

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

FUNDAMENTOS DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR

La Página de la Vida

Serie Verde nº 1

Barcelona

Junio de 2005

La colección “Serie Verde” forma parte de las publicaciones de la ONG La Página de la Vida.

Estas obras se han realizado para ayudar a todas las personas que quieren despertar del sueño de la ignorancia y salir, por sus propios medios, de la confusión y del sufrimiento.

Podrás acceder a otros libros, cuadernos y recursos, conocer sobre los autores y contactar con ellos desde la dirección de Internet

www.proyectopv.org

Ni los autores ni La página de la Vida tienen ningún fin lucrativo. Los beneficios económicos que se obtengan por esta obra, y por las futuras, serán siempre empleados con fines humanitarios.

Estas obras no son un trabajo personalista, ninguno de los dos autores se considera artífice de los conocimientos que ellas encierran. Su labor ha consistido en reunir y desarrollar unas enseñanzas que son patrimonio de la humanidad.

Detrás de nuestros trabajos no hay ninguna religión o doctrina. Todo el saber que se encuentra en estas páginas es el resultado de la reflexión, la constancia y el sacrificio de muchas personas que han vivido a lo largo de todos los tiempos. A ellas queremos agradecer los fundamentos indispensables que nos han permitido realizar unas obras largamente maduras.

A pesar de que, por diferentes motivos, todas las obras están inscritas en el registro de la propiedad intelectual, éstas son un bien heredado que no pertenece a ninguna organización, hermandad o secta, y deben estar siempre disponibles para toda persona que las necesite. Por ello, la reproducción total o parcial de este cuaderno está autorizada haciendo la mención:

“ Cuadernos de La Página de la Vida, www.proyectopv.org ”

1ª Edición: Junio de 2005

Índice.

	<u>Págs.</u>
Prólogo	5
Introducción	7
1. La ley natural	9
2. La energía	11
3. Los biorritmos	15
4. Higiene natural	17
5. Una alimentación adecuada	19
Los ciclos naturales del cuerpo	19
Organismos envenenados	20
Alimentos con alto contenido de agua	22
La combinación de los alimentos	24
La ingestión de animales	26
El ayuno consciente	33
6. Ejercitamiento	37
La respiración	37
El ejercicio físico	39
La relajación	40
El sueño	41
7. La sexualidad masculina	43
8. Un nuevo estilo de vida	49
9. Higiene social	53

Prólogo.

Creemos, equivocadamente, que aquello de lo que somos conscientes, lo que vemos, es la verdad. No nos damos cuenta que siempre hay más en la Vida de lo que somos capaces de ver y que la Verdad no siempre es visible, pero siempre nos acompaña.

Con esta obra intentamos ofrecerte la enseñanza fundamental que permite al ser humano despertar del sueño de su ignorancia y salir, por sus propios medios, del estado de desorden, confusión, conflicto y sufrimiento. No debes leerla de cualquier manera ni en cualquier situación, sino que debes crear un espacio de serenidad, elegir el momento y lugar apropiados, prepararte para poder leer con todos los sentidos, con el alma, y comprender lo mejor posible lo que se te quiere comunicar.

Esta obra tampoco ha sido concebida para ser leída de seguido. El conocimiento que contienen sus páginas debe ser asimilado y esto, normalmente, sólo sucede reflexionando y meditando profundamente sobre sus textos. Si crees conveniente puedes trabajar sobre el texto, realizar breves resúmenes y entresacar esas frases que te iluminan y te llenan de luz para llevarlas a lo largo del día en tu corazón.

Aunque al principio no alcances a percibir y comprender todo el significado que encierran las palabras, la reflexión siembra una semilla, y el sentido de estas palabras echa raíces, no sólo en el nivel superficial del intelecto, sino a través de todo el inconsciente y del sentimiento.

El lenguaje verbal es limitado, imperfecto e impreciso. La realidad no puede ser expresada a través del lenguaje, y cuando se hace se falta siempre a la verdad. Es imposible transmitir la verdad, o recibirla, a través del lenguaje, del pensamiento o de la mente, pues la verdad no puede confinarse a semejante estrechez. En este sentido, un buen ejemplo se encuentra en el color que se recibe a través de los ojos. Cada longitud de onda de la luz es un color distinto, por lo que el número de colores es realmente infinito, pero el número de nombres que se aplican a los colores no lo es.

Ninguna vivencia puede traducirse a palabras, por ello, intentando no crear confusión, desde un principio queremos dejar claro el sentido que le damos a algunas palabras. El término “Dios” está impregnado de multitud de emociones y de sentimientos, pero es la palabra que encontramos más

apropiada para referirnos a Él. Cuando escribimos la palabra Dios nos referimos con ella al Padre, a la Verdad, a la Luz, al Ser de Luz, a la Consciencia Universal, a la Unidad, a lo Otro y, por qué no, nos referimos también al nombre que cada uno elige para designarle.

La intención de estos escritos no es ofrecer un texto doctrinal incuestionable, tampoco pretenden realizar una descripción exhaustiva de la realidad. Sencillamente están pensados para establecer unas bases abiertas a la reflexión, la crítica y el debate. Cada uno de los temas que se tratan son, en realidad, mucho más amplios, tienen más matices y repercuten de muy diversas maneras en las personas y en la humanidad. Por ello se debe reflexionar y meditar sobre sus palabras muy cuidadosamente y no tratarlos a la ligera.

Aquí no te presentamos ninguna nueva teoría o dogma que deba convertirse en una creencia, esto sería terrible. El ser humano debe obrar a partir de hechos, desde su verdad, y no a partir de creencias o ideales. Cuando entran en juego las creencias aparecen la ignorancia, la fantasía y el dolor. Lo que para una persona son hechos, para otra no tiene por que ser una creencia sino, sencillamente, una posibilidad. Estos textos describen las cosas como son y, aunque para algunas personas estas perspectivas de la verdad sean por lo pronto una posibilidad, se pueden y se deben comprobar. Porque esta obra no está pensada para seres profundamente desarrollados, sino que está concebida para todos aquellos que se inician en el sendero espiritual, para ayudar a aquellas personas que viven para ser conscientes y obrar adecuadamente.

Introducción.

El ser humano suele vivir falto de energía vital, lejos de ese bienestar vibrante que acompaña a la felicidad y, normalmente, la enfermedad le causa un profundo sufrimiento. Hoy en día, las enfermedades degenerativas provocan la mayor parte de las muertes. El cáncer, el infarto, la artritis, la arteriosclerosis, la hipertensión, etc. son enfermedades muy extendidas en las sociedades industriales. Durante mucho tiempo la medicina ha estado buscando sin éxito un tratamiento que las detuviese. Las enfermedades de esta civilización continúan ganando terreno en la misma medida en la que las sociedades alcanzan cotas más altas de "bienestar".

El conocimiento de la Naturaleza nos dice que el cuerpo y la mente no son cosas diferentes, sino distintos aspectos de un mismo todo, y que cualquier cosa que afecte a uno afecta a la otra y viceversa. Desde una perspectiva material parece que el origen de las enfermedades se encuentra en el mismo organismo físico, pero cuando se estudia en profundidad el proceso de la enfermedad se comprueba que el ser humano es una unidad que se compone de diferentes planos –físico, emocional, mental... –y lo que ocurre en cada uno de los planos afecta e influye directamente en los demás. Por eso, los desequilibrios mentales y emocionales se traducen en desequilibrios físicos, y el origen último de todas las enfermedades reside en la mente del ser humano. Vivimos de una manera desarbolada, sorprendentemente egoísta. Por eso, como alimentamos al ego, llevamos vidas antinaturales y nos desenvolvemos en un medio hostil y competitivo, se generan una serie de procesos que terminan por manifestarse en esos síntomas que tan bien conocemos.

La vida antinatural, esa forma de vivir inconsciente en la que se obra inadecuadamente, deteriora la salud, y la curación de los males que el ser humano se causa a sí mismo no es de tipo médico, sino espiritual. Detrás de todas las emociones negativas, detrás del materialismo y de la ambición, detrás de la desmesura, la envidia y la frustración, detrás de la insolidaridad y del ansia de poder y detrás, en definitiva, de todo cuanto enferma a las personas y a la sociedad se encuentra simplemente una actitud egoísta, que junto a la ignorancia, son la verdadera causa que origina los males físicos y psíquicos de todos los tiempos.

La causa de estos desarreglos psicológicos es de índole espiritual. La ignorancia y el egoísmo provocan un malestar, una persistente insatisfacción interior que desequilibra nuestros mecanismos y desencadena un proceso de

degeneración. Los seres humanos no somos conscientes ni obramos adecuadamente, y la falta de espiritualidad nos deja sin un norte que nos preste coherencia, a merced de las consecuencias de lo que nosotros mismos sembramos.

La salud del cuerpo depende de la salud y del equilibrio del alma. La infelicidad y la enfermedad surgen porque el ser humano se degenera, porque confundido y desesperado se pierde en la miseria y en la degradación. En esta angustia, vivir espiritualmente, que sencillamente es ser consciente y obrar apropiadamente, respetando las leyes de la Naturaleza, disuelve el egoísmo, erradica la enfermedad y nos llena de salud, de bienestar y de paz.

Se puede estar sano, delgado y vibrante. Esto lo realiza cada cual a su propio ritmo, sabiendo que hasta el más mínimo cambio tiene su influencia positiva sobre la energía, la salud y el bienestar. “Estar bien” es una prerrogativa del ser humano superior. En realidad no existen "enfermos", sino personas que necesitan conocimiento para equilibrarse en sus dimensiones física, emocional, mental, espiritual y social. Cuando se equilibran y armonizan estos diferentes planos, reflejan la salud, la buena forma, la integridad y el bienestar.

1. La ley natural.

La Ley Natural es el orden general, regular y constante de los hechos por los que se rige este Universo. Es la misma regla, común a todos los seres humanos, que no distingue entre de razas, países, ni religiones. Por ella se miden todas nuestras obras y cuando la conocemos nos sirve de guía hacia la Luz. La Vida es una escuela, y en ella aprendemos a respetar, de buen grado o por la fuerza, las leyes naturales. La trasgresión de este Orden natural significa sufrir unas penas equivalentes al tipo de quebrantamiento que ha perpetrado.

Muchos de los problemas que padece el ser humano resultan de no saber cómo funciona el cuerpo humano. La Vida se basa en leyes inmutables, y nadie se libra de las consecuencias de no aplicarlas o de inflingirlas, por lo que no hay que ignorarlas. El ser humano debe vivir espiritualmente, debe conocer estas leyes de la Naturaleza y obrar apropiadamente. Con ello se integra en el camino de la Luz, ese camino que lleva hacia la perfección.

El primer precepto que encuentra el ser humano en la Ley Natural es el de conservar la Vida; este precepto considera un mal todo lo que tienda a destruirla o deteriorarla. De aquí surge la idea de virtud, que nos dice que una persona es virtuosa cuando en toda ocasión preserva la vida. Vivir de manera natural, respetando las leyes de la naturaleza, significa llevar a cabo una reacción contra la sociedad actual que, yendo en contra de las leyes naturales, origina las enfermedades, la ignorancia, la guerra y demás penalidades humanas. Los males que sufre el ser humano surgen como consecuencia de la suma de su ignorancia, de su egoísmo, de su comodidad y de su desidia.

En la actualidad, el ser humano es sumamente egoísta; con su obrar busca el “bien” propio y no repara en el bien de los demás. Pocas veces tiene en cuenta las consecuencias de sus pensamientos, sentimientos o actos que realiza. Tampoco se da cuenta de que el mundo seguiría existiendo sin el ser humano, mientras que el ser humano no podría vivir sin el mundo. Y es por esto mismo que no se siente la necesidad de armonizar la propia vida con la Naturaleza. La consecuencia de todo ello en la esfera personal es la repetición continua de errores, los cuales generan en la misma persona, en las que conviven con ella y en el resto de la humanidad sufrimiento y enfermedad.

Tampoco, entre aquellos que se llaman "religiosos", elige el mejor camino quien descuida y mortifica su cuerpo para obtener una pretendida

superioridad espiritual. No son muy idóneas las doctrinas que pretenden ofrecer la felicidad en “el cielo” mediante la mortificación y la ausencia de goce en “la Tierra”. Estas formas limitadas de pensamiento intentan convencer de la relativa poca importancia del cuerpo físico en relación a su espíritu. Todos los aspectos de la propia vida personal son una expresión de la Vida entera. Descuidar o ignorar las necesidades de nuestro cuerpo, tenerlo por algo “no divino”, es negar la Vida, la Vida de la cual forma parte, y supone ocultar la verdad de la Unidad universal dividiéndola en “materia” y “espíritu”.

Contemplar la Naturaleza supone también apreciar el propio cuerpo físico, pues todos somos parte integrante de ella. Estudiar la Naturaleza nos lleva a comprender los principios que rigen la existencia, entender los procesos internos de esa Unidad que llamamos Vida. Observamos entonces las distintas sucesiones del cambio, pues toda la Vida se muestra como un flujo interminable, como un cambio incesante que conlleva su propio orden. Así, se abren las puertas del conocimiento de la Vida y aprendemos a vivir en ella, percibiendo que todo sucede para lo mejor, que sus caminos son “buenos” y que todos sus elementos son esenciales para el conjunto de esta Vida.

