesencia.

Los trabajos que hacen los Iniciados tienen por fin, precisamente, obtener esa quintaesencia, que es algo imponderable que da un gusto y sentido a las cosas. Aunque poseáis todas las riquezas de la tierra, si no tenéis esa quintaesencia que se encuentra en el plano mental, os sentiréis pobres, vacíos, inquietos e insatisfechos. Porque no es la cantidad de materia lo que da un sentido a la vida, sino su cualidad, su quintaesencia.

### **Utilizar siempre el pensamiento para el bien**

En general, los espiritualistas saben que el pensamiento es una fuerza que puede tomar forma y producir realizaciones, pero ignoran las perturbaciones que un pensamiento puede provocar en el inmenso organismo que cósmico al que pertenecemos. No se preguntan jamás si los proyectos en que se concentran continuamente están de acuerdo con los planes de Dios, y se lanzan con inusitada violencia a obtener lo que desean... es preciso que comprendan que el pensamiento no debe servir para obtener dinero, para seducir a las personas, para adquirir bienes que la vida parece siempre negar. El pensamiento debe dirigirse siempre hacia el bien de todos, debe tener un fin impersonal desinteresado: la felicidad de todos los hombres, la realización del reino de Dios en la Tierra.

### **La función de la música en el trabajo del pensamiento**

La música representa una poderosa corriente, produce impulsos, anhelos en nosotros; por eso debemos utilizarla para contactar con nuestro ideal, para volver a encontrar los instantes preciosos, espirituales, que hemos vivido. Escuchando música debemos apelar a lo que hay de mejor en nosotros; debe ser como el viento que infla las velas de nuestro navío para conducido hacia su predestinación celeste.

## **La concentración**

Si estáis agitados e intentáis concentraros enseguida, produciréis un choque violento en vuestras células. Debéis ser diplomáticos con vuestras células. No interesa que sospechen lo que vais a exigirles. Así pues empezad por tranquilizadas, después buscad la forma de orientarlas, suavemente, lentamente, diestramente, y así lograréis vuestros fines y podréis concentraros sobre la cuestión que os preocupa. Proceded por etapas sucesivas hasta el momento en que se produzca en vosotros un equilibrio tan grande y poderoso que todas vuestras células colaboren con vosotros. Entonces habréis dado una orientación tan adecuada a vuestro pensamiento que éste continuará todos los días en la misma dirección, de la misma manera.

## **Meditación, contemplación, identificación**

La meditación es una actividad del intelecto que se esfuerza por penetrar las verdades espirituales.

La contemplación es una actividad del corazón o del alma que se detiene en una imagen, una cualidad o una virtud, para deleitarse con su luz, con su belleza, y comulgar con ella.

Y por encima de la meditación y de la contemplación, existe el trabajo mágico, que es una actividad de la voluntad, del espíritu que se identifica con el Creador para crear.

## **La meditación**

La meditación es como la masticación de los alimentos. Cuando introducís alimentos en vuestra boca y los masticáis, las glándulas trabajan y absorbéis por la lengua las energías más sutiles, más espirituales. La meditación es la masticación de los pensamientos. Pero evidentemente, cuando se habla de la meditación, se sobreentiende que el pensamiento se dirige a cuestiones de orden filosófico, espiritual, místico. La meditación debe llevaros hacia un mundo más elevado y aportaros la luz y la paz.

### **1. La meditación como medio de realización**

Hay que empezar a meditar sobre temas accesibles. El ser humano está creado de tal forma que no puede vivir naturalmente en un mundo abstracto. Debe, en consecuencia, asirse primeramente a lo que es visible, tangible, cercano a él, a lo que ama. Supongamos que sentís amor por la belleza, o por la inteligencia... y que queréis obtenerla. Intentad entonces concentraros e imaginad lo que querríais ser, contemplad este ser en el que os queréis convertir y sentiréis aumentar vuestra alegría, vuestra confianza y vuestra vitalidad como si saboreaseis por adelantado lo que llegará a producirse un día. Haced el siguiente ejercicio: durante diez, veinte minutos, imaginad que lo que deseáis ya se ha realizado, contemplaos en la luz, junto a Dios, haciendo cosas estupendas. El pensamiento que prepara así el camino os conducirá cada vez más hacia la realización de lo que deseáis.

Pero estad atentos al estudiar vuestros deseos y vuestros proyectos, porque si son demasiado personales, si no vibran en armonía con el orden establecido por Dios en toda la creación, entrarán en conflicto con las leyes divinas, con otras vidas, con otras entidades, con todo un orden vibratorio, y no triunfaréis. O, si triunfáis, aún será peor. Por lo menos, el fracaso os habrá evitado todo tipo de decepciones y accidentes, y al no triunfar, os habréis ahorrado muchos disgustos.

### **2. Los dos mejores temas de meditación**

#### **a) Ser un instrumento en las manos de la Divinidad**

Todos los temas de meditación son buenos: la salud, la belleza, la riqueza, la inteligencia, el

poder, la gloria, pero el mejor ejercicio, consiste en meditar en el mismo Dios, para impregnarse de Su amor, de Su luz, de Su fuerza, para vivir un momento en Su eternidad... y en meditar con el fin de servirle, de someterse a El, de unirse a El. Si os sentís como un instrumento absolutamente abandonado en las manos de Dios, con el fin de que El piense a través vuestro, de que sienta a través vuestro, de que obre a través vuestro, si os abandonáis a la voluntad de la sabiduría, de la luz, ésta, que lo sabe todo, os guiará.

#### b) Realizar el Cielo en la tierra

Puesto que el hombre ha sido enviado a la tierra, es preciso que sepa qué trabajo debe hacer. Jesús dijo: «Así en la tierra como en el Cielo», lo que significa que el Cielo debe descender a la tierra. Pero, ¿qué tierra? Nuestra tierra, nuestro cuerpo físico. Así pues, después de haber hecho el trabajo espiritual necesario para alcanzar la cima, el Cielo, hay que descender para organizado todo abajo. La inmortalidad está arriba, la luz está arriba, la armonía está arriba. Pero, ¿por qué no debería encarnarse abajo, en el mundo físico, todo lo que está arriba?

La filosofía de Cristo consiste en hacer descender el Cielo a la tierra, es decir, en realizar el Reino de Dios y Su Justicia. Jesús trabajaba para este Reino, y pidió a sus discípulos que trabajaran también para este Reino. Por lo tanto es aquí donde debemos trabajar, empezando por nuestro cuerpo.

He ahí, pues, los dos mejores temas de meditación: cómo consagrarse enteramente al servicio de la Divinidad, y cómo realizar, concretizar, materializar en la tierra el mismo Cielo. El sentido de la vida está contenido en estas dos actividades. Todo lo que se aparta de estas dos actividades tiene una significación, naturalmente, pero no un significado divino.

