

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

**LA NUTRICIÓN, UNA CIENCIA TODAVÍA
DESCONOCIDA**

20 de julio de 1972

"Si ustedes comen en el silencio, estando llenos de un sentimiento sagrado, en ese momento todas sus células cantarán. Durante todo el día se sentirán sumergidos en una armonía extraordinaria y en una paz admirable, de ahí que todos los trastornos exteriores que se produzcan no podrán sacarlos de ese estado".

"Si ustedes comen en el silencio, estando llenos de un sentimiento sagrado, en ese momento todas sus células cantarán. Durante todo el día se sentirán sumergidos en una armonía extraordinaria y en una paz admirable, de ahí que todos los trastornos exteriores que se produzcan no podrán sacarlos de ese estado".

* * *

Como ya he hablado en el pasado, mis queridos hermanos y hermanas, mucho, mucho, mucho sobre el silencio, sobre la nutrición, sobre las comidas, había tantos detalles prácticamente que eso constituye una ciencia desconocida para los humanos, con matices, con detalles, con cambios, era extraordinario. No podemos ahora repetir todas esas cosas. Pero como no están impresas, entonces muchas personas que vienen aquí por primera vez no están al corriente... No saben que la nutrición es la magia, es formidable, y que durante las comidas si supieran comer con amor y en un sentimiento sagrado, sabiendo que este alimento fue preparado por millones de seres y entidades, por miles de millones en toda la naturaleza, y que los frutos, las verduras, el trigo están impregnados por fuerzas celestes que vienen de las estrellas y que estas entidades las preparan, las acumulan... Así pues, hay de todo, de todo, de todo en el alimento, desde los elementos más densos, más groseros, hasta partículas y quintaesencias mucho, mucho más sutiles, y depende entonces del ser

humano que pueda tomarlas, encontrarlas, captarlas, absorberlas, atraerlas para formarse el cuerpo etérico, el cuerpo mental, astral y causal.

De otro modo comerá, beberá toda la vida y tomará solamente los materiales más groseros y todo el resto lo rechazará porque los otros elementos que están ocultos en las frutas, en las verduras, en los alimentos, son de una tal sutilidad que, para poder detectarlos, es decir atraerlos, absorberlos, hay que manipular con otras fuerzas, otros factores, otros poderes... Y son justamente el pensamiento y el sentimiento. Entonces si comen automáticamente, inconscientemente así, evidentemente algo recibirá el cuerpo físico, el estómago, las glándulas, todo, todo funcionará, la parte mecánica, fisiológica. Se producirán procesos, el hombre recogerá cosas, pero el lado sutil no podrá hacerlo... Y ese es justamente el lado sagrado, el lado misterioso, el lado iniciático de la nutrición... Si todo el mundo dice ahora: "Pero todo el mundo sabe comer desde su nacimiento". Y no, no, no. Hay que aprender a comer, entonces los humanos no saben comer... Se imaginan que comer bien es puramente físico, puramente biológico, puramente anatómico, y lo demás no ha recibido nada aún. Y es por ello por lo que después tienen fuerzas para romper piedras, para aserrar la madera, para layar la tierra, para trabajar; tienen fuerzas para pelearse, por ejemplo, para masacrarse: golpear, gritar, destrozar... Pero cuando se trata de meditar o de contemplar o también de ir a desdoblarse, a viajar en el espacio, o comprender los misterios del universo, ahí sí que no tienen ninguna fuerza, ninguna tendencia, puesto que no tienen los elementos que puedan propulsarlos... Entonces se duermen, están cansados, están crispados, están bloqueados.

Mientras que los Iniciados, que han aprendido a comer, a comportarse de otra forma hacia el alimento, y no solo mecánicamente, automáticamente como los humanos corrientes, que incluso hablan, gesticulan, se pelean, rompen y lanzan las cosas, entonces producen trastornos, cosas anormales y agitaciones por dentro y así es como perturban las glándulas endocrinas; observen a la larga que es lo que viene después en forma de enfermedades, de desórdenes, de anomalías... No pueden comprender todavía los pobres, ¡no pueden comprender que muchas enfermedades vienen de una nutrición defectuosa! Jamás aceptarán eso, dirán: "Es inofensivo, no hay nada adentro, no hemos transgredido las leyes..." Pero a la larga han transgredido tanto las leyes que al final son castigados...

