

# **ALIMENTACIÓN Y SALUD SEGÚN LA NATURALEZA Y LA ENSEÑANZA DEL MAESTRO PETAR DEUNOV**



**BD-04-B**  
**2da PARTE B**

Traducción del Búlgaro por  
Miglena Stoyanova

**Del Centre OMRAAM**  
**Institut Solve et Coagula**  
**Reus**

## SEGUNDA PARTE

### LA ALIMENTACION NATURAL

GÉNESIS 1:29  
A LOS ROMANOS 14:20-23

El espíritu de Dios exige tres cosas:

Primero -comer bien

Segundo –vivir bien

Tercero –pensar bien

**Petar Deunov – El Maestro**

*Emblème de la fraternité.*



## SEGUNDA PARTE

**Pensamientos y charlas del Maestro**  
**PETAR DEUNOV**





## Pensamientos y charlas sobre la alimentación

- 1- La forma de cocinar de hoy quedará en el archivo de la vida humana como un poso. En el futuro la cocina se simplificará y el tiempo que se gane con ello se utilizará para otras cosas. Hoy una mujer cocina unas 4 o 5 horas, es un pecado, ¿qué clase de cultura es esta? Una hora es más que suficiente para preparar la comida y el resto del tiempo se puede utilizar para trabajos espirituales, leer libros, escuchar música, pintar, y todo aquello que puede gratificar el alma y el corazón.
- 2- La forma en que uno come define como es su desarrollo intelectual y espiritual. El proceso de comer es un acto sagrado al cual nos tenemos que dirigir con el debido respeto.
- 3- La causa principal de las anomalías que padecemos se debe a todos aquellos alimentos artificiales que ponemos en nuestro estómago. Dios creó al hombre para que se alimentara con fruta y muchos de vosotros coméis carne, y ésta ha introducido tantos residuos en vuestro organismo que lo ha ensuciado. Si tuvierais un olfato puro correríais lejos el uno del otro, tanta es la peste que desprenden los que consumen carne.
- 4- El búlgaro sufre por comer demasiado, hay que comer menos. Cuando lleguéis al vigésimo bocado, parar de comer.
- 5- El que come sin masticar acorta su vida.
- 6- Si queréis ser guapos comed guisantes, y si queréis ser fuertes tenéis que comer judías.
- 7- El cerdo es el animal más sucio que hay y su carne también.
- 8- Si supierais lo perjudiciales que son los elementos que contiene la carne de cerdo, conejo y rana, ni siquiera la oleríais y mucho menos os la comeríais.
- 9- Uno adquiere las propiedades de lo que come.
- 10- Las manos dan y reciben al mismo tiempo. Si ponéis las manos hacia los lados, por uno se da y por el otro se recibe. No podemos percibir simultáneamente con las dos manos. En general, con la derecha se da y con la izquierda se recibe. Muchos cogen con la derecha y dan con la izquierda y es incorrecto. Cuando preparáis la comida ponedlo todo en la mano derecha y cuando empecéis a comer hacedlo con la izquierda. Los anglosajones dan con la mano derecha pero reciben con la izquierda y comen con ella, por ello no tienen tantos desarreglos.

- 11- Cuando os sentéis a comer, lo primero que debéis hacer es decir:  
“Señor Dios, gracias por el pan que nos has dado, gracias por la vida que haces entrar en nosotros a través de él.
- 12- Cuando la cebolla se corta en trozos pequeños y se fríe, pierde su fuerza magnética. Si se hierva sin ser cortada no pica y es buena. Lo mejor es comerla cruda o asada.
- 13- El agua hay que beberla caliente y a sorbos, mínimo un litro al día. Procurar respirar por la nariz. Cuando aprendáis a comer, beber y respirar correctamente, el resto vendrá por sí solo.
- 14- La comida que no lleve mantequilla, pimienta o pimentón es mejor para el estómago, de lo contrario éste se molesta. La comida sencilla y natural es la base de la buena vida.
- 15- Las patatas bajan la temperatura corporal y ayudan al cerebro pues contienen un extracto cerebral.
- 16- No creo que haya otra verdura o legumbre que contenga tanto alimento como las alubias.
- 17- Se puede comer un poco de picante como medicina, para la fiebre, pero comerlo como costumbre no os hará prosperar.
- 18- La gente come 3 o 4 veces al día y después de cada comida el estómago debe digerirla 4 horas. Eso significa que el sistema digestivo trabaja 12 horas y debería hacerlo 3h.
- 19- La cebolla no hay que cortarla en más de diez trozos. Al hervirla junto con otra verdura no tiene que sobrepasar los 25 minutos. Es bueno que las patatas queden un poco crudas.
- 20- La caída en el pecado empieza cuando se come carne, la caída de los ángeles también se debió a ello.
- 21- Para estar sanos podéis beber agua una hora después de haber comido.
- 22- Nunca comáis algo frío después de algo caliente porque se estropean los dientes.
- 23- La glotonería, el comer mucho, recarga el estómago y es el principio de todos los males.
- 24- Come poco para estar sano y fuerte.  
Come poco para estar guapo, para no perder tu belleza.  
Come poco para tener un corazón caliente y unos sentimientos limpios y bonitos.  
Come poco para poder pensar, querer y sentir.

Come poco para ser una persona verdadera en la cual predomine el espíritu, para trasladar el centro de tu vida desde el estómago al cerebro, al corazón, a la voluntad, al alma y al espíritu.

Come poco para que otros no pasen hambre, para poder dar de lo que sobra a los que tienen hambre, a los que necesitan y a los que sufren.

Come poco y con amor, alegría y gratitud. Ama el alimento, que es el cuerpo, la vida, el sacrificio de Dios para ti. Es la materialización del amor de Dios en la tierra, es el sacrificio del amor, del amor divino para ti.

25- No se debe comer a una hora fija sino cuando sus fuerzas interiores se manifiestan en forma de sensación de hambre.

26- Algunos comen mucho pero no a ritmo con su cuerpo, otros comen poco y cuando el cuerpo se lo pide, por eso obtienen mejores resultados, comen poco pero lo aprovechan. Hay poca gente que sabe comer conscientemente. Preguntaros: ¿Cuál es el primer pensamiento que tenéis cuando coméis el primer bocado? ¿Y con qué pensamiento termináis la comida?

27- Muchos comen las uvas rápido, tragándoselas enteras, y en la piel de las uvas hay muchas vitaminas que sólo se pueden utilizar si se mastica. No es bueno, en cambio, tragar las pepitas.

28- Para el desayuno se necesita media hora, para el almuerzo de 40 a 50 minutos y para la cena de nuevo media hora. El que come despacio, con buena disposición y consciente, siempre estará sano.

29- Un estómago que necesita cuatro horas para digerir no es normal.

30- Una de las grandes reglas del arte de comer es el de quedarse con un poco de hambre. Que éste sea vuestro ideal, si os levantáis de la mesa llenos habéis interferido la ley de Dios. El que cumple esta regla siempre está sano.

31- Existe un remedio para la comida muy salada. Verter un vaso grande con agua caliente en la comida, dejarlo hervir un poco más y quedará bien.

32- Es mejor no moler el trigo, comerlo crudo. Las personas de hoy en día no tienen los dientes sanos y lo tienen que hervir y comerlo caliente, pero no es bueno guardar el trigo cocido de hoy para mañana. El sabio puede hervirlo en 10 minutos, el tonto tardará horas.

33- Con tres comidas es más que suficiente, por la mañana y por la noche pueden ser flojas y al mediodía más fuerte.

34- En el arte de comer se esconde una filosofía muy grande, toda una ciencia.

- 35- El estado de salud del hombre se condiciona con una alimentación correcta, una buena respiración, y una coherente manera de pensar. Cuando coméis os tenéis que sentir bien. Los adultos deben comer 21 bocados en una comida y los niños 12.
- 36- La carne que cuelgan y comen al cabo de unos días, lleva a la muerte sin remedio.
- 37- Al comenzar a comer, algunos rezan a Dios y después dicen: “Dios, ven a comer.” Este es un proceso interior profundo.
- 38- Si se come poco pero no se piensa correctamente, ésta no se aprovecha. En general, comer sin pensar no aporta ningún beneficio.
- 39- Comiendo la carne de cerdo se adquieren algunas de sus cualidades.
- 40- Después de comer fruta no bebáis nunca agua fría ni caliente. Antes de comer podéis beber agua, pero enseguida después de comer mejor que no lo hagáis.
- 41- Todos los alimentos provienen del trigo. El trigo representa la materia prima que ha sido el impulso del mundo orgánico. Este impulso es divino, así que el que quiera tener este impulso dentro de sí debe comer trigo, y éste le ayudará y le enseñará cómo puede solucionar todos sus problemas porque está en condiciones para ello. Si no me creéis, probadlo y os convenceréis. Antes de negar o dudar de las cosas probadlas.
- 42- Al levantaros por la mañana no os apresuréis en pensar qué haréis y qué comeréis. Primero decid: “Fuerza, vida y salud. Fuerza para el cerebro, vida para el corazón y salud para el cuerpo.” Por la mañana lo diréis una vez, a mediodía, antes de comer, otra. Con la primera cucharada diréis: “Fuerza para mi cerebro”, con la segunda, “Vida para mi corazón”, y con la tercera, “Salud para mi cuerpo”.
- 43- ¡Comed sólo fruta y pan frescos! Si no lo son, mejor que no comáis. Evitad las conservas, comed trigo fresco, antes de que haya sido molido.
- 44- Aquel que se quiere reformar, reorganizar su cuerpo, primero debe comer trigo, arroz, maíz y fruta. La comida pura como el trigo o el arroz, no necesitan azúcar, leche, ni nueces. Variad vuestra alimentación puesto que cada alimento contiene energías específicas necesarias para el cuerpo.
- 45- Lo correcto es que uno coma después del amanecer y antes de anochecer.
- 46- El maíz contiene oro orgánico.

- 47- No existe otro vegetal que contenga más sustancias alimenticias que las judías.
- 48- Tenéis que saber cómo comer. Si coméis rápido estropeáis el estómago porque hace el trabajo que deberían hacer los dientes, y se queja y está descontento.
- 49- Si habéis pasado hambre todo el día no importa, así limpiaréis el estómago. A veces el hambre es necesario para la higiene del cuerpo. De este modo también se aprecia más la comida y se aprende a comer a gusto. Cuando comáis no os deis prisa, comed despacio, masticando bien y pensad en el proceso que está pasando en vosotros.
- 50- El que no bebe el agua de la fuente, siempre sufre.
- 51- No tengo nada en contra del agua de botella, pero no es sana...
- 52- Antes de hablar, lavaros bien la boca para que no queden restos de la comida. Esto es alquimia. No habléis nunca con la boca sucia.
- 53- El noveno día del mes lo dedicaréis a Dios, y comeréis fruta.
- 54- Según mi opinión, un ayuno consciente de 24 horas es equivalente a uno mecánico de 10 días. En 24 horas de ayuno consciente se pueden renovar las células del cuerpo. Ayunad 24 horas y sed alegres, cantad y dad gracias a Dios por todo.
- 55- Comer col, lentejas, judías y fruta y mantendréis vuestro estado de salud.
- 56- Cuando comáis, no llenéis el plato hasta arriba, ni cortéis grandes trozos de pan.
- 57- El trigo, las peras, y todas las frutas ya están asadas por el sol, así que no se deben asar más. Es preferible utilizarlos en su estado natural.
- 58- No comáis la fruta demasiado madura.
- 59- La comida que utilizan los humanos ha de ser absolutamente fresca, si no produce veneno que destruye el cuerpo.
- 60- Comer cinco o seis nueces al día es suficiente para adquirir grasas, también se adquieren con avellanas y almendras. Podéis substituir el aceite refinado por nueces o semillas de girasol molidas, con 150gr. de girasol y una cuantas nueces es suficiente.
- 61- Los pimientos picantes ayudan en caso de fiebre, pero no los recomiendo para personas sanas. Tampoco son buenas las comidas ácidas y dulces.
- 62- En mi menú no hay sopa, sino alimentos duros como las manzanas para que trabajen los dientes.
- 63- ¡Hay que comer una vez al día!



- 64- Al alumno ocultista no le está permitido tomar vino, cerveza, limonada y bebidas alcohólicas. El vino dulce está permitido y el otro sólo en casos excepcionales como para calentarse el estómago.
- 65- Cada uno debe hacer por sí solo la combinación entre el estómago y la alimentación que ingiere. Si la combinación es correcta os sentiréis sanos y fuertes, alegres y preparados para cada tipo de trabajo. El hombre debe renovar constantemente su alimentación, de ese cambio depende su estado de salud.
- 66- Si uno come demasiado puede morir, y si ayuna mucho también. Son los dos extremos. Se debe comer para mantener el organismo, no tener sobras e interrumpir la comida en el bocado más sabroso, porque si continúa será veneno para él.
- 67- Decís que hay que cocinar bien. Es un proceso secundario, pues primero cocina la naturaleza y después el hombre. ¿Acaso el trigo no está cocido en el campo? ¿Tenemos que molerlo, cocerlo, asarlo y comerlo? ¡Comed el trigo crudo! Diréis: ¿Cómo voy a comer trigo y comida cruda? ¿Soy un animal para comerlo todo crudo?, y mientras comías pan, ¿te hiciste un verdadero hombre? Yo prefiero el trigo al pan recién hecho. En el trigo hay vitaminas que al cocerlo desaparecen, y al molerlo también se pierde gran parte de su valor.
- 68- Para reforzar la energía del cerebro se recomiendan nueces, pero hay que saber cómo comerlas.
- 69- Si no amas por igual al hombre y a la abundancia, no tienes una correcta forma de ver la vida. Alégrate de haber pasado hambre un día para poder comer con más ganas al día siguiente. Aquel que ha pasado hambre durante tres días come con más sabor que el que no lo ha hecho o ha ayunado sólo un día. Cuanta más hambre pases, más feliz serás cuando comas.
- 70- La nueva cultura no permite que se saquen extractos y olores de las frutas. Todo debe consumirse de forma natural tal y como nos lo ha dado la naturaleza.
- 71- Cada fruta esconde dentro de sí una fuerza curadora que se debe aprovechar. Por ejemplo, si estáis nerviosos, comed tres manzanas y la indisposición desaparecerá. Os preguntáis si es posible? Probadlo y os convenceréis.
- 72- La digestión influye en la circulación; la circulación al aparato respiratorio; éste al sistema nervioso; y el último influye al cerebro, cuna del pensamiento.
- 73- El agua caliente significa el bien en el mundo y la fría el mal.

- 74- Es bueno no comer hasta saciarse, que en vuestro estómago siempre quede vacío una tercera parte. Esta es una de las reglas higiénicas más importantes. Si uno se enferma de arteriosclerosis debe comer menos y comida sencilla: trigo y arroz hervido y fruta.
- 75- La fruta fresca es la que trae la vida y no las conservas.
- 76- Comeréis poco, respiraréis mucho y pensaréis constantemente. Aprenderéis a comer poco puesto que vendrán años en los que comeréis tan sólo una o dos veces a la semana. Aprenderéis a sustraer la alimentación necesaria del aire, de la luz y del agua.
- 77- Se esconde una enorme fuerza en la absorción correcta de la comida. Si sabéis cómo ingerirla, cómo masticarla, entenderéis qué fuerza tiene el alimento. Jamás debéis aceptar ni siquiera un pedazo de pan o un grano de uva de un criminal. Es mejor tirarlo a los animales y no comerlo.
- 78- La comida se debe masticar mucho tiempo y con energía ya que ésta se absorbe mediante la lengua y el resto entra en el estómago. Hay que masticar un rato largo para que la parte alimenticia pueda penetrar mediante la lengua. Lo mismo es válido para el agua, no debe ir directamente a la garganta, sino retenerse un poco en la boca para que la comida sea absorbida por la lengua y después puede entrar en el estómago. También sucede así con la respiración, que es mejor retenerla unos segundos antes de soltar el aire. Normalmente llenáis sólo la parte superior de los pulmones y la parte inferior queda sin alimento.
- 79- ¡Esta hogaza. Está fresca! Sí, la hogaza está fresca, pero la harina está pasada. He examinado muchas veces esta harina y en ella hay descomposición.
- 80- El hambre trae la muerte, pero si se aprovecha correctamente es una fuerza dinámica que alarga la vida del hombre. El que puede pasar hambre, y sabe cómo hacerlo alarga su vida. Toda la gente buena y sensata ha pasado hambre. El que no haya pasado hambre no puede hablar de sensatez. Durante toda su vida ha comido y bebido, se ha acostado y levantado, se ha vestido y desvestido y como consecuencia de ello llega a ser como un molino que solamente sabe girar. ¿Qué puede entender el molino del profundo sentido de la vida?
- 81- El niño debe comer comida dulce, el adulto ácido, y el viejo amarga.
- 82- Los viernes no cocinéis ni comáis comida hecha. Podéis comer un poquito de pan con aceitunas o pan con un poco de fruta. Podéis elegir un viernes del mes en el cual no comeréis nada. Si pasa algo y no lo

podéis hacer un mes, al mes siguiente ayunaréis dos viernes. No se lo comunicuéis a nadie.