### **La contemplación**

La contemplación es una actividad del alma. En la contemplación participa todo el ser, su alma se expansiona, se ofrece, y realiza una fusión con el objeto que contempla.

La contemplación es la forma más elevada de oración. Por la oración, os eleváis hasta la contemplación del esplendor divino, y ante tal esplendor, sentís una Puesto que ignoramos cuáles son los proyectos del Señor respecto a nosotros, hay que pedirle que nos ilumine, y si aún quedan cosas oscuras hay que suplicarle diciendo: «Señor, no llego a entenderlo bien, pero haz por lo menos lo que sea necesario: empújame, aunque no quiera, a cumplir Tu voluntad, sírrete de mí, toma posesión de mí, haz de mí Tu morada».

Sucede a veces que se desconoce la voluntad del Señor. Se sabe, naturalmente, la dirección general: siempre se trata del bien, el desinterés, el sacrificio, el amor, la abnegación, la bondad, la generosidad, etc... Pero hay casos en que no se puede saber con precisión qué espera de nosotros. Entonces, puesto que nos falta la clarividencia, la lucidez, hay que decir: «Dios mío, hágase tu voluntad a pesar mío.» No es dado a todo el mundo el tener ideas muy claras sobre la utilidad o el valor de lo que se quiere acometer. A veces se realizan los proyectos de Dios ciegamente.

Por lo tanto hay que suplicar al Cielo y exigir, incluso con amenazas, que un día, por fin, pueda servirse de vosotros. Decid: «He ahí que por fin lo he comprendido : no hay nada que hacer con mi naturaleza inferior, es testaruda, dura, corruptible, no llegaré nunca a cambiarla. ¡Oh, entidades celestiales, cambiadla, enviadme las criaturas más perfectas, las más maravillosas, para que se instalen en mí, para que me guíen, me instruyan y tomen la dirección de mi vida! Puesto que ni siglos ni milenios serían suficientes para cambiarla, entonces atadla fuertemente, reemplazadla por espíritus luminosos capaces de subyugarla, y haced que, a pesar mío, logre realizar vuestros designios.»

Cuando rezáis: «Señor, Dios, venid a reemplazar mi personalidad, tomad Vos mismo la

dirección de mi vida», no sólo actuáis sobre las partículas materiales de extraordinaria dilatación, saboreáis el éxtasis. En este éxtasis vuestra conciencia se extiende, abrazáis todo el universo, os expandís hasta alcanzar las dimensiones de la Divinidad. Todos los que han conocido el arrebató de la contemplación tenían la sensación de no encontrarse en la tierra, en su limitado cuerpo físico; se sentían inmersos en el Alma Universal, fusionados con ella... Luego, naturalmente, descendían nuevamente, reemprendían su trabajo cotidiano, pero, durante algunos minutos, algunas horas, habían vivido en el infinito, en la fusión, en el éxtasis.

### **La identificación**

El fin del trabajo espiritual consiste en la identificación con la Divinidad. En la India, los Iniciados han resumido este trabajo de identificación con la fórmula: «Yo, soy El», es decir, sólo El existe, yo sólo soy un reflejo, una repetición, una sombra. En realidad, no existimos como personas separadas, formamos parte del Señor, sólo El existe y somos una proyección Suya. Cuando el discípulo dice: «Yo, soy El», comprende que no existe fuera del Señor y que uniéndose conscientemente a El, se acerca a El hasta convertirse un día en creador como El.

### **La oración**

#### **1. La mejor oración: pedir al Señor que venga a posesionarse de nosotros**

Puesto que ignoramos cuáles son los proyectos del Señor respecto a nosotros, hay que pedirle que nos ilumine, y si aún quedan cosas oscuras hay que suplicarle diciendo: «Señor, no llego a entenderlo bien, pero haz por lo menos lo que sea necesario: empújame, aunque no quiera, a cumplir Tu voluntad, sírvete de mí, toma posesión de mí, haz de mí Tu morada».

Sucede a veces que se desconoce la voluntad del Señor. Se sabe, naturalmente, la dirección general: siempre se trata del bien, el desinterés, el sacrificio, el amor, la abnegación, la bondad, la generosidad, etc... Pero hay casos en que no se puede saber con precisión qué espera de nosotros. Entonces, puesto que nos falta la clarividencia, la lucidez, hay que decir: «Dios mío, hágase tu voluntad a pesar mío.» No es dado a todo el mundo el tener ideas muy claras sobre la utilidad o el valor de lo que se quiere acometer. A veces se realizan los proyectos de Dios ciegamente.

Por lo tanto hay que suplicar al Cielo y exigir, incluso con amenazas, que un día, por fin, pueda servirse de vosotros. Decid: «He ahí que por fin lo he comprendido: no hay nada que hacer con mi naturaleza inferior, es testaruda, dura, corruptible, no llegaré nunca a cambiarla. ¡Oh, entidades celestiales, cambiadla, enviadme las criaturas más perfectas, las más maravillosas, para que se instalen en mí, para que me guíen, me instruyan y tomen la dirección de mi vida! Puesto que ni siglos ni milenios serían suficientes para cambiarla, entonces atadla fuertemente, reemplazadla por espíritus luminosos capaces de subyugarla, y haced que, a pesar mío, logre realizar vuestros designios.»

Cuando rezáis: «Señor, Dios, venid a reemplazar mi personalidad, tomad Vos mismo la dirección de mi vida», no sólo actuáis sobre las partículas materiales de vuestro cuerpo, en el plano físico, sino que actuáis sobre todo en la memoria de las células, sobre los clisés registrados; y las antiguas costumbres son reemplazadas por facultades nuevas, por otras cualidades y virtudes. He ahí una de las mejores oraciones que existen. Todas las demás contienen un elemento personal, un interés, un cálculo - se quiere halagar al Señor - mientras que en ésta ponéis en una carta toda vuestra vida y decís: «He ahí, Señor, que estoy presto a morir, Tú puedes tomarme la vida, hacerme desaparecer, pero envíame entidades celestiales para reemplazar mi naturaleza inferior para que pueda servirte.»

## 2. Un método para orar

Decís que oráis pero que no obtenéis resultados. He ahí un medio muy simple, pero muy eficaz para poneros en relación con el Señor. En el momento en que queráis orar, cread una imagen: la de una multitud de espíritus dispersos por todo el mundo y que, allí donde se encuentran, se están concentrando en el Creador. Mediante el pensamiento, os juntáis con estos seres para orar. Así vuestra voz ya no está aislada en el desierto de la vida, y pedís al Cielo conjuntamente con millones de seres luminosos. Una oración de este tipo siempre es escuchada debido a la colectividad y así os beneficiáis igualmente.

Vuestra oración no alcanza su fin porque obráis solos. El secreto está en unirse a todos los que oran, porque en cualquier momento hay seres en alguna parte que rezan.

