

**CONFERENCIA DEL MAESTRO**  
**OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV**

**CÓMO ADQUIRIR LA BELLEZA**

23 de abril de 1945

---

**Lectura del pensamiento del Maestro Petar Dunov:**

**“¿Qué desea el hombre? Cada uno desea ser bello, tener unos buenos ojos expresivos, bellas orejas, una bonita boca, etc. Esto depende de vosotros. Lo que desea el hombre lo puede realizar. Basta con que se una con las células de sus ojos, de sus orejas, de su boca, como seres razonables e inteligentes, y que les transmita su deseo. Recibiendo su deseo, las células se reorganizan en sus órganos y en poco tiempo, el hombre gozará de un buen aspecto del cual no hará más que recibir buenas impresiones por parte del mundo exterior. Gozará de un buen oído musical con el cual recibirá sólo los sonidos armónicos de la naturaleza. Del trabajo consciente del hombre sobre él mismo depende su belleza y su poder psíquico y espiritual. En diez años de un trabajo consciente, un hombre se puede volver un genio.”**

\* \* \*

Es un poco exagerado, pero es el Maestro quien lo dice y hay que comprender lo que quiere decir. La gente habitual no puede volverse genios en diez años, sino más bien los que trabajan conscientemente, los que ya se supone tienen ciertas condiciones espirituales e intelectuales, la posesión de herramientas perfeccionadas, la utilización correcta de ciertos poderes para obtener otros poderes. En cuanto al hombre ordinario que no tiene esta conciencia, puede trabajar veinte o treinta años con herramientas que no están a punto y no obtendrá con ello grandes resultados. He aquí porque los que, como vosotros, ya tienen la conciencia, pueden ir muy lejos, pero se os debe mostrar cómo.

Por ejemplo, está bien que las mujeres trabajen sobre la belleza, sobre el amor y sobre la pureza. Si las mujeres desarrollan estas tres cualidades como es debido, salvarán a la humanidad. Es la mujer la que pondrá la

belleza en la vida y la generación se volverá bella, perfecta, gracias a esta pureza y este amor... ¡Y entonces aparece la Fraternidad!

El hombre no necesita concentrarse en la belleza; es peligroso. Se volvería un don Juan, ¡y todas las pobres mujeres caerían a sus brazos! Para el hombre es suficiente volverse sabio, fuerte y justo; no se le pide más. La mujer más tonta se inclina ante un hombre que es justo, razonable y fuerte, incluso si es feo. He aquí, pues, las tres cualidades que el hombre debe poseer. Si es guapo, pasará su tiempo en cosas inútiles, pero si posee estas tres cualidades y además también es guapo, entonces tanto mejor; atraerá más fácilmente a la gente hacia Dios que si fuera feo. ¡Qué bella es la belleza!

### **Sigue la lectura del pensamiento de Petar Dunov:**

**“En el cuerpo del hombre hay millones de células con aptitudes variadas que el hombre puede utilizar conscientemente. Si se une con las células musicales de sus orejas, se puede volver buen cantante o buen instrumentista. Sin conocer los bienes que hay en él, el hombre no cuenta sobre sí mismo y busca su felicidad de una manera exterior, mecánica. Espera de la primavera que le traiga las mejores condiciones para el trabajo. Cuando la primavera ha pasado y no ha obtenido nada, espera el verano. El verano pasa, y el otoño, y el invierno, pero no ha adquirido nada.**

**Una vez en la tierra, contarás con todas las condiciones y todos los bienes exteriores e interiores. Cuando llegará el invierno, entrarás en casa y estudiarás. El invierno es un proceso por el cual las cosas se encierran en sí mismas y se profundizan. Cuando llegue la primavera saldrás, a la escuela experimental de la naturaleza. La primavera se compara al nacimiento y el invierno a la muerte.”**

\* \* \*

En esta página del Maestro hay muchas cosas sobre las cuales se puede reflexionar. ¡Esta página es verdaderamente magnífica! He aquí un trabajo para los discípulos. Cada uno puede escoger un terreno en el cual quiera trabajar. El Maestro habla de los ojos, de las orejas... Estoy seguro de que todos los jóvenes, todos los ancianos, todos los guapos tanto como los feos, todos los ricos como los pobres, desean ser simpáticos, agradables, magníficos, atractivos, encantadores. Sólo que no se conoce el camino que conduce hacia ese estado de ser.

