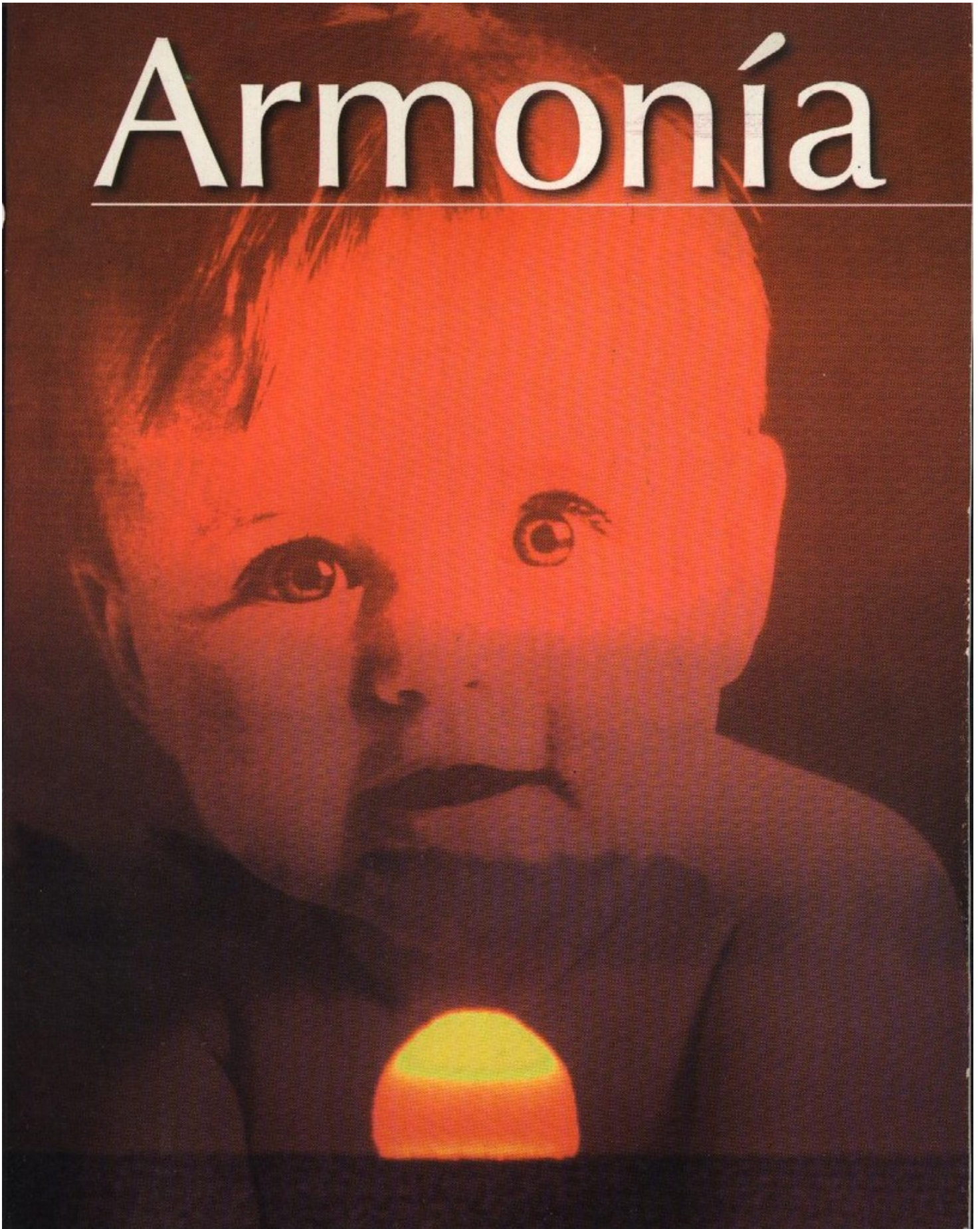


# Armonía

---



A dark, starry night sky. On the right side, a bright, multi-pointed red starburst or nebula glows. A thin, glowing blue arc curves across the sky from the top left towards the center, passing near the red starburst. The overall background is black with scattered white stars.

# PARA TI

Quieta es la noche.  
En el cielo azul, infinidad de estrellas;  
algunas quietas, otras titilantes,  
pero ninguna es más que otra en brillo  
y claridad.  
Imprevistamente una surge  
majestuosa en el firmamento.  
Lo recorre de arriba hacia abajo,  
y con luminosa estela se hunde  
en el horizonte.  
Todo se estremece.

En nuestra diaria monotonía,  
a veces una luz aparece para iluminar  
nuestro camino.  
Fervientemente deseamos que estas  
páginas lo sean para ti.

## ¿Qué es la Vida? ¿Quién eres Tú?

**G**ruesos nubarrones cubren el cielo. Cada vez son más gruesos y amenazadores. Los pájaros cesan en sus trinos y cantos y se refugian en los árboles. Preven la tormenta. Las primeras gotas caen sobre la tierra seca y muy pronto el cielo parece abrirse para que el agua caiga como en cataratas sobre los campos que hace rato la estaban esperando. Los elementos se desatan y el viento sopla con creciente e incontenible fuerza. Los árboles se estremecen y se resisten a ser arrancados de la tierra aunque sus hojas vuelan por los aires.

Los pájaros se agarran fuertemente a las ramas pero el agua y el viento a muchos de ellos arrastran hacia un triste fin. Todo se estremece por la vorágine de la naturaleza que no hace más que dar la nota que le corresponde en el concierto de todo lo creado.


Sacudido por el viento y el agua un rosal rojo en medio del jardín no quiere morir y se aferra a la vida hundiendo sus raíces en el suelo, lo más hondo posible. Cuando sus fuerzas parecen agotarse la tempestad decrece.

Una bendición ha caído sobre los campos y las nubes han arrojado todo lo que tenían en sus entrañas. La furia de los elementos va dejando su lugar a la quietud que es muy bien recibida por las aves refugiadas en las ramas. La noche con su paz comienza a envolverlo todo.

Amanece. Una rosada claridad va tiñendo las nubes sobre el horizonte. Los pájaros festejan con sus tempranos cantos la llegada del día. Este se presenta feliz, encantador, lleno de esperanzas porque el agua ha penetrado en la tierra profundamente. Las semillas comenzarán a germinar, las hierbas a echar sus primeras

hojitas y los árboles sus pimpollos. La fragancia a tierra mojada parece un canto a la esperanza. La naturaleza muestra su otra cara, la de la felicidad que sigue a la tormenta. El rosal comienza a proyectar las flores que ofrecerá y el perfume con que inundará el ambiente que le rodea.

¿Qué es la vida? Es ese continuo movimiento de la tormenta a la calma, del pesar a la felicidad, de la oscuridad a la luz.