### Todos los poderes están en el pensamiento

El verdadero discípulo es un ser convencido de que el pensamiento es una realidad y de que todos los poderes están en el pensamiento. Sabiéndolo, incluso en las circunstancias más desfavorables de la vida en las que los demás se sienten desdichados, engañados, el discípulo puede actuar mediante el pensamiento; nunca pierde el tiempo y nadie puede limitarle: es libre, y por encima de todo, es un creador.

Los que no están acostumbrados a trabajar con su mente se lamentan continuamente de que les falta algo, de que están oprimidos, atados; siempre encuentran un motivo para sentirse desgraciados y es que no se han dado cuenta de que Dios ha dado al ser humano todas las posibilidades, pero sólo en el campo mental. El día en que sepan aprovecharse de todas las circunstancias de la vida para mantenerse en las alturas, gracias al pensamiento, lo dominarán todo.

PRINCIPIO	IDEAL	ALIMENTO	PAGO	ACTIVIDAD
ESPÍRITU	ETERNIDAD	LIBERTAD	VERDAD	IDENTIFICACIÓN
ALMA	INFINITO	IMPERSONALIDAD	EXTASIS	CONTEMPLACIÓN ADORACIÓN ORACIÓN
INTELECTO	CONOCIMIENTO SABER LUZ	PENSAMIENTO	SABIDURÍA	MEDITACIÓN
CORAZÓN	FELICIDAD CALOR	SENTIMIENTO	AMOR	ACTIVIDADES ARMONIOSAS Y ARTÍSTICAS
VOLUNTAD	PODER MOVIMIENTO	FUERZA	GESTO ALIENTO	RESPIRACIÓN EJERCICIOS DE GIMNASIA
CUERPO FÍSICO	SALUD VIDA	ALIMENTO	DINERO	TRABAJO FÍSICO

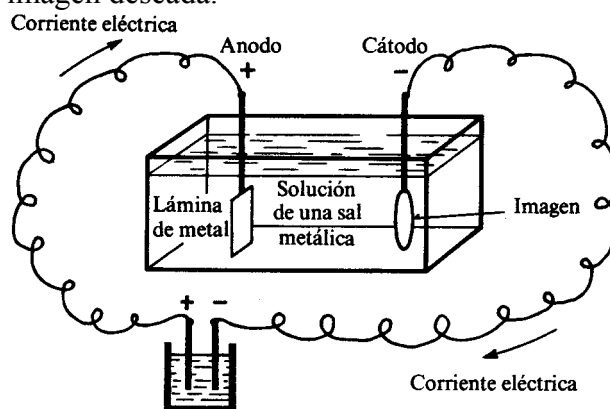
Extracto del cuadro sinóptico dado por el Maestro Omraam Mikhaél Aïvanhov que indica, cómo, a semejanza de la vida física, es mantenida la vida espiritual en los diferentes principios sutiles de que consta el hombre.

## XI

### La galvanoplastia espiritual

#### Descripción del experimento

Se introducen dos electrodos en una cubeta llena de una solución de una sal metálica: oro, plata, cobre, etc. El ánodo es una placa del mismo metal que el de la sal disuelta en la cubeta. El cátodo es un molde de gutapercha recubierto de plombagina y representa una figura: una moneda, una medalla... Con la ayuda de un hilo metálico, se conectan los dos electrodos a los dos polos de una pila. El metal se deposita en el cátodo mientras que el ánodo, al descomponerse, regenera el líquido de la solución. Poco a poco, el molde se recubre del metal de la solución y se obtiene una medalla en la que figura la imagen deseada.



Los fenómenos de la galvanoplastia se encuentran en los diferentes ámbitos de la existencia, y en particular en el trabajo de la madre durante la gestación, y en la vida espiritual.

#### El trabajo de la madre durante la gestación

La mujer embarazada posee también los electrodos, el molde, la solución... El molde es el embrión que el padre ha depositado en su seno, el cátodo. Este germen es una imagen que algunas veces puede ser la de un borracho, la de un criminal o la de un ser vulgar; otras, la de un genio, la de un santo. Desde el momento en que la mujer está embarazada, circula una corriente entre su cerebro y el embrión, porque el cerebro está unido a una pila (los astros, Dios), de donde recibe la corriente, -y esta corriente pasa desde el cerebro al embrión. La solución es la sangre de la madre en la cual están sumergidos el ánodo (el cerebro) y el cátodo (el útero), porque la sangre baña por igual todos los órganos y todas las células; en la sangre están disueltas todas las materias: el oro, la plata, el cobre, etc...

El ánodo, la cabeza, proporciona el metal que va a regenerar la sangre, es decir, los pensamientos. El germen dado por el padre puede ser excelente, pero si la madre pone en su cabeza pensamientos de plomo (simbólicamente), que no se extrañe si, más tarde, su hijo nace envuelto en plomo, es decir si es un ser triste, mezquino y enfermizo.

Suponed por el contrario que la madre, conociendo las leyes de la galvanoplastia, decide empleadas para traer a su hijo al mundo. Desde que recibe el germen en su seno (el cátodo), coloca en su cabeza (el ánodo), una lámina de oro, es decir el más sublime ideal, los más elevados pensamientos. Se establece una circulación, y la sangre que recorre el cuerpo aporta al germen este metal superior. El niño crece envuelto en estos vestidos de oro, y cuando nace, es



robusto, hermoso, noble, capaz de vencer las dificultades, las enfermedades y todo tipo de influencias nocivas.

La mayoría de las madres creen que pueden tener cualquier tipo de pensamientos durante el embarazo, que esto no tiene ninguna influencia sobre el niño que están a punto de dar a luz: cuando nazca se ocuparán de él, le darán educadores, profesores, etc. No, cuando el niño nace, es demasiado tarde, ya está determinado. Ningún pedagogo, ningún profesor puede transformar al niño cuando los elementos de que ha sido formado en el seno de la madre son de una calidad inferior; la materia de estos elementos permanece más o menos invariable. Si es mate como el plomo, aunque lo cortéis para que reluzca como la plata, se volverá mate otra vez; es decir que el niño caerá otra vez en las debilidades a pesar de la educación que reciba.

Hay que comprender lo importante que es para una mujer encinta tener pensamientos elevados, luminosos. Gracias a estos pensamientos, el germen que crece en ella absorberá cada día estas materias puras, preciosas, y en lugar de dar a luz un ser estúpido, enfermo o criminal, dará a luz un sabio, un artista, un santo, un mensajero de Dios.

Cuando la mujer ignora las leyes de la galvanoplastia y acepta tener pensamientos inferiores, obedecer a sus caprichos, a todos los deseos incoherentes que siente durante el embarazo, no sabe que en este momento empieza a rodearse de entidades negativas que la frecuentan constantemente. Estas entidades que desean tomar parte más tarde en la vida del niño que debe nacer, empujan precisamente a la madre a comportarse de tal forma que la galvanoplastia se produce de forma completamente desordenada, lo cual más tarde permitirá a estas entidades entrar en el niño y servirse de él. Así, cuando el niño crezca, irán hacia él, podrán ir y venir en su alma, nutriéndose gracias a él. Lo mismo sucede con las entidades luminosas que la madre haya logrado atraer.

