

**Que permanezcamos en la Luz y
Cumplamos con nuestras obligaciones y deberes
Con la Vida circundante y alcancemos la Iluminación.**

**Que flotemos en el Amor y
Compartamos el Amor y la Compasión
Con los demás seres y alcancemos la Plenitud.**

**Que sintonicemos con la Voluntad y
Alertemos nuestras voluntades
Para fijar la mirada en el Plan y
Causar el trabajo de Buena Voluntad.**

**Que la Luz, el Amor y la Voluntad
Sinteticen nuestras vidas en la Vida Una.**

Dr. K. Parvathi Kumar

La cultura exige un manejo muy delicado con todas las cosas de la creación. Aunque el hombre está avanzando intelectualmente, hay un deterioro obviamente perceptible en su delicadeza para con el manejo de la vida: hay consideraciones económicas que influyen sobre esta tendencia, el dinero y el poder manipulan la moral y las escalas de valores.

Debemos conocer como van las cosas en el planeta y poner un freno a la agresión material y a las acciones no éticas con pensamientos y acciones de buena voluntad. El poder colectivo del alma puede expresarse en la vida social especialmente a través de grupos y de esta forma combatir la crisis global de carácter. "Buena Voluntad en Acción" desea impulsar esta idea.

COMIDAS Y BEBIDAS

REAJUSTANDO EL EQUILIBRIO

Cuando hablamos de la nutrición, enfrentamos muchos argumentos y sus contrapartes correspondientes. En nombre de la 'necesidad alimenticia', se discute a favor y en contra de una dieta de carne, de la adición de vitaminas para enriquecer el alimento, y de la ingestión de alimentos cocinados o sin procesar. No existe ninguna nutrición fija que sea igual para personas de diversos temperamentos, fases de vida y desarrollo. Mientras que en el sur de la India los chiles se comen con abundancia, en el Occidente se les ve como si fueran un ejército de los escorpiones. Tenemos que descubrir por nosotros mismos lo que apropiado y necesario para nosotros. Una dieta incorrecta, tanto como una con nutrientes excesivos o insuficientes pone nuestra salud en peligro. El control de la dieta es uno de los primeros pasos del camino espiritual. Krishna dijo: "Si usted puede controlar su lengua, el 70% de su práctica espiritual está completo".

La comida está dirigida a obtener la energía necesaria para la vida. Sin embargo, los seres humanos la ingieren como atraer enfermedades en lugar de energía y salud. Se inhala humo de cigarrillos por placer, y se estropean los sistemas respiratorios. Se bebe alcohol por placer, a menudo excesivamente, y se estropean los cuerpos. Por otra parte, desafortunadamente, el hombre moderno está contaminando el agua, las plantas y los animales con productos químicos en todo momento. Nuestra alimentación no es sana, y, finalmente, nuestros pensamientos tampoco lo son. De hecho, todo el planeta entero está enfermo; la avaricia por el dinero y el poder lo ha deteriorado.

Es notable cuánta resistencia tiene el cuerpo humano para contrarrestar y/o soportar todas las influencias dañinas, así como las drogas y la contaminación ambiental. El uso adecuado de la alimentación es un acto importante de la buena voluntad práctica, para reestablecer el equilibrio en nosotros y a nuestro alrededor.

COMIDA FRESCA

Las enseñanzas de la sabiduría recomiendan tomar agua y alimentos puros, así como miel, nueces y granos frescos. La gente llamada civilizada toma agua almacenada o efervescente, consume alimentos procesados o congelados y también alimentos de preparación rápida. Especialmente los alimentos fermentados hacen que ciertas células del cuerpo lleguen a ser más densas y producen enfermedades. Si comemos alimentos cocinados, debemos asegurarnos de que los comemos en un plazo de tres horas después de su cocción. Conservar alimentos cocinados, recalentarlos, y comerlos luego de varios días significa comer alimentos muertos. El agua, los vegetales y las frutas almacenadas también pierden su vitalidad. Tenemos que reconocer el valor sutil del alimento. El alimento fresco es bueno para la radiación clara de la vida interna y desarrolla la práctica espiritual. Es notable que en estos días aún pueda beberse leche fresca, comer verduras frescas y bañarse en agua fresca. En el camino espiritual debemos utilizar mucha agua, externa e internamente. El agua también purifica los alimentos en el plano etéreo que entra en los supermercados a través del pensamiento comercial. Cuando tomamos una ducha, nuestro cuerpo

etéreo se purifica también de las formas del pensamiento que nos rodean y nos debilitan en lugares comerciales. En consecuencia, es mejor comer en la casa que comer platos preparados comercialmente. Debemos beber más agua de lo que la ciencia médica recomienda. Lo mejor es beber el agua a su temperatura normal, tal como llega al hogar. El agua hervida se debe beber caliente, tan caliente como la boca puede soportar. No beba el agua hervida después que se refresque porque atrae todas las cosas indeseables de la atmósfera. Las bebidas con hielo nos conducen a lo denso, en consecuencia, deben tomarse sin hielo. Lo mismo ocurre con los refrescos de cola y similares. El café y otras sustancias estimulantes no son recomendables. Deben sustituirse por agua, leche, o jugos de fruta y cuidar de hacer esto en todas partes.

