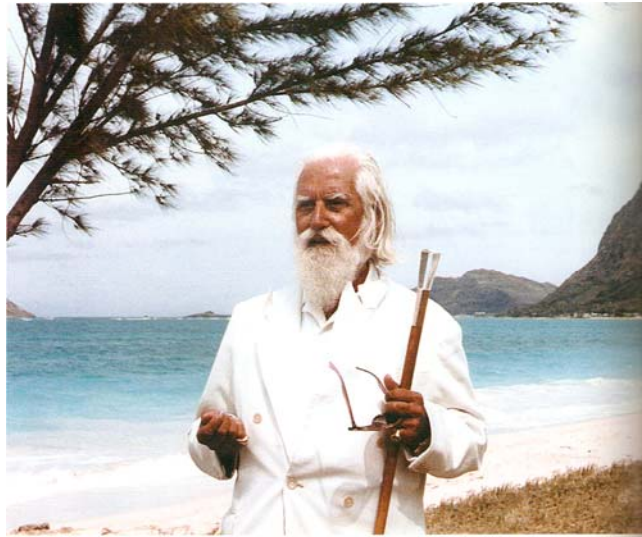


OM-68

**FAVULOSO MENSAJE DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV**



**SOBRE LA IMPORTANCIA
DE
PRACTICAR EL AYUNO**

SE ADJUNTAN

- 1º EL AYUNO COMO ALIMENTO Y PURIFICACIÓN
- 2º CONFERENCIA DEL 16 DE ABRIL DE 1943
- 3º VERSION ORIGINAL EN FRANCES
- 4º TESTIMONIO PERSONAL SOBRE SU EFICACIA
Y DE AYUDA PARA PRACTICARLO



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus

www.omraam.es

EL AYUNO COMO ALIMENTO Y PURIFICACION
POR EL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

El ayuno, un método de purificación

Cuando coméis, vuestro organismo absorbe los elementos que le son útiles e intenta desembarazarse de aquellos que le son extraños, o que le perjudican. Pero el organismo no está siempre en condiciones de hacer esta selección, o porque lo habéis sobrecargado, o porque la nutrición absorbida contiene demasiadas impurezas; Entonces, los residuos se acumulan en varios órganos, especialmente en los intestinos, que son los más afectados.

Pero aunque sea puro, el alimento deja residuos en nosotros; por ello, es bueno ayunar de vez en cuando para permitir al organismo hacer el trabajo de limpieza necesario. Por otra parte, el ayuno es un método preconizado por la naturaleza. Observad a los animales: cuando están enfermos, instintivamente ayunan; se esconden en algún sitio, encuentran una hierba que les purgue, y se curan.

Cuando veis polvo encima de los muebles de vuestra casa, sabéis que es necesario sacado, pero cuando se trata de comprender que vuestro propio organismo necesita también una limpieza, al menos una vez por semana, y que a los millones de obreros de vuestro cuerpo, que son las células, hay que darles vacaciones, esta idea no la soportáis. Ciertas enfermedades se manifiestan con la aparición de fiebre, o a través de los ojos que lagrimean, por la nariz que gotea, o por la piel que se cubre de pequeñas erupciones: se trata de una purificación. Ya que no queréis purificaros vosotros mismos, son vuestros órganos los que están obligados a hacer el trabajo en vuestro lugar.

Ayunar es una costumbre saludable, y sería deseable que cada uno, ayunara cada semana durante veinticuatro horas, si las condiciones se lo permiten, consagrándose muy particularmente a

un trabajo espiritual: uniéndose a entidades luminosas, escogiendo música y lecturas que puedan inspirarle, purificando sus pensamientos y sentimientos. Aquellos que se someten a esta disciplina del ayuno, comprueban, después de algún tiempo, que las materias que el organismo elimina por las vías naturales pierden su olor.

Suponed que yo sea médico, escuchadme sin asombraros de mis palabras. Si notáis que el olor de las materias que elimináis, así como el olor de vuestra transpiración, se vuelven muy fuertes e incluso desagradables, sabed que es el signo de que estáis enfermos física o psíquicamente. Me diréis que estos olores dependen únicamente de la naturaleza de los alimentos que habéis comido ese día. No; y observad lo siguiente: si durante algunos días estáis inquietos, irritables, celosos, vuestro olor cambia. Todo se refleja ahí, en el olor del cuerpo.

Un ayuno de varios días puede también ser benéfico, pero para ello también hay que encontrar las condiciones convenientes. Es mucho mejor programarse para ayunar durante las vacaciones, por ejemplo, a fin de estar libres y poder leer, pasear, meditar, rezar o escuchar música... Además, ya que mientras se ayuna el aire sustituye al alimento, es preferible elegir un lugar en el cual se puede respirar aire puro.

Algunos comprobarán que cuando ayunan tienen dolores en la espalda, palpitations o dolores de cabeza... Puesto que se trata de un lenguaje especial de la naturaleza que no se comprende, decimos: «Nunca más ayunaré». He aquí un razonamiento equivocado. Estos malestares son advertencias de la naturaleza que os previene de que un día u otro vais a sufrir a través de estos órganos, en los que sentís ahora un dolor. Por lo tanto, si queréis saber cuáles son vuestros puntos débiles, ayunad algunos días, y si os duele algún órgano sabed que por ahí puede llegar la enfermedad, y que debéis tomar precauciones.

Si se practica razonablemente, el ayuno no es peligroso y no puede haceros ningún daño. La prueba está en que las molestias aparecen especialmente en los dos primeros días, y después

desaparecen. Si estas molestias provinieran del ayuno deberían aumentar, pero no ocurre así, sino que, por el contrario, os sentís colmados de paz y tranquilidad. Nadie ha muerto por haber ayunado algunos días de vez en cuando, sin embargo, millones de personas mueren por haber comido demasiado.

Al principio, ayunar puede parecer muy penoso porque el organismo se encuentra de repente trastornado por esta limpieza a la cual no está habituado. Pero es necesario no juzgar según estos primeros efectos, diciendo que es peligroso ayunar. Por el contrario, son las personas que sienten más molestias las que tienen más necesidad de ayunar, pues estas molestias provienen del exceso de residuos vertidos repentinamente en la sangre durante esta limpieza. Muchas personas que no se fían más que de las apariencias, piensan que ayunando van a debilitarse a desmejorarse. Esto puede ser verdad al principio, pero unos días después uno se restablece, se vuelve ligero, diáfano, agradable a la vista.

Aquellos que quieren ayunar deben comprender las cosas de otra manera. Si sienten molestias no deben asustarse, sino continuar hasta que éstas cesen. Si interrumpen entonces el ayuno, obran como aquellos que ante el primer brote de fiebre, empiezan a tomar pastillas para detenerla. Evidentemente, se sienten ensiguada mejor, pero ignoran que deteniéndola, se están preparando con toda seguridad alguna enfermedad para el futuro.

Dejad que vuestro organismo reaccione por sí mismo. Cuando éste se encuentra «a tope», reacciona intentando rechazar y disolver todos los residuos; por eso sube la temperatura. Y es necesario soportar esta temperatura, ya que es la demostración de que se está haciendo la limpieza. Para ayudar al organismo en su trabajo, podéis beber agua muy caliente, hervida. Bebed sucesivamente varias tazas grandes y la temperatura descenderá rápidamente: todos los canales se dilatarán y la sangre circulará con facilidad llevándose los residuos hacia las vías naturales y hacia los poros.

También es saludable beber agua caliente cuando se ayuna.

Hervidla varios minutos y dejad después que la cal se deposite en el fondo. Cuando laváis la vajilla con agua fría habréis notado que si hay grasa los platos no quedan limpios del todo: Se necesita agua caliente para disolver las grasas. Ocurre lo mismo en el organismo: el agua caliente disuelve muchos elementos y materias que el agua fría dejaría intactos, los arrastra hacia el exterior a través de los poros, los riñones, etc..., con lo cual os sentís purificados y rejuvenecidos. Podéis incluso beber agua caliente todos los días en ayunas. Puesto que el agua caliente limpia los canales, también es un excelente remedio contra la arterioesclerosis y el reumatismo.

Al principio no es muy agradable beber agua caliente, pero poco a poco se experimenta un agradable bienestar que se convierte en un verdadero placer. El agua caliente es el remedio más natural y el más inofensivo, pero es quizás porque es tan barato y tan simple que nadie se lo toma en serio. Uno de nuestros hermanos se curó con agua caliente de una enfermedad que su médico no lograba curar por otros medios. Cuando fue de nuevo a verle y le contó lo que había hecho, este médico, que era amigo suyo, le confesó: «Sí, yo conozco los milagros que puede hacer el agua caliente en numerosos casos, pero como comprenderás, no podría hacer pagar una consulta a un paciente a quien prescriba únicamente que beba agua caliente».

Cuando se ayuna, el cuerpo físico se siente despojado, naturalmente, pero el cuerpo etérico compensa estas privaciones aportando otros elementos más sutiles. El cuerpo etérico tiene como misión velar sobre el cuerpo físico y reponer sus reservas de energía. Por lo tanto, el ayuno da un impulso al cuerpo etérico para que se ponga a trabajar; la actividad se traslada a otra parte y durante ese tiempo el cuerpo físico descansa.

Evidentemente, si se prolonga el ayuno demasiado tiempo, el cuerpo etérico se sobrecarga de trabajo, mientras que el cuerpo físico no hace casi nada, lo cual tampoco es bueno. El cuerpo físico y el etérico están asociados, y si sólo uno de los dos trabaja, el equilibrio se rompe. Por lo tanto, hay que repartir armoniosamente la actividad entre los dos.

Para terminar, os diré algunas palabras para que sepáis cómo terminar un ayuno de varios días, porque hay que saber que se puede morir si se vuelve a comer enseguida de una manera normal. El primer día es aconsejable no tomar más que algunas tazas de caldo ligero, a la mañana siguiente podéis tomar un potaje con tostadas de pan, y al tercer día podéis comenzar a comer normalmente, pero con una comida ligera y en una cantidad moderada. De esta manera no corréis ningún peligro.

Después de un ayuno semejante, experimentaréis sensaciones nuevas, sutiles, tendréis revelaciones y, sobre todo, os sentiréis rejuvenecidos, despejados, como si los materiales que sobrecargaban vuestro organismo hubieran desaparecido, como si los residuos y las impurezas hubieran sido quemados. Hay cosas muy interesantes que estudiar respecto a esto, pero la ignorancia y el miedo impiden a los humanos regenerarse por el ayuno, método que emplearon muchos espiritualistas y místicos en el pasado.