- 83- Los pepinos influyen bien en el sistema nervioso pero deben consumirse por la mañana o al mediodía, no por la noche. En realidad, sería mucho mejor si no comierais nada por la noche.
- 84- ¿Por qué se debe ayunar el viernes? Es el momento más peligroso.
- 85- Si alguien quiere estar guapo que coma fruta, sobretodo manzanas.
- 86- El ajo y la cebolla son médicos, tienen un origen importante.
- 87- Jamás cocinéis cuando estéis enfermos; tampoco toquéis el pan ni llevéis nada a nadie. Jamás comáis algo que no os gusta.
- 88- El comer fruta lo habéis aprendido de los ángeles y el hecho de comer carne en cambio, os viene de los espíritus caídos. El hecho de ser carnívoro comenzó cuando el alma humana cortó su unión con Dios.
- 89- La carne es veneno. Simboliza el árbol del conocimiento.
- 90- El ideal principal del ayuno es despertar la energía oculta de las células y renovar el organismo.
- 91- El que quiere estar sano que coma cebolla sin freír. Sólo el enfermo del pecho puede comer cebolla frita como medicina.
- 92- La comida dulce da dulzura al carácter. La ácida le da actividad, energía, y refuerza la voluntad del hombre.
- 93- Nunca comáis judías que se han guardado más de un año.
- 94- Si queréis estar sanos, vuestro pensamiento debe estar presente durante la comida. Comed y pensad en lo que estáis comiendo, comed y agradeced que tenéis qué comer.
- 95- El mundo superior mira como se alimenta el hombre. Si ve que come rápido y no mastica bien la comida, tienen una opinión especial para él.
- 96- Muchos de los males del hombre contemporáneo se deben a su mala alimentación.
- 97- No puede ser que se coma carne de cerdo o de cabra y uno se vuelva glorioso.
- 98- Observad cómo coméis. Por la forma en qué lo hacéis se puede saber qué será de vosotros.
- 99- ¿Qué es lo más importante durante la comida? Comer con gratitud y alegría.
- 100- La sopa estropea el estómago, diluye el líquido intestinal y estropea la voz.
- 101- Todos aquellos que comen carne han adquirido algo animal en su carácter.
- 102- Está absolutamente prohibido ponerse furioso antes de comer.

- 103- Los arándanos son muy beneficiosos para el estómago, lo mejoran y regulan su energía.
- 104- Comer es amor. Si se come sin saber cuál es el sentido del comer está cometiendo un delito.
- 105- El hombre justo come una vez al día, el hombre común come dos veces al día y la gente que come constantemente parecen animales.
- 106- El pan que coméis lo debéis soplar por encima, ¿sabéis cómo?, ¿Habéis visto cómo se sopla el trigo? Se debe hacer igual con el pan. Cuando compréis pan lo podéis lavar pasándole una toalla limpia empapada de agua caliente. Con la fruta podéis hacer lo mismo. Así alargaráis vuestra vida 10 años como mínimo. Si no cumplís estas reglas, acortaréis vuestra vida otros 10 años.
- 107- Las alubias se tienen que hervir un mínimo de dos horas si queréis sacar algo de ellas. La primera agua se tiene que tirar aunque es buena para limpiar manchas.
- 108- De la misma manera que el cuchillo de acero con el que cortamos el pan deja sus energías negativas en él, el pan lo dejará en las personas que lo consuman. La gene contemporánea utiliza cuchillos, tenedores, y pasan por educados... ¿Qué cultura hay en esto?
- 109- El hombre bueno cocina sabroso y dulce.
- 110- La fruta seca tiene valor sólo cuando no hay fruta fresca, entonces es una bendición. Pero cuando haya fruta fresca siempre será preferible a la seca.
- 111- Es bueno comer la fruta con un poco de pan.
- 112- En las condiciones actuales no es bueno comer sólo pan o sólo fruta, solamente si es necesario.
- 113- Tampoco es bueno comer muchas alubias. Es bueno comer cebolla, puerro, col, alimentos que se pueden conservar durante el invierno.
- 114- ¿Es bueno comer col ácida? (en Bulgaria la col se conserva a veces en salmuera. Para el invierno y se le llama col ácida.) Es buena pero no para todos. ¿Y las judías verdes? Son mejores que las alubias.
- 115- Las piedras por donde pasa el trigo para molerse dejan sus energías negativas que después se transmiten a la gente. Lo mismo ocurre con los cuchillos.
- 116- Las mejores comidas son las que se digieren rápido y dejan menos residuos.
- 117- Si al mismo tiempo que comes criticas a tus cercanos, no puedes estar sano.
- 118- Cuando comáis no habléis, pensad en la comida.



- 119- Procurad no comer demasiado pues todos los males vienen de aquí.
- 120- Comer mucho agota el organismo humano, cuanto menos se come, más te alegras la vida.
- 121- Coméis 4 o 5 veces al día, os engordáis y os quejáis. El hecho de engordar está también en el cerebro, y esta grasa debe convertirse en energía. ¿Os habéis dado cuenta de que la gente que realiza trabajos intelectuales y se forma espiritualmente nunca engorda?
- 122- El alimento más puro es el trigo.
- 123- El que come mayoritariamente carne se vuelve más bruto. ¿Con qué se puede substituir la carne? Con judías. Es bueno comer judías una vez a la semana.
- 124- Comed más espinacas y ortigas y vuestro pelo oscurecerá.
- 125- En realidad, la fruta alargada representa la inteligencia, la redonda, los sentimientos. La fruta no son más que energías que están unidas y funcionan.
- 126- Si tenéis poco carácter y sois dejados, comiendo cerezas silvestres adquiriréis fortaleza de carácter, además de hierro en la sangre.
- 127- El que quiera pensar que coma limones pues el ácido del limón le aporta actividad al hombre.
- 128- El aceite de oliva contiene en sí mucha energía solar condensada.
- 129- Cuando tengáis problemas comed rábanos. Ayudan en muchas enfermedades, si las cosas no os van bien, comerlos.
- 130- Todo lo que es monótono es peligroso.
- 131- Si masticáis sólo del lado izquierdo os haréis muy sensibles. Si lo hacéis del lado derecho desarrollaréis más vuestro pensamiento. Para que haya armonía entre los pensamientos y los sentimientos, y para que obtengáis paz interior, masticar por los dos lados.
- 132- El estado de salud del hombre está condicionado por la correcta alimentación, la buena respiración y el pensamiento adecuado. Cuando se come se tienen que sentir cosas positivas.
- 133- El pecado no está en comer sino en comer con medida.
- 134- Cuando se come es bueno escuchar música, durante la comida se necesita mucha alegría, pero no para bailar... La música muy movida o triste interrumpen por igual el ritmo de la comida.
- 135- No hay mejor comida para el hombre que las manzanas, las nueces, el trigo, el pan, el aceite. El trigo es muy importante, aporta muchas cosas al hombre y le fortalece.
- 136- Si el gatito come algo, yo también lo puedo hacer, el es mi medida, nunca comerá algo de mala calidad.

- 137- Mejor no comer calabacines fritos ni queso, pero un poco de rábano rallado con vinagre, aceite y pan, si.
- 138- Según mi opinión, la buena comida se digiere en una hora y veinte minutos. La comida que tarda más en digerirse es perjudicial.
- 139- La ley de la esperanza hace que las madres digan a sus hijos: “Come, cariño, come”, pero después el niño se estropea.
- 140- Dadle poca comida a vuestro hijo, la naturaleza bendice lo “poco”, lo “mucho” es un pecado.
- 141- El que come de todo es una persona sin ideales o con ideales bajos. Así comen algunos animales, pero el hombre es diferente a los animales. Cuando coméis tenéis que elegir. La naturaleza ha creado muchas comidas, elegir las más puras y de mejor calidad para que influyan positivamente en tu organismo. Eso es lo que harán las personas con ideales elevados.
- 142- El hambre alarga la vida. El que ha ayunado conscientemente se ha hecho hombre.
- 143- Quien ha pasado hambre sabe apreciar lo que es la comida, sólo el hambriento come con ganas. Si uno no ha pasado hambre come mecánicamente y no saca provecho de la comida. Para comer a gusto, hacerlo cuando tengáis hambre. Come si has pasado hambre para saber lo que se esconde en la comida. Pensad sobre el hambre, estudiadlo y comprenderéis el gran bien que se esconde en el comer. Pasando hambre uno hace el trabajo más ligero y pequeño del mundo. Conoce el hambre para comprender el sentido de la vida.
- 144- Las cosas rápidas no salen bien, el comer es un ejemplo.
- 145- Lo que se dice antes de comer: “Dios mío bendícenos” nosotros probamos la abundancia de tu bondad”. Tres veces.
- 146- ¿De dónde me ha venido este reuma? Muy sencillo: de comer rápido y de la comida mal masticada. ¿Qué debo hacer? Comer despacio y masticar mucho, esto está en el plan divino.
- 147- Cuánto más tiempo se retiene la comida en la boca, más fácil es absorber las sustancias alimenticias y el prana que van directamente al sistema nervioso. Decís que no tenéis tiempo para masticar la comida y retenerla en la boca pero si os ponéis enfermos si que tendréis tiempo para estar acostados...
- 148- Si estáis delante de una fuente, lavaros primero las manos y después bebed de ella. La mano eleva energías.
- 149- Para los ojos comeréis lentejas, para los riñones judías y para un buen color de piel guisantes.

- 150- Gran parte del cuerpo humano es agua. Mucha gente enferma por falta de agua en su cuerpo. La humedad, el agua es la causa del calor en el organismo.
- 151- Evitad la comida monótona.
- 152- Lavaros a menudo, constantemente, y si ayunáis lavaros la lengua. Así, la paz de Dios estará en vosotros.
- 153- Durante 24 horas de ayuno consciente podéis renovar las células de vuestro cuerpo.
- 154- Mucha gente, y más los búlgaros, comen pimientos picantes. Los pimientos pueden ayudar cuando se tiene fiebre pero a una persona sana no se lo recomiendo, como tampoco aconsejo las comidas ácidas ni las dulces.
- 155- Comeréis la fruta pero las semillas no. Las podéis sembrar o guardarlas, pero no las comáis.
- 156- Los portadores de la fuerza divina, de origen divino son: la luz, el agua, las abejas, las rosas, la tila, la manzana, la naranja y el oro.
- 157- Si os tienen que operar, prueba que no sois de los más listos; si envejecéis tampoco sois de los más listos; y si sufrís tampoco. Dios os dice: “No comáis carne ni comáis demasiado” Vosotros coméis lo que os viene en gana. Después os dice: “No llevéis zapatos apretados, no permanezcáis debajo de una luz eléctrica intensa, no llevéis gafas, no durmáis mientras brille el sol.” Vosotros hacéis lo vuestro y no escucháis a Dios. Es difícil seguir el camino correcto.
- 158- El mal se puede transmitir por medio del vino, el aguardiente y también mediante los alimentos. A través de la comida y la bebida entran espíritus de todo tipo en vosotros y a vuestros espíritus internos.
- 159- La grasa que contienen veinte nueces es más que suficiente para un día. Es muy pura y útil pero su aceite no es puro, sólo lo es el de las semillas de girasol.
- 160- No hay mejor alimento que la manzana y el pan.
- 161- En la naturaleza los mejores cocineros son los árboles frutales.
- 162- Lo divino no está ni en comer mucho ni en ayunar. Una comida de buena calidad se come en poca cantidad.
- 163- Vuestro alimento primordial ha de ser la fruta. Ésta limpia el cuerpo, los pensamientos y los sentimientos.
- 164- No se debe consumir más de un limón al día, y mejor si está exprimido en un vaso de agua caliente.
- 165- Casi todas las enfermedades de vuestro organismo se deben a una alimentación incorrecta. El reuma aparece como consecuencia de los

residuos y de los sedimentos en los huesos. La harina vieja, la mantequilla pasada, el pan un poco crudo, coméis rápido, no masticáis, coméis con preocupaciones en la cabeza, y queréis estar sanos...

166- Toda aquella gente que ha comido sin tener hambre después padece de las peores enfermedades.

167- Cuando hirváis las alubias no pongáis sal.

168- Las judías que no estén hervidas no las deben comer ni los cerdos. Es una comida peligrosa.

169- El cerdo come de todo, pero las judías viejas y sin hervir no se las comerá. Elegir la comida que vais a ingerir.

170- El maíz se come entero, hervido, o en granos, pero no molido.

171- No es bueno acabar todo el plato, que quede un poco. Tampoco terminéis nunca del todo el té ni el café.

172- No comáis como golosos sino con calma y dejando siempre un poco en el plato.

173- La cebolla es buena pero ponedla en agua caliente para evitar el picante.

\* \* \* \* \*

### Biblioteca Centro OMRAAM - Reus





## Pensamientos y charlas sobre la salud

En este libro no se incluyen las recetas y los métodos que empleó el Maestro para curar a diferentes personas, puesto que como él mismo decía no se referían a todos sino a casos concretos.

Estas recetas han sido reunidas por contemporáneos y seguidores del Maestro y ya están publicadas. Es posible que parte de ellas sean válidas para todos.

- 1- Las enfermedades vienen con la única finalidad de que uno conozca a Dios.
- 2- El que no piensa correctamente, no respira correctamente, ni siente correctamente, no come correctamente y no se porta como es debido, y no puede estar sano.
- 3- Las enfermedades no han sido creadas por Dios. El hombre sólo crea condiciones para la enfermedad y enferma. Así que tú que te creas la enfermedad, tu mismo la puedes curar. Dios nunca ha curado enfermedades que no ha creado.
- 4- Si estás enfermo estira la parte baja de tus orejas y di: “¡Que me sane!”
- 5- Uno se puede rejuvenecer por vía exterior: por ejemplo, quemando el cuerpo de una serpiente, y del polvo, hacer una medicina que le da fuerza al cuerpo.
- 6- Si no hay sol, te curarás en tu habitación poniéndote en herida aceite de oliva y cebolla. Cuando brille el sol, saldrás fuera, destaparás la herida y la expondrás a los rayos solares.
- 7- Uno debe ayunar por lo menos una vez al mes para que su cuerpo pueda descansar.
- 8- Cuando se ayuna tenemos mal aliento. Tenéis que hacerlo pues, hasta que vuestra boca deje de oler mal.
- 9- El que come mucha grasa engorda. El que come carne desarrolla sus músculos, el que come de harina obtiene una mirada limpia y clara.
- 10- Para neutralizar la fuerza del pecado los humanos comen ajo. Semejante se cura con semejante. El ajo es un buen remedio terapéutico. Si uno quiere desinfectar su boca o mejorar el estado de su estómago o su pecho ha de comer ajo. Al enfermo se le puede recetar ajo pero no al sano.
- 11- Si tienes el estómago débil bebe un vaso de vino puro de casa.
- 12- Si el estómago no está bien, no se necesita comida, haced dieta.

