
Omraam Mikhaël Aïvanhov

HRANI YOGA

El significado alquímico y mágico
de la nutrición

1ª edición



Obras completas – Tomo 16

EDICIONES PROSVETA

Hrani yoga

Os diré hoy unas palabras sobre la nutrición.

Pensáis que no es interesante, ni importante, ni útil para vosotros, puesto que no habéis dejado de comer desde vuestro nacimiento. No dudo de que hayáis comido desde vuestra llegada a este mundo, pero os presentaré la nutrición bajo un aspecto que todavía no conocéis y que quizá os asombre.

Por la mañana, a mediodía y por la noche, todo el mundo se ocupa de alimentarse para mantenerse en buena salud. Pero, durante las comidas, la gente está acostumbrada a hablar, a gesticular, y hasta a pelearse con los demás, y, por tanto, a fin de cuentas, a enfermarse. Todos conocen la importancia del alimento y saben que si tienen de qué comer estarán salvados; y para ello hacen guerras y revoluciones. Pero, al mismo tiempo, no saben comer; ¿cómo comprender entonces a los humanos? Únicamente los Iniciados, que desde hace mucho tiempo se han fijado en esta cuestión tan importante de la nutrición, saben cómo conviene considerarla, y yo voy a tratar hoy de haceros conocer su punto de vista.

Suponed que, debido a ciertas circunstancias, hayáis estado privados de alimento durante varios días y os encontráis tan debilitados que ya no podéis andar, ni siquiera hacer un

movimiento: estáis torpes y languidecéis hasta el punto de estar en peligro de muerte. Aunque sepáis muchas cosas, aunque seáis sabios, aunque poseáis poderes mágicos, ni vuestros conocimientos ni vuestros poderes valen gran cosa comparados con un pedazo de pan o con una fruta que alguien os da para reanimaros. ¿Acaso no es esto maravilloso? ¿No veis que este pan es un elemento mágico formidable? Un sólo bocado ha puesto en acción tantas fábricas y tantas fuerzas que no bastaría una existencia entera para enumerarlas todas.

Pero no os habéis parado a reflexionar en los elementos que contiene este alimento, ni en el hecho de que, para recuperaros, éste ha sido más fuerte incluso que vuestros pensamientos, vuestros sentimientos y vuestra voluntad. Este alimento, al que solamente dais una importancia instintiva y no una importancia intelectual consciente, es lo único capaz de volveros a dar la fuerza y la salud. Gracias a él podéis de nuevo actuar, hablar, sentir, pensar. Tomáis unos alimentos que no saben ni hablar, ni expresarse, ni escribir, y, sin embargo, gracias a ellos, ¡cuántas cosas suceden en vosotros! Proferís palabras, dais órdenes, escribís libros (buenos o malos), componéis sinfonías, lo obtenéis todo, el poder, la riqueza, la gloria, y todo gracias al alimento...

Los Iniciados han reservado un lugar en sus trabajos a las investigaciones sobre la nutrición. Y han encontrado que el alimento, que está preparado en los laboratorios divinos con una sabiduría indecible, contiene unos elementos mágicos capaces de conservar o de restablecer la salud física y psíquica y de aportar las más grandes revelaciones. Pero es necesario conocer en qué condiciones y con qué medios podemos extraer estos elementos, y que el medio más eficaz es el pensamiento.

No hay palabras para expresar el estruendo, la cacofonía, el ruido espantoso que hacen actualmente los hombres cuando están comiendo juntos. Uno se queda grogui cuando asiste a estas comidas. Sólo los animales prehistóricos pueden sentirse bien, porque se encuentran en su elemento; pero todos aquéllos que aspiran a la paz y a la armonía se quedan completamente extenuados. Después de una comida así hay que irse a descansar, o hasta a dormir, porque nos sentimos somnolientos, pesados, y los que deben trabajar lo hacen sin gusto ni entusiasmo. Mientras que el que ha sabido comer correctamente se encuentra lúcido y bien dispuesto.

