

Omraam Mikhaël Aïvanhov

El yoga de la nutrición



Colección Izvor

Nr. 204

EDICIONES



PROSVETA

I

ALIMENTARSE,
UN ACTO QUE CONCIERNE
A LA TOTALIDAD DEL SER

Lo que os diré sobre la nutrición es de la mayor importancia, mis queridos hermanos y hermanas, y muy pocos individuos, incluyendo a los más instruidos y avanzados, lo conocen. Al principio, seguramente, no lo encontraréis demasiado interesante, pero escuchándome, y sobre todo, empezando a poner en práctica estas verdades, os veréis obligados a reconocer que pueden enriqueceros, embelleceros y transformar vuestra existencia.

Suponed que por alguna circunstancia os veis privados de alimento durante varios días, que os sentís tan débiles que no podéis caminar ni hacer un solo movimiento. Aun siendo extremadamente instruidos o ricos, todos vuestros conocimientos y posesiones no valen nada comparados con un trozo de pan o con una fruta que alguien os dé. Desde el primer bocado, ya os sentís reanimados. ¿No es maravilloso? Este solo bocado ha puesto en acción tantos mecanismos y fuerzas, que una existencia entera no sería suficiente para enumerarlos todos.

¿Os habéis detenido alguna vez a reflexionar

en el poder de los elementos contenidos en los alimentos y en el hecho de que, para reponerse, una comida es siempre más eficaz que vuestros pensamientos, vuestros sentimientos o vuestra voluntad?... Esta alimentación a la cual no concedéis más que una importancia instintiva, y no una importancia intelectual y consciente, es la única que puede daros de nuevo la energía y la salud. Gracias a ella, podéis continuar actuando, hablando, sintiendo y pensando.

En sus trabajos, los Iniciados dan una gran importancia a las investigaciones sobre la nutrición. Se han dado cuenta de que la alimentación, que en los laboratorios divinos se prepara con una sabiduría indescriptible, contiene los elementos mágicos capaces de conservar o restablecer la salud, no solamente física, sino también psíquica, y puede aportar grandes revelaciones. Pero para beneficiarse de estos elementos, es necesario estar al corriente de las condiciones requeridas.

Evidentemente, es inevitable constatar que todo el mundo da una importancia primordial al tema de la alimentación. Todos intentan ante todo solucionar esta cuestión, trabajan cada día e incluso se pelean por ello. ¡Muchas guerras y revoluciones no tienen otro origen que éste! Pero esta actitud frente a la alimentación no es más que un instinto que los humanos tienen en común con los animales; aún no han comprendido la importancia espiritual

del acto de comer, no saben comer. Observadles durante una comida: tragan los alimentos de forma mecánica, inconsciente, tragan sin masticar, agitan en su cabeza y en su corazón pensamientos y sentimientos caóticos, e incluso suelen pelearse mientras comen, con lo cual perturban el funcionamiento de su organismo; después de esto ningún proceso puede desarrollarse ya correctamente: ni la digestión, ni las secreciones, ni la eliminación de toxinas.

Millares de personas enferman sin saber que sus males provienen de su forma de alimentarse. Sólo hay que ver lo que ocurre en las familias: antes de comer nadie tiene nada que decirse, cada cual está ocupado en leer, en escuchar la radio, en sus cosas... Pero desde el momento en que se sientan a la mesa, todos tienen algo que contarse o también cuentas pendientes que arreglar, y hablan, discuten, riñen. Después de una comida semejante, es necesario ir a acostarse o incluso a dormir, pues uno se siente somnoliento, pesado, y los que deben trabajar lo hacen sin gusto ni entusiasmo. Mientras que aquel que ha sabido comer correctamente está lúcido y bien dispuesto.

Diréis: “Entonces, ¿cómo hay que comer?...” Os diré cómo concibe la nutrición un Iniciado. Ya que se trata de ponerse en las mejores condiciones para recibir los elementos preparados en los laboratorios de la naturaleza, un Iniciado comienza por recogerse uniéndose al Creador, y sobre

todo, no se pone a conversar; come en silencio.