La gente habitual elige el lado exterior: buscan estar verdaderamente bien, a estar bien hechos. Pero los Iniciados escogerán los dos: primero el lado interior; utilizarán las buenas condiciones que Dios les ha puesto en ellos y después trabajarán sobre el lado exterior; en ellos, no hay extremo y no desprecian nada. Todos los que solamente toman un lado no están del todo instruidos. Por ejemplo, los que sólo trabajan sobre el lado interior y dicen: “El resto no me interesa.”, se equivocan ellos mismos consciente o inconscientemente, porque todo lo que hacen no se basa en la realidad. La realidad son los dos aspectos. No se debe menospreciar ni el lado exterior de la vida, ni el lado interior.

Los materialistas se preocupan exageradamente del lado exterior. Trabajan, gastan sus energías para mejorar su casa, su cuerpo físico, sus ropas, y no son felices. En cuanto a los espiritualistas, menosprecian el lado exterior, lo desprecian, y tampoco son muy felices: algo en ellos cojea. La verdad se encuentra en los dos, pero en una proporción, en una medida que cada uno debe encontrar por sí mismo y es la que le conviene. De hecho, los iniciados se hunden primero en su ser y buscan en su interior las fuerzas, las cualidades, los elementos que poseen con el fin de poderlos desarrollar. Y el lado exterior viene después, las ideas se juntan.

A aquellos que eligen solamente ser bellos exteriormente, les diré algo que podrán aprovechar si lo desean. Para cambiar las proporciones, la simetría, el volumen, la forma, hace falta toda una reencarnación, porque todo eso ya está fijado, cristalizado. Se pueden cambiar, pero muy lentamente y a cambio de esfuerzos enormes, constantes, que muy poca gente puede proveer. Mientras que el lado sutil se puede cambiar muy fácilmente. ¿Cuál es este lado sutil? Los gestos, la sonrisa, la mirada, la tez y la voz. Aquí tenéis cinco cosas que son mágicas, las más poderosas y las más importantes. Se ve la forma, bien, pero ¿cuál es la expresión? Eso es lo que cuenta y como la voz es tan variable que cambia constantemente, como los movimientos y los gestos dependen también de la voluntad, como la sonrisa depende del sentimiento, como la mirada depende del pensamiento y la tez de todo el estado interior del hombre y del organismo al mismo tiempo, entonces podemos cambiarlos. Sin embargo, lo más difícil es cambiar la tez, el color de la piel, pues es el resultado de todo el ser psíquico y espiritual.

Si se tienen verdaderamente movimientos y gestos dominados, medidos, dulces, equilibrados y armónicos, se puede actuar agradable y maravillosamente sobre los demás. Sí, pero para tener tales gestos hay que

ser evidentemente libre, porque los gestos están unidos al movimiento y éste pide la libertad para expresarse. No se pueden hacer gestos armónicos, agradables y magníficos si no hay previamente una libertad en el interior. De otro modo, los gestos serían rompedores, bruscos, desordenados, y producirían efectos negativos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Observaros y constataréis que en ciertos momentos hacéis movimientos y gestos con la cabeza, la boca, los pies, las manos que son magníficos; estáis contentos, porque sois libres interiormente, porque no hay sentimientos ni pensamientos de angustia que os atormentan. Entonces sois Maestros de vosotros mismos, lo dirigís todo como es debido, eso se siente y es maravilloso. Así pues, para los gestos es el lado mágico.

Hay gente que no es guapa, ni bien proporcionada, pero tienen gestos agradables y se les quiere justamente a causa de esos gestos. Hay otros que son verdaderamente bellos, que tienen una buena tez, bonitos cabellos y una buena boca, pero harán algunos gestos tan bruscos, tan encendidos que nadie los amarán. Y ya no hablo de diversos tics en la boca, a derecha e izquierda, de los pies, de las manos, etc. Esos no se pueden contar. Así pues, para los gestos hay que estar liberado, y para tener esta libertad hay que trabajar en el terreno de los instintos, de los sentimientos, de las ataduras y en todo el terreno psíquico.

