

# Curación Rosacruz

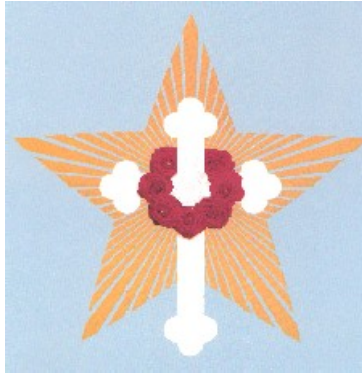


## Departamento de Curacion de The Rosicrucian Fellowship

---

Curación Espiritual es también parte de nuestro trabajo, siguiendo la admonición de Cristo de diseminarr el Evangelio y curar a los enfermos. Solicitudes para ayudar a las personas enfermas se pueden pedir en nuestro Departamento de Curación.

---



**Departamento de Curación - Mount Ecclesia**



# **THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP FECHAS DE CURACION<sup>1</sup>**

## **AMIGOS, ESTUDIANTES, Y PACIENTES**

Cada semana, cuando la Luna está en un signo cardinal, nos reunimos con el propósito de generar LA FUERZA CURATIVA por medio de ferviente oración y concentración. Esta fuerza puede ser usada por los AUXILIARES INVISIBLES, quienes trabajan bajo la dirección de los HERMANOS MAYORES, para curar a los enfermos y confortar a los afligidos.

En las fechas indicadas abajo y alrededor de las 6:30 P.M.\* por su reloj, siéntese y relájese en la tranquilidad de su casa o en donde quiera que se encuentre. Cierre los ojos y representese mentalmente a la Rosa Pura y Blanca en el centro del Emblema en la pared Oeste de nuestro Templo en Mount Ecclesia. Entonces lea el SERVICIO DE CURACION y después de esto durante la concentración en AMOR DIVINO Y CURACION, ponga toda la intensidad de sentimiento que le sea posible para que así pueda usted convertirse en un canal viviente del Divino Poder Curativo que nos viene directamente del Padre Celestial.

\*Hora de Verano: 7:30 P.M. (Donde sea observada) Después del Servicio de Curación envíe los más profundos sentimientos de Amor y Gratitude al Gran Médico por las Curaciones y Bendiciones tanto pasadas como futuras.

---

<sup>1</sup> Ver Archivo Anexo en PDF

# Folletos sobre Curación

- [Como Curan los Rosacruces a los Enfermos](#)
- [Servicio de Curación](#)
- [Plegaria para el Estudiante](#)
- [La Sensatez de una Dieta Vegetariana](#)
- [Leyes Fundamentales de la Alimentación Natural](#)
- [Germinados Saludables](#)
- **Dieta Purificadora y Rejuvenecedora**
- **La Verdadera Causa de la Enfermedad – Max Heindel**

# The Rosicrucian Fellowship

## Folleto n° 21

---

### Como Curan los Rosacruces a los Enfermos

La labor Rosacruz de curación se realiza por los hermanos Mayores de la orden rosacruz con la ayuda de un grupo de auxiliares invisibles que labora bajo su dirección.

Este trabajo se lleva acabo de acuerdo al mandato de Cristo Jesús "id, predicad el evangelio y curad a los enfermos".

#### **Los hermanos mayores**

Los hermanos mayores son seres espirituales que han alcanzado un nivel muy exaltado de espiritualidad, por medio de quienes el espíritu de Cristo trabaja sin cesar por el bien de la humanidad.

#### **Los auxiliares invisibles**

Son aquellos quienes durante el día, mientras están en cuerpo físico, viven una vida consagrada al servicio amoroso y desinteresado de la humanidad y por cuyo desarrollo avanzado han merecido el privilegio de ser durante la noche, mientras funcionan en sus cuerpos etéricos, los colaboradores de los hermanos mayores.

Esto está indicado en las siguientes palabras del servicio de la tarde en la capilla de la fraternidad rosacruz "que esta noche, mientras nuestros cuerpos descansan en apacible, podamos como auxiliares invisibles laborar fielmente en la viña del señor". Los auxiliares invisibles se congregan en grupos, de acuerdo a sus temperamentos y habilidades. Son instruidos por otros auxiliares invisibles que son médicos y todos ellos trabajan bajo la dirección de los hermanos mayores, quienes son los espíritus promotores de la obra. Con frecuencia los pacientes advierten la presencia de los auxiliares invisibles.

### **Es necesario vivir una vida sana para obtener la curación**

Los auxiliares invisibles nunca se niegan a un llamamiento de auxilio, pero para poder responder debidamente a la fuerza divina curativa, el paciente necesita adoptar un régimen de vida sano, observando una dieta pura, sin carnes hasta donde sea posible. La carne puede irse eliminando gradualmente para que el cuerpo se vaya adaptando al cambio. El paciente debe permitir que el aire puro siempre entre en sus habitaciones, mantener su mente con pensamientos puros y que su vida diaria este llena de acciones puras. La fuerza divina curativa es pura. Si alguien la solicita para aliviar sus dolencias, debe estar dispuesto a vivir de acuerdo a las leyes naturales de pureza: aire puro, pensamiento puro y vida pura. Si el paciente no hace caso de estas grandes realidades que son la base de una buena salud, quizás haya reclamado en vano a la fuerza divina curativa.

### **La fuerza divina curativa**

La fuerza divina curativa emana de dios, nuestro padre celestial, el gran medico del universo; se manifiesta a través de nuestro maestro, Cristo Jesús; esta latente dondequiera; y por medio de la concentración y oración es liberada y dirigida al paciente, emanando también desde los servicios semanales que se efectúan en la sede central. Usando este poder supremo los auxiliares invisibles elevan vibraciones del paciente a un ritmo más alto, permitiéndole así eliminar del cuerpo los venenos de la enfermedad y reconstruir todo corpúsculo rojo, fibra, tejido, y órgano hasta que todo el organismo quede renovado. Así es como se hace, no en forma milagrosa, sino de acuerdo a las leyes de la naturaleza. Si el paciente continúa desobedeciendo estas leyes y acumula sustancias venenosas en el sistema con su forma equivocada de vivir, frustrara la obra de curación.

### **Causa de la enfermedad**

El maravilloso organismo conocido como el cuerpo humano esta regido por leyes naturales inmutables. Toda enfermedad es el resultado de la violación de estas leyes naturales ya sea por obstinación o por ignorancia. Las personas se enferman porque en esta vida o en anteriores han descuidado los principios fundamentales de que depende la salud del cuerpo. Si se desea recobrar y conservar la salud, se debe aprender a comprender estos principios y a moderar los hábitos diarios de conformidad con ellos.

Esto es lo que nuestro maestro sanador Cristo Jesús quiso decir al parálítico "he aquí, has sido sanado; no peques mas por que no te venga una cosa peor" (san Juan 5;14). Ni aun el Cristo, podía conceder una salud permanente a no ser que el que solicitaba la fuerza divina curativa se abstuviera de los malos hábitos que causan la enfermedad. Este tendría que vivir obedeciendo las leyes divinas que gobiernan cuerpo del hombre y sus relaciones con sus semejantes.

### **Derecho a la salud**

Algunas personas exigen salud perfecta y creen tener derecho a ella. Olvidan que debido a la desobediencia a las leyes naturales, que son las leyes de dios, lo mismo en esta vida que en anteriores perdieron ese derecho dado por el creador. A través del sufrimiento habrán de aprender obediencia. Cuando hayan aprendido sus lecciones y estén dispuestos a no seguir pecando, el derecho a la salud les será restituido.

### **Violaciones a las leyes de la salud**

La fuerza curativa es constructiva y aquellos métodos de vida que pasan por alto las leyes de la naturaleza, son destructivos. Son muchas las omisiones y transgresiones que provienen de un erróneo vivir, y que como consecuencia traen la enfermedad. Llamamos la atención muy especialmente a las siguientes: Alimentación excesiva, inadecuada y mal distribuida, falta de aire puro y de sol, falta de aseo, falta de ejercicio, falta de descanso y sueño, el dormir en habitaciones mal ventiladas, falta de dominio propio, el albergar pensamientos de ira, odio y resentimiento, dejarse llevar por el mal genio, la gratificación de los deseos bajos, el hacer daño a otras criaturas, humanas o animales y abusar de la sagrada función generativa.

Como todos los órganos y las funciones del cuerpo se relacionan entre sí, el abuso y la consecuente aflicción de alguna de sus partes hace daño a las otras, contribuyendo a que se acumule el veneno de la enfermedad en todo el organismo, disminuyendo así la vitalidad. Los síntomas locales son evidencia de que hay falla en todo el cuerpo. Para que la curación sea verdadera y se puedan conseguir resultados efectivos y duraderos, esta tiene que ser dirigida a remover la causa y no a suprimir los síntomas.

### **CURACION ESPIRITUAL**

La curación espiritual funciona en los planos superiores del ser, pero se efectúa conforme a las estrictas leyes naturales que prevalecen tanto abajo como arriba. Por lo que todos los métodos de curación aplicados en el plano físico están en armonía con la labor de los Auxiliares Invisibles en los planos superiores.

### **LA ALIMENTACION APROPIADA ES UNA MEDICINA NATURAL**

Como el cuerpo se restablece con las sustancias físicas introducidas en la sangre por el alimento diario, una alimentación apropiada es la medicina natural que el paciente debe tomar para cooperar con los auxiliares invisibles en su labor de reconstrucción de su sistema.