No hay que considerar el silencio durante las comidas tan solo como una costumbre de convento; los sabios, los Iniciados comen en silencio. Y cuando toman el primer bocado tratan de masticar conscientemente el mayor tiempo posible hasta que desaparece de su boca, aun sin tener que tragárselo. Porque el estado en el cual se traga el primer bocado es extremadamente importante. Es pues necesario prepararse para hacerlo en las mejores condiciones posibles, ya que este primer bocado es el que desencadena interiormente todos los resortes. No olvidéis nunca que el momento más importante de un acto es su principio, el cual da la señal para que se desencadenen las fuerzas; luego éstas no se detienen en el camino, sino que van hasta el final. Si comenzáis en un estado armonioso, el resto se hará armoniosamente. Es necesario comer lentamente y masticar bien para que esto favorezca la digestión, claro está, pero también por otra razón: la boca, que es la primera en recibir el alimento, es el laboratorio más importante, pues es el más espiritual. La boca desempeña en un plano más sutil el papel de un verdadero estómago; absorbe las partículas etéricas de la nutrición, las energías más finas y más poderosas, mientras que los materiales más groseros son enviados al estómago.

La boca contiene aparatos extremadamente perfeccionados, glándulas situadas sobre la lengua y

debajo de la lengua, cuya finalidad consiste en captar las partículas etéricas de los alimentos. ¡Cuántas veces habéis hecho la experiencia! Estabais hambrientos, casi inanimados y empezasteis a comer... desde los primeros bocados, aun antes de que la comida hubiera podido ser digerida, os sentisteis restablecidos, reanimados. ¿Cómo pudo ocurrir esto tan deprisa? Gracias a la boca, el organismo había ya absorbido las energías, los elementos etéricos que alimentan el sistema nervioso. Antes de que el estómago recibiera los alimentos, el sistema nervioso estaba ya alimentado.

Cuando hablo de los elementos etéricos que es necesario buscar en los alimentos, no debéis sorprenderos. Una fruta, por ejemplo, está compuesta de materias sólidas, líquidas, gaseosas y etéricas. Todos conocen las materias sólidas y líquidas, pero no se ocupan tanto de los perfumes, que son ya más sutiles y que pertenecen al ámbito del aire. En cuanto al lado etérico, que está relacionado con los colores de la fruta y sobre todo con su vida, es un campo totalmente ignorado y abandonado, pero que, no obstante, es de la mayor importancia, pues gracias a las partículas etéricas de los alimentos, el hombre nutre sus cuerpos sutiles.

Puesto que el hombre no posee únicamente un cuerpo físico sino también otros cuerpos más sutiles, donde residen sus funciones psíquicas y espirituales (cuerpos etérico, astral, mental, causal, bú-

dico y átmico), el problema consiste, precisamente, en cómo alimentar estos cuerpos sutiles que, a causa de la ignorancia del hombre, están frecuentemente desnutridos. Éste sabe más o menos lo que debe dar a su cuerpo físico (digo más o menos, pues la mayor parte de los humanos comen carne, lo cual es nocivo para la salud física y psíquica), pero no saben alimentar el resto de sus cuerpos: el cuerpo etérico (o cuerpo vital), el cuerpo astral (asiento de los sentimientos y emociones), el cuerpo mental (asiento del intelecto), y menos aún los demás cuerpos superiores.

Os decía que es necesario masticar bien los alimentos; la masticación afecta especialmente al cuerpo físico. Para el cuerpo etérico hay que añadir la respiración. Al igual que el aire aviva la llama – sabido es que hay que soplar para que un fuego se reanime – de la misma manera las respiraciones profundas en el transcurso de una comida producen una mejor combustión. La digestión no es más que una combustión, al igual que la respiración o la reflexión; únicamente el grado de calor y la pureza de la materia difieren de un proceso a otro. Así pues, cuando comáis, debéis deteneros a veces y respirar profundamente, para que la combustión permita al cuerpo etérico retirar del alimento las partículas más sutiles. Siendo el cuerpo etérico el portador de la vitalidad, de la memoria y de la sensibilidad, os beneficiáis de su buen desarrollo.

El cuerpo astral se nutre de sentimientos, de emociones, y por lo tanto, de elementos que están hechos de una materia aún más fina que las partículas etéricas. Deteniéndoos algunos instantes con amor hacia los alimentos, preparáis vuestro cuerpo astral para extraer partículas más preciosas que las partículas etéricas. Cuando el cuerpo astral ha absorbido ya dichos elementos, está en condiciones de suscitar sentimientos de un orden extremadamente elevado: el amor hacia el mundo entero, la sensación de ser feliz, de estar en paz y de vivir en armonía con la Naturaleza.