El ser humano debe evolucionar, debe superarse a sí mismo, salir del sueño en el que se encuentra inmerso y obrar apropiadamente. Por ello es necesario, en la medida de lo posible y siempre respetando el sentido común, tener el cuerpo sano y vigoroso. Con esto se permite y facilita la evolución, tanto física como sutil, que trae esa nueva forma de pensar, sentir y vivir. El dolor y el sufrimiento de habitar en un cuerpo enfermo o degenerado es una circunstancia que impulsa a las personas a tomar consciencia, a sensibilizarse y evolucionar. Muchos de los que comienzan a estudiar y a respetar la Naturaleza llegan a ello por este camino. Porque en la Naturaleza todo acto o fenómeno tiene una causa que lo produce, la cual, a su vez, produce también un efecto. El ser humano es libre de hacer el bien o el mal, pero una vez que obra se vincula al efecto de sus actos. Por esto mismo, si obra apropiadamente con la Naturaleza, ésta le devuelve a la humanidad lo que de ella recibe.

2. La energía.

El ser humano y toda la Naturaleza –toda la Vida– es una manifestación de la energía de Dios. La Tierra en la que vivimos es también un organismo vivo, es la energía de Dios materializada. En determinados lugares se encuentran unas líneas de energía, que bajan del cielo a las montañas y continúan a lo largo de la Tierra, cuya función es parecida a la de los meridianos por donde circula la energía en el ser humano. A través de ellos se vierte vitalidad del cosmos hacia la Tierra. Contemplando los lugares naturales más bellos de este planeta puede sentirse la energía vibrante que circula y que todo lo impregna. Visitando estos sitios uno no puede menos que sentir aquella mezcla vibrante de bienestar y de respeto por la Naturaleza que impulsa y ayuda a vivir espiritualmente.

La dimensión física en la que estamos inmersos no es, en realidad, “material”. Las cosas no existen como las vemos, sino que toman esas formas al ser percibidas por nuestros sentidos. Nada en esta Creación es sólido ni estático. Los objetos se perciben como sólidos pero, en realidad, lo que existe son átomos compuestos de pequeñas partículas en movimiento incesante y un inmenso espacio entre ellas. No existe ni una sola formación sólida en el Universo, todo está formado por partículas de energía que se mueven tan rápidamente –a veces chocando y desintegrándose– que crean la ilusión de solidez.

En Asia oriental se encuentra desarrollado el conocimiento de las energías que conforman la dimensión física, incluido al ser humano, en la medicina, en la acupuntura y en muchas formas de masaje. Aparece también en las artes marciales como el kárate, judo, aikido y sumo, e incluso en artes tan delicadas como la ceremonia del té y la disposición de las flores. En todas estas actividades el centro de gravedad no se halla en la cabeza, sino en el abdomen, en el lugar llamado *tan tien* o *kikai*, situado unos tres centímetros por debajo del ombligo. Esta última palabra significa literalmente “el mar de la energía”.

Esta energía de la que hablamos es la que en diferentes culturas se ha venido a llamar prana, ki, chi, Kundalini, Shakti o, más familiarmente, Espíritu Santo. Es la energía que viene de Dios y da vida a la Creación, de forma gratuita, generosa y abundante; está ahí y sólo se requiere aprender a vivirla. Es una energía cósmica, o fuerza vital, que circula a través del Universo, dando vida y uniendo a todas las cosas. También circula por el cuerpo humano, sin tropiezos cuando está sano, siguiendo canales bien

definidos que se llaman meridianos. Estos forman una red de canales, que no todo el mundo puede ver, que permiten el paso y guía la energía hacia todos los tejidos del organismo.

Quien sabe manejar la energía puede realizar hechos extraordinarios, incluso curar. Podemos aprender a dirigirla y curarnos a nosotros mismos o hacer que fluya a través del propio cuerpo hacia el cuerpo de otra persona, comunicando así salud y fuerza. Una manera de hacerlo es mediante la imposición de manos. La palabra japonesa para curar es *teate*, que literalmente significa “imposición de manos”. Y en el antiguo mundo oriental se curaba a las personas mediante la imposición de las manos. Pero el hecho más extraordinario que podemos realizar con un nivel elevado de energía es vivir espiritualmente.

Los seres humanos constituimos una unidad corporal/espiritual que existe y se desarrolla sobre la base de la energía. Nada es posible sin energía; gracias a ella funciona el cuerpo, la mente y el sistema emocional. La salud es el resultado de una armonía en todo el ser que permite que la energía fluya libremente. Es preciso aprender a incrementar, economizar, purificar y administrar las propias energías y, por el contrario, evitar la inútil contaminación, dispersión, despilfarro o diseminación de las mismas. Cuanto mejor fluye la energía por la unidad cuerpo/alma más consciente se vive y se obra más adecuadamente en la vida, además de sentirse uno más equilibrado y vibrante.

Sólo viviendo espiritualmente puede fluir la energía sin resistencias a través de los canales del propio cuerpo, pues la energía es bloqueada por la tensión, la ansiedad, el odio o el rencor de cualquier género. La energía se estanca y se derrocha por estados negativos del ser, cuando no se es consciente, no se ama y no se obra adecuadamente. De la energía que se pierde cuando no se vive espiritualmente se alimenta siempre un agregado psíquico que uno mismo crea. Entonces uno se queda debilitado porque pierde un poder que es el mismo que le entrega al ego.

Se puede obrar adecuadamente, permitiendo el fluir y el almacenamiento de la energía, o inapropiadamente, bloqueando su paso, y hay que tener en cuenta que obras son pensamientos, sentimientos o actos físicos. Normalmente no se siente instantáneamente el aumento o la pérdida de la energía, sino que se goza o se padece al cabo de un cierto tiempo de haber obrado. Esta es la causa por la que no se suele relacionar las propias obras con el aumento o detrimento de la energía.

La fuente única de donde brota la energía es Dios, y el medio más perfecto para permitir que la energía fluya es la espiritualidad. Existe un conocimiento, un arte relativamente oculto, que indica como tratar la energía y así obrar de forma siempre más adecuada. La flor de este conocimiento se abre únicamente cuando amanece la luz de la vida espiritual.

3. Los biorritmos.

Sería absurdo pretender encontrarse siempre plétórico de facultades, tenerlas dispuestas con la máxima capacidad de respuesta, pues sobre el ser humano rigen unos ciclos que inciden sobre la calidad de su estado. Entre los períodos o ciclos que rigen y regulan la vida de una persona, hay tres que, por su importancia, debemos conocer. Uno es de 23 días y gobierna el estado físico, otro es de 28 días y está relacionado con las emociones, y el tercer ciclo, de 33 días, se relaciona con la actividad intelectual.

Toda vida sigue unas pautas que están reguladas desde su interior, como si las gobernara un mecanismo que es similar en seres humanos, animales y plantas. Este mecanismo controla el momento del nacimiento con tanta exactitud como la hora de la muerte. En el momento del nacimiento, un bebé sufre un cambio súbito y drástico tanto en su ambiente como en sus procesos internos. En cuanto es cortado el cordón umbilical comienza a existir como individuo, privado del mecanismo vital de su madre. En ese momento, los tres relojes internos se encuentran en cero. Desde entonces, a lo largo de la vida del individuo, se repiten los tres ciclos separados de 23, 28 y 33 días. Cada uno de estos ciclos se compone a su vez de medio ciclo de actividad positiva seguido de otro de actividad negativa. El primer día y el día central de cada uno de los ciclos son días críticos. En esos días el cuerpo, los sentimientos o la mente experimentan un cambio de positivo a negativo, o sea de "alto" a "bajo", o viceversa. Estos días críticos no son en sí mismos peligrosos; son, simplemente "días de cambio".

Los tres ciclos volverán a comenzar juntos desde cero sólo al cabo de $23 \times 28 \times 33$ días, es decir, de 21.252 días. Eso equivale a 58 años y 66 ó 67 días, según la cantidad de años bisiestos que incluya la vida del individuo. De todos modos, con bastante frecuencia sucederá que dos de los tres ciclos atraviesen simultáneamente por sus días críticos. Si en los cálculos se incluyen también los días centrales, cada año habrá cuatro días doblemente críticos, y un día triplemente crítico en cada período de algo más de 7 años y cuarto. En cuanto a los días críticos simples habrá cinco, por lo menos, en cada mes, y a veces hasta ocho. De modo que siempre nos hallamos a pocos días de uno de esos días críticos.

El ciclo físico de 23 días tiene dos mitades de 11 días y medio. En la primera mitad alcanzamos las mejores condiciones físicas; estamos en nuestra mejor forma durante el quinto y el sexto día, parte central del medio

ciclo. Después, durante el segundo medio ciclo, descendemos para recargar nuestras pilas y recuperarnos de los esfuerzos realizados en la primera mitad.

En la primera mitad de nuestro ciclo emocional de 28 días también disfrutamos de dos semanas de optimismo, creatividad y bienestar. Después tenemos que pasar 14 días de descenso y recarga. En esos momentos es más probable que tengamos ideas negativas, que nos irrite con facilidad y experimentemos "días malos". En los días centrales de este medio ciclo aumenta la posibilidad de accidentes.

El tercer ciclo de 33 días nos ofrece 16 días y medio de pensamiento lúcido, buena memoria y mente alerta; le sigue el característico medio período de menor actividad intelectual y menor eficacia. Se aconseja que evitemos el tomar decisiones importantes en nuestros días de intelectualidad baja, porque tal vez no podamos razonar acertadamente.

Es necesario que seamos conscientes de cómo nos encontramos, tanto física como emocional y mentalmente. Uno debe saber que ahora se encuentra en un momento determinado de un ciclo, que más tarde se encontrará en otro completamente distinto y que, luego volverá a un estado similar al primero. Además, uno debe darse cuenta que su vivencia es única y que no experimenta de una forma dividida a los diferentes planos que componen su unidad. En realidad, la vivencia de un ser humano se encuentra condicionada por la suma de estos tres ritmos.

Si queremos andar por el camino de la Luz debemos ser conscientes de los biorritmos, conocerlos y ver los altibajos en la cantidad y en la calidad de la energía que vivifican los diferentes niveles del ser.

4. La higiene natural.

La higiene natural es la rama de la biología que investiga y aplica las condiciones de las cuales dependen la vida y la salud. Ella estudia y establece los medios por los cuales la salud se sostiene en toda su virtud y pureza y se restablece cuando se la ha perdido o está menoscabada. La higiene natural es una forma extraordinaria de enfocar el cuidado y el mantenimiento del cuerpo humano, está en armonía con la naturaleza, de acuerdo con los principios de la existencia vital y orgánica; es científicamente correcta, coherente en sus principios éticos y filosóficos, acorde con el sentido común, de comprobado éxito en la práctica y una bendición para la humanidad.

La palabra “higiene” significa limpieza. “Natural” se refiere a un proceso que no está obstaculizado por fuerzas naturales. El fundamento básico de la higiene natural es el hecho de que el cuerpo está continuamente luchando por mantener la salud, y de que lo logra limpiándose continuamente de desechos nocivos.

Sólo una manera de vivir sana produce salud y bienestar. Todos tenemos la posibilidad de vivir plenos, rebosantes de energía y de alegría, pero la higiene en el ser humano es tan escasa –tanto espiritual como mental, física y social– que son el sufrimiento, la violencia, la tristeza y la enfermedad los adjetivos que mejor nos definen. Debemos conocer las leyes de la Naturaleza en los aspectos que nos incumben, obrar con inteligencia y que nuestro organismo permanezca apropiadamente limpio, tanto por dentro como por fuera.

En cierta medida el cuerpo expulsa de forma natural los residuos y las toxinas. Los riñones filtran la sangre y con la orina eliminan principalmente los compuestos úricos, que son muy tóxicos; los intestinos liberan al cuerpo de los desechos que provienen de la digestión; la piel también expulsa toxinas y los pulmones evacúan el exceso de CO₂. Pero este trabajo de limpieza se cobra un coste en energía, vitalidad y bienestar, por ello debemos ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse lo más limpio posible. Por otra parte, hay desechos que el cuerpo no puede expulsar, y por ello estamos obligados a lavarnos la piel, cepillarnos los dientes, etc. Una limpieza corporal adecuada es esencial y constituye uno de los fundamentos de la salud, del bienestar y de la espiritualidad.