## **EL EFLUVIO SE TRANSMITE A TRAVES DE LAS FIRMAS SEMANALES**

Antes que los Auxiliares Invisibles puedan laborar eficazmente sobre el paciente, es necesario que se provean del efluvio de su cuerpo vital, que es la contraparte etérica de su cuerpo físico y el campo de acción de las fuerzas vitales. Este efluvio lo obtienen de la firma semanal del paciente (Con pluma y tinta líquida), en los días de curación - Señalados en la Tarjeta que se le provee. Esta indicación es importante porque una pluma cargada de líquido conduce mejor el magnetismo que un lápiz. El éter que impregna el papel en el que el paciente firma semana tras semana, da una indicación sobre su estado de salud en el momento. Con esto permite al Auxiliar Invisible a trabajar con su organismo. Esto es algo que el paciente debe dar con entera voluntad expresamente con el propósito de permitir a los Auxiliares Invisibles el acceso a su cuerpo. Es muy importante el que se envíen las firmas cada seis semanas, junto con unas breves líneas explicando como se siente, al Departamento de Curación de la Sede central. Si el enfermo no coopera en todo lo necesario, los Auxiliares Invisibles no podrán ayudarlo.

## **TIEMPO NECESARIO PARA LA CURACION**

Las curaciones instantáneas son frecuentes cuando se acude a los Auxiliares Invisibles en caso de enfermedades agudas. En las enfermedades crónicas, que han tomado mucho tiempo en desarrollarse, puede sentirse inmediatamente cierto grado de alivio, sin embargo el restablecimiento completo, que equivale a una renovación de todo el organismo, solo puede conseguirse de una manera gradual. Como ya se ha dicho, el trabajo de curación que realizan los Auxiliares Invisibles no consiste en suprimir los síntomas de la enfermedad, sino en la reconstrucción de todo el organismo. Para conseguirlo no solo se necesita tiempo, sino la fiel y constante cooperación del paciente en la forma indicada.

## **SERVICIO CURATIVO EN LA SEDE CENTRAL**

El Servicio de Curación tiene lugar en la Sede central cuando la Luna entra en un signo cardinal del zodiaco, a las seis y media de la tarde. La virtud de los signos cardinales es la energía dinámica que infunden a lo que se emprende bajo su influencia. Por lo que los pensamientos de curación emitidos por aquellos que desean ayudar en esto están dotados de poder adicional al lanzarse en su labor de misericordia bajo la influencia de este impulso cardinal.

Si usted desea asociarse en esta obra, recójase tranquilo cuando el reloj de su localidad marque las seis y treinta de la tarde, medite sobre salud y Amor Divino y pida con devoción y fe al gran médico del universo, nuestro Padre Celestial, por la restauración de la salud de los que sufren, especialmente por los que han solicitado a la Sede Central



FIN

● \* \*



# The Rosicrucian Fellowship

## Servicio de Curación

---

"MIS QUERIDOS HERMANAS Y HERMANOS, QUE LAS ROSAS FLOREZCAN SOBRE VUESTRA CRUZ."

*(Los miembros responden: "Y sobre la vuestra también.")*

Es nuestra costumbre reunirnos aquí una vez a la semana, con el propósito de poner en práctica el segundo mandamiento del Cristo: Curar al enfermo. Un carbón no hará un fuego, pero donde un cierto número de carbones se amontonan, el calor que está latente en cada uno de ellos puede encenderse en llama emitiendo luz y calor.

Estamos ahora juntando nuestros carbones en un esfuerzo por generar pensamientos de ayuda y curación y por enfocarlos en una sola dirección, para que puedan ser accesibles para ayudar a los Hermanos Mayores de la Orden Rosacruz en su Benéfica, labor en favor de la humanidad.

Si deseamos ser verdaderos ayudantes en la obra que los Hermanos Mayores han iniciado, debemos hacer de nuestros cuerpos instrumentos adecuados; debemos purificarlos por medio de la vida pura, porque un vaso sucio no puede contener agua pura y saludable, ni un lente manchado puede dar una imagen precisa. Tampoco puede ser enviada fuerza de curación pura y fuerte desde aquí, a menos que conservemos nuestras mentes y cuerpos limpios y puros.

Es un privilegio estar aquí, en medio de todos estos pensamientos de amor y de oración y ofrecemos nosotros mismos como canales para recibir y liberar la

fuerza de curación que viene directamente del Padre. Pero antes de que este poder pueda ser transmitido debe haber sido generado y para hacer esto eficazmente, debemos comprender con exactitud lo que es este método. No es suficiente que sepamos de un modo vago de la enfermedad y sufrimientos que hay en el mundo, ni que tengamos una idea oscurecida y nebulosa de ayudar a aliviar este sufrimiento, sea corporal o mental. Debemos hacer algo definido para alcanzar nuestro objeto. La enfermedad podemos decir que es realmente un fuego, el fuego invisible que es el Padre, que se esfuerza por disolver la cristalización que hemos acumulado en nuestros cuerpos. Reconocemos que la fiebre es un fuego, pero los tumores, cánceres, y todas las otras enfermedades son realmente también el efecto de este fuego invisible, que se esfuerza por purificar el sistema y librarlo de las condiciones que hemos producido, al quebrantar las leyes de la naturaleza. Esta misma energía que se está esforzando lentamente por limpiar el cuerpo, puede ser aumentada grandemente por medio de la concentración adecuada, lo que la oración realmente es; con tal de que tengamos las condiciones necesarias.

Para ilustrar lo que estas condiciones son, tomaremos la tromba marina como ejemplo. Podéis no haber visto este fenómeno de la naturaleza, pero es maravilloso e imponente. Generalmente en el momento en que ocurre, el cielo parece colgar muy bajo sobre el agua, notándose una gran tensión en el aire, una depresión o concentración. Gradualmente parece como si un punto del cielo descendiese hacia el agua y las olas en ese lugar parecen saltar, hasta que tanto el cielo como el agua se unen en vertiginosa vorágine.

Algo similar sucede cuando una persona o un número de personas se unen en fervorosa oración. Cuando una persona suplica intensa y sinceramente a un poder superior, su aura parece formar como un embudo, que se parece a la parte inferior de la tromba. Esta forma áurica salta al espacio a una gran distancia hacia arriba y estando en sintonía con la vibración Crística del mundo interplanetario del Espíritu de Vida, hace descender de allí un poder divino, que entra en el hombre o compañía de hombres, y anima la forma de pensamiento que ellos han creado. De este modo se cumplirá el objeto por el cual se han unido. Pero téngase presente que el método de orar o de concentrarse, no es un frío proceso intelectual. Debe haber una cierta cantidad de sentimiento adecuado para lograr el objeto deseado y a menos que esta intensidad de sentimiento esté presente, el objeto no se realizará.

Este es el secreto de todas las oraciones milagrosas que han sido registradas: la persona que oraba por alguna cosa estaba siempre poseída de intenso fervor; su ser entero estaba absorbido en el deseo por esta u otra cosa por la cual oraba y de este modo se elevaba a sí misma a los mismos reinos de lo divino y hacía descender la respuesta del Padre.

Concentrémonos ahora en el Emblema Rosacruz que está sobre la pared. La rosa pura y blanca simboliza el corazón del Auxiliar Invisible; las rosas rojas significan su sangre purificada; la cruz blanca nos recuerda su cuerpo y la estrella dorada representa el dorado vestido de bodas, que se teje mediante una vida pura.

Liberemos, por medio de nuestras oraciones al Padre, que es el Gran Médico, la fuerza de curación, para que podamos llegar a los que nos han pedido ayuda y también a aquellos que no pudieron solicitar nuestro auxilio. Pongamos toda la intensidad de sentimiento posible en esta oración, para que podamos formar en verdad un embudo que haga descender la divina energía procedente del Padre. Pero existe un gran peligro del mal usar este maravilloso poder; por lo tanto debemos siempre dirigir nuestras súplicas por los demás con las palabras del Cristo: "No se haga mi voluntad, sino la Tuya".

Concentrémonos ahora durante unos minutos en Curación.

*4. Después de la concentración todos se levantan y cantan la última estrofa del himno de clausura.*

*5. Conclúyase el Servicio leyendo la siguiente Admonición de Partida:*

"Ahora dejaremos la fuerza de curación liberada en manos de Cristo, los Hermanos Mayores y los Auxiliares Invisibles, para ser usada donde más necesite". Así sea.

## Plegaria para el Estudiante

---

El estudiante Rosacruz debe cultivar la devoción por la plegaria. He aquí una de las mejores plegarias que el estudiante debería repetir frecuentemente:

**"Acrecienta mi amor por Ti, ¡Oh Dios!,  
para que Te pueda servir mejor cada día.  
Haz que las palabras de mis labios  
y las meditaciones de mi corazón sean gratas a Tus ojos,  
¡Oh Señor, mi fuerza y mi Redentor!"**

Orad incesantemente, según aconseja San Pablo.

Si esta plegaria se repite con regularidad, desarrollar el conocimiento interior de modo científico y espiritual.

# The Rosicrucian Fellowship

## Folleto n° 15

---

### La Sensatez de una Dieta Vegetariana

Muchas personas creen que una comida sin carne esta incompleta, ya que desde el tiempo inmemorial se considera un hecho que la carne es el alimento más fortaleciente que existe. Todos los demás alimentos se han visto siempre como meros accesorios de una o más clases de carnes en el menú. Nada puede ser mas falso, la ciencia ha comprobado con experimentos que la nutrición que invariablemente se obtiene de los vegetales, tiene una mayor energía alimenticia, y la razón es fácil de comprender cuando observamos esto desde el punto de vista oculto.

La ley de Asimilación es que ninguna partícula de alimento se asimila si no es dominada por el espíritu morador. El ego debe ser el indisputable y absoluto soberano de su cuerpo, gobernando las células como un autócrata, pues de no hacerlo así todas se irían por su lado causando su destrucción, como cuando el Ego se desprende totalmente.