Así pues, hay que aprender a comer, mis queridos hermanos y

hermanas, y a beber, a respirar, a pensar, a sentir, actuar. La mayor desgracia de la humanidad actual es que ellos piensan que saben hacer eso... ¡Cuándo yo les decía un día que ni siquiera saben trabajar! Cuando les expliqué que trabajan de una forma brusca, de una forma tensa, de una forma nerviosa, de una forma... Entonces lanzan las cosas, las golpean, las rompen, refunfuñan, se quejan; en ese estado es muy peligroso trabajar, porque se envenenan... No hay que trabajar en ese estado de nerviosismo, de ira, de animosidad, de crispación, de tensión, de irritación... Porque eso se refleja primeramente sobre nosotros mismos. Yo les he hecho conferencias sobre cómo los humanos cuando mueven la mesa, las sillas, esto o lo otro, o bien los platos, o los tenedores, todo eso, cuando lavan las cosas, si los vieran... Verían que siempre están en un estado negativo, siempre descontentos, y no saben que de esta forma se envenenan la sangre, y toda la vida se sentirán desgraciados; las fuerzas disminuirán, envejecerán más deprisa que los demás, y serán más débiles que los demás, ¡porque no saben trabajar! ¡Hay que trabajar con un ritmo extraordinario! Incluso cuando veo cómo las personas suben la montaña, yo los he observado, ¡no saben subir!, se cansarán deprisa, no lo lograrán, ni los latidos del corazón ni nada estará bien, ni siquiera la eliminación, porque hablan, gesticulan y no respiran con un ritmo. No hay que hablar cuando uno sube, no hay que cantar siquiera cuando uno sube, sí, no hay que hacer cualquier movimiento. No hay que llevar nada en los brazos, ya ven, los brazos deben estar absolutamente libres, porque son los brazos los que pueden ayudarnos a ir muy lejos, muy lejos, muy lejos sin cansarnos, haciendo los movimientos rítmicos con los brazos y con las piernas... Todo debe estar sobre la espalda... Pero cuando llevan cualquier cosa, incluso algo que pesa medio kilo, hay que observarse, verán y dirán al ir a algún lugar que no estarán tan bien, no se sentirán tan eficaces como si los brazos estuviesen libres... ¡Y si no hablan lo harán después...!

Entonces he observado, he verificado, he experimentado cientos de veces, miles de veces y así es como aprendí. Aprendí el lenguaje de la naturaleza: en qué casos pueden no cansarse, en qué casos estarán tan cansados y entonces no podrán hacer nada. Pues bien, ¡no saben trabajar los humanos! ¡no saben comer! ¡tampoco saben hacer el amor! Para crear niños, sí, pero crean bandidos, pillastres, ladrones, criminales, enfermos... Y todo el mundo piensa que pueden crear niños, eso es. Todos los idiotas saben crear niños... ¡Y no! Los Iniciados incluso se preguntan si aún están o no a punto antes de crear un niño... ¡Uhhh! Qué preparación, qué oración, sí... Y todos los enfermos, ¡venga, a tener hijos! Son capaces de alguna

cosa, están orgullosos, pero... con taras, con enfermedades, con vicios, y entonces pueblan la tierra así, sin parar, con maleantes... Es por ello por lo que los humanos nunca se pondrán de acuerdo, no vivirán así, porque fabrican, fabrican y pululan y pululan por la tierra y los padres, no son los hijos a los que hay que educar ni instruir ahora, son los padres... Eso se los he dicho siempre. Y los padres que son ignorantes intentan instruir a los niños... ¡Oh, la, la, la, lá! Están con la cabeza abajo, al revés...