Muchas personas se están matando con su actitud y con sus acciones, no saben que si respetaran la Ley Natural aumentarían su nivel de energía y

vivirían en una sensación de bienestar inmenso. Muy posiblemente jamás se les habrá ocurrido que es posible vivenciar tales sensaciones. Debemos entender que existen muchos aspectos que inciden en la duración y en la calidad de la vida, y que es necesario conocerlos para prevenir los problemas, para eliminar la causa de los problemas, más que para combatir constantemente los efectos de una continua violación de las leyes naturales. La esencia de la higiene natural es el conocimiento de la propia capacidad del ser humano para autodepurarse, autocurarse, y automantenerse. La higiene natural se basa en el hecho de que todo el poder de curación de este Universo se encuentra dentro de uno mismo; de que uno es la Naturaleza, que ésta tiene sus leyes y su ritmo, y que uno se debe conducir siempre con inteligencia.

5. Una alimentación adecuada.

En el mundo occidental comemos en exceso y demasiado rápido, y nos alimentamos con productos artificiales o inadecuados. La contaminación química que padecen los alimentos con aditivos, conservantes, saborizantes y aromatizantes artificiales, y los procedimientos que sufren como la deshidratación, concentración, congelación y tratamientos con microondas hacen que el ser humano de hoy en día deba aprender a alimentarse adecuadamente. Éste se encuentra mentalmente programado para que actúe en las diferentes facetas de su vida de determinada forma. También se encuentra condicionado en el tema de la alimentación. Una programación malsana va siendo introducida en nuestra mente atendiendo a oscuros intereses comerciales, que representan a la industria lechera, de los dulces, de la carne y, también, a la industria farmacéutica y a la institución médica.

El ser humano es un sistema de energía, y cualquier enfermedad, que simplemente es una perturbación en el sistema de energía, es potencialmente reversible gracias a su sorprendente poder de autocuración. Los sistemas energéticos alcanzan un funcionamiento óptimo con un combustible eficiente. La alimentación más apropiada para el ser humano, el combustible que nos aporta mayor rendimiento energético, es el que nos proporciona la Naturaleza, puesto que también nosotros formamos parte de la Naturaleza. La energía que proviene de alimentos naturales en estado puro es la que necesitan los cuerpos naturales en estado puro.

Además, para que se lleve a cabo una nutrición adecuada es necesario que se realice un equilibrio energético en el organismo. Éste debe absorber eficientemente la energía que contienen los alimentos y debe haber una eliminación apropiada de los residuos. Sólo de esta forma se equilibra el cuerpo y conserva su máximo nivel de energía para recuperar la salud o defenderse de la enfermedad.

Los ciclos naturales del cuerpo.

Para procesar eficazmente los alimentos el organismo humano se rige por tres ciclos que se repiten regularmente cada 24 horas. Estos tres ciclos son los de apropiación, asimilación y eliminación, y todo aquel que desee alimentarse adecuadamente deberá respetarlos. Diariamente ingerimos alimentos – ciclo de apropiación–, absorbemos y usamos parte de ellos –ciclo de asimilación– y nos libramos de lo que no usamos –ciclo de eliminación. Aunque cada una

de estas funciones está, en alguna medida, continuamente en marcha, cada una de ellas se intensifica durante ciertas horas del día.

El tiempo de los ciclos, a lo largo del día, es aproximadamente para España de 14 a 22 h. para el de apropiación, de 22 a 6 h. para el de asimilación y de 6 a 14 h. para el período de eliminación. Los ciclos se adaptan espontáneamente a la situación cultural de cada región, desplazándose en las horas del día.

Es evidente que comemos durante las horas de vigilia. Cuando dormimos y el cuerpo no tiene que hacer ningún trabajo manifiesto, está asimilando lo que ingirió. Por la mañana, cuando nos despertamos, tenemos "mal aliento" y, en ocasiones, la lengua sucia porque el cuerpo está en mitad del proceso de eliminación de lo que no fue usado, de los desechos corporales.

La eliminación significa la expulsión del organismo de los desechos tóxicos. Una razón por la que surgen problemas de energía y de salud se encuentra en que los hábitos tradicionales de alimentación obstruyen persistentemente la importantísima función de eliminación. El ser humano se alimenta con "alimentos" inadecuados y, en el mundo occidental, come en exceso, pero no se deshace de lo que no puede usar. Muchos son los que realizan un desayuno, un almuerzo y una cena sustanciosos, pero no son menos los que ingieren alimentos hasta cinco o más veces en 24 horas. Y, como es evidente, estas personas alargan excesivamente tiempo el ciclo de apropiación y disminuyen y obstaculizan el ciclo de eliminación. Pero es imprescindible respetar estos tres ciclos y liberarse de los desechos tóxicos y del exceso de materia que llevamos en nuestro cuerpo.

Organismos envenenados.

El cuerpo produce sustancias tóxicas en su funcionamiento normal y natural, por ejemplo lo hace cuando sustituye células viejas por otras nuevas. Este es un proceso del que no debemos preocuparnos, a menos que por alguna razón el material tóxico de desecho no se elimine con la misma rapidez con la que se produce. El exceso de toxina en el ser humano provoca todo tipo de problemas, y a este estado tóxico se le llama toxemia.

Otra forma en la que se produce la toxemia es a partir de los subproductos de los alimentos que no han sido adecuadamente digeridos. En el mundo civilizado tenemos el singular hábito de alterar prácticamente todo lo que comemos, apartándolo de su estado natural antes de ingerirlo. En lugar

de alimentarnos principalmente con alimentos frescos, la mayor parte de lo que comemos está procesado. Y si no lo está antes de llegar a manos del consumidor, éste ya se ocupa de alterarlo de alguna manera. Casi todo lo que se come ha pasado por algún procedimiento: fritura, parrilla, hervor, cocción al vapor, salteado o guisado. Como los alimentos han sido modificados a partir de su estado natural, y el organismo humano no está biológicamente adaptado para ingerir tales cantidades de comida así alterada, los subproductos de esa digestión y asimilación incompletas forman en el cuerpo cierta cantidad de residuos, que son tóxicos. Si ese tipo de alimentos predominan en la dieta, el organismo se ve regularmente sobrecargado de trabajo.

A causa de esta degeneración dietética se elimina también de nuestros alimentos la fibra, una sustancia de desecho, y con ello se elimina también el estímulo natural para la actividad muscular de la pared intestinal... Esto conlleva una disminución en la velocidad del flujo intestinal. La menor velocidad del flujo intestinal conlleva a su vez la descomposición de las proteínas y una fermentación muy superior a la que correspondería normalmente para los hidratos de carbono; la primera tiene como consecuencia la producción de toxinas muy activas, y la segunda, la creación de sustancias irritantes para la pared intestinal... Así se establece un círculo vicioso que conduce a un estado de intoxicación crónica del cuerpo que se origina en el aparato digestivo, pues la menor velocidad con que circulan los alimentos en el organismo no sólo provoca fermentación y descomposición, sino que también deja más tiempo para que la sangre absorba las toxinas que así se producen.

Los "alimentos" que ingieren las personas civilizadas avanzan por el canal digestivo con tanta lentitud que gran parte de la comida se descompone y fermenta en vez de ser digerida, y los desechos tóxicos que resultan se retienen durante días en incluso semanas, conduciendo a un estado de toxemia crónica, una forma de autointoxicación del organismo causada por la constante presencia de toxinas en la sangre, el estómago, colon, hígado y otros órganos. Tal estado es el responsable de numerosas enfermedades que rara vez se dan en las sociedades primitivas, tales como artritis, estreñimiento, gastritis, fatiga, infertilidad, impotencia, falta de defensas contra las enfermedades infecciosas, etc.

En muchos casos, los alimentos permanecen en el interior del cuerpo durante meses e incluso años. Estos alimentos se pudren y descomponen, y se incrustan en los pliegues y rendijas del colon. En la mayoría de la gente, el colon, en lugar de ser un sistema de alcantarillado rápido y eficaz, se ha convertido en un pozo negro estancado.

El proceso de envenenamiento, que se da diariamente en el cuerpo, se agrava porque las toxinas son de naturaleza ácida. Cuando hay acumulación de ácidos en el cuerpo, el sistema retiene agua para neutralizarlo, y esto aumenta el peso y el abotargamiento. Si el problema no se resuelve, surgen una incomodidad general y una sensación de letargo, ya que el cuerpo humano necesita gastar gran cantidad de su energía en el intento de liberarse de esta acumulación de toxinas.

Es simplemente cuestión de entender lo que es la toxemia, y de hacer lo apropiado para que desaparezcan los desechos tóxicos ya existentes en el organismo, e forma que no sigan acumulándose con más rapidez de la que se eliminan. Es muy importante permitir que el ciclo de eliminación opere en forma ininterrumpida y con un máximo de eficacia. Si interferimos, aunque sea inconscientemente, en el ciclo de eliminación, estamos obligando al cuerpo a retener y acumular residuos tóxicos, con lo cual iniciamos o agravamos los problemas.

Alimentos con alto contenido de agua.

Es necesario llevar un estilo de vida adecuada, basado en la comprensión de la Naturaleza. El agua, igual que el aire o el alimento, es un requisito indispensable para nuestra vida. Necesitamos agua para la nutrición y para la limpieza del organismo, y para ello no basta con beber agua. El agua transporta las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos a todas las células del cuerpo, y además las limpia de los desechos tóxicos. Nuestro organismo está formado en un 70% de agua y necesita agua para vivir, el que se encuentra en las frutas y las verduras. La única manera de nutrirnos y limpiarnos interiormente es consumir alimentos con alto contenido de agua, lo que quiere decir que en nuestra dieta deben predominar las frutas y las verduras. Lo ideal es ingerirlas en un 70 %, y dejar el resto, el 30 % para los demás alimentos.

Cualquier cosa que comamos que no sea fruta o verdura es un alimento concentrado. “Concentrado” significa que su contenido de agua es inferior al de las frutas o verduras, o que el agua le ha sido retirada, ya sea mediante la cocción u otro procesamiento. Estos alimentos son obstructivos y producen gran cantidad de desechos en el interior del organismo. Por ello, si queremos estar vibrantes, vigorosamente vivos y en la mejor forma posible, debemos alimentarnos de alimentos vivos. Un cuerpo vivo se construye con alimentos vivos, y los alimentos vivos son los alimentos con un alto contenido de agua. Si un alimento no tiene un alto contenido de agua quiere decir que no está

vivo. Si el 70 % de la dieta, o más, de una persona está constituida por alimentos muertos, procesados y desnaturalizados, podemos imaginarnos lo que será su ser.

Cualquier planta, verdura, fruta, nuez o semilla cruda, en su estado natural, está compuesta de átomos y moléculas. Dentro de esos átomos y esas moléculas residen unos elementos a los que llamamos enzimas. Las enzimas no son cosas ni sustancias, son el principio vital que existe en los átomos y moléculas de toda célula viva. Las enzimas que hay en las células del cuerpo humano son exactas a las existentes en la vegetación, y cada uno de los átomos del cuerpo humano tiene su correspondiente afinidad con los átomos semejantes que se encuentran en la vegetación. Por consiguiente, cuando son necesarios ciertos átomos para reconstruir o reemplazar células del cuerpo, entra en juego una atracción de tipo magnético que atraerá hacia las células correspondientes de nuestro cuerpo el tipo y género exacto de elementos atómicos que hay en los alimentos crudos que consumimos.

Cada célula de nuestro organismo y cada célula de los alimentos naturales contienen y están animadas por la vida silenciosa de las enzimas. Sin embargo, esta atracción de tipo magnético sólo se encuentra en las moléculas vivas. Las enzimas son sensibles a las temperaturas superiores a los 54 °C, por encima de la cual mueren. Cualquier alimento que haya sido cocinado por encima de 54 °C ha perdido sus enzimas, y no es más que alimento muerto. La materia muerta no puede efectuar el trabajo de los organismos vivos y, por ello, los alimentos que han sido sometidos a estas temperaturas han perdido su valor de nutrición viva. Por más que puedan sostener la vida en el organismo humano, y de hecho es así, lo hacen a expensas de una degeneración progresiva de la salud, la energía y la vitalidad.

Las personas que ingieren alimentos con alto contenido de agua no tienen la necesidad de beberla y, al contrario, quienes en su alimentación predominan los alimentos concentrados tienen continuamente sed y beben mucha agua. Y esto es así porque los alimentos pierden parte del agua que contienen al cocinarse, y no pueden proporcionar toda el agua que un ser humano necesita.

Muchas personas beben agua mientras comen, aunque beber agua en las comidas puede ejercer un efecto debilitante. No suele ser una buena práctica, porque en el estómago hay jugos digestivos que están actuando sobre la comida. Si al comer se bebe agua, se diluyen estos jugos y se impide una correcta digestión de los alimentos. Además se obstruye muchísimo tanto el ciclo de apropiación como el de asimilación, lo que a su vez afecta

negativamente al importantísimo ciclo de eliminación, al mismo tiempo que se desperdicia mucha energía.