Después viene la voz. La voz también depende mucho del estado en el cual os encontráis; depende del sentimiento. El sentimiento actúa enormemente sobre la voz, más que el pensamiento. El pensamiento no llega a emocionar la voz tanto como el sentimiento. La voz cambia siempre según el sentimiento. Así pues, estamos obligados a trabajar sobre la cualidad de los diversos sentimientos y la voz se volverá agradable, encantadora, atractiva, atrayente. Vosotros mismos, cuántas personas bonitas habéis visto a las que admiráis mientras mantengan la boca cerrada, pero cuando la abren, ¡se acabó! Son como el pavo real que es tan bonito, pero cuando abre el pico, su grito es espantoso. No os puedo expresar cómo una voz dulce es importante en la vida, en el trabajo, en la amistad, en el amor; si queréis incluso os diré que todo vuestro éxito se encuentra en vuestra voz. Considero que la voz es lo más poderoso desde el punto de vista mágico. Se dice bien: “Al principio era la palabra...”

Después viene la sonrisa. Tampoco hay palabras para expresar el poder de la sonrisa. Se puede estar mal hecho, ser deforme, feo, pero basta con tener una buena sonrisa y la gente es cautivada. La sonrisa es lo más cautivador que hay, más que todo el resto. Alguien puede tener unos buenos

ojos, estar bien hecho, tener un buen cuerpo, ¡pero la sonrisa...! No os puedo decir lo que representa para mí la sonrisa. Mientras no veo la sonrisa de alguien no tengo una idea clara sobre él. Incluso los ojos no me lo dicen todo, pero la sonrisa me lo explica todo. Sólo la sonrisa me revela toda la naturaleza del hombre. ¡La sonrisa es reveladora! Se puede cambiar la sonrisa, depende de la vida interior. La sonrisa está muy unida al lado moral. Reconoceréis a todas las personas perversas y desposeídas con su sonrisa. Pueden tener un buen cuerpo, un gran porte de noble bien vestido y tener incluso una buena frente, porque eso no desaparece enseguida, pero su sonrisa o a veces por su forma de reírse puede mostrar que han descendido muy abajo. No os puedo expresar todo lo que pienso y todo lo que sé sobre la sonrisa; no hay palabras para definir todos los matices y todos los casos diferentes. ¿Sabéis cuántas expresiones puede hacer una boca? Ningún fisionomista ha sabido hasta ahora definir todas las expresiones de la boca. Sin embargo, es menos expresiva que los ojos.

Los ojos sobrepasan a la boca porque son de un mundo superior y expresan sutilidades que la boca no puede expresar. La boca es de los órganos más importantes para el lado biológico, después vienen los ojos. ¡Los ojos! Se pueden tener a veces ojos que no son muy bonitos pero que pueden dar una buena mirada, una mirada agradable. Por el contrario, hay otros ojos que son magníficos pero la persona puede expresar con sus buenos ojos cosas asquerosas. Los ojos cambian más que todo el resto. Los ojos representan lo que hay de más sutil para expresar el estado del hombre. Cuando se tiene un gran dominio de uno mismo se puede, al límite, esconder algunas cosas incluso en la sonrisa, en la voz y en los gestos, pero en los ojos no se puede. Los ojos son una fiel expresión del alma; no podéis esconder si amáis o no amáis a alguien. Le podréis decir todo lo que queráis, palabras amables o desagradables e incluso le podréis sonreír, pero cuando le miráis, ¡le atravesáis! Se siente que no es amor, ni ternura. De la misma manera, cuando le amáis, si no queréis que eso se vea en vuestros ojos, intentaréis en vano de esconderlos, pero no podréis... En fin, ya sabéis todas esas cosas.

Después viene la tez, el color de la piel. Para cambiar la tez hay que cambiar la manera de alimentarse y la naturaleza del alimento y las bebidas. La tez está muy unida al lado fisiológico del organismo. El lado anatómico y el lado psicológico tienen menos influencia. Hay momentos en los que cambiáis de tez, os volvéis amarillos, rojos, azul pálido, verdes y de todos los colores, pero algunos minutos más tarde todo se restablece si el lado fisiológico es sólido. Así pues, el lado fisiológico puede cambiar la tez por

poco tiempo, pero si el lado psicológico es negativo, está en tensión, llegaréis a estropear vuestra tez para siempre. Como el lado fisiológico y el lado anatómico son muy tenaces, la tez persiste mucho tiempo; aunque la gente haya descendido en la materia, su tez aún conserva una belleza que muestra bellas cualidades. Por otra parte, el lado fisiológico tiene una acción tan poderosa sobre la tez que, si habéis comido algo nocivo, habréis sido buenos, magníficos y puros, vuestra tez cambiará inmediatamente a pesar de vuestra santidad y vuestra pureza. Ya veis hasta qué punto la tez va unida al lado fisiológico. Todos aquellos que mejoran su nutrición y sus bebidas llegan a cambiar su tez que se vuelve fresca, bonita, radiante, limpia, y pura. Los vegetarianos tienen una tez muy fina y su piel huele mejor que la de los carnívoros.