- 13- Si os duele la mano, verter un poco de agua en la tierra y haced un poco de arcilla y os la aplicáis, os aliviará.
- 14- Todas las enfermedades se pueden curar con 50 o 60 baños de sol y agua. En la bañera se pone agua hasta la mitad, os sentáis con los pies fuera y os hacéis un masaje en el estómago y las ingles. De esta manera se limpia la sangre. Durante el día se hace ejercicio para sudar y os cambiáis de ropa. Los poros han de abrirse mediante el sudor y los baños. Sudar fuerte siempre cura.
- 15- El geranio tiene un olor que sana.
- 16- Durante el verano debéis ir descalzos y más que nunca en el mes de Mayo para que vuestros pies se pongan en contacto y en vosotros entre la electricidad y el magnetismo terrestre. Pero que esto se haga fuera de las ciudades, en la hierba, la arena, las piedras, el agua.
- 17- Debéis evitar los pimientos picantes, lo ácido, el agua fría, respirar por la boca, dormir durante el día, beber líquidos durante la comida y mezclar los alimentos.
- 18- Para la tos es buena la aquilea. Durante el verano recoged aquilea blanca y amarilla, genciana azul, tomillo, hojas verdes de fresa y manzanilla pequeña. Son plantas magnéticas y curan.
- 19- El agua de los lagos Marichini de Rila es terapéutica.
- 20- La luz cura, el calor no. Si curase el calor, nos podríamos curar con la estufa...
- 21- Si os duele la garganta inmediatamente os tenéis que poner una compresa con leche o de aceitunas, o hacéis tarjada condimentada con mucha pimienta negra. La picaréis vosotros solos hasta que os salgan lágrimas en los ojos, es un alimento agradable y cura.
- 22- Lo ácido quita la inflamación, influye de forma tranquilizante y la pimienta negra caliente.
- 23- Con la canción “Fir, fur, fen” siempre podéis estar en forma. Todas las penas del alma, del cuerpo, las podéis curar con ella y armonizaros.
- 24- ¿Por qué se debe tomar agua caliente? Durante la comida, por las paredes de los intestinos y en el estómago, quedan grasas y sedimentos que obstaculizan la buena digestión. El agua caliente las diluye y regula los procesos del estómago y de los intestinos.
- 25- El ayuno renueva y rejuvenece el organismo.
- 26- Cuando os duelen las amígdalas comed ajo picante pues cura la garganta y la desinfecta. Contra el insomnio también podéis tomar ajo.
- 27- Si os atacan por todos lados, dibujad con la mente un círculo luminoso alrededor suyo, después uno delante y otro detrás sin moveros

de sitio. Ponerlos en el centro de estos círculos y decid: “Con la fuerza del Espíritu de Dios, que todos los pensamientos malos se rompan y se dispersen.”

- 28- En las diferentes condiciones con las que se come quedan sedimentos en el organismo. Luis Kune recomienda baños sedentarios calientes para eliminar estos residuos, algo que se hace al sudar fuertemente.
- 29- El pelo os lo lavaréis con jabón sólo una vez al mes, y con un jabón bueno y puro. Lo podéis lavar a menudo con agua y arcilla. Coceréis bien la arcilla, le pondréis un poco de vinagre y haréis una pasta con agua caliente. Con esta mezcla os lavaréis un par de veces la cabeza y la aclararéis con mucho agua. Así el pelo se hace más suave y conserva su magnetismo. La grasa es necesaria para el pelo, por eso no se debe lavar muy a menudo con jabón, para que no quede seco y electrizado. Si la cabeza está bien lavada, la piel respirará bien, pero os privaréis del calor y de la actividad del cerebro.
- 30- Lo primero que debe hacer una madre cuando su hijo está enfermo es darle aceite de ricino, y después darle de beber unos vasos de agua caliente. Puede hacerle una sopa de patatas, estos son los primeros auxilios para los enfermos.
- 31- El pelo no debe lavarse ni con agua muy fría ni muy caliente.
- 32- Si un amigo mío tiene una vida muy dura y sufre mucho le diré que coja con los tres dedos un poco de flor de alo y después de olerla, que la ponga en agua y la deje cinco minutos hasta que rompa a hervir. Que beba una taza de esa agua sin azúcar durante diez días.
- 33- ¿Qué come un enfermo? Un poco de pan tostado al fuego, una sopa ligera de verdura, y compota.
- 34- Los que empiezan a engordar que lleven ropa de algodón; los que están delgados que lleven ropa de lana para adquirir magnetismo.
- 35- De vez en cuando es bueno que uno se quede solo, sin que se le acerque nadie, para que fortalezca su alma.
- 36- No hay veneno más fuerte que la rabia, el odio, la envidia, la mentira y la sospecha. Son sedimentos que se quedan en la sangre y la envenenan.
- 37- Si se os seca la piel de las manos la podéis untar con un poco de aceite de oliva.
- 38- Para la gastritis lo primero que tomaréis será un laxante (aceite de ricino), después tomaréis manzanilla antes de comer. Es bueno tomar agua de trigo, agua de maíz, sopa de patata, y aceite de oliva, una cucharadita de café en ayunas y pan tostado.

- 39- Para los ardores de estómago os recomiendo arroz hervido sin condimentos, cebolla hervida, zanahorias hervidas y comidas de fácil digestión.
- 40- Si no podéis dormir, empapad una toalla con agua caliente, frotad vuestro cuerpo dejándolo un poco húmedo y os acostáis.
- 41- Cuando os estéis tratando de alguna enfermedad, utilizaréis fórmulas mágicas durante la luna decreciente. Si alguien padece de reuma que coja medio kilo de sal de mar o piedra en grano, y en un recipiente con agua limpia de manantial que ponga cada día un trozo de sal. Se levantará temprano, antes del amanecer, pondrá la sal y dirá: “Así como la sal se deshace en el agua, que se deshaga mi reuma.” Esto lo haréis cuando la luna decrece, dos semanas. También se puede hacer al anochecer pero mientras lo hacéis nadie os puede ver ni nadie debe saber que lo estáis haciendo. Puede que os curéis una cuarta parte, o la mitad, o más, lo importante es la constancia. Si tenéis fe y sois constantes con la sal os curaréis.
- 42- Si alguien enferma de arteriosclerosis lo primero que ha de hacer es comer menos y comida más sencilla, más pura como trigo hervido, arroz o fruta.
- 43- El organismo del hombre contemporáneo está contaminado por la carne, el vino y las conservas.
- 44- Toda persona que está separada de Dios está loca, no tiene apoyo en su vida, vaga por aquí y por allí.
- 45- Sólo el loco puede ser preso de malos espíritus que son espíritus insumisos apartados de Dios puesto que ellos mismos querían ser Dioses. Muchos de los cambios atmosféricos se deben a ellos.
- 46- Hablar mucho es gastar energía.
- 47- Si estáis constipados, os quedaréis en una habitación caliente, tomaréis unos vasos de agua caliente sudando mucho y después os cambiaréis de ropa. No permitáis al constipado estar en vosotros más de una semana.
- 48- Algunas abuelas curan a los enfermos así: miden sus dedos, escriben en un papelito blanco los números y después lo queman. Las cenizas las ponen en agua y se las dan de beber al enfermo.
- 49- Cuando se recortan las viñas desprenden un jugo que se puede utilizar para el dolor de los ojos.
- 50- Un ejercicio para los ojos: pongan sus manos encima de los ojos. A donde sea que os dirijáis estaréis libres. En el campo físico el este es delante, el oeste detrás, el norte a la izquierda y el sur a la derecha.



Donde quiera que estéis mirando nadie puede tener vuestras direcciones. Miren una vez hacia arriba, cuenten hasta cinco y no parpadeen. Después miren hacia abajo, al horizonte, sin parpadear, también contando hasta cinco. Repetirlo tres veces y hacer lo mismo con la izquierda y la derecha, despacio. Con este ejercicio tan elemental fortaleceréis los músculos de los ojos, que se tienen que mover para que no pierdan su agilidad.

- 51- La colada la haréis sólo con agua caliente y no con fría y caliente. Lavar con agua caliente y después con agua fría causa aumento y encogimiento de los músculos.
- 52- Si estáis indispuestos daros un baño de agua caliente, el agua influye de forma magnética.
- 53- Si os encontráis indispuestos, empezad a moveros, andar uno o dos kilómetros para calmaros.
- 54- El reuma se puede curar con hambre.
- 55- Si tiene reuma haga la prueba siguiente: coja 7 cebollas, cortelas en trozos pequeños, ponga 25 gramos de sal y aplíquelo en el lugar donde le duela con una compresa. Dejelo unas 10 o 12 horas y sentirá un picor en los pies. Por la mañana repita la operación con una compresa nueva. Hágalo varias veces. La cebolla es muy buena para la salud.
- 56- Coja un poco de ceniza de pino, cuélela bien y cuando esté indispuesto coja un poquito con la punta de un cuchillo, póngala en agua caliente y cuando haya reposado, bébala.
- 57- Os daré un ejercicio para 40 días. Da buen resultado si no se interrumpe. Cada mañana, antes de desayunar, beberéis una vaso de agua fría a sorbos. Beberéis despacio, meditando, tranquilamente, sin prisas, conscientes de que estáis haciendo un gran trabajo para vuestro estómago. Los que tienen un estómago fuerte se sentirán bien, el estómago se regulará. Este ejercicio también es importante para regular la voluntad.
- 58- La serpiente es el animal más sano. Los viejos alquimistas cogían un poco de sangre de serpiente y la inyectaban a la gente para alargar su vida.
- 59- Subid a los montes para provocar una respiración profunda, es muy conveniente para los que padecen de asma y los predispuestos a la obesidad.
- 60- Si os duele el estómago, poned la mano derecha en el plexo solar o en el estómago y la izquierda en la espalda.

- 61- El que esté enfermo que cante y toque, el que sólo esté descontento que empiece a dibujar.
- 62- Un vaso de agua al día es insuficiente, como mínimo hay que beber un litro.
- 63- Hay enfermedades que no se dejan curar, se curan sólo con hambre. Cuando te estás curando mediante el hambre no te debes preocupar, estarás en paz, en bien y en oración. Si uno está haciendo este tratamiento y se preocupa, la situación empeorará.
- 64- El que duerme mucho está expuesto a muchas enfermedades.
- 65- Si quieren estar rojos, respiren, tomen leche y un poco de vino.
- 66- El agua es uno de los medios poderosos para curarse. Recomiendo que el agua se tome a la velocidad de una cucharadita de té por minuto. Si os duele el estómago, tomad durante tres o cuatro horas una cucharadita de agua cada minuto haciendo trabajar también el pensamiento y obtendréis resultados. Para toda esta prueba cogeréis agua pura de montaña.
- 67- Hasta que no rebajéis la barriga con todas sus grasas no estaréis sanos.
- 68- Si tenéis mal el hígado comed dos limones al día. En la piel del limón hay vitaminas, hervirlos y bebed su agua durante el día, mañana, tarde y noche.
- 69- Para el constipado calentar un poco de agua, añadir sal y aspirarla por la nariz un par de veces por la mañana y por la noche.
- 70- No os untéis la nariz con nada, y nunca con glicerina.
- 71- En caso de resfriado fuerte, coged una manzana, la peláis, y masticáis la piel mucho rato. Después la escupís. También podéis hacer una infusión de gluciana azul, flores de absintio y tusílagos, y tomaros una taza al día.
- 72- Cuando tengáis ardor de estómago debéis comer cebolla, pimientos y ajo para sudar más. Los pimientos picantes búlgaros son recomendables.
- 73- Es bueno lavar diferentes partes del cuerpo, a veces es preferible a un baño completo. En realidad, a la naturaleza le gusta la diversidad. El médico alemán Luis Kune ha captado este hecho y a la gente débil o enferma les recomienda baños sedentarios, es decir, lavar una sola parte del cuerpo, la de arriba y que el resto quede seco; al día siguiente lavar la otra parte del cuerpo, del final de la espalda para abajo. Cuando os laváis los pies no lo hagáis deprisa. Si lo hacéis rápido es que no entendéis la ley.

- 74- A menudo la gente se perjudica con los baños porque no saben cómo hacerlos. Por ejemplo alguien se da un baño caliente y después va a la ducha fría. Estos cambios bruscos de temperatura no son para la gente común, son solamente para los Dioses.
- 75- Si se trata de baños fríos os recomiendo los de lluvia, durante los meses de mayo, junio, julio y hasta la mitad de agosto.
- 76- El alma es lo divino en el hombre, sobre ello escribe Isaías. Cuando perdáis la esperanza leed el capítulo 54 de Isaías.
- 77- Los celos son una de las causas del envejecimiento.
- 78- Enfadarse es un desperdicio. En un gran enfado se mueren miles de células, cuatro o cinco millones de cuerpos sanguíneos son las víctimas de tal actitud.
- 79- Si alguien lleva un diamante se curará.
- 80- El sol de la mañana, hasta las diez, no es peligroso, pero al mediodía, entre las 11'20 y las 11'50 la luz roja te puede atacar si no estás despierto.
- 81- Intenten mirar el cielo en una noche oscura, eso fortalecerá su vista. Por la noche, busquen con la mente objetos en la habitación. Después os vais un mes a montes altos, vuestros ojos se reforzarán y vuestro sistema nervioso también.
- 82- El que padece de los ojos que corte cebolla. A los que se le sonrojen los ojos también lo pueden hacer.
- 83- En vez de gotas, el médico os puede dar cierta dosis de parna. Y con ello obtendréis mejores resultados. También se os puede dar la siguiente receta: 50 gr. de tomates, 60 gr. de zanahorias, 10gr. de cebolla, 15gr. de aceite, y 15gr. de col cortada pequeña. Todo ello se hierva y se come. Diréis que una receta así da risa pero yo os digo que es el mejor médico.
- 84- En caso de fiebre e indisposición, beberéis agua caliente hasta sudar un par de veces, cambiando de ropa cada vez.
- 85- Cuando estás resfriado, es bueno darse masaje en la espalda para mejorar la circulación y abrir los vasos sanguíneos.
- 86- Cada mañana haréis ejercicios pero de tal manera que se mueva todo vuestro cuerpo, que no quede ni una célula sin moverse.
- 87- Hay vientos fuertes, corrientes calientes que son un peligro para el hombre puesto que sacan toda la humedad de su cuerpo. Estas corrientes aparecen tanto de día como de noche. Los vientos suaves son agradables para los baños de aire. Uno se puede exponer a ellos sin ningún temor.

- 88- Aquél que ha venido a Rila se habrá liberado de alguna mala costumbre. Por ejemplo, alguien que ande agachado, si ha ido a Rila ya no tendrá malas posturas ni ningún dolor. Todos los dolores y males se quedan en el agua y os vais a casa liberados. Todo se puede curar con el aire puro de la montaña. Respiráis aire puro, os laváis un par de veces al día y os laváis las manos cinco o diez veces diciendo cada vez una frase bonita.
- 89- Os curaréis el hígado si le dais masaje constantemente. El que se debilite físicamente puede frotar su estómago. Luis Kune recomienda la curación con el agua de la siguiente manera: os sentáis en el agua cinco o diez minutos y os dais masaje hasta que se produzca una reacción. De esta forma os podéis curar.
- 90- Aunque os provoquen mucho os controlaréis, no os pongáis furiosos, aguantar. Durante la rabia mueren miles de células y el cuerpo se ensucia.
- 91- Cuando en vuestro interior los seres inferiores empiecen a hacer ruido, diréis “Dios es amor” y les haréis tarjana, sin queso, con un poco de mantequilla. El hombre no es resistente y puede ser presa de ellos con facilidad. Hay espíritus dentro que nos atacan, pero si les hacéis trabajar son muy buenos, pueden labrar todo un huerto. Debéis utilizar a vuestros espíritus interiores para que os sirvan.
- 92- Por la mañana al levantaros frotar el hueso que tenéis detrás de la oreja primero con el pulgar y después con el resto de los dedos. Eso os dará salud, fortaleza y auto confianza.
- 93- Para todas las enfermedades de los nervios son buenas las manzanas y las peras, hiervan agua de trigo o de maíz.
- 94- La repetición es una fuerza divina. Si quieres conseguir algo positivo lo repetirás cien o mil veces, dirás: “No tengo reuma, todo pasó, todo se arregló.”
- 95- Mediante la oración uno se libera de todos los miedos y tensiones, con la oración ya no se es vulnerable para las influencias inferiores.
- 96- La fe refuerza la salud.
- 97- Las lágrimas curan, limpian la mente.
- 98- Los pequeños impulsos que se ponen en el alma en forma de deseos: “Seré esto, haré aquello, me curaré, lo conseguiré”, algún día darán sus frutos.
- 99- Un día a la semana ayunaréis, no comeréis ni beberéis.
- 100- Si ayunáis os curaréis más fácilmente que comiendo.