Si comemos de forma mecánica, inconsciente, haciendo gestos rápidos, bruscos, tragando más que masticando, agitando en nuestra cabeza y en nuestro corazón pensamientos y sentimientos caóticos, incluso discutiendo con alguien, se perturba el organismo en todas sus funciones y ningún proceso de desarrolla ya correctamente, ni la respiración, ni la circulación, ni la digestión, ni las secreciones, ni la eliminación de las toxinas. Miles de personas enferman de esta manera, sin saber que sus males provienen de su forma de alimentarse. Mirad lo que sucede en las familias. Antes de la comida nadie tiene nada que decirse, cada uno está en su rincón, leyendo, escuchando la radio, cosiendo, etc... Pero en cuanto hay que ponerse a la mesa todos tienen historias que contarse, o incluso cuentas que ajustar, y hablan, discuten, se pelean. Una actitud así es extremadamente peligrosa para la salud y, si uno es inteligente, debe evitar cultivarla.

Tomemos ahora una fruta. Sin detenernos en su sabor, en su perfume, en su color, en su materia etérica (lo que es todavía otra cuestión), consideremos que esta fruta está llena de rayos de Sol; es una carta escrita por el Creador que nosotros debemos

descifrar. Todo depende de la forma en que leamos esta carta. Si no sabemos leerla, no obtendremos de ella ningún beneficio. Diréis: “Pero, entonces, ¿cómo debemos comer?...”

En el momento de ponerse a la mesa, después de haberse lavado las manos, un Iniciado se pone en las mejores condiciones para recibir los elementos preparados en los laboratorios de la naturaleza. Se recoge, se conecta con el Creador, dice una oración, corta o larga, y, en el silencio y la paz, empieza este proceso de la más alta magia blanca: la nutrición. Toma un primer bocado, que procura masticar durante el mayor tiempo posible hasta que desaparezca en su boca, sin ni siquiera tener que tragarlo. El estado en el que tomamos el primer bocado es extremadamente importante. Debemos, pues, prepararnos para hacerlo en la mejor disposición posible, porque este primer bocado es el que desencadena interiormente todos los engranajes. Si empezáis en un estado armonioso, todo lo demás se desarrollará armoniosamente.

También es muy importante masticar bien. Porque favorece la digestión, desde luego, pero también por otra razón muy importante: la boca, que es la primera en recibir el alimento, es el laboratorio esencial, porque es el más espiritual. La boca juega, en otro plano, el papel de un verdadero estómago; absorbe las partículas etéricas del alimento, las energías más finas y más poderosas, y los materiales más groseros se envían después al estómago. La boca contiene unos aparatos sumamente perfeccionados, unas glándulas, situadas sobre la lengua y bajo la lengua, que se encargan del trabajo especial de captar las partículas etéricas del alimento. ¡Cuántas veces habréis hecho esta experiencia! Estabais ahí, casi muertos de hambre, inanimados, y empezáis a comer... Desde los primeros bocados, antes incluso de que el alimento haya podido ser digerido, ya os sentís resta-

blecidos, revigorizados. ¿Cómo pudo suceder tan rápidamente? Gracias a la boca, el organismo ya había absorbido unas energías extraordinarias. Había absorbido los elementos etéricos que fueron a alimentar al sistema nervioso. Antes de que el estómago reciba el alimento, el sistema nervioso ya está alimentado. Hay que extraer del alimento sus energías divinas y eso sólo se hace a través de la boca.

Un Iniciado toma sus comidas de forma que pueda extraer del alimento los elementos nutritivos que entrarán como materiales de construcción, no solamente en su organismo físico sino también en su organismo espiritual. Dado que el hombre no sólo posee un cuerpo físico, sino también otros cuerpos más sutiles (los cuerpos etérico, astral, mental, causal, búdico y átmico), la cuestión que él se plantea es saber cómo alimentar a estos cuerpos sutiles que a menudo están subalimentados debido a su desconocimiento.¹ Sabe, más o menos, qué alimento debe dar a su cuerpo físico (y digo más o menos, porque la mayoría de los humanos comen carne, lo que es nocivo para su salud física y psíquica), pero no sabe alimentar a los demás cuerpos: al cuerpo etérico (o cuerpo vital), al cuerpo astral (sede de las emociones), al cuerpo mental (sede del pensamiento), etc.

