

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

EL VALOR DEL TRIGO

7 de enero de 1954

El Maestro dice: “-Cada uno de vosotros quiere ser un alumno y revivir sus años de estudiante: En verdad no hay mayor deseo para el hombre que el de ser un discípulo. Esto concierne también a un discípulo del ocultismo”. Y también dice: “-No hay mayor deseo para el hombre que el de ser un discípulo”.

Yo quiero creerle porque soy su discípulo, pero cuando miro al mundo ya no lo creo tanto. El Maestro designa sin duda a los miembros de la Fraternidad y dice que nada es más bello que querer ser un discípulo. En cuanto a los hombres ordinarios, piensan que no hay ninguna ventaja en ser un discípulo, que se sobrecargan de un karma y que al hacerlo, se dejarán engañar. No piensan pues como el Maestro.

El hombre ordinario tiene miedo incluso de ser un discípulo. Se dice: “-¡OH! Si me convierto en alumno de una escuela oculta...” De hecho, no sabe muy bien lo que es ser un discípulo, y dado que lo juzga según la opinión de personas que han sido engañadas por charlatanes, desconfía.

Si queréis comprometeros en algún lugar, decid que pertenecéis a una escuela oculta; enseguida os clasificarán. ¿Por qué? Sería muy largo de explicar. Sólo los Iniciados saben las ventajas y el valor inestimable de ser aceptados en una escuela oculta. Cuando digo escuela de ocultismo quiero decir una escuela donde se aprende algo, donde se os instruye en la manera de comer, de dormir, de sentir, de actuar y de pensar, y donde se os explica cómo no estar limitado, ni atado, ni asesinado, etc.

¿Dónde encontrar una escuela así? Es de esa escuela de lo que habla el Maestro. Para salvar la situación y no sentirse descalificado, es necesario no utilizar la palabra “oculto” que tanto se ha deformado en cuanto al sentido y ha descendido en la opinión general. En los grupos nombrados “ocultos”, os prometen

toda clase de triunfos, ganancias, casamiento o divorcio, o obtener una situación determinada. Nunca tendréis estas cosas.

El Maestro dice: “-Os deseo un buen viaje. Buen viaje hacia el amor, buen viaje hacia la sabiduría, buen viaje hacia la verdad. Habéis venido de muy lejos para aprender alguna cosa.” Yo, como si fuera un cocinero, me he dicho: -Los amigos, no me atrevo a decir los chicos..., todos quieren envejecer deprisa, llegar a ser abuelos; pero cuando llegan a serlo, entonces quieren tener roles de jóvenes recién llegados. Les voy a preparar un potaje. Puesto que hablamos de cocina, me viene una idea a la cabeza. Quiero decirles una cosa que les podría servir durante toda su existencia. Entre los amigos hay algunos que no son afortunados. ¿Cómo podría ayudarles? Repartirles dinero es difícil; ¿Y darles alimento? Pero ellos viven lejos de aquí. Entonces, encontré el secreto. De todos modos, prepararos para comprenderme bien.

Lo que os digo, parece deshilvanado. Soy el primero que sabe hablar de esta manera. Al principio parece que no tiene ninguna relación, y después llama la atención. Si tratáis de hablar así, no lo podréis hacer. Lo que digáis será lógico desde el principio. Yo soy el único que habla de manera poco habitual. Hablo así para no cansaros. Hoy os diré algo que os dará muchas fuerzas, salud, tranquilidad y paz.

Si me entendéis bien, el resto será una consecuencia y podréis vivir con poco dinero. Será necesario creer lo que os diré porque esto está comprobado. Primero os hablaré del terreno físico y, si tengo tiempo, me elevaré hacia otros terrenos.

Cuando llegué a Francia, observé y visité muchas cosas y entre todo ello, constaté, lo que me llenó de asombro, que aquí por todas partes hay una variedad y abundancia de comida: pero que este pueblo inteligente, magnífico, célebre y único, no come trigo. Me diréis que comen harina y pan. Sí, pero, ¿sabéis que en ese pan y en esa harina no hay nada de lo que es nutritivo y que incluso se han vuelto peligrosos y nocivos para la salud?

Todavía no se conoce el valor del trigo; pero ha llegado el momento de hablaros de ello. A causa de la rapidez de la vida, de los gases, los humos y productos que intoxican a la humanidad, a causa de las conservas y de todo lo que se fabrica, y no os diré por qué motivo, la gente tiene la salud alterada. ¡Cuántas cosas terribles hay que comprobar! Nadie está aquí para decirnos que la comida que absorbéis está privada de todo lo necesario para la salud. En cada alimento actual, hay quizás un elemento todavía, uno solo: hierro, magnesio o calcio. Sólo el trigo

que ha sido preparado por la naturaleza contiene todos los elementos. Comed cualquier alimento durante dos semanas, con exclusión de toda otra cosa, y comprobaréis que vuestro organismo está disgustado y enfermo. Por el contrario, comed solamente trigo y podréis vivir una eternidad sin estar desgastados. ¿Por qué es así? Porque sólo el trigo ha sido preparado para ser suficiente para nutrir el organismo humano. En ninguna otra comida encontraréis reunidos todas las vitaminas y todos los elementos necesarios para el hombre. Por eso se puede vivir del trigo si se quiere. No me extenderé mucho en esta cuestión. Me contento con deciros cómo podéis preparar el trigo, porque si no se sabe cómo prepararlo y cocerlo, se puede tener de él una mala opinión.