- 101- La gente orgullosa envejece pronto. El orgullo es una enfermedad espiritual. Cuidar vuestra libertad es autoestima, pero los orgullosos buscan la razón allí donde no está.
- 102- Los espíritus se apoderan de nosotros mediante los bostezos y la rabia. Los primeros no son tan peligrosos, pero a pesar de ello siempre tenéis que poner la mano cuando bostezáis. En un estado de rabia, cuando la mente no funciona, el espíritu sale fuera, el cuerpo se queda vacío y en ese momento otro espíritu puede entrar en la sangre al cual es muy difícil de echar. Los malos espíritus que se han apoderado de ti se pueden sacar a base de ayuno, oración, fuerza y conocimiento.
- 103- A cada persona con rabia le roban la fuerza de su cuerpo y los espíritus. Que cada uno guarde su casa.
- 104- Cuando os sentís mal y en una situación sin salida, pronunciad el nombre de Dios Jesucristo pues contiene equilibrio y pronunciándolo conscientemente llamáis a las nueve jerarquías angélicas para que trabajen todos juntos.
- 105- Los que duermen hasta muy tarde por la mañana y durante el día están expuestos a muchos sufrimientos.
- 106- No compréis ni llevéis ropa de segunda mano, ni ropa de gente enferma o muerta.
- 107- Las semillas de la mostaza tienen la propiedad de sacar el resfriado del cuerpo.
- 108- Los antiguos búlgaros sabían muy buenos métodos para curar. También en la alimentación tenían reglas muy apreciadas, por ejemplo que la primera agua de las alubias hervidas se tira, y se cocina con la segunda.
- 109- Después de haber estado enfermos, lavaros y poneros ropa nueva. La vieja la quemáis porque está impregnada del estado enfermizo.
- 110- El que piensa que sabe mucho envejece pronto. Para no envejecer tenéis que pensar que os queda mucho por aprender.
- 111- Acostaros temprano como los pájaros.
- 112- Si os duele el estómago tomad cada mañana una cuchara sopera de aceite, agua caliente y lo masticáis bien.
- 113- Si tenéis el estómago revuelto, tomaréis 3 cucharadas de zumo de rábano por la mañana, al mediodía y por la noche durante 10 días.
- 114- El ajo es una buena medicina porque aumenta la vibración del organismo.

- 115- Cuando vais a la montaña, apoyaros en un árbol sano y esbelto, el árbol entrará en vuestro cuerpo cierta energía que puede limpiar vuestro sistema circulatorio.
- 116- Cuando se fríe la cebolla pierde todas sus vitaminas, toda su vida, su esencia, y sólo queda el veneno.
- 117- La gente no come correctamente y por eso vive poco. El acelerado latido del corazón, a veces se debe a la mala alimentación.
- 118- El hambre alarga la vida, el apetito la acorta.
- 119- Los ejercicios más importantes son los que se hacen al mediodía pero todavía no son para vosotros. Los más importantes para vosotros son los matinales. Elevando las manos hacia arriba, la energía de arriba pasa por vosotros, las manos atraen la energía del sol, o mejor dicho, ella viene sola y vosotros la aceptáis. Depende mucho de vuestra predisposición el que cojáis más o menos energía.
- 120- Las inclinaciones son los mejores ejercicios, el que padezca de reuma que haga como mínimo 100.
- 121- El que no hace inclinaciones siempre está enfermo. ¿Qué os cuesta hacer cien inclinaciones al día? Cuando uno hace inclinaciones no debe tocar la tierra con los dedos para no lesionarse.
- 122- Si tenéis mal en la vista, cada noche antes de ir a la cama debéis decir: “Mañana abriré los ojos y veré muy bien, estaré bien.” El que cree lo puede todo.
- 123- No podéis estar sanos si no creéis en lo que hacéis.
- 124- Le diréis al reuma que está en vuestra pierna: “Te doy siete días para que abandones mi pierna”, y olvidaros de él. Al cabo de siete días ya veréis lo que ocurre. Si el reuma desaparece en ese tiempo quiere decir que eres una persona con fe y una mente fuerte.
- 125- Todas las flores curan las enfermedades y al mismo tiempo aportan ciertas bondades al hombre.
- 126- Ahora os voy a dar una receta: coged las palabras de Cristo “Yo soy el camino, la verdad y la vida”. Lo escribiréis en un papel limpio que luego quemaréis y las cenizas las diluiréis en 100gr. de agua. Cada mañana, mediodía y noche os tomaréis 3 cucharaditas de esa agua.
- 127- Si alguien se siente viejo, decaído, que se dirija hacia algunos hermanos y hermanas que estén sanos y fuertes y les pida que le soplen 3 veces, no pasará mucho tiempo y veréis que esa persona rejuvenece y empieza a trabajar. Uno puede cambiar fácilmente pero para ello se necesita conocimiento.

- 128- Os daré un método para el mal de hígado. Poned la mano derecha delante, en la barriga, con la palma hacia el estómago. La izquierda en la espalda, de nuevo con la palma hacia el cuerpo, y mentalmente, pasad la energía solar hacia el centro de la tierra. Al cabo de diez minutos vuestro estado mejorará.
- 129- Sobre la buena salud del estómago ejercen una gran influencia los poros de la piel. Cuando los poros están bien abiertos el estómago funciona bien, si se tapan, no. Los poros son canales mediante los cuales la energía de la naturaleza entra en el organismo humano.
- 130- Si oís decir que el carácter de alguien ha empeorado, sepan que tiene ardores de estómago y le molesta. ¿Qué se debe hacer para liberarse de esos ardores? Ha de lavarlo un par de veces los intestinos. Si esto no ayuda que ayune. Lava tu molinillo con agua pura y después déjalo descansar unos días. Que haga un ayuno severo durante dos o tres días. El ayuno limpia el estómago, lo libera de los ácidos sobrantes.
- 131- Si alguien se queja de dolor en el pie o en la mano, pongan una compresa de cebolla asada/cocida y un poco de mantequilla donde duela. La cebolla debilita el dolor y baja la fiebre.
- 132- Poned allí donde duela un algodón mojado en agua hirviendo y déjenlo unos dos minutos. Repetir la operación unas 10 veces hasta que el dolor se vaya.
- 133- Los problemas, las preocupaciones, también son causa del empeoramiento de la vista.
- 134- Todo alimento que no haya pasado por la boca un cierto número de veces no traerá ningún provecho.
- 135- Si quieres estar sano nunca acabes tu faena hasta el final. En el trabajo físico ha de quedar una pequeña parte inacabada.
- 136- No hay peores ojos que los de la serpiente. Pero es la más sana de todos los animales. Los alquimistas cogían un poco de su sangre y se la inyectaban a gente para prolongar su vida. Da igual cómo sean los ojos de la serpiente, si supierais que unas gotas de su sangre cura la tuberculosis o el cáncer, os la inyectaríais sin pensar en sus ojos. ¿De dónde le viene esta propiedad a la serpiente? La serpiente es cruel pero cura al hombre.
- 137- A la gente que le gusta el buen comer, tiene la parte baja de los dedos gorda, no tiene gran separación. A esta gente le gusta complacerse a sí misma. Y todos aquellos que tienen el sistema digestivo y el estómago poco desarrollado, tienen los dedos más secos de la punta.

- 138- Una respiración correcta y profunda es la medicina para la enfermedad y no las inyecciones. Esta es la llave para la salud. La respiración es una alabanza a Dios, aquel que no puede respirar no alaba a Dios ni se alaba a sí mismo. Si respiráis correctamente estáis rodeados de la bendición de Dios.
- 139- Cuando inspiréis, decid: “Que se glorifique el nombre de Dios en mí”, y al retener el aire decid: “Que sea el Reino de Dios y su Justicia”, y al expirar decid: “Sea la voluntad de Dios”. Puede que sepáis mucho sobre la respiración pero en ningún sitio encontraréis este método.
- 140- Cuando estéis enfermos, algo enfadados, haced el siguiente ejercicio: taparos con el pulgar de la mano derecha la fosa derecha de la nariz e inspirar aire por la izquierda contando hasta siete. Retener el aire 10 tiempos y tapando la fosa izquierda, saquen el aire despacio por la fosa derecha contando hasta nueve. Este ejercicio ayuda a regular la excitación nerviosa, calma la mente y fortalece la memoria. Es muy necesario cuando estáis estudiando algo. Por la mañana hasta mediodía inspiraréis por el lado izquierdo y expiraréis por el derecho, por la noche lo haréis al revés. Haced este ejercicio 21 veces al día: por la mañana, antes de mediodía y por la noche.
- 141- No crean que es imposible retener la respiración media hora o incluso una hora. Al principio es imposible, pero lentamente se consigue. Uno debe empezar a retener el aire en sus pulmones 20 segundos aumentando cada día un par de segundos. Si se consigue hacer esto se pueden vencer fácilmente los pesares y las contradicciones. Se derretirán como el hielo.
- 142- Por lo menos intentad retener el aire en los pulmones durante dos minutos.
- 143- El que puede retener el aire en sus pulmones media hora es un hombre rico, la riqueza va hacia él. Este hombre es dueño de todas las condiciones.
- 144- Para no caer en estados de oscuridad hay que mejorar el sistema respiratorio y el hígado. Si mejoráis la respiración y los sentimientos se mejora el estado del sistema nervioso. Esto se consigue mediante el sudor sistemático. Así que durante el verano hagan 20 baños de sudor durante 20 días. Después de cada baño tomen dos vasos de agua caliente, mójense con agua caliente y cámbiense de ropa. Mediante el sudor se abren los poros de la piel y el organismo comienza a respirar correctamente.

- 145- Respirar hondo para espantar y rechazar a cualquier espíritu que os quiera dominar. Si los echáis mediante la respiración en el campo físico, entonces en los demás niveles os será más fácil echarlos. Un espíritu malo nunca puede entrar por la nariz, siempre entrará por la boca e irá al estómago, seguirá la corriente de la sangre hasta el corazón mediante las venas y no por las arterias. Si estornudáis echáis al espíritu por la boca. Si sentís que algún mal espíritu está en vosotros, respirar hondo y os imagináis que el color azul celeste entra en vosotros bajando desde arriba; también os podéis liberar mediante alguna fórmula. Si os dejáis dominar por un mal espíritu os desmagnetizará, os pasará muchos pensamientos oscuros por la cabeza y de esta forma perderéis la bendición destinada a vosotros.
- 146- La anemia aparece cuando la sangre no se oxigena, la respiración no es correcta y no se respira la cantidad suficiente.
- 147- La vida divina penetra en vosotros mediante el aire. El aire es un almacén de energías divinas pues está lleno de luz y de prana. Mientras uno respira adquiere estos dos elementos necesarios para la sangre.
- 148- Si en Occidente se aplica la enseñanza de la respiración que tienen los hindús, puede producir un resultado negativo. ¿Por qué? Ya que estos sistemas han sido aprendidos durante la bajada de la humanidad, la involución. Puesto que la raza blanca comienza su desarrollo según la ley de la evolución, es decir por el camino de ascensión, los sistemas deben cambiarse.
- 149- Hay muchos métodos para la respiración, siempre buenos, pero les falta un elemento básico; la respiración voluntaria, basada en la voluntad. Durante miles de años los hindús han tratado la respiración como una ciencia, han abierto escuelas y tenían mucho éxito en este campo. Pero aunque sus métodos sean buenos, no son para los europeos pues no tienen los mismos estados interiores, la misma espiritualidad, profundidad, ni relación con Dios que tienen los hindús, y todo eso es importante para que la respiración sea correcta y completa.
- 150- Si respiráis bien os podéis quedar en la tierra hasta la vejez.
- 151- Si uno no respira correctamente ningún medicamento le puede ayudar.
- 152- Se enferman aquellos que no saben comer y no saben respirar. La gente contemporánea inspira y expira 20 veces por minuto. Es una respiración rápida y con ella, la oxigenación de la sangre también se hace rápida por lo cual parte de ella no se puede limpiar.



- 153- Sabéis que Dios está en el aire y os debéis comportar ante él con todo respeto, así que cuando respiréis pensad sólo en ello.
- 154- De cualquier enfermedad que padezcáis, el mejor remedio es la respiración profunda. Cura el reuma, enfermedades del pecho y el estómago, dolor de cabeza y otros.
- 155- Hagan el siguiente ejercicio: las manos en puño encima de los hombros, abran despacio las manos hacia los lados, inspiren profundamente, retengan el aire y dejen caer despacio las manos hacia abajo, al lado del cuerpo y expiren. Si se cansan, reposen un poco y repítanlo dos veces más. De esta manera cogerán suficiente prana del aire y la sangre se remueve, los capilares se ensanchan y la circulación aumenta.
- 156- Cuanto más tiempo retenéis el aire en los pulmones, más energía recibís de él.
- 157- Podéis hacer 10 respiraciones profundas reteniendo el aire por la mañana, 10 al mediodía, y 10 por la noche diciendo “Padre nuestro” al inspirar, al retener y al expirar.
- 158- Es bueno rezar “La buena oración” en una respiración profunda.
- 159- Podéis decir la palabra “Fuerza, vida y salud” a cada respiración, 10 veces por la mañana, al mediodía y por la noche.
- 160- Hay un prana que se absorbe por la fosa izquierda y otro por la derecha; por la izquierda se absorbe la corriente magnética, la que tiene relación con el nodo solar y se denomina corriente solar. Por la fosa derecha se absorbe la corriente eléctrica que tiene relación con el cerebro principal y se llama corriente lunar. La primera tiene relación con el corazón y la segunda con el cerebro. Si queremos desarrollar más el corazón absorbemos por la fosa izquierda y respiramos por la derecha. Y cuando queremos desarrollar más el cerebro, inspiramos el aire con la fosa derecha y lo soltamos por la izquierda.
- 161- Cuando sacamos el aire de los pulmones mediante el silbato, nos sirve para hacer gimnasia, para fortalecer los pulmones, y cuando soplamos, es decir, lo sacamos mediante un soplo, sirve para limpiar el sistema nervioso.
- 162- Cuando uno está en un estado eléctrico, enfadado, se remueve por dentro, debe respirar profundamente y contar hasta cien, así se calmará.
- 163- Podéis hacer la siguiente prueba: aquellos que tengan las caras arrugadas que hagan ejercicios de respiración profunda y verán como al cabo de 3 meses no les quedarán arrugas en la cara.

- 164- Os daré otro ejercicio de respiración, de otro carácter y otra finalidad. La finalidad es que aprendáis a retener el aire. En este ejercicio no os serviréis de los números. Respiraréis más o menos rápido, retendréis el aire tanto como podáis y lo sacaréis tan lentamente como os sea posible. El tiempo de retención lo vais alargando progresivamente tanto como os sea posible.
- 165- Cuanto más se come, menos memoria se tiene. El estómago digiere mucho, pero la mente se carga y se debilita.
- 166- Si tienes el estómago débil, refuerza tus pulmones.
- 167- Tanto si estáis sanos como enfermos, no comáis demasiado para no gastar más energía de la necesaria.
- 168- Si uno come mucho y no trabaja, engordará y tendrá que llamar al médico. El hecho de engordar es una señal de que los pensamientos y los sentimientos no son correctos. La misma ley es válida para la gente muy delgada.
- 169- Allí donde menos se come, el estómago está sano; donde hay fe los nervios están sanos, y donde hay amor el cerebro está sano.
- 170- Las enfermedades de parálisis total o parcial del cuerpo son las más difíciles de curar.
- 171- Receta para curar el cáncer con eléboro: se cogen sus raíces y se clavan en una manzana que asaremos al horno. Una vez asada la manzana, se le quitan las raíces de eléboro y se hierven. Su infusión se toma contra el cáncer pero su dosis es desconocida.
- 172- Para la úlcera se debe dejar de comer carne y hay que ayunar una vez a la semana sin comer nada, sólo tomar una tacita de café con aceite de oliva.
- 173- Para la úlcera os diré lo siguiente: mezcláis 150gr. de aceite con ajo picado para obtener una papilla espesa de la que tomaréis 3 veces al día una cucharadita.
- 174- El estómago nervioso se cura con naranjas.
- 175- Si queréis estar sanos hacer excursiones a finales de invierno y principios de primavera. En ese tiempo las plantas todavía no han terminado de desarrollarse y no hay animales, y así aprovecharéis el prana que es abundante.
- 176- Las manzanas tonifican el sistema nervioso, las nueces influyen bien al cerebro y el trigo al corazón.
- 177- Cuando tengáis dolor de muelas hervir hojas de nogal y enjuagaros la boca con esta agua.