Es evidente que cuando más confusa es la conciencia de la célula mas fácil es subyugarla y mantenerla bajo sujeción. Los distintos reinos tienen distintos vehículos y por lo tanto una conciencia diferente. El mineral solo posee un cuerpo denso, una conciencia como de un trance profundo. Por este motivo sería más fácil subyugar los alimentos tomados directamente del reino mineral y serían retenidos un mayor tiempo, sin que hubiera la necesidad de comer a menudo, pero ya hemos descubierto que el organismo humano vibra tan

rápidamente que es incapaz de asimilar de inmediato material inerte. La sal, así como las sustancias parecidas, pasan fuera del sistema inmediatamente, sin haber sido asimiladas. El aire, lleno de nitrógeno y el que necesitamos para reponer los desperdicios, si lo respiramos en nuestro sistema, pero sin embargo no podemos asimilar este ni ningún otro mineral, hasta que haya sido primeramente transformado en plantas en el laboratorio de la naturaleza.

Las plantas tienen cuerpos densos y vitales, lo que les permite hacer ese trabajo; su conciencia es profunda, de sueño sin ensueños, así que es fácil al Ego dominar las células vegetales, subyugándolas por largo tiempo y he aquí el porque de la gran energía alimenticia que contiene el vegetal.

En el alimento animal, las células ya se han individualizado, pues el animal tiene un cuerpo de deseos que le da una naturaleza pasional. Se comprende fácilmente que cuando comemos carne, es más difícil dominar estas células que tienen conciencia animal parecida a la condición del sueño, y que estas partículas no quedarían subyugadas por mucho tiempo. Es por este motivo que una dieta de carnes, exige mayores cantidades y más frecuencia que una dieta de vegetales frutas. Si fuéramos aun más allá y comiéramos la carne de los animales carnívoros, padeceríamos de hambre todo el tiempo, pues las células estarían extremadamente individualizadas y buscarían su libertad más rápidamente.

Es verdad que una alta cantidad de azúcar, almidón y grasa, hace daño al sistema, pero se exhala por los pulmones como gas ácido carbónico y agua por medio de los riñones y la piel. Sin embargo un exceso de carnes también se quema, pero deja en el sistema el venenoso ácido úrico.

Cada día se va comprendiendo mejor el hecho de que ingerir menos alimento carnívoro es preferible para nuestro bienestar.

Es natural que deseemos la mejor alimentación, pero cada cuerpo animal tiene el veneno de la descomposición ya en sí. La sangre venosa está llena de dióxido de carbono y otros productos nocivos que van ya en su curso hacia los riñones o por los poros de la piel para ser expulsados como orina o sudor. Estas sustancias repugnantes están en cada porción de la carne, y cuando comemos este alimento estamos llenando nuestro cuerpo de venenos tóxicos. Muchas de las enfermedades que padecemos se deben al uso de la alimentación carnívora.

Hay prueba abundante de que la dieta carnívora fomenta fiereza salvaje. Podemos mencionar la conocida fiereza de los animales de presa, mientras que la prodigiosa fortaleza y la naturaleza dócil del buey, el elefante y el caballo, muestra el efecto de la dieta herbívora en los animales.

Tan pronto adoptemos la dieta vegetariana, escaparemos de una de las más serias amenazas a la salud; la putrefacción de las partículas de carne enclavadas entre los dientes. Las frutas, cereales, y vegetales son por naturaleza muy lentos en deteriorarse; cada partícula contiene una enorme cantidad de éter que los mantiene vivos y fragantes por largo tiempo, mientras

que el éter que interpenetra la carne y compone el cuerpo vital del animal se va con el espíritu a la hora de la muerte. Por lo tanto, el peligro de infección por medio de la alimentación de vegetales es muy poco, además de que muchos de ellos son verdaderamente antisépticos en alto grado. Podemos aplicar esto particularmente a las frutas cítricas: naranjas limones toronjas etc., sin omitir a la reina de los antisépticos, la piña que se ha usado muy a menudo con éxito total como una cura para la temible difteria. De modo que en lugar de envenenar el sistema digestivo con elementos putrefactos como los que contiene la carne, las frutas limpian y purifican el sistema, y la piña es una de las más grandes ayudas de la digestión que pueda conocerse. Es muy superior a la pepsina y no hay necesidad de recurrir a la crueldad para obtenerla

Existen doce sales en nuestro organismo que son muy vitales, y representan los doce signos del zodiaco.

Estas sales se necesitan para edificar el cuerpo. No son sales minerales como se cree generalmente; son vegetales. El mineral no tiene cuerpo vital, y es solamente por medio del cuerpo vital que se lleva a efecto la asimilación. Por lo tanto, estas sales tenemos que obtenerlas por medio del reino vegetal. Hoy día la ciencia médica cree estar haciéndolo así, pero ignora que el fuego que se usa en el proceso, arroja y destruye el cuerpo vital de la planta, dejando solamente las partículas minerales. Si deseamos renovar el abastecimiento de sales en nuestros cuerpos, debemos obtenerlo de la planta sin cocer, y es así como debe ser administrada al enfermo.

No debemos sin embargo, llegar precipitadamente a la conclusión que todos sin excepción debemos dejar de comer carne y vivir enteramente de alimentos de plantas crudas. En nuestro presente estado de evolución hay muy pocos que pueden hacerlo así. Debemos tener mucho cuidado, de no elevar las vibraciones de nuestro cuerpo muy rápidamente, porque para poder continuar nuestra labor en las presentes condiciones, debemos tener cuerpos adecuados.

Los ocultistas saben que hay una llama en el cráneo, en la base del cerebro. Brilla continuamente en la medula oblonga, en la parte superior de la medula espinal, y es de origen divino. Esta llama emite un sonido como el del zumbido de una abeja, que es la nota clave del cuerpo físico. Construye y une todo el conjunto de células que se conoce como "nuestro cuerpo".

La llama brilla, viva o débil, clara o borrosa, de acuerdo a como la alimentamos. Hay un fuego en todo en la naturaleza, excepto en el reino mineral. Este no tiene cuerpo vital y por lo tanto no hay avenida para que ingrese el espíritu de Vida, el fuego. Abastecemos este fuego sagrado con las energías del sol entrando en el cuerpo vital por medio de su equivalente etérico, el bazo, y de ahí pasa al plexo solar donde toma color y es conducido hacia arriba directamente por la sangre. También alimentamos este fuego de la llama viva que absorbemos del alimento sin cocinar que comemos y asimilamos.

Examinando el caso de la alimentación carnívora desde el punto de vista ético, esta en contra del elevado concepto de no matar para comer. Tenemos una

deuda muy considerable que pagar a estas humildes criaturas de quienes somos los homicidas, cuando por el contrario deberíamos ser sus mentores. La buena ley que siempre trabaja para corregir abusos vendrá a su debido tiempo a relegar el hábito de comer animales asesinados, al basurero de las prácticas obsoletas.

El hombre, en sus primeras etapas de desenvolvimiento era en ciertos aspectos como la bestia de presa. Sin embargo va a ser una divinidad, por lo que debe de cesar de destruir y comenzar a crear. En el pasado el alimento carnívoro ha fomentado una inventiva humana de forma inferior, sirviendo un propósito a nuestra evolución; pero ahora estamos ante el umbral de la Nueva Era, cuando el autosacrificio y el servicio traerán el crecimiento espiritual a la humanidad. La evolución de la mente conllevará una sabiduría más allá de nuestro mayor concepto; pero antes de que sea factible que se nos pueda confiar esa sabiduría, tenemos que convertirnos en mansas palomas. De otra forma, podríamos convertirla en propósitos tan egoístas y destructivos que sería una increíble amenaza para nuestro prójimo. Para evitar esto, debe adoptarse una dieta vegetariana.

Aun desde el punto de vista puramente práctico, la dieta vegetariana es de gran ventaja. Los costos cada vez más prohibitivos de la carne, han hecho que las amas de casa hayan buscado sustitutos, y son muchas las que están aprendiendo poco a poco que este alimento dado por Dios, el vegetal es delicioso y sano. Muchas personas que han estado alimentándose de frutas y vegetales han llegado a la realización de que su salud ha aumentado y en muchos casos esta mejoría física ha venido acompañada de mejoría mental y moral.

Se ha indicado que se necesitan doce acres de pasto para proveer carne suficiente para una sola persona. Si estos campos se usaran como huertos producirían lo suficiente para alimentar varias familias de tamaño regular. Con el aumento de población en el mundo, pronto se hará necesario discontinuar la crianza de ganado y se dedicaran los campos al sembrado de vegetales y triguales.

En esta era de cambios cuando las cualidades mentales de la población más joven están tan fuertemente desarrolladas una nueva raza de vegetarianos está naciendo, especialmente en la costa del Pacífico. La época venidera será una era vegetariana y todos los que sigan con el progreso han de adherirse a ella muy naturalmente, los otros quedarán atrás entre los rezagados de la humanidad.

FIN

● \* \*



# The Rosicrucian Fellowship

## Folleto n° 24

---

### Leyes Fundamentales de la Alimentación Natural

#### Los Alimentos de Carne Perjudican la Salud y Consumen la Vida

Todos los alimentos de carne deberían eliminarse de la dieta, inclusive el pescado, el ave, los caldos de carne y la manteca. ¿Por qué? Por la razón sencilla de que carne no es alimento verdadero; porque el hombre no es carnívoro por naturaleza; porque los alimentos de carne menguan la duración de la vida humana; porque múltiples enfermedades son ocasionadas por una dieta que incluye la carne; porque el comer carne fomenta los vicios del tabaco del licor y de las drogas heroicas.