¿Por qué no se considera el trigo el plato más maravilloso y el más rico, no sólo para el plano físico, sino también para el plano espiritual? ¿Por qué no se come el trigo? Porque Francia es extremadamente rica en alimentos diversos a los que no quiere renunciar. Sabed, de todos modos, que de todas esas legumbres y alimentos, el trigo es el más rico de todos. Nada nos aporta tanto como el trigo. ¿Por qué esta noche os hablo de esto? Porque si me comprendéis bien, veréis cuantas enfermedades os serán evitadas y cuantas energías recibiréis. Todo lo que es sano y bueno, es barato; mientras que todos los productos que se han vuelto nocivos, tienen precios exorbitantes. ¿Por qué es así? Todo lo que es capaz de destruirnos y matarnos está fuera de nuestro alcance; mientras que la luz, el aire y el agua, que pueden salvar y curar, no cuestan nada o casi nada. Las cosas más preciosas son las menos apreciadas. El trigo es el alimento menos caro.

Aquí tenéis la receta del trigo que quiero daros:

Poned el trigo a remojo en agua durante una noche. A la mañana siguiente, cocedlo con mucho agua, de dos a cuatro horas según el trigo. Cuando esté cocido, retirad el caldo o jugo de trigo que podréis beber azucarado con canela y algunas gotas de agua de rosas, o salado según vuestro gusto. Daréis gritos de delicia y enseguida tendréis fuerzas, estaréis en calma, llenos de energía para trabajar dieciséis horas sin cansaros.

Muchas personas que no tienen dinero, prefieren comprar toda clase de remedios y pastillas por haber vivido de alimentos nocivos antes que adoptar el trigo como alimento y beber su caldo.

Cuando habéis retirado el caldo del trigo, mezclad al trigo nueces, almendras y avellanas, un poco de canela y algunos dátiles. Rallad también algunas galletas y espolvoread el trigo. Comed este alimento con amor y masticando largamente,

hasta que desaparezca en vuestra boca. Así, con un platito de este trigo, tendréis fuerzas inmensas.

¡Si supierais qué entidades celestiales preparan el trigo para alimentarnos! Esta preparación reclama una ciencia magnífica. A los que les guste, lo pueden comer cada día sin inconvenientes. Lo pueden comer antes o después de la sopa, de la fruta, los pasteles o las legumbres; pero no sentirán probablemente su necesidad. En todo caso pueden vivir con el trigo. ¡Qué economía! Cuánto trabajo de menos para la cocinera, que de otro modo, debe consagrar mucho tiempo para pelar y preparar las legumbres y lavar muchos platos. Para los que no tienen tiempo, este don será muy apreciable. El trigo libera del tiempo, lo que permite hacer otras cosas. La gente pasa su tiempo en cocinar, en lavar los platos o hacer la limpieza. ¡Qué desgracia!

Para hacer bien esta receta de trigo que os he dado, hacen falta muchas explicaciones que debería daros porque es muy difícil. Los que utilicen esta receta sin informarse primero corren el riesgo de obtener un trigo incomible. Y además, esto que os explico, es válido solamente para el trigo natural y no para los demás. El trigo debe ser escogido. Se debe sumergir completamente en el agua. No pongáis mucha cantidad, sino tendréis trigo para treinta personas, porque se hincha mucho. No lo comáis nunca otro día que no sea el de su misma cocción.

Algunos me preguntarán: “¿Por qué no lo comemos aquí?” Porque, hasta el momento, hay otras razones. Lo que hago esta noche es aconsejaros que comáis trigo, que lo introduzcáis entre vuestros alimentos. Cuando había congresos en Bulgaria, el Maestro nos aconsejaba escoger como alimento el trigo según la receta que os he dado. Todos estaban contentos y cantaban todo el día. En efecto, el trigo, posee elementos especiales que hacen crecer la calma, la alegría y la sabiduría en los que lo comen. El trigo nos une a Dios. Cada legumbre, árbol, flor o alimento, posee propiedades extraordinarias. Alguno de ellos despiertan en nosotros cualidades, otros nos empujan a las pasiones, a la cólera, y al robo. Las propiedades de las plantas en sí son buenas, o malas, hay de todas clases. ¿Qué me diríais si os revelo que el trigo nos cuenta historias cuando lo hemos comido? No me vais a creer. Sin embargo, probadlo y lo veréis. Cuando habéis bebido vino, ¿no os cuenta también historias por dentro? ¿La mandrágora y las moscas cantáridas no os empujan a arrojaros sobre los hombres o las mujeres sin que os podáis resistir? En cuanto al trigo, te vuelve mejor.