2DA PARTE

Ayunar, otra forma de alimentarse

En realidad, esta cuestión del ayuno va mucho más lejos de lo que os podáis imaginar. Lo que atrae la desgracia de los hombres son las impurezas de sus vidas pasadas. Cada pecado, cada falta ha dejado en ellos un residuo, y sus desgracias son el resultado de todos estos residuos que no han sido rechazados. Ayunando se desembarazan de estos elementos nocivos, se hace la luz, se sienten más ligeros, más felices. He aquí por qué el ayuno ha sido siempre preconizado por las religiones y las enseñanzas espirituales. .

Ayunar no es renunciar, privarse, sino que al contrario, el ayuno sirve ante todo para alimentarse. Cuando priváis a vuestro cuerpo físico de alimento, son los demás cuerpos (el etérico, el

astral, el mental), los que empiezan a ponerse a trabajar. Pues existe en el hombre un principio que se defiende, que no quiere morir. Si el cuerpo físico se encuentra falto de alimentación, se da la alerta, y como hay en el organismo entidades que velan por vuestra seguridad, en ese momento desde una legión más elevada vienen estas entidades a procuraros lo que os falta: empezáis a absorber elementos que se encuentran en la atmósfera y os sentís alimentados. Y si en ese momento dejáis de respirar durante unos segundos, otras entidades más elevadas, en los planos astral y mental, os proporcionan alimento.

La tradición esotérica cuenta que el primer hombre se nutría de fuego y de luz. Pero cuando descendió a la materia, a medida que involucionaba, tuvo necesidad de alimentos cada vez más densos, hasta verse obligado a alimentarse como lo hace en la actualidad. Por eso, los Iniciados, sabiendo que la manera actual de alimentarse es el resultado de la involución, intentan volver al primer estado de la humanidad aprendiendo a absorber elementos cada vez más sutiles. Es como si rechazaran el estómago, después los pulmones... De esta forma su pensamiento se libera. Pero se trata de un entrenamiento largo y difícil, e incluso en la India muy pocos yoguis llegan a un dominio de su respiración tan perfecto; los que lo logran pueden nadar en el Akasa, en el éter cósmico, y poseen el conocimiento total porque son libres.

El hombre descendió de las regiones celestes a través de un proceso que se llama involución. A medida que se producía este descenso a la materia, mientras se alejaba del fuego primordial para entrar en las regiones frías de la periferia, se fue cargando de cuerpos cada vez más densos... hasta el cuerpo físico. De la misma forma nosotros nos vemos obligados en invierno a cubrirnos con toda clase de ropas para protegeros del frío. Y ahora para volver a tomar el camino hacia lo alto, el hombre debe desnudarse, simbólicamente hablando, es decir, desembarazarse de todo aquello que le hace pesado, y el ayuno es justamente un medio para volver a encontrar esa ligereza y esa pureza primordiales.

Pero ayunar no es solamente abstenerse de la nutrición física.

Ayunar es también renunciar a ciertos sentimientos, a ciertos pensamientos que nos hacen pesados. En lugar de querer siempre absorber, tragar y acumular, es conveniente aprender a renunciar y a despegarse. Es la acumulación lo que favorece el descenso. Cada pensamiento, sentimiento o deseo que no es de naturaleza espiritual, viene a pegarse a nosotros como la escarcha a las ramas de los árboles en invierno. Hace falta que aparezca el sol de la primavera para fundir la escarcha y para que volvamos a ser nosotros mismos. En el momento en que hayamos rechazado todo lo que hemos acumulado en nosotros inútilmente, nos sentiremos atravesados y vivificados por el soplo divino.

Aquel que quiere acumularlo todo en su cabeza o en su corazón, no tiene espacio para recibir la visita del Señor o de los Ángeles. Pero ahora no tergiverséis mis palabras. Yo no os digo que no debáis hacer uso del estómago, de los pulmones, de los intestinos, porque destruyendo vuestro cuerpo no comprenderéis la verdad. Debéis conservar vuestro cuerpo con la cabeza, con el corazón, con los pulmones, con el estómago... La cuestión estriba únicamente en trabajar creando la armonía entre ellos. Este es el verdadero sentido del ayuno.



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es

Conferencia del Maestro
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV
Nº104 del 16 de abril de 1943

**IMPORTANCIA DEL
EL AYUNO**

Sabéis que cuando coméis, vuestro organismo absorbe todo aquello que le es útil y procura desembarazarse de lo que le es extraño o nocivo. Pero el organismo no siempre está en disposición de efectuar esta eliminación, porque lo habéis sobrecargado, o porque el alimento absorbido contiene demasiadas impurezas. Cuando eso sucede, los residuos se acumulan en diferentes órganos, especialmente en los intestinos, que son los más sobrecargados.

¿Cómo se distingue el alimento puro del que no lo es? Existe un criterio: el alimento que se pudre fácilmente o que deja un gran número de residuos en el organismo no es puro; aunque esté bien lavado y bien preparado, no es suficiente. Únicamente es puro el alimento que no se pudre rápidamente: los frutos, por ejemplo, que se conservan durante mucho tiempo (¡algunos incluso durante meses!), y también las legumbres; la carne, en cambio, casi no se conserva. Los frutos son, pues, el alimento más puro. Se puede decir que los alimentos que reciben mucha energía solar son puros, de aquí que los frutos, que están continuamente expuestos al sol y al aire, sean los alimentos más puros.

Pero, incluso puro, el alimento deja residuos en nuestro organismo; por eso los Iniciados han aconsejado siempre ayunar para liberar al cuerpo físico de las impurezas depositadas por los alimentos. El ayuno es, además, un método que nos enseña la naturaleza. Observad a los animales. Cuando están enfermos, instintivamente, se ponen a ayunar: van a esconderse en algún lugar, encuentran una hierba que les purga, y se curan. En otro terreno, cuando vemos que se ha depositado polvo sobre los muebles y los objetos de una casa, sabemos que tenemos que limpiarlos. Pero cuando se trata de comprender que nuestro propio organismo debe también ser limpiado por lo menos una vez por semana, y que los millones de obreros que son las células de nuestro cuerpo tienen, a veces, necesidad de reposo,

no queremos saber nada. Habéis observado que en ciertas enfermedades se produce fiebre, en otras los ojos, empiezan a lagrimear, la nariz que gotea, la piel que se cubre de pequeñas erupciones... Se trata de una purificación. Pero el hombre es tan testarudo que se niega a purificarse por sí mismo, y los órganos se ven obligados a hacer el trabajo en su lugar.

Os aconsejo que ayunéis cada semana durante veinticuatro horas. Durante estas veinticuatro horas podéis beber agua caliente hervida, pero nada más. Al mismo tiempo haréis también un trabajo espiritual: os conectaréis con las entidades más luminosas, elegiréis la música y las lecturas que puedan inspiraros, purificaréis vuestros pensamientos y vuestros sentimientos. Aquellos que se someten a esta disciplina del ayuno comprueban, al cabo de un cierto tiempo, que las materias que el organismo expulsa por las vías naturales pierden su mal olor. Suponed que yo soy un médico y escuchadme sin escandalizaros por mis palabras. Si observáis que el olor de las materias que expulsáis, así como el olor de vuestra transpiración, se vuelven muy fuertes e incluso desagradables, sabed que esto es una señal de que estáis física o psíquicamente enfermos. Diréis que estos olores dependen únicamente de la naturaleza de los alimentos que habéis comido durante el día. No, observaos: si durante algunos días estáis inquietos, atormentados, si os mostráis coléricos o envidiosos, vuestro olor habrá cambiado. Todo se refleja en eso, en vuestro olor.

He recibido varias cartas (de mujeres sobre todo), que me decían: «Yo quiero ayunar, pero cuando lo hago me vuelvo fea». Sí, quizá suceda esto al comienzo del ayuno, pero ello prueba que uno tiene que eliminar muchos residuos. Al principio se tienen también, a veces, dolores de cabeza, palpitaciones, vértigos y algunos hasta llegan a desvanecerse... No hay por qué perder la cabeza, se trata de algo natural. Nadie se ha muerto por haber ayunado durante unos días, de vez en cuando; pero, en cambio, miles de hombres murieron por haber comido demasiado. Al principio la cosa parece muy difícil, pero es porque el organismo se encuentra trastornado por esta limpieza repentina a la que no estaba acostumbrado. Estas indisposiciones no son graves, no os matarán, antes al contrario. Si las soportáis y continuáis el ayuno, comprobaréis que pasados uno o dos días, según los casos, este desorden interior se calma y es sustituido por una paz y una tranquilidad extraordinarias.

No hay que juzgar el ayuno por sus primeros efectos, y decir, en base a éstos, que es peligroso ayunar. Al contrario, aquellos que se sienten indispuestos son los que más necesitan ayunar, ya que estos desórdenes provienen de la superabundancia de residuos que, gracias a la limpieza que se hace, se vierten de golpe en la sangre. Muchos, que sólo se fían de las apariencias, piensan que al ayunar van a debilitarse, que van a tener mala cara. Sí, quizá esto sea verdad al principio, pero después uno se restablece y se vuelve transparente, ligero y agradable a la vista. Los que no conocen el lenguaje de la naturaleza se asustan en cuanto se sienten algo indispuestos. Se dicen: «Tengo palpitaciones, me siento débil, voy a morir», y de inmediato vuelven a comer, es decir, a sobrecargar su organismo que, momentáneamente intentaba liberarse.

Como los trastornos que tenían desaparecen en cuanto vuelven a comer de nuevo, sacan la conclusión de que han obrado muy sabiamente interrumpiendo el ayuno. ¡En absoluto!

Aquellos que quieran ayunar deben comprender las cosas de otra manera. Si se sienten indispuestos no deben azorarse sino continuar hasta que las indisposiciones desaparezcan, lo que sucederá bastante rápidamente. Las indisposiciones son debidas tan sólo al hecho de que la naturaleza quiere liberar a su organismo de todos los residuos, y hay que esperar. Los que no esperan se asemejan a aquellos que, en cuanto tienen fiebre empiezan a tomar pastillas para hacerla desaparecer. Evidentemente, enseguida se sienten mejor, pero ignoran que al detener la fiebre de esta manera se están preparando una enfermedad para más tarde. Dejad que vuestro organismo reaccione por sí mismo. Cuando el organismo está sobrecargado reacciona tratando de expulsar, desechar todos los residuos; por eso aumenta la temperatura. Hay que soportar esta temperatura, que no es más que la prueba de que la limpieza se está efectuando. ¿Cómo hacerla, ayudando al organismo en su trabajo? Bebiendo agua hervida muy caliente. Podéis beberla en grandes tazas, una tras otra, y la temperatura bajará muy rápidamente: todos los conductos se dilatarán y la sangre podrá circular fácilmente llevando los residuos hacia las vías de expulsión naturales y hacia los poros.