#### La carne Contaminada

La carne de animal no es alimento verdadero; es una sustancia pútrida que ya ha sido digerida. El animal matado, cuyo cuerpo putrefacto el hombre erradamente cree ser alimento, ha empleado para sus propios propósitos diversos el nutrimento y energía vigorizante contenidos en los granos y vegetales con los cuales se alimenta. Únicamente llega a convertirse en el tejido animal ingerido por el hombre y que lleva el nombre de "carne", pues es tan pequeña esa parte, en verdad, que la mejor carne no contiene sino de 20 a 30% de valor alimenticio, es decir, proteína y grasa. Las sales minerales tan necesarias y las importantísimas vitaminas se han perdido y el 70 u 80% restante no es sino agua por la que el hombre ignorante paga tan alto precio en dinero, vida y salud, se encuentra contaminada con ácido úrico y otros desechos tóxicos del cuerpo animal que iban en vías de eliminación cuando la muerte interrumpió el proceso.

## **El Caldo de Carne es Perjudicial**

¿Sabe usted que el caldo de carne es un extracto dañino que se compone en parte de estos desechos? ¿Tiene usted temor de los microbios? ¿No sabe usted que cada pedazo de carne y cada gota de caldo de carne introducen a su cuerpo bacterias contaminadoras? Si deseamos alimentos que sean verdaderamente limpios y salubres, es necesario que los consigamos directamente de los almacenes de la naturaleza misma. Es tan necio como peligroso el tomar los alimentos puros de la naturaleza después de que se hayan inutilizado y atosigado en el largo trayecto por el cuerpo del animal y el matadero.

## **El Hombre no es Carnívoro**

El hombre no es carnívoro por naturaleza, pues su organismo es como el de los herbívoros, que se alimentan de frutas, granos y vegetales. La constitución de su estómago, hígado, riñones, intestinos, lengua, dientes, saliva, y piel atestiguan a la verdad de este hecho. Los alimentos de carne son extraños a su naturaleza y por eso son perjudiciales, pues no puede ni asimilarlos ni eliminarlos con suficiencia.

## **La Dieta Natural y la Longevidad**

El comer carne abrevia la duración de la vida del hombre, puesto que el esfuerzo diario de asimilar alimentos para los cuales no es constitucionalmente idóneo, desgasta sus órganos, los inutiliza antes de tiempo, y ocasiona la vejez prematura. El hombre debería vivir, como término medio, por lo menos 100 años. En vez de esta duración de vida encontramos que el límite como promedio hoy día es poco más de 40 años. Precisa el que volvamos a la dieta natural y enseñemos a nuestros hijos a que se alimenten debidamente, y así prolongaremos nuestra vida y la de ellos. Los granos, los vegetales, las frutas y las nueces constituyen el alimento natural del hombre y contienen todas las substancias que se requieren para nutrirnos de un manera pura y en las correctas proporciones. Si a estos productos del reino vegetal añadimos los que se obtienen del animal mientras vive, a saber, la leche, los huevos, y la miel de colmena, tendremos entonces en abundancia alimento salúfero, apetitoso, alimenticio y vigorizante.

Quien acepte la errónea aunque común idea de que es imposible ser fuerte sin comer carne, debe recordar que las únicas dos substancias que se consiguen de la carne, a saber, la proteína y la grasa, se nos proporcionan en estado puro e impoluto por medio de cereales (con el grano entero), nueces y legumbres, y también la leche y los huevos. Las legumbres, es decir, los frijoles, los chicharos y las lentejas en su estado seco, contienen un porcentaje de proteína mucho más alto que el de la carne; y así también resulta con las nueces, las que son seis veces más ricas en grasa que los más ricos alimentos de carne.

El pan de trigo entero debidamente preparado tiene mucho más valor alimenticio que la carne.

## **La Carne Engendra Graves Enfermedades**

Múltiples enfermedades son ocasionadas por una dieta de carne. La mayor parte de las enfermedades se deben a la acumulación en el sistema de substancias pútridas que no

han sido desechadas y que causan fermentación, engendrando ácidos dañinos y tóxicos que crían gérmenes de enfermedad. Estas morbosas materias de desperdicios constituyen en su mayoría residuos de la comida diaria, los productos finales y accesorios de la digestión, y así, pues, es incontrovertible que la mayor parte de las enfermedades provienen de la mala alimentación. De los muchos alimentos dañinos con que el hombre se acorta la vida, las carnes son los más destructivos. La albuminuria, la arterioesclerosis, la artritis, la apendicitis, la tonsilitis, el cáncer, y un sinnúmero de otras enfermedades son ocasionadas o empeoradas por el alimento de carne.

La carne es animal muerto. Todo pedazo de carne que se coma por más fresca que la creamos, se encuentra en estado de putrefacción, puesto que la descomposición empieza inmediatamente después de que el principio de vida se ha alejado del cuerpo animal. El organismo del que coma carne tiene que expeler, pues, no tan sólo sus propias materias de desperdicio que se producen por el metabolismo, sino también las sustancias putrefactas que se encuentran en la carne, como por ejemplo, el ácido úrico, el ácido carbónico, la tomafina o tóxico de cuerpo muerto, y otros de igual carácter destructivo. Los órganos de la eliminación no se encuentran capaces de desempeñar esta doble tarea, y paulatinamente el cuerpo se carga de estos tóxicos, pues cada alimento los aumenta, y así, la alimentación de carne, en vez de fortalecer el cuerpo, mengua grandemente su resistencia y vitalidad, y lo hace fácil presa de los gérmenes de las enfermedades infecciosas y otras diversas. Los gérmenes encuentran fértil campo de desarrollo en todo lugar de putrefacción. Mantenga usted el cuerpo aseado por medio de una alimentación pura y natural, y la enfermedad no le atacará.

### **La Carne Fomenta la Embriaguez**

El comer carne, fomenta los vicios del licor, del tabaco y de las drogas heroicas. ¿Por qué? Porque los ácidos y tóxicos irritantes introducidos al sistema demandan fuertes contrairritantes. Evite usted los alimentos de carne y tendrá poco deseo de tomar estimulantes venenosos .

### **El Café y el Té son Estimulantes Tóxicos**

(El Té de hierbas o tisana puede tomarse)

Deberíamos prescindir del uso del té y el café. ¿Por qué?

Puesto que casi no tienen valor alimenticio alguno y contienen una droga denominada cafeína, la que tiene un efecto deletéreo sobre el sistema. Son especialmente dañinos cuando se toman con los alimentos puesto que demoran el proceso de la digestión. El té y el café deberían substituirse por la leche, la infusión de hierbas las debidas de cereales, bebidas que se hagan de jugos de fruta fresca (no los jugos embotellados). Las bebidas de frutas no deberían tomarse con los alimentos.

### **Los Huevos Y los Frijoles Deben Comerse Parcamente**

Los huevos y las legumbres, como los frijoles y los chicharos secos, y también las lentejas, deberían comerse parcamente. ¿Por qué? Porque son alimentos de proteína sumamente potentes, conteniendo, además, los huevos grasa y las legumbres almidón, y todas las proteínas, grasas y féculas, después de que los elementos nutritivos se han

extraído en el proceso de la digestión, sueltan ciertos desechos deletereos que forman ácidos tóxicos y gases nocivos, y si se permiten acumular en los tejidos del cuerpo, peligran entonces la vida y la salud. No debería comerse más de un solo huevo cada día, incluyendo los que se usen en la preparación de otros alimentos. Los niños deberían comer menos a ñ. En su estado verde, los chicharos y los frijoles pertenecen al orden de los vegetales, conteniendo una pequeña cantidad de pro- teína y una cantidad grande de minerales orgánicos, y por eso precisamente se pueden comer con toda libertad.

### **Los que trabajan Físicamente Han Menester de Nueces**

Las nueces constituyen un alimento excelente e indispensable para quien trabaje físicamente, mas debido a su riqueza en grasa y proteína, deberían comerse también en pequeña cantidad, y siempre en combinación con frutas o vegetales crudos.

### **Cómase Poca Pastelería**

Las empanadas, los pasteles, las roscas y los alimentos semejantes deberían usarse parcamente en la dieta. ¿Por qué?

Porque consisten principalmente de harina blanca desprovista del pellejo del grano que es lo más alimenticio, y de az´car blanqueada por procedimientos químicos. Tienen, por lo tanto, poco valor nutritivo y cargan el sistema con los productos laterales y tóxicos que se engendran en la digestión de la fécula y el az´car.

### **Cuídese de la Pastelería de Harina Blanca y los Cereales Refinadas**

Conviene evitar el uso habitual del pan blanco y sus productos, y de todos los cereales que hayan pasado por proceso de refinamiento. Substituyamos mejor el pan y los cereales de trigo entero. ¿Por qué? Puesto que el pellejo y las cubiertas exteriores del grano que se eliminan en el proceso moderno de molerlo, contienen las proteínas que forman los tejidos, los minerales que edifican los huesos, los nervios y la sangre, y las vitaminas que otorgan la vida.

Como consecuencia de la demanda necia e ignorante que exige harina blanca y grano pulido, la maquinaria moderna se entremete en el producto de la sabia naturaleza y se dedica a "refinar" el grano perfecto, el que en el estado natural contiene todas las substancias que se requieren para la alimentación humana. Este proceso de refinamiento extrae casi toda la sustancia alimenticia dejando nada más que almidón.

Cuando se usa en conjunto con las otras partes constitutivas del grano, el almidón desempeña la importante función de producir calor y energía, Ha menester de las otras substancias para equilibrarlo y ayudar en la digestión.

Cuando se arrancan del grano las cubiertas, se le roban las vitaminas y deja y de ser organismo natural, y se trueca en un producto artificial despojado de vida, casi una sustancia química, la que, debido a la dificultad con que se digiere, es fuente peligrosísima de fermentación y acedías. En combinación con la carne y el az´car blanca, la cantidad excesiva de almidón incluida en la dicta de la gente civilizada, por medio de los productos de harina blanca y cereales refinados, es la causante del estreñimiento y la acidez del estómago y toda índole de malestares catarrales.