Lo que es extraordinario, es que a la gente le gusta mucho descubrir pueblos y tribus, y escribir libros sobre ellos, como el autor del libro sobre los Hunzas. Los Hunzas forman un pequeño pueblo entre la India, Afganistán y Rusia. Este pueblo ignora la enfermedad y vive muchos años. El que los ha estudiado, escribió sobre ellos un libro muy interesante, explicando cómo sus habitantes viven, comen y trabajan la tierra. Son vegetarianos que comen trigo y judías, y no fuman ni beben. Son limpios y tienen un carácter magnífico, aunque no tengan ninguna religión ni practiquen ningún arte. Cuando comen mastican largo tiempo y les gusta el trigo como el alimento más precioso. Tienen por costumbre ayunar y no abusar nunca del alimento. Esto tiene que ver con que el terreno que ocupan es pequeño y que no tienen muchas tierras cultivables. Todos viven muchos años y nunca están enfermos. Practican muchas reglas que nosotros ya hemos indicado hace mucho tiempo. Es un pueblo simple donde ni siquiera hay escuelas. Los pueblos vecinos tienen paperas, mientras que ellos permanecen sanos a causa de algunas de esas reglas concernientes a la alimentación que ellos no cesan de respetar.

En Francia, existen esas mismas reglas, todas muy cercanas; pero a nadie le influyen. No se ama al que está cerca de nosotros. Se escribe sobre los Cataros, se cuenta que eran puros, que eran vegetarianos y que respetaban ciertas prácticas. Por descontado algunos de entre los que escriben así sobre los Cataros, reconocen que nosotros somos verdaderos cataros; ¿pero cómo aceptar a las personas que están vivas? Es enojoso que nosotros sobrepasemos a los Cataros y a los Albigenses. A la gente no le gusta lo que proviene de personas vivas y próximas. Nosotros poseemos secretos que vienen de muy lejos; pero nadie los acepta. Sin embargo, estas reglas podrían revolucionar la vida social y la vida en general, de un modo inimaginable.

¿Por qué no se puede aceptar lo que es sabio y profundo? Se ha escrito sobre los Hunzas un libro magnífico que los glorifica. Sin embargo, este pueblo no posee ni arte, ni religión, ni ciencia. Aquí, tenemos las mismas reglas, y el resto de forma superior; pero por lo que pasa en Europa no parece tan interesante. Los Hunzas han llamado la atención sobre el ayuno, el trigo y la manera de comer. Yo puedo detenerme un poco sobre la importancia de esta operación. Masticar es más importante que tragar los alimentos. Se ignora qué es la boca. La boca es un verdadero estómago. En ella se realizan los procesos químicos más sutiles. Es en la boca que el organismo extrae la parte etérica del alimento. El resto, es decir, la parte grosera de los alimentos, desciende al estómago. Quien no mastica como es debido, no ha absorbido en la boca los elementos etéricos que van directamente al

sistema nervioso y le aportan lo que son. El estómago viene enseguida y trabaja sobre lo que es grosero. Siempre se dice: “-Engordadles”. Sí, pero no es porque la gente tenga grasa que son inteligentes. Los que tragan deprisa tampoco lo son más por este motivo. Serán más rapaces, más violentos, terribles y combativos. Los que mastican mucho tienen otras fuerzas más espirituales: Yo estoy seguro que habéis probado masticar bien y que habéis tenido resultados. Probad pues con el trigo, y veréis enseguida lo que ocurrirá.

¿Cómo debéis preparar el trigo? Probad primero con una cantidad pequeña, para ver lo que dará de sí. No olvidéis hacerlo macerar en agua una noche entera antes de cocerlo sino tardará mucho tiempo en cocerse. Cocinadlo sin sal ni azúcar. Añadid agua de cuando en cuando durante la ebullición pero tiene que ser agua caliente. Retirad el trigo de la ebullición cuando ya ha estallado un poco; entonces añadiréis los granos de uva, pasas de Corinto. No le pongáis las pasas durante la cocción porque eso las haría fermentar y le daría al trigo un gusto extraño. Sacad pues el trigo primeramente de la cocción, y mezcladle enseguida el azúcar, las pasas, la canela, las nueces y las avellanas. Si lo habéis cocinado por la mañana, no lo volváis a recalentar por la tarde por que tomaría un gusto desagradable. Si pensáis que está muy frío, colocadlo durante una hora antes de cenar, cerca del fuego a fin de se ponga tibio. Naturalmente ponéis las almendras, las nueces, las uvas y el azúcar a vuestro gusto. La miel sería muy buena en lugar del azúcar pero no la pongáis durante la cocción.

El polvo de galleta rayada hace que el trigo sea muy agradable de comer. Si tenéis la costumbre de beber durante la comida, tomad un bol del caldo de hervir el trigo, esta bebida es muy agradable. Podéis comer lo que queráis con el trigo según vuestras necesidades y gustos; pero yo creo que no sentiréis ningún deseo. Vuestro estómago no se verá sobrecargado de muchos alimentos. Los Maestros no aconsejan las mezclas de alimentos o el tomar mucha cantidad. Algunos alimentos no son compatibles.