### **La galvanoplastia en la vida espiritual**

El fenómeno de la galvanoplastia nos enseña cómo introducir los pensamientos más positivos en nuestra cabeza y los mejores sentimientos en nuestro corazón, a fin de desarrollar todas las cualidades que nuestro Padre Celestial ha depositado en nosotros desde la creación del mundo. Cuando hayamos desarrollado estas cualidades plenamente, tendremos el rostro de nuestro Padre: el del amor perfecto, de la sabiduría perfecta y de la verdad perfecta.

Por lo tanto debemos trabajar cada día según las leyes de la galvanoplastia. Primeramente, introduciendo en nuestra cabeza pensamientos que sean materiales resistentes, oro precioso. En segundo lugar, introduciendo en nuestro corazón, en nuestra alma, la imagen de un ser excepcional, de un Maestro, de Jesús... En tercer lugar, uniéndonos al centro de donde proceden todas las fuerzas vivificantes. Entonces, puesto que estamos sumergidos en la solución del éter cósmico, se producirá en nosotros un trabajo espléndido. Cada día se desprenderán de nuestro espíritu materias sutiles que la corriente transportará hacia nuestro rostro, hacia todas las regiones de nuestro cuerpo, hacia todas nuestras células. Bajo su influencia, los rasgos de nuestra cara y la forma de nuestro cuerpo se modificarán, y un día nos convertiremos en la verdadera imagen de Dios.

Aquel que contempla una imagen se parece más y más a ella gracias al fenómeno de la galvanoplastia. Los seres que se aman, que viven juntos o que piensan mucho los unos en los otros, acaban por parecerse. Y con frecuencia se comprueba que existe un extraño parecido entre ciertos animales y sus amos. A veces, es el perro el que empieza a parecerse a su amo, pero otras, desgraciadamente, es el amo el Elue se parece cada vez más a su perro...

Así pues, existen leyes que podemos utilizar para nuestra evolución. Y si me habéis

comprendido correctamente, las practicaréis desde hoy mismo. Escogeréis la imagen de un ser hermoso, fuerte, puro, sabio, lleno de amor, colocaréis esta imagen perfecta en vuestro espíritu, la contemplaréis con adoración, y vuestra imagen se parecerá cada vez más a esta imagen que habéis contemplado.

Sin duda pensaréis que es difícil realizar este fenómeno de transformación mirando una imagen. Sí, en un día, en una semana, es realmente imposible transformarse así; pero si continuáis pacientemente y con fe, obtendréis resultados. La primera cosa que hay que hacer consiste en concienciarse de que aún conserváis dentro de vosotros imágenes horribles que os sumergen en estados inferiores y reemplazadas por la imagen de un Maestro, de Cristo, de un gran Iniciado, y que esta imagen se convierta en vuestro amor. Porque el amor es la fuerza primordial que realiza las mayores transformaciones.

## XII

### El plexo solar<sup>\*</sup>

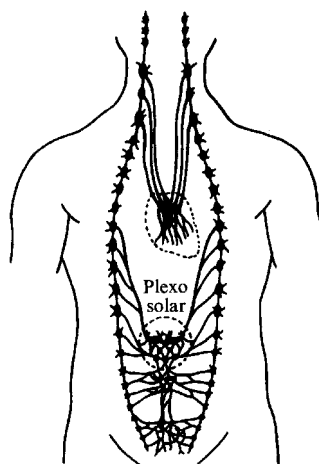
#### El plexo solar

##### Importancia del plexo solar

El plexo solar dirige todas las funciones del cuerpo físico; de él dependen la respiración, la eliminación, la nutrición, el crecimiento, la circulación, el sistema nervioso... A través del plexo solar el hombre comunica realmente con el universo, porque el plexo solar está unido a todo el cosmos. Por lo tanto es un centro extremadamente importante para nosotros y debemos evitar todo aquello que lo pueda contraer, porque gobierna a su vez la contracción de los vasos sanguíneos y de los diferentes canales del organismo, y cuando la sangre o los demás líquidos circulan mal, se forman depósitos que, con el tiempo, acaban por producir toda clase de molestias.

##### Cómo reforzar el plexo solar

Lo que más perturba el plexo solar y, como consecuencia, a los órganos internos: el hígado, los riñones, el estómago, etc., son el miedo, la cólera, los temores, la duda, el amor desordenado, los pensamietos y sentimientos caóticos; y puesto que el plexo solar es un depósito de fuerzas, la consecuencia de este desorden es una desmagnetización total.



Pero aunque el plexo solar se puede vaciar, también se puede llenar, y esto es lo que debe aprender el discípulo: cómo llenar su plexo solar.

Os daré algunos métodos:

1. Cada árbol es un depósito de fuerzas salidas del sol y de la tierra, y podemos extraer estas fuerzas. Escoged un gran árbol: un cedro, un roble, un haya o un abeto... os arrimáis a él

---

<sup>\*</sup> Sobre el plexo solar, leer en la serie de Obras Completas: «El misterio de los dos peces y de los cinco panes» y «Los pies y el plexo solar» (tomo II) «La parábola de las cinco vírgenes prudentes y de las cinco vírgenes necias» y «El aceite del candelabro» (tomo III) - «El plexo solar y el cerebro» y «El corazón iniciático» (tomo VI).

colocando vuestra mano izquierda a vuestra espalda, con la palma apoyada en el tronco del árbol, y al mismo tiempo colocáis la palma de vuestra mano derecha sobre el plexo solar. Os concentráis en el árbol pidiéndole que os dé una parte de su fuerza; entonces se produce una especie de transfusión de energías que recibís a través de vuestra mano izquierda y que cedéis mediante la mano derecha al plexo solar. Luego, dais las gracias al árbol.

2. También podéis reforzar vuestro plexo solar si miráis y escucháis fluir el agua de un manantial, de una cascada, de una fuente. En apariencia se trata de un método insignificante pero que da excelentes resultados. El agua que fluye afecta al plexo solar que se pone a trabajar expulsando los materiales nocivos.

3. Cuando meditéis sobre temas elevados y divinos, podéis colocar vuestra mano sobre el plexo solar a fin de llenado de fuerzas y de energías que podéis utilizar más tarde. Cuando os sentís llenos de alegría o de fuerza, no los desperdiciéis inútilmente en gestos, palabras, pensamientos y sentimientos; utilizad este método: colocad vuestra mano derecha sobre el plexo solar meditando, y llenadlo silenciosamente con esta fuerza, con esta alegría. Nuestro plexo solar es el banco en el que podemos guardar el dinero que necesitaremos más tarde. Podemos experimentado cada día.