Desgraciadamente, los humanos van perdiendo esta sensación cada vez más, y ya no sienten la protección, la solicitud, el amor, la amistad de los objetos, de los árboles, de las montañas, de las estrellas; se sienten inquietos, perturbados, aun en su propia casa, a su abrigo, e incluso durante el sueño tienen la impresión de estar amenazados. Es una impresión subjetiva, pues en realidad nadie les amenaza, pero interiormente algo se desmorona en ellos y ya no se sienten protegidos por la Madre Naturaleza, porque su cuerpo astral no ha recibido su alimento.

Alimentad vuestro cuerpo astral y experimentaréis sensaciones de bienestar indescriptibles que os llevarán a manifestaros con generosidad y tolerancia. Si debéis solucionar problemas importantes os mostraréis liberales, comprensivos y dispuestos a ceder.

Para alimentar su cuerpo mental, un Iniciado se concentra en la nutrición, e incluso cierra los ojos para concentrarse mejor. Puesto que el alimento representa para él una manifestación de la Divinidad, se esfuerza en estudiarlo bajo todos sus aspectos: de dónde viene, qué contiene, cuáles son las cualidades que le corresponden, qué entidades se han ocupado de él, por qué hay seres invisibles que trabajan sobre cada árbol, sobre cada planta. Al estar su espíritu absorto en estas reflexiones, el Iniciado extrae del alimento elementos superiores a los elementos del plano astral. De ahí nace una lucidez, una penetración profunda de la vida y del mundo. Después de una comida tomada en tales condiciones, se levanta de la mesa con una comprensión tan luminosa, que es capaz de emprender magníficos trabajos mentales.

La mayor parte de la gente se imagina que es suficiente leer, estudiar y reflexionar para desarrollar las capacidades intelectuales. No es así; el estudio, la reflexión, son actividades indispensables pero insuficientes, y durante las comidas el cuerpo mental también debe ser alimentado para que se vuelva resistente y capaz de efectuar esfuerzos prolongados.

Es preciso comprender perfectamente que por ser los cuerpos astral y mental los soportes del sentimiento y del pensamiento respectivamente, ambos están necesitados de una apropiada nutrición, para que el hombre pueda asumir su tarea en el campo afectivo e intelectual.

Más allá de los cuerpos etérico, astral y mental, el hombre posee otros cuerpos de una esencia aún más espiritual: los cuerpos causal, búdico y átomico, donde residen la razón, el alma y el espíritu, que deben ser también alimentados. Los nutriréis dejándoos penetrar por un sentimiento de gratitud hacia el Creador. Este sentimiento de gratitud, que los humanos están perdiendo cada vez más, os abrirá las puertas celestes y a través de ellas recibiréis las mayores bendiciones. Entonces todo se revelará ante vosotros y veréis, sentiréis, viviréis. La gratitud es capaz de transformar la materia grosera en luz, en alegría, y es necesario aprender a utilizarla.

Si sabéis alimentar vuestros tres cuerpos superiores, las partículas más sutiles que habréis captado de esta manera, se distribuirán por todos los órganos, por el cerebro y el plexo solar. Empezaréis a daros cuenta de que tenéis otras necesidades, otras alegrías, de una naturaleza superior; y entonces se abrirán ante vosotros mayores posibilidades.

Cuando acabéis de comer, no debéis levantaros enseguida para comenzar a trabajar o a discutir. Tampoco es bueno que os apoltronéis durante una o dos horas en un sillón o en un sofá. Si os acostáis con la intención de descansar, en realidad no descansáis sino que, al contrario, os entorpecéis, vuestro organismo se vuelve perezoso. Cuando hayáis terminado de comer, tranquilizaos un momento ha-

ciendo algunas respiraciones profundas, las cuales permitirán una mejor repartición de energías en el organismo; os sentiréis entonces extremadamente bien dispuestos para emprender cualquier trabajo.

No es suficiente empezar bien una comida, también es necesario acabarla del mejor modo posible para iniciar correctamente los diferentes trabajos que os esperan. No olvidéis jamás que cada actividad tiene un principio, y que este principio es el momento esencial.