Ingerir los alimentos en su estado natural, sin conservantes, sin cocinarlos ni fermentarlos es la única forma de alimentación que no desvirtúa o destruye sus propiedades naturales. Al cocer los alimentos, las enzimas que tienen se pierden, y éstas son necesarias para la digestión y para la vida. A la vez, el agua que contienen se evapora quedando el alimento sin esta parte líquida necesaria y los minerales cambian de su estado orgánico cuando están crudos a inorgánicos al cocinarlos. Además, al ingerir alimentos cocinados, como entran en el cuerpo productos ajenos a la fisiología humana, el sistema inmunológico se ve obligado a activarse y a recurrir a los leucocitos

Una alimentación adecuada mantiene el equilibrio energético que garantiza la salud y la vitalidad. Puede ser muy beneficioso ingerir los alimentos crudos, pues nuestro organismo está perfectamente preparado para digerirlos y asimilarlos, y realizar una dieta cruda, natural y sencilla basada en el consumo de frutas y verduras, en la que se incluyen frutos secos y semillas germinadas. Esta dieta resulta natural porque se basa principalmente en alimentos de temporada, lo que es muy importante porque cada variedad aparece en su período correspondiente, ejerciendo así una determinada acción en el organismo de quien los consume. Además, este tipo de alimentos no lleva productos tóxicos.

Con esta práctica se obtiene también un ahorro significativo de tiempo y de trabajo. Para preparar la comida sólo es necesario lavar la fruta o la verdura y colocarla sobre una fuente, ya que no hay que pelar, trocear, cortar, cocinar, sazonar... ni incluso fregar.

La combinación de los alimentos.

Saber combinar adecuadamente los alimentos corresponde a un conocimiento que les puede ser muy útil a muchas personas, a las cuales les gustaría hacer bien la digestión y, muy posiblemente, vivir con más energía. Es primordial elegir la clase de alimento que uno ingiere, pero también es muy importante cuándo y con qué combinaciones uno lo ingiere. Los seres humanos obtenemos energía de los alimentos, de la descomposición de los alimentos en el aparato digestivo. El estómago utiliza determinados jugos gástricos para descomponer las diferentes clases de alimentos. Si comemos algo que no puede descomponerse y ser asimilado eficazmente por las células, fermenta o se pudre en el estómago, generando toxinas en el organismo. La presencia de

toxinas equivale a padecer trastornos digestivos y otros síntomas de diversa índole.

El estómago necesita ácidos para descomponer y digerir correctamente los alimentos, pero nuestro organismo no es capaz de digerir más de un tipo de alimento a la vez. Supongamos que una persona se come un bistec – proteínas– durante el almuerzo. Para descomponer correctamente este alimento y utilizar sus sustancias nutritivas necesita un determinado tipo de jugo gástrico de base ácida. Junto con el bistec, también come una patata hervida –aunque las patatas son vegetales, una vez que se han cocinado y han perdido el agua se convierten en féculas o hidratos de carbono. Su estómago necesita otro tipo de jugo gástrico para descomponer la patata, un jugo de base alcalina. Ahora tiene dos jugos gástricos en el estómago, uno alcalino y otro ácido, que se neutralizan entre sí. En consecuencia, los alimentos tardan más en ser digeridos y no se digieren adecuadamente.

Así pues, el estómago no está digiriendo los alimentos, porque los jugos gástricos están neutralizados, pero el organismo siente la necesidad de digerirlos, y para ello produce más ácido, que nuevamente queda neutralizado. Todo este proceso exige tiempo y consume energía, y se repite hasta que, necesariamente, los alimentos, que nunca son correctamente digeridos, pasan al intestino. Las consecuencias de este proceso son malestar estomacal, posibles alergias y otras muchas molestias.

El primer tercio de nuestro proceso digestivo tiene lugar con la masticación de los alimentos y su mezcla con la saliva. Los restantes dos tercios de la digestión se realizan en el estómago y el intestino delgado. La indigestión comienza en la boca, al no masticar bien los alimentos para que se puedan descomponer de una manera apropiada. Cada bocado debería masticarse al menos de quince a veinte veces.

La auténtica razón para comer es la obtención de energía y no por el buen sabor que tienen los alimentos. Para obtener el máximo de energía de los alimentos necesitamos aprender a combinarlos correctamente. Su combinación errónea puede estropear la digestión y los ciclos de absorción y de eliminación, haciendo que la comida fermente o se pudra en el aparato digestivo, produzca malestar estomacal y gases intestinales –flatulencia. Por el contrario, los alimentos que se ingieren en combinaciones correctas circulan rápidamente por el aparato digestivo, convirtiendo la digestión en un tránsito suave. Las combinaciones correctas pueden ayudar a perder peso, obtener las máximas sustancias nutritivas de los alimentos ingeridos y aliviar diversos malestares y enfermedades.

La combinación adecuada de alimentos es bastante simple. Las proteínas se deben comer con las verduras. En realidad, cualquier alimento combina bien con las verduras. Pero las proteínas y las féculas no deben comerse juntas. Lo ideal sería comer los complejos hidratos de carbono en una comida, las proteínas en otra y dejar la fruta para los tentempiés. Los productos lácteos no combinan bien ni con las proteínas ni con los hidratos de carbono, y las proteínas no armonizan con las grasas. Si no se combinan los alimentos de manera correcta se necesita mucha más energía para digerirlos, lo cual le debilita y hace que uno se sienta cansado. Es fácil de imaginar el castigo que sufre el aparato digestivo cuando los alimentos, fermentando o pudriéndose, se encuentran a la espera de ser digeridos.

También es importante no tomar fruta durante la comida o inmediatamente después de ella. Hacerlo sólo servirá para que fermente lo que ya se tiene en el estómago. Hay que tomar la fruta con el estómago vacío y no ingerir ningún otro tipo de alimento hasta que éste se encuentre de nuevo vacío. La fruta necesita poca energía para ser asimilada y pasa del estómago a los intestinos en aproximadamente veinte minutos. Si uno se espera a tener el estómago vacío antes de comer cualquier otra cosa, no quedarán restos de fruta en el estómago susceptibles de ocasionar problemas digestivos.

Las grasas –como las carnes grasosas, los fritos, etc. –y las proteínas, se deben ingerir por separado, pues juntas dificultan la digestión. Tampoco combinan bien los hidratos de carbono con el azúcar. Si realmente se tiene necesidad de comerse un pedazo de tarta de melocotón o de manzana como postre, es bueno esperar a que hayan pasado al menos 45 minutos después del último bocado, a fin de que el estómago descanse.

Ingerir las combinaciones adecuadas de alimentos puede ofrecer una energía adicional, ayudar a perder peso y mantener los intestinos limpios. Aunque lo que hemos ofrecido con este texto es un esbozo muy básico y general de la combinación de alimentos. Para conocer realmente el efecto que dicha combinación tiene en el desgaste de nuestro aparato digestivo y de nuestro nivel de energía, es necesario familiarizarse con las féculas, los azúcares, los hidratos de carbono, la estructura celular de los alimentos y la manera idónea de prepararlos para que se liberen las enzimas adecuadas. Éstos son los elementos de una auténtica ciencia.

La ingestión de animales.

Muchos se preguntan cuáles son las razones en las que se basa una persona para abstenerse de comer animales. Pero es más adecuado abordar la cuestión indagando sobre los motivos por los que se ingieren animales. ¿Cuál fue el accidente o estado anímico o mental que hizo al primer ser humano comer animales, tocar con sus labios la sangre coagulada y llevarse a la boca carne de una criatura muerta? ¿Cómo pudieron sus ojos observar la matanza? ¿Cómo pudo su nariz soportar el hedor? ¿Cómo pudo la corrupción convencer a su gusto y éste pudo entrar en contacto con las heridas de otro, beber sus secreciones y la sangre que manaba por las mortales heridas?

El hambre, la debilidad, la sensación de carencia de lo más elemental y el afán de supervivencia física fueron los motivos que impulsaron al ser humano a comer carne animal. Luego, esta forma de alimentación que fue forzada por circunstancias adversas, se convirtió en una costumbre y, en muchas ocasiones, en tradición.

Ingerir animales es impropio del ser humano, y existen un amplio abanico de motivos por los que una persona debe abstenerse de comer carne. Se encuentran razones estéticas, económicas, ecológicas, de moda, etc. Pero existen fundamentalmente dos motivos por los que una persona se abstiene de comer carne animal: las razones morales y las razones higiénicas.

De todas las razones que llevan a una persona a no comer carne animal ninguna tiene raíces tan profundas en la historia humana, mueve con mayor fuerza los sentimientos, ni crea más controversia que el argumento ético, es decir, que es moralmente incorrecto matar y comer animales cuando se tienen al alcance otros alimentos. Todavía se tardará tiempo en poner fin a todas esas abominables matanzas, pues el ser humano no se da cuenta que se está destruyendo a sí mismo con su ciega ignorancia moral y espiritual.

Muchos animales, especialmente los vertebrados, son capaces de sentir dolor y placer. Y, existiendo otras alternativas más adecuadas, no es moralmente justificable hacer sufrir a otro ser vivo. Es una inconsciencia ceder al impulso de destruir a otros seres, ya que quitar la vida a otro ser vivo es una atrocidad y una barbaridad. Por otro lado, el sacrificio de animales no es un acto agradable de realizar, la mayoría de las personas lo considera repulsivo, y la alimentación cárnica no es necesaria.

El ser humano es frugívoro. El hombre primitivo no podía alimentarse sino de frutas, o todo lo más de frutas y raíces, únicos alimentos que le brindaba espontáneamente la Naturaleza y que él podía lograr sin esfuerzo,

sin armas y sin lucha. Además, su instinto le impulsaría a buscarlas. Cuando el hombre empezó a conocer y a usar armas rudimentarias para defenderse de las fieras y utilizar sus pieles, etc., ya llevaba muchos siglos de alimentación frutariana que bastaba a todas sus necesidades; alimentación en perfecta consonancia con su organismo y sus aptitudes y capacidades.

El aspecto del ser humano no tiene nada de común con el de los animales carnívoros y omnívoros, casi todos feroces y sanguinarios, que no sólo matan seres vivos por necesidad de procurarse alimento, sino muchas veces por sólo instinto de cruel ferocidad. Las extremidades de los mamíferos carnívoros y omnívoros están más o menos provistas de garras con uñas afiladas, aptas para herir y para desgarrar sus presas. Pero las manos del ser humano, que tienen una forma pacífica, no tienen nada agresivo y proclaman con su sola apariencia que se hicieron para captar tranquilamente las frutas que la Naturaleza generosamente le brinda por todas partes, sin luchas ni brutalidades.

La dentadura de los animales carnívoros y omnívoros no se parece absolutamente en nada a la del ser humano. En los animales carnívoros los colmillos, fuertes, largos y puntiagudos, son adecuados a desgarrar la carne. Los incisivos son rudimentarios y los molares están provistos de puntas o crestas afiladas en consideración a la finalidad de desgarrar las fibras de la carne. Entre los colmillos y los molares de estos animales hay cierta distancia. En el ser humano los incisivos se encuentran bien desarrollados, son aptos para cortar y van seguidos de unos colmillos rudimentarios, en nada comparables a los colmillos fuertes, largos y arqueados de los carnívoros. Luego, sin ninguna separación, vienen los molares, anchos, sin picos ni crestas, sino provistos de suaves y redondeadas rugosidades adecuadas para la trituración y no para el desgarrar. Las fieras y los animales omnívoros sólo pueden mover su mandíbula inferior de abajo arriba y carecen de movimientos laterales –que el ser humano posee– y que a ellos, debido a su alimento habitual no les hace falta. La composición de la saliva de los carnívoros con relación a la del ser humano también difiere notablemente.

La dentadura del ser humano tiene su mayor semejanza en la de los simios antropoides, frugívoros también. La excitabilidad de las glándulas salivares es también extraordinariamente mayor en los animales carnívoros u omnívoros que en el ser humano, que precisa reiterada masticación, en tanto que en aquéllos se vierte la saliva muy rápidamente, lo que les permite engullir sin masticar apenas.

En los animales carnívoros y omnívoros el estómago es pequeño y redondeado y sus jugos o secreciones adecuados para digerir grandes cantidades de albúminas. El tubo intestinal de dichos animales tiene una longitud de sólo cuatro o cinco veces la distancia de la boca al ano. Por contraste, en los frugívoros –simios antropoides– y en el ser humano, el estómago es mayor y más fuerte, sus jugos son especialmente aptos para transformar y digerir, sobre todo los hidratos de carbono –azúcares, féculas, etc.–, que contienen los cereales y las frutas, y la longitud de su tubo intestinal es de unas diez o doce veces la distancia de la boca al ano.

Entre otras muchas diferencias que distinguen al ser humano de los animales carnívoros y omnívoros, hay que señalar que el ser humano, como en general los animales de alimentación especialmente vegetariana, está dotado de glándulas sudoríparas muy desarrolladas, en tanto que los animales que se alimentan de carne carecen de ellas o las tienen en forma rudimentaria. En efecto, las fieras que se alimentan de carne no precisan tener transpiración cutánea –sudor–, que en cambio es necesaria por diversas razones a los seres frugívoros y vegetalívoros en general.