### **El cerebro y el plexo solar**

El plexo solar es un cerebro invertido: en el cerebro la materia gris está fuera y la materia blanca dentro, mientras que en el plexo solar la materia gris está dentro y la materia blanca fuera. El plexo solar ha creado el cerebro y lo alimenta, lo mantiene, es decir, lo energiza, le da fuerza, y cuando deja de hacerlo, el hombre se duerme, se embrutece, o le duele la cabeza y no puede reflexionar. En realidad, el cerebro no está separado del plexo solar, pero es muy raro que alguien sepa cómo hacer subir las energías desde el plexo solar hasta el cerebro.

El cerebro es dinámico, activo, pero se fatiga enseguida si no está sostenido por las energías del plexo solar. Por ello, antes de hacer un esfuerzo intelectual, antes de meditar, de concentraros, tenéis que actuar sobre vuestro plexo solar. Dadle masaje, por ejemplo, en sentido contrario a las agujas de un reloj... Después de algunos minutos sentiréis que vuestro pensamiento se libera, y que os podéis poner a trabajar. Es necesario que la actividad se reparta armónicamente entre el cerebro y el plexo solar.

### **Los pies y el plexo solar**

En ciertas circunstancias de la vida corriente, habréis observado sin duda la existencia de una relación entre los pies y el plexo solar. Cuando tenéis los pies muy fríos, sentís una contracción en el plexo solar, y si coméis en este momento, la digestión resulta difícil. Mientras que si introducís, por ejemplo, vuestros pies en agua caliente, percibiréis una dilatación en el plexo solar, una sensación muy agradable que os produce bienestar.

Por lo tanto, cuando os sintáis desmagnetizados, inquietos o contraídos, preparad agua caliente, meted en ella vuestros pies y lavadlos atentamente: con ello actuáis sobre el plexo solar dándole fuerzas, y vuestro estado de conciencia se transformará inmediatamente. Si un día, en vuestra casa, no conseguís meditar, tomad un baño de pies y veréis cómo os concentráis mucho más fácilmente.

## XIII

### El centro Hara \*

El centro Hara está situado 4 centímetros debajo del ombligo. Para los sabios japoneses, el centro Hara es el centro de la vida, del equilibrio, el centro universal. Y cuando el hombre, concentrándose en él, llega a desarrollarlo, se convierte en infatigable, invencible. Todos los que han trabajado sobre el centro Hara se distinguen en la vida por su extraordinario equilibrio.

#### Ejercicio

Algunas veces, cuando meditan, ciertos Iniciados ponen sus manos en el vientre. Lo hacen para concentrarse en el centro Hara a fin de hacer circular la energía que debe alimentar todo el organismo. Y también vosotros podéis hacer este ejercicio. Todos los días, de pie, sentados o tendidos, poned durante algunos minutos las manos sobre el centro Hara enviándole mucho amor. Cuidad, sin embargo, de no despertar nada más abajo. Este ejercicio debe suscitar energías espirituales gracias a las cuales sentiréis una sensación de estabilidad, de fuerza, de expansión.

Este centro es mencionado en muchos libros de ocultismo, pero de forma completamente distinta. Por ejemplo, el alquimista Basilio Valentin, en su libro: «Las doce llaves», habla de descender al centro de la tierra para encontrar allí la piedra filosofal. En realidad, no se trata de descender al centro de la tierra, sino de penetrar dentro de nosotros mismos, en nuestro cuerpo físico, porque es ahí donde encontraremos los materiales, las riquezas y los tesoros.

En los libros sagrados de la India se dice que Brahma está situado en el vientre, Visnú en la región del corazón y de los pulmones, y Siva en el cerebro. Ahora bien, ¿por qué precisamente Brahma, el Creador, está situado en el vientre? Cuando se estudia el ser humano, se comprueba que el vientre es el centro donde se crea la vida. Sí, la fuente de la vida está allí, en el vientre. También se dice en el Evangelio: «De su seno manarán ríos de agua viva.» ¿Por qué, de su seno? ¿Por qué no del cerebro o de los pulmones? ¿Qué hay en las entrañas para que brote agua? Allí habita Brahma, el Creador. Pero para sentirle, para poder comunicar con El, se precisan años de trabajo.

Hay también algo extremadamente profundo en el relato del nacimiento de Jesús en un pesebre. Este pesebre en el que nació Jesús, es el centro Hara, porque lo que se produjo en el momento del nacimiento de Jesús se reproduce desde el momento en que un ser humano consigue nacer en el mundo espiritual, lo que la Ciencia iniciática llama el segundo nacimiento. Por lo tanto el nacimiento de Jesús en un pesebre tiene una vertiente iniciática de la mayor importancia. Es ahí, en el centro Hara, donde el discípulo debe hacer nacer en él esta nueva conciencia, el Niño Jesús.

---

\* Sobre el centro Hara, ver el tomo VI.

## XIV

### Los métodos de la luz

#### **Conseguir que la luz sea una preocupación constante**

Hay que buscar la luz, concentrarse en ella, beberla, comerla, colocarla más allá de cualquier tesoro terrenal. Cuando tengáis un instante libre, cerrad los ojos y concentraos en esta imagen de la luz que todo lo penetra y que aporta todas las bendiciones.

Si tenéis que esperar en casa del dentista o en una estación... en lugar de hojear revistas llenas de cosas inútiles o estúpidas, pensad algunos minutos en la luz.

Cuando andéis por la calle, deteneos un momento ante un escaparate haciendo ver que lo miráis, y allí, concentraos algunos segundos intentando introducir la luz en vosotros. Cuando emprendáis la marcha de nuevo, os sentiréis más ligeros, más limpios.

Este ejercicio es válido en todas las circunstancias de la vida: cocinando, escribiendo cartas, lavando, vistiéndose, desvistándose, podéis imaginar durante algunos segundos esta luz en la que se baña el universo entero.

Algunos clarividentes la han visto; han visto todas las criaturas, todos los objetos, e incluso las piedras, bañarse en esta luz y emanarla.

#### **La luz que calma y que cura**

Cuando sintáis vuestra alma oscurecida por una pena, por una dificultad, por una duda, id hacia la luz y habladle. Decidle : «Oh luz, tú que eres la más inteligente, entra en mí, ven a iluminar mi corazón y mi cerebro.» Y la luz llegará y os iluminará.

Cuando meditemos en silencio, olvidémonos de las preocupaciones y concentrémonos en esta luz como si nuestra salud dependiera de ello. Pensemos que es nuestro último momento, que vamos a abandonar la tierra y que sólo la luz puede salvarnos... y unámonos a ella. Sólo debe importarnos la luz, nada más.

Esta luz os la podéis imaginar blanca, incandescente, y entonces decís como los Iniciados: «Soy una de las parcelas del alma incandescente...» También os la podéis imaginar violeta, azul, verde, amarilla, naranja, o roja. Pero es preferible que sea blanca, porque la luz blanca resume, reúne a todas las demás. En esta luz blanca tenéis el poder total del violeta... la paz y la verdad del azul... la riqueza y el rejuvenecimiento eterno del verde... la sabiduría y el conocimiento del amarillo... la salud, el vigor, la vitalidad del anaranjado... la fuerza, la actividad y el dinamismo del rojo. Pero, primeramente, que sea blanca.