He aquí cómo se puede llegar a mejorar realmente la tez, la mirada, la sonrisa, la voz y los movimientos. Aquellos que quieran cambiar solamente la boca, o los ojos, o la tez, etc., se pueden concentrar sobre lo que desean; así trabajarán durante varios meses o varios años y terminarán por cambiar incluso su boca. Pero los discípulos, ¿qué harán? ¡Los discípulos no trabajarán separadamente en una cosa primero y otra después! No. Los discípulos crearán en su cabeza un alto ideal; se consagrarán para servir a Dios. Meditarán, rezarán, contemplarán lo más sublime; se unirán con lo sublime, tratarán de identificarse con ello, lo atraerán en su vida, y entonces, todo el resto vendrá dulcemente, lentamente; sin que hayan trabajado sobre la voz, ésta mejorará; sin que hayan trabajado sobre los ojos, éstos mejorarán; todo mejorará sin que se hayan concentrado separadamente sobre los diferentes órganos.

Yo creo que el mejor método es no ocuparse separada y solamente de las manos o de los pies o de la boca... Eso es perder el tiempo, porque todo el resto no se desarrollará. Por otra parte, es extremadamente difícil remover las células para hacerles comprender nuestro deseo, porque se necesita de antemano un gran poder de concentración. Entonces, toda la vida pasará y no os volveréis más bellos. Se desarrollará un poco la mirada, un poco la tez, pero eso no quiere decir que os volváis más amables, más sabios, más razonables, más generosos, o más pacientes.

Mirad a los iniciados, los yoguis de Oriente: os quedáis estupefactos al constatar que su fisonomía no es tan extraordinaria. Mientras que, en Occidente, una periquita, una “pollita”, una mujer de la calle, ¡puede parecer un ángel de belleza! Y, sin embargo, ¿qué cualidades tiene? Nada. Es colérica, péfida, traidora, dejada, sensual, débil, lacrimosa, ¡se la puede



comprar y vender por nada! Mientras que un yogui, un iniciado, es pálido, amarillo, delgado, enclenque y no tiene belleza alguna.

¿Por qué? Porque el mundo occidental se concentra desde hace siglos en el lado exterior. Como existe una ley según la cual se obtiene un día todo lo que se desea, el pensamiento de los occidentales se proyecta siempre sobre el lado material y cada vez llegan más a realizar un lado exterior perfecto e incluso un buen cuerpo, porque lo cuidan sin cesar, lo masajean, lo acarician, lo limpian, lo lavan. Con los siglos, acumulan sus deseos, sus pensamientos acerca de eso y se produce un resultado. Cada vez tendrán los cuerpos más bonitos, pero como sus pensamientos no se concentran en la mejora del lado espiritual, en ese terreno cada vez están peor y no tienen ninguna virtud, ninguna cualidad.

Mientras que los orientales, desde hace siglos y milenios, se han concentrado sobre el alma y el espíritu y menosprecian incluso el cuerpo. Esta actitud no es un modelo por seguir para los occidentales, pues los orientales van a los extremos. Dejan su cuerpo sucio, lleno de polvo, lo torturan, y ese cuerpo, así como la fisionomía, se deforma cada vez más. He visto incluso fisionomías de grandes Maestros de un poder formidable que tenían los ojos desorbitados y los rostros retorcidos. No es un modelo de perfección. Sí, pero han desarrollado cualidades interiores. Exteriormente no es nuestro ideal. Nuestro ideal sintetiza los dos. ¡Este es el ideal de la Fraternidad! No somos ni orientales, ni occidentales; no queremos desarrollar solamente el lado interior y dejar el otro lado sucio, lleno de polvo y afeado. No. Y tampoco queremos ser como los occidentales que son encantadores exteriormente pero interiormente os hacen huir a kilómetros... ¡Hacen falta los dos!