En otra conferencia os diré qué planta es compatible con tal o cual legumbre. Aquí juega un papel la ley de simpatía o antipatía. Heráclito ya se dio cuenta de esta ley que existe en la naturaleza; esta ley se manifiesta también entre los animales. Si por desgracia mezcláis alimentos que no son compatibles, provocaréis enfermedades. Os preguntaréis cómo pueden detestarse los alimentos puesto que no son seres vivos. Sin embargo se comprueba que entre las plantas hay simpatías y antipatías. Tomad un imán y un trozo de hierro, veréis como sienten una simpatía uno por el otro; pero el imán es más fuerte. Atrayendo al hierro, el imán le entrega

una parte de su fuerza. Estos hechos prueban que el discípulo, cuando se siente atraído por su Maestro, toma una parte de sus cualidades y virtudes. Se vuelve como él. Por eso es peligroso tener simpatía por alguien que se degrada, que es inmoral o que transgrede las leyes de la naturaleza, por que os arrastra y al cabo de un tiempo acabamos teniendo el mismo rostro que él.

Por el contrario, si nos vemos atraídos por un Maestro inteligente, perspicaz y que tiene una voluntad iluminada, podemos ser arrastrados por él. Al cabo de cierto tiempo obtenemos la misma comprensión que él tiene. Tomad un diamante y ponedlo al lado de un imán, este anula la atracción del imán; anula sus cualidades.

Mirad otro ejemplo: Tomad cualquier parte de un lobo, la cola, sus patas, o incluso su cabeza. Si lo colgáis en un redil de ovejas, aunque sólo esté la cola, la cual no es el lobo, las ovejas rehúsan comer. ¿Por qué? Porque el lobo está impregnado en todas sus partes, por ondas destructivas que los corderos sienten, y eso las enloquece y las hace enfermar. Si hacéis cuerdas de violín con los intestinos del lobo y los intestinos del cordero y las ponéis juntas en un violín, os revelará un hecho interesante; las cuerdas de oveja colocadas al lado de las del lobo se rompen. Estas cuerdas se sienten desdichadas al estar en compañía de las demás. Y eso es cierto, si resisten y no se rompen, nunca podréis afinar el violín. Jamás podrán afinarse esas cuerdas. Si os tomáis el trabajo de reflexionar sobre estos hechos, veréis que el fenómeno se explica por sí mismo. La pantera tiene una extrema antipatía por la hiena. Cuando la hiena aparece la pantera se marcha. Esta antipatía está tan arraigada que si colgáis las pieles de estos dos animales una al lado de la otra, los pelos de la piel de la pantera empiezan a caerse. Cuando comprendáis esto ya no os reiréis más. Los antiguos conocían el hecho de que los objetos están impregnados de vibraciones determinadas.

Comer alimentos puros y divinos provoca un cambio en los sentimientos y en los pensamientos así como en la salud. Sobre este tema os podría decir mucho más. Sólo lo que es grande tiene valor en este sentido. Algo más pequeño a veces puede causar mayor desorden.

Conocéis a los leones, esas fieras tan poderosas. Si le mostráis un gallo a un león, veréis que el león tiene miedo, y es porque los dos, el león y el gallo, están bajo la influencia del sol y el gallo es más solar que el león. Por ese motivo la fiera huye delante del que vuela. ¿Por qué la serpiente tiembla ante una hormiga cuando no teme al tigre o a otras fieras? Por que las hormigas se la comen y disfrutan con ella. El elefante es muy poderoso, me diréis. Sí, pero el simple gruñido de un jabalí

lo hace salir corriendo. Cuando está furioso, nada puede detenerle, pero mostradle una oveja y se calmará. En el pasado incluso había jefes que ganaron batallas con ese procedimiento. Y qué decir del toro, que se apacigua inmediatamente y se vuelve manso si se le ata a una higuera. ¿Decidme por qué la serpiente que se ve golpeada por un junco se encuentra como paralizada y se entorpece? Todos estos hechos son verídicos. Se pueden citar otros. Hay antipatía entre las serpientes y los cangrejos, entre las ratas y las comadreas. Pero dejemos esto. Cuando a una cerda le ha mordido una serpiente, sabe cómo salvar su vida, sabe que el cangrejo puede anular el veneno; enseguida busca alguna clase de cangrejo para comerlo. Igualmente la comadreja se salva comiendo orégano. Si os hubiera picado un escorpión y os ponéis una rata sobre la picadura, constatarías cómo este animal retira el veneno.