- 178- Si tenéis un eczema lo podéis untar con aceite, y cuando os bañéis haréis un Padre nuestro concentrando el pensamiento en que el eczema desaparecerá.
- 179- El rocío que queda en los cristales lo podéis recoger y guardarlo bien con cera, servirá para curar. Se debe recoger por la mañana temprano, en luna creciente y en los meses de mayo y junio.
- 180- Reglas para dormir: pensar correctamente, comer poco y temprano. Tened un tiempo destinado a comer y hacerlo rítmicamente, con orden. Masticar muy bien la comida, no dejéis en vuestra mente ningún pensamiento inútil. No aceptéis pensamientos que vienen desde fuera y de lado. Antes de acostaros humedeceros un poco el cuerpo, sobretodo las ingles, con una toalla húmeda. Iros a la cama de 8 a 10 o incluso unos minutos antes.
- 181- Si uno no puede vivir solo, no puede vivir con nadie. Si puede vivir solo, podrá vivir con todo el mundo. Vivir solo significa vivir con Dios que está en tu alma. El amor de Dios lo incluye todo, si no puedes vivir con Dios estás acabado.
- 182- Cuando estáis nerviosos, excitados, concentrar la mente hacia la punta de la nariz o hacia el centro de las cejas. Dentro de las cejas, al comienzo de los pelos hay un vacío llamado “El vacío de la contemplación silenciosa”. Concentraros en ese punto hasta que llegue la lucidez.
- 183- Subir a los montes con mucho cuidado. Si delante vuestro aparece una flor no la piséis, mirarla, acariciarla y mandad un pensamiento hacia el pintor que la ha hecho. Sed cuidadosos con las flores, las ramas, las piedras, los arroyos. Así educaréis vuestra conciencia. Los búlgaros a ese respecto tienen mucho trabajo que hacer, no tienen desarrollados los sentimientos delicados, cogen una rama, la rompen y la tiran, y cogen una flor y también la tiran.
- 184- El hombre que es listo cuando ve que su organismo carece de energía la recoge del sol, pues sabe que éste puede llenar cada carencia de energía en el organismo humano. Cuando un órgano se paraliza, una pierna o una mano, o se debilitan los ojos, empeora la memoria, y todo ello se debe a la falta de energía, la insuficiencia sanguínea, alimento de este órgano. El hombre razonable y listo no dirá: “Esta es la voluntad de Dios” sino que enseguida le pondrá remedio recogiendo energía y se curará.
- 185- La manzanilla es agria pero muy curativa, y las penas también son agrias pero curan.

- 186- Si necesitáis unión interior y armonía, daros baños con agua calentada al sol, fundiros con el color violeta y comer cada día cebolla.
- 187- El pensamiento cura. La alegría, el agua, la alimentación pura y la luz, también curan. El hombre pasa por el agua pero sigue con sed puesto que no sabe cómo aprovecharse de todos estos métodos maravillosos y gratuitos.
- 188- Las flores son un remedio para muchas enfermedades, por ejemplo el clavel cura muchas enfermedades de los nervios, y la rosa y el azafrán también curan ciertas enfermedades.
- 189- Protejan su cuerpo de heridas y quemaduras, no lo froten con gasa, yodo u otros medicamentos.
- 190- Si sabéis pronunciar las palabras vida, dulzura, amor, sabiduría, manantial, Cristo, espíritu, se creará alrededor vuestro una atmósfera especial. Aprovechar también la fuerza de las palabras para curar, que es un método sencillo y barato. Si las pronunciáis con fuerza y concentración, obtendréis resultados.
- 191- La grasa de cerdo no es recomendable. El cerdo es símbolo de un individualismo extremo. Si en el organismo humano entra una sola célula de cerdo, otras 4 o 5 han de ponerse a su alrededor para proteger que no haya daños. Las células de cerdo causan más daño que provecho. Sabiendo esto, Moisés prohibió a los judíos que comieran cerdo. Si lo hubiesen aplicado, hoy los judíos estarían en mejor situación, pero aplicaron sólo las leyes que les convenían. Los seguidores de Moisés comprendieron muchas cosas directamente, con lo cual se encontraron con grandes contradicciones y malentendidos. Al conocer la ley del sacrificio, empezaron a matar corderos, ovejas, gallinas, para obtener la piedad de Dios, pero él les respondió mediante los profetas diciendo: “Quién os dio el derecho a sacrificar a otros seres”
- 192- Los alimentos dulces son los más fuertes. Debéis saber cómo trabaja esta dulzura, si el cuerpo no la transforma causará la diabetes. Detrás de las comidas dulces vienen los ácidos que son la causa del carácter impetuoso, irritable. El que come comidas con mucho agua engorda fácilmente. Para volver a su estado normal hay que comer primero comidas ácidas, después dulces y después, en pequeña cantidad, agua, principalmente comidas jugosas.
- 193- El enfermo debe encender solo el fuego, muchos enfermos no se curan fácilmente porque lo esperan todo de su prójimo. Si estás enfermo levántate cuidadosamente de la cama, trae un poco de agua y

descansa. Después enciende el fuego, pon un poco de agua a hervir y bebe un vaso de agua caliente y descansa de nuevo. Después haz unas respiraciones profundas para llenar todo el pulmón. Ésta es la única manera cómo se puede curar el enfermo.

- 194- Si cuando ayunáis podéis conseguir un Espíritu alegre y bueno, y que nadie reconozca lo que hacéis, entonces tiene sentido. Así se puede ayunar 10 o más días. El que no lo pueda hacer así, que empiece por ayunos más cortos, de uno o dos días.
- 195- Si os sale un grano en el cuerpo ponedle encima el mejor pan que podáis encontrar.
- 196- Si el corazón os empieza a latir fuerte, poner la mano encima y rezad.
- 197- Los ancianos se atontan porque sólo quieren vivir para sí mismos.
- 198- Cuando perdáis el entusiasmo quedaros de pie, no os acostéis. Ponedlos rectos como una vela.
- 199- Si no conseguís dormir bien hacer la siguiente prueba: poned vuestra almohada al norte, comed dos horas antes de que se vaya el sol y leer el evangelio de San Juan. De esta manera convertiréis vuestras penas en alegrías.
- 200- Las nubes obstaculizan que veáis el sol, pero sus energías vitales pasan por ellas. Ninguna fuerza exterior está en condiciones de eliminar la energía del sol. Así que a todos los que estáis débiles les recomiendo que salgan fuera media hora antes del amanecer, que reciban los primeros rayos del sol y después se vayan a trabajar. El alba le da al hombre tal energía que no hay otra fuerza igual.
- 201- El que come sin masticar, acorta la vida. La comida debe retenerse más en la boca para que parte de su energía se absorba por la lengua. Mediante la lengua la energía se transmite al cerebro y de allí pasa al corazón. La lengua absorbe la energía espiritual de los alimentos que no puede ser absorbida de otra forma.
- 202- Si cada día alguien os da masaje en la columna vertebral, os desaparecerán todos los dolores.
- 203- Llevar agua traída de un manantial o fuente, si queréis rejuvenecer. Que el enfermo lleve agua con un botijo, de esta manera se mejora la circulación, se desarrolla el sistema nervioso, y se suda. Por otra parte, cuando llevas agua coges algo de su magnetismo, así que puedes curar muchas enfermedades.
- 204- Si os sale una erupción sabed que un mal sale por ella.
- 205- El que piensa en sí mismo muere antes que el que no piensa en sí mismo.



- 206- Si queréis acabar antes con vuestro karma cantar por la mañana: “En el principio era el Verbo”, al mediodía “Dios es amor” y por la noche “El Espíritu divino”.
- 207- En verano calentar agua al sol y lavaros con ella.
- 208- Por ahora, una de las formas de curar al hombre actual es que coma menos. Comer mucho agota al organismo humano, cuanto menos come uno, tanto más se le alarga la vida.
- 209- La gente nerviosa debe hacer excursiones, ejercicios y tratar con música, que no tomen agua fría y que coman poco.
- 210- El neurótico que coma 3 albóndigas de puerros por la mañana, al mediodía y por la noche durante 10 días y la neurosis desaparecerá. Se cuecen los puerros, se le añade harina o pan rallado, mantequilla y huevos.
- 211- Para el sistema nervioso es bueno tratarse con una dieta a base de guisantes.
- 212- Estáis tristes porque pensáis en ello, si pensáis que estáis contentos, así estaréis.
- 213- Las personas de hoy sufren porque no salen a pasear por la naturaleza. Somos gente condenada, prisionera. ¿Creéis que un edificio 5, 10 o más plantas es sano? En cada edificio se desarrollan enfermedades. Toda esta gente debe irse fuera, a la naturaleza, y después que vuelva a trabajar, para que así haga una vida sana ,entre las palabras y los hechos.
- 214- Antes de empezar un ayuno hay que tomar un laxante para liberar el estómago de todo alimento. Es bueno que se quiera ayunar pero hay que tener conocimiento.
- 215- Cantad a las enfermedades y los sufrimientos. A la enfermedad le gusta la tranquilidad, y si le das movimiento hecha a correr y te deja, como estropeas su paz, te dice: “Aquí no puedo vivir” Si no sabes cómo curarte llama al médico. Los médicos de hoy complacen a la enfermedad, ponen al enfermo en cama y esto es lo que quiere la enfermedad.
- 216- En realidad, una pequeña mancha blanca en las uñas es señal de algún estado de enfermedad.
- 217- Si alguien de vosotros enferma, por la noche, antes de dormiros, mandar al subconsciente pensamientos buenos y pronto os curaréis. Si alguno de vosotros decae de espíritu o empeora materialmente, también podéis mandar pensamientos de apoyo. Mediante la ley de la sugerencia

podéis ayudar a los enfermos, a los pobres, a la gente desesperada. Grande y poderosa es la ley de la sugerencia.

218- El ayuno debe durar mientras uno se siente fuerte y bien, si decae mucho y se queda sin fuerzas, entonces el ayuno no tiene sentido.

219- Cuando una persona adora su cerebro y sólo piensa en adquirir cada día más conocimientos, entonces su estómago se estropeará. Si uno admira su estómago, entonces será el cerebro el que perecerá.

220- El que quiere conservar su salud, alargar su vida, ha de conservar su agilidad. Para ello no debe comer de más y ha de tomar agua caliente, ardiente, que ayuda a la disolución de los sedimentos que se forman después de comer. Por otra parte el agua caliente causa sudor y sudando se eliminan toxinas del organismo. Estas reglas elementales las deben cumplir tanto los sanos como los enfermos.

221- Por talar bosques y matar mamíferos, los humanos caen en grandes sufrimientos y no se les puede ayudar. No sospechan que los animales y las plantas son una reserva de energía vital para el crecimiento y el desarrollo del hombre.

222- ¿Cómo se estropean los dientes? Con los cambios bruscos de temperatura.

223- El que tiene las encías débiles las puede enjuagar con vino.

224- Si quieres arreglar tus asuntos y estar sano, acuéstate sobre tierra caliente y mira hacia arriba por donde viene la luz. Cuando la tierra está fría, te pones boca abajo con la cara hacia la tierra.

225- Es importante tratar bien las quemaduras, primero hay que untarlas con yogur.

226- El hombre que no ayuna es como un barco cargado que si entra en un mar tormentoso corre peligro. El hombre que ayuna es como un barco mucho más vacío, sin carga, pero también se puede volcar en un mar tormentoso.

227- Después de remover algunas energías en el estómago y los intestinos, el aceite de ricino sale fuera del cuerpo y entonces uno se siente rejuvenecido, relajado, aliviado. A cualquier médico que llaméis si estáis indispuestos, lo primero que os recetará será tomar aceite de ricino.

228- Si uno se quiere liberar de algún pensamiento pesado, negativo, no ha de mover la mano con un gesto para quitárselo de encima, que tome una cucharada de aceite de ricino para limpiarse.

229- Una receta para la tos: miel, pimienta negra, semillas de lino, y nuez moscada. Todo bien machacado y mezclado, se tomará cada hora.

- 230- Hay iglesias donde la gente se cura, ¿y a qué es debido?, a las fuertes oraciones de los creyentes.
- 231- Algunas veces estáis indispuestos y no podéis dormir en toda la noche, ¿qué podéis hacer?, levántense de la cama, apóyense sobre un pie como un ganso y el otro lo cierran de forma rectangular, después se acuestan. Si la indisposición persiste, levántense y repítanlo 3 o 4 veces con cada pierna. Los pies del hombre señalan sus virtudes. Con esa posición se junta la cabeza, el cerebro, con los pies, las virtudes, y se forma una rueda que se mueve y al moverse todo el cielo trabaja para él. La energía que se puede adquirir con este ejercicio es muy grande.
- 232- Cada mañana repetir tres veces “rejuveneceré”.
- 233- Si queréis alcanzar vuestros sueños, deciros a vosotros mismos: “Puedo ser bueno, puedo ser sensato, puedo ser fuerte, puedo ser rico.”
- 234- Si queréis adquirir tranquilidad ir dónde hay árboles. Si queréis cambiar la mente, ir a la montaña o subir a una avioneta. Hay 10 o 20 métodos para adquirir magnetismo, pero vosotros estáis sentados y decís: “no me va bien”. Toda la gente rica es magnética. Toda la gente lista y culta es magnética. Toda la gente sana es magnética.
- 235- Para la tos podéis tomar grana, la hervís 15 minutos y os tomáis la infusión. Después os untáis la garganta con aceite y tomáis un poco. Tomar un vaso de grana por la mañana, al mediodía y por la noche. Es alimenticio y cura. Se tiene que conocer la grana, muchos la critican pero es muy buena, tiene buen sabor.
- 236- Si alguien se encuentra en un estado decaído espiritualmente, la renovación y transformación del espíritu puede venir de muchas formas: primero mediante la respiración del aire; segundo comiendo un poco de fruta; tercero comiendo un poco de pan; cuarto bebiendo un vaso de agua caliente, etc. ¿Por qué? Porque Dios está en el aire, en la fruta, en el agua y en el pan.
- 237- Si, por ejemplo, estáis sentados y no podéis solucionar una cosa, coged una Biblia y os traerá nuevos pensamientos.
- 238- Con cada dolor se encogen los vasos sanguíneos. Si cantáis los vasos se abren y así se para el dolor.
- 239- La canción “Mi alma bendice al Señor”, tiene un efecto sanador. Si aprendéis a cantar como es debido el canto “Alba, está amaneciendo”, todas las posibilidades y recursos vendrán a vosotros.
- 240- El destino acecha al hombre a cada momento. Sabiendo esto rezar constantemente. No se sienten a comer sin rezar, recen a Dios para que les proteja del mal destino que les persigue a cada momento.

- 241- Cuando se va de excursión es bueno llevar un termo. Los lavados con agua fría no son buenos, al cabo de un tiempo pueden hacer una mala reacción.
- 242- Al hombre que viene al Musala se le alarga la vida un año, y un año vale mucho. Y esto lo recibís aquí aunque vuestros aparatos sean muy rudimentarios. En Petrovden (el día de san Pedro), Musala recibe unas energías específicas del sol.
- 243- Vino a verme una mujer enferma de cáncer y me pidió consejo sobre si debía operarse o no. Le dije: “Primero has de tener armonía entre tus pensamientos y sentimientos. Puesto que tienes reprimidos los sentimientos, eso es lo primero que debes liberar. Saldrás al sol, respirarás profundamente y beberás solamente agua caliente. Comerás cada día tres veces cebolla cruda o asada. El cáncer que está dentro de ti es aristócrata, así que lo alimentarás sólo con cebolla y lo acostumbrarás a la comida sencilla. Le dirás que salga y a ti misma te dirás que no estás enferma, que estás sana, que todo dentro de ti es tal y como Dios lo creó. Todo esto lo harás unos meses y al mismo tiempo empezarás a querer a la gente, les crearás, visitarás enfermos y amarás a los niños ajenos como si fueran tuyos.” Cuando los sentimientos del hombre son contrarios al cerebro, y cuando los pensamientos se vuelven egoístas, se provoca el cáncer, las células se individualizan, no se someten a la ley del organismo, quieren hacer su vida. Esto es el cáncer.
- 244- Durante los ejercicios físicos, para establecer contacto con el mundo invisible, tenéis que estirar los músculos. Si tenéis las manos muy relajadas, no adquiriréis nada. Para recibir algo las manos han de estar abiertas.
- 245- Para que uno sea sano y fuerte, a veces ha de someterse voluntariamente a pasar hambre. El hambre refuerza el organismo. Uno puede pasar algo de hambre pero no demasiada. La naturaleza usa al hombre como un motor poderoso. Todas las reacciones químicas se basan en el hombre. El esfuerzo de los alimentos de satisfacerse mutuamente no es nada más que la satisfacción del hombre. El hombre consciente alarga la vida.
- 246- Durante los días soleados de mayo y junio, por la mañana temprano, recoged hierbas. Dejarlas secar y después ponerlas en un bote de cristal, tapadas, y las ponéis al sol. Una hierba insignificante o una flor, en caso de necesidad son el mejor médico.