Os decía que hay que masticar bien los alimentos, pero la masticación es para el cuerpo físico. Para el cuerpo etérico hay que añadir la respiración. Sabéis que el aire aviva la llama: sopláis sobre el fuego para reanimarlo. De la misma manera, cuando respiráis al comer la combustión es más intensa. La digestión no es otra cosa que una combustión, lo mismo que la respiración y la reflexión. Únicamente el grado de temperatura suministrado y la pureza de la materia difieren en cada uno de estos procesos. Así pues, al comer, debéis deteneros, de vez en cuando, y respirar profundamente para que esta combustión

le permita al cuerpo etérico extraer del alimento partículas más sutiles.

Cuando hablo de que hay que tratar de extraer del alimento partículas más sutiles, no debéis extrañaros. Una fruta, por ejemplo, está hecha de materia sólida líquida, gaseosa y etérica. Todo el mundo conoce bien las materias sólida y líquida. Muchos menos se ocupan del perfume, que ya es más sutil, del dominio del aire. En cuanto a lo etérico, que está ligado a los colores de la fruta y a su vida, que todavía no puede ser pesada con balanzas pero que emana de la fruta y se difunde en la atmósfera, se ignora y se descuida totalmente. Sin embargo, lo etérico es de la mayor importancia en la nutrición, y podemos entrar en contacto con él en el silencio, y gracias a la respiración.²

Actualmente, debido a costumbres sociales que no tienen a menudo otro origen que la ignorancia de los humanos, cuando los hombres se invitan entre sí empiezan a hablar, a gesticular, no respiran rítmicamente y profundamente durante las comidas, y así no es de extrañar que se hayan tenido que fabricar tantos medicamentos para tratar los trastornos de la digestión. Los orientales son más sabios: ponen todos los platos sobre la mesa y dejan que sus invitados coman tranquilamente en silencio. No hablan, no les acosan con preguntas para parecer corteses, gentiles, amables, como en occidente; y entonces, sí, uno se puede alimentar correctamente. Si yo tengo que hablar durante una comida, aunque se trate de una conversación muy amistosa, cuando me levanto de la mesa siento un vacío, una insatisfacción, una especie de tensión nerviosa... Algo me falta, y es que no he comido como Dios manda. ¡Cuántas veces lo he constatado!

Cuando habéis comido en silencio y en paz conserváis después este estado durante toda la jornada. Aunque tengáis que correr a uno y otro lado, os basta con pararos, apenas un segundo,

para sentir que la paz sigue ahí. Porque habéis comido correctamente. Si no, hagáis lo que hagáis, aunque descanséis, aunque habléis suavemente, estáis agitados, turbados, trepidantes.

Lo repito, pues: para alimentar al cuerpo etérico, hay que respirar profundamente. Al ser el cuerpo etérico el portador de la vitalidad, de la memoria y de la sensibilidad, os beneficiáis así de su buen desarrollo.

Pero, de la misma manera que alimentamos al cuerpo físico y al cuerpo etérico, debemos alimentar también al cuerpo astral. Dado que el cuerpo astral se alimenta con sentimientos y emociones, que están hechos de una materia más fina y más sutil que las partículas etéricas, podemos alimentarlo teniendo sentimientos de amor para con el alimento, pensando que ha sido preparado en los talleres del Señor y que es una riqueza, una bendición. Deteniéndose unos instantes con amor sobre los alimentos, el Iniciado prepara su cuerpo astral para extraer de éstos unas partículas todavía más preciosas que las partículas etéricas. Cuando el cuerpo astral ha absorbido estos elementos tiene todas las posibilidades de suscitar sentimientos de un orden extremadamente elevado: el amor hacia el mundo entero, la sensación de estar feliz y en paz, de vivir en armonía con la Naturaleza.