Por otra parte, si metéis radio en un acumulador de electricidad, toda la electricidad desaparecerá. Sabemos también que ciertos objetos pequeños se mueven en el agua si se coloca en su extremo un trocito de alcanfor, pero si vertéis sobre el agua una gota infinitesimal de aceite, el movimiento del objeto se para. Están basados en esta ley numerosos fenómenos divinos y espirituales. Si tenéis la fe, el valor y el deseo de hacer una cosa, tenéis un plan que se corresponde con ese deseo, un proyecto; pero si introducís en vosotros la menor duda, se detiene la realización. Por este motivo se os dice que si queréis obtener las sensaciones de paz y de éxtasis, como las que queremos obtener aquí, no debéis introducir un pensamiento negativo, una sospecha o un sentimiento de odio o de mentira, porque todos se estropeará y los fenómenos esperados no se producirán. Los que ignoran lo que os he dicho, dirán que la realización debe alcanzarse. A pesar de que el calor está ahí, la cristalización no puede producirse, y así en todos los casos.

Si de vez en cuando os pido que vengáis preparados todos de antemano, es decir, limpiados, lavados, con el estómago ligero y el cuerpo sin fatiga ni extenuación, es porque si no estáis así, no tendréis fuerza para concentraros o irradiar cosas buenas para los demás. Seréis torpes, estaréis pesados como piedras y os iréis al fondo del lago; no podréis ser útiles. Por eso todo lo que yo os pido que hagáis desde hace años está basado en las afinidades, en la ley de antipatía y de la simpatía. Cuando se conoce esta ley, se pueden evitar numerosas malas circunstancias e impedir que se produzcan muchas malas cosas. Si no prestáis atención en comer el mejor alimento que Dios nos ha dado, ya no será lo mismo.

En todas las especies de legumbres o de plantas comestibles, hay buenos elementos, pero el trigo posee todos esos elementos reunidos y en cantidades

relativamente ideales. Cuando os olvidáis del trigo, entonces a juzgar por vuestra comida no tendréis estos elementos en perfectas proporciones. Habrá mucho más de algunos y de otros mucho menos, y esto no realizará un equilibrio conveniente. Porque es en el trigo en el que se ha realizado una mezcla perfecta en proporciones correctas.

Hay tantos otros temas que abordar. Quizás haciéndolo como lo hago puede ser que se me entienda mal ¿Por qué? Porque algunos de vosotros que son exagerados se pondrán a comer mucho trigo o muy a menudo, y esto recaerá sobre mí. Entonces dirán: “-Ya no puedo soportar el trigo” o: “-El trigo me pone malo” etc. Lo comprendo bien. Todos no estamos contruidos de la misma manera, a pesar de que el trigo sea el alimento más normal, no vayáis a sacar lo de que alguien no puede digerir al trigo y que es malo. Pensad que si en un hospital el enfermo se queja de que la luz le molesta, ¿por qué tendría que ser mala la luz para él? Simplemente porque el enfermo no está normal. Si no podemos comer trigo por razones de salud, esto prueba que de hecho no estamos en un estado perfectamente normal. Antiguamente vivían sólo de trigo y se encontraban bien de salud.

De todos modos, hoy en día, a causa de tantos alimentos variados y de tantos procedimientos de cultivo y otras cosas, la gente, de hecho, está desequilibrada. Son enfermos. Es pues, natural, que no puedan digerir el mejor de los alimentos.

Quiero deciros todavía otra cosa, pero de nuevo es necesario que no me comprendáis mal. Pensaréis que es natural que la gente tenga tal o cual gusto. Yo conozco los gustos y los colores. Un ser puede tener razón para todo lo demás, pero ser un poco raro en cuestión de gustos hace pensar en una visión viciada. Por ejemplo: no encontraréis a dos personas que amen de la misma manera; el uno ama los ojos, el otro ama lo que se toca, el cuello, etc. Descubrimos que cada cual es un poco más o menos deformado o vicioso. Ocurre lo mismo en los otros terrenos, y en la nutrición también. Algunos que comen trigo encuentran que este alimento no les aporta la salud. Es porque no están normales. ¿Qué consejo hay que darles? Les diría que sólo comiesen trigo de forma intermitente, hasta que consigan despertar en ellos todo lo que es normal, natural, prehistórico. Entonces todos los gustos viciosos y deformados desaparecerán y saldrán de ellos. Se volverá cada vez más sano de espíritu.

En efecto, es porque ha comido durante mucho tiempo alimentos viciados, que se ha visto llevado a tales deformaciones del gusto. Por ejemplo, una persona que sólo se alimenta de morcilla, a causa de la ley de correspondencia freudiana,

empezará a tener en todos los terrenos gustos provenientes de esa comida. Hay gente que come cinco veces por día, en incluso más a menudo. Algunos se levantan a medianoche para comer. En tales condiciones, ¿cómo queréis que tenga estados de inspiración si el vientre está en primer lugar? Un día comprenderéis que el alimento es un método maravilloso para la adquisición de virtudes.

Nos hace falta mucho más aire que comida. Cuando veo alguien que come con precipitación, profiriendo pequeños gorgoteos y gruñidos, veo un oso que roe más o menos, constato que está muy abajo, entre las fieras. ¿Cómo queréis que conozca estados magníficos en su alma? Puede estar situado socialmente muy arriba, y puede ser que por educación no pegue gruñidos cuando come, por que de pequeño le han enseñado que eso no se hace; pero nadie le ha enseñado que hay que respirar cuando se come. En la nutrición la mayor desgracia es no respirar.