También es muy bueno, como os dije, beber agua caliente cuando se ayuna. La hacéis hervir unos minutos para eliminar los microbios y dejáis,

a continuación, que se depositen las partículas calcáreas. Habéis observado que cuando fregáis los platos grasientos con agua fría, éstos no quedan nada limpios. Es preciso utilizar agua caliente para disolver las grasas. Lo mismo sucede en el organismo: el agua caliente disuelve muchos elementos y materias que el agua fría deja intactos; después los arrastra hacia el exterior, a través de los poros, de los riñones, etc... y os sentís purificados, rejuvenecidos. Podéis, incluso, beber agua caliente todos los días cuando estáis todavía en ayunas. Puesto que el agua caliente limpia los conductos, es un excelente remedio contra la arterioesclerosis, el reumatismo, etc....

Al principio no es muy agradable beber agua caliente, pero poco a poco se experimenta un bienestar tal que el hacerla se convierte en un verdadero placer. El agua caliente es un remedio extraordinario, pero nadie lo toma en serio, quizá porque es demasiado sencillo y demasiado barato. Uno de nuestros hermanos se curó, gracias al agua caliente, de una enfermedad que su médico no había conseguido curar con ningún otro remedio. Cuando fue a verle, le contó cómo se había curado, y este médico, que era amigo suyo, le confesó: «Sí, sé los milagros que puede hacer el agua caliente en numerosos casos, pero, ¿cómo podría hacer pagar la consulta a un hombre si le recetase simplemente agua caliente? Cuando se ayuna, el cuerpo etérico acude a remediar las privaciones del cuerpo físico y aporta otros elementos, más puros, más sutiles. El cuerpo etérico se encarga de velar por el cuerpo físico y de recoger la energía que le falta. El ayuno da pues un impulso al cuerpo etérico, el cual se pone a trabajar: la actividad se traslada a otra parte, y, mientras tanto, el cuerpo físico descansa. Evidentemente, si se prolonga el ayuno durante demasiado tiempo, el cuerpo etérico se encuentra sobrecargado de trabajar porque el cuerpo físico ya no hace nada. El cuerpo físico y el cuerpo etérico son dos asociados, y si tan sólo trabaja uno de los dos, el equilibrio se rompe.

Muchas veces os he dicho que una de las reglas esenciales de la nutrición consiste en dejar de comer antes de sentirse completamente harto. ¿Por qué? Porque si os levantáis de la mesa con un ligero apetito, vuestro organismo, que siente que la cantidad de comida que habéis absorbido no es totalmente suficiente, procura encontrar lo que le falta, y el cuerpo etérico es el que se lo da. Por eso, aunque pasados unos minutos se os proponga comer un poco más, comprobaréis que ya no tenéis ningún apetito, y, al mismo tiempo, que os sentís mucho mejor dispuestos. Por eso

os aconsejo que os levantéis de la mesa con una ligera sensación de hambre. Algunos se imaginan que si comen mucho tendrán mejor salud. No, no hay que sobrecargar al estómago porque nada hay que haga envejecer tanto como el comer demasiado.

Evidentemente, ahí también, cuando hablo de terminar la comida hambrientos me refiero tan sólo a una pequeña privación. Si os priváis sin cesar de una materia necesaria para el organismo, el cuerpo etérico no puede reparar estas carencias. Pero si, de un kilo, suprimís veinte gramos, os sentís más ligeros y mejor dispuestos gracias al elemento etérico que viene a añadirse al alimento que ya habéis tomado. El que come demasiado está somnoliento. ¿Por qué? Porque el sueño es necesario para que el cuerpo etérico pueda liberar al organismo de los excesos de alimento que le sobrecargan. ¿Para qué, pues, añadir este sobrante si a continuación tiene que ser eliminado?

Pensáis que lo que os digo hoy no es importante, que no se trata de un tema muy iniciático... Pero, levantaos todos los días de la mesa con un poquito de hambre, ayunad de vez en cuando, bebed agua caliente, y comprobaréis todos los beneficios que recibís de estas prácticas, incluso para vuestra vida espiritual.

Para terminar, os diré unas palabras sobre lo que tenéis que hacer para romper un ayuno de varios días, porque debéis saber que puede morirse uno si inmediatamente empieza a comer de nuevo de forma normal. El primer día se aconseja tomar tan sólo algunas tazas de caldo ligero; al día siguiente, podéis tomar una sopa con bizcochos, y, finalmente, al tercer día, podéis empezar a comer normalmente, pero comida ligera y no demasiado abundante. De esta manera no corréis ningún peligro, y después de un ayuno semejante experimentáis sensaciones nuevas, sutiles, tendréis revelaciones, y, sobre todo, os sentiréis rejuvenecidos, liberados, como si los materiales que sobrecargaban vuestro organismo hubiesen desaparecido, como si los residuos y las impurezas hubiesen sido quemados. Hay cosas que es muy interesante estudiar sobre este tema, pero la ignorancia y el miedo impiden que los humanos se regeneren mediante el ayuno, tal como tenían la costumbre de hacer en el pasado muchos espiritualistas y místicos.



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es

Esta conferencia que habéis leído es un resumen de la conferencia que el Maestro dio en esta fecha en Paris que lleva el título “ LA PURETE , SON RÔLE ET SA NÉCESSITÉ “ “La Pureza, su papel y su necesidad”. Los hermanos franceses, solo editaron el resumen que hemos ofrecido en este documento, tenemos previsto un día poder presentaros toda la conferencia completa, mientras dada la importancia del tema, os la hemos ofrecido tal como figura en los textos editados hasta hoy. – Para los que pueden leer en francés la adjuntamos a continuación SU ORIGINAL en el idioma francés.

Conférence du Maître
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

No.104 le 16 avril 1943

Texto original

LA PURETÉ, SON RÔLE ET SA NÉCESSITÉ

La pureza, su papel, y su necesidad.

Una hermana le pregunta al Maestro sobre el papel de la pureza y su necesidad en la vida cotidiana : Contesta el Maestro..

*En respuesta a esta pregunta que me habéis hecho, hoy, os hablaré sobre la pureza. Os pido sin embargo, de no molestaros, ni de entristeceros, si os digo lo que pienso y con toda sinceridad acerca de todo lo que aprendí cuando estuve al lado del Maestro Petard Danov. La pureza es una cuestión algunas veces muy delicada y sobre la cual no siempre es fácil hablar de ella a todo el mundo. La misma es capaz de perturbar, trastornar las amistades, las uniones que, a menudo están basadas sobre algo más que sobre la pureza. Obviamente las relaciones que tienen una base pura, no se verán afectadas por lo que oiréis. Antes de empezar sin embargo os pido amablemente de guardar algunos instantes de silencio. Meditemos un poco y seguidamente os hablaré.
(Meditación)*

“Os hemos traducido solamente este inicio, resto seguirá otro día” No debéis olvidar que el Maestro hablaba en 1943. Hacia solo 4 años que estaba en Francia” lo que le obligaba a ser prudente en todo lo que decía, frente a un público nuevo que no siempre le miraba con ojos crédulos, el Maestro entonces era solo el hermano Mijaël de 43 años, y el público que le escuchaba, muchas veces mayor que él.

En réponse à une question posée, je vous parlerai aujourd'hui sur la pureté. Je vous demande toutefois de ne pas vous vexer, ni d'être chagriné si je vous dis ce que je pense en toute sincérité, ce que j'ai appris auprès du Maître. La pureté est une question qui est parfois très délicate et dont on ne peut parler facilement à tout le monde. Elle est capable de perturber, de bouleverser les amitiés, les liaisons qui, si souvent, sont basées sur autre chose que sur la pureté. Évidemment les relations qui ont une base pure ne seront nullement atteintes par ce que je pourrai dire. Avant de commencer, je vous demande de bien vouloir rester quelques instants dans le silence. Méditons un peu et je vous parlerai ensuite.

(Méditation)

D'après les quelques paroles que je vous dirai, ceux qui comprendront en me suivant attentivement verront que la question de la pureté ne peut être traitée en si peu de temps; qu'elle révèle une véritable science. Je suis donc obligé de choisir les choses les plus essentielles à vous expliquer dans tous les domaines et laisser tout le reste de côté. Pourquoi la pureté est-elle tellement importante partout, dans l'hygiène, la vie courante, la santé, les pensées, la vie sociale, etc. Et tout d'abord, qu'est-ce que la pureté? Pourquoi dit-on: "Pur comme un Christ? Pur comme les rayons du soleil? Pur comme un lac de montagne où tout se reflète?" Pourquoi dit-on: "Mangez une nourriture pure, buvez des boissons pures, ayez des pensées et des sentiments purs, faites des actions pures?" Qu'est-ce que tout cela veut dire? Il faut donner des explications parce qu'on a inventé toutes sortes de choses bizarres et on pense tant de choses extraordinaires sur cette question. Je vous donnerai un exemple: un jour deux voleurs pénètrent dans une église et commencent à voler. Après avoir mis de côté les ciboires, des vases et différents objets de prix, ils avisent un lustre qui pend au bout d'une longue chaîne et décident de l'emporter. Comme il est suspendu trop haut pour qu'ils puissent ainsi le prendre, ils approchent une table et l'un des voleurs monte dessus pour s'emparer de l'objet de leur convoitise. Mais il ne peut encore l'atteindre. Il fait apporter par l'autre une grosse Bible qui se trouve sur l'autel, puis il la met sur la table et monte dessus. Le voleur qui a apporté le livre sacré s'indigne et dit: "Comment tu oses mettre les pieds sur les Saintes Écritures?"- "Oh! répond l'autre voleur, quand on a le cœur pur, tout est permis." Vous voyez, le reste est sans importance quand on se sent le cœur pur. Souvent on m'a demandé: "Mangez vous de la viande?"- "Non, je suis végétarien."- " Ah! alors vous mangez du poulet?" Voilà, il paraît que le poulet ne soit pas de la viande. C'est ainsi qu'on comprend les choses. C'est ce genre de compréhension qu'on a de la pureté.