Cuando lleguéis a concentraros en la luz y la sintáis como un océano que vibra, que palpita, que se estremece, en donde todo es paz, felicidad, alegría, entonces comenzaréis a sentir que esta luz también es un perfume y una música - esta música cósmica llamada la música de las esferas -, el canto de todo lo que existe en el universo.

No existe trabajo más digno, más glorioso, más poderoso que este trabajo con la luz. Si queréis realmente ocuparos en algo grande, noble, no hay otra cosa.

Si queréis ayudar a alguien que es desdichado, enviadle mediante el pensamiento rayos

luminosos, penetradle con estos rayos.

Si sentís un dolor en el cuerpo, llamad a la luz, imaginad que salen de vuestros dedos rayos de todos los colores, y dirigidlos hacia el lugar afectado. Al cabo de cierto tiempo, constataréis una mejora.

El elixir de la vida inmortal es la luz condensada.

### **La luz que protege**

Si una persona es violenta con vosotros, si os limita y queréis protegeros contra sus maniobras... envolvedos en luz y envolvedla también a ella. Entonces ya no podrá ejecutar sus planes.

Si andáis por la calle, de noche, y os sentís intranquilos: pedid que la luz os acompañe, la luz os iluminará y os preservará de los peligros. (Evidentemente también hay que ser razonable y no exponerse sin motivo e imprudentemente al peligro imaginando que el Cielo no tiene otra cosa que hacer que velar por vosotros.) No serán los malhechores quienes sentirán la luz sino los malos espíritus que les acompañan y que, asustados por esta luz, les empujarán a huir.

«Rezad», es decir, enviad hacia el Cielo corrientes de luz. El mundo invisible no quiere ocuparse de quien está apagado, y si queréis atraer su atención, encended vuestras lámparas.

### **La luz que aporta la armonía y el amor**

Si deseáis que vuestra familia viva en armonía, pensad que vuestra casa está inundada de luz.

Si queréis ser bien recibidos por los amigos que visitáis, recogeos primeramente y enviad luz a la casa adonde vais a ir, después entrad en ella. La mayoría de la gente entra en la casa de sus amigos cuando se encuentran descontentos, irritados, inquietos, en tinieblas. De esta forma, acaban por perder a sus amigos.

Si queréis atraer el amor de alguien, sabed que todos los medios para lograrlo están prohibidos: el dinero, la seducción o la violencia. El único medio permitido y el único realmente poderoso, consiste en enviar a los seres que queremos atraer, regalos de luz que se esparcen a su alrededor. ¿Queréis que alguien os ame y piense en vosotros?.. Enviadle luz, su alma recibirá estas ondas saludables, os apreciará cada vez más y acabará por ocuparse de vosotros.

### **Ejercicio colectivo: el sol que ilumina al mundo**

Concentraos e imaginad que estáis rodeados de una luz resplandeciente, y que esta luz irradia con tal resplandor que nuestra reunión se transforma en un inmenso sol que ilumina el mundo entero. Cada cual debe sentirse a sí mismo como luz, como un sol que palpita, que proyecta sus rayos y se une a los demás soles para formar un único sol.

Poned esta luz en vuestro corazón, en vuestra cabeza, contemplad en ellos los rayos multicolores. Irradiad todos juntos, para todo el mundo, y olvidad mientras dura este ejercicio cualquier otra cuestión.

### **¡Enviad hacia el Cielo señales luminosas!**

El mundo entero representa un océano oscuro. En este océano, vosotros parecéis barcos perdidos en la noche. Para que los espíritus que quieren ayudarnos puedan encontrarlos, hay que emitir señales luminosas en la noche. Estas señales, son la luz que el hombre proyecta a su alrededor a fin de que los espíritus sublimes puedan encontrarle en medio de las tinieblas. Está

dicho:

### **La luz, imagen de Dios**

Hay que imaginar una luz deslumbrante, en la cual todo vibra, todo palpita, como fundido en el océano infinito: los soles, los Angeles, los Arcángeles... Esta luz en cuyo seno se funden todas las formas es la verdadera imagen de Dios.



## XV

### **El aura**<sup>\*</sup>

Todos los seres vivos: los humanos, los animales, las plantas e incluso las piedras, emiten partículas, producen emanaciones, y a esas partículas y a esas emanaciones se les llama el aura.

Para el hombre, el aura es el conjunto de emanaciones de sus distintos cuerpos: físico, etérico, astral, men.. tal, causal, búdico y átmico; cada cuerpo aporta con sus emanaciones distintos matices. El aura es, por consiguiente, una síntesis muy vasta de las distintas tendencias, cualidades y virtudes del hombre. En algunos, el aura es muy extensa, muy vasta, posee intensas vibraciones y espléndidos colores; en otros, por el contrario, es pequeña, apagada y brumosa.

#### **El aura como instrumento de protección**

Un aura en buen estado es la mejor protección. Los estragos que se producen en la tierra no pueden alcanzarnos si tenemos un aura pura, luminosa y potente, porque actúa como una barrera que se opone a las corrientes negativas y a las perturbaciones de todo tipo. Rodeado de un aura semejante, el discípulo se encuentra como en una fortaleza, y cuando a su alrededor todos están agitados, turbados y desmagnetizados, él conserva aún su amor y su ánimo porque siente dentro de sí una luz interior gracias a la cual incluso puede ayudar a los demás.

#### **Los colores del aura como puntos de referencia**

Si queréis ser capaces de distinguir por todas partes lo verdadero de lo falso, necesitáis un punto de referencia, una muestra para reconocer la verdad; esta muestra sólo podéis tenerla si poseéis en vuestra aura el color azul, el verdadero color azul, él os guiará.

Si buscáis la sabiduría, la inteligencia, la encontraréis gracias al color amarillo de vuestra aura, etc...

#### **Cómo trabajar sobre el aura**

Podéis trabajar sobre vuestra aura de dos maneras.

Primeramente, por la voluntad consciente, es decir, imaginando que nadáis en los colores más puros, más luminosos. Y para tener una idea exacta de los 7 colores debéis emplear el prisma, porque solamente los colores que resultan de la descomposición de la luz blanca por el prisma son los verdaderos colores. Los colores que veis en la naturaleza, en las flores, en los pájaros, en los cristales, sólo son tonalidades que se acercan relativamente a los verdaderos colores. Únicamente con el prisma veréis el verdadero rojo, el verdadero amarillo, los verdaderos verde, azul, violeta...

Podéis ejercitaros imaginando que los colores salen de vosotros y se propagan en el espacio. Os encontraréis en el centro de una esfera y desde allí enviáis vuestro amor hacia todo el universo como proyecciones de colores y de luz.