Si no hacemos caso de las cosas fundamentales sobre el alimento y los estilos de vida, las prácticas espirituales no son posibles, al margen de cuanto lo deseemos. Normalmente escuchamos con gran interés, pero no seguimos las indicaciones, sino que hacemos todo lo contrario. El pensamiento en el alma nos dice que no debemos comer cierta clase de alimento, pero entonces la personalidad pide: ¡Por favor, hazlo!, la mano se tiende y lo tomamos. Cambiar los modelos de la personalidad para ponernos en contacto con el alma es una lucha contra resistencias internas y externas. Los cambios deben ser lentos y naturales. Master Moyra dice: "Dese prisa lentamente".

COMBUSTIBLE DE LUZ Y FUERZA DE VIDA

En todas las sustancias de la Naturaleza hay energía, la fuerza de vida correspondiente que existe tanto en formas sólidas, líquidas, gaseosas, y también en el fuego. La energía de vida puede recibirse con y sin alimento. Si nos orientamos hacia la recepción de la energía de vida, no hay que comer tanto. El hombre espiritual presta más atención al alimento espiritual. Cambia su orientación de alimentos pesados a alimentos más ligeros, y luego al agua y al aire. Hay personas que durante décadas se han alimentado solamente de aire y sol, y no han comido nada durante todo este tiempo. La respiración adecuada nos suministra una gran cantidad de energía a través del 'prana' en forma de alimento espiritual. Si respiramos profundamente de manera regular, no tenemos que comer tanto. Sin embargo, si sólo reducimos el alimento, nos debilitaremos.

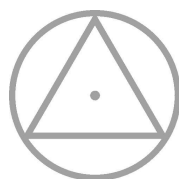
La luz del sol es la primera y mayor fuente de vida. La invocación de la luz del sol a través del sonido es la segunda. El aire es la tercera fuente. La cuarta es el agua. Los jugos de fruta son la quinta. Las ensaladas constituyen la sexta. Los vegetales sin procesar, la séptima. Los vegetales cocinados son la octava (por eso es preferible cocinar con agua que con aceite). Los vegetales crecidos bajo la tierra (como las patatas y las cebollas) son la novena fuente. No están tan expuestos a

los rayos del sol como los vegetales que crecen sobre la superficie, en consecuencia, su materia tiende a ser más pesada (las zanahorias son una excepción). Finalmente, la carne es la décima fuente de energía. Los granos también pertenecen a la categoría de vegetales; son buenos sustitutos de la carne. Ésta es el orden en el que se recibe la energía de vida. En la primera categoría no hay materia alguna. En la décima categoría hay más masa y menos vida. Los alimentos pesados y la meditación profunda no se llevan bien. Los alimentos pesados producen una fuerza hacia abajo y nos atan a los planos densos. Los alimentos de origen animal son los más pesados de todos los que el hombre come: "el refinamiento del corazón promueve el rechazo de una dieta de carne". (Heart, § 331).

En la actual edad de Acuario, que se relaciona con el elemento Aire, todo se torna más ligero. Los cuerpos necesitan combustibles refinados. Si se suministra combustible de camiones a un aeroplano, no volará. De igual manera, los pensamientos sublimes no pueden impresionar un cerebro poco desarrollado. El alma sólo puede transmitir conocimientos superiores a través de un cuerpo sutil. La leche y los productos lácteos tienen un papel significativo en la purificación de las capas del cuerpo; son muy útiles para los discípulos del camino espiritual. Especialmente el 'ghee', la mantequilla purificada, ayuda a construir el cuerpo sutil (antahkarana). El 'ghee' se describe como "el combustible de la luz" que estimula la vitalidad del tejido fino del cerebro, de modo que pueda recibir mejor de planos superiores.

Cuando comemos, debemos hacerlo en paz y tranquilidad, con una actitud apacible y un sentido de ofrenda. Ofrecemos el alimento a los huéspedes y a la familia. Ofrecemos el alimento al cuerpo. Comemos para él, y él nos sirve con su trabajo. El calor en nuestro cuerpo promueve la asimilación del alimento y su distribución a través del cuerpo en forma de energía. En consecuencia, el comer es un ritual en el cual se ofrece el alimento al fuego. La boca es un lugar de fuego sagrado, y por medio del fuego que transforma, el alimento se distribuye a las inteligencias (Devas) del cuerpo. Incluso si nos involucramos en conversaciones con los que nos rodean, podemos mantener el sentido de la ofrenda haciendo la proposición siguiente: *"Estoy agradecido al Señor por el alimento que me proporciona. Ofrezco este alimento al Señor del Fuego, para su distribución a los Devas dentro del cuerpo. Que el Señor esté satisfecho. Que los Devas estén satisfechos con este acto mío"*.

Fuentes utilizadas: K .P. Kumar: Curación Espiritual / notas de seminarios. The World Teacher Trust / Dhanishta, Visakhapatnam, India (Sitio Web en Alemán: www.kulapati.de) - A. A. Bailey: Magia Blanca. Lucis-Trust, London. (www.netnews.org / www.lucistrust.org) "Corazón". Agni-Yoga Society, New York.



Buena Voluntad es Amor en Acción

Nuestra carta circular se publica en alemán, español, francés e inglés. Solicite ser incluido en nuestra lista de distribución: guter-wille@good-will.ch. Información adicional en www.good-will.ch .

Círculo de Buena Voluntad