Nous devons vous instruire de ce que les Grands Maîtres enseignent de la pureté. Ils disent que pour être bien portant il faut être pur, que pour être heureux, libre, pour avoir des pensées lumineuses, une volonté puissante, il faut être pur. Pourquoi insistent-ils sans cesse sur la pureté? Ils disent encore que, pour voir Dieu, il faut être pur également. La pureté, c'est de ne pas avoir en soi un grand mélange de matières étrangères. Tout ce qui est simple est pur; dans la nature les mélanges sont nuisibles. Commençons par étudier la question de la nourriture et ensuite nous envisagerons les regards, pensées, sentiments purs en correspondance avec les aliments. On mange et l'organisme tâche de capoter, d'absorber tout ce qui peut être utile et de se débarrasser de tout ce qui est étranger et nuisible. Toutefois l'organisme n'est pas toujours en état de faire cette élimination, cette purification,

et des déchets s'accumulent dans différentes régions de l'organisme et se décomposent dans les organes. L'intestin surtout est encombré. Aussi, lorsqu'on mange en outre une nourriture qui n'est pas très pure et qu'on a fait de trop nombreux repas, cette accumulation de déchets prend des proportions très nuisibles pour la santé.

Comment distinguer la nourriture pure de celle impure? Il existe un critérium: la nourriture se putréfie facilement, les aliments qui pourrissent vire ou rancissent laissent un grand nombre de déchets dans l'organisme, de toxines. Une telle nourriture ne se transforme pas en énergies, mais elle donne des détritux, des "cendres", donc elle n'est pas pure. On pense qu'elle l'est parce qu'on l'a bien lavée extérieurement, bien préparée et cuite proprement; mais cela ne suffit pas. Voilà comment vous devez comprendre la pureté de la nourriture: est pure la nourriture qui ne se putréfie que difficilement et à la longue. L'expérience nous montre que les fruits se conservent extrêmement longtemps, certains même durant des mois, que les légumes se conservent aussi un temps assez long, surtout certains d'entre eux; mais que la viande se putréfie très rapidement. Les fruits sont donc la nourriture la plus pure. D'un autre point de vue on peut dire que les nourritures qui portent en elles beaucoup d'énergie solaire et de forces, sont plus pures. Les fruits qui vivent entièrement au soleil, qui sont imprégnés des forces de l'air dans lequel ils baignent, sont infiniment plus purs que la viande et que beaucoup d'autres aliments que mangent les hommes actuels et qui les empoisonnent chaque jour.

La nourriture impure donne beaucoup de déchets. Ceux-ci s'accumulent dans l'organisme, se collent contre les parois des organes, des intestins notamment, et commencent à se durcir, à fermenter. Lorsque le sang passe dans la région où ils se trouvent, il se vicie à leur contact et même les organismes les plus normaux ne peuvent ensuite éliminer les toxines produites par ce contact. C'est pourquoi les Initiés ont donné le conseil de jeûner afin de se purifier des ces matières impures déposées dans le corps par la nutrition. Lorsqu'on laisse ces déchets séjourner dans les intestins, ceux-ci commencent à ressentir une inflammation des muqueuses; celles-ci sont, en effet, extrêmement sensibles. Des gaz se produisent, qui irritent les nerfs et enflamment les parois intérieures de cet organe et l'homme commence à se sentir dans un état bizarre. Me croirez-vous si je vous dis que la majorité des maladies et des états épouvantables tels que l'excitation, la colère, l'exubérance désordonnée, la folie, l'hystérie, la sentimentalité exagérée, le besoin de se précipiter sur toutes les choses pour les posséder ou les sentir, la haine, proviennent de la présence de matières qui ne sont pas sorties de l'organisme depuis des années parfois. Souvent l'intestin est ainsi encombré de très anciens

déchets qui provoquent de grands troubles dans l'homme. L'intestin se trouvant très proche des organes sexuels, quelles anomalies se produisent alors dans la vie psychique et morale des individus. Tout provient de l'intestin. Il faut le nettoyer. Comment?

Le premier moyen de nettoyage de l'intestin et de l'organisme en général, c'est le jeûne. C'est pourquoi les Initiés l'ont indiqué. Ils ne l'ont pas inventé, c'est une procédure qui existe dans la nature. Observez les animaux, ils n'ont pas de médecines: la nature leur enseigne d'aller se cacher quelque part quand ils sont malades et de ne plus rien manger, de chercher quelques herbes qui les purgeront et les guériront. Pendant le jeûne les intestins s'arrêtent à faire leur intense travail et le corps a la possibilité de se purifier. Quand il s'agit de nettoyer sa maison chaque jour, on fait venir de femme de ménage, des domestiques; on pense qu'il y a de la poussière accumulée sur tous les objets et qu'il faut absolument les en purifier. Mais s'il s'agit de comprendre que son propre organisme doit subir aussi un nettoyage et que les billions d'ouvriers que sont les cellules de notre corps ont besoin d'être mis parfois en congé, on s'y refuse. Cependant, au moins chaque semaine, il faut procéder à cette purification si l'on veut avoir l'esprit léger, limpide, un caractère agréable et sensé. Il faut comprendre cela, sinon on restera la proie des maux les plus divers et des changements d'humeur les plus incohérents. Voyez quelle évolution est celle des hommes actuels: ils comprennent tout, sauf qu'ils doivent se purifier et que les maladies ont toutes leurs sources dans l'impureté du sang.

Je vous entends me dire que la médecine enseigne autre chose, qu'elle dit de manger et de boire n'importe quoi et n'importe comment, suivant notre bon plaisir et qu'ensuite il suffira d'absorber quelque petite pilule pour retrouver sa santé ou son équilibre. Or, les Grands Maîtres, les Initiés nous disent une chose qui reste vraie pour tous: si vous avez le sang pur, aucune maladie ne vous atteindra, aucune tumeur, aucun cancer ne se développeront en vous, aucune fièvre ne se déclarera. Cela parce que le sang pur produit spontanément des remèdes, des produits qui tuent les microbes, qui neutralisent leurs effets. Or, l'homme ordinaire ne donne pas à son sang la possibilité de se purifier et, comme il entretient dans son organisme de nombreux foyers d'impureté, les microbes et les éléments nocifs s'y multiplient, s'y propagent sans difficultés. La première chose à faire pour se guérir de ses maladies c'est de se purifier le sang. Dans une autre causerie j'ai expliqué que, si nous observons la nature, nous constatons que partout elle nous donne des réponses aux problèmes les plus difficiles à résoudre; mais nous négligeons de nous en aviser. En voici un exemple. Plusieurs personnes couchent dans un même

hôtel; les unes se trouvent dérangées la nuit par des puces ou quelques autres insectes plus désagréables encore; les autres n'ont rien senti, bien qu'étant dans la même chambre. Tout est là, dans ce petit exemple. Vous me direz que vous ne voyez pas ce que je veux signifier par là: je vais vous expliquer. Les puces et les punaises veulent dire ceci: "Nous sommes de grands chimistes, nous sommes munies de sondes perfectionnées qui nous permettent d'étudier la nature et la qualité du sang des humains. Suivant la nature et la qualité de ce sang, nous le buvons ou l'abandonnons. Nous possédons même des pendules de radiesthésistes qui nous donnent la possibilité de nous diriger avec sûreté vers la nourriture la plus délectable pour nous." Vous allez voir si la pureté n'est pas toute une science. Pourquoi les puces et les punaises vont-elles chez certains et pas chez d'autres? Vous répondez que chez certains êtres la peau est un peu coriace; mais vous ne savez pas que les moustiques, eux aussi, se servent de sondes et qu'ils savent fort bien chez qui aller pour piquer, avant même d'avoir goûté, et qu'ils ne vont jamais là où la peau serait dure. Ils choisissent même sur le corps des points particuliers pour piquer. Ils ne sont pas si bêtes qu'on le pense. Ils ont des professeurs qui les instruisent parfaitement bien.

Tout est dans cet exemple qui signifie que, si vraiment nous avons dans notre sang une nourriture convenable pour certains esprits, pour des êtres particuliers, microbes ou insectes, nous pouvons tenter de nous cacher n'importe où: ils nous trouveront toujours. Si vous étudiez cela dans la nature, vous constaterez que si vous abandonnez un pot de miel ou de confiture, les fourmis, les mouches, les abeilles et les guêpes sauront le trouver où qu'il soit. Il en viendra de plusieurs kilomètres pour se régaler. De même, si vous répandez un peu de valériane quelque part, vous verrez tous les chats accourir. Cette odeur les enivre tous. Mettez un morceau de mou dans votre poche, ou quelque poisson, et vous serez suivi de tous les chiens et de tous les chats du quartier. Ces exemples vous permettront de comprendre que chaque être dans le monde cherche la nourriture qui lui est destinée, qui est spéciale pour lui. Les chevaux, les taupes, les papillons, les moustiques, l'homme, etc., tous cherchent la nourriture qui leur convient. Chaque être de la nature a sa nourriture particulière. Et il vient là où il la trouve. Ne savez-vous pas qu'il y a des oiseaux qui se nourrissent de cadavres? Ils le trouvent partout où ils se trouvent par hasard. Ils arrivent même d'en déterrer. Si vous étudiez cette immense question, vous constaterez que chacun aime ce qui lui convient. Or, tous les êtres qui sont des ennemis de la nature humaine et qui viennent pur désagréger, disloquer, détériorer les organes de l'homme, sont des esprits ou des êtres qui aiment la nourriture malpropre, dégoûtante, putréfiée. Dès qu'ils voient ou sentent quelque chose de sale, de répugnant, ils se précipitent et

vous pouvez reconnaître qu'ils sont là à cause de la présence de cette nourriture qui leur convient. Ces habitants là ne sont ni purs, ni esthétiques, je vous assure. Lorsqu'il y a des éléments qui se putréfient dans le sang, ces êtres viendront les manger là. Une odeur particulière, un aspect le préviendra.

Un jour un ami m'a écrit pour me demander comment il se faisait qu'il était sans cesse envahi par certains vers, en dépit de tous les efforts tentés au cours de sa vie pour s'en débarrasser. J'ai lui répondu: "C'est parce que, dans vos intestins, se trouvent des nourritures favorables pour eux. Enlevez celles-ci, nettoyez-vous. Vous serez libéré." Très souvent j'ai répété de ne pas tuer les moustiques, mais d'assécher les marécages qui en sont la source. On ne le fait pas. Or, dans tous les domaines de l'existence, on délaisse les marécages et on s'acharne à poursuivre les moustiques qui en proviennent. Toute la médecine se trompe actuellement et elle le reconnaîtra un jour. Au fond elle le sait, peut-être bien, mais sachant qu'elle mourrait de faim si elle disait aux malades comment ne plus jamais être malades, elle reste sur la réserve. Un de nos frères, grâce à l'emploi judicieux de l'eau chaude bien bouillie, s'est guéri d'un mal sérieux que son docteur n'était pas parvenu à vaincre par d'autres moyens; il a été se faire ausculter afin que le médecin constate sa guérison et il lui a dit comment il s'était guéri. Ce docteur étant un de ses amis lui a avoué: " Oui, bien sûr. Je sais les merveilles que peut faire l'eau chaude dans nombreux cas; mais vous ne voudriez tout de même pas que je fasse payer une consultation dans laquelle j'ordonnerai simplement d'en boire." Voilà l'expression de la vérité sur cette question.