El segundo método consiste en trabajar sobre las virtudes: la pureza, la indulgencia, la generosidad, la bondad, la esperanza, la fe, la humildad, la justicia, el desinterés. Este segundo

---

<sup>\*</sup> Ver tomo VI : «El aura» y tomo XXX: capítulo V, 3ª. parte.

método es más seguro. Trabajáis sobre las virtudes y entonces estas virtudes forman vuestra aura. Por el amor la vivificáis, por la sabiduría la volvéis más luminosa, por la fuerza de vuestro carácter la volvéis más poderosa, por una vida pura la volvéis límpida y transparente. Las cualidades que dais a vuestra aura dependen de las virtudes que conseguís desarrollar.

Evidentemente si podéis reunir ambos métodos aún es mejor. Porque, supongamos que os concentráis todos los días en el aura, pero que al mismo tiempo vivís una vida vulgar sin intentar desarrollar las virtudes, entonces estáis construyendo por un lado y destruyendo por el otro. Por eso hay que unir los dos métodos: vivir una vida honesta, pura y llena de amor, y al mismo tiempo trabajar conscientemente sobre el aura. A medida que se desarrolle, esta aura os permitirá comunicar con todas las regiones del espacio.

## XVI

### El cuerpo glorioso<sup>\*</sup>

En el Nuevo Testamento se menciona que poseemos un cuerpo incorruptible, un cuerpo de luz pura, el cuerpo glorioso. En un lejano pasado, gracias a él, podíamos viajar en el espacio para verlo y conocerlo todo. Pero puesto que al descender en las regiones más densas de la materia hemos olvidado este cuerpo, ahora está privado de todo medio de manifestación. Por lo tanto debemos ocuparnos de él y alimentarlo para que se desarrolle de nuevo y vuelva a desempeñar su antigua función, porque es en este cuerpo en el que vivimos eternamente, y gracias a él volveremos a tener todos los poderes que poseíamos en el pasado: los animales nos obedecerán, los espíritus nos servirán... Todas las fuerzas están a la disposición de aquel que ha conseguido desarrollar su cuerpo glorioso, porque Dios viene a morar en el cuerpo glorioso, y no en el cuerpo físico.

#### **Cómo desarrollar nuestro cuerpo glorioso**

¿Qué hacemos con una semilla? La plantamos, nos ocupamos de ella, la regamos, y entonces crece, se convierte en un árbol, es decir en un cuerpo desarrollado, vigoroso. Pero este cuerpo ya estaba potencialmente en la semilla con todas las posibilidades de desarrollo futuro. Todo está contenido en la semilla: su talla, su belleza, los frutos del árbol, pero hay que alimentarla, regarla, de lo contrario se muere.

El cuerpo glorioso está ahí, en nosotros, bajo la forma de una semilla, de un germen, y el trabajo del discípulo consiste precisamente en regarlo, calentarlo, alimentarlo. Por eso cuando tenéis momentos de vida espiritual muy intensa, cuando oís música, cuando os sentís emocionados por un espectáculo de una gran belleza, en este momento alimentáis vuestro cuerpo glorioso, lo reforzáis. Estos sentimientos de amor y de admiración, estas emociones, son partículas gracias a las cuales lo alimentáis de la misma manera que la mujer embarazada alimenta a su hijo con su sangre, sus pensamientos, sus sentimientos.

Sólo podéis alimentar vuestro cuerpo glorioso con elementos purísimos y luminosos; por ello debéis estar atentos al escoger vuestros pensamientos, vuestros sentimientos, y cuando se presentan momentos difíciles en los que os sentís turbados, odiáis, os sentís celosos o queréis vengaros, acordaos inmediatamente que estáis retardando la formación de este cuerpo glorioso, y cambiad vuestro estado de ánimo.

El cuerpo glorioso sólo puede formarse con lo mejor de nosotros mismos. Si lo alimentamos durante mucho tiempo con nuestra carne, nuestra sangre, nuestro fluido, nuestra vida, llega a ser luminoso, radiante, poderoso, inmortal, porque está formado de materiales inalterables, eternos, y es capaz de hacer maravillas, primeramente en nosotros mismos, y luego fuera de nosotros.

Diréis: «Pero, ¿cómo atraer estos materiales?» Por la ley de afinidad. Cada uno de nuestros sentimientos, de nuestros deseos, de nuestros pensamientos, tiene la propiedad de atraer del espacio la materia que le corresponde. Así, los buenos pensamientos, los buenos sentimientos y los buenos deseos sostenidos por una firme voluntad, atraen partículas cuya materia es pura, eterna, incorruptible. Si el discípulo trabaja cada día para atraer esta materia, ésta entra y se instala en su organismo, encuentra en él su lugar y al mismo tiempo expulsa todas las antiguas

---

<sup>\*</sup> Ver la conferencia: «El cuerpo de la resurrección» (Tomo IX) y «La paz» (tomo V).

partículas polvorientas, apagadas, enmohecidas, hasta lograr la renovación completa del cuerpo físico, del cuerpo etérico, del cuerpo astral y del cuerpo mental.

Por otra parte, cada partícula de materia está unida a una fuerza, y cuanto más pura es la materia, más vibra y atrae las energías inherentes a esa pureza. Por lo tanto, cuando reemplazáis en vuestro organismo partículas viejas por otras nuevas, más puras, tomadas de las regiones celestiales, atraéis también hacia vosotros corrientes y energías que proceden de lo alto. Así, cada vez que os eleváis hasta el mundo divino para contemplado bajo todas sus formas de luz, de belleza, de música, de armonía, recogéis nuevas partículas, y puesto que cada una está viva, no llega sola, sino que lleva consigo las fuerzas, las energías y los espíritus que le corresponden.

Debéis conseguir superaros para atraer las partículas más puras, más luminosas del océano etérico y soldadas a vuestro cuerpo glorioso. Podéis atraer estas partículas desde hoy mismo, al principio en pequeña cantidad, y después cada día más. Y esto es lo que hacéis por la mañana yendo a la salida del sol: os alejáis de la tierra, os unís al Cielo, al sol, para tomar algunas partículas luminosas que añadís a vuestro cuerpo glorioso.

## XVII

### Algunas fórmulas y oraciones

#### **Fórmula para el conductor**

«Señor, protégenos de nosotros mismos  
y de todos los que nos rodean.

Guárdanos en la luz,  
Envíanos un ángel para conducirnos. »

\*

#### **Fórmula para detener la sangre**

«Por la sangre de Adán llegó la muerte,  
por la sangre de Cristo llegó la vida,  
¡Sangre, detente!» (3 veces)

\*

#### **Fórmulas diversas**

«Señor, no me des demasiado  
para que no Te olvide,  
y que no me falte demasiado  
para que no me rebele.»