Cuando el cuerpo astral ha recibido su alimento durante la comida, experimentáis una sensación de bienestar indescriptible, os sentís generosos, benevolentes, indulgentes. Si debéis resolver cuestiones importantes, os mostráis generosos, pacientes, sabéis hacer concesiones. En cambio, si el cuerpo astral no ha sido alimentado, si habéis comido gruñendo, criticando a los demás, enfadados, os manifestáis después con acritud, con nerviosismo y parcialidad, y, si tenéis problemas importantes que resolver, la balanza se inclina siempre del lado negativo o injusto. Después tratáis de justificaros diciendo: “¡Qué le vamos

a hacer!, ¡no puedo hacer otra cosa!, ¡estoy nervioso!” Para calmaros, tomáis medicamentos; pero seguiréis sintiéndooos nerviosos si nadie os ha enseñado a comer e ignoráis que es durante las comidas cuando podéis mejorar el estado de vuestro sistema nervioso.

Por eso, cuando nos encontramos ante el alimento, debemos dejar todo de lado, incluso los asuntos más importantes, sabiendo que lo más importante es alimentarse bien, de acuerdo con las reglas divinas, porque todo depende de ello. Si hemos comido correctamente, todo lo demás se resolverá después con una gran rapidez. Comer correctamente permite, pues, ganar mucho tiempo y hacer una gran economía de fuerzas. No debemos imaginarnos que vamos a resolver los problemas más fácilmente y más rápidamente estando en un estado de febrilidad y de tensión; al contrario, se nos escapan los objetos de las manos, decimos palabras torpes, zarandeamos a la gente y hacemos estropicios que luego debemos reparar durante jornadas enteras. El discípulo, que sabe que debe tomarse su tiempo y satisfacer las leyes divinas, puede resolver en unos minutos lo que le habría llevado veinticuatro horas, y más. Porque con lucidez y con luz se puede encontrar una solución clara y sin fallos a los problemas.

Para alimentar su cuerpo mental, un Iniciado se concentra en el alimento y cierra incluso los ojos para concentrarse mejor. El alimento representa para él una manifestación de la Divinidad, y 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... porque hay seres invisibles que trabajan en cada vegetal, en cada planta, en cada fruto. Con su espíritu absorto en estas reflexiones, un Iniciado medita profundamente y recibe revelaciones. Así alimenta su cuerpo mental y extrae del alimento unos elementos superiores a

los elementos del plano astral. De ahí nacen para él una claridad, una penetración profunda de la vida y del mundo. Después de una comida que se toma en tales condiciones, se levanta de la mesa con una comprensión tan luminosa que es capaz de emprender los más grandes trabajos del pensamiento. La mayoría de la gente, e incluso los intelectuales, se imaginan que basta con leer, con estudiar y reflexionar para ser capaces intelectualmente. Todo esto es necesario, desde luego, pero igual de importante es alimentar al cuerpo mental para volverlo resistente y susceptible de esfuerzos prolongados.

Hay que comprender bien que los cuerpos astral y mental son soportes, uno de los sentimientos y otro del pensamiento, y que estos dos cuerpos deben recibir un alimento apropiado para que seamos capaces de asumir nuestra tarea en estos dos dominios, afectivo e intelectual.

Pero, como ya os dije, más allá de los cuerpos etérico, astral y mental, el hombre posee otros cuerpos todavía más sutiles, los cuerpos causal, búdico y átomico, que también deben ser alimentados. Así pues, después de haber respirado, después de haber comido el alimento con amor, después de haber meditado en él, dejaos penetrar por un sentimiento de gratitud para con el Creador, porque así es como llegaréis a realizar una verdadera comunión con Él. Si sabéis alimentar vuestros tres cuerpos superiores, tendréis arrobamientos, éxtasis. Porque estas partículas sutiles que captáis son distribuidas por todas partes, en el cerebro, en el plexo solar, en todos los órganos, y empezáis a daros cuenta de que tenéis otras necesidades, otros deseos, otros gozos, y también otras posibilidades se abren ante vosotros. Antes erais como piedras, dormíais; mientras que ahora os volvéis vivos, sensibles, despiertos.