Ce n'est pas extérieurement qu'il faut lutter contre la maladie, mais intérieurement. IL faut apprendre comment manger, boire, dormir, agir, penser et sentir de façon à ne pas vicier le sang, à ne pas y jeter des impuretés qui attireront beaucoup d'êtres à leur suite. Lorsqu'on est impur intérieurement, Dieu Lui-même ne peut plus rien pour nous sauver. La pureté est une science. Elle indique quelle nourriture nous devons choisir, en quelle quantité l'absorber, à quel moment et comment pour ne pas détruire l'harmonie, l'équilibre aussi bien du corps que de l'esprit. La peau, les voies naturelles d'évacuation telles que l'intestin, les reins, les poumons, le nez, les yeux et les oreilles, sont tous des organes de purification. Lorsque vous avez la fièvre, la grippe ou que vous êtes malades de quelque façon que ce soit (angine, bronchite, coliques, etc.) vos yeux commencent à larmoyer, votre nez à couler, vos oreilles à vous faire souffrir, votre peau à se couvrir de petites éruptions. Tous travaillent pour éliminer les déchets. L'homme est tellement entêté et obtus qu'il refuse de se purifier lui même par d'autres moyens et ce sont ses organes qui sont obligés de s'appliquer à ce travail. Ce ne sont pas, alors, le

voies préparées pour cet usage qui procèdent à cette purification, mais tous les autres organes tels que les yeux, le nez, les poumons. Chacun d'eux s'applique à faire sortir les matières impures là où cela est nécessaire. Ainsi on tourmente ses organes, on les fatigue inutilement.

Il faut adopter la pratique du jeûne. On m'a aussi posé cette question: "Pourquoi faut-il boire de l'eau chaude pour améliorer sa santé?" Pourquoi? Tout d'abord parce que cela ne coûte rien ou presque rien. En la faisant bouillir quelques minutes, vous faites déposer les calcaires qui produisent dans le corps la gravelle, l'arthritisme, l'artériosclérose, etc. Vous tuez également les microbes. Cette eau n'étant pas destinée à jouer le rôle de boisson, cela non seulement ne présente pas d'inconvénient, mais est nécessaire. Lorsque vous lavez la vaisselle grasse à l'eau froide, vous avez remarqué que les assiettes ne sont pas nettoyées du tout. Il faut de l'eau chaude pour dissoudre les graisses. Il en est de même dans l'intérieur du corps; l'eau chaude dissoudra beaucoup d'éléments et de matières que l'eau froide laisse intacte. Par ailleurs l'eau qui ne sait ni descendre et monter, s'infiltrer partout est un élément qui s'agite beaucoup. Elle sortira par la peau après avoir passé par osmose à travers les organes. Elle dissoudra les déchets au passage, les calcaires déposés dans les tissus, et entraînera tous cela à l'extérieur en sortant par les pores, les reins. On se sentira alors nettoyé, purifié, soulagé, rajeuni. Ce remède ne coûte pas cher. On doit boire cette eau la plus chaude possible et avant de déjeuner, alors qu'on est encore à jeûne. Croyez-moi, vous ne mourrez pas même si vous en buvez un litre. Généralement on refroidit l'organisme en ingurgitant l'eau froide, souvent glacée en été, et en mangeant des glaces. On devrait interdire la vente des glaces à la sortie des écoles, je vous assure. Les enfants sortent en courant, ayant très chaud d'avoir joué sous le préau; ils se précipitent vers le marchand de glace et se régaler en se refroidissant les organes intérieurs au-delà de toute mesure. Ensuite leur mère se demande pourquoi Toto a des coliques ou qu'il n'a aucun appétit. C'est tout simplement parce qu'il a mangé une glace en sortant de l'école. Le Maître nous a dit qu'on ne doit jamais enlever la chaleur vitale nécessaire à ses organes. Je n'ai pas le temps d'insister sur cette question. Notez-la au passage. Non seulement l'eau chaude purifie, nettoie, libère des déchets, rajeunit, mais elle empêche l'artériosclérose de se manifester, aux rhumatismes de se montrer. Tout d'abord cela ne paraît pas très agréable de boire une tasse d'eau chaude mais, peu après, on éprouve un tel bien être général que cela devient un véritable plaisir. Tous ceux qui ont essayé, accusent cet effet rétrospectif.

Qu'est-ce que la pureté? La pureté c'est de ne pas mettre dans l'organisme des matières qui se putréfieront, qui apportent des éléments indésirables, qui surchargent l'organisme et l'engourdissent. Il faut donc absorber des aliments, des boissons et de l'air purs. C'est le commencement de la pureté; ensuite on s'occupera des pensées et des sentiments purs. Il est encore plus important que ceux-ci soient purs, mais il faut commencer par le corps. Si nous allons plus loin, vous verrez que chaque matière de la nature propage certaines ondes tout à fait spéciales. Or, si vous êtes vraiment surchargés, si vos poumons, vos reins, votre estomac sont remplis de matières étrangères, celles-ci vous lieront avec des vibrations tout à fait négatives de l'atmosphère. Vous capterez des ondes très nocives puisque vous portez en vous des appareils (ces matières) qui les attirent. Vous savez, par exemple, que le sel est hygroscopique et qu'il absorbe l'humidité de l'atmosphère; que l'aimant attire le fer, etc. Ce que vous avez en vous, joue un rôle analogue vis à vis de certaines vibrations. Je ne veux vexer personne mais, si je parle librement, je vous dirai des choses très audacieuses et je crains que vous en soyez fâchés. La majorité des gens ne sont autre chose que des tombeaux où pourrissent des cadavres. Ils les portent en eux. Ils se promènent, purs en apparence et putréfiés au-dedans. Je vous assure que l'esthétique elle-même fait défaut aux amoureux, qui ne se soucient pas de ce qui est à l'intérieur de chacun d'eux. S'ils savaient ce qui est dedans, ils refuseraient même de s'embrasser.

Me permettez-vous d'aller encore plus loin? Si on vit vraiment d'après les règles concernant la nourriture pure et le nettoyage intérieur hebdomadaire, afin de ne pas laisser accumuler des matériaux infectieux dans le corps, ce sera vraiment magnifique. Il faut jeûner chaque semaine durant 24 heures; ce jeûne sera complet au point de vue solide, on peut boire de l'eau chaude à volonté mais rien de plus. Pendant ce repos alimentaire, on se liera avec les entités les plus lumineuses, on lira de beaux ouvrages, on purifiera ses pensées et ses sentiments. Si l'on fait cela soigneusement, on parviendra (il faut bien le dire, quoique cela ne soit pas esthétique) à ne plus avoir une odeur répugnante. Ce qui est même extraordinaire c'est que ceux qui se soumettent longuement à cette discipline, constatent même la désodorisation des matières que l'organisme rejette par les voies naturelles. La transpiration fait partie de celles-ci, en dernier lieu. Je puis vous citer un critérium terrible, mais sûr. Supposons un instant que je suis un médecin et vous m'écoutez sans vous étonner de mes paroles. Lorsque vous remarquez que l'odeur des matières que vous rejetez et que celle de votre transpiration augmente, qu'elles deviennent désagréables et fortes, sachez que c'est le signe que vous êtes malades sans le savoir. Ce signe est avertisseur, il vous prévient si vous êtes ou non un homme qui pense, réfléchit, médite. Dès que cette odeur apparaît, c'est que la

maladie vous guette, c'est le signe que vous commencez à descendre une pente, à vivre une vie qui n'est pas salubre. Je sais que vous pensez que cela tient uniquement à la nature des aliments que vous avez mangés ce jour là. Non.

Observez et vous verrez. Soyez durant deux jours inquiets, tourmenté, coléreux, haineux ou jaloux et étudiez votre odeur à la suite de cet état. Tout est changé en vous, bien que votre nourriture soit restée la même. Au contraire, vivez durant une semaine comme il faut et le contraire se produira. Tout se reflète là, dans notre odeur. Tout commence dans la tête. Lorsque votre odeur s'accroît, c'est donc que vous êtes malades quelque part dans votre être physique ou psychique; il faut que vous preniez des précautions afin d'éviter les suites de cet état. Suivez le conseil des indices qui vous guident, vous avertissent. Si vous voulez vérifier mes assertions, allez au parc zoologique. Tout le monde y va, mais nul ne remarque rien de spécial, parce que chacun a des yeux pour ne rien voir. Approchez-vous des cages aux fauves, des carnivores. Vous serez suffoqué par l'odeur épouvantable qui se répand alentour. Allez ensuite vers les moutons, les pigeons, les végétariens et vous serez enchantés, vous y resterez avec plaisir les trouvant mignonnes, agréables à regarder. Le caractère des fauves se reflète autour d'eux, dans leur odeur. Celle-ci prouve qu'ils ont des instincts épouvantables, répugnants. Je ne veux pas trop insister sur cette question, parce que j'ai peur que cela ne vous plaise pas beaucoup.

Je vous en ai déjà dit suffisamment pour que vous compreniez que la pureté est une science. Ce n'est pas tout. Ce que je vous explique n'est pas pour tout le monde, mais seulement pour ceux qui veulent évoluer, se perfectionner vraiment, acquérir quelque chose, développer des qualités en eux. Les autres sont libres de faire tout ce qui leur plaît et d'en supporter les conséquences. Nous n'obligeons personne à rien, nous nous contentons d'expliquer des faits. C'est à cause de leur pureté qu'on doit manger des salades, des fruits et de légumes. Ils sont la meilleure nourriture pour nous. Il faut abandonner la charcuterie, la viande et toutes les choses composées grâce à elles. Savez-vous avec quoi sont préparées les saucissons, les pâtés, les farces, etc.? Savez-vous tous les chats qui ont disparu et qui ont passé pour du lapin? On peut même rester rêveur en pensant à toute cette chair fraîche qu'accumulait le docteur Petiot; l'envie de manger des biftecks est tellement intense chez la majorité des hommes actuels, qu'on se peut demander à quoi cette chair devait servir. Peut être d'autres personnes ont mangé sous le nom de bœuf cette chair succulente et grasse. Vous poussez des cris et pensez: "Quelle logique!" C'est moi qui suis le plus étonné lorsque j'étudie la logique de tout le monde. Je la découvre alors semblable à celle de Nastradine Hodja. Vous désirez

savoir quelle elle est? Voici. Un jour le juge de son village convoque Nastradine Hodja et lui dit: "Sais-tu que tout le monde se plaint de toi ici et que, en conséquence, je vais être obligé de t'expulser du village." "Monsieur le juge- répondit notre héros - cela n'est pas juste. Moi, je suis tout seul, où que j'aile je ne pourrai pas former un village. Ce sont donc les autres qui doivent être expulsés puisqu'ils pourront partout se trouver en groupe et recréer un village comme ici." Voilà la logique de Nastradine Hodja. J'ai rencontré de nombreux Nastradine Hodja dans la vie; je l'ai même rencontré lui-même avant de venir ici. Il m'a dit: "Où vas-tu, mon vieux?"- " Je vais faire une causerie chez des amis."- "Oh! Tu tombes bien mal! Aujourd'hui on n'aime pas entendre parler des choses dont tu t'occupes."- "Je parlerai de toi. Grâce à moi tu es devenu glorieux."- "Sans doute, mais c'est aussi grâce à moi que tu es devenu célèbre." Il a bien fallu répondre que c'était vrai. Je ne désire pas la gloire; d'ailleurs je l'ai déjà. N'ai-je pas reçu un jour une lettre d'une sœur qui commençait ainsi: "Illustre Frère Michel..." Ce jour là je me suis déclaré satisfait et j'ai pensé que je n'en demandais pas davantage. J'étais déjà devenu glorieux.