Los aminoácidos y las proteínas son indispensables, pero éstas no existen únicamente en los cadáveres de animales despedazados. La carne, es decir, el músculo, es un alimento univalente que contiene pocas vitaminas y sales minerales. Su asimilación perjudica a nuestras reservas de esas sustancias vitales de las que nuestra alimentación está, a menudo, poco provista, porque la industrialización parece ingeniarse en eliminarlas por refinación, cocciones demasiado prolongadas a altas temperaturas o tratamientos “industriales” que desvitalizan y desmineralizan los alimentos.

La persona que es omnívora devora cadáveres de animales, a menudo muertos hace largo tiempo, pero graves inconvenientes surgen de ello. La carne encierra un exceso de proteínas –animales, por definición–, lo que perturba el metabolismo y provoca la producción de toxinas, purinas o desechos úricos que son causa de muchos trastornos como el reumatismo. Los músculos de los cadáveres contienen todos los desechos orgánicos del animal muerto y especialmente la xantina, un violento veneno.

La carne es un excitante, y esto hace que mucha gente la aprecie. Como todos los excitantes, después de la euforia sobreviene la fase depresiva y, para restablecer ese bienestar engañoso, se recurre a otros excitantes –té, café, tabaco, etc.– o a la sustancia “eufórica” por excelencia, el alcohol. El consumo de carne, de alcohol, de tabaco, de café, etc., suele ir a la par, porque la utilización de uno produce el deseo de los demás.

En su forma natural la carne es sosa, insípida, y sólo llega a ser consumible cocida, frita o asada, y siempre sazonada. Cruda no es comestible, sino que debe ser fuertemente condimentada, acompañada de salsas de todo género que contienen sustancias agresivas para el organismo. Ningún animal carnívoro salvaje comería carne salada o sazonada con pimienta o salsas.

Es imposible alimentarse con carne excluyendo todo producto vegetal. El ejemplo de los esquimales o de pueblos que únicamente se alimentan de carne o lo hacen mayoritariamente de ella no puede ser evocado, porque esos pueblos son carnívoros por necesidad absoluta. Además, no comen únicamente los músculos sino que además beben la sangre y consumen las entrañas y los órganos. Los esquimales comen el estómago y el intestino con su contenido. La duración media de sus vidas es bastante baja y en muchas ocasiones mueren víctimas de arteriosclerosis causada por el exceso de carne en su alimentación.

Los animales carnívoros devoran su presa entera y encuentran las proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas y sales minerales menos en los músculos que en la sangre, hígado, el bazo, los riñones y la médula. A menudo llegan hasta triturar los huesos y, en todos casos, los tejidos cartilagosos. En todo caso, comienzan a devorar a sus víctimas de “dentro” hacia “afuera”.

Como el organismo humano está creado para alimentarse de vegetales, la química de su aparato digestivo responde a esta finalidad y los asimila mejor que la carne. De la asimilación imperfecta de las carnes surgen determinadas sustancias tóxicas que no resultan de los vegetales. La carne y el pescado tienen la característica común que abandonados a sí mismos se pudren muy pronto. La leche no se pudre, sino que se vuelve agria, lo que es muy diferente. En cuanto a los cereales, las frutas y las legumbres enmohecen o fermentan. El mayor inconveniente de la putrefacción proviene no de la alteración del gusto, sino de las toxinas, que son muy nocivas y son producidas por los bacilos de la putrefacción. Estos bacilos colonizan el intestino grueso por miles de millones, proliferan allí y modifican la flora bacteriana original, que debería comprender una mayoría de bacilos de la fermentación, capaces de atacar la celulosa y que no segregan toxinas. Cuando una putrefacción se instala en el intestino grueso las toxinas, producidas en abundancia, se filtran a través de la membrana intestinal y van a envenenar, lenta pero seguramente, todo el organismo. Se convierten en causa directa de innumerables alteraciones orgánicas que nos debilitan y crean las condiciones favorables para que surjan las enfermedades. Los servicios higiénicos, después del paso de un omnívoro, permiten apreciar la

fetidez que se desprende de ellos; las deposiciones normales deberían ser casi inodoras. Esta putrefacción es, a menudo, el origen del estreñimiento obstinado de que sufren tantas personas “civilizadas”, porque la digestión de la carne entraña un déficit en materias fecales en el intestino, lo que perturba el peristaltismo normal. La persona que normalmente no come carne ni pescado pero que se aparta de su régimen durante algunos días constata inmediatamente un cambio de color y de olor, así como dificultad en la evacuación intestinal.

Muchas personas tratan inconscientemente de encontrar una forma de vida que no dependa del constante derramamiento de sangre y del tormento de criaturas inocentes. Si tienen el valor suficiente para oponerse a la costumbre general y ejercer la determinación para soportar ciertas restricciones sociales, llega un momento en el desarrollo de sus consciencias, quizás ayudados por un pequeño shock, en el que cambian de hábitos.

Hay a quienes se les escucha hablar y parece que son compasivos con los animales, incapaces de matar el mosquito que les pica. Parecen tan tiernos y llenos de piedad que uno los tomaría por amigos de toda la Creación y protectores del más pequeño de los insectos. Pero podemos ver a esas mismas personas que derrochan ternura verbal comer hasta seis tipos diferentes de carnes en un mismo plato. Esta es una conducta extrañamente contradictoria, sienten lástima y al mismo tiempo se comen el producto de su compasión. Pero hay personas que vienen a este mundo con cierto conocimiento inherente, como el conocer lo inapropiado de vivir de cadáveres de animales mutilados. Muchos niños nacen con una innata repulsión hacia la carne. La matanza y la presencia de sangre les provocan un sentimiento de horror y no pueden soportar pensar que deben comer los cuerpos asesinados de sus compañeros peludos o emplumados. Sus padres suelen tener grandes problemas para superar pedagógicamente la contradicción entre educarlos para amar a todas las criaturas y la necesidad de matar brutalmente a animales para cocinarlos y comerlos.

Una persona debería permanecer “omnívora” mientras siguiera persuadida de que la carne le es indispensable; primero hay que abstenerse de comer carne y pescado en espíritu antes de serlo en la mesa. No hay problema. Primero debería asegurarse, documentándose imparcialmente, que no sólo es posible vivir sin carne, sino que eso procura ventajas incalculables para su salud. Si visitamos un cementerio trapense –no comen carne y son muy frugales– constataremos que la mayoría de ellos han vivido casi cien años, cuando no han sobrepasado un siglo de edad. Lo mismo sucede en las otras órdenes monásticas de diferentes religiones que no comen carne ni pescado: el cáncer es prácticamente desconocido, así como la arteriosclerosis,

el infarto y muchas otras enfermedades degenerativas, precisamente las más temibles, aquéllas contra las que la humanidad está más desarmada.

Los seres humanos estamos explotando la Tierra hasta un punto que es crítico; estamos agotando los recursos de nuestro planeta y éste se nos hace pequeño. Existen unos pocos países ricos adictos al consumo de carnes que además controlan económicamente el mundo, y las naciones en “vías de desarrollo” tienden a imitarlas en la medida que crecen sus economías. El problema reside en que la producción de carne a grandes niveles exige un gran gasto de materias primas. Las mismas tierras que se dedican a pastos alimentarían de ocho a diez veces más personas si se empleasen en la agricultura.

No tenemos que reemplazar la carne con ningún otro alimento, sino que es el conjunto de nuestro régimen alimenticio lo que hay que revisar y modificar, hasta el punto de convertir nuestra alimentación en sana y en equilibrada. Porque no es suficiente con no ingerir animales para respetar la higiene natural de nuestro organismo y ofrecerle el alimento que necesita. Deben evitarse, en la medida en que cada uno crea oportuno, los alimentos tóxicos, los procesados industrialmente y los que se encuentran modificados genéticamente. Los alimentos deben ser naturales y se tienen que consumir en la cantidad adecuada y combinados entre ellos con acierto. También es necesaria la sensibilidad que nos capacita para conocer los alimentos que más se adecuan a la propia constitución y los que no se ajustan tanto. Sólo de esta forma la alimentación será lo que por naturaleza debe ser, una fuente de energía, de regeneración y de salud.

Gran cantidad de personas en las que han germinado las virtudes más elevadas y poéticas se abstienen de consumir animales, y tienden a comer poco de cualquier alimento. Ven con claridad que el sacrificio de animales es inmoral, cruel y envilecedor para el espíritu humano.

Los instintos y los sentidos del ser humano sólo muestran aversión hacia la carne. Es necesaria la complicidad de la cocina y su complicada química para hacer apetecibles las carnes que en estado natural o crudas no sólo no se desean, sino que en muchas personas sólo inspiran asco y repugnancia. La vista de un plato de olorosa fruta deleita los sentidos y estimula el instinto que nos lleva hacia ella, en tanto que la visión de una res descuartizada y sangrante no despierta en nosotros ninguna atracción instintiva.

El ser humano superior es consciente de que para nutrirse no necesita sacrificar otras vidas, sobre todo cuando la Naturaleza le brinda, sin cruentos

sacrificios, sin sangre y sin violencias innecesarias, todos sus abundantes y generosos frutos.

El ayuno consciente.

El ayuno consciente ayuda a vivir espiritualmente. Las grasas ahogan al cuerpo y al espíritu, pero el ayuno nos limpia de grasas, impurezas y de toxinas y nos llena de salud y de vigor. Y no se trata sólo de salud física, sino de una regeneración integral que nos apoya en nuestra labor fundamental de ser conscientes y de obrar adecuadamente. El ayuno no sólo puede ser un remedio para numerosas enfermedades sino que, además, aclara nuestra visión de la vida. Ciertamente nos sensibiliza y nos permite oír con mayor claridad los mensajes que vienen tanto de nuestro interior y como del exterior.

Comer y ayunar van juntos como el sueño y la vigilia, como el respirar y el espirar, son dos caras de la misma moneda. El ritmo natural de nuestra vida contiene ambos polos, es un continuo cambio entre los períodos de ingestión y los períodos de ayuno, sólo el ritmo varía. Con el progreso de la civilización esta verdad casi ha caído en el olvido, los períodos de ayuno son cada vez más cortos y la comida se ha convertido en algo tan natural y abundante que podríamos pasar la vida comiendo, pero con ello no hemos contribuido a crear la sociedad que debería ser, aquella en la que los seres humanos viven espiritualmente, sanos y felices.

Una oferta desmedida de cosas materiales en los países industrializados contrasta con un enorme vacío en cuanto a contenidos espirituales. La necesidad de dar un sentido a la existencia, el hambre espiritual, trata de compensarse con cosas materiales, muy a menudo, también con comida. Los deseos materiales son tan desproporcionados en este mundo “civilizado” porque las personas no viven espiritualmente.

El ayuno hace al ser humano más consciente, le sensibiliza física y psíquicamente y le ayuda a obrar adecuadamente. Además de llevar a cabo una limpieza del cuerpo purifica el alma, de modo que cabe la posibilidad de que incluso las personas con una actitud más materialista cambien sus objetivos iniciales y lleguen a profundizar en los lugares más recónditos de su alma. Es por esta razón por la que el ayuno también ha sido siempre un aspecto importante en todos los grandes grupos sectarios, aunque les concedan actualmente menos importancia o hayan “reformado” totalmente su sentido.

El ayuno, llevado a cabo correctamente, es una medida de adelgazamiento inofensiva y ofrece también buenos resultados en la terapia de enfermedades orgánicas. Precisamente por su inocuidad y la intensidad de sus efectos debería ocupar también un lugar destacado entre los métodos terapéuticos. Cuanto más enfermo se esté, cuanta más sensibilidad se necesite para mejor ver y obrar, cuanto más claramente se sienta la necesidad interior de ayunar, antes se debe comenzar a ayunar. En el proceso del ayuno se pueden vivir experiencias que brotan del interior. El proceso ayuda a ser conscientes de lo más profundo del ser, con sus facetas claras y oscuras –en sus dos vertientes física y sutil. El ayuno es una excelente terapia física, pero es una herramienta demasiado importante como para utilizarlo exclusivamente como una terapia destinada a combatir determinados síntomas. A pesar de ello, en la sociedad actual, en la que imperan unas pautas de vida en extremo materialistas, es una terapia de minorías.

En cualquier caso, la prescripción del ayuno ha vuelto a recobrar una gran aceptación dentro de la medicina naturista. Cualquier persona que esté sana puede ayunar por cuenta propia para purificarse, como medida preventiva o para alcanzar un conocimiento más profundo de sí misma, siempre y cuando haya recabado antes la suficiente información. En caso de miedo o de duda es recomendable pedir consejo a un médico, a ser posible especializado en medicina naturista y en ayunos. Quienes padezcan una enfermedad grave deberían solicitar siempre asesoramiento médico y realizar el tratamiento en estrecha colaboración, siguiendo sus directrices, o bien dirigirse a una clínica especializada. En el caso de enfermedades leves, como las afecciones gripales, podemos escuchar a nuestro médico interior y descubrir, por ejemplo, que la fiebre produce sed y quita el apetito: seguir sus indicaciones implica ayunar. Nos curaremos antes de la gripe que si tomamos cualquier medicamento, y además por completo. Un organismo enfermo reclama tranquilidad y seguridad, y el ayuno nos ofrece tranquilidad, ya que ahorramos un tanto por ciento muy elevado de nuestra capacidad energética, exactamente la energía que necesitamos para llevar a cabo la digestión. Está suficientemente demostrado que la fiebre y el ayuno son dos excelentes medidas naturales que ayudan al cuerpo a sanar. Ambas elevan las defensas contra los virus y las bacterias nocivas y favorecen la eliminación de residuos y sustancias tóxicas.