Escuchadme bien. El mayor secreto cuando coméis bien y que pensáis en el alimento masticándolo, es inspirar profundamente. Esto no es aristocrático ni convencional, pero es lo más maravillosos desde el punto de vista espiritual. El aire inspirado es como un catalizador que permite fijar los elementos etéricos en el hombre, y soldarlos en él. ¿Cuál es la ventaja de inspirar al comer? Es que al hacerlo sentiréis un gran apaciguamiento y una gran calma en el sistema nervioso. Esto se hará tan rápidamente que estaréis extrañados de verlo. Os parecerá que os abandona una pesada carga. Yo mismo he experimentado durante años esta inspiración dando gracias por haber comprendido al menos esto. Y os lo repito, es el secreto más maravilloso para calmar el sistema nervioso que ninguna droga puede aliviar. Yo soy el que os da la garantía del resultado de esta práctica. Probadla y si ella no os da resultado, os devolveremos el dinero. Entiendo que algunos se pregunten: “-Pero si estamos haciendo inspiraciones al comer ¿Qué dirán los demás de nosotros?”. Lo que cuenta primero es vuestra salud y no la opinión de la gente. Si os critican por este motivo, es que no son vuestros verdaderos amigos. Creedme, si adoptáis esta práctica, los demás os seguirán. Actuad como un sabio que experimenta. No tengáis amigos tan tontos que os impidan actuar. Decid a los estúpidos: “-Silencio”.

Evidentemente es un lástima en este momento que no tengáis barba, porque la barba apacigua ¿Sabéis por qué los orientales se acarician la barba cuando están reunidos? Es por eso. Pero quizás están demasiado calmados. Así pues, inspirad al comer y el aire que absorbéis hará el resto. Si no inspiráis vuestra nutrición no será completa. Además, no respetáis las leyes de la naturaleza y os burláis de ella. Decís que hacéis lo que queréis. Pues bien, no tendréis salud. El mayor secreto de

la nutrición es no hablar cuando se come, e inspirar. Y si habláis un poco, que sea sobre el alimento. Así os cargaréis de fuerzas y no estaréis enfermos. Probadlo y lo veréis. Tratad también de comer trigo, pero no estoy diciendo que comáis toneladas imitando a Tseko. No, comed un poco solamente y que no quede nada para mañana. Con el trigo os podréis alimentar con mucho menos gasto y ganar tiempo para hacer algo más espiritual que lavar los platos. Podréis leer, meditar. Vuestra digestión mejorará, y el hígado y el plexo solar se curarán. Si no me creéis, probadlo.

¿Qué puedo decir más sobre el tema del trigo? Hay una ciencia infinita concerniente a ello. Lo podéis comer de otras maneras además de la receta que os he dado. Se prepara también salado con un poco de queso. Se puede triturar para hacer croquetas. Por lo que a mí respecta, considero que molerlo le hace perder alguna cosa. Cuando el grano está molido o cuando ha permanecido mucho tiempo en un granero y se ha secado y enmohecido, todas las fuerzas etéricas se han dispersado. Hay que comer buen trigo fresco. Al masticarlo se comprende mejor, y se tiene mucho amor en el corazón. No debéis tampoco comer trigo que se haya cultivado con abonos químicos, eso no es recomendable. Sería necesario cultivar nuestro propio trigo. Si me hubieran escuchado hace diecisiete años y hubieran comprado un terreno y construido unas casitas en 1938, hoy tendríamos nuestro trigo. ¡Tenía tantos planes para daros! Ahora es todo mucho más difícil de realizar. Si camináis por el camino que os indico sabréis cuantas cosas magníficas os esperan.

En 1938 quería daros los planos para la construcción de unas pequeñas casitas y la sala común. No sólo en lo concerniente a los colores y otras cosas parecidas, sino en lo que concierne a las medidas cabalísticas. Vosotros ignoráis la correspondencia que existe entre los valores matemáticos. Hay entre ellos una medida. Del mismo modo que entre la cabeza, los pulmones y las piernas, existen medidas proporcionales. La longitud, el grosor y el tamaño de los diversos órganos son proporcionales, tienen correspondencias determinadas, que los antiguos conocían, y que están en correspondencia con el cosmos.

El microcosmos se corresponde con el macrocosmos. Salomón construyó su templo con medidas ocultas. No os habéis fijado en este hecho, ni en las medidas dadas por Dios para la construcción del Arca de la Alianza. También Moisés utilizó esas medidas. Los antiguos tenían conocimiento de esas medidas y las conservaban. Cuando se construye con esas medidas y esos pesos, se llega a tener un recipiente que atrae las fuerzas benéficas de las estrellas. Debido a las

relaciones que así se creaban, es como los iniciados llegaban a tener un poder benefactor tan grande. Este procedimiento se practica todavía en muchos lugares. Muchos caldeos, hindúes y cabalistas conocen estas medidas y su uso. De todos modos no era suficiente con esas medidas para mantener la existencia, era necesario añadir virtudes a las construcciones hechas. Cuando estas virtudes empezaron a faltar a los hombres que utilizaban esas construcciones, todos los grandes monumentos se desmoronaron. Se tenía falta de amor, falta de bondad, de luz. Las generaciones sucesivas trabajaron con el odio, la duda, la rebeldía y esto ha llegado a impedir la manifestación de todo lo que es divino.