Ese mendigo lo comprendió bien, le pidió a un pastor que le diera algo de comer. El pastor le dijo: “Qué quieres, leche o pan?” El mendigo reflexionó y le dijo: “Los dos”. Quería comer pan mojado en la leche. Nosotros somos como él, queremos los dos. Los orientales han desarrollado un aura, una potencia, una belleza interior, pero exteriormente muy pocos europeos irán a abrazarles, ¡porque los europeos tienen gustos muy difíciles!

El discípulo no se concentrará nunca para desarrollar solo las piernas, o los pies, o los ojos, etc. Trabajará sobre el conjunto. Es una pena encontrar a una mujer con unos cabellos magníficos y todo el resto muy bello, si está vacía, es insípida, tonta, o cualquier otra cosa. Es muy difícil

encontrar a alguien que sea encantador, succulento, delectable y que, al mismo tiempo, posea ciertas virtudes... ¡eso es muy raro!

Todos nosotros debemos dirigirnos hacia este ideal de mejorar la forma y también la vida interior. Y para ello, el Maestro se puede tomar como modelo. Mirad, es tan bello exteriormente como interiormente. ¡Pero la gente es tan difícil! He oído a algunos que criticaban siempre; nunca pueden estar contentos. Van o escuchar a un conferenciante y dicen; “Es sabio, interesante, pero no va bien vestido, no es guapo”. Después van a escuchar a otro y dicen: “Va muy bien vestido, muy aseado...” Y no sabes cómo satisfacerlos. Si vais bien vestidos os encontrarán otros defectos, y si no vais bien arreglados, ¡también os los encontrarán! Es muy difícil contentarlos. Pero no os quiero hablar mucho sobre este tema, sobre todo un lunes, porque entonces esto continuará durante toda la semana; es lo que se dice en Bulgaria. El padre y la madre dicen a su hijo: “Pon atención para que no empiece a darte bofetones porque si no continuará así toda la semana; ¡hoy es lunes!”

¿Por qué el lunes es el día más difícil, para el trabajo, para todo? ¿Y por qué el sábado y el domingo son los días más llenos de esperanza? Porque todo el mundo espera el sábado para tener fiesta por la tarde y cuando llega el sábado todos están contentos, felices, porque no hay trabajo, son libres para poder quedar y esperan que, al día siguiente, domingo, se obsequiarán desde todos los puntos de vista: tendrán una cita, o irán a comer..., pero llega el domingo y se decepcionan porque esperaban demasiado. Se pasean por las calles, molestos, irritados, y cuando ha pasado el día están todos descontentos. Están contentos con la idea del domingo, pero cuando éste llega no son muy felices. Tienen discusiones y malentendidos. Y si han comido o bebido un poco de más, o se han divertido, entonces el lunes, todos están por el suelo, cansados, pero, sin embargo, están obligados a ir al trabajo. Apenas se pueden levantar y en la calle veréis que todos están somnolientos, descontentos y desgraciados. Es el día más terrible para el trabajo. Nada anda como es debido, ni en las fábricas, ni en los despachos, ni en los bancos, en ninguna parte, porque la gente ha abusado del domingo y han hecho tonterías. El martes todo empieza a enderezarse, ¡hay que desengañarse! El miércoles va mejor pues la esperanza renace con la idea que nos acercamos al sábado. Llega el jueves y la esperanza es más fuerte aun de ir a algún bar, o tener una cita, hacer alguna tontería, alguna trifulca. Al final llega el sábado, todo el mundo está contento, nos dirigimos a los demás: “Hasta pronto, mi viejo, ¡buen domingo!” Y llega el domingo. De nuevo esperamos divertirnos...



Pasa el domingo, nueva decepción. Hay reproches; “¿Por qué no viniste?”, etc. Y llegan los llantos y el lunes vuelve a ser terrible. Vosotros sois la excepción, naturalmente. Vosotros estabais aquí el domingo, os hablé hasta mediodía y por la tarde cantamos y bailamos la Paneuritmia durante dos horas. Pero a pesar de todo, el lunes es un día ingrato; se gastan muchas energías el domingo y no quedan para el lunes... Es el canto lo que nos restablecerá.