- 247- La luz habla al hombre en siete idiomas a la vez. Cada color tiene un idioma específico. El que entiende estos idiomas es fuerte, culto, sano, y si está enfermo, es ignorante, débil, mediante estos rayos de luz se puede curar, puesto que cada color está relacionado con cierto tipo de fuerzas en el cuerpo humano. El color rojo está relacionado con las fuerzas del corazón, el naranja con el del cerebro, el verde con las de la voluntad, el amarillo con las fuerzas del alma, el azul con las fuerzas de todo el cielo y el violeta con las fuerzas del espíritu.
- 248- Si bebes un vaso de agua destilada durante dos horas gota a gota renovarás tu organismo. El pensamiento renueva el organismo. Ahora coméis rápido, bebéis rápido, trabajáis y os movéis rápido, y os lo digo: no tengáis prisa ni al comer, ni al pensar, ni al hablar. Que todo esto se haga despacio, meditándolo. Es una filosofía simple que le da sentido a la vida.
- 249- Para beber agua hacerlo a sorbos y pensar en ella mientras la bebéis. Sólo de ese modo el agua limpia el cuerpo. La gente actual hace baños externos pero el resultado es débil. Si no hacéis 3 veces al día un baño interno de agua limpia no podéis contar con que hagáis ninguna higiene.
- 250- El búlgaro a menudo padece del estómago, y una de las causas es que se levanta por la noche y toma agua fría, no a sorbos, sino entera, y después cuando come, también bebe agua. El agua hay que tomarla caliente, a sorbos y jamás durante la comida o después de ella.
- 251- El agua caliente causa la abertura de los vasos sanguíneos y como consecuencia de ello mejora la circulación.
- 252- Si alguien padece de dolor de vientre que haga la prueba siguiente: que tome por la mañana 10 sorbos de agua caliente, cada 5 minutos. Hacerlo un par de veces y el dolor de vientre desaparecerá. El agua caliente tomada a sorbos limpia el sistema nervioso de acumulaciones que atascan los pensamientos y los sentimientos del hombre.
- 253- La causa del dolor de cabeza está en los intestinos delgado y grueso. Si no están en orden y el estómago no funciona bien se tiene dolor de cabeza. Para acabar con ellos poner los pies en agua caliente y después limpiarlos los intestinos. Al relajar los intestinos y el estómago el dolor de cabeza desaparece.
- 254- No hay mejor medicina que el agua caliente. La química no vale nada comparada con el agua caliente. Las otras medicinas sólo encienden las enfermedades. La medicina más poderosa del mundo es el agua caliente. La substancia de la vida es el agua caliente. La química corta



la fiebre pero no cura, en vez de usar química, beber 3 días agua caliente ayunando y la fiebre os desaparecerá. De esta manera también se cura el catarro. Y la peste también se cura aislando al enfermo y dándole un vaso de agua caliente cada hora. Tomando agua caliente, el serum de la sangre que sirve para alimentar a los microbios, se diluye y éstos dejan de reproducirse. Durante la enfermedad no se debe comer nada.

- 255- En el agua fría hay ciertas mezclas y energías que son peligrosas. Esta agua puede haber sido influida por la noche con las estrellas o las nubes. Si no calentáis esta agua al sol o al fuego para hervirla, al tomarla os puede perjudicar. Si no sabéis cómo recibir la energía solar envejeceréis antes.
- 256- Para aquellos que son sensibles a los cambios de temperatura, pueden tomar 3 vasos de agua caliente al día cucharada a cucharada. El agua regula el sistema nervioso.
- 257- Los microbios se multiplican mucho y en una sola noche pueden reproducirse por millones y envenenar el organismo del hombre. A estos pequeños seres descontrolados que se multiplican tan rápido se les tiene que diluir el serum. El que tenga microbios en su cuerpo que tome 4 o 5 vasos de agua caliente, así disminuirá la velocidad de reproducción y el proceso cesará.
- 258- Tenéis que saber que la lluvia de Julio por la mañana es una bendición. Un baño de esa lluvia equivale a cien baños normales.
- 259- El que bebe agua de su mano en vez de directamente del manantial, no se enfría.
- 260- El agua destilada mejora el estado de salud.
- 261- Es mejor que los baños de lluvia no se hagan directamente sobre el cuerpo sino mediante alguna prenda fina, de esta manera, las gotas de los baños de lluvia desarrollan una energía especial que influye positivamente al organismo.
- 262- Os daré un consejo: no toméis duchas frías. Si se trata de baños fríos os recomiendo los baños de lluvia, principalmente durante los meses de mayo, junio, julio y máximo la primera quincena de agosto.
- 263- Jamás tiréis el agua de haberos lavado la cara en sitios sucios. La podéis echar a las flores o a los árboles pero nunca donde pase gente o en sitios que no estén limpios.
- 264- La segunda manera de curarse con el agua es mediante la renuncia absoluta de ésta durante unos días. En esos días ayunaréis del todo.

Entonces los poros del cuerpo se abren y absorben el agua que está en el espacio, en el aire.

- 265- La música es un método poderoso para echar a los seres malos de vosotros.
- 266- Todos los mantras de la antigüedad están en los cantos que os he dado. Si los cantáis como es debido os aprovecharéis de ello. Estas canciones están creadas bajo las leyes de la música del futuro, son canciones que no mueren. ¿Creéis que se han creado ahora?
- 267- La canción “Fir, fur, fen” es para la mente; “Majar-benn” para el corazón, “Davay, davay” para el cuerpo. La salud se restablece mediante el pensamiento humano y se mantiene mediante los sentimientos.
- 268- “Kiamet” se puede cantar para solucionar las penas, para salir de los estados negativos.
- 269- El que canta enferma menos y si enferma se cura fácilmente.
- 270- Si hacéis cantar un poco cada día a los enfermos pronto se curarán y si los que están sanos dejan de cantar enfermarán fácilmente.
- 271- El que canta rejuvenece y el que no lo hace envejece.
- 272- La música influye en la digestión. Cuando vuestro estómago no funciona bien, cantad.
- 273- Si se os acerca alguien que está melancólico, cantarle “Las flores florecían”.
- 274- Si hacéis cantar a los enfermos, se curarán. Que canten dulcemente, melosamente y después el resto de ejercicios. Con la música no se curan todas las enfermedades, sólo en los casos en los que ello es posible.
- 275- Un remedio sencillo contra el reuma: cantar la canción “Puedo conseguir lo que deseo”. Las enfermedades temen a las canciones.
- 276- La esencia vital, el prana, se encuentra en el aire, es la cura de todas las enfermedades. Se puede coger por la mañana que es cuando es abundante, sobretodo del 14 de enero al 14 de junio. Al atardecer no hay tanto y por la noche se va acumulando.
- 277- Si os sentís nerviosos, indispuestos, comed dos peras o dos manzanas, es igual que sean grandes o pequeñas, la ley funciona igual. La fuerza no está en el tamaño sino en el número 2, es una ley. El número 2 ablanda las energías.
- 278- Estar descontento es una impureza espiritual que atasca los poros del cuerpo humano.

- 279- La paneuritmia renueva y rejuvenece al hombre. No sólo cura las enfermedades sino todas las indisposiciones corporales y espirituales. Con ella, todo el organismo humano vibra musicalmente y por completo. En el mundo musical no existen las enfermedades, no hay molestias. Aquel que durante un año hace ejercicios conscientemente estará sano, se liberará de muchas enfermedades o las evitará llevando el nivel vital de su cuerpo.
- 280- Si tratáis de mejorar a los árboles y a las plantas viviréis mejor y más tiempo.
- 281- La comida sana se digiere en 1 hora y 20 minutos. La comida que tarda más que ese tiempo en digerirse es mala para el organismo.
- 282- La cereza actúa como un laxante para el estómago y el organismo. Si queréis mejorar vuestra circulación comer cerezas.
- 283- La medida de la cintura ha de ser dos veces más pequeña que la medida de los hombros. Si la medida de la cintura es igual a la de los hombros pagaréis mucho dinero en médicos.
- 284- Para los neuróticos recomiendo el siguiente método: comer durante un mes pan bien tostado y carbón quemado. El pan se tiene que tostar muy bien para que no quede nada de humedad en él.
- 285- En caso de anemia comer pepinos.
- 286- El vino en pequeñas cantidades, ayuda a hacer la digestión, y se recomienda a aquellos que tengan el estómago débil.
- 287- Al que está enfermo mejor que no se le dé nada de comer, dejarle pasar hambre para despertar en él las ganas de vivir.
- 288- A los enfermos les recomiendo 2 o 3 días de ayuno, después pueden comer un poco de sopita de ciruelas con un poco de pan, y al cabo de unas horas otro poquito. Cuando mejore un poco le daremos una manzana que se comerá con la piel para absorber todos sus jugos, y después de esto podrá empezar a comer normalmente.
- 289- El hambre cura. Si padeces de reuma u otra enfermedad, te puedes curar mediante el hambre. Hay que disfrutar pasando hambre pues éste limpia el cuerpo, los poros se abren y la respiración se vuelve más profunda. El hambre le da más luz al cerebro, en la antigüedad la gente ya se curaba con el hambre.
- 290- El que esté ayunando que no salga de paseo, es una regla a seguir, si queréis ir de excursión, tenéis que estar alimentados.
- 291- Existe una ley que dice que no tenéis derecho a escupir o echar los mocos en la tierra. Ella es vuestra madre y la tenéis que cuidar y

mantener limpia. Si mientras andáis escupís a un lado, ¿sabéis que le estáis escupiendo a vuestro ángel que está a vuestro lado?

292- El que quiera estar sano que no padezca, que mire las flores pues éstas curan, reavivan y rejuvenecen.

293- La gente que planta y cuida árboles frutales enferma menos que los que no lo hacen.

294- Aquéllos que tienen ojos marrones? necesitan calor, han de lavarse cada noche los pies con agua caliente. Los que los tienen azules necesitan humedad. Si se os enfrían las manos y los pies, tomad 3 o 4 vasos de agua caliente. Para la gente de ojos azules y grises se recomienda paz y tranquilidad interiores.

295- La espalda del hombre, como su pecho, han de estar bien protegidos. La gente de hoy, expone al aire justamente estas partes.

296- Si tomáis agua fría, los vasos sanguíneos de la garganta y el estómago se encogen y causan diferentes enfermedades. Nunca debéis respirar por la boca puesto que los vasos sanguíneos de los pulmones se encogen.

297- Los picos altos son centros dinámicos. Son unas reservas de fuerzas que en el futuro se utilizarán. Los picos altos de las montañas están unidos con el centro de la tierra y con el sol.

298- Es bueno que de vez en cuando andéis descalzos porque los pies son como unas antenas con las que se puede entrar en contacto con la tierra. Así, entre las energías de la tierra y el hombre se puede hacer un buen intercambio.

299- Cuando hace calor y el tiempo es bueno es buen momento para andar descalzo para recibir las energías de la tierra. Así os podéis curar.

300- La ropa que sabéis que está impregnada de microbios contagiosos, de malos pensamientos y sentimientos, de estados negativos, tirarla o quemarla, pero nunca la deis a los pobres.

301- El sueño no es un estado natural. Los ángeles no duermen.

302- El pelo largo retiene más electricidad y magnetismo. Cuando te cortas el pelo te privas de su energía, no soy partidario de cortar el pelo. Es bueno que el pelo llegue hasta la parte inferior de la oreja. Mediante los cabellos uno está conectado con el mundo espiritual. Así que no los tiren donde sea, recójalos en una bolsita y cuando vayan a la montaña hagan fuego y quémenlos. Con las uñas hagan lo mismo.

303- Las casas de madera son más sanas que las de piedra.

304- No se debe andar descalzo sobre las piedras y menos aun en invierno. Algo importante: las piedras absorben la fuerza de la vida del hombre.

- 305- Algunos enfermos vienen a mí y creen que los curaré porque creen en mí. Yo estoy dispuesto a ayudarles pero si creen en Dios y no en mí.
- 306- Aquél que crea que él mismo puede curar a la gente, tiene derecho a pedir dinero. Pero el que sabe que Dios cura mediante él, no tiene derecho a cobrar dinero.
- 307- Cuando se cura cobrando un dinero la responsabilidad que se tiene es muy grande. Podéis curar a alguien, cobrar, y que al cabo de un tiempo esa persona se muera. ¿Qué ocurre entonces? Que esa persona entrará en vosotros y llevaréis su karma. Si tomáis dinero gastaréis más de lo que recibís. Así que es mejor que curéis sin cobrar ningún dinero. Os lo digo: la mano del ocultista ha de estar pura, sin maldad.
- 308- No está permitido curar a cualquiera, si algún médico espiritual libera a un delincuente, llevará su karma.
- 309- Si vais a ver a algún enfermo, antes debéis dirigiros a Dios y decir: “Señor Dios, por favor, ayúdame a curar a este enfermo.” Si os unís a la conciencia divina, entonces Dios trabaja a través de él.
- 310- Cuando vais a curar a algún enfermo y entráis en contacto con él no os preguntéis si podéis coger parte de su enfermedad, lo que os debéis preguntar es si podéis hacer algo por él, si podéis curarlo.
- 311- El que entiende la fuerza del círculo, la utilizará para curar. Por ejemplo, dibujará el círculo alrededor de la verruga que tenga en el dedo, alejará la mano del cuerpo, y al cabo de media hora su verruga habrá desaparecido.
- 312- Si le cuentas a la gente cómo te curas antes de haber visto el resultado, la enfermedad volverá a ti.
- 313- Si tenéis un dolor muy fuerte, poneros las manos donde os duela y, concentrando el pensamiento, decid: “Esta es la vida eterna, conocerte a ti mismo, el único y verdadero Dios, y a Cristo, el que has mandado. Esta es la vida eterna, conocer el amor, la sabiduría y la verdad. Esta es la vida eterna, conocer que Dios es espíritu que reina por todas partes.”
- 314- Para no resfriarse uno se puede proteger de dos maneras: concentrando el pensamiento y mediante la oración. Si rezáis de forma mecánica no obtendréis ningún resultado.
- 315- ¿Cómo podéis mejorar la memoria? Hacer ejercicios de respiración profunda, no comáis demasiado ni comidas difíciles de digerir ni que no combinen entre sí.
- 316- Si alguno de vosotros tiene la memoria débil, cada noche al acostaros pensar que mañana vuestro pensamiento será más fuerte y dormiros con esa idea.



- 317- Ahora os daré un ejercicio para fortalecer la memoria: pondréis vuestras manos en la cintura, levantaréis la pierna derecha y la apoyaréis en la parte alta del otro pie. Después haréis lo mismo con la pierna izquierda, durante 10 minutos.
- 318- La causa de la debilidad de la memoria se debe al exceso de ácido lácteo que se acumula en el cerebro del hombre. La pérdida de la memoria viene de las irritaciones, los problemas y la violencia. Otra causa puede ser la incorrecta distribución de energías.
- 319- Para reforzar la vista, salir al exterior después de medianoche, de 12 a 1, cuando el cielo está cubierto de estrellas y contemplarlas.
- 320- Si a una persona se le enfrían los pies a menudo es que no está sana.
- 321- Si estáis nerviosos, hacer la prueba de mirar tranquilamente sin parpadear. De esta manera concentraréis el pensamiento y regularéis vuestro sistema nervioso.
- 322- El búlgaro es práctico por naturaleza, busca los remedios en la medicina popular y ha llegado a los siguientes resultados: si enferma, come puerros.
- 323- Otra regla: si os enfriáis la primera medida a tomar es tomar algún laxante para que se limpie el estómago y las tripas de todas las sustancias inútiles; abstenerse de comer uno o dos días; tomar 3 o 4 vasos de agua caliente; 2 de zumo de espinacas con sal; 2 platos de sopa de patatas. No comáis mucha cantidad, y todo pasará más ligeramente.
- 324- Cuando un enfermo se quiere curar de su enfermedad tiene que mirar a la luna cuando decrece y unirse a ella. Si hay luna creciente, mejor que cierre las persianas para que la luz de la luna no penetre en la habitación.
- 325- ¿Qué debemos hacer para no engordar demasiado? Las personas que no piensan, engordan. Los obesos son personas sensibles que sólo sienten pero no piensan. Si engordáis quiere decir que vuestro pensamiento no es serio, no es profundo. El pensamiento fuerte es un remedio seguro contra la obesidad.
- 326- Los pies, la cintura y el cuello son los tres puntos vulnerables del hombre, deben estar siempre calientes.
- 327- Tenéis que hacer pruebas, si se reúnen 10 personas y concentran sus mentes sobre una persona enferma, la pueden curar, atrayendo mediante sus pensamientos y oraciones las fuerzas positivas y curativas.
- 328- En días de calor, cuando el sol alumbra el rocío, andar descalzos por la tierra. El rocío humedece los pies y manda todas las fuerzas inútiles

de éstos a la tierra y ésta al mismo tiempo manda otras fuerzas positivas al hombre.