## **Cómo Evitar el Estreñimiento**

El salvado que el hombre erradamente quita al grano en su empeño de mejorar la obra de la naturaleza, tiene, además, la importante función de servir como escoba de los intestinos, para barrer los nocivos residuos, para estimular la acción peristáltica de los intestinos, y actuar así como un laxante natural. Quien coma pan y cereales de trigo entero, alimentos de salvado, finas y vegetales verdes, no padecerá el estreñimiento. El jugo fresco de fruta o el agua en la que se hayan remojado ciruelas, pasas o higos, tomado en la mañana antes desayuno, estimula la acción de los intestinos.

## **El Arroz**

El arroz es un cereal muy recomendable, pues combina valor nutritivo con cualidades detorsorias, mas no es bueno el arroz blanco pulido que se encuentra en uso general. Cuando compre arroz, busque con empeño el arroz entero, sin despellejar y sin pulir, el que será de un color moreno claro.

## **Alimentos para el Almuerzo**

El trigo resquebrajado es un alimento para el almuerzo que es a la vez perfecto y económico. ¿Para qué pagar precios altos por los alimentos refinados, los que son in tiles y dañinos, mientras que por una pequeña cantidad de dinero podemos comprar productos naturales y salubres con grande provecho a nuestra salud? Coma en el almuerzo alimentos tostados y secos como trigo en tiras, maíz cascado, etc., siempre que se asegure que tales alimentos sean de grano entero. No los disuelva en leche caliente; use leche fría o una pequeña cantidad de jugo de fruta diluido, evitándose el azúcar blanco. Debe evitarse las gachas aguadas y pulposas. ¿Por qué? Porque los alimentos feculosos muy especialmente tienen que mezclarse bien con saliva ante de que se puedan digerir, y el proceso de la masticación es necesario para que fluya la saliva. Cuando coma cereales hervidos en agua o leche, no deje de comer con ellos un pedazo de pan tostado.

## **El Peligro del Azúcar Blanco y las Golosinas**

Evite el uso del azúcar blanco comercial. ¿Por qué? Porque el azúcar blanco que se ha extraído de la caña o el betabel y refinado varias veces, ha sido robado de su fuerza a tal grado que se constituye en una sustancia química que se fermenta en el sistema y se convierte en alcohol. El efecto del azúcar blanco, el dulce, y todas las preparaciones en las que predomina el azúcar blanco, es igual al efecto de la fermentación alcohólica. Cuando se estimula o fomenta el hábito del dulce en los niños, se les hace un grave mal.

Cultívese en ellos el deseo de la fruta; enséñeseles a apreciar su sabor delicioso y a preferir su azúcar salubre y natural en vez de los artificiales y nocivos productos sacarinos. Las bebidas de agua carbónico y muchos de los dulces contienen dañinas sustancias químicas, además de azúcar blanco. Si desea usted hacer un obsequio a sus hijos sin hacerles un mal, cómpreles fruta en vez de mezcolanzas peligrosas, y enséñeles a que gasten sus centavos en fruta.

## **El Azúcar Natural**

Los dátiles, los higos, los plátanos y las pasas son especialmente ricos en azúcar y las naranjas contienen una moderada cantidad. Todas las frutas y muchos de los vegetales responden a la necesidad que el cuerpo siente por el azúcar natural, el que con facilidad se digiere, vigoriza, y estimula suavemente. Destierre el azúcar blanco de su hogar; use el azúcar moreno sin refinar, la melaza, el guarapo de meple, y la miel de colmena.

## **La Masticación**

No olvide nunca que la digestión empieza en la boca. Coma despacio y mastique bien la comida. Enseñe a sus hijos a que coman con cuidado. La masticación hace fluir los jugos gástricos, los que efectúan la digestión de la comida en el estómago. Toda la comida cruda requiere cuidadosa masticación, y éste es uno de los muchos motivos por los que la comida sin cocer desempeña un papel de importancia en nuestra dieta diaria.

## **El Beber Agua**

El agua debiera beberse en abundancia entre las comidas, la cantidad más recomendada es de ocho vasos diarios, en general. Se necesita cierta cantidad de agua en el proceso digestivo, mas al beber jugos de fruta o leche, se requiere menos agua, pero no debería deber el café en lugar de agua, porque hace daño al sistema. El agua más pura se encuentra en la fruta fresca y madura, y en los vegetales verdes y frondosos. Además, los bagazos de la fruta, y la pulpa y fibra de los vegetales sirven, como ya se ha dicho, como una especie de escoba que tiende a eliminar las materias residuales.

## **Manera de Equilibrar las Comidas**

Los alimentos que el cuerpo necesita para su perfecta alimentación y para conservar su salud y fuerza, se pueden dividir en cinco grupos, a saber: proteínas, almidones, grasas, azúcares y minerales orgánicos. El último grupo que aquí mencionamos es de suma importancia. Dos terceras partes de nuestra diaria alimentación debería consistir de los primeros cuatro grupos, en más o menos iguales proporciones, y la otra tercera parte del último grupo. Note esto bien y no lo olvide cuando formule su dieta: el 33% de su diaria alimentación debería consistir de sustancias que contengan una grande cantidad de minerales orgánicos. Bien podemos darnos cuenta de la grande importancia de la fruta y los vegetales cuando aprendemos que en ellos predominan los minerales orgánicos (hierro, sodio, calcio, magnesio, etc.).

## **La Importancia de la Fruta y los Vegetales**

Las proteínas, los almidones, las grasas, y los azúcares forman músculos y tejidos, y producen calor y energía; los minerales orgánicos construyen huesos, nervios y sangre, proporcionan fuerza a los músculos y firmeza a los tejidos.

El raquitismo, las caries dentales, y la calvicie prematura son algunos de los perjuicios debidos a la dicta que es deficiente en fruta y vegetales verdes, y por consecuencia, en minerales orgánicos.

## **La Fruta es Necesaria como Alimento Diario**

La fruta no es un lujo, como muchas personas erradamente lo suponen, sino un alimento sumamente necesario, sin el cual la salud del cuerpo no se puede conservar debidamente. Si por ventura la fruta no le asienta bien, es señal de que algùn alimento nocivo ha dejado en el sistema materiales tóxicos sobre los que inmediatamente empiezan a actuar las frutas por virtud de sus cualidades eliminativas y medicinales y el malestar que se siente se debe a la batalla que suscita entre su amiga la fruta y sus enemigos, los residuos putrefactos de otros alimentos. ¿Verdad que es necia nuestra tendencia de inculpar a nuestra amiga y continuar la alianza con nuestros enemigos, las comidas de carne, el pan blanco, almidones refinados y azúcar comercial? Si el alimento más puro, limpio y sabroso cultivado para nuestro provecho en el jardín de la Naturaleza misma no cae bien a nuestro estómago, entonces podemos inferir que indudablemente el sistema está enfermo.

Demos atención a lo que la Naturaleza nos amonesta y quitemos las causas de esta mala condición para prescindir de los alimentos antinaturales que forman ácidos en el sistema, y así nos daremos cuenta de que sólo provecho resulta del hábito de comer fruta.

## **La Fruta no Ocasiona la Acidez**

Deseamos llamar la atención al hecho de que la acidez del estómago no es ocasionada por fruta sino por las comidas de carne, los productos de harina blanca, el azúcar blanca, el té, el café, o una cantidad excesiva de proteínas vegetales.

## **Las Frutas y los Vegetales Impiden las Acideces del Estómago**

Las frutas y los vegetales, especialmente los verdes vegetales de hojas, son preventivos naturales de las acideces. ¿Por qué? Porque las proteínas, los almidones, las grasas, y los azúcares, que en el proceso de la digestión sueltan desechos venenosos, son sustancias fabricadoras de ácido, mientras que los minerales orgánicos tienen la facultad de neutralizar y eliminar los ácidos y limpiar el sistema de las sustancias residuales dejadas por otros alimentos.

## **Las Frutas son Medicinas de la Naturaleza**

Las frutas son naturales tónicos, aperitivos, medicinas, purificadores de la sangre y antisépticos. Cuando se padece un resfriado, es recomendable el prescindir de tomar alimentos por uno o dos días, con la excepción de fruta y sus jugos. Se recomienda la piña y el jugo de esta fruta por su benéfico efecto sobre la garganta y los órganos respiratorios.

## **La Fruta Secada al Sol**

Mala es la costumbre de embotellar la fruta y convertirla en jaleas, puesto que así pierde su efecto salutar. Después de la fruta fresca y madura, la fruta seca es la mejor, mas solamente debe comerse la fruta que se ha secado al sol y no la clase de fruta que se ha secado con azufre, por ser del todo perjudicial.

Las Frutas y los Cereales Para algunas personas es mejor no combinar en la misma comida los cereales con lo que erróneamente se denomina "fruta ácida". Deberían comer las frutas dulces sólo en combinación con los alimentos de cereales, ingiriendo entre comidas las otras frutas y sus jugos, preferiblemente al levantarse y antes de acostarse.

### **La Manzana**

La manzana, que siempre se puede conseguir, aun en climas septentrionales, es una de las frutas de más valor.

### **Poco Desperdicio en los Alimentos Naturales**

Con el propósito de conservar la mayor cantidad posible de su valor alimenticio, los vegetales deben ser cocidos al vapor o hervidos en la menor cantidad de agua posible, y deben servirse en sus propios jugos. Las cáscaras de los vegetales, las toscas hojas exteriores de los vegetales verdes, las partes duras de las raíces deben usarse en la preparación de los caldos. No debe pelarse los tomates, y los pepinos, y las patatas deben hervirse en la cáscara o mejor sería asarlas sin pelar, y si la cáscara no es muy gruesa, es de provecho comerla también.