\*

«Dios mío, Tú puedes disponer de mí  
según Tu voluntad  
para la gloria y el triunfo de Tu Reino.  
Todo lo que es mío Te pertenece,  
Yo cumpliré Tu voluntad.  
Dios mío, yo soy Tu servidor.»

\*

«El corazón puro como el cristal,  
La mente luminosa como el sol,  
El alma vasta como el universo,  
El espíritu poderoso como Dios  
y unido a Dios.»

\*

«Señor, yo amo Tu Sabiduría,

Yo tengo fe en Tu Amor,  
Yo confío en Tu Poder.» (3 veces)

### **Fórmulas del Maestro Peter Deunov**

*Niama lubov kato bojiata lubov*  
*Sama bojiata lubov é lubov*  
Como el amor de Dios no hay otro amor;  
Sólo el amor de Dios es amor.

*Niama mâdrost kato bajiata mâdrost,*  
*Sama bajiata mâdrost é mâdrost.*  
Como la sabiduría de Dios no hay otra sabiduría;  
Sólo la sabiduría de Dios es sabiduría.

*Niama istina kata bojiata istina*  
*Sama bojiata istina é istina.*  
Como la verdad de Dios no hay otra verdad;  
Sólo la verdad de Dios es verdad.

*Niama pravda kato bojiata pravda,*  
*Sama bojiata pravda é pravda.*  
Como la justicia de Dios no hay otra justicia;  
Sólo la justicia de Dios es justicia.

*Niama dobrodétel kato Christovata dobrodétel,*  
*Sama Christavata dobrodétel é dobrodétel.*  
Como la virtud de Cristo no hay otra virtud;  
Sólo la virtud de Cristo es virtud.

*Niama slava kato Christovata slava,*  
*Samo Christovata slava é slava.*  
Como la gloria de Cristo no hay otra gloria;  
Sólo la gloria de Cristo es gloria.

*Niama sila kato silata na douha,*  
*Sama silata na dauha é sila bojia.*  
Como la fuerza del espíritu no hay otra fuerza;  
Sólo la fuerza del espíritu es fuerza de Dios.

\*

*Hacéis quemar incienso y decís:*

«Por el Poder ilimitado del gran nombre de Dios, IOD HE VAV HE, Y por el Poder ilimitado de la Madre Divina y del Verbo Mágico, que todas las entidades impuras y nocivas sean rechazadas y expulsadas de este lugar (o de este objeto).

Yo os consagro este lugar (o este objeto), Oh Señor Dios, Padre Nuestro, Oh Madre Divina, Oh Cristo, Oh Espíritu Santo, para vuestro honor, para vuestra gloria, para la luz, y que ninguna fuerza opuesta pueda apoderarse de él.»

¡Amén. Así sea!

\*

«¡Dios mío, ilumíname! ¡Que cada cosa se me aparezca tal como Tú la has creado! ¡Ilumina mi camino!»

\*

«Señor, haz que desaparezca en Tu eternidad y en Tu inmensidad, y que en mi lugar, Tú te manifiestes y habites en mí

como sabiduría a través de mi inteligencia,

como amor a través de mi corazón,

como poder a través de mi voluntad.

A fin de que Tu Reino y Tu Justicia se instalen sobre la tierra. »

### **Oración para la armonía**

*Primeramente debéis armonizaros con el Señor, el Principio creador, la Causa primera. Le diréis:* «Dios mío, hasta este día, no he sido ni sabio ni instruido, pero veo mis faltas, estoy decidido a corregirme y pido Tu perdón. De ahora en adelante, quiero estar en armonía contigo. Envíame Tu luz a fin de que no viole más Tus leyes. Permíteme contemplarte. Te obedeceré, haré Tu voluntad. »

*Luego os dirigís a los Angeles y a los Arcángeles:* «A menudo habéis venido para comunicarme mensajes del Creador, para advertirme o para iluminarme, pero yo me encontraba entonces en el tumulto de las pasiones y no oía vuestra voz... Os ruego que sigáis enviándome la luz porque quiero obedeceros. Sé que sois los más grandes servidores de Dios; yo os respeto y os amo.»

*Después os dirigís a los Maestros, a los bienhechores de la humanidad, a todos los que se sacrificaron hasta el fin por la Causa divina:* «Maestros, yo no os he escuchado porque creía que sólo importaba la ciencia humana. Ahora veo que lo que vosotros habéis comprendido y descubierto era la verdad, lo esencial; quiero ayudaros y servirlos. Enviadme vuestro saber y vuestro conocimiento.»

*Luego os armonizáis con toda la humanidad. Hablaréis así:* «¡Mis queridos hermanos y hermanas, que la paz y la armonía reinen entre nosotros! Olvidemos nuestras debilidades y nuestras imperfecciones, olvidemos el mal que hemos podido hacer, y trabajemos juntos en el campo del Señor a fin de transformar la tierra en un jardín del Paraíso donde todos viviremos como hermanos. »

*Hablaréis a los animales:* «Vosotros, que al principio de la creación vivíais en armonía y en paz con nosotros, debemos ayudaros porque por culpa nuestra os volvésteis crueles y vuestras condiciones de vida se hicieron difíciles. Os envío la luz a fin de que avancéis rápidamente en el camino de la evolución.»

*Hablaréis también a las plantas:* «¡Oh vosotros, plantas, árboles y flores, tan encantadores, que aceptáis permanecer inmóviles y soportar todas las intemperies, qué ejemplo sois para nosotros! Os estoy agradecido por el alimento, la belleza y el perfume de las flores. Os envío mis mejores pensamientos, quiero estar en armonía con vosotros. Dadme vuestro frescor y vuestra pureza, y por mi parte, os daré mi amor.»

*Hablaréis a las piedras:* «Vosotras que sois el sostén de la humanidad, el suelo sobre el que caminamos, vosotras que dais un ejemplo de estabilidad desde hace millares de años, y que nos permitís utilizaros para construir nuestras casas y muchas construcciones maravillosas, dadnos vuestra fuerza; a cambio os daremos la nuestra para que un día, en el futuro, podáis despertaros... ¡Que la armonía reine de ahora en adelante entre nosotros!»

*Cerrad los ojos, y repetid a todo el universo:* «¡Os amo, os amo, os amo, estoy en armonía con vosotros!»

\*

«Señor Dios todopoderoso, Creador del Cielo y de la Tierra, Dueño del Universo, Fuente de la vida eterna, Luz deslumbrante del mundo, Amor y plenitud, Nosotros Te rogamos con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma, con todo nuestro espíritu, que acojas nuestra oración, que envíes Tu espíritu de Amor, de Sabiduría y de Verdad, a fin de que se instale definitivamente como nuestro Guía e Instructor para que pueda realizar Tus proyectos, que son Tu Reino y Tu Justicia sobre la tierra y la Edad de Oro entre los hombres. y que podamos participar plenamente en este trabajo grandioso de hacer que Te conozcan como Amor, como Belleza, como Esplendor en el mundo entero.

¡Amén, así sea!