Ahora, desde luego que hay demasiadas cosas por decir, pero no quiero abusar, ya he dicho muchas, muchas, muchas, muchas cosas y las personas no llegan a imaginarse de lo que hemos dado únicamente en este dominio de la nutrición. Sí. Considerar las cosas de otro modo, todo el secreto está allí... Y entonces la frase de Jesús que les había dicho anteaer: "**Qué les sea dado según su fe**", es decir, según su consideración, según cómo lo tomen en cuenta, según cómo consideren las cosas, según cómo las piensen... Es así, eso será así. Entonces si comen como una fiera, pues bien, no esperen cosas muy, muy divinas... No recogerán estos elementos, se les escapan. Pero si ustedes piensan que estos alimentos son cartas de amor del Creador y que quieren descifrarlas, y que este amor está allí, y que ustedes lo quieren descifrar con amor, en un sentimiento sagrado, con un respeto, con una atención; el alimento en ese momento se abrirá como una flor que se abre cuando la calientan y se cierra cuando la enfrían. Es así como sucede con el alimento y con todo, todo, todo, y el alimento se abrirá y nos dará su perfume bajo los rayos de calor de nuestro amor. Estos son grandes secretos que ignoran, ya lo ven...

Y después, cuando comen así, incluso comerán dos o tres veces menos y tendrán cinco o diez veces más fuerzas porque no es en la cantidad en donde se encuentra la fuerza, como el "pobre diablo" se imagina que es la cantidad de comida y que va a engullir así cuatro veces, cinco veces, seis veces, incluso durante la noche, y entonces no tendrá fuerzas. Está en la calidad. Cualquier cosa que coman, si no saben hacerlo estarán enjutos, estarán enfermizos, serán vulnerables, serán... no valdrán un pimiento. Y pueden comer diez veces, he visto a personas que comen la comida más nutritiva, la más rica, y estaban enjutos, débiles... Y otros que comían muy poco, oh, la, la, la, la, lá, eran forzudos... Se trata de misterios... ¡No se comprende nada! Comían de otra forma...

Entonces, mis queridos hermanos y hermanas, y después no hacer ruido... Es ahí en donde yo decía que se desarrollaban todas las cualidades, todas las facultades, todos los dones, y entonces cuando deben mover

alguna cosa, cuando deben ver primero la distancia, la medida entre los objetos, cómo tocarlos para que no se les resbalen, para no romper nada, para no golpear nada, en ese momento se desarrollan centros extraordinarios, con esas dos horas todo se desarrolla por dentro, y todos los accidentes que suceden es porque no saben mirar, no ven ni a derecha ni a izquierda, y es porque no se han ejercitado durante las comidas; es durante las comidas que debemos ejercitarnos y entonces las pequeñas cosas que se desarrollan en este momento les servirán para las grandes acontecimientos, luego estarán seguros. Pero cuando dejan de lado muchas cosas durante la comida, toman las cosas sin mirar, chocan las cosas, se les caen, hacen ruido, en ese momento hay que esperar grandes, grandes acontecimientos en la vida... Porque no saben controlarse, no saben dominarse, no saben medirse, no saben pesar, no saben ver la distancia ni los colores, todo, todo, todo, todo, ¡hay cualidades formidables que se desarrollan durante las comidas! Están sorprendidos... Y sí, es en la comida cuando uno se desarrolla... Es increíble hasta dónde puede llegar esto.

Y ahí está cómo educan a la humanidad, ¡ignorancia total sobre cualquier cosa! ¡Sobre las menores cosas, una ignorancia total! Entonces, y esto no tiene ninguna importancia, y eso no tiene ninguna importancia, ¿y qué es lo que tiene importancia? Cuando están fregados, eso sí que es importante... Y sí, pero estos grandes acontecimientos suceden a causa de los pequeños, los pequeños que eran defectuosos y los grandes que son defectuosos también... Todo está hecho por los electrones, por cosas minúsculas, invisibles. Si cuidaran de las cosas pequeñas, las grandes serían formidables, como es preciso. Y sí, dirán que todo eso ya lo saben, que todo eso ya lo saben, que les diga algo más, algo nuevo... Y sí, puedo decirles cosas nuevas, pero mientras no hayan asimilado las antiguas..., ni siquiera las nuevas llegarán a utilizarlas, las guardarán como las antiguas... Así pues, es necesario primero asimilar bien, bien, bien, digerir bien todo lo que han recibido hasta el presente antes de tener la pretensión de pedir nuevas cosas... Y sí, es lógico. Yo les puedo dar cosas nuevas, las hay, no se imaginan, sí que las hay... Pero yo veo de vez en cuando que no han puesto a punto ciertas cosas de las que hemos hablado...