### **Grasas Vegetales**

Además de la mantequilla, sólo deben usarse las grasas vegetales y éstas parcamente, debido a que los alimentos naturales, contienen aceites naturales.

### **El Condimento es Perjudicial**

Las especias fuertes, los platillos altamente sazonados, el condimento, la pimienta y el vinagre deberían evitarse, y la sal debería usarse muy parcamente, y nunca, con alimentos crudos. Úsese el jugo de limón en vez del vinagre. El jugo de limón estimula la digestión y el vinagre la retarda.

### **Sórbanse los líquidos**

Adquiera la costumbre de sorber las bebidas, incluso el agua, y no tragarlas a grandes sorbetes.

### **La Leche**

El suero de leche o la leche cuajada se digiere con mayor facilidad que la leche fresca, y se recomienda muy especialmente por sus cualidades eliminativas. La leche hace salubre combinación con todos los alimentos de cereales. Los adultos deberían tomar como medio litro de leche todos los días, los niños de uno a catorce años de edad como un litro. A algunas personas hace daño la leche y no la pueden tomar.



## **Coma Vegetales Crudos**

Entre los muchos vegetales que se pueden comer encontramos la lechuga, la achicoria, la endibia, la col, los berros, el amargón, las espinacas, la bardana, las acederas, el perejil, el apio, los rábanos, los pepinos, los tomates, las zanahorias y los betabeles raspados o desmenuzados y las cebollas.

## **Emparedados de Cebolla**

La cebolla cruda no es solamente un excelente purificador de la sangre sino también un tónico para los nervios, y tiene además un efecto benéfico sobre los órganos de la respiración. Se recomienda un emparedado de cebolla antes de acostarse para enfermedades tales como la nerviosidad, el insomnio, los resfriados, y los malestares de la garganta y los pulmones. Póngase la cebolla a remojar en agua con sal, luego desmenécese bien y póngase en capas gruesas entre dos rebanadas de un pan untadas con mantequilla.

## **La Lechuga como Tónico**

Debido a su riqueza en minerales orgánicos y vitaminas, los vegetales de hojas verdes son los más importantes de todos, y entre ellos ocupa el primer lugar la lechuga. Debería comerse a diario, formando parte en todas las ensaladas crudas. La lechuga es nuestro natural tónico de hierro. Los tónicos artificiales que contienen hierro y otros minerales son inorgánicos en vez de orgánicos y por eso precisamente son perjudiciales y no se pueden asimilar.

## **Una Comida Cruda Cada Día**

Hágase regla estricta de comer cada día una comida que consista únicamente de alimentos sin cocinar, de frutas frescas y crudas o vegetales frescos y crudos. ¿Por qué? Porque estos alimentos, que ayudan a digerir los otros alimentos, purifican el sistema y forman los nervios, la sangre y los huesos, y son mucho más fuertes en su estado crudo. El cocinar no destruye los minerales orgánicos, pero si disminuye su potencia.

Las vitaminas se encuentran en mayor cantidad en las cáscaras de las frutas, y cerca de ellas, y también en la cubierta de los granos. Es de suma importancia, pues, el que no se pelen las frutas, sino que se laven bien.

## **Las Vitaminas nos traen la Fuerza Solar**

¿Qué son las vitaminas? Son ciertas sustancias sutiles y rarificadas que la química no podía analizar pero que se encuentran, no obstante, en todos los alimentos naturales y vivientes. El significado del vocablo es sustancia viviente. Las vitaminas no son elementos de la comida, mas penetran y dan vida a cada elemento alimenticio. Sin su presencia vitalizadora el alimento es muerto, inorgánico, y carente de cualidades salubres, como y hemos visto en el caso de cereales refinados y azúcar blanco. Las vitaminas demuestran una afinidad particular por los minerales orgánicos y todos los alimentos que contengan éstos serán también ricos en vitaminas. Son portadores de la fuerza solar y representan el principio de vida en nuestros alimentos.

# The Rosicrucian Fellowship

## Folleto n° 43

---

### Germinados Saludables

La salud del cuerpo físico ha de ser preocupación de todo aspirante a la vida superior. La evolución espiritual requiere la educación de los vehículos del hombre. Por tanto para alcanzar la purificación del organismo físico, el cuerpo ha de ser provisto con la nutrición apropiada.

Mas y más gente esta descubriendo los beneficios que pueden ser recibidos por adicionar a la dieta la energía condensada y oculta en las semillas y liberada en forma de germinados. Las Enseñanzas de la Sabiduría Occidental recalcan la importancia de la nutrición, no solamente para la salud del cuerpo físico, como para la ayuda de la sensibilidad espiritual. Por lo tanto cualquier aspirante a la vida superior, debería estar consciente de los beneficios de los alimentos orgánicos, obtenidos mediante los germinados.

Los retoños de semillas están tomando rápidamente su lugar en los hogares a medida que las amas de casa, aprenden que las semillas germinadas contienen nutrientes vitales, necesarios para nuestros cuerpos. Los germinados son muy nutritivos porque contienen todos los elementos que una planta necesita para vivir y crecer. El endosperma de las semillas es el almacén de los carbohidratos proteínas y aceites. Cuando las semillas germinan, se vuelven aminoácidos pre-digeridos y azucares naturales de los que el embrión de la planta se alimenta a medida que crece para madurarse. Cuando se usa como alimento, la fuerza de vida es liberada y suministra la energía que es capaz de generar células sanas, supliéndonos con nuevo vigor y vida. Usados junto con la dieta, los germinados pueden retardar los procesos de envejecimiento, ya que estos contienen grandes cantidades de hormonas masculinas y femeninas, disponibles en su forma más asimilable. Los alimentos procesados pierden a menudo las vitaminas y minerales, necesarios para una dieta balanceada. Las investigaciones muestran que en los germinados se encuentran uno de los

contenidos más altos en vitaminas y minerales. Los germinados por lo tanto deberían ocupar un prominente lugar en la dieta. Entre sus virtudes está el hecho de que son semillas de bajo costo, pueden ser almacenadas indefinidamente, son fáciles de cultivar y cuando germinan incrementan muchas veces su valor nutricional.

## **Equipo Necesario**

Muy poco equipo es necesario para que las semillas germinen: varios frascos de medio galón de boca ancha y suficiente estopilla de tela o nylon, que se utiliza para cubrir los frascos. Se pueden utilizar bandas de caucho para sujetar la tela de la boca del frasco. El número de frascos necesarios puede ser determinado por la cantidad y frecuencia de germinados deseados. Se recomienda no colocar simultáneamente más de una clase de semillas en un mismo frasco.

Con el equipo en mano, podemos ahora considerar los tres procesos de crecimiento requeridos, para las tres mayores clasificaciones de germinados: Semillas, granos y legumbres.

## **Como Hacer que Crezcan**

1. Las Semillas incluyen: Alfalfa, apio, trébol, avenas, rábano, alholva (o fenogreco) y girasol. Remoje la cantidad deseada de semillas, cerca de una o dos cucharadas soperas, en un tarro de dos cuartos de galón llenándolo hasta la mitad con agua tibia y cúbralo con la estopilla o nylon, asegurándolo con la banda de caucho. Coloque el tarro en un área oscura, a temperatura ambiente, por un término de cinco horas. Luego de cinco horas drene, enjuague y permita a las semillas estar sin el agua por un término de ocho a doce horas. Enjuague y drene nuevamente el agua para prevenir que se descompongan. Para los seis próximos días, los gérmenes se deben enjuagar y drenar dos veces al día utilizando agua tibia. Se deberían mantener a temperatura ambiente en un lugar oscuro. Luego del sexto día, colóquelos a la luz para aumentar su contenido de clorofila. Al determinar la cantidad deseada de semillas para cada envase, tenga en cuenta que estas ampliarán su tamaño original cerca de ocho veces. Un envase puede ser utilizado al comienzo, pero luego pueden adicionarse otros de acuerdo a como aumenten las necesidades.

2. LOS GRANOS: Incluyen centeno, trigo, alforfón (o trigo sarraceno) , cebada, mijo y arroz. Su preparación es la misma que para con las semillas.

3. LAS LEGUMBRES: Incluyen lentejas, frijoles mung y frijoles de Soya. Debido a su dureza estos requieren remojarlos inicialmente de quince horas aproximadamente. Se deben enjuagar dos veces al día y se les debe dar tres días para su adecuada germinación. Una taza de frijoles puede ser utilizada por

cada envase de dos cuartos de galón, ya que su expansión no es tan amplia como en el caso de las semillas y granos.

Debería tenerse en cuenta que los germinados de lentejas y girasol no deben ser más grandes que la misma semilla, para ser sabrosos. El tiempo requerido para que estas semillas crezcan es de dos a tres días.

## **Como Obtener las Semillas**

Semillas, Granos y Legumbres pueden ser obtenidos en su mayoría en tiendas de productos naturales y con proveedores de granos, a precios económicos, como una manera saludable de proporcionar comida de mesa para toda la familia. Como precaución se debe comprarse semillas no tratadas. En casos de reducción drástica de los alimentos, de una guerra o de una catástrofe natural una cantidad almacenada de ellos puede ser utilizada como alimento de supervivencia.

## **Valor Nutricional**

Uno de los muchos beneficios de los germinados, es su alto contenido de energía. La siguiente es una breve reseña del valor alimenticio de algunos de los más populares germinados:

1. Todas las LEGUMBRES tales como las mencionadas anteriormente tienen altas concentraciones de proteínas y almidón y son formadoras de ácidos, a menos que estén germinadas.

Cuando se sigue una apropiada dieta de verduras, semillas, nueces, vegetales y frutas, se consigue un balance apropiado de ácidos versus alimentos alcalinos. Cuando la dieta es pesada en proteínas, el resultado es la acidez, y es entonces cuando es necesario eliminar la formación de ácidos de las comidas en cuanto sea posible. Los germinados ayudan a reducir el desequilibrio ácido-alcalino que puede ocurrir cuando granos, legumbres y otras proteínas son usadas.