¿Quién eres tú? Eres el rosal que lucha durante la tormenta para luego brindar al mundo sus flores perfumadas y su amor. 



# Armonía

V

Vamos a compartir afectuosamente contigo, como amigos, importantes cuestiones que hacen a nuestro diario vivir.

Comenzaremos recordando que la humanidad está atravesando un momento muy difícil, quizás el más crucial de toda su historia y los conflictos se están agudizando en forma casi incontenible. En todos los países hay discordancias económicas, políticas y sociales y eso puede incidir en cada uno de nosotros acarreándonos pesimismo, desánimo, falta de incentivo para vivir, angustia, depresión, etc. De ahí que ante circunstancias excepcionales sean necesarias medidas fuera de lo común para no dejarse absorber por corrientes negativas que pueden llegar a hacernos mucho daño.

Sin embargo, no debemos suponer que la humanidad ha tomado un

camino de deterioro sin retorno sino que estamos frente a una crisis de la cual se saldrá con renovadas energías como ha ocurrido siempre a través de la historia ante circunstancias similares.

Estas son las razones por las cuales hemos resuelto poner a disposición de la mayoría sin necesidad de que cuente con conocimientos previos, sugerencias, que no por ser expuestas en forma sencilla dejarán de ser importantes, con más razón cuando tienen por finalidad servir de guía para que se encuentren soluciones definitivas a los problemas de la existencia. Agreguemos que estas sugerencias han sido puestas en práctica desde hace siglos, lo cual es la mejor prueba de su eficacia y eficiencia.

Por supuesto que también se puede llevar a cabo, como se hace a menudo, una acción superficial, pero entonces no

será más que apelar a paliativos o calmantes que actuarán sobre los efectos sin tocar las causas.

Intentaremos brindar soluciones de fondo y si tienes la disposición de ánimo y la constancia necesarias para usarlas adecuadamente, podrás erradicar los problemas sin posibilidad de recaída. Si no las tienes, intenta al menos comprender este mensaje en forma teórica llevando a la práctica las cosas más elementales y sencillas.

No te llenaremos de consejos ni te diremos lo que has de hacer y no hacer. Simplemente trataremos humildemente de señalar el camino para que aprendas a resolver los problemas que se te presenten.

Habrás puesto, entonces, los pies en el sendero a pesar de las equivocaciones y errores que todavía puedas cometer.



## ¿Para qué y por qué existimos?

Ante de comenzar formúlate, quizás una vez más, la siguiente pregunta ¿Cuál es la razón de nuestra existencia en medio de tanto sufrimiento y tan pocos momentos de felicidad?

Si miramos a nuestro alrededor, tanto en el reino mineral, vegetal, animal o humano, percibimos por doquier una fuerza que impele a la evolución y a la formación de estructuras cada vez más perfectas y armónicas.

El negro y primario carbono da origen al puro diamante y entre los vegetales apreciamos flores cada vez más bellas y frutos más sabrosos y variados. Entre los animales es dable observar razas mejor dotadas y como suele decirse cada vez más inteligentes. Entre los seres humanos sus representantes vienen a la vida con más notables cualidades intelectuales y de sensibilidad que sus antecesores, a pesar de las

excepciones que nos podrían indicar lo contrario. En líneas generales todo hace suponer que la humanidad se va superando en un más alto promedio de vida, en la consecución de mayores comodidades y en la aceptación



de mejores normas de convivencia en una cabal demostración de que el egoísmo y la ignorancia van siendo desplazados despaciosamente pero decididamente.

Todo nos demuestra que la evolución es el objetivo de la creación; que en todos los niveles las formas más insignificantes dejan su lugar a las mejor dotadas y que todo

va hacia arriba siguiendo la trayectoria de una espiral para que la grandiosidad de lo creado se manifieste por doquier. Indudablemente es la más vibrante nota del universo que está presente en la manifestación de vida más pequeña como en la más luminosa estrella.

Esto debe hacerte comprender que si en algún momento de tu vida te encuentras aparentemente derrotado no has de ver tal situación como un estado definitivo sino que debes considerarla como una etapa transitoria a la que con total seguridad habrás de superar. Ten presente que estás dentro de la creación que siempre avanza en espiral ascendente a pesar de los aparentes retrocesos a los cuales se puede llamar crisis, cuyo objetivo es servir como campo de experimentación para efectuar nuevos y renovados avances dentro de la incesante evolución.



## ¿Qué es la Ley de causa y efecto?

Coloca una semilla fértil en la tierra y rodéala de ciertas condiciones tales como humedad y luz solar. Estas causas producirán el surgimiento de una planta, a la que podríamos llamar su natural efecto, el que volverá a repetirse cuantas veces acciones las mismas causas.

En todo el universo y en todos los niveles, puesta una causa en movimiento sobrevendrá inexorablemente el correspondiente efecto. Esta ley ha sido llamada de causa y efecto y es la que rige nuestro accionar como personas y la vida de relación o sea la que surge del contacto de los individuos entre sí.


El que continuamente origina pensamientos y sentimientos afectuosos pondrá en funcionamiento causas positivas que producirán efectos de igual vibración que lo beneficiarán tanto a él como a los que con él se pongan en contacto. Cualquier acción que se

ejecute, por insignificante que pueda parecer, aún al nivel del pensamiento y sin que se concrete en el mundo visible, también constituye una causa que producirá el consabido efecto. Siguiendo el ejemplo mencionado, la persona que



no tiene miramientos hacia los demás y perjudica al prójimo, a no dudarlo, a corto o largo plazo recogerá su siembra. A veces es dable observar el descreimiento en que caen algunos que reparan en personas que hacen daño a sus semejantes y aparentemente viven rodeadas de felicidad.

Las leyes sancionadas por los hombres pueden violarse sin que la justicia por ellos creada haga llegar su castigo, por uno u otro motivo, pero lo que jamás puede violarse sin el condigno castigo es el orden natural dentro del cual nos movemos. Debemos tener muy presente que accionamos en medio de leyes que estaban vigentes antes de nuestro nacimiento y lo seguirán estando aún después de nuestra muerte. Lo estaban desde el principio y lo estarán hasta el final de los tiempos.

La violación de estas leyes es la que nos acarrea sufrimiento y no debes nunca olvidar que el objeto de nuestra existencia es comprenderlas para respetarlas. Debe ser de nuestro mayor interés, a lo largo de nuestra vida, cerciorarnos cuando estamos obrando de acuerdo con ellas y cuando estamos apartándonos. Tu felicidad y la de todos, de eso depende. 