- 329- Si tenéis entre 50 y 60 años, cada noche al acostaros deciros a vosotros mismos: “Mañana tendré 5 años menos que hoy.” Hacer la prueba durante una semana, si conseguís poner este pensamiento en el subconsciente, al final de la semana tendréis de verdad 5 años menos. Hacerlo un par de semanas hasta rejuvenecer y llegar a los 25 años. ¿Es posible? Para aquel que tiene fe es posible, pero para el que no crea no.
- 330- El hombre sensato es su propio médico, se ayuda a sí mismo.
- 331- “Si Dios quiere me curaré.” No, así no se habla. Te curarás si tú quieres, y después si Dios quiere.
- 332- Uno no puede estar siempre sano. Si no enferma pronto terminará su vida. La enfermedad forja al hombre. El que nunca enferma, cuando lo hace, muere.
- 333- Hay tres causas por las cuales el hombre enferma: la manera de comer, de respirar y de pensar.
- 334- Cuando se te enfrían los dedos, acarícialos un poco. Cuando se queman o te haces una herida, coge aceite y unta los dedos pidiéndoles perdón diciendo que les has causado daño a ellos y a ti, dirás: “No tuve cuidado, perdón”.
- 335- ¿Se tiene que tener el pelo corto? Si tu carácter se ha debilitado y como consecuencia tu voluntad también, puedes cortarte el pelo como un soldado, raparlo, y así demostrarás voluntad. SI, al contrario, te has vuelto muy bruto, entonces déjate crecer.
- 336- Que cada uno lleve consigo una moneda de oro en el bolsillo para estar sano. También puede llevar un trozo de seda rojo, otro de color verde y uno de color amarillo.
- 337- Las piedras preciosas tienen un brillo astral y están en condiciones de actuar en contra de las malas influencias de los planetas.
- 338- Llevar anillos bonitos de oro puro, con piedras preciosas, sin mezclas. El oro ayuda, es bueno que cada uno de vosotros tenga un anillo de oro y uno de plata. Si vuestros asuntos materiales no marchan bien, llevar un anillo de plata en el dedo meñique y así, Mercurio, arreglará las cosas. Si no tenéis sentido hacia lo bonito, la naturaleza y el arte, llevar un anillo de plata en el dedo anular. Si queréis ser justos, conscientes, llevarlo en el dedo corazón (de Saturno). Si queréis tener sentimientos nobles, llevarlo en el dedo índice, el dedo de Júpiter. Si queréis actuar de forma divina, llevarlo en el pulgar. Diréis que no tenéis anillos ni de oro ni de plata, entonces llevaréis anillos invisibles.

- 339- Que todos los enfermos lleven una moneda de oro. El oro es un buen transmisor de las fuerzas vitales que hay en el hombre.
- 340- Si os reís de algún defecto de alguien, lo tendréis vosotros tarde o temprano.
- 341- Las lágrimas son un líquido precioso. Os he dicho muchas veces que las recojáis en un recipiente de cristal, no las dejéis caer desmesuradamente, son terapéuticas. No causéis dolor a nadie para que no llore.
- 342- Si causáis sufrimiento a alguien, el mismo caerá con certeza sobre vosotros, es una ley intransigente. Aquel que causa el más mínimo dolor a alguien, sufrirá. Si dices una palabra en vano o alguna palabra con la que hieres a alguien, rendirás cuentas por esa palabra.
- 343- Para estar sanos, llevar agua en 2 botijos de dos o tres litros cada uno varias veces al día y regar las plantas y los árboles. Si traéis el agua de muy lejos, iréis una vez, y si está más cerca podéis ir 3 o 4 veces. Os recomiendo traer agua por la noche. Os doy esta regla para que estéis sanos, si no la podéis realizar con amor, mejor que no lo hagáis.
- 344- Si alguna vez estáis tristes u os duele algo, haceros un masaje. Si llamáis a alguien para que os lo haga no tendrá el mismo resultado que si os lo hacéis vosotros mismos. Dar masaje primero a la mano izquierda y los hombros, después con la izquierda os hacéis la derecha. Tenéis que estar solos, sin nadie alrededor.
- 345- Podéis usar la sugerencia. En todas las situaciones de la vida: para curar, para fortalecer la memoria, para poder soportar mejor las penas y sufrimientos, para la auto educación y la educación de los demás, para mejorar las relaciones, etc. La sugerencia es un arma con la cual uno puede luchar con el mal, con las fuerzas negativas en el mundo. Mediante la sugerencia podéis desarrollar mejor vuestras habilidades. Es bueno auto sugerirse algo en vez de que los demás lo hagan. Por ejemplo: “Que se mejore mi situación”, pueden utilizar esta frase cuando estén desesperados.
- 346- Todo aquello que se puede coger de lo cual sacarás un provecho será antes del amanecer. Durante el día lo que coges es salvado.
- 347- Lo que uno piensa constantemente vendrá y lo que se niega constantemente también vendrá. Si pensáis que os vais a enriquecer os enriqueceréis, si pensáis que estáis mal, estaréis mal, si pensáis que enfermaréis, aparecerá la enfermedad.
- 348- Los antiguos astrólogos que estudiaban bien la luna pusieron la plata como emblema de ésta. La plata tiene propiedades curativas, mata a

muchos microbios malos. Si os duele a menudo la cabeza, llevar plata. La plata limpia, los enfermos de los nervios la deben mirar porque atrae las fuerzas negativas y venenosas. El emblema del sol es el oro, en él está escondida la condición de la nueva vida, pero aquel oro que no haya estado en manos de ningún delincuente. Que cada uno de vosotros trate de encontrar oro puro y que lo lleve siempre consigo. El oro crece, florece, madura como una fruta, tiene buen color y buena influencia sobre el hombre si lo lleva encima, al descubierto, y no si lo tiene encerrado en un cofre.

- 349- Os pensáis que si os laváis con un jabón bien perfumado varias veces ya estáis limpios. Pues bien, no sólo no os habéis lavado sino que habéis tapado los poros. Los jabones se hacen de animales muertos y otros materiales impuros. Hay otra forma de lavar que no sabéis. El proceso de lavarse no es externo sino interno. Una forma exterior de lavarse sería sudando. Cuando se suda se abren los poros y la piel respira, pero por medio del jabón se atascan los poros.
- 350- Cuando vuestros hijos enferman es bueno hacerles masaje en el hueso que tienen detrás de la oreja ya que allí está el centro de la vida. Estos masajes dan resistencia y elasticidad al organismo. No permitáis que alguien que os odia os toque en ese punto o toque a vuestros hijos.
- 351- Si habéis ayunado 40 días, no os sentaréis a comer enseguida sino que cogeréis un grano de uva, lo partiréis en cuatro partes y os los comeréis en una hora. De esta manera el estómago empezará a ponerse en movimiento.
- 352- El pepino va bien para el sistema nervioso pero mejor comerlo por la mañana y al mediodía que por la noche.
- 353- Si tenéis algún dolor, coger plata pura y ponerla en agua 24 horas. Después, ir tomando sorbos de esa agua.
- 354- Si queréis saber en que estado os encontráis cuando os levantáis por la mañana dibujar unas líneas paralelas. Cuantas más rectas sean, más fuertes estaréis.
- 355- Hay una hermana que padecía de ciática y me decía: “Maestro, me voy a quedar invalida”. Le dije que se fuera a una colmena y molestara a las abejas para que le picaran y así le desaparecería el dolor. Hay otros métodos pero no son tan fáciles y rápidos. El que tiene reuma o ciática se tiene que tratar 2 o 3 años, hacer visitas al médico, exponerse al sol, etc. También es bueno pero es más lento. El que tiene reuma que provoque a las abejas para que le piquen 5 o 6. La ortiga también va bien pero la picadura de abeja es mejor.

- 356- Cuando respiráis de forma natural tenéis que hacer de 10 a 12 inspiraciones por minuto. Cuando hacéis ejercicios de respiración se tienen que reducir de cuatro a una por minuto. Cuando consigáis hacer una sola respiración por minuto habréis conseguido algo grande.
- 357- Está comprobado que cuanto más profunda es la respiración y más tiempo se retiene el aire, más se ensancha la nariz. La nariz aplastada muestra que el hombre tiene la respiración y la circulación débiles. Si la nariz es de pico en la punta nos dice que la persona es nerviosa y se enfada con facilidad. En ese caso, para tranquilizarse tiene que respirar profundamente.
- 358- El que no esté acostumbrado a respirar profundamente, que haga el ejercicio de retener el aire 2 o 3 segundos cada día y vaya aumentando el tiempo de retención paulatinamente. Si retiene el aire 1 segundo de más cada día, al cabo de un mes aguantará medio minuto y así se vencen muchas indisposiciones y enfermedades.
- 359- ¿Por qué desaparece el miedo cuando respiramos profundamente? Porque al hacerlo se ensanchan los capilares, mientras que con el sentimiento del miedo se encogen.
- 360- El que quiera darse un paseo por la luna que aguante el aire media hora y el que quiera ir al sol que lo haga 24 horas.
- 361- Como discípulos que sois, tenéis que curaros con la respiración profunda. Si os duele el estómago o el vientre hacer 6 ejercicios 4 veces al día: poner la mano izquierda en el estómago y al respirar profundamente tenéis que sentir cómo se dilata y se contrae el diafragma. El que no respira correctamente no puede ser alumno de la nueva enseñanza.
- 362- Al respirar, el diafragma se levanta y vuelve a bajar, se abre y se cierra. El diafragma es la frontera entre el mundo físico y el espiritual. Una de las causas del latido rápido del corazón, el ahogo y otras enfermedades del pecho se deben al desplazamiento del diafragma de su posición natural. Si se eleva más de lo que debería, los pulmones y el corazón se aprietan y no funcionan correctamente.
- 363- Respirar hondo, conscientemente, en cada situación de la vida. Si estáis indispuestos, tristes, respirar hondo. Si os duele la espalda, las vértebras, las piernas, las manos, etc., no os asustéis de los dolores, respirar hondo. Las enfermedades y los sufrimientos son una bendición, si no los tuvierais, vuestra situación hoy sería mucho peor. Las enfermedades y los sufrimientos arreglan a las personas.



- 364- Estos ejercicios son necesarios para todos y sobre todo para aquellos que realizan un trabajo intelectual. Son necesarios tanto para las personas sanas como para los enfermos. Es preferible que hagáis los ejercicios de respiración fuera, al aire libre, en vez de en un lugar cerrado. Y es mejor estar solo para que los demás no miren cuando los hagáis.
- 365- Cuando respiráis no penséis en nada más que en el aire que ingerís, Dios está en ese aire.
- 366- Ejercicio de respiración con movimiento de las manos: elevar las manos hacia arriba, sobre la cabeza, tocar la cabeza con los dedos y después bajar las manos.
- 367- Sacar la pierna derecha hacia delante, inspirar e inclinarse lentamente. Después el cuerpo se eleva con una inspiración lenta y la pierna vuelve a su sitio. El mismo ejercicio se hace con la pierna izquierda. Las dos piernas se repiten 3 veces.
- 368- Ejercicio para la respiración: estirar lentamente las manos hacia los lados, inspirar aire profundamente, elevar las manos hacia arriba y retener el aire. Con las manos sobre la cabeza, se bajan lentamente y se expira lentamente.
- 369- Ejercicio para la respiración: levantar las manos y los ojos lentamente hacia arriba y ponerlas encima de la cabeza inspirando. Retener el aire unos segundos y bajar las manos y los ojos lentamente expirando.
- 370- La energía que recibe nuestro sol del sol central de nuestro sistema solar en un principio es positiva, después se polariza en negativa y positiva. Gran parte de la energía que recibe nuestro sol la consume él mismo y el resto va a los demás planetas. La energía que la tierra recibe del sol se modifica considerablemente. Al penetrar en la tierra, de ella se absorben todos sus elementos alimenticios y solo queda lo que no puede ser utilizado. Estas energías una vez modificadas ya no pueden ser utilizadas para el desarrollo y por eso se mandan al espacio cósmico y desde allí van por caminos conocidos de regreso al sol. El sol los manda de nuevo al sol central que vuelve a iniciar el proceso.
- 371- La energía solar pasa cada día por cuatro períodos: desde las doce horas de la medianoche hasta las 12 del mediodía hay una energía y las doce horas restantes otra. La influencia positiva llega a su punto más alto al amanecer. Este momento es el más fuerte y vital. Por la tarde va disminuyendo y el reflujo más intenso es al anochecer.

- 372- Una hora antes de la salida del sol la energía del sol tiene una influencia psíquica.
- 373- Antes del amanecer, los rayos que pasan por la atmósfera influyen más en el cerebro. Durante la salida del sol, que vienen en línea recta, tienen una influencia directa sobre el sistema respiratorio y sobre nuestra sensibilidad. Cuanto más se acerca la tarde, los mismos rayos nos afectan el sistema digestivo. Por eso el poder curativo de la energía solar es diferente; antes de la salida para mejorar el sistema cerebral nervioso; durante la salida para fortalecer el sistema respiratorio y de 9 a 12 para fortalecer el estómago. Por la tarde la energía solar tiene pocas propiedades curativas. La causa de ello es que la capacidad receptiva de la tierra y del organismo no es la misma.
- 374- Al estudiar la influencia de la luz, veréis que hay horas durante el día en las que el sol manda a la tierra rayos buenos, principalmente por la mañana, hasta el mediodía. Hay horas durante el día en las que los rayos del sol no influyen bien al organismo, son los denominados rayos negros o negativos. Para no caer bajo su influencia es mejor que no durmáis durante el día.
- 375- Cuando el campesino trabaja en el campo durante todo el día y está obligado a exponerse al sol, es mejor que se ponga un sombrero de forma multiangular para protegerse de los rayos perpendiculares.
- 376- Al exponerte al sol de 2 a 10 días te pones moreno. Eso os da algo pero también os quita algo. Puesto que no lo entendemos, nuestra naturaleza es tal, que todavía no sabemos cómo recibir los rayos solares y nos muerden, nos queman. La causa de ello es que alrededor de la tierra se forma un círculo rojo que evapora nuestros pensamientos, sentimientos y deseos, y como consecuencia de ello se forman estos rayos que queman. Así que nosotros recibimos los rayos mediante la reflexión.
- 377- Si podéis aguantar bajo el sol toda una mañana hasta mediodía quiere decir que estáis sanos. Si no lo aguantáis mucho tiempo no estáis sanos.
- 378- Durante la primavera y el verano, a partir del 22 de marzo, es recomendable que os acostéis y os levantéis temprano, recibir los rayos del sol y recoger su néctar como las abejas recogen el néctar de las flores. Se tienen que hacer pruebas durante años para convencerlos de esta verdad.
- 379- Recibid la luz con amor para poderle sacar provecho. No miréis el sol cuando alumbra muy fuerte sino por la mañana cuando sale. Hay otra manera de recibir la luz solar que no sea mediante los ojos. Poca gente

sabe utilizar la luz, el aire y el agua. La mayoría de la gente expira solamente con sus pulmones, pero hay otra manera de hacerlo: mediante el cuerpo astral o mediante el doble etérico.

- 380- El hombre actual le presta poca atención a la energía solar. Ésta se debe recibir con la cabeza descubierta. Si vuestros hijos son delgados, que tomen el sol.
- 381- Si tenéis un eczema o se os cae el cabello, reuma o problemas de estómago, poner el pecho al sol cubriendo la cabeza: se puede hacer en una terraza, un porche o en una cama con la cabeza al norte y los pies al sur. Quedaros así media hora, después hacéis media hora de espalda, otra media hora de cara, y así sucesivamente hasta que sudéis. Si lo hacéis varias veces, de 20 a 40, el eccema o el reuma desaparecerán.
- 382- A todos aquellos que están anémicos y son débiles, les recomiendo que salgan afuera media hora antes de la salida del sol y absorban las energías solares. El alba le da al hombre tales energías que ninguna otra fuerza se las puede dar.
- 383- La gente que no se pone morena con el sol, tampoco se puede curar por él.
- 384- Cuando se hacen baños de sol es bueno ir vestido con ropa blanca o verde claro.
- 385- Cuando hacéis un baño solar vuestra mente se tiene que concentrar y no pensar en cosas ajenas.
- 386- Muchas enfermedades se curan con la energía solar. Se ha comprobado que hay un tiempo para curar cada enfermedad; algunas se curan en mayo, otras en junio, en julio, etc.
- 387- Cuando os queráis curar con los rayos solares, las mejores horas son de 8 a 10. Cuidado con los rayos por la tarde.
- 388- No hace falta estar horas y horas al sol. Le podéis decir: “Dame un masaje en la espalda”. No hay mejores masajes en la espalda que los que hace el sol. Al enfermarte no tengas prisa en llamar al médico, sal afuera, expón tu espalda al sol, concentra tu mente, canta en voz baja y el dolor se irá sin médico ni medicamento. Al tomar el sol cuando os duela algo, sentaros cómodamente y concentrar el pensamiento en el lugar que os duele pensando que la energía del sol se concentra también allí. Mejor que no comáis mucho o nada cuando estéis enfermos, bebed un poco de agua caliente, la podéis poner en un termo y, tomando el sol, bebéis un sorbo de vez en cuando, así esta agua atraerá las energías que vienen del sol.