Después del canto “Houbav Denn”:

Cuando cantáis “Houbav Denn” abris una puerta hacia el mundo de la belleza y de la armonía e, incluso si estáis cansados, os restablecéis. Todos los ejercicios se pueden parecer a este en cuanto a belleza y frescura.

Después de varios otros cantos de la Paneuritmia:

Los gestos no deben ser automáticos; cuando aportaremos todo el pensamiento, veréis qué vibraciones habrá, será mágico. Cuando habrá buen tiempo todos bailaremos y yo me pondré en medio para marcar el ritmo. Es en ese momento cuando la paneuritmia se volverá extraordinaria. Pero si se baila pensando en otras cosas, entonces los gestos no son poderosos. Los gestos, en apariencia, no son nada; es el pensamiento que está por encima y lo cambia todo.

Cantamos “Conocerse”:

Cuando estáis alegres todo el mundo está contento, y cuando estáis tristes, se refleja también en los demás. Cuando todo el mundo aprenda la paneuritmia será una dulzura, una caricia, será magnífico. He aquí porque la mujer debe existir solamente para la belleza, para el encanto, para la pureza y para el amor. No le está permitido a la mujer ser grosera y vulgar. En cuanto al hombre, tampoco le está permitido ser estúpido, débil y llorar todo el rato. El hombre debe ser como un pilar, como una fuerza para sostener a la mujer y si la mujer le reemplaza actualmente es porque ve que el hombre se vuelve débil y ella toma su lugar. Pero si el hombre toma su papel de nuevo, la mujer tomará también el suyo y será muy dulce y muy bella. Mientras que ahora, la mujer se vuelve masculina; ¡eso es lo triste!

Remarcad que en los cantos veis al eterno femenino que no despierta ni la sensualidad, ni la grosería, ni la impureza. El eterno femenino es un ideal para la mujer, así como el eterno masculino es un ideal para el hombre. Sólo en esta Enseñanza se puede desarrollar este ideal, cultivarlo. Todo el mundo debe cantar para crear vibraciones. Se puede danzar y cantar

al mismo tiempo.

El hermano Mikhaël trae su tocadiscos y hace escuchar discos (un flautista búlgaro, Paganini, etc.)

Tengo 250 discos de entre los más bonitos: los mejores conciertos, sinfonías, los mejores instrumentistas y cantantes del mundo. No hay ninguno que sea vacío, insípido. No me gusta lo que es insípido. Os he preparado cosas muy bonitas. Es para vosotros; todo lo que compro es para vosotros, para la Fraternidad. Y todavía hay muchas cosas preparadas para vosotros. Lo que habéis oído hoy no es nada todavía.

Pienso en muchas otras cosas en las cuales ni pensáis. Todo lo que tengo, es para vosotros. No lo podéis entender si no se os dice. Hace falta, pues, decíroslo... ¡Y esa es toda mi alegría! Todo lo que recojo siempre es para poder comprar algo para vosotros: los mejores libros, los mejores discos, o las mejores cosas que os servirán para instruiros, para educaros. Veréis qué películas científicas se os mostrarán un día. En un mes, veremos animales raros que nunca hemos visto antes, aunque los encontramos cada día; veremos peces, flores que nunca hemos visto, operaciones quirúrgicas y procesos químicos, preparaciones de los metales en las fábricas, la circulación de la sangre. Lo veremos todo en detalle y con explicaciones espirituales. ¡Merece la pena! Veremos insectos, mariposas, perlas. Lo podemos ver todo y entonces, en dos meses, ¡conoceremos y aprenderemos mucho más que en toda una vida estúpida!

¿Por qué los humanos no se dan prisa para realizar todas estas cosas? Es posible. Sólo que yo no puedo realizarlas solo. Lo hago por mí mismo, pero no es suficiente. Tengo en mí un centro y no está contento si no le alimento. Este centro se llama: colectividad, fraternidad. Si estoy solo, como solo, bebo solo, ¡no es tan azucarado! Cuando lo hago con los demás, me alegro. Cada uno se quiere divertir solo, en secreto, no es normal; todo el mundo debe participar de la alegría. Hay que dar un poco a los demás. Yo no compro los discos para mí solo; los pongo cuando vienen los amigos. Cuando estoy solo tengo otras ocupaciones; o medito, o leo, y es para los demás. Por el momento, ¡lo que cuenta es el trabajo!

\* \* \*



[www.laensenanza.org](http://www.laensenanza.org)