También es posible ayunar disminuyendo el número de veces que se ingieren alimentos a lo largo del día. Es preciso que cada uno conozca bien cuándo debe alimentarse. Para unas personas será una vez al día y para otras dos o tres. Comer más veces o comer menos de lo que nuestro organismo requiere significa ir en contra de la salud y del bienestar y, desde luego, no es

espiritual. La mayor parte de la humanidad se conformaría con una buena comida una vez al día.

Al emprender la aventura de ayunar no ponemos en peligro ningún aspecto de nuestro ser, muy al contrario. El único peligro real reside en no beber la suficiente agua y en no realizar correctamente el proceso de readaptación, o lo que es lo mismo, interrumpir el ayuno con una comida copiosa, o aún peor, rica en proteínas. Aunque sobrevivamos a este exceso tras un tiempo de ayuno podemos sentirnos muy mal.

Es muy recomendable ayunar, al menos, dos veces al año, en primavera y en otoño, por ejemplo, independientemente de la duración del ayuno. Por otra parte, nuestro ayuno puede durar desde un día a una o dos semanas. Existen, sin duda, ayunos más prolongados, pero cualquier persona que desee practicar un ayuno prolongado debería recabar más información práctica sobre este tema y no renunciar jamás a la asistencia de un médico.

6. Ejercitamiento

La respiración.

Respirar es vivir. La respiración no requiere esfuerzo ni voluntad, pero es muy importante hacerlo bien. Quienes respiran mal se debaten entre innumerables dificultades en todos los dominios: salud, profesión, afectividad, etc. Son, por desgracia, la mayoría, porque de hecho todos respiramos más o menos mal. Muchísimos pulmones nunca se ventilan a fondo.

Todos los fenómenos vitales están ligados a procesos de oxidación y de reducción: sin oxígeno no hay vida. Nuestras células dependen de la sangre para su aprovisionamiento de oxígeno; si por nuestras arterias circula sangre pobre en oxígeno, la vitalidad de cada una de nuestras células se encuentra disminuida. Nuestro deber, en sentido estricto, es asegurarles este aprovisionamiento de oxígeno que necesitan.

No solamente se respira muy mal, sino que a menudo la calidad del aire que se respira es más que dudosa. De aquí proviene también la falta de resistencia a las enfermedades, la fatiga, el rechazo a todo esfuerzo físico, el nerviosismo y la irritabilidad.

El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria, pues ésta también abarca la expulsión del CO₂. Las células no disponen de ningún otro medio de desembarazarse de los restos que producen, fuera del de arrojarlos a la sangre. La purificación tiene lugar especialmente en los pulmones; además, en los pulmones mal ventilados, innumerables gérmenes pueden desarrollarse en la oscuridad tibia y húmeda que les es favorable. El bacilo de Koch no resiste la acción del oxígeno; la respiración correcta, al asegurar la ventilación completa de los pulmones, inmuniza contra la tuberculosis y contra otras muchas enfermedades del aparato respiratorio.

Si se aprende a respirar correctamente la recompensa es importante; el cuerpo se vuelve fuerte y sano; el exceso de grasa desaparece, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz también se vuelve dulce y melodiosa. La persona iniciada en el arte de la respiración ya no es presa fácil de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad –hay que recordar el apetito que se tiene después de una larga caminata al aire libre. Todo el cuerpo se purifica y se facilita el ser conscientes y el obrar apropiadamente.

Es cierto que una correcta respiración actúa beneficiosamente sobre la salud, pero también sobre el pensamiento y la voluntad. Se puede comprobar cuando se tiene que levantar una carga, pues se levanta más fácilmente después de haber hecho una respiración profunda. En los acontecimientos que suceden en la vida cotidiana, en las relaciones con los demás, es positivo pensar también en respirar, pues ello ayuda a no perder la consciencia y a no caer en la equivocación. Antes de una conversación, por ejemplo, para que la discusión no degenera en disputa, o si se está confuso, es beneficioso respirar conscientemente. Si durante dos o tres minutos se inspira y se espira profundamente los pensamientos se aligeran y se aclaran. Muchas veces creemos que necesitamos ayuda y la buscamos fuera de nosotros cuando en realidad toda la ayuda la tenemos en nuestro interior.

La forma de respirar y los estados mentales se hallan muy estrechamente conectados. Sólo hay que pensar en la respiración regular y profunda del sueño, en el jadeo de alguien que está muy asustado o en la suspensión de la respiración de alguien que se encuentra profundamente impactado. La respiración es un buen medio para ser conscientes del presente y del propio cuerpo. La regularidad y un ritmo pausado y profundo de la respiración tienen un efecto calmante y disminuye la velocidad del proceso del pensamiento, ayudando a vivir espiritualmente.

Antes de nuestro nacimiento nuestra madre respiraba por nosotros; pero desde nuestra llegada al mundo, cuando el contenido de CO₂ en la sangre aumentó, el aparato respiratorio puso en marcha nuestra primera y profunda inspiración. Los pulmones se desplegaron en la caja torácica: realizamos nuestro primer acto autónomo. Desde entonces, el flujo y el reflujo de la respiración ritman nuestra vida hasta que realicemos el último suspiro. A partir del momento en que la matrona corta el cordón umbilical los pulmones se convierten en la placenta que une al ser humano con la madre cósmica. Si llegamos a comprender el sentido profundo de la respiración sentiremos que poco a poco nuestra propia respiración se funde con la respiración universal.

La respiración consciente nos aporta bendiciones incalculables en todos los planos de nuestra vida. Es preciso que observemos sus efectos positivos en nuestro cuerpo, en los sentimientos y pensamientos y, también, en todas nuestras facultades, pues la respiración consciente es a la vez una concreción de la vida espiritual y una ayuda de ésta.

El ejercicio físico.

Cuando el ser humano nace es blando y flexible, y a medida que más se acerca a la muerte se va volviendo duro y rígido. Así sucede con todas las cosas bajo este cielo; las plantas y los animales son blandos y flexibles en vida, pero secos y quebradizos al morir. Verdaderamente, ser duro y rígido es lo propio de la muerte, y ser blando y flexible es lo propio de la vida.

Para vivir espiritualmente, para ser consciente y obrar apropiadamente, es necesario mantenerse tan fluido y flexibles como uno pueda. Es posible ver la necesidad del ejercitamiento físico contemplando la Naturaleza, por ejemplo observando el hecho de que el agua corriente nunca se estanca y que una puerta que se usa a menudo, con las bisagras activas, nunca se oxida ni se pudre.

El movimiento rítmico natural es la base para el ejercitamiento físico, pero otros factores fundamentales son el equilibrio y la moderación. No se debe llevar una vida sedentaria, pero tampoco hay que agotarse intentando realizar tareas imposibles. La energía, el espíritu y el cuerpo son un todo indivisible, cuando el cuerpo no se mueve la energía no puede circular y se estanca. Los ejercicios físicos deben estar pensados para mantener en circulación los fluidos esenciales –sangre, hormonas, linfa, etc. – y la energía vital. Así pues, el objetivo del ejercicio físico es interior y no exterior. Al poner la energía en circulación como un arrollo de montaña, ayudados por una respiración correcta, en combinación con movimientos físicos rítmicos, el cuerpo y el aliento se armonizan y la energía vital es conducida a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

El ejercicio físico que realicemos debe soltar, estirar y relajar el cuerpo y el espíritu. Nuestros movimientos tienen que ser rítmicos y lentos; absorber, acumular energía vital y dejarnos frescos. Ejercicios muy recomendables los podemos encontrar en artes como el yoga y el tai-chi. Necesitamos practicar con moderación los ejercicios físicos como el correr, levantar pesas y los deportes de campo, pues endurecen, contraen y tensan el cuerpo y el alma, consumen energía y nos dejan la sensación de estar “hechos polvo”. Pero, practicados adecuadamente, también puede ser muy positivo realizar todos los días alguna forma de ejercicio aeróbico que estimule los sistemas circulatorio y respiratorio, de manera que la sangre bien oxigenada llegue a todo el cuerpo y todo el organismo funcione con eficiencia. No es adecuado que los ejercicios lleven al agotamiento, con esto sólo se conseguiría derrochar energía y abrir las puertas a la enfermedad y al dolor, pero es bueno ejercitar habitualmente el corazón. El corazón es un músculo y, lo mismo que cualquier otro músculo, si no se usa se atrofia.

Hay múltiples actividades aeróbicas entre las que se pueden escoger: la natación, el tenis, saltar a la cuerda, andar en bicicleta, el jogging, la marcha rápida, y también tomar clases de gimnasia aeróbica. El momento ideal para hacer ejercicio es por la mañana temprano, cuando el aire está más fresco y el cuerpo más descansado. Hacer ejercicio por la mañana produce beneficios físicos porque es la hora a la cual el cuerpo puede aprovechar mejor esa actividad y también nos aporta grandes beneficios psicológicos.

Cuando se realiza ejercicio con regularidad la función cardiaca se refuerza. El pulso en reposo disminuye, y esto significa miles latidos menos por día y millones menos por año. Aliviar la carga del corazón en varios millones de latidos por año es un hecho beneficioso pues se optimiza la utilización de energía, se obtiene salud y se alarga la vida. Es sorprendente como un ejercitamiento apropiado proporciona innumerables beneficios y, a la vez, es un verdadero placer.

La relajación.

La sociedad impone a menudo un ritmo de vida abrumador. Casi todos estamos acostumbrados a ir siempre con prisas, corriendo de aquí para allá, derrochando nuestra energía en el convivir cotidiano con la ansiedad y la incertidumbre. Y esa lucha permanente va mermando las fuerzas y debilitando. Pero, ante tan desesperanzador panorama, la relajación se muestra como una mano amiga que nos lleva por caminos seguros a un reencuentro con la paz y el sosiego, a un mundo mucho más armonioso.

De todos los métodos que se utilizan para mejorar la salud corporal o para desarrollar las facultades físicas la relajación es el menos empleado de todas. Parece como si el hecho de relajarse implicara el abandono del estado de alerta y de la capacidad defensiva ante las agresiones de la vida en sociedad. Pero esto no es más que un error de perspectiva, pues vivir relajado es una característica de la vida espiritual.

Uno no debe pensar que relajarse es un lujo destinado a unos pocos. Al contrario, es una necesidad y un deber que todos tenemos con nosotros mismos. Es preciso recuperar ese don perdido de vivir relajados, porque la relajación es una práctica milenaria y muy saludable que todos podemos aprender fácilmente y que aporta grandes beneficios. No sólo nos ayuda a superar el estrés, sino que permite que circule por nosotros la energía que nos vivifica y que surja el sosiego y el bienestar. Vivir relajados es salud, supone

fortalecer el carácter, sosegar el ánimo y ayudar a superar muchas de las dolencias y trastornos –físicos y emocionales– que se padezcan.

El sueño.

El sueño profundo y reparador no depende de la cantidad de horas que se duerman, sino más bien de la calidad del sueño. El sueño es un fenómeno muy curioso y que la ciencia occidental no ha terminado de conocer; representa una desconexión considerable de la mente con respecto a los órganos sensoriales. Pero, durante el sueño, salvo que tal desconexión sea muy profunda, la actividad sensorial sigue siendo captada por nuestro subconsciente, que genera en la mente pensamientos y sueños y no permite, así, el descanso absoluto.

El sueño será más profundo y reparador cuanto más ordenado e integrado se halle el subconsciente y existan menos conflictos en él. La verdadera función del sueño no es sólo la de hacer descansar al cuerpo, sino calmar el sistema nervioso, limpiar la mente y aliviar las tensiones mentales y emocionales. El sueño profundo es algo así como una relajación y una meditación natural que hace penetrar a la mente en el punto de quietud total, donde se renueva la energía y se limpia el aparato psíquico. Esta desconexión de todo lo que nos rodea, incluso de los propios pensamientos, es un bálsamo que calma y devuelve la energía y la salud. Todas las maneras en las que se concreta una vida espiritual ayudan a dormir con un sueño profundo y reparador y, a su vez, el sueño profundo y reparador favorece vivir de una manera más despierta, lúcida y espiritual.

7. La sexualidad masculina.

Todos los seres humanos deberíamos tener un profundo conocimiento sobre nuestra naturaleza sexual, pues esta es la fuente suprema de energía que sostiene la Vida. Nadie debería ignorar este conocimiento, pues todos estamos llamados a ser “maestros” en materia sexual.