Revenons à nos moutons. La pureté est une question vraiment plus importante qu'on ne croit. Tout est en elle: bonheur, succès, talents, sagesse, puissance. Chaque impureté introduite au-dedans est nuisible à l'homme. Qu'est ce que l'impureté? Lorsque vous vous éclairiez autrefois avec des lampes à pétrole, vous constatiez que les verres des lampes étaient toujours noirs de suie et qu'il fallait chaque jour y passer l'écouvillon. Si vous étiez négligents, vous ne pouviez plus voir clair. Puis la lampe répandait aussi une puanteur autour d'elle. Notre cerveau c'est une lampe. Lorsqu'il fonctionne sachez qu'il se produit une petite fumée et que le dépôt qu'elle forme empêche, ensuite, de comprendre. Pour ne pas être gêné par lui, il faut nettoyer le cerveau, le laver, exactement comme on doit nettoyer les intestins. Le cœur aussi doit être nettoyé parce que lui aussi se couvre d'un dépôt qui en gêne le fonctionnement. Les organes étant toutefois échelonnés suivant la verticale à des niveaux différents, les intestins sont ceux qui demandent le plus grand nettoyage, le cœur en réclame un moins matériel et le cerveau un encore plus subtil. Les déchets sont de moins en moins nombreux au fur et à mesure qu'on considère des organes plus élevés. Vous dites qu'il en est de même dans les lampes et que c'est fort heureux qu'il y ait des lampes électriques. Évidemment elles ne réclament pas un nettoyage quotidien comme les lampes à pétrole toutefois, à la longue, elles se couvrent d'un dépôt noir qui les rend assez obscures. Entre le pétrole et l'électricité, l'homme a parcouru tout un long chemin.

Mon intention était de vous lire aujourd'hui une petite conférence que j'ai faite l'an dernier et qui s'intitule: la fumée. Mais je n'en aurais pas le temps; je me contenterai donc de vous en dire quelques mots. Les moyens d'éclairage ont évolué au cours du temps et sont passés des torches résineuses à l'électricité. La majorité des humains brûlent du charbon, du pétrole qui donne beaucoup de fumée, de poussière et d'odeurs nauséabondes et ces feux donnent aussi beaucoup de cendres et de déchets. La pureté c'est d'aller enlever les cendres du four, les fumerolles de la lampe. En fait, chacun se gave, se remplit chaque jour et oublie totalement de se vider des déchets, de se nettoyer comme il convient. Tous les malheurs, toutes les irritations, les caractères détraqués sont dus à ces déchets qui stationnent et stagnent dans les intestins, dans le cœur, dans le cerveau ou dans l'estomac.

Les méthodes de purification doivent être étudiées. Vous avez compris que la pureté est la condition même de l'évolution; on ne peut pas faire un pas en avant si l'on ne pratique pas la pureté. La pureté est vraiment dédaignée, mise de côté actuellement. On ne se préoccupe que de la pureté extérieure, mais non de celle intérieure. On est bien maquillé, on se fait belle, on se soigne extérieurement. Il y a des femmes qui vont jusqu'à mettre des tranches de viande sur leur visage durant toute la nuit, pour se faire le teint frais. Quelle patience ont les maris de ces femmes! Depuis des années qu'elles font cela, leurs femmes ne sont pas plus belles qu'auparavant. Parce que la beauté ne provient que de la pureté. Lorsqu'on comprendra cela on verra grandir une autre génération que celle actuelle. Je ne vous parle ici de la beauté purement géométrique. Combien de fois on sent les émanations subtiles qui sortent des êtres! Les ondes qui les enveloppent, qui forment leur atmosphère, sentent le moisi, la poussière, les substances en putréfaction. On tâche de s'éloigner de lui, mais notre interlocuteur persiste à se rapprocher dès que nous reculons. Il y a vraiment des hommes d'où émanent des choses détestables, répugnantes, intolérables et cela parce qu'ils ne sont jamais nettoyés. Ils prennent un bain chaque matin, ils se parfument même soigneusement, ils se baignent dans du lait d'ânesse. Mais cela ne suffit pas et leur odeur reste repoussante. Savez-vous cette petite histoire? Un jour une vieille tante s'approche de son petit neveu et lui dit: "Mon petit mignon, viens m'embrasser. Je te donnerai deux sous."- "Penses-tu, répond l'enfant, maman me donne déjà quatre sous pour boire mon huile de foie de morue et tu voudrais que je t'embrasse pour deux sous."

Lorsque vous entrez dans une cave remplie de champignons, de moisissures, d'araignées, de détritiques, vous tâchez de la nettoyer; vous venez chaque jour pour la mettre en état. Cela ne sert pas à grand chose. Il faut que vous emportiez tous les

objets moisissus au soleil et les exposez à la grande lumière: alors les champignons disparaissent. La pureté c'est d'anéantir les champignons qui pourrissent en vous. Ces champignons augmentent au sein de l'humidité et de l'obscurité. En langage initiatique cela veut dire que la sensualité, la sentimentalité augmentent lorsqu'on est trop humide. A ce moment on pourrit. Au contraire, quand on se dessèche les choses se contractent: la sécheresse c'est trop d'intellectualité. Pourquoi la neurasthénie et toutes les maladies nerveuses assaillent-elles toujours les intellectuels? C'est parce qu'ils sont tellement desséchés que leurs nerfs sont contactés, ils ont besoin d'être arrosés. Lorsqu'on les arrose ils se détendent et guérissent. Voilà un remède contre leurs maux. Cela signifie que ceux qui n'ont pas d'humidité, autrement dit d'amour, doivent en mettre un peu dans leur cœur et ceux qui sont trop humides (trop sentimentaux), qui aiment trop les plaisirs, doivent se mettre au soleil pour se sécher; c'est à dire qu'ils doivent se mettre à étudier dans la clarté. Il faut un équilibre. On ne doit être ni trop humide, ni trop sec. Vous pensez tous que vous comprenez fort bien cela; je veux bien le croire, mais comprendre c'est appliquer. Lorsqu'on se contente d'étudier les choses théoriquement, ce savoir n'est rien. Il faut mettre en pratique ce que l'on sait. Le Maître dit qu'il n'y a pas de savoir véritable sans la pratique. En pratiquant ce qu'on sait, on comprend combien cette parole du Maître est vraie et profonde. La pureté pratique est la base de tout. Je vous dirai même Kabbalistiquement ce que représente la pureté. La kabbale nous parle des dix séphiroth; l'un d'entre eux, Yesod, est la base de cet arbre, le fondement. Il est lié à la lune, qui est ici le symbole de la pureté. On ne peut avancer, voir les choses se révéler à soi, se sentir heureux et libre sans être dans la paix. Or, la paix est une conséquence de la pureté. Quand quelque chose bouillonne en nous, gratte, irrite au-dedans, lorsque des vers grouillent dans nos organes, de quelle tranquillité peut-on parler? La paix vient lorsqu'il n'y a aucune matière étrangère qui dérange l'organisme, la santé. Cela vous le savez déjà.

Comment purifier le sang? Il y a 3, 4, 5, 7 façons:

- 1°- par le jeûne, par des purges, des lavements. C'est le premier moyen.
- 2°- par l'emploi de l'eau chaude;
- 3°- par des exercices respiratoires;
- 4°- par l'exposition aux rayons du soleil levant.

Il faut aller voir se lever le soleil, parce que à ce moment là le soleil répand des ondes de grande puissance qui purifient et nettoient. Après un tel bain, on se sent léger pour toute la journée. Malheureusement les hommes préfèrent aller dans

les boîtes de nuit pour y respirer un air pur. Ils s'étonnent, ensuite, de leur état physique et moral! L'humanité à ainsi arrangé les choses parce que le soleil la gêne. C'est comme la fidélité: elle l'a supprimé parce qu'elle troublait ses projets. Actuellement on ne voit jamais d'autre moyen que de supprimer ce qui vous gêne. C'est ainsi que l'on procède avec son appendice. Le Maître nous dit que l'appendice se plaint et crie: "Ne mange pas de viande! Ne mange pas de viande!" Mais on lui répond: "Tu nous ennues, je vais te couper." Ce faisant on ne sait pas à quoi il sert et qu'il ne fallait la supprimer. Vous riez tous parce que j'ai dit appendicite pour appendice. Pardonnez-moi, je ne saurai jamais le français parfaitement. Autrefois un écrivain dit un jour à l'auteur des Trois Mousquetaires, que son style n'était pas correct. Il le critiquait beaucoup: "Je connais mon français."- "Oui, dit Alexandre Dumas. Vous Connaissez votre français, mais pas celui des autres."