Cuando habéis terminado la comida, no debéis levantaros inmediatamente para empezar a trabajar y a discutir. Pero tampoco es bueno que os tumbéis una o dos horas en un sillón o en una tumbona. Cuando hayáis acabado de comer, permaneced tranquilos durante unos momentos haciendo respiraciones profundas para que el prana permita un mejor reparto de las energías en el organismo. Así os sentiréis muy bien dispuestos para emprender toda clase de trabajos. Mientras que si os acostáis para descansar, supuestamente, en realidad no descansáis, os apoltronáis, vuestro organismo se entorpece.

Quizá nunca hayáis considerado la nutrición bajo este ángulo. En la nueva raza que viene, se enseñará a los humanos que la nutrición no es un proceso tan simple, tan corriente y poco apreciado como tienen tendencia a pensar, sino que detrás de este acto cotidiano de comer Dios ha escondido para cada uno de nosotros la posibilidad de hacer un trabajo psíquico de la más alta importancia, porque la nutrición concierne a la totalidad del ser humano.

Suponed que no tengáis tiempo de rezar porque estéis desbordados de ocupaciones: utilizáis este pretexto para no tener ninguna vida espiritual. En realidad, por lo menos tres veces al día tenéis las mejores condiciones para conectaros con el Cielo, con el Señor, porque tres veces al día os veis obligados a comer. Todo el mundo está obligado a comer todos los días. Siempre nos tomamos el tiempo para comer. No tenemos tiempo para rezar, no tenemos tiempo para leer, para meditar, claro, pero siempre tenemos tiempo para comer. No podemos dejar de comer; eso todo el mundo lo comprende. Incluso la gente más cruel, en las cárceles, o en cualquier sitio, os dará de comer. Os humillarán, os martirizarán, os privarán de todo, pero os darán

algunos mendrugos de pan y un vaso de agua. El mundo entero ha comprendido que el alimento es indispensable, ¿Por qué no aprovechar entonces este momento en el que tomáis este alimento para añadirle una oración, un pensamiento de gratitud y de amor? Nadie puede decir que no tiene tiempo: ¿acaso no come tres veces al día? Es en estos momentos cuando el Cielo os da las mejores condiciones para hacer un trabajo espiritual. Probadlo. Yo lo he hecho desde mi juventud, conscientemente, y cada día aún trato de hacerlo, porque tengo conciencia de que todo eso es riqueza, oro, que pongo en reserva en los bancos del Cielo.

Sé que lo que acabo de deciros no es para todo el mundo. Que cada uno haga lo que quiera, pero el discípulo de la Fraternidad Blanca Universal, que tiene un alto ideal, debe hacer un esfuerzo para ajustarse a estas reglas magníficas y estará maravillado de las posibilidades que van a descubrirse ante él para calmarse, para reforzarse, para mejorar su salud física y espiritual. Sabiendo alimentarse en todos los planos, no tiene necesidad de los demás para remediar ciertos trastornos físicos y psíquicos.

De ahora en adelante la nutrición se considerará uno de los mejores yogas que existen, aunque no haya sido mencionado nunca en ninguna parte. Todos los otros yogas: Radja, Karma, Laya, Jnana. Krya, Agni yoga, son magníficos, pero se necesitan años para obtener un pequeño resultado. Mientras que con Hrani yoga* (así es como yo lo llamo), los resultados son muy rápidos. Es el yoga más fácil, el más accesible; lo practican todas las criaturas sin excepción, aunque de momento inconscientemente. Toda la alquimia y la magia están contenidas en este yoga, que es el más desconocido, el peor comprendido hasta hoy. Es increíble que incluso los seres inteligentes no se hayan dado nunca cuenta de los secretos escondidos en la nutrición.

Probad, aunque sólo sea durante una semana, a comer de acuerdo con las reglas que os indico. Evidentemente, constataréis que os es difícil callaros durante las comidas para concentraros únicamente en el alimento... O que, si lográis callaros exteriormente, hacéis ruido interiormente... O incluso que, si llegáis a calmaros interiormente, vuestros pensamientos vagabundean por otra parte. Por eso os digo que la nutrición es un yoga, porque saber comer exige concentración, atención, auto-control, y también inteligencia, amor y voluntad.