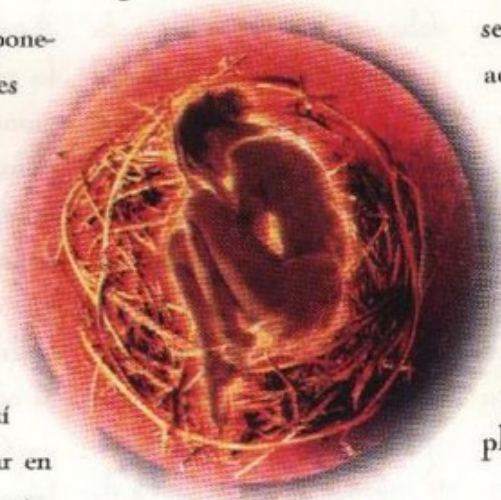
## ¿Cómo estamos constituídos?

Si te formulas esta pregunta puedes contestar que exclusivamente eres cuerpo físico y puedes agregar que muerto éste todo se terminó. O quizás, si tienes alguna tendencia religiosa, puedes decir en forma no muy clara y definida que también tienes un alma.

Por supuesto, que disponemos de cuerpo físico pues con él nos trasladamos de un lugar a otro y accionamos en el mundo material. Pero todo no termina ahí.

Si te observas con algún detenimiento y aquí comenzamos a incursionar en lo que es el autoconocimiento, podrás cerciorarte de que a cada instante de tu vida estás haciendo uso de otro vehículo, cual es la mente. Con ésta resuelves todos los problemas de tu profesión o actividad cotidiana. Si eres profesional o estudiante mentalmente resuelves las cuestiones inherentes a tu accionar; si eres ama de

casa, con la mente abor das los requerimientos de esa noble función, por ejemplo, recordando los ingredientes de las comidas que debes preparar; y el niño en su mente ha de almacenar todos los conocimientos que los mayores le imparten en la escuela.



En ciertas circunstancias la mente no actúa e interviene otra esfera de nuestro ser en la cual tienen lugar las emociones, sentimientos y pasiones. Cuando nos enojamos muy airadamente nada se piensa, sólo se es cólera. A esta esfera se la ha denominado cuerpo de deseos.

Tanto la mente como el cuerpo de deseos, a pesar de que no los podemos tocar ni ver con nuestros ojos son tan reales como el cuerpo físico. Cuando éste termina su ciclo, acaecida la muerte, tanto la mente como el cuerpo de deseos subsisten o sea que continuamos nuestra actividad o llevamos a cabo nuestra vida en otras regiones o esferas de existencia. No es correcto afirmar que con la muerte todo se termina. Lo está demostrando la para-sicología y otras disciplinas.

Sobre cómo funcionan ordinariamente estos tres aspectos de nuestro ser y cómo deberían hacerlo en forma correcta nos ocuparemos de aquí en más. Esto nos permitirá armonizarlos entre sí, pero resulta imposible llevarlo a la práctica sin previamente conocerlos.



# La Mente

*S* Indudablemente es el vehículo más importante con que contamos para desenvolvernos. Nos permite, por ejemplo, formular conceptos o compaginar un escrito correlacionando juicios. Es con su auxilio que trazamos los lineamientos de nuestra conducta y por lo tanto imprimimos un rumbo particular a nuestra vida. Si no es usada correctamente puede formular juicios o conclusiones divorciadas con la realidad, induciéndonos al error y más de una vez al sufrimiento. Para que su funcionamiento sea eficiente debe reunir condiciones indispensables, algunas de las cuales desplegaremos con la mayor sencillez posible.

## Flexible:

Si observas como se comportan los árboles repararás en que los sauces, por ejemplo, cuyas ramas son flexibles se inclinan elásticamente hasta casi tocar el suelo

cuando el viento sopla con furia, mientras que los árboles rígidos son desgajados por el vendaval. De igual manera debe vivirse con flexibilidad y no con rigidez aceptando las cosas irreparables y sin remedio con una actitud sabia e inteligente. Se debe soportar la pérdida de un ser querido o la totalidad de la propia fortuna sin revelarse torpemente porque se trata de un hecho consumado que responde a causas ajenas a nuestra propia voluntad. Ocorre a menudo que a partir de un hecho aparentemente desafortunado se inicia una nueva etapa de renovación y más favorables perspectivas de vida.

## Equilibrada:

Cuando en un lago su superficie está en equilibrio puedes ver reflejada en ella los árboles que bordean su orilla, las nubes y el azul del cielo y en su fondo hasta la última piedra sobre él depo-

sitada, los musgos que lo cubren y aún los pececillos que cruzan en todas direcciones. Si la superficie del lago ha sido perturbada por algo, ya no reflejará el paisaje circundante ni se podrán observar los detalles que hay en su fondo. Análogamente, cuando en la mente existen contradicciones o corrientes de pensamiento no comprendidas, o conclusiones desconstruidas o incoherentes, ya no está en estado de equilibrio. Ha entrado en la confusión.

¡Qué importante, también, es ser veraz en nuestra conducta y en nuestros dichos! Si no lo somos y ello se hace un hábito de vida, se corre el riesgo de ir incorporando despaciosamente la contradicción dentro de nuestro ser. Así se malogra nuestra capacidad de percepción y como consecuencia, de evolución.





### Investigadora:

Encontrarás admirable observar una arboleda cuando el viento sopla con fuerza. Se cuele a través de todas las ramas y conmueve hasta la más pequeña hoja. Es incontenible en su impetu avasallador y parecería querer conmover hasta el más recóndito rincón. Nuestra mente ha de tener, similarmente, una elevada capacidad investigativa ahondando en todos los hechos con que se enfrente vinculados con los problemas fundamentales de la existencia, con la fuerza avasalladora del viento. No temas vivir tratando de aclarar los «porqué» que te plantees, inclusive buscando evidencias en lugar de refugiarte en creencias que son hijas del temor.

### Agil y liviana:

Un ave atacada por un halcón rapaz sólo puede salvarse de la muerte cuando

no está imposibilitada de volar agobiada por excesivo peso. Análogamente, nuestra mente debe ser ágil y liviana para sortear los desafíos de la existencia y estar favorecida por la agilidad que le brinda un estado de total libertad.

En lo posible hay que valerse de ejemplos. Una mente apegada al dinero no es ágil y liviana y es posible que le ocurra como a aquel joven rico que quiso acercarse al Cristo. Cuando éste le propuso dejar sus bienes para seguir las Enseñanzas no pudo hacerlo porque estaba apegado a las riquezas lo cual le impedía abrazar una cosa nueva que cambiaría su vida.

Con relación a la liviandad de la mente señalaremos la pesadez que puede representar una sobrecarga de conocimientos librescos, que en la mayoría de los casos genera vanidad. Si bien el mero saber puede resultar ventajoso en el ejercicio de una

profesión o una especialidad técnica no lo es para el arte de vivir, en el que se requiere, ante todo, sensibilidad e inteligencia. Una persona puede saber mucho y ser factor de deterioro. Otra puede tener pocas cosas almacenadas en su memoria y ser un ejemplo de bondad y rectitud.