Los frijoles de mung, similares en su composición a las frutas, son ricos en vitaminas A, C, y complejo B.

2. La mayoría de las semillas contienen una gran cantidad de fósforo, un importante mineral para el aspirante espiritual, quien desea incrementar su alerta y habilidades mentales. El fósforo también es saludable para huesos y dientes, lo cual los hace deseables para bebés y niños.

Los germinados de girasol, son ricos en vitaminas B y D y todos los aminoácidos esenciales.

Las semillas de sésamo son una fuente rica en calcio, hierro, fósforo, niacina y proteína.

La alfalfa, probablemente la semilla germinada más popular, contiene mucha clorofila, como también vitamina A, complejo B, C, E, G, K y U. También poseen grandes cantidades de hierro, calcio, fósforo y azufre.

3. GRANOS: El trigo ha sido el favorito de muchos que intentan seguir una dieta natural. Estos germinados contienen vitaminas C, E, complejo B, magnesio, calcio, fósforo, sodio, potasio, proteínas, enzimas, clorofila y posiblemente B-17. Cocinado, es inaceptable para algunos individuos, causando congestión del moco, reacciones alérgicas y estreñimiento. En forma de germinado una porción grande de almidón se convierte en azúcares simples, haciéndolo un alimento sano y aceptable a muchos que necesitan eliminarlo como fuente de alimento.

Otra manera de utilizar el trigo es crecer las bayas de trigo entero como hierba. La clorofila y el contenido alimenticio de la yerba de trigo son muy altos. La hierba del trigo debe ser masticada para obtener el jugo, desechando la pulpa. Se consiguen en el mercado aparatos para hacer jugo de la hierba del trigo.

Otro grano que podemos mencionar es el alforfón, comida rica en lecitina y rutin.

## **Germinados en la Dieta**

Para la mayoría de las personas los germinados serían una excelente adición en su dieta. Sin embargo, como no podemos establecer una regla dietética en conjunto, para abarcar el caso de cada individuo, sugerimos observar la apropiada discreción en su uso.

Los germinados son mejores si se comen crudos, porque la cocción siempre destruye una gran parte de su contenido nutricional. El brote entero puede comerse, incluyendo las raíces y hojas. Los germinados pueden comerse solos, pero también pueden ser agregados a las ensaladas, emparedados y sopas. También pueden mezclarse en los alimentos, compotas, salsas y aderezos. Pueden ser guardados en el refrigerador, en un tarro o bolsa plástica hasta por dos semanas. Es preferible sin embargo, hacer cantidades frecuentes de germinados, porque tienden a hacerse rancios al guardarlos por mucho tiempo. Puesto que al volverse rancios se crean productos químicos peligrosos se recomienda hacer el esfuerzo de mantenerlos frescos para la dieta.

## Recetas

Las siguientes son ejemplos de recetas. La mayoría de comidas se puede realzar con la adición de germinados. El cocinero puede utilizar su creatividad para adicionar germinados en sus platos preferidos.

1 ½ taza de Germinados de Semillas de Trigo (dos días)  
1 ½ Taza de Agua  
Dátiles o Higos

Coloque el trigo y el agua en el mezclador y mezcle hasta que este espeso. Agregue los dátiles hasta que quede cremoso. Los higos se pueden utilizar en lugar de los dátiles.

Una variación de la receta anterior es filtrar la pulpa, y endulzarla con miel o con jarabe de maple. Se puede agregar polvo de algarroba o de malta. Si se le deja permanecer por un término de 24 horas, sabrá a mantequilla y es además muy benéfico para la digestión.

½ taza de Agua  
½ taza de piña en pedazos  
½ taza de germinados de alfalfa  
2 cucharadas de semillas de sésamo

Coloque la piña y el agua en la batidora y mezcle hasta obtener una salsa consistente. Coloque la salsa sobre los germinados de alfalfa, rocíe molidas las semillas de sésamo sobre la ensalada.

½ taza de germinados de Frijol de Mung  
½ taza de germinados de alfalfa  
½ taza de lechuga de alforfón, cortada  
1/8 de taza de germinados de alholva  
½ taza de girasol verde

Aceite prensado en frío para sazonar

Agregue la lechuga del alforfon cortada y las verduras de girasol a los germinados, mezcle y sirva.

Luego de enjuagar las bayas del trigo, remójelas en agua por 24 horas. Esta agua es rica en encimas, extráigala, tómelas o úsela en la preparación de otros platos.

½ taza 2 días, germinados de garbanzo  
½ taza de agua  
1/8 de taza de limón  
Verduras en Polvo

Mezcle el agua y los garbanzos hasta espesar. Adicione el limón y el polvo de vegetal. El sabor es similar al requesón.

Hay beneficios físicos y espirituales, cuando nosotros tratamos de purificar nuestros cuerpos con alimentos saludables. Los germinados junto con otras comidas puras, son excelentes en su estado natural. La dieta apropiada puede ayudarnos en nuestro esfuerzo, por elevar nuestra sensibilidad a más altas vibraciones. Cuando nos volvemos individuos más sensibles, permitimos un mejor uso de nuestros cuerpos en el servicio de la humanidad.

# DIETA PURIFICADORA Y REJUVENECEDORA

Un mes de estricta adherencia a la siguiente dieta removerá grandes cantidades de desperdicio del cuerpo, rejuvenecerá los tejidos, normalizará la presión de la sangre, mejorará la circulación, agudizará la percepción e inducirá un bienestar notable. Estas instrucciones pueden ser modificadas para ajustarse a las necesidades individuales, pero los resultados serán de acuerdo al esfuerzo que se haga.

Habrán ocasiones en que el proceso purificador será desagradable, ya que los venenos y desperdicios tienen que ser liberados y al ser revueltos pueden causar dolor de cabeza, mareos y malestar general. Todos estos inconvenientes desaparecerán a medida que aumenten la purificación y renovación. Muchos no experimentan molestias y se liberan de muchas enfermedades desde el principio.

Para comenzar, suspenda su acostumbrada comida de la tarde por 10 ó 12 días, reemplazándola con una comida de tomates, utilizando no más de doce onzas. Durante los próximos 10 ó 12 días, suspenda su acostumbrado desayuno, sustituyéndolo con la misma cantidad de jugo de frutas (12 onzas) de la clase que usted apetezca. Durante los próximos 10 o 12 días sustituya su almuerzo acostumbrado por uno de frutas, según hizo para el desayuno y la comida. Si no consigue o no apetece tomates, sustitúyalos por otras frutas jugosas tales como naranjas, toronjas, uvas, manzanas, peras o melocotones. Use una clase de fruta y solamente doce onzas en cada comida. Para variar, puede comerse lechuga o apio en cada comida o con las frutas, pues son compatibles. Nunca mezcle frutas crudas con productos harinosos. Si desea mezclarlas, hierva las frutas. Deje pasar 4 horas entre una comida de frutas crudas y productos harinosos. No coma distintas frutas juntas. Deje pasar como dos horas entre una y otra clase de frutas para facilitar la digestión. Las frutas deben comerse despacio, masticándolas bien y saboreándolas

Si usted ha estado dependiendo de café para el desayuno, puede continuar tomando media taza negro media hora antes del desayuno....no con él.

Si el plan arriba mencionado le suena muy drástico, vuelva gradualmente a sus comidas normales, pues un cambio brusco puede afectarle. Muchos hombres que trabajan fuertemente han curado sus dolencias y han continuado trabajando fuertemente siguiendo esta dieta. Han informado resultados benéficos en la primera semana.- No se debe volver a la vieja dieta de comidas



fritas, almidones y azúcares, a menos que se desee volver a las viejas condiciones. Después de la purificación, encontrarán posible usar moderadamente sin causar daños ni malestar, los tipos naturales de dulces y productos harinosos.

Un vaso de jugo de frutas de cualquier clase, sin endulzar, puede tomarse entre comidas (nunca con productos harinosos) y una cuarta comida de frutas puede añadirse si así lo desea, mas debe hacerse de manera que no interrumpa la digestión y dándole al estómago suficiente tiempo para descansar.

### **CALDO PURIFICADOR**

- 3 Tazas de zanahorias picadas (6 zanahorias)
- 3 Tazas de apio picado
- 3 Tazas de espinacas picadas
- 1/4 Taza de perejil picado (varias ramitas)

Los vegetales deben picarse muy finos. Añádasele 2 litros de agua, preferiblemente destilada. El caldo debe ponerse a fuego lento durante 30 minutos. NO SE HIERVA. El calor intenso destruye el principio vital en los vegetales. Cuele los vegetales cocidos. Condimente a gusto con sal, cebolla, ajos o tomates. Esta preparación puede usarse fría o caliente. Si hay necesidad de recalentarla, déjela al fuego solamente unos minutos. Este caldo debe usarse fresco cada dos días. No cambie ninguno de los vegetales ni las cantidades, pues esto alteraría las propiedades químicas del caldo.

### **CONSEJOS UTILES SOBRE LA DIETA**

Tómese un vaso de agua fría o caliente con un poco de jugo de limón al levantarse.

**DESAYUNO:** Frutas frescas de la estación o frutas secas sin azufre. Úsese solamente una clase de fruta.

Si desea endulzar, use un poco de miel de abejas. No use azúcar. Cuando se usan frutas secas, déjelas en agua por 24 horas; no las cocine. En esta forma los elementos químicos se preservan. Las mezclas de diferentes frutas ocasionan mal de estómago. Cuando se requiera un desayuno más fuerte, use un cereal de grano entero o tostadas de pan de trigo entero con mantequilla, un huevo blando hecho al vapor y leche o "postum".