Y ahora si les digo que la nutrición se corresponde con la ley de la concepción, ¡uhuh!, dirían que no tiene nada que ver, que no hay comparación alguna... Sí, todo se corresponde, todo está unido, las pequeñas cosas, las grandes cosas se asemejan a las pequeñas. Entonces una concepción de un niño, ¿qué es? Pues bien, eso depende del momento de la concepción que determina muchas cosas, el destino del niño; en qué estado

estaban el padre y la madre durante la concepción. Si estaban ebrios, si para empezar se han peleado y luego van a la cama, ¡beh! Así es como han hecho al niño. Se pelearon, estaban enfadados, pero como ese enojo se transforma en fuerza sexual y eso lo hemos constatado; siempre la ira y luego, al cabo de algunos minutos, ¡ah, la, lá...! Se transforma en... Y viceversa. La fuerza sexual se transforma enseguida en ira, en guerra, en peleas. Eso es formidablemente cierto, sí, sí. Y las personas no se han dado cuenta de ello.

Entonces, cuando ustedes toman un bocado, eso ya es una concepción... ¿En qué estado toman este alimento? Porque va a producir hijos después... Y los pensamientos, los sentimientos, los impulsos son los hijos del alimento... De otro modo, ustedes no tendrían hijos si no comen. Eso significa que no tendrían ni proyectos, ni imaginaciones, ni... Estarían muertos así... Así pues, eso se asemeja a la concepción, sí. Ustedes colocan el germen, es un germen, una migaja, un germen, sí... Es formidable. Y el destino dependerá del estado en el que lo han recibido, en el que han realizado la concepción. Ahora veamos si es cierto. Han comido en un estado de ofuscación, de ira, de disgusto y después se van al trabajo... Si son observadores, si se analizan a sí mismos constatarán que todo se mueve por dentro, que ya no se pueden calmar, independiente de lo que hagan... En las conversaciones, en las relaciones continúa algo que es confuso, que es desordenado, que es agitado... Eso se refleja en todo lo que hacen, incluso si toman un aire de tranquilidad, de calma, de dominio, de serenidad, saldrá de todas formas alguna cosa agitada, alterada, tensa, ¿por qué? Sencillamente porque han comido en un mal estado y eso continúa todo el día... eso continúa...

Consideren ahora el caso contrario. No llevan prisa, no están agitados, comen como es preciso, en un amor, en una paz, en un reconocimiento hacia el Creador, verdaderamente han recibido, todo su ser ha recibido finalmente y están tan bien dispuestos, sienten un bienestar porque han comido como es preciso. Y después van al trabajo... Y todo transcurre bien y así continúa... Eso se refleja. Incluso si tienen la necesidad de correr, de hablar deprisa, de hacer movimientos, se detienen y constatan de golpe que están en la tranquilidad, en la paz, pese a haber hecho movimientos rápidos y deprisa, ¡de un solo golpe todo se restablece de nuevo! ¿Por qué? Porque ustedes han comido bien... Así pues, todo el día se mantiene esa paz independiente de lo que suceda. Y lo contrario, independiente de lo que hagan, se estiran, se apaciguan, eh, pero tiemblan en alguna parte... adentro no son libres, es formidable... Eso lo he

verificado. ¿Y por qué los humanos no verifican estas cosas? Continúan toda la vida comiendo en estados deplorables y después se sorprenden de sentirse torpes en sus trabajos, han dicho una palabra desafortunada, han roto ciertas amistades que después no saben cómo reparar... y todo porque han comido muy mal. Y buscan después de dónde viene todo eso... ¡Ay, ay, ay, ay, ay! Y después me cuentan historias... Que saben comer... No, no, no, no, no se han estudiado, no se han analizado, no se han observado, no han mirado cómo transcurren las cosas después...

Entonces, mis queridos hermanos y hermanas, esa es la verdadera riqueza, el verdadero tesoro de saber comer. Y si ustedes comen así, con este amor, con este reconocimiento, con esta consciencia, en muy poco tiempo podrán arreglar muchas cosas adentro, podrán remediar muchos defectos e incluso estarán sorprendidos de que llegarán a curarse con una nutrición nueva, iniciática, maravillosa, divina... Principalmente no tengan prisa. Es muy, muy, muy importante. La prueba de que nadie puede ni trabajar ni leer ni hacer cualquier antes de haber desayunado, o si hacen algo estarán un poco fatigados, un poco somnolientos, porque pueden de todos modos hacer ciertos trabajos incluso ayunando, eso sí, incluso varios días. He visto a varias personas e incluso yo lo he hecho. Varios días en ayuno, sin comer y trabajar... Pero de todos modos es la prueba de que el mundo entero toma su fuerza durante las comidas eso demuestra que las comidas, que la nutrición están en el primer lugar. En realidad, no está en el primer lugar, porque la respiración supera a la nutrición, pero de todos modos digamos en el plano físico que la nutrición es la magia, que es formidable, la magia blanca.