Sabiendo comer en silencio y con recogimiento creáis una atmósfera de paz y de luz en la que todas las realizaciones divinas son posibles. Tenéis revelaciones, inspiraciones: al que es poeta, le son inspirados los mejores poemas; el músico oye las más bellas sinfonías en su alma; el pintor ve cómo se presentan ante él los cuadros más hermosos. El investigador encuentra la solución de los problemas que le preocupan. Los que tienen necesidad de condiciones para recobrar la paz y la salud, encuentran estas condiciones, y los nuevos recién llegados son captados por este ambiente maravilloso, exorcizante. Todos estos beneficios son debidos, simplemente, a una forma razonable y espiritual de comer. En realidad, la nutrición debe ser comprendida como un trabajo del espíritu sobre la materia.

En general la gente se imagina que es necesario comer mucho para estar con buena salud y tener muchas fuerzas. En absoluto, más bien al contrario, comiendo mucho fatigamos al organismo, obstaculizamos y bloqueamos todos los procesos digestivos, lo que conlleva sobrecargas, materias inútiles e imposibles de eliminar. Así es como aparecen toda clase de enfermedades, debido a esta opinión errónea de que hay que comer mucho para tener buena salud. El hambre prolonga la vida. No

os vayáis nunca saciados de la mesa, porque os volveréis pesados, os materializaréis, y ya no tendréis ningún impulso para perfeccionaros. Mientras que si os levantáis de la mesa con un ligero apetito, absteniéndos de algunos bocados que aún os apetecían, el cuerpo etérico recibe un impulso para ir a buscar en las regiones superiores los elementos que colmarán el vacío que habéis dejado. El cuerpo etérico encuentra estos elementos sutiles y los capta, de forma que, unos minutos más tarde, no sólo ya no tenéis hambre sino que os sentís más ligeros, más vivos, más capaces de trabajar, porque estos elementos son, justamente, de una calidad superior. Mientras que si coméis a saciedad, e incluso sin tener hambre, por el placer de comer, como hacen tantos, en realidad nunca estaréis saciados y vais a provocar en vosotros un desequilibrio.

Si coméis excesivamente, se produce una sobrecarga en vuestro cuerpo etérico, que tiene que trabajar demasiado y ya no puede hacer bien sus funciones; entonces, los indeseables del plano astral, viendo esta abundancia de alimento, se precipitan para tomar parte en este banquete que estáis dando inconscientemente y, algún tiempo después, os sentís vacíos de nuevo y experimentáis el deseo de empezar de nuevo a comer para colmarlo... Y los indeseables vuelven también. Y así os convertís en cebos magníficos para atraer y alimentar a los ladrones y a los hambrientos del plano astral que se deleitan a vuestras expensas.³

Es asombroso ver cómo los humanos, que tienen la pretensión de penetrar en los misterios de la creación y que persiguen conocer sus más grandes secretos, desprecian y dejan de lado el proceso en el que Dios ha puesto toda Su Sabiduría. Si estudiamos las leyes de la nutrición, constatamos que volvemos a

encontrar estas mismas leyes por todas partes en el universo (son ellas las que rigen los intercambios entre el Sol y los planetas) y que éstas son válidas en todos los dominios, en particular en el del amor. Sí, e incluso en el proceso de la concepción, de la gestación...

¿Qué conocéis de la nutrición? Observaos cuando coméis y constataréis cuál es vuestro grado de evolución. Si no tenéis respeto para con el alimento que Dios mismo os ha dado, ¿para qué lo tendréis? Cuando respetéis el alimento, comprenderéis los misterios de la comunión y las palabras de Jesús: “*Comed, esto es mi cuerpo... Bebed, esta es mi sangre...*”, “*El que come mi carne y bebe mi sangre tendrá la vida eterna.*” El alimento ya ha sido bendecido por el Creador. La mayor prueba de que este alimento ya está bendecido es que nos da la vida. Dios está en el alimento bajo forma de vida... Si creéis que es necesario que los humanos bendigan primero el alimento para que éste pueda dar la vida, ¡todavía estáis lejos de la verdad! Antes de que los humanos bendigan el alimento, éste ya ha sido bendecido por el Cielo. “Entonces, diréis, ¿no sirve de nada la bendición?” Sí, la bendición es una especie de ceremonia, un rito mágico, si queréis. Las palabras, los gestos, los pensamientos del sacerdote que bendice el alimento, lo envuelven con emanaciones y fluidos que lo preparan para entrar en armonía con aquéllos que deben consumirlo. De esta manera, se crea en los cuerpos sutiles un contacto, una adaptación, que les permite recibir mejor la riqueza oculta en el alimento.