### No condicionada:

A lo largo del curso de un río, en el tramo que corre entre las montañas, hay innumerables piedras que no lo hacen navegable y por lo tanto no apto para el uso del hombre. Esos escollos son un condicionamiento que desaparece cuando el río alcanza la llanura y merced a la afluencia de otras corrientes de agua aumenta su caudal haciéndose aprovechable para el hombre.

Así la mente, para que pueda ejercer eficientemente la tarea que le compete, debe estar libre de condicionamien-

tos, uno de los cuales podría ser la tradición. Un niño nacido en un hogar en el cual se sustentan creencias impulsadas por el temor, corre el riesgo de continuar en ellas lo cual le resultará más adelante un inconveniente para poner en consideración otros puntos de vista que implican una más correcta perspectiva de vida.

En la vida de las instituciones, de cualquier tipo que fuere, el apego a lo tradicional, al que se le podría llamar fidelidad, es frecuentemente motivo de cristalización. Como lo que se cristaliza muere, una institución así orientada está próxima a su extinción. A lo que se debe ser permanentemente fiel, es a la Verdad.

#### Atenta y alerta:

Observa un gato cuando está a punto de atrapar a un ratón. Hasta el último músculo de su cuerpo está puesto a disposición del acto que va a realizar y nada lo distrae. Está interesado sólo en el ratón. De igual manera la mente con que nos manejamos debe estar totalmente atenta y alerta ante los

acontecimientos que la vida le va poniendo delante y cuando se aboca a uno de ellos ha de poner toda la pasión que le resulte posible para llegar a su total comprensión.

Con el auxilio de la mente puedes vislumbrar nuevas posibilidades abriéndote insospechados caminos, pero es necesario que la misma actúe dentro de ciertas condiciones, que no te resultará fácil reunir aunque no por ello son imposibles. Sólo se requiere que trabajes con persistencia y sin desmayo.

#### No contaminada:


Un agua turbia y llena de sedimentos no es apta para el consumo porque alberga bacterias nocivas. Sólo el agua clara y transparente puede revitalizarnos y calmar nuestra sed.

La mente no debe estar contaminada con pensamientos malsanos y enfermizos.

Repetir continuamente "Mi vida es un fracaso", "he nacido para sufrir" o "no saldré de mis problemas", o expresiones similares, es altamente nocivo. Hemos de tomar plena conciencia de esta verdad incorporándola con mucha fuerza. Fijemos claramente que los pensamientos negativos autodestruyen y que los positivos y optimistas autogeneran un alto nivel de armonía.

Cuando aquéllos vengan a nuestra mente no les demos cabida, no les prestemos apoyo y así irán languideciendo. El

luchar contra ellos para destruirlos puede vigorizarlos y resulta un desgaste de energía. Lo importante es erradicar de raíz las causas que los generan, cambiando en lo más profundo de nuestro ser; pero de

esto nos ocuparemos más adelante, porque es la razón de este afectuoso contacto. 



# Cuerpo de Deseos

*H.* Habíamos dicho que es el vehículo de nuestro ser en el cual tienen lugar las emociones, sentimientos y pasiones. También, como ejemplo, que la cólera es una expresión más dentro de la amplia gama de manifestaciones que en él tienen lugar. El nivel al que ascendemos cuando escuchamos una exquisita sinfonía llega a través del cuerpo de deseos, acerca del cual intentaremos señalar, con la mayor claridad posible, las condiciones que más lo acercan al estado de armonía.

## Afecto:

Si observas tu nivel emotivo podrás determinar si sientes afecto hacia lo que te rodea y los que te rodean, o vives encerrado en la jaula de tu propio yo. En el primer caso tendrás una vinculación cálida con el prójimo y surgirá una mutua felicidad de esa relación. En el segundo caso tu existencia parecerá insípida, fría y sin

sentido.

Sin embargo, el afecto no es algo que puede autogenerarse por un mandato de la voluntad, sino que implica el resultado de un arduo trabajo de autotransformación. Debe ser el fruto de una intensa labor de cambio dentro de uno mismo. Más adelante lo aclararemos con mayor precisión.

Son expresiones emotivas opuestas al afecto, el rencor y el odio, en primer lugar. Si los profesamos hacia otros estamos contraviniendo leyes naturales, porque el ser humano evoluciona cuando ama. Involuciona o retrocede cuando abriga sentimientos contrarios al amor. Asimismo estos sentimientos negativos son causales generativas de hormonas malsanas que envenenan nuestro organismo causándonos un sinnúmero de trastornos físicos, tales como elevación de la presión arterial, aumento de la acidez

estomacal, etc. En oposición a ello, una persona afectuosa tiene mayores posibilidades de conservar un cuerpo físico sano y gozar de larga vida.

## Jovialidad:

Un estado armónico está siempre acompañado de jovialidad, la cual significa alegría por el mero hecho de existir. Una persona jovial transmite felicidad a los demás, y los que le rodean se sienten muy cómodos ante su presencia. Sin embargo, la jovialidad es más que una virtud; es el resultado de contar con una mente que reúne condiciones de buen funcionamiento y una esfera afectiva muy cálida adornada por sentimientos de la más elevada índole. La ausencia de jovialidad puede dejar su lugar a estados anímicos muy en boga en estos tiempos, tales como la depresión y la angustia. Si alguna vez caes en ellas has de tener presente que los problemas radicados en la esfera de

la emocionalidad son susceptibles de ser resueltos mediante un cambio profundo dentro de su propio ámbito.

Como estamos hablando de la jovialidad es grato traer una hermosa poesía de alguien que fuera un gran espiritualista, Amado Nervo, y que presentamos al final de esta obra, en el interior de la contratapa.

#### Calma y quietud:

En la convivencia podrás cerciorarte fácilmente del estado de tu esfera emocional. Si alguien te ofende o molesta y escuchas en silencio reflexionando sobre lo que él otro expresa y no te precipitas en contestar, es signo evidente de que manejas tu emocionalidad, lo cual es una virtud. Si por el contrario reaccionas en forma súbita casi sin meditar, deberás comenzar a trabajar sobre tal condición para modificarla, porque tu cuerpo de deseos funciona incorrectamente.

Una emocionalidad calma y quieta, aparte de constituir una condición que de por sí es un componente de equilibrio personal, evita una infinita

cantidad de sinsabores y discordias con el prójimo. Una persona de mal talante tendrá rozamientos con el primero que se le cruce, lo cual será origen de conflictos que en la mayoría de los casos traerá lamentables consecuencias. El trato desconsiderado y a veces hasta violento, es a menudo causal de graves disensiones dentro de la familia y en la convivencia en general.