Il y a une grande différence entre la Bulgarie et la France. Laquelle? Vous répondez que c'est le côté géographique, le type d'homme, l'instruction. Ou encore le réseau des routes qui n'est pas le même. Non. J'ai étudié cette question et la différence qui existe entre nos deux pays, celle qui est la plus grande, c'est une attitude. Ici, en France, on a adopté une attitude particulière: lorsque quelqu'un vient vous voir et que vous voulez le congédier, après un certain temps vous le lui faites comprendre par votre attitude et vous vous levez même d'une certaine façon qui le renseigne sur ce point s'il ne semble pas comprendre. En Bulgarie on agit différemment, c'est tout le contraire. Lorsque quelqu'un vient vous voir, vous l'outragez véritablement en lui faisant sentir et comprendre que l'entretien est terminé. Celui qui reçoit compte sur la noblesse, sur la bonne éducation de la personne qui est venue. On lui donne tout et c'est à elle de ne pas se gaver, de ne pas tout manger. Aujourd'hui surtout, si vous proposez quelque nourriture à quelqu'un, vous savez qu'il n'en laisse pas une miette. Chez tous les peuples slaves, quand on est invité on peut rester autant que l'on veut chez son hôte; c'est à soi de partir en temps voulu, de se lever, de terminer l'entretien. C'est alors que, celui chez qui l'on est reçu, vous invite à rester plus longtemps. Si l'on reste encore il faudra ensuite, de soi-même, décider de partir et chaque fois on sera convié à rester encore. Mais la bonne éducation veut que le visiteur sache quand il doit partir. Cette façon de procéder manifeste une confiance entre les êtres, un amour, une fraternité. Tandis que la manière française, et surtout si vous vous levez, rompt quelque chose entre les êtres. Cela donne de suite l'impression qu'on est entre fonctionnaires, entre étrangers. Ce n'est pas amical, ni fraternel.

Quelle difficulté j'ai ressentie les premières années de mon séjour ici, à cause de cette attitude! Je recevais des amis et ils restaient indéfiniment durant des

journées entières parfois. Quand ils voulaient partir je les retenais poliment, à la manière bulgare, et ils en profitaient, en abusaient de telle façon que je ne savais vraiment plus comment les faire partir. Un certain jour, alors que je me plaignais de cette situation intolérable à des amis, ils m'ont expliqué cette différence que je viens de vous signaler, et ils m'ont dit comment je devais procéder pour que mes visiteurs comprennent qu'ils devaient me laisser travailler. Mais cette explication n'a pas suffi, parce que je pensais que ce n'était pas bien d'agir comme on me le conseillait et que je ne pouvais me résoudre à le faire. Je préférais supporter jusqu'au bout des visites interminables, dont la longueur dépassait parfois toute imagination.

Voilà donc la différence entre nos pays; elle semble bien petite mais elle révèle deux mentalités qui entraînent des conséquences entièrement différentes. Quelle est la conséquence de l'attitude bulgare? Et celle de l'attitude française? Si quelqu'un sort sans me demander la permission, il agira en bulgare. Si je me lève, il arrive aussi qu'on vienne me serrer la main et il faut que je serre un très grand nombre de mains. Ce sera la manière française. On ne sait pas bien où commence une attitude et où finit l'autre: les deux se mélangent et sont utilisées successivement. Ce que je puis dire c'est que la pratique de l'attitude bulgare m'a valu, en France, tellement d'amis que j'en ai maintenant dans toute la France. Il est vrai que j'ai payé cela par le fait que j'ai été bien souvent ennuyé par des visiteurs tenaces. Mais ces amis que j'ai gagnés me proposent maintenant de tous côtés de venir prendre pension chez eux, d'être leur invité aussi longtemps que je le voudrai. Ne craignez rien, toutefois: nous sommes bulgares et je n'en tire aucun profit, je n'accepte pas. On me dit: "Venez à Marseille, à Lyon, à Bordeaux, restez tant que vous voudrez." Je n'y vais pas. Pourquoi, direz-vous? Mais pour gagner encore des amis. Si quelqu'un vous propose son amitié, il ne faut pas agir de façon qu'il se dise, au bout d'un certain temps: "Vraiment, je regrette de m'être lié avec lui. L'amitié est une chose détestable que je dois rejeter désormais." Je vous ai déjà expliqué que c'est à cause de leur attitude que les français en sont arrivés à négliger l'amitié, à renoncer à se confier, à fraterniser. Chacun abusait des autres. Ceux qui s'en sont plaint ont eu raison, mais maintenant il faut adopter une autre mentalité. Il faut comprendre que bien qu'on est invité à manger et boire à satiété, on ne doit pas en profiter et surtout pas avec exagération. Savoir vous comporter avec sobriété dans tous les domaines, vous gagne des amis, vous donne la confiance des autres. C'est ainsi que je me suis fait tant d'amis ici. Tous disent: "C'est vrai, il ne m'a jamais rien pris; il n'a pas abusé de moi, il ne m'a jamais volé." Je les avertis, cependant, qu'ils doivent se méfier parce que je pense les voler un jour, mais en gros. Comment?

* * * * *



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es

TESTIMONIO PERSONAL

La práctica del ayuno como llevarlo a cabo con toda tranquilidad y así poder recibir los efectos benéficos.

Con este testimonio personal, no pienso añadir nada de importante a todo lo que habréis leído en la conferencia del Maestro, inclusive la primera en donde todo está más reducido y sintetizado que en la segunda, que es el texto original.

No deseo disculpar a los responsables franceses en la edición resumida de las conferencias del Maestro, costumbre que personalmente desapruuebo, pero también debemos pensar que el Maestro deba conferencias de dos y tres horas, que representan a veces 20/30 páginas para un mismo tema. Entonces si en un principio se tenía que dar a conocer el mensaje del Maestro, esto se tenía que hacer en forma tal de que en un mismo libro, se pudieran recoger varias conferencias.

Como responsable del Centro Omraam, nunca he desaconsejado la lectura de los libros oficiales, en donde se encuentran mayoritariamente las conferencias resumidas o en extractos. Pero habiéndome hecho responsable también de la difusión de la obra del Maestro en lengua Española para Latino América, es también mi misión en la medida de lo posible hacer llegar los textos íntegros, aunque muchas veces estos textos, para los que no estáis, muy ENAMORADOS de su obra , os puedan parecer quizás largos y costosos de leer. En particular para los que no tenéis mucha practica en la lectura de conferencias.

Hecha esta salvedad, diré también que no es costumbre mía, añadir palabras a las conferencias del Maestro que por sí solas ya lo dicen todo. Pero en este caso del ayuno, como sé por

experiencia que es un tema en que TODOS ESTAN DE ACUERDO en sus beneficios, pero, luego casi todos TIENEN MIEDO DE INICIARLO, o PRACTICARLO. Entonces palabras van solo dirigidas a estas personas, y no para motivarles más, no, solamente deseo explicarles mi experiencia por si esto puede ayudarles en sus primeros pasos.

Ya hace muchos años que estoy en este mundo, y ya hace muchos años que vengo practicando el ayuno tal como aconseja el Maestro y así mismo otros especialistas en materia del ayuno como es el sabio Ruso ALEXI SUVORIN en su libro LA CURACION por el AYUNO.

Pero ahora y digo bien ahora, nos encontramos en el Portal de lo que puede ser la Pandemia más importante que el mundo puede encontrarse sometido. Me refiero a la Gripe A. Por esta razón una vez más os pido os lo toméis en serio, pues de entenderlo bien o no, puede quizás depender vuestro estado de bienestar, salud y de vuestros familiares o personas y amigos de vuestro entorno.

Yo practico el ayuno desde hace años. Lo hago dos, tres, cuatro o cinco veces por año, según mis posibilidades de poder reservar unos días a esta práctica, sin tenerla que interrumpir, por motivos de trabajo u otras obligaciones. Esta es la razón por la cual, la primera norma, es saber escoger los días apropiados de manera de que si has decidido dos, tres o cuatro o una semana, NO DEBAS INTERRUMPIRLO por otras obligaciones. Esto es MUY IMPORTANTE. Romper un ayuno en donde ya has preestablecido unos días, es lo peor que te puede suceder. Si se trata de ayunos de hasta cinco días, tampoco será grave, pero tu cuerpo lo puede.

Yo no sé lo que es estar enfermo, tener la gripe, tener resfriados, tener dolor de cabeza, estar angustiado, para mí, estas palabras no existen. Se lo que son los problemas económicos, no poder pagar la hipoteca, que mis hijos o mis nietos no me escuchen, ni me entiendan, y mil cosas mas de estas. Pero si sé lo que es, NO ESTAR ENFERMO. Y esto en nuestros días, es muy importante. Y en los días venideros será todavía más importante.

El Maestro nos decía en una conferencia, que es probable un día los que estemos sanos, no seamos suficientes para poder recoger a todos los enfermos que veremos caer por las calles... Y este día puede no estar lejos.

Si practicáis el ayuno, VUESTRO CUERPO NO DEJARA ENTRAR NINGUNA ENFERMEDAD, VIRUS, EPIDEMIA; olvidaros de vacunas y remedios cuya eficacia, todavía hoy está por demostrar. E incluso puede producir efectos inversos.

Yo he trabajado a con enfermos terminales, que llevaban todas las enfermedades habidas y por conocer. He trabajado en Centros de Ancianos terminales. He trabajado en el Centro quizás más duro que podáis llegar a conocer. En el centro Kaligat de Madre Teresa de Calcuta en la India, donde va a parar los más desgraciados y los más enfermos de todos los enfermos que podáis llegar un día conocer. Allí hay todas las enfermedades y más, y sin embargo estamos en pleno contacto con los enfermos en sus estados terminales, lavándolos, aseándolos y dándoles de comer pues apenas pueden moverse en sus pequeñas camas, en donde van a pasar los últimos días de su vida. Hasta que una baja por muerte, representa otro ingreso de otro diario de otra alma que esta tirada por las calles, sin que nadie se ocupe de él.

Nunca me he vacunado de nada, repito nunca me he vacunado de nada. Cuando termino y regreso a España,

generalmente te agarran fiebres muy altas, llegas hasta 40/41/42 y así de repente al cabo de tres cuatro, máximo cinco días, la fiebre de repente baja de golpe y YA TODO SE TERMINO. Puedes reemprender la vida normal y corriente como si nada. Pero el SECRETO ES PERMANECER EN AYUNO TODOS ESTOS DÍAS, ayuno total SOLO BEBER AGUA LO MAS CALIENTE POSIBLE... Deja a tu cuerpo que haga el trabajo, por sí solo, sin que tú lo perturbes con medicamentos. Por supuesto esto CUANDO, tú te has metido dentro de todas las enfermedades junto a los enfermos. Pero puede incluso que NI TAN SIQUEIRA MUCHAS VECES NECESITES RECURRIR AL AYUNO PARA HACER BAJAR LAS FIEBRES. Simplemente estarás inmune. Tu cuerpo sano, no dejará que nadie entre a perturbar tu salud.

Hasta la fecha no he podido hacer ayunos superiores a 6 días, por falta de tiempo u otras obligaciones. Empecé con un día, y así con el tiempo hasta los 4/5/6 días según las posibilidades. Bueno poderlo hacer tres o cuatro veces al año. Yo suelo hacerlo para Navidades pues hay días de fiesta laboral y en verano por los mismos motivos.