¿Y por qué no detenerse ahora en este tema tan importante para remediar...? Ahí está. Alégrese, mis queridos hermanos y hermanas, de aprender cosas semejantes, que tienen un alcance incalculable. Un alcance incalculable... Y mientras coman dejen muchas cosas de lado para después... luego las terminarán... No piensen en cosas tristes, déjenlas para después, para después... Se van a ocupar y entonces las van a resolver rápidamente, pero durante la comida nada negativo, nada malo... Si están en un estado muy, muy, muy agitado, muy, muy, muy... no hay que comer. Esperen un poquito y coman después, luego de haber logrado calmarse... De lo contrario, van a envenenar los alimentos... Pues bien, las personas comen en cualquier momento, en cualquier estado. ¡Ah! Cómo instruir a la humanidad...

Y yo cuento con ustedes, que le van a decir a sus hijos, y sus hijos a

sus propios hijos, y así toda la humanidad será instruida un día... Y entonces habrá una humanidad totalmente diferente, tarde o temprano... Y la humanidad será tan, tan bella, tan inteligente, tan maravillosa, que incluso las divinidades descenderán a pasearse entre los humanos... Sí. Por el momento no quieren, no quieren, no quieren... Porque es demasiado desarmonioso, demasiado feo, demasiado... eso huele mal, entonces no pueden, se asfixian, no pueden resistir entre los humanos... Raramente, raramente, raramente, raramente descienden porque algunos conocen ciertos procedimientos a través de la Cábala, a través de la teúrgia, los llaman y entonces vienen en ese momento, pero desde luego que antes de que vengan a ayudar y a traer luz, esos Iniciados preparan buenas condiciones, condiciones de pureza, condiciones de luz, y no en toda la tierra sino en el lugar en el que están procediendo. En ese momento es posible que esos seres que aman la pureza, la luz, vengan, revelen cosas, actúen y le presten socorro a la humanidad... Y eso en la Cábala se llama trabajar con el Shemhamphorash... El Shemhamphorash es una magia blanca que trabaja con los setenta y dos genios, con los setenta y dos ángeles que están al servicio de los Iniciados. Cuando cumplen las condiciones son muy serviciales, vienen, les ayudan, solo hay que conocer sus nombres, hay que conocer sus signos, sus virtudes, sus cualidades, sus días, los días en que se les puede invocar y así sucesivamente... Hay toda una ciencia que no está al alcance de cualquiera, porque incluso si conocen estas cosas y si lo intentan eso no da resultados porque al hombre le faltan muchas cosas, no está consagrado, no está al servicio de la divinidad, se permite cosas y cosas deshonestas o impuras o injustas y así sucesivamente, o cosas demasiado personales, demasiado egoístas. Entonces los ángeles no quieren servir a cualquiera, se niegan a ello. Pero cuando el discípulo o el Iniciado cumple las condiciones, en ese momento les gusta mucho, mucho, mucho servir y ayudar a los Iniciados.

Esas son cosas sobre la nutrición, sobre el alimento que no aprenderán en ninguna parte, porque nadie se ocupa de ello, encuentran que es inútil... y en realidad es la base de todo. Hay grandes bendiciones cuando respetan estas cosas. Yo lo constaté cuando era todavía muy, muy joven, y un día, por cierto, se los he contado, hice la experiencia de tomar un pedacito, un poco de pan y de queso, y masticarlo por mucho tiempo, mucho tiempo, mucho tiempo, mucho tiempo sin tragarlo, como si desapareciera... Y después, fue muy poco, pero por primera vez descubrí este gran secreto, ¡estaba en un estado indescriptible...!, y comencé a practicar y descubrí cosas fantásticas. ¿Y por qué guardar eso solo para mí?