#### Sensibilidad:

Una persona escucha una sinfonía y nada despierta en ella, es como si escuchara un idioma desconocido. Otro puede quedar subyugado ante su armonía y melodía. ¿A qué se debe? Esa diferencia responde a que la primera no tiene despierta la capacidad receptiva dentro de cierta escala vibratoria. No se trata de que no tenga capacidad de captar sonidos, porque los escucha como cualquiera, sino que nada expresa para él esa sinfonía. Podríamos decir que escucha pero no está capacitado para oír.

De igual forma, algunas personas pasan insensibles ante

el dolor ajeno, como podría ser alguien que implora la caridad pública; otras, sin embargo, se detienen conmovidas ante ese drama humano. Por supuesto que hay una diferencia de sensibilidad. El cuerpo de deseos no vibra en idéntica forma en todas las personas.

Con relación a la sensibilidad, hemos de decirte que cuando en tí se vaya despertando es posible que seas más vulnerable a las palabras duras o a las expresiones ofensivas de los demás. Indudablemente es una prueba que debes pasar y sortear con éxito. A todos nos ocurre lo mismo, la sensibilidad abre a un mundo de cosas hermosas pero también nos hace más vulnerables. Llegará el momento en que con una mayor sensibilidad para captar las cosas sublimes de la existencia, deberás capacitarte para no sufrir ante las expresiones agresivas que puedas recibir.

Las sugerencias que más adelante veremos contigo podrán ayudarte a equilibrar tu cuerpo de deseos logrando un estado emocional adornado por calma, jovialidad, afecto y sensibilidad. 

# El Cuerpo Físico

Con relación al cuerpo físico creemos que descontarás que es necesario tenerlo en las mejores condiciones para vivir mucho y bien, pues la salud es uno de los dones más preciosos. Como ya lo dijimos, hemos de ajustarnos a ciertas leyes de las cuales no podemos apartarnos para no recibir el condigno castigo que es la enfermedad. Te recordaremos algunos aspectos muy dignos de tenerse en cuenta.

## Alimentación:

En los principios de la humanidad, cuando estaba en estado semisalvaje, fue necesario que comiera carne de animales y se saciara con su sangre cruda, todo lo cual estaba acorde con su bajo nivel evolutivo. Hoy las cosas han cambiado y no creemos que haya amas de casa que estén dispuestas a conseguir la carne matando directamente a los animales con los que se alimentará su familia.

La ciencia está ya aceptando que ingerir carne animal es causal de muchos trastornos, tales como reumatismo, elevación del colesterol, etc. Los que practicamos el naturismo lo recomendamos como el más sano de los regímenes alimen-

representantes en las cámaras de tortura constituidas por los frigoríficos y mataderos. Los animales que ahora conviven con la humanidad han llegado a un alto grado de evolución y son indefensas y sufrientes víctimas del triste



ticios, a base de frutas, granos integrales y verduras, a la que se puede agregar leche y subproductos y huevos. Agreguemos que este régimen es una consecuencia de la relación que se entabla con el reino animal al cual una persona sensible no puede violentar haciendo sufrir a sus

final que les espera.

Si deseas cambiar tu actual régimen debes usar prudencia y no pasar en forma drástica de un sistema basado en carne vacuna, porcina y de aves a otro exento de ellas. La etapa de transición es alimentarse con pescados de mar y una vez aceptado el cambio por el

organismo, recién entonces dejar definitivamente aquellas carnes continuando con el ya mencionado régimen a base de leche y subproductos, vegetales y huevos.

No está demás recordar que las hormonas de engorde y castración que se les suministra a los vacunos, porcinos y aves se trasladan a los seres humanos que ingieren su carne, cumpliendo la misma finalidad que se perseguía con los animales.

#### Gimnasia:

El mantenimiento de la salud exige movimiento muscular, el cual debe ser efectuado acorde con la edad y el estado de cada individuo. Un joven puede hacerlo con más intensidad que el adulto y éste en mayor medida que un integrante de la llamada tercera edad. En todos los casos y para todas las edades el caminar resulta el más natural de los ejercicios que puede ejecutarse hasta por los más ancianos, con la intensidad y frecuencia que su salud lo permita. Si se efectúa en lugares abiertos en el campo o entre los árboles, tanto mejor.

Otra actividad de alto valor está constituida por los ejerci-

cios respiratorios ejecutados a diario, que mantienen limpias las vías aéreas alejándonos de las enfermedades que en ellas se originan, tales como resfríos o gripes, que son el comienzo de otras más graves. Por supuesto, favorecen una mejor oxigenación sanguínea.

#### Mantenimiento de la vitalidad:

Nuestro cuerpo físico está íntimamente vinculado con la energía vital que por él circula y su mantenimiento ha de ser otra preocupación primordial, para lo cual no hay que hacer desgastes innecesarios. El libertinaje sexual puede ser una forma de desperdicio de ella, como puede ser también la falta de descanso reparador.


El exigirse más despliegue de energía que el que uno es capaz normalmente de efectuar, puede ser el origen de muchas y graves enfermedades, tanto físicas como psicológicas.

Las caminatas y ejercicios al aire libre en contacto con el sol tomado en forma prudente es una forma de cargarse de la energía vital proveniente de la fuente principal de la cual depende toda forma de vida.

#### Sangre limpia:

Se dice que es el más valioso de los humores que circula por nuestro cuerpo, en el cual radica la esencia del propio ser. De ahí que es imprescindible mantenerla pura e incontaminada.

¿Has tomado conciencia de esta valiosa afirmación? ¿Con qué se contamina la sangre? Pues, con una alimentación carnívora que deja en ella perjudiciales sedimentos grasos; con el uso del tabaco que la envenena con alquitrán, ácido prúsico, óxido de carbono, nicotina, etc.; con el abuso del alcohol que el organismo no alcanza a eliminar y por sobre todo con el uso de drogas alucinógenas.

La modalidad a seguir en esta tan espinosa cuestión queda a criterio de cada uno, pero no debe dejarse de mencionar que todo aquel que aspira a alcanzar la armonía interior, ha de contar con un cuerpo físico lo más sano posible, a lo cual sólo se puede llegar mediante una alimentación adecuada, ejercicio metódico, sangre pura y mantenimiento de la vitalidad como un valioso tesoro. 

# Hacia la Armonización Interior

H.

Hemos tocado algunos aspectos en forma teórica y ahora hagámoslo en forma práctica, porque todo lo que no alcanza realización se pierde en palabras y más palabras.

En los momentos en que sufrimos angustia o depresión que nos conmueven hasta lo más íntimo, lo que realmente ocurre es que el cuerpo de deseos, al cual ya conocemos, se ha cargado de vibraciones negativas a las que es necesario desplazar. Para ello los caminos adecuados a seguir son los que vamos ahora a recorrer contigo.