Tal cual es, el alimento no está preparado para ser absorbido, asimilado y distribuido por todo el cuerpo. Hay que domesticarlo, volverle amigo, porque, si no, sigue siendo una materia extraña, no vibra al unísono con nuestro organismo. Si repito sin cesar que debemos acostumbrarnos a comer en silencio, con

recogimiento, con amor, con gratitud, es porque esta manera de comer produce un cambio tan profundo en el alimento que éste ya no contiene ninguna partícula extraña. El organismo es perturbado por toda partícula que no vibra en acuerdo con él. Si hay tantas personas enfermas es porque no saben comer; han acumulado en ellos demasiadas sustancias mal domesticadas que se convierten en algo parecido a desechos. Únicamente el amor puede transformar la materia que absorbemos. Si no comemos con amor, hay una parte del alimento que el organismo no puede transformar, porque no vibra en armonía con él, y esta materia que se acumula obstaculiza las funciones del cuerpo. Es extremadamente importante saber comer, porque entonces el cuerpo astral y el cuerpo mental trabajan sobre el alimento para volverlo completamente asimilable para que las energías se distribuyan armoniosamente por todo el cuerpo.

A veces hace falta mucho tiempo para que el organismo acepte y digiera ciertas partículas simplemente porque no hemos sabido cómo domesticarlas; y provocan enfermedades, tumores, cánceres... Sí, ¡ porque no sabíamos comer correctamente! Existen, claro, otras razones externas; por ejemplo, el hecho de que en nuestra época la mayoría de los alimentos estén envenenados por toda clase de productos. Ya no se encuentra nada puro, fresco; las frutas, las verduras, se cultivan con abonos nocivos, y el pescado se captura en ríos y mares polucionados... Pronto ya no se podrá vivir en la Tierra. Con tal de hacer negocios y ganar dinero, ¡ a la mayoría de la gente le importa un rábano que los demás puedan morir envenenados!

Sin embargo, depende de nosotros que nuestro organismo acepte el alimento, y las oraciones, las bendiciones antes de las comidas, sirven, justamente, para influenciarlo favorablemente y prepararlo para ser bien asimilado. Las fórmulas, las oraciones,

no pueden añadirle la menor parcela de vida, porque Dios ya ha puesto la vida en el alimento. Antes de ser bendecido ya contiene todos los elementos que son útiles para nuestra subsistencia. Si fuese posible introducir la vida divina con una simple bendición humana, ¿por qué no bendecir también trozos de madera, de piedra, de metal, para comerlos? Al bendecir una piedra, un trozo de madera o de metal, introducimos en ellos una especie de vida, desde luego, pero esta vida no puede alimentar a los humanos; puede tener una utilidad, pero no puede servir para alimentarles.

Si aprendéis a absorber conscientemente, cada día, la vida divina en todas partes en donde está contenida: en el alimento, en el agua, en el aire, en los rayos de Sol, en el espacio infinito, tendréis la vida eterna, conoceréis al Señor, Le bendeciréis cada día y llegaréis a ser seres enteramente nuevos.

Bonfin, 25 de septiembre de 1954

Notas

1. *“Y me mostró un río de agua de vida”*, Parte III, cap. I: “El sistema de los seis cuerpos”.
2. *Armonía y salud*, Col. Izvor n° 225, cap. V: “Respiración y nutrición”.
3. *El árbol del conocimiento del bien y del mal*, Col. Izvor n° 210, cap. VII: “La cuestión de los indeseables”.