Cuando se trabaja por un lado con lo que impide obtener lo que tratamos de conseguir por otro, las cosas no funcionan. Por ejemplo si os frotáis con un ajo, ninguna víbora vendrá a picaros aunque durmáis a su lado. Del mismo modo, si dentro de vosotros poseéis ciertas virtudes, alejaréis numerosas cosas malas de la humanidad. También tengo que deciros que a menudo no tenéis una conciencia suficiente del papel que podéis desempeñar en la humanidad al cultivar ciertos métodos o reglas que os aportamos. Estáis diciendo que ayunáis y que coméis lo que os aconsejo, cantáis y rezáis y que sin embargo no obtenéis ningún resultado. Esto es porque no estáis concentrados. Si os quejáis de esta falta de resultados, es que no conocéis la consciencia oculta. Cuando se la conoce, se sabe al 100 %, que cada cosa buena que hacemos, todo acto bueno, toda buena palabra que sirve a la humanidad y al bien no se pierden nunca y producen sus efectos. Pretendéis siempre que los resultados estén cerca de vosotros, cuando de hecho, se están produciendo en alguna parte por el mundo, y a veces muy lejos de vosotros. Hay cerca de dos mil millones de seres humanos sobre la tierra; ¿podréis saber cuál de ellos ha sido alcanzado por vuestra manera de vivir y actuar? Estáis influyendo a miles de seres humanos, les estáis dando un impulso diciéndoles que dejen su vida vieja y que vivan una vida magnífica y nueva. Después de esto os preguntáis: “-¿Hacemos algo bueno en este mundo?”

Os pregunto: “¿Hacéis algo bueno en un plano cualquiera cuando sois buenos y estáis iluminados en ese plano?” Me responderéis: “-Claro que sí, pero no vemos los resultados”. Ya los veréis cuando dejéis este mundo. Si los podéis constatar antes de dejarlo, tanto mejor para vosotros. Mucha gente en el mundo empieza a pensar como vosotros. La nueva vida está penetrando en los seres humanos. Hay muchos seres que no están conformes con la manera de vivir que consiste en dominarse todos mutuamente, querellarse, detestarse y devorarse unos a otros. Por ello oyendo hablar a la gente os daréis cuenta que muchos piensan casi como

nosotros. Sois vosotros que habéis hecho esto, pero si ha sido inconscientemente, aún es mejor.

Cuando mejoramos nuestra vida, mejoran numerosas otras vidas también; pero si vuestra vida no progresa, sabed que estáis impidiendo evolucionar a cantidad de otros seres. Si destruíis alguna cosa, hacéis retroceder a miles de personas, o le impedís encontrar el camino para ir hacia adelante. Si un día Dios nos diera la posibilidad de ver los lazos que se tejen entre nosotros y el universo entero, nos asombraríamos. Cada día, esos lazos se tejen. Es extremadamente importante que hagamos esfuerzos constantemente para ennoblecernos y vencer en nosotros alguna cosa, y poder estar cada vez más contentos de nosotros mismos. Hay que continuar con esos esfuerzos sin preocuparnos nunca si nadie se da cuenta. Esta es una regla absoluta. Las leyes de la física y de la química, las leyes matemáticas son precisas y exactas, y por consecuencia, la ciencia demostrará un día que estamos todos unidos a la totalidad del universo, al igual que todos los que nos rodean. ¡Cuánta responsabilidad implica esto! Y para volver al tema de la nutrición, no olvidéis durante las comidas, apartar todas las disputas y discusiones, sino os pondréis enfermos y deberéis ir a consultar un endocrinólogo. Está bien no tener que cumplir con esta obligación.

Si deseáis ser instruidos en lo que concierne a estas glándulas endocrinas os puedo decir que podemos enseñar a los doctores lo que son. Estas glándulas son muy poco conocidas. Hace pocos años eran desconocidas completamente. En esa época los doctores se ocupaban solamente de los órganos; pero ahora han comprobado que el estado de los órganos depende de esas pequeñas glándulas. Os he dicho ya que las glándulas dependen de cosas aún más pequeñas que se hallan en el cuerpo etérico y provocan o entorpecen la secreción. Los doctores comprobarán algún día que esto es así, no es una invención que yo hago. Yo solamente soy “el asno portador de iconos”. El asno que va cargado así se felicita de los homenajes que le hacen, y a veces se pone a brincar. Ya conocéis el resto. No hay que creerse que los homenajes se os hacen personalmente.