## Lecturas positivas:

A través de la historia hubo seres que marcaron

rumbos en la historia de la humanidad por su alto nivel espiritual. Al ponerse en contacto con sus enseñanzas a través de sus escritos, uno se coloca a su mismo nivel o por

lo menos se acerca a él lo cual influye emocionalmente en el que las lee. Pero tengamos presente que el nivel espiritual de esas personas excepcionales está indicado por su conducta, o sea por su forma

de ser y actuar. No son teóricos, intelectuales ni literatos.

Cuando uno se pone en contacto con escritos o hechos deprimentes absorbe automáticamente su negatividad. De ahí que el que quiera mantener un sano nivel emocional y mental debe escoger adecuadamente sus lecturas y relaciones. «Dime con quién andas y te diré quién eres», es una sabia afirmación.

Los evangelios cristianos tienen la virtud de transmitir una notable fuerza espiritual y el que pueda vincularse íntimamente con ellos con seguridad que no va a caer en un estado psicológico negativo. Por el contrario,



cambiará su estructura interna y comenzará a modificar las circunstancias que le rodean.

#### Valor de la música:

Si en el patio de la casa tenemos plantas, entablemos con ellas una relación afectuosa. Expresémosles diariamente nuestro cariño, pero agreguemos, si es posible, otro factor. Hagámosles escuchar buena música clásica. Crecerán en lozanía y hermosura. Este hecho, ha sido comprobado no sólo en las plantas sino también en los animales. Si esta influencia es factible en los reinos inferiores; ¿Qué podemos decir de los seres humanos?

Al trabajar escuchando música selecta en bajo tono, ya sea de Beethoven, Mozart, Schubert, Bach u otros, por la mera captación de sus vibraciones armónicas, se recibe un efecto altamente favorable. Tanto mejor cuando el acto de escuchar es conciente, rodeándolo de otros factores a los cuales vamos a contemplar más adelante. No vamos a dejar este tema sin recordar lo

lamentable que resulta cierta música rítmica ruidosa y de mal gusto, creada precisamente para enervar las bajas pasiones y eliminar mecanismos de auto control. Lamentablemente ahí está la razón de muchos desatinos de la juventud.


#### Significado de la relajación:

Si te resulta imposible conciliar el sueño porque muchos problemas acuden a tu mente, dispones de un remedio para descansar hasta tanto puedas definitivamente erradicar las causas que los producen. En la cama, boca arriba, con los miembros pasivamente extendidos y sin hacer ningún esfuerzo, cierra los ojos y solamente presta atención al aire que alternativamente penetra y sale por tus vías respiratorias, acompañando el posible sonido que produzca. Quizás también escuches o percibas el latido de tu corazón. Si así ocurre, también acompáñalo. Es posible que acudan a tu mente pensamientos intrusos. No luches para erradicarlos ni ahuyentarlos. No pierdas

energía en ese esfuerzo porque perturba la quietud que debes lograr, deja de darles fuerza y morirán por inanición.

Lo importante es que vayas sintiendo que la relajación va teniendo lugar en todos tus músculos, desde los pies a la cabeza y que luego se va transmitiendo a todos tus órganos y a todo tu cuerpo. Luego se va adueñando de tu cuerpo de deseos y no eres más que paz y quietud, lo cual te permitirá conciliar un sueño reparador.

En caso de que la relajación no tenga por finalidad caer en el sueño sino solamente en un estado de calma y quietud, con solo proyectarlo al comenzar el ejercicio, tu inconciente así lo va a registrar.

No está de más recordar que en caso de insomnio es aconsejable beber una infusión de hierbas sedantes que se venden ya mezcladas. Se evitará así el uso de sicofármacos de los cuales es luego difícil deshacerse si se cae en el acostumbamiento. Sin embargo, una vez lograda la total armonización interna, no hace falta ya ninguna ayuda para conciliar el sueño. 



## Hacia una Verdadera Transformación.

Llegamos ahora a lo más hermoso de nuestro recorrido. Intentar poner las bases para efectuar una transformación profunda en nuestro mundo interior. No estamos hablando de cambios superficiales ni de remedios pasajeros, sino de que nuestro carácter, tendencias y aptitudes, en fin, nuestra forma de ser, se conmuevan en sus raíces para convertirnos en seres inteligentes y sensibles, o por lo menos iniciemos el camino para lograrlo. Por supuesto que esta tarea debe ser realizada por cada uno en forma personal.

Cuando un niño ha de dar los primeros pasos, si bien la madre lo lleva de la mano, es él mismo quien debe aprender a mantenerse en equilibrio fortaleciendo por sus propios medios los músculos de sus piernas. A la tarea que nos estamos refiriendo, nada menos que a aprender a funcionar como seres huma-

nos, perfeccionando toda nuestra estructura integrada por la mente y los cuerpos de deseos y físicos, hemos de llevarla a cabo por nosotros mismos. Cualquiera que nos prometa hacernos avanzar espiritualmente merced a su intervención, no está en lo cierto. Para arrojar luz sobre esto, hace unos instantes hablábamos de seres excepcionales que se adelantaron a su época, que nos dejaron valiosas enseñanzas porque en su momento tuvieron que resolver las mismas dificultades con que ahora nosotros tropezamos.

A muchos de ellos les debemos los denominados «ejercicios espirituales» que forman parte de antiquísimas enseñanzas, pero siempre de actualidad. Nos referiremos a seis de ellos, pero recordemos que las condiciones que fuimos señalando como indispensables para el buen funcionamiento de la

mente y el cuerpo de deseos, nos servirán de mucho si cuando las leímos les prestamos la debida atención.

### Concentración:

Un haz de luz puede transformarse en calor a través de una lupa que concentre todos los rayos en un solo punto. De la misma manera, cuando la mente se enfoca en una sola cuestión extrae de ella el más rico mensaje. Ningún escolar puede interpretar correctamente una lección ni incorporarla a su bagaje de conocimientos, si al mismo tiempo que lee mira la televisión. No está concentrado.

Este ejercicio debe efectuarse preferentemente por la mañana, antes de levantarse, porque es cuando uno se halla en un estado de laxitud, recién salido del «mundo de los sueños». Es factible ocupar la mente con cualquier tema, aunque si es de cierta relevancia e importan-

cia mucho mejor, sin perderlo de vista e ir saltando de uno a otro.

Es conveniente, por supuesto, que las amas de casa aprendan a concentrarse sobre las labores que realizan, por simples que sean; que los estudiantes hagan lo mismo con relación a sus temas de estudio; que los profesionales sigan el mismo camino en las tareas que ejecutan, para que todos alcancen la mayor eficiencia en el nivel en que actúan. De manera, pues, que la concentración puede llevarse a cabo no sólo por la mañana sino a lo largo de todo el día.