Se los digo a ustedes también. Ah, tenía 16 o 17 años cuando descubrí eso... Y le debo mucho, mucho, mucho a esta forma de comer. Observen, por ejemplo, que yo no leo muchos libros, no voy a las universidades, no frecuento a personas ilustradas o eruditas para instruirme... ¡Ahhh! Verdaderamente estoy lejos, lejos, lejos de la ciencia, de la inteligencia y de todo... Pero gracias a la nutrición descubrimos cosas, aprendemos cosas... Eso los sorprende ¿no es cierto? Ustedes no me creen, dicen: "¡no puede ser! ¡¡habrase visto!! Pero es un poco cierto, usted no está tan lejos de la verdad..." Pero yo les digo francamente que yo cuento con dos o tres cosas, dos o tres prácticas que me aportan enormemente, ¡enormemente!

Entonces intenten beneficiarse ustedes también, ¡y no disminuyan jamás el valor de este asunto! Porque cuando regresen a sus casas, no quedará ni una traza de todo lo que habían hecho aquí, eso yo lo sé, sí, por una u otra razón, intentarán justificarse: otra vez en el ruido, en las conversaciones, en las discusiones, y entonces de qué ha servido aprender estas cosas formidables; no hay voluntad, no hay inteligencia, no hay continuidad... Entonces no hay que acusar después al Cielo de que les deja y que no viene a ayudarlos. Siempre está ahí para ayudarnos. Somos nosotros quienes somos demasiado, demasiado, demasiado negligentes, demasiado negligentes, demasiado negligentes, demasiado ingratos, demasiado perezosos... E incluso cuando les hablé sobre cómo estaban en la Roca, en qué estado me pusieron con sus caritas.... Tan alegres, tan bellos y bonitos y todo... Y yo les dije después que debemos mantenernos, que debemos mantener el equilibrio, y no se los dije todo... Que obviamente existe el reverso de la medalla: si hay la primavera y el verano, hay el otoño y el invierno, si hay el día, hay la noche..., si hay la alegría, hay un poquito de tristeza. Pero en esta conferencia quizá habrá algunos radiantes..., pero eso no contradice lo que les he dicho de mantener, de mantener el equilibrio, incluso cuando estén cansados, cuando estén cansados, cuando no pueden sonreír... ¡Entonces vayan a descansar para seguir sonriendo después!... Así pues, existen medios... continúen, y el descanso, y esto y lo otro; incluso acepten ahora la tristeza, ¡pero con una alegría! ¿y por qué? Porque gracias a la tristeza la alegría vendrá más grande todavía... Entonces sí que hay chirimbolos aquí en este asunto, no hay que desanimarse...

Jamás hay que buscar contradicciones, pues no las encontrarán. Y si hay alguien que me lo dice, invocaré y les pediré a todos los demás que vengan a testificar de que yo nunca me he contradicho, porque me lo han dicho, me han dicho: "todo se sostiene, todo se mantiene, es formidable,

todas las nuevas conferencias siempre están conectadas, están unidas y vienen de la misma fuente, del mismo punto". Incluso con apariencias contradictorias, jamás se contradice desde hace 35 años. Entonces no es un invento, porque si fuera un invento, enseguida verían un batiburrillo, "ni cabeza ni pies", que las cosas ya no se ajustan, que ya no encajan, verían fragmentos sueltos. Mientras que en mis conferencias no encontrarán eso. Si les parece que hay contradicciones y me lo preguntan yo les mostraré que son ustedes quienes no han visto como las cosas están conectadas, como están unidas y las ramificaciones... Yo se los mostraré. ¿Por qué? Porque todas estas conferencias que llegan a ustedes salen siempre del mismo lugar, que se llama la Unidad. Sí. De otro modo serían pedazos sueltos que no tienen ninguna relación unos con otros. No, no, no... ¡Vamos!

Intenten poner en práctica lo que les acabo de decir, ¡como si fuera la primera vez, como nunca! Como yo les digo y no me avergüenzo de decir que cuando soy invitado a alguna parte, como y les digo: "Oh, nunca he comido como hoy, es por primera vez que he comido así". Me miran ¡y no me creen! Y siempre es cierto. Porque el momento en el que comen es algo único, es siempre... es tan cierto. ¡Eh! ¡Adelante!

¡Buen provecho!

* * *



www.laenseñanza.org