Si se incluye jugo de naranja o toronja con el desayuno, será mejor tomarlo 15-ó 30 minutos antes, del resto del desayuno, jugo de tomate o de otras frutas puede usarse también. El jugo de tomates mezcla bien con ciruelas y leche. El jugo de naranjas o toronjas mezcla bien con huevos y comidas que contengan proteínas. Jugos de frutas surten el mejor efecto tomados entre comidas. Úsese grandes cantidades de agua pura, preferiblemente destilada.

**COMIDAS CRUDAS:** Ensaladas de vegetales crudos y frescos en las siguientes combinaciones:

- 1-Lechuga y tomates.
- 2-Lechuga, cebollas nuevas y perejil.
- 3-Col y berros picados.
- 4-Apio, manzanas picadas y nueces (pueden ser molidas y mezcladas)
- 5-Zanahorias, guayabas y manzana picada.
- 6-Escarolas y rábanos.
- 7-Espinacas crudas picadas, acelga suiza y cebollines.
- 8-Piñas, peras o melocotones con requesón
- 9-Toronjas, pasas y nueces.
- 10-Chirivías verdes y tiernas picadas, nabos, lechugas, espinacas, puerros, escarolas hojas de mostaza y remolacha mezcladas con algunas nueces. Use mayonesa o salsa francesa hechas con limón, (nunca vinagre.)
- 11-Manzanas ralladas, pepinillo rallado y aguacates. Mezcle con jugo de limón. (Si la manzana se añade a lo último, no se descolorará).

Estas ensaladas, pan de trigo con mantequilla y un vaso de leche constituyen una comida balanceada.

Los tomates deben comerse solos para derivar el beneficio de sus sales orgánicas. Coma un plato repleto sin sal o salsa, como medicamento, tres veces por semana. Cuando la digestión es anormal, use solamente un vegetal en la ensalada.

**COMIDAS COCIDAS:** Los vegetales deben ser rallados o finamente picados y puestos en un utensilio sobre fuego lento. Añádasele dos cucharadas de agua para evitar se adhieran a la cacerola y así proporcionar suficiente vapor para extraer los jugos de los vegetales. Estarán listos de cuatro a diez minutos, dependiendo esto de la cantidad de vegetales preparados. Es muy importante cocinarlos a fuego lento y moverlos continuamente para lograr que los vegetales queden bien cocidos en poco tiempo.

*Vegetales sin almidón:* Espárragos, espinacas, remolachas, cebollas, puerros, hojas de nabos, hojas de remolacha, retoños de coles, Bruselas, col rizada (kale), acelga suiza, habichuelas verdes y guisantes (pitipois).

*Artículos harinosos* (contienen almidón): Papas (blancas y dulces), maíz, arroz y cebada.

Use muy poca o ninguna sal en la preparación de las comidas y use miel de abejas en lugar de azúcar. Evite los productos hechos con harinas blancas. Cuando el estómago o los riñones estén en malas condiciones, haga una comida de vegetales cocidos y una rebanada de pan de trigo negro con mantequilla.

Esto es de fácil digestión. Puede añadirse un vaso de leche. Tómelo a sorbos lentos.

**SUBSTITUTOS PROTEICOS PARA LAS CARNES:** Por regla general una dieta bien balanceada debe contener una buena cantidad de frutas y vegetales y como un cuarto de libra de proteínas. La cantidad de proteínas puede variarse de acuerdo con la ocupación y hábitos de la persona.

Los mejores vegetales y otros sustitutos proteicos para las carnes son:

1. Nueces y almendras. (Si se muelen finamente son más fáciles de digerir. Las almendras se ablandan fácilmente dejándolas en agua una noche).
2. Requesón y queso crema.
3. Habichuelas soja.
4. Yema de huevo (no la clara).
5. Aguacates maduros.

La yema de huevo puede tomarse cruda batiéndola bien dentro de un vaso con jugo fresco de naranjas o toronjas. Tomado en esta forma, es un cóctel nutritivo y restablecedor.

Casi todas las frutas y vegetales contienen proteínas en pequeñas cantidades.

Nota: 12 onzas = 170 Gr.

FIN

# La Verdadera Causa de la Enfermedad

**Max Heindel**

Por absurdo e inverosímil que parezca, podemos asegurar que somos nosotros mismos los causantes de nuestros males y dolencias. Aunque el medio ambiente y los cambios de clima, los accidentes, etc. parezcan ser las causas determinantes de la enfermedad, la verdadera causa tenemos que buscarla dentro de nosotros mismos.

Todas las dolencias físicas, mentales, y emocionales que nos aquejan, se manifiestan primero en nuestro cuerpo mental y emocional antes de manifestarse en nuestro cuerpo físico, y provienen de nuestra forma equivocada de vivir, de pensar y de sentir, y resultado directo de nuestros errores del pasado. Esto por no haber atendido al llamado interior de nuestra conciencia, que constantemente trata de sobreponerse a nuestra naturaleza inferior.

Los Grandes Seres, que desde los mundos celestes guían el destino de la humanidad, permiten que suframos las consecuencias inevitables de nuestros errores, en un esfuerzo de obligar a nuestra naturaleza inferior a soltar los tentáculos con que se aferra a nuestros vehículos superiores. Lo aceptemos o no, todos, tarde o temprano, nos veremos forzados a admitir que todos nuestros sufrimientos se deben a nuestros propios actos, tanto a los de esta vida como a los de nuestras vidas anteriores.

Malos sentimientos, mala voluntad para con los demás, gratificación inmoderada de los sentidos y otras formas de egoísmo, tienden a interferir con las glándulas, nervios y órganos de nuestro cuerpo. Aunque es cierto que podemos con frecuencia aliviar en parte o completamente nuestras dolencias por medio de dietas adecuadas, medicamentos y tratamientos varios, lo cierto es que sólo podemos aspirar a una curación completa cuando desterramos todas las bajas inclinaciones de nuestra naturaleza inferior y vivimos la vida superior de pureza, de amor y de servicio desinteresado a la humanidad.

Es por tan importante razón, que la curación verdadera nos permite aprender la lección espiritual contenida en la enfermedad misma.

Comprendemos, entonces, que debemos atribuir la causa de la enfermedad a nuestra propia ignorancia y locura por haber infringido las Leyes Divinas, y no a una causa desconocida que, en nuestra ignorancia, atribuimos a una suerte caprichosa y despiadada.

Esto nos permite trabajar en la más íntima armonía con los auxiliares invisibles y así poder desterrar los malos hábitos que se manifiestan en males y dolencias por no guardar armonía con el Plan Divino de la Creación.

Descubierta y aceptada la causa interior de nuestros males y dolencias, que pueden ser : irritabilidad, gratificación desordenada de nuestros sentidos, odio, resentimiento, miedo, lascivia, o cualquier otra causa de orden negativo y destructivo, que nos mantiene atados a nuestra naturaleza inferior, podemos entonces emprender la gloriosa tarea de nuestra liberación con sistemática persistencia y fe en Dios. Esto lo podemos realizar, resistiendo y combatiendo todo aquello de orden inferior.

Pero existe un método natural de mucha mayor eficacia. En efecto, un momento de reflexión nos demostrará que el polo opuesto de todo vicio es una virtud, en la que ese vicio debe ser trasmutado. Inmediatamente comprenderemos entonces lo imposible que es ser el mismo tiempo, abstinerente y glotón paciente e impaciente, amoroso y desamoro, puro e impuro, etc.; por consiguiente, si cultivamos cierta cualidad, el vicio quedará desterrado. Viviendo una vida consagrada los altos

ideales, cultivando lo bueno y lo verdadero dentro de nosotros y tratando siempre de ponernos a tono con las altas vibraciones del amor, automáticamente nos sobrepondremos y venceremos las bajas tendencias a que nos impele nuestra naturaleza inferior con tanto o más seguridad que el calor se opone al frío y la luz a las tinieblas. Es mucho más fácil desterrar un mal hábito (vicio) construyendo el hábito opuesto (virtud), que atacándolo directamente y extrayéndolo de raíz. Esto es, sin duda, lo que San Pablo quiso dar a entender cuando dijo: "no te dejes dominar por el mal, antes bien, *domina el mal con el bien*"

Es innegable que muchos de nosotros hemos adquirido malos hábitos que están fuera del control de nuestra voluntad poder desterrar. Sin embargo, si sabemos que los auxiliares invisibles trabajan con nosotros mental, emocional y espiritualmente, para restablecer la armonía en nosotros y suavizar nuestros dolores y que están siempre dispuestos a ayudarnos amorosamente a liberarnos de nuestros males por medio de la autoregeneración; esa poderosa ayuda, sumada a la que nosotros mismos podemos aportar, nos permitirá obtener resultados que nos sería imposible obtener por nosotros mismos. Siendo esto posible en el caso particular de usted, lo urgimos para que coopere con los auxiliares invisibles.

Usted ha llegado a nosotros en busca de ayuda espiritual; pues bien, crea y acepte que ya la está recibiendo. Tenga presente, sin embargo, que el beneficio que pueda usted obtener de tal ayuda depende en gran parte, de su voluntad, y firme deseo de cooperar con los auxiliares invisibles, para restablecer la armonía desaparecida entre su vida y la Ley Natural Divina.

Usted no puede esperar que ninguna Entidad Divina, por amorosa que sea, quiera hacerle perder sus malos hábitos y errores por la fuerza, pues eso sería atentar contra su libre albedrío, que es un don que Dios nos ha dado. Es a usted a quién le corresponde combatir con voluntad y decisión sus errores y malos hábitos; y es como usted debe cooperar. Es una gran verdad que.- "Dios por intermedio de sus auxiliares invisibles ayuda a los que se ayudan a sí mismo".