Volvamos a las glándulas: Son los chakras los que actúan sobre las glándulas y los sentimientos actúan sobre los chakras. No hay que inyectar ciertos sentimientos en uno mismo porque entonces los chakras desordenarán el funcionamiento de las glándulas endocrinas y las consecuencias desencadenantes os llevarán al cementerio. Los sentimientos están unidos a los pensamientos. Es una cadena sin fin, ininterrumpida. Así pues, el que conoce la naturaleza humana y se encuentra enfermo, no irá a decir que la culpa está en las glándulas endocrinas.

Yo no me opongo a la ciencia, porque también he estudiado una ciencia. Es una ciencia extraña, la ciencia oficial descubrirá más tarde la existencia del cuerpo etérico y reconocerá el valor del sentimiento, de la fe, de la dulzura, de la bondad, del éxtasis y de todas las virtudes. La alegría está unida a Saturno, a la tristeza, al pesimismo, a los celos y a las contrariedades.

Si habéis comprendido correctamente lo que os he dicho, arreglaréis el 75 % de vuestros problemas. Cuando comáis trigo, le podéis pedir las soluciones, os las dará. El trigo está vivo. Así pues podéis extraer toda clase de cosas de él. El trigo es una carta de amor enviada por Dios, por la naturaleza. Sí, a menudo no sabemos descifrarla. Tenemos algo más que deciros: aumentad vuestra certeza cada vez más, en la convicción de vuestro valor en construir la propagación de nuestras ideas y os daréis cuenta que nuestra existencia no se limita a Francia. Todos los cerebros del mundo son postes emisores que envían ondas sin cesar. Hay que propagar ondas como es debido. Si los progresos son lentos es que todavía no las emitimos correctamente.

Hay que hacer primero el trabajo en el terreno intelectual, enseguida en el plano astral, y al final físicamente. Cuando esto ocurra, todo el mundo hablará de fraternidad y sentirá su necesidad. No sabiendo cómo crear la fraternidad entre los seres humanos, la gente empezará por hacerlo sin amor. Algunos de vosotros irán a enseñar, pero, ¡de qué manera...! No quiero deciroslo para no desanimaros. A veces, más que hablar, es mejor practicar la paciencia a causa del resultado de las palabras. Cada causa acarrea unas consecuencias. De todos modos, las peripecias por las que hay que pasar no tienen importancia. Desde el momento que estamos aquí, existirán los resultados. No hay que desanimarse por los resultados contrarios que podamos encontrar. A menudo, buscando la pureza, hallamos el vicio. Esto es normal. Si la pólvora que se encuentra en el cañón del fusil no hubiera encontrado obstáculos, no hubiera tenido fuerza para proyectar las balas. Yo os doy un poco de pólvora, encendedla. Para ello no hace falta gran cosa. Atascad la pólvora y veréis cuál es su potencia. Creedme, si yo no os diera obstáculos para vencer, seríais débiles. Os daré dificultades y entonces produciréis mucho. El que comprende las leyes se alegra de encontrar obstáculos.

Solamente os atraigo para que caminéis, como la madre hace para enseñar a andar a su hijo. A menudo el mundo invisible actúa del mismo modo. También se ha procedido así conmigo, y yo ahora lo hago sobre vosotros. Hay que andar. Os prometen algo que os darán, pero tenéis que alcanzar primero la atracción. Es así como se hace con los gatitos, se les tienta para que se acerquen. Nunca penséis que

quiero decir que os comparo con gatos. Nunca lo he hecho. Pero en la antigüedad, los gatos eran considerados como divinidades y hay toda una ciencia oculta detrás de su comportamiento. Si supierais hasta qué punto lo que os he dicho puede ser maravilloso para vuestra salud, me lo agradeceríais toda la eternidad. Conservad todo esto para vosotros. En efecto, si sin revelar vuestra forma de alimentaros y de comer manifestáis estados de calma y de resistencia, todos los que se han burlado al veros seguir la Enseñanza, querrán conocer el secreto de vuestra calma y de vuestra fuerza para poder también ellos extraer energías. A sus preguntas, responded que no se lo podéis revelar. Entonces os invitarán para preguntároslo. La gente es extraña, os llaman cuando no les respondéis.

Los humanos no tienen miedo de los hombres, sino del Espíritu Santo.

Así pues, permaneced un poco cerrados con ellos y así vendrán a preguntaros cuando hagan quiebra o sus asuntos se estén desintegrando. Entonces reclamarán algo de vosotros. Acordaros de las cinco vírgenes necias que malgastaron el aceite de su lámpara para vivir de estupideces, bailes y ocupaciones que lo hacen perder todo. Hacen falta años para recuperar el aceite perdido. Así no es pues por maldad o egoísmo que os digo: Mostrad en adelante vuestro saber. En esta fraternidad uno se reconstruye, se construye un templo viviente para la eternidad, sabemos realizar un trabajo sobre nuestro ser interior. Más tarde, a causa de ello, habrá en vosotros una presencia interior. El camino es luminoso. El sol brilla; su bondad es inagotable, su belleza es inefable. Poned todo esto en práctica.



www.laenseñanza.org