Existe una forma de sexualidad, diferente a la sexualidad ordinaria, que llena de vitalidad y energía al ser humano, que lo despierta y le aporta consciencia y sensibilidad. El hombre y la mujer no han sido creados iguales. La diferencia esencial entre la naturaleza sexual del hombre y de la mujer se encuentra en sus energías. Éstas producen diferentes sensaciones y orgasmos, el masculino y el femenino.

Cuando el hombre eyacula, expulsa su esencia/semén fuera de su cuerpo; cuando la mujer se excita y llega al orgasmo, también ella “eyacula” internamente determinadas secreciones sexuales, pero éstas permanecen dentro de su cuerpo. La esencia sexual, tanto la que se encuentra en el semen como en las secreciones sexuales de la mujer, es una importante “batería” que acumula energía vital. La esencia sexual es una poderosa fuente de salud e inmunidad, tanto en los hombres como en las mujeres. En las relaciones sexuales convencionales, el hombre eyacula cada vez que realiza el coito, tanto si su pareja ha llegado al orgasmo como si no ha llegado. Este hábito le va despojando gradualmente de su principal fuente de vitalidad e inmunidad, dejándolo debilitado y vulnerable a la enfermedad y acortando la duración de su vida.

Cuando el hombre eyacula tira un verdadero tesoro por tierra. Enseguida siente el dolor de vivir, un fuerte vacío, no tarda en surgir la sensación de aislamiento, de agotamiento y un fuerte anhelo de dormir. El hombre se siente engañado, burlado por la ilusión. Lo cree tomar todo, lo mejor de la Vida y en realidad lo que hace es perderla. Y es que todo él ha descendido al nivel de la sexualidad animal. Eyaculando pierde también el equilibrio que debe haber entre hombre y su mujer, pues el hombre debe satisfacer plenamente a su pareja y no vivir como un saco vacío. Este desnivel es el principal motivo de la violencia que existe entre los dos sexos, la principal causa de separación de las parejas. La retención del semen, realizada de manera apropiada, es para algunos hombres imprescindible y para todos sumamente beneficiosa para la salud.

La mujer, a diferencia del hombre, viviendo la sexualidad sin necesidad de aplicar determinados conocimientos, se fortalece cada vez más. Se llena de vitalidad gracias a sus propias secreciones orgásmicas y a la asimilación de la potente esencia/semén que le deposita el hombre.

La naturaleza diferente del orgasmo femenino y de lo que se conoce como orgasmo masculino se refleja en las diversas expresiones coloquiales con las que se describe este momento mágico. El término chino más corriente para referirse al orgasmo femenino es *gao chao*, –marea alta–, una gráfica y poética imagen que proviene de la Naturaleza. Cuando el hombre eyacula, en cambio, los chinos dicen que ha “perdido su esencia”, que la ha “arrojado”, que ha sufrido una “fuga de semen” o que se ha “rendido”. Si el hombre eyacula antes de que su compañera haya alcanzado el orgasmo, los chinos dicen que ella lo ha “matado”. Los franceses describen la eyaculación como una *petite mort*, o “pequeña muerte”.

Pero existe una manera de vivir la sexualidad en la que los hombres pueden obtener un beneficio revitalizador de los impulsos sexuales, en lugar de hallarse siempre a su merced. En vez de agotar las preciosas reservas de esencia y de energía, precipitándose en la debilidad, pérdida de vitalidad, enfermedad, depresión, etc., el sexo puede realizarse de forma que incremente la vitalidad y el bienestar. El conocimiento que se necesita para ello se encuentra en la Naturaleza. Si la observamos veremos que el macho se excita fácilmente, pero también es rápido para retirarse. La hembra se excita con lentitud, y también es lenta para saciarse. En todo el mundo animal, incluso entre los insectos, la Naturaleza ha conformado a la hembra como un elemento superior, incomparablemente mejor equipada para la supervivencia y la propagación de la especie. Según la “ley de la selva”, el macho sólo existe para proporcionar la semilla de las futuras generaciones y proteger el nido mientras la hembra cría a los retoños hasta que alcanzan la madurez. En los animales, las relaciones sexuales son estacionales y, en tanto que todas las hembras entran en celo para ser fertilizadas, sólo una pequeña proporción de los machos más robustos se encarga de esta tarea. Incluso entre los primates, únicamente los machos más fuertes y dominantes pueden fertilizar a las hembras, mientras que los más débiles son excluidos o mantenidos al margen de la manada. En algunas especies de insectos, como la viuda negra y la mantis religiosa, la naturaleza concede al macho un brillo aún más fugaz; en el instante en que ha depositado su semilla en la hembra, ésta se apresura a matarlo y devorarlo como si de un refrigerio postcoital se tratara.

Sólo los seres humanos –y algunos de los primates superiores, como el orangután– sostienen relaciones sexuales durante todo el año, de día o de noche, en cualquier estación y bajo cualquier clima, y solamente los humanos

lo hacen principalmente por placer antes que por procreación. Sin embargo, el macho humano, a pesar de su ego superinflado, está sometido a las mismas limitaciones que la Naturaleza ha impuesto a su género en todas las especies.

Debido a su potencia sexual natural, la mujer es poseedora de grandes reservas de energía. De hecho, en todo el mundo, las mujeres suelen vivir entre cinco y diez años más que los hombres. La mujer precivilizada disfrutaba de plena libertad sexual y a menudo era totalmente incapaz de controlar sus impulsos sexuales. Hasta que tales impulsos no fueron gradualmente sometidos a control mediante unos códigos sociales estrictamente aplicados, la vida “familiar” que conocemos, creadora de moldes y cómplice del Poder en la programación de las mentes, no pudo surgir.

Aunque el hombre asumió el control de la familia, la aldea, la economía, la religión y el estado, en la cama, debido a la ignorancia, siguió encontrándose en un nivel inferior al de la mujer. Ningún artificio humano puede enmascarar o modificar los hechos fundamentales de la Naturaleza. De ahí que surgiera una profunda contradicción entre la artificial superioridad social del hombre y su auténtica inferioridad sexual frente a la mujer, contradicción que dio lugar a esa guerra de los sexos que aún hoy sigue librándose en muchas alcobas. Esto también explica el profundo miedo y el rencor que muchos hombres experimentan ante las mujeres, a pesar de la supuesta “inferioridad” femenina. El típico hombre –macho– es incapaz de afrontar el hecho de que las mujeres son sexualmente superiores, y no se atreve a admitir la realidad de su propia e inherente debilidad sexual. Este lamentable estado de cosas se debe principalmente a la ignorancia sexual. Cualquier hombre inteligente, lo bastante amplio de miras como para estudiar y reflexionar sobre ello y lo bastante disciplinado como para practicarlo, descubrirá que una realización sexual adecuada elimina completamente la desigualdad fundamental que existe entre la potencia sexual masculina y la femenina. Una adecuada realización sexual posibilita que el miembro sexual masculino se convierta en un instrumento para toda ocasión, tan competente como su equivalente femenino, que hombre y mujer hagan el amor, y no la guerra, al tiempo que la práctica sexual les protege la salud, les prolonga la vida y les permite, a ambos, disfrutar de múltiples, profundos y prolongados orgasmos.

Pocas personas han percibido plenamente cómo la eyaculación masculina debilita al hombre, pero tampoco se dan cuenta que unas relaciones sexuales apropiadas mejoran su estado, su nivel de energía vital y el rendimiento en sus actividades, aún más que si se abstuvieran por completo. Los artistas, los atletas y los filósofos necesitan unos niveles

óptimos de vitalidad física y mental para lograr sus objetivos, y por eso son más sensibles que la mayoría de los hombres a la pérdida de semen y de energía vital a través de la eyaculación. Sin embargo, muchos otros hombres padecen con igual intensidad las consecuencias de esta pérdida, aunque no lleguen a ser plenamente conscientes de ello. Así, por ejemplo, la tendencia masculina a quedarse dormido como un tronco después de eyacular es un claro síntoma de agotamiento. Si el orgasmo en sí fuese tan agotador, también las mujeres experimentarían el mismo efecto, pero es la pérdida física de semen –no el orgasmo en sí mismo– lo que perjudica al hombre.

El hombre puede vivenciar múltiples orgasmos, al igual que lo puede experimentar la mujer, y llenarse de vitalidad. La eyaculación es una cosa y el orgasmo otra totalmente distinta. Casi ningún hombre conoce en realidad lo que es el orgasmo. El hombre está convencido de que el punto culminante de su experiencia sexual, el orgasmo masculino, es la eyaculación y los pocos segundos que la preceden. Pero es precisamente la eyaculación la que aparta al hombre del orgasmo verdadero, del éxtasis sexual que lleva a los niveles de conciencia superiores, cósmicos. La eyaculación para en seco la experiencia, tanto para él como para ella.

La eyaculación corta en seco la ascensión hacia el orgasmo masculino y mata el deseo, ese magnetismo encantado que, en la pareja, debería ser una música ambiental permanente, incluso fuera de los contactos sexuales concretos. Con la eyaculación y la desentumescencia del pene, el magnetismo y el hechizo de la unión hombre/mujer se desvanecen; la pareja se separa para reencontrarse en una situación lamentable, en la vulgaridad. La existencia se experimenta entonces como algo triste y trivial.

El hombre que conserva su semen y vivencia el orgasmo interior suele vivir apacible, feliz, con buena salud y siempre son ganas de hacer el amor. El acto sexual sin eyaculación representa también la eliminación de una tensión, pero sin explosión. Es un placer que se traduce en un apaciguamiento y no en violencia, es una fusión voluptuosa, sensual, y prolongada en algo más amplio y más trascendente que uno mismo. Es una vivencia de comunión en un Todo, no una separación; es un sentimiento de unión estrecha y de participación, y no un espasmo individual y solitario que excluye a la pareja. Todo contacto sexual sin eyaculación es una “ganancia erótica neta” para la pareja. Cuanto más economiza el hombre su semen más se incrementa su potencial de deseo y su potencia sexual, hasta llegar al nivel femenino, y este equilibrio es un factor de armonía para la pareja.

En la experiencia ordinaria, los últimos segundos antes del único movimiento “de más” que desencadena el espasmo eyaculatorio constituyen

el tiempo de máximo placer masculino. Luego sobreviene el espasmo que termina con todo, para la decepción de la pareja. Ahora bien, el breve goce eyaculatorio es ya menor que el del punto límite. La solución es de una gran sencillez: prolongar la franja última, la más intensa y la más interesante, y para eso inhibir el espasmo eyaculatorio. Es necesario acceder al conocimiento que permite ejercitar el arte permanecer indefinidamente en el punto límite, la puerta que da acceso al "paraíso sexual cerebral" y el verdadero orgasmo masculino.

El hombre realiza su plenitud intercambiando su energía con la energía femenina, y la sexualidad superior es un intercambio entre las energías masculinas y las femeninas. Cuando el hombre y la mujer se entregan libremente a la sexualidad y fluyen en el coito en armonía con la Naturaleza pueden seguir, durante horas y horas, alimentando y preservando constantemente su preciosa esencia vital, curando todos los males y favoreciendo una larga vida. Sin esta armonía básica de las energías masculinas y femeninas, ni las mejores medicinas ni los más potentes afrodisíacos servirán de nada. Si las esencias vitales se agotan y se secan debido a un exceso de emisión o a una completa negligencia, ya no podrán reavivarse.

Salvo en el caso de que uno sea un iniciado consumado que haya conseguido dominar la transmutación de la energía sexual en pura energía espiritual, el celibato resultará tan perjudicial para la propia salud como los excesos desordenados. Como seres humanos, no debemos hacer nada que contradiga la Naturaleza, y abstenerse de las relaciones sexuales va completamente en contra de la Naturaleza.

Muy frecuentemente, en la Naturaleza, lo mismo que da vida puede quitarla, y la manera en la que uno lo utilice depende del conocimiento. Si un hombre posee conocimiento, cuanto más haga el amor más se beneficiará su salud. Si es ignorante derrochará su semen y apresurará su viaje hacia la tumba. Sólo el conocimiento nos enseña cómo utilizar la sexualidad para llegar a la salud, al bienestar y a la longevidad y no caer en el sufrimiento y en la perdición.

Cuando la sexualidad es practicada según los principios de la Naturaleza, más que ser una prueba agotadora, se convierte en una fuente inagotable de energía. Se convierte en lo que es, en un pozo de aguas vivas que jamás se seca. Sin embargo, las aguas que brotan del manantial del sexo también puede "ahogar" cuando se ignora cómo realizar este tipo de sexualidad superior. En esto, como en todo, uno debe investigar, discernir, aprender y obrar adecuadamente.

8. Un nuevo estilo de vida

Vivimos de manera sedentaria y confundimos la pereza con la comodidad. Estamos acostumbrados a vivir con niveles muy bajos de energía, corpulentos y a que nos muramos relativamente jóvenes. Pero este no es nuestro destino. Es necesario que evitemos estilos de vida nocivos y modifiquemos las pautas de conducta que provocan agotamiento, obesidad, enfermedades mentales, coronarias, hipertensión sanguínea, úlceras, dolores de espalda, migrañas, artritis, apoplejía, cáncer, etc. Y aquí estamos hablando de una nueva forma de vivir, no de cambiar temporalmente el comportamiento.