Y ahora os explicaré lo que se siente cuando lo haces, y porque pasos debéis empezar para que sea menos traumático.

1.- Podéis empezar la primera vez, decidiendo solo tomar frutas, nada más que frutas. O mejor solo zumos de frutas, el de uva el mejor, pues no es tan ácido como puede ser el de naranja. Esta dieta solo de frutas se llama Citroterapia, la misma eliminara muchas toxinas de vuestro cuerpo, y para la primera vez será menos traumático. Un zumo de fruta para desayuno y otra al mediodía. Y si queréis otra para cenar. Además de vasos agua tantas veces como queráis, y mejor si es caliente.

2.- La próxima vez ya podéis hacerlo bebiendo solo CALDO CALIENTE de verduras. Así poco a poco iréis acostumbrando el cuerpo al ayuno de sólidos, y también os iréis purificando para que la primera vez que lo hagáis solo a base de agua, el cuerpo esté mejor preparado y no tengáis las típicas molestias que se sienten las primeras veces.

3.- La tercera vez MEJOR PUES QUE LO HAGAIIS YA CON SOLO AGUA. Esta puede y es mejor que sea caliente. En un día os podéis beber un litro y medio de agua. No necesariamente más.

Es mejor ya empezar la noche anterior del día que hayáis debido iniciar el ayuno sin tomar nada por la noche. Máximo un vaso de agua caliente, sin olvidar de tomar también un purgante, que hará que por la mañana podáis vaciar al máximo los intestinos. El purgante solo se debe tomar el primer día, nunca después del primer día, que solo se tomaran ENEMAS, lavados intestinales. Por regla general el primer día de ayuno, SI VUESTRO CUERPO NO ESTA MUY CASCADO, no llegareis a sentir casi nada. Quizás la primera vez que lo hagáis, un poco de hambre pero se resiste con facilidad. Luego cuando tengáis práctica, ni esto tendréis. Para esto deberéis buscaros alguna actividad para estar siempre en acción. Leer, escuchar música o incluso salir de compras o trabajo, como un día normal. Para esto el SECRETO ESTARA EN NO COMUNICAR A NADIE LO QUE ESTAIS HACIENDO. Una vida normal.

Quizás también la primera vez, sentiréis un pequeño dolor de cabeza, que no llegara a ser dolor de cabeza, pero como una tensión en la cabeza, como si algo estuviera cociéndose allí arriba. Esto es bueno significa que se está purificando, limpiando. Y tranquilos si os ponéis el termómetro veréis que no tenéis nada de fiebre. Es como una sensación de fiebre sin tener fiebre. Repito esto quizás os suceda la primera vez que haréis un ayuno de agua

solo. Si lo hacéis de frutas, no sentiréis nada anormal. Será como un día que se come poco. Luego cuando tengáis practica, el primer día transcurrirá como un día normal.

El segundo día, es el día más difícil para los novatos. El segundo día es cuando el cuerpo inicia el trabajo más duro de limpieza. Pero este malestar generalmente tampoco dura todo el día. La primera vez quizás sentiréis molestias casi siempre en la cabeza, como una fiebre sin fiebre. Como un sudor sin sudor, pero en cambio por OTRA PARTE, TENDREIS LAS IDEAS MUY CLARAS. Y podréis leer horas seguidas sin cansancio o ganas de dormir. Y no dejéis de ir bebiendo agua, a medida que veáis que la vais necesitando, SIN ABUSAR TAMPOCO. No porque bebéis más agua os encontrareis mejor. Pero si mejor intentar beber agua BUENA DE MANANTIAL, INCLUSIVE COMO DICE EL MAESTRO HABIENDOLA HERVIDO ANTES. Y si es caliente mejor que mejor.

Si sabéis pasar esta etapa del segundo día sin problemas, HABREIS GANADO LA PARTIDA. La noche del segundo día el cuerpo hará su trabajo y cuando iniciareis el tercer día, los dolores se habrán marchado, OS SENTIREIS OTRO. Ni tan siquiera tendréis ya ganas de comer. Tendréis la cabeza clara, podréis ocuparos de las cosas de casa, si queréis podréis también salir a la calle, ir de compras etc., todo menos hacer esfuerzos físicos importantes. Yo por ejemplo nado en la piscina, sin problemas de cansancio. Inclusive algunas veces me ha tocado recibir alguno de mis hijos o nietos que me dicen que vienen a comer y encima debo prepararles la comida. Ellos comen y yo no, como si nada. Una vez superado sin problemas el tercer día, para el caso que hayáis decido hacer mas o sea 4 o 5 veréis que estos transcurren DE UNA FORMA EXTRAORDINARIA. Os encontráis bien, tenéis la cabeza clara, podéis realizar cualquier

trabajo intelectual con mucha más eficacia que cuando coméis, y en particular si teníais alguna decisión difícil de tomar, mejor siempre hacerlo mientras haces un ayuno prolongado. Siempre estaréis más inspirados, el que pensara y decidirá es el que está dentro, y este por regla general hace y ve mejor las cosas, que el que esta fuera.

Y si tenéis que pasar una prueba difícil, entonces intentad pasarla haciendo ayuno. Quizás no la solucionaréis, pero si tiene solución la hallareis mejor en ayunas. Y si no tiene solución, estaréis tan relajados que ni veréis los problemas.

Yo no os puedo decir lo que sucede haciendo ayunos de muchos días pues todavía no lo he podido hacer nunca, pero si os puedo asegurar que de no ser porque ya había decidido terminar tal día, y **ESTO SE DEBE RESPETAR**, mi cuerpo lo sentía tan preparado para poder seguir haciendo el ayuno muchos días más. El hambre había desaparecido por completo, **OS LO DIGO OTRA VEZ, EL HAMBRE DESAPARECE POR COMPLETO**. Puedes tener la despensa llena o el vecino te incita a comer, y tú puedes pasar de ellos, sin ningún tipo de problema.

Debo añadir que también influye bastante como este vuestro cuerpo de sano. Si sois vegetarianos, estas pruebas serán muy fáciles de pasar, pero si sois carnívoros, entonces es muy probable que estéis llenos de residuos e impurezas y el primer ayuno os cueste un poco más. Por esta razón, es mi consejo que un paso previo para bien purificar vuestro cuerpo, es primero haber tomado la decisión de ser vegetarianos.

Ya sabéis... si coméis buey, seréis como los bueyes, si gallinas como las gallinas, si cerdo como los cerditos....todos los virus de estos animales pululan dentro de vuestros cuerpos. La

ciencia no lo acepta todavía, pero el día que se verá obligada a aceptarlo, será ya demasiado tarde. Como ya tantas veces sucede.

Tenéis que saber que el organismo humano no tiene un solo camino para su saneamiento, a través de los intestinos, sino dos, a saber : El primero en que la alimentación del organismo se efectúa por el estomago, y este camino, a través de los intestinos conduce de arriba abajo, y el segundo tiempo para cuando haces ayuno , durante el cual el organismo no recibe nada del lado del estomago y se debe alimentar de sus provisiones propias, este camino conduce de abajo arriba, terminando en la boca con la lengua, por cuya superficie se arrojan al final de ayuno los restos que quedaban en los intestinos. Esta es la razón por la cual, durante estos días solemos tener un aliento fatal, a veces incluso nuestra boca tiene olor a podrido. Razón por la cual es aconsejable tenerlo presente según cuales sean nuestras obligaciones, sociales o familiares.

Hacia los días finales, y en forma particular el último día de ayuno, antes de acostarte deberás hacer un lavado intestinal, un enema. Esto terminara de eliminarte todo lo que no haya sido posible eliminar por el propio cuerpo.

Deberás tener presente estos días, de no tragar la saliva, y menos los mocos. Pues sería como volver a introducir lo que está saliendo por el proceso natural del ayuno.

Debo recordarte también que el ayuno deberá ser siempre voluntario, nunca forzoso.

Mi experiencia me ha demostrado que más lo haces, mejor te encuentras y más fácil es hacerlo la próxima vez. Para que me entiendas, vale la pena que te sacrifiques y te esfuerces en hacerlo una vez, la primera, para que así puedas disfrutarlo haciéndolo

más veces, sin que durante estos días sientas las mas mínimas molestias.

No olvidar que la cura por el ayuno, surte especial efecto en los casos de anemia, desarreglos intestinales, procesos inflamatorios, catarros, llagas externas e internas, tuberculosis, esclerosis, reuma, gota, hidropesía, neurastenia, neurosis, eczema , enfermedades de la vista, de la piel, diabetes, enfermedades de riñones, del hígado y excelente para prevenir las gripes.

Repito: Empezar la primeras vez, dos tres días, tomando solo con zumos de frutas. La próxima vez lo mismo solo con agua o caldo de verduras. La tercera vez ya se puede hacer solo con agua caliente, también bebidas de té o infusiones.

Fijarte cuantos días piensas hacerlo y respetarlo. El primer día tomaras un laxante por la noche y el último día un enema, o sea un lavado de intestinos que harás tú mismo. Se venden en las farmacias para niños o adultos y se los puede aplicar uno mismo por la noche antes de acostarse.

Acuérdate de tomar tu peso el primer día y así hacerlo cada día por la mañana. Veras que por regla general, se pierden de uno o un kilo y medio por día. Las personas de más de 85 kilos pueden perder hasta dos kilos diarios.

Haz vida normal, no permanezcas acostado, esto te debilitaría más. Procura no tener que hacer esfuerzos físicos importantes. Notaras durante estos días una debilidad de voz, aunque los hay que dicen que la tienen más sonora, pero estos casos son para los que hacen ayunos completos de hasta 30 días. En estos casos, tu cuerpo sale todo renovado. Yo pienso poder hacerlo algún día, como así aconseja el Maestro.

En los Centros Fraternal Francéses, suelen hacer el ayuno semanal tal como aconsejaba el Maestro, que es: No cenar, el día siguiente no desayunar. Así con este sistema sin darte cuenta, te has pasado 24 horas si ingerir nada solido. Hacer esto una vez por semana, es el equivalente a hacerlo 3/4 días por mes, y esto ya se puede considerar una forma de tener un cuerpo muy purificado.

Para los que no lo hayas practicado nunca, os invitamos hacerlo, vuestro cuerpo os lo agradecerá pues vuestra salud cambiara totalmente.

No hay nada más agradable que poder decir, Yo nunca estoy enfermo, ni sé lo que son los resfriados, gripes, dolores de cabeza, reumatismos.... Etc. etc....

Un saludo fraternal.

Antoni COCHS



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es