Es común escuchar a los deportistas achacar su fracaso competitivo a la falta de concentración en que pueden haber incurrido.

#### Meditación:

Este ejercicio es una consecuencia del anterior. Cuando uno es capaz de ocuparse de un solo tema por vez, puede extraer el máximo conocimiento. Habríamos de meditar diariamente sobre las cuestiones con que nos enfrentamos y observarlas

desde todos los ángulos para que nos brinden el más rico contenido posible. Es recomendable elegir la misma hora de la mañana para efectuarla diariamente. En lugar de «matar el tiempo» con entretenimientos, ¡cuánto más productivo es meditar sobre los más relevantes misterios de la vida o sobre los problemas que nos vemos obligados a resolver!

#### Observación:

Si tenemos la dicha de que nos sirva de pantalla un cielo nocturno en el cual titilan infinidad de estrellas que imaginamos lejanos soles semejantes al nuestro, aprovechemos la oportunidad para observarlo con afecto y en profundo silencio. Recibiremos un mensaje valioso y muy cálido que nos hará mucho, muchísimo bien, porque lentamente iremos despertando esa cualidad a la que hemos llamado sensibilidad. Lo mismo podemos llevar a cabo con cosas muy pequeñas al observar una hormiga que trabajosamente lleva su carga y tropieza con infinidad de obstáculos. Lo

más insignificante nos abre posibilidades para comenzar un camino insospechado. Los genios son grandes observadores; los que están muy lejos de serlo son inconscientes de lo que ocurre a su alrededor.

Los que tienen la suerte de pasear con frecuencia por un jardín o un parque, si prestan total atención a cada flor con que se encuentran, tienen la posibilidad de descubrir detalles que están vedados a los que pasan con premura o indiferencia. En este aspecto, los niños nos aventajan y son capaces de ver infinidad de detalles que a nosotros se nos escapan.

#### Discernimiento:

¡Qué hermoso es este ejercicio! Debe llevarse a cabo a lo largo de todo el día. En él interviene la mente con intensidad, la cual, como ya lo vimos, ha de funcionar: no condicionada, no contaminada, equilibrada, ágil, liviana, flexible, atenta y alerta. Ante cualquier situación en que nos veamos obligados a adoptar una actitud o una posición, hemos de usar el

discernimiento como un tamiz a través del cual deben pasar todas las circunstancias para que nos resulte posible elegir lo adecuado, rechazando lo no correcto o inconveniente. Si obramos así, frente a los retos que la vida nos presenta a diario; ¡cuántos errores dejaríamos de cometer! Lamentablemente, las más de las veces actuamos apresuradamente movidos por la emocionalidad sin reparar en las consecuencias que nuestros actos conllevan.

El discernimiento nos permite distinguir lo esencial de lo que no tiene importancia, separar la realidad de la ilusión y lo duradero de lo efímero. Hemos de discernir correctamente antes de tomar una decisión, porque una vez elegida, la mayoría de las veces, resulta difícil volver atrás y sólo queda como amarga consecuencia cosechar el fruto de la equivocación si hemos errado el camino. Una resolución así adoptada, en pocos minutos, puede representar años de sinsabores.

Antes de continuar nuestro

recorrido, hemos de decir que Cristo, al dirigirse al pueblo le hacía practicar sin que éste la percibiera conscientemente los cuatro ejercicios que hemos comentado. Sus parábolas y alegorías sólo podían entenderse mediante concentración, meditación, observación, discernimiento y algo más.

Sobre sus enseñanzas hemos de hacer notar un hecho que a veces no es percibido con claridad, cual es que trataban de efectuar una transformación de los oyentes en el preciso momento en que las captaban.

Sus afirmaciones eran para ser vividas en aquel «aquí y ahora» y los que las escuchaban aprendían a obrar correctamente en ese mismo instante, en lugar de dejar para mañana su comprensión. Indudablemente su fuerza creadora los despertaba y les hacía vivir en el presente.

Generalmente lo que no se entiende cabalmente «ahora» se deja para mañana, lo cual significa «nunca».

### Retrospección:

Es muy importante ejercicio y constituye como una autoconfesión ante los hechos consumados, correctos o incorrectos, felices o infelices. Una vez terminada la jornada del día, en la cama, se traen al escenario todos los hechos en los que uno ha intervenido, uno por uno, comenzando por los más cercanos o sea el último de la noche, pasando por los de la tarde y terminando con el primero de la mañana. En ese recorrido, en forma sucesiva, debe formularse una evaluación de la propia conducta, sobre cada acontecimiento en particular.

Demos un ejemplo: En la calle y en horas de la tarde estuviste con un amigo. Fueron poco felices tus expresiones porque dijo algo que te molestó. Al considerar ese hecho has de ver muy clara tu actitud, en la forma más vívida posible, tomando muy en cuenta la forma de comportarte, las razones y motivaciones que te movieron, sin justificación alguna o sea en toda su dimensión.

Hacia una  
Verdadera  
Transformación.

Este ejercicio permite apreciar todos los detalles de la propia conducta aceptando con total sinceridad los propios errores, como también apreciando objetivamente los aciertos que pudiste haber efectuado. Para llevar a cabo este ejercicio en forma eficiente, es menester estar en un estado de relajación tal como lo hemos explicado en su momento.

#### Contemplación:

Es quizás el más difícil de realizar, aunque es el que lleva al despertar de la sensibilidad, o sea a una mayor y mejor percepción de lo que a uno lo rodea. Vamos a dar un ejemplo. Una persona insensible está frente a otra que sufre y por supuesto no está capacitada para percibir su estado de ánimo. No entra en relación con ella a ningún nivel. Sin embargo, otra con una sensibilidad despierta capta las motivaciones, emociones y problemas de la que tiene enfrente, debiendo aclararse que la relación está más allá de la esfera intelectual y por lo tanto por encima de ella.

¿Qué significa la contem-

plación? Para mejor entenderla, ejemplifiquémosla. Con anterioridad mencionamos la importancia de escuchar música clásica ¿Cómo se lleva a cabo? Puedes hacerlo imaginando paisajes, hechos de la vida del autor, o de tu propia vida, en síntesis, se mezclan el sentimiento de la belleza de la música con recuerdos o imágenes de la más variada índole, todas producidas por el pensamiento. Es posible también, que un cúmulo de pensamientos ajenos al tema invadan tu mente eclipsando el sentimiento que la música te produce.

¿Es posible escuchar música sin que el pensamiento intervenga? No es fácil lograrlo porque es muy movedido, se escurre como un pez. Cuanto más hace uno para atraparlo parece fortalecerse. Lo más conveniente, volvemos a decirlo una vez más, es no guerrear contra él haciéndolo perecer con la indiferencia. ¿Vamos a intentarlo?