Muy pocas son las personas que se dan cuenta hasta qué punto nuestro cuerpo se alimenta del aire que respiramos. El aire fresco y limpio es una fuerza vital valiosísima, lo mismo que la luz del sol, que es la fuente de toda la vida que hay sobre el planeta. Es necesario que respiremos profundamente aire puro; esta es una condición indispensable para gozar de una buena salud. Una caminata por los bosques o la playa, o un paseo a pie por el campo hacen maravillas por nuestro bienestar físico, renuevan nuestros diferentes planos y, sin duda, mejoran nuestra perspectiva de las cosas. Además, es importantísimo mantener una ventana abierta mientras dormimos; aunque necesitemos agregar una manta para no tener frío, los beneficios del aire fresco durante el sueño son inapreciables. El cuerpo puede efectuar con más eficacia los ciclos de asimilación y de eliminación si se le ofrece aire fresco mientras trabaja, en vez de obligarlo a respirar el aire cargado con las toxinas que acaba de eliminar.

A la mayoría de deportes les acompaña siempre la vanidad o el interés y, además fomentan la competición en lugar del apoyo mutuo. Sin embargo, es necesario que nos ejercitemos asiduamente realizando deportes que sepamos con seguridad que nos benefician. Por otro lado, es bueno adecuar nuestro modo de vida a levantarnos con el sol, o antes, y durante el verano acostarnos cuando se pone. Si se puede, siempre es positivo habitar en el campo o en los barrios más aireados de la ciudad y evitar, en la medida de lo posible, las profesiones antinaturales por su nocturnidad, por sus cambios de turnos, o porque le obligan a uno a permanecer en ambientes tóxicos, viciados, con luz insuficiente, etc. También es necesario tener la intención y la voluntad de que la toxicidad y la peligrosidad de estas profesiones sean reducidas al mínimo o, incluso, que desaparezcan esas mismas profesiones.

Es conveniente exponer nuestro cuerpo desnudo al aire y al sol durante algún tiempo todos los días para alimentarlo, templarlo, curtirlo y facilitarle la necesaria respiración cutánea. Aunque actualmente circulan informaciones que consideran que el Sol es peligroso, el Sol es la fuente de toda vida que pueda haber sobre el planeta, y esto es una verdad que nunca se debe olvidar. Sin el Sol no puede existir la vida que conocemos. Con la ayuda de la luz solar el organismo crea valiosas sustancias nutritivas, y el Sol también contribuye a la desintoxicación, a la pérdida de peso excesivo y a la vitalización de todo el ser, abre los poros y permite que las toxinas sean expulsadas por la piel.

Claro que todo de lo que se abuse puede ser peligroso, y en el Sol hay un peligro potencial, pues tomar demasiado sol puede quemarnos. No debemos evitar el Sol, sino obtener provecho de él, por ello debemos cuidar la forma y el tiempo que nos exponemos a sus rayos. Las lociones y pantallas solares no son del todo recomendables. Es mucho mejor ir alcanzando lentamente nuestra propia tolerancia al sol que usar aceites, pantallas o lociones que impiden la absorción de los rayos infrarrojos y ultravioletas y, además, inhiben la acción de las glándulas secretoras de grasas. Lo importante es recordar que lo que obtenemos del Sol no es un simple tono bronceado, sino una revitalización de todo el organismo que no se limita a la piel. Si nos ponemos aceites o lociones, hay que evitar los que contengan sustancias químicas. Es muy recomendable pasar una media hora al sol todos los días, o con toda la frecuencia que nos sea posible, preferiblemente de mañana. Ese resplandor dorado que por ello aparece en nuestra piel es parte de nuestro nuevo estilo de vida, evidencia de salud y energía.

En relación al vestido y al calzado, no tenemos que usar nada que nos oprima o presione al cuerpo. Lo ideal es vestir blusas sobre camisas flexibles, sin cuello alto ni justo, pantalones amplios sobre la ropa interior y sandalias o zapatos abiertos al aire. Hay que sustituir el calzado de tacón alto y punta estrecha por un calzado elegido con sentido común. Tampoco son adecuados los anillos, aros o *pirings*. Respecto a la alimentación, el ser humano tiene que abandonar el consumo de animales y nutrirse con alimentos vegetales y naturales.

Los placeres que trae consigo el ser consciente y el obrar apropiadamente en los diversos planos son los placeres más elevados que una persona puede disfrutar. En este sentido, educar a los hijos y formar a las personas de acuerdo con el conocimiento espiritual, contribuir a la regeneración de la humanidad y trabajar para que el bien en la humanidad sea un hecho aquí y ahora les proporciona uno de los mayores goces. Las personas superiores rechazan, en consecuencia, la mayor parte de lo que

ofrece la sociedad, como son el hábito de fumar, el frecuentar cafés o tabernas, el asistir a bailes nocturnos, los juegos de azar, el amor mercenario y todas las degradaciones sensuales, las diversiones a costa de la vida o sufrimiento de los animales o de las personas –desde el boxeo a las corridas de toros–, la locura consumista, etc.

Únicamente siendo conscientes y obrando adecuadamente surgen la calma espiritual, la paz mental y la buena forma física. Sí, debemos vivir así, inteligentemente, de una forma completamente diferente a como lo hacemos ahora.

9. Higiene social.

Esta civilización recorre un camino equivocado. Debemos conocer sus errores para devolverla a lo que debería ser, a su cauce natural. Es cierto que el ser humano se ha apartado de las leyes de la Naturaleza, tanto en su obrar individual como social, y que con ellos se atrae el desorden y, en muchos casos, la destrucción. Pero, aun así, todos estamos llamados a regenerarnos. Hemos visto en esta obra que las acciones higiénicas y naturales para regenerarnos son muy sencillas pero quizás, por eso mismo, son difíciles de realizar.

La armonía surge de una relación adecuada entre todos los seres; a nada ni a nadie aislado se le puede otorgar un valor por sí mismo, sino por la calidad de sus relaciones con las demás partes. El ser humano puede desarrollar una forma de vivir que cree armonía en sí mismo, en las personas y en el conjunto de todos los seres y elementos que habitan en el planeta. Esta armonía nace de vivir espiritualmente, de obrar con justicia en el dar y en el recibir.

En la Naturaleza se encuentran los medios que nos permiten la subsistencia, pero sólo podremos acceder a ellos si no les quitamos a los demás seres la parte que les corresponde. Además, debemos perfeccionar la Naturaleza, de manera inteligente, en beneficio del conjunto. Sólo se vive de acuerdo con la ley natural desarrollando actitudes respetuosas y constructivas que no son, por ejemplo, el matar o martirizar animales para comer, el destruir los ecosistemas de la Tierra ni tampoco el albergar sentimientos de odio o ser violento y egoísta.

Una persona no puede darse por satisfecha sólo con resolver su dieta o su terapéutica, sino que debe aspirar también a regenerar la dimensión moral y social, pues a ello está tan obligado como a la regeneración en el plano material. Cuesta sólo reflexionar un poco para darse cuenta que a la vida íntegra natural se le opone el régimen autoritario, cruel y antinatural que impera en la civilización actual.

Es cierto que hoy en día quienes se acercan a reflexionar sobre las leyes de la Naturaleza son, la gran mayoría, enfermos que no buscan nada más que la salud física. Pero esto no tiene nada que ver con esas personas evolucionadas, repletas de salud y vigor en el cuerpo y en la mente, llenas de amor a la humanidad, que desean la regeneración personal y comunitaria mediante la consciencia, el conocimiento y el obrar apropiado, y que trabajan

por la transformación social, para que ocurra esa revolución que tanto necesitamos.

Así, ese hombre superior se encuentra en armonía con las leyes de la Naturaleza pues, a la vez, son las leyes que rigen sobre él y sobre la Tierra en la que habita. En estas leyes se encuentran implícitas determinada coherencia y sistematicidad, por lo que, con estudio y trabajo, el ser humano desarrolla la capacidad para conocer el Orden Natural, que aparentemente se encuentra dominado por el caos. Caos que el oscurantismo religioso intenta mantener con sus dogmas.

La moral del amor y del respeto a toda forma de vida es insuperable, aunque la Naturaleza en la que vivimos no tiene nada de "moral". Y aquí se encuentra el origen del mal. Los seres humanos soportamos una absurda y tiránica organización social que estimula y fomenta la corrupción, la perversión y el triunfo del fuerte sobre el más débil, pero esto ya viene, en parte, inherente a la Naturaleza, que es imperfecta y cuya ley es matar para vivir. Teniendo tal madre, así son sus hijos, ya de nacimiento más predispuestos al mal que al bien.

Hay quienes, poéticamente, rinden culto a la "Gran Madre Tierra". Pero no es muy acertada la creencia en una sociedad corrupta que se encuentra frente a una Naturaleza perfecta e ideal, tampoco es muy inteligente la idea de un ser humano natural, bueno, corrompido por la sociedad y el capitalismo. Los seres humanos nos encontramos inmersos en una Naturaleza que tiene sus propias leyes, ella es la que impone el precepto de "comeos los unos a los otros", y ya en nuestro interior se encuentra el ego, que se suma al desorden que reina en el exterior y es la causa del sufrimiento. Todo esto se traspasa inevitablemente al medio social; vivimos en este medio y es en él donde debemos ser conscientes y obrar adecuadamente.

Para regenerar la sociedad uno mismo debe antes regenerarse, vivir exuberante de esa vitalidad y plenitud a las que siempre acompañan la acción, la lucha, la rebeldía y el valor del poder sexual. Aunque muchos, pobres de espíritu y de conocimiento, ven todo esto con cierta nostalgia, como un ideal que el afán de lucro capitalista ha sustituido por la injusticia, la miseria y la opresión.

No debemos olvidar que la libertad es un estado del ser humano, no un derecho –los derechos son para los esclavos. La libertad no es una teoría, sino un hecho que la misma Naturaleza permite en el ser humano cuando éste se encuentra en contacto con ella, cuando la conoce y obra adecuadamente. Desde que los seres humanos dejaron de vivir en contacto directo con la

Naturaleza, puede decirse que dejaron de ser seres humanos, que perdieron una parte importante de su integridad.

La nocturnidad, los aires viciados, el consumo de bebidas perjudiciales y de drogas o la aceleración del ritmo cardiaco mediante productos tóxicos estimulan sentimientos antinaturales como el afán de lucro, la ambición de poseer, la crueldad, la confrontación y la sexualidad enfermiza y animal. A todo ello ayuda el consumo de sustancias enervantes como el café o el chocolate y, especialmente, las bebidas alcohólicas. Estos son vicios funestos de los que hay que abstenerse, pues toda concesión suele conducir al hábito que degenera a uno mismo y a su descendencia.

Existe en la relación social la presión de los convencionalismos y de la censura de los demás. Esta aparece cuando uno se siente en la obligación de realizar actos contrarios a la Naturaleza y la sociedad le impide obrar naturalmente. En estos casos, la persona superior deberá obrar apropiadamente, ofreciendo lo más adecuado para las personas y para la sociedad. Lo hará con sensibilidad y delicadeza, con respeto, sin lesionar los derechos de nadie, obrando con libertad respecto de los convencionalismos y lejos del fanatismo. En este obrar es lícito sentir la felicidad y el orgullo de combatir con el ejemplo los errores de las personas y de la sociedad. Sin embargo, también es bueno sentirse bien cuando lo más adecuado es ceder a ellas.

Es necesaria una evolución psicológica y moral en el ser humano, y para que esta evolución se haga realidad es imprescindible que conozcamos la Naturaleza. Es importante que el ser humano respete el Orden natural y que aprecie la higiene física, pero no es menos importante que la higiene social se convierta en realidad, pues ésta se encuentra severamente limitada por el Poder y el estado actual de las cosas –que el mismo Poder implanta.

El verdadero Poder oculto dirige siempre a los Estados represores. Éstos son centralistas, y se apoyan en las religiones, que rechazan la pasión y la vitalidad natural, y mantienen al ser humano en la ignorancia. También se fundamentan, en esta Tierra, en el insaciable egoísmo capitalista, generador de casi todos los males que sufre la humanidad, pues conforma a los seres humanos y a las sociedades lejos de esa armonía con la Naturaleza que es tan necesaria. El origen de todos los males que sufre la humanidad se encuentra en la ignorancia y en la codicia, imperfecciones que alimenta y fortalece el Poder mediante la manipulación y la represión que impone a los seres humanos.

La única solución a estos graves problemas es vivir espiritualmente. Ser consciente y obrar adecuadamente, con firmeza y virilidad, lejos de fanatismos y de ideas fantasiosas, es la única condición para erradicar el sufrimiento y la enfermedad, para permitir que surja la salud, la felicidad y la paz tanto en uno mismo como en la sociedad. Vivir espiritualmente es respetar los caminos y los ritmos de la Naturaleza, por la consciencia y el conocimiento de la verdad, sin esfuerzo y en paz, como lo hace un pez que nada acompañando a la corriente.