Lo ideal radica en permanecer completamente relajado y con los ojos cerrados para

mantener inviolable la propia interioridad. Sin que ningún pensamiento intruso venga al campo de la conciencia, hay que dejarse llevar por la música al mundo de los más puros sentimientos. No accionar la mente en ningún sentido, y mejor aún que escuchar la música, hay que ser parte de ella dejando que la misma lleve a la más elevada región de la cual proviene.

Si este ejercicio se lleva a cabo con frecuencia, a diario mucho mejor, puede ir despertándose en ti la sensibilidad. Eso permitirá ponerte en contacto más íntimo con todo lo que te rodea, desde la más insignificante hoja de hierba hasta la más majestuosa estrella. Nuevos horizontes pueden abrirse para ti y las cosas podrán tener otro sentido, otras cualidades y otras significaciones.

A menudo se habla de un sentimiento de muy exquisita cualidad, al que se ha dado en llamar «amor», pero digamos que éste no puede tener lugar, no puede surgir, si la sensibilidad no se despierta, pues no es hijo del intelecto.

# El Autoconocimiento

Estamos llegando al final de nuestra caminata. A lo largo de ella debiste adoptar una actitud que puede no haberte resultado habitual; cual es observar el funcionamiento de tu ser interno, de tu esfera emotiva y mental. Ese es el comienzo del «autoconocimiento» y que consiste en observar, con mucha atención, como se despliegan tus pensamientos, sentimientos y emociones frente a los retos que la vida presenta.

¿A qué conduce? A lo largo de este contacto hemos usado muchos ejemplos y continuaremos haciéndolo. Si compras un automóvil nuevo, lo primero que debes hacer es leer el manual que entrega el fabricante, informarte de la teoría necesaria

para luego aprender a conducirlo en forma correcta. Precisamente, eso es lo que hemos de hacer con todo nuestro ser, tal como lo hemos venido describiendo. Aprender a cuidar el cuerpo físico en la forma más correcta posible, purificar nuestra mente de todas sus imperfecciones y hacer que nuestro cuerpo de deseos alcance la mayor sensibilidad y equilibrio que esté a nuestro

viviendo en forma inteligente. ¿Cómo se vive de esta manera?

Seguirás las sendas más dispares pero nunca podrás dejar de tomar, al mismo tiempo, el camino del autoconocimiento, que es el que conduce a la armonía interior. Te será de utilidad lo que acabas de leer si lo llevas a la práctica y te conduce a un cambio profundo dentro de ti mismo.

Cuando se habla de las cualidades que debe reunir la mente, no hay que recordarlas como un conocimiento más para agregar al que ya poseemos.

Lo importante es que veas, o sea, de que tomes plena conciencia de la forma como tu mente funciona. Sé plenamente conciente de ello. Estás en la misma



alcance brindarle. Esto se consigue con la ejecución de los «ejercicios espirituales»

El.  
Autoconocimiento

situación que el que ha comprado una casa y desea familiarizarse con sus instalaciones, sus comodidades e incomodidades, la vegetación de su jardín, el cerco que la rodea, etc. Deberá recorrerlo todo para conocerlo. Lo mismo ocurre con tu mundo interior al que puedes ir conociendo a cada instante de tu diario vivir.

Es de trascendental importancia, que seas plenamente conciente de la forma como funcionas ante las situaciones que la vida te presenta. A eso podríamos llamarle «conocer la verdad acerca de tí mismo».


¿Qué repercusión tiene esto? Sólo recordemos las palabras de Cristo «La Verdad os hará libres». Por el sólo hecho de tomar plena conciencia de quien eres, ya has dado comienzo a tu autotransformación. Eso despaciosamente, te irá haciendo dueño y hacedor de tu propio destino, porque todo lo que ocurre a tu alrededor se origina y tiene su principio en tu forma de actuar, de pensar y de sentir. Hasta el detalle aparentemente más insignificante es de importancia. Si tienes afecto, equilibrio y sensibilidad te irás rodeando

de personas similares a tu forma de ser y también las circunstancias que te rodean irán cambiando. Te será posible mejorar la relación con los que convives y todo aquello en que te toque actuar y participar tendrá otra cualidad, otra resonancia y otro sentido. El orden interno traerá orden externo.

Sin embargo, no has de olvidar que el camino que conduce a la felicidad duradera está dentro de tí y no fuera. Con otras palabras y para terminar, recordemos lo que se viene diciendo desde larga data:

**No busques a Dios  
en los libros  
ni en ninguna  
manifestación  
externa, sólo lo  
encontrarás en lo  
más profundo  
de tu ser.**





Como estamos hablando de la  
jovialidad, es grato traer una  
hermosa poesía de alguien que  
fuera un gran espiritualista,  
Amado Nervo.

# ALEGRATE

Si eres pequeño, alégrate,  
porque tu pequeñez sirve de contraste a otros en el Universo,  
porque esa pequeñez constituye la razón esencial de su grandeza;  
porque para ser ellos grandes han necesitado que tu seas pequeño,  
como la montaña para culminar necesita alzarse  
entre las colinas, lomas y cerros.

Si eres grande, alégrate,  
porque lo Invisible se manifestó en tí de manera más excelente,  
porque eres un éxito del Artista Eterno.

Si eres sano, alégrate,  
porque en tí las fuerzas de la naturaleza  
han llegado a la ponderación y a la armonía.

Si eres enfermo, alégrate,  
porque luchan en tu organismo fuerzas contrarias  
que acaso buscan una resultante de belleza;  
porque en tí se ensaya ese divino alquimista que se llama dolor.

Si eres rico, alégrate,  
por toda la fuerza que el Destino ha puesto en tus manos  
para que la derrames.

Si eres pobre, alégrate,  
porque tus alas serán más ligeras, porque la vida te sujetará menos;  
porque el Padre realizará en tí más directamente que en el rico,  
el amable prodigio periódico del pan cotidiano...

Alégrate si amas, porque eres más semejante a Dios que los otros,  
Alégrate si eres amado  
porque hay en esto una predestinación maravillosa.

Alégrate si eres pequeño,  
Alégrate si eres grande;  
Alégrate si tienes salud;  
Alégrate si la has perdido;  
Alégrate si eres rico;  
Si eres pobre alégrate, alégrate si te aman,  
Si amas, alégrate, alégrate siempre, siempre, siempre.



Es una publicación de:

**ENCUENTROS ROSACRUCES AMERICANOS**

*email: [encuentrosrosacrucesamericanos@gmail.com](mailto:encuentrosrosacrucesamericanos@gmail.com)*

*otro email: [rosacruzrosario@hotmail.com](mailto:rosacruzrosario@hotmail.com)*

**IBSN N° 98796675-0-6**