- 389- En la cabeza mejor que llevéis tonos claros como el blanco o el amarillo, en los pies colores oscuros y en el cuello rojo y azul.
- 390- A algunos sólo les gustan algunos colores, no tienen el mismo amor por todos. Tenéis que querer a todos los colores por igual porque la salud depende de los siete rayos. Si os gusta sólo uno rompéis la armonía. Cuando se juntan, estos siete colores forman la luz. Los colores son acreedores los unos con los otros. El rojo concede crédito al naranja; éste acredita el color amarillo, el amarillo al verde, etc. Tenéis que estudiar la luz así como estudiáis la música. Un hombre que no tiene una visión clara del color rojo nunca podrá tomar bien la nota “do”. Hay una relación entre el color rojo, purpura y el tono básico de la vida. Hay un rojo como el fuego. Si miráis el rojo y os bañáis en él os curaréis. Si miráis un fuego grande y ardiente sanaréis.
- 391- Si necesitáis dinero aplicar el color verde, es decir, leer los versos adecuados (Testamento del color del Maestro), y bañaros en ese color. También va bien para el bienestar, el crecimiento y el frescor.
- 392- Cada día estudiaréis algún color del espectro. Fijaros en los colores que predominan en cada hora del día, es un trabajo que os doy. El color rojo por ejemplo, influye sobre la vida personal de uno, lo hace individualista. El amarillo da espacio y tranquiliza la mente. Cuanto más entráis en los colores oscuros, por ejemplo el azul marino, sentís tristeza y pena de alma. Los colores claros; azul claro, amarillo pálido, actúan de forma calmante para el sistema nervioso. El color azul es el ambiente espiritual del hombre.
- 393- El color verde regula las corrientes eléctricas y magnéticas en el organismo humano. Está relacionado con el crecimiento, el que quiere crecer y estar sano ha de mirar el color verde. El violeta tiene relación con la voluntad del hombre.
- 394- Estudiando la influencia de los colores, empezad por el siguiente orden: lunes-rojo, martes-naranja, miércoles-amarillo, jueves-verde, viernes-azul claro, sábado-azul oscuro, y domingo-violeta.
- 395- Hubo un tiempo en el cual los hombres sólo veían tres colores, después vieron cuatro, cinco, y hoy vemos siete. Llegará un día en el que veremos más colores que hoy.
- 396- Si una persona tiene más color rojo que cualquier otro tendrá predisposición a explotar, a ponerse furioso.
- 397- El color blanco es bueno para la salud, es el color de la generosidad. Mientras el cabello esté negro uno solo recoge, y cuando empieza a dar,

salen las canas. La gente con el pelo negro es impaciente, explosiva, gastan mucha energía en vano. La gente con el pelo blanco es apacible.

398- Cada color tiene una influencia orgánica y psíquica. El color rojo puro produce un revivir, pero si se absorbe un rojo que no sea puro causa irritación en el hombre. El color naranja puro causa individualización noble y el no puro alimenta el egoísmo. El color amarillo puro da un equilibrio interior de los sentimientos, paz, silencio tranquilidad, pero el no puro causa un estado enfermizo. El color verde puro causa crecimiento en todos los sentidos y el no puro reseca el físico y el psíquico. El color azul puro y en cantidad causa elevamiento, amplitud de sentimientos elevados en el hombre, el no puro nos da la duda y la pérdida de la fe. El azul oscuro en estado puro nos da fortaleza, decisión, resistencia en la convicción de los sentimientos y el que no es puro nos da inconstancia. El color dorado puro causa fuerza de carácter y el que no es puro cobardía.

399- Cuanto más ágiles tengáis los dedos, más sanos estaréis. La parte superior de la mano es positiva, tiene voluntad, y la inferior es negativa. A veces es bueno frotarse las manos para desprenderse de la indisposición.

400- Las personas anémicas han de vestirse con ropa roja, pero con el rojo de las flores, no el de los pintores.

401- Los mejores colores los encontraréis en las plantas. Las plantas son la mejor exposición de arte. Representan páginas del glorioso libro divino.

402- Cuando tenéis dolor de cabeza, os duelen los ojos, el reuma o cualquier otra enfermedad hacer la prueba con los rayos de color para ver cómo influirán en el organismo. Hay muchas formas con las cuales uno se puede curar pero curarse con los rayos de color es más barato.

403- El miedo sólo se cura con el color amarillo. La explosión se cura con el color rosa. Eso quiere decir que el color oscuro ha de convertirse en rosa o azul.

404- Pisar fuerte con los tacones cuando andamos sacude el sistema nervioso. Es sano andar pisando silenciosamente el suelo con los dedos, tranquilamente, no molestar al sistema nervioso.

405- Me vino alguien y se quejó de dolor de estómago u otra enfermedad. Le dije: “da paseos”.

406- Si alguien os coge con la mano izquierda os transmite sentimientos, si os coge con la derecha os transmite pensamientos. Pero si os coge con las dos manos os transmite al mismo tiempo pensamientos y



sentimientos. Así que cada movimiento, cada cambio en la naturaleza tiene su profundo significado.

- 407- Para que uno se las pueda arreglar con todas las energías que hay dentro de él ha de estudiar la primera ley de la concentración. Estudiando esa ley se puede concentrar la mirada sobre algún objeto sin parpadear. Haced la prueba empezando por un minuto e ir aumentando el tiempo. Este ejercicio ayuda a fortalecer los ojos. Lo debéis hacer con la mente concentrada, en esos momentos, no os permitáis ningún pensamiento que os distraiga.
- 408- Coger dos objetos en vuestras manos y enfrentarlos entre ellos concentrando vuestra mente en un punto. Al cabo de un tiempo veréis que, en aquel punto, se forma una chispa. Cuanto más rápido aparece la chispa, más poder de concentración tenéis. Hacer otra prueba: poner los dedos índices uno delante del otro sin que se toquen y concentrar el pensamiento en ellos. Al cabo de cierto tiempo veréis que de ese sitio sale una lucecita. Hacerlo de noche para poder ver la luz.
- 409- Es bueno realizar la siguiente prueba: mandáis a 10 personas a ver a alguien moribundo. Uno ira y dirá: “Dentro de 10 días estarás sano”. Al día siguiente irá otro y dirá: “Dentro de nueve días estarás sano” y así sucesivamente con todos los demás hasta que el último le dirá: “Mañana estarás sano”. Si se hace bien el proceso veréis qué estimulación representa para el cuerpo, uno debe creer en el organismo, al empezar a creer en la curación, las células comenzarán a trabajar. Las células saben curar pero el hombre las limita.
- 410- Mucha gente está en contra de la sugerencia pero no hay nadie que no trabaje con la ley de la sugerencia, consciente o inconscientemente.
- 411- Uno se puede curar con medicinas pero también lo puede hacer con la mente. Por ejemplo, si tenéis catarro, algunos recomiendan que os quedéis en una habitación caliente, que hagáis lavados con agua caliente hasta sudar y después os cambiéis de ropa, pero podéis hacer lo mismo mentalmente. Os sentáis tranquilos en una silla y empezar a tomar agua caliente, mentalmente, y al beber un par de vasos imaginariamente empezaréis a sudar. Os cambiáis de ropa y al día siguiente el catarro habrá desaparecido. Si os funciona bien querrá decir que vuestra mente es fuerte. El pensamiento fuerte cura todas las enfermedades.
- 412- Si dirigís a menudo la mente hacia las raíces del pelo durante un año conseguiréis muchas cosas. El cabello se fortalecerá y crecerá.

- 413- Cada mañana al levantaros decir: “Quiero ser listo”. Este pensamiento va al cerebro y alimenta a las células. Si lo hacéis durante un año obtendréis resultados.
- 414- Ahora os daré una medicina para la tos fuerte: coger la piel seca de diez cebollas y hervirlas en agua. Colar el agua y añadirle medio kilo de miel, una o dos cucharaditas de harina de mostaza, y una o dos cucharaditas de semillas de lino. Tomar una cucharada tres veces al día.
- 415- Coger un poco de aquilea, hacer una infusión, y se os pasará la tos. Durante el verano recoger aquilea blanca o amarilla para el invierno. El que no se pueda curar con la voluntad, que lo haga con las hierbas. También os recomiendo la glucina azul, son plantas magnéticas y ayudan. Tomillo, hojas verdes de fresa, manzanilla, etc., tendréis toda una farmacia de plantas en botes de cristal.
- 416- Subid a los picos altos para provocar una respiración profunda. Es muy bueno para los que padecen de asma y los que tienden a la obesidad. La montaña esconde en sí todas las condiciones para la curación y adquisición de conocimientos.
- 417- Presten atención a todas las plantas que tienen las flores con cinco hojas porque actúan como laxantes. La cifra cinco es una etiqueta, señala una propiedad.
- 418- Cura para la tos: rallar un rábano negro y beber cada noche una tacita de café, va muy bien para el estómago.
- 419- Cuando os duelan las amígdalas, comer ajo picante. El ajo las puede curar y desinfecta la garganta.
- 420- El ajo va muy bien para los que sufren de insomnio.
- 421- Si coméis ortigas durante un año, vuestro cabello se volverá negro.
- 422- Normalmente, los hipnotizadores de la logia negra hacen movimientos de arriba abajo. El discípulo los tiene que hacer hacia arriba, al revés que la logia negra. Cada movimiento que realizáis os influye y tiene un profundo significado.
- 423- Santificarse significa magnetizarse. Antiguamente la gente se servía de la cruz para curarse. Si uno tenía fiebre, se santificaba y la fiebre desaparecía.
- 424- A aquéllos que están decaídos física y espiritualmente les digo: acercaros a un roble viejo que no esté partido y apoyar vuestra espalda en él. Quedaros así de 5 a 10 minutos y le decís: “puesto que en ti hay abundancia de pensamientos divinos, de formas divinas, sé bueno y dame tus energías.” El roble cogerá parte de vuestras energías negativas y os tranquilizaréis, os recuperaréis y quedaréis como nuevos.

- 425- Si estáis indispuestos ir al bosque y dar vueltas alrededor de los árboles saltando de uno a otro. Hacerlo en unos 20 o 30 árboles y vuestro estado cambiará.
- 426- Si no queréis hacer esto iros a la montaña allí donde hay manantiales. Limpiaros en él e ir de un manantial a otro haciendo lo mismo y vuestro estado cambiará, las fuerzas negativas se convertirán en positivas, el malestar desaparecerá, os sentiréis frescos y volveréis a casa dispuestos a trabajar.
- 427- Los sitios buenos para curarse es donde hay piedras, sentaros encima de ellas largo rato y os magnetizaréis. Las piedras son especialmente curativas durante el mes de setiembre. No deben tener muchos bordes porque es por allí por donde salen las fuerzas magnéticas.
- 428- Algunas abuelas saben curar el mal de ojo de una manera muy simple. Cogen un huevo, lo rompen con la frente de un buey y el enfermo se recupera pronto. El huevo cura absorbiendo la energía sobrante que se acumula en el organismo del hombre y de esta forma se libera del estado enfermizo. No todas las abuelas pueden curar así, sólo aquellas que son buenas transmisoras de esta electricidad, su organismo debe poder soportar las influencias de lo que se desprende del enfermo. Lo mismo se puede decir de los médicos.
- 429- Cuando tenéis una indisposición espiritual, hacer 100 líneas verticales paralelas y el malestar desaparecerá. Forjaréis vuestra voluntad. Las líneas paralelas son una señal de sensatez.
- 430- Cuando estáis indispuestos y no sabéis qué hacer, coger con la mano derecha todos los dedos, uno a uno, de la mano izquierda y prestar atención a los cambios que se producirán en vosotros.
- 431- Para recuperar la salud estirar los dedos uno a uno, empezaréis con el gordo un par de veces al día, si no os curáis seguiréis con el siguiente. Si la enfermedad es seria se tiene que hacer con todos los dedos de las manos y los pies, dos veces al día y al cabo de diez días estaréis curados por completo, o por lo menos vuestro estado mejorará.
- 432- Cuando os estáis tratando de alguna enfermedad, poner una moneda de oro en agua, dejarla un tiempo y después beber esa agua, una cucharadita de té, cada día.
- 433- Sabiendo las propiedades que tiene el oro os podéis curar con él de forma homeopática. Coger 1 gramo de oro puro, ponerlo en 10 cl. de agua y dejarlo unos días al sol. Cuando no os encontréis bien o estéis en apuros, coger 10 gotas de esa agua y todo pasará.
- 434- Es bueno hacer compresas de leche hervida y cortada con limón.

- 435- Imaginaros que alguien tiene las piernas inmovilizadas por el reuma y no puede andar. Reza, se dirige al Maestro interior para pedirle ayuda. En algún momento se le acerca un ángel y le susurra al oído: “coge 7 cebollas, cortalas y picalas en pequeños trozos, añade 25gr. de sal y ponte la cebolla en la planta del pie dejándolo actuar de 10 a 12 horas. En ese tiempo sentirás un picor en los pies. Repetirás la operación dos veces más y después podrás moverte. Al empezar a moverte un ángel te llevará a un manantial cercano y os lavaréis los pies con agua limpia.” Si cumplís correctamente sus palabras os curaréis completamente.
- 436- Si os duele un dedo y se os empieza a hinchar, masticar un higo, sacarlo de la boca y hacer una compresa con él en el dedo, así os curaréis. También podéis hervir un par de higos en agua, hacer un dedal con ellos y poner el dedo dentro. El higo es un buen método de curación.
- 437- Si tenéis fiebre y os habéis resfriado podéis tomar te o agua caliente, tantos vasos como sean necesarios hasta que sudéis. Cambiaros de ropa y volver a beber. Untaros las manos y los pies con aceite antes de ir a dormir.
- 438- Los pies del hombre han de estar calientes. Esto nos habla de su estado de salud. Si las piernas no están calientes y se enfrían a menudo, uno no está sano. Los pies fríos son la primera condición de la neurosis de una persona. Los que son neuróticos y a menudo pierden la buena disposición de su espíritu que se descalsen de vez en cuando y anden sobre la arena o la hierba tierna. Así los pies entran en contacto directo con las fuerzas vitales de la tierra y se tonifican.
- 439- Para fortalecer los ojos es bueno salir por la noche cuando ésta sea oscura y tormentosa y pasar una hora al aire libre. De esta manera los ojos se esfuerzan y hacia ellos fluye más sangre.
- 440- La gente de hoy se queja de que se les debilitan los ojos, la vista. ¡Naturalmente que se debilitan, si no los mueven! Tenéis que hacer ejercicio con los ojos para que les llegue más sangre. A menudo, levantar los ojos hacia arriba, hacia donde viene la luz, y después mirar hacia abajo, hacia donde crece la hierba.
- 441- La causa de la pérdida de la memoria se debe al exceso de ácido lácteo que se acumula en el cerebro.
- 442- No temáis a la lluvia, en primavera y verano, cuando llueva, salid afuera para que os moje bien. Si vais andando y lleváis una gorra mejor que os la quitéis para que también se os moje la cabeza. Esta lluvia es

una bendición para el hombre. Si llueve y os podéis mojar con su agua, dar las gracias por haber recibido un baño eléctrico.

- 443- Cuando vais de excursión o de paseo, beber agua de los manantiales orientados al sur porque tienen energía creativa y son sanos.
- 444- Al levantaros por la mañana mojaros el pelo con agua a la temperatura del cuerpo. Después peinaros. La cabeza no se ha de lavar ni con agua muy fría ni muy caliente. Ha de estar tan caliente que cuando pongáis el dedo dentro se pueda aguantar.
- 445- ¿Cómo nos podemos librar de la caspa? Viviendo una vida sana. La vida desordenada es la causa de la caspa. La piel se empobrece por la vida desordenada. (Lavarse de vez en cuando el cuero cabelludo con la propia orina, es un buen método, solo si eres vegetariano)
- 446- Las gotas de rocío esconden en sí electricidad y magnetismo que han de ser utilizados de forma sensata. Sabiendo esto no sacudan las gotas de lluvia de su ropa. La pura gota de rocío trae bendiciones. Aquel que tiene buen olfato siente el olor de las gotas de rocío.
- 447- Cuando los poros están abiertos el estómago funciona bien.
- 448- El cerebro y el estómago son los dos polos de la vida. Si os duele la cabeza tenéis que saber que el estómago no está en orden. Si os duele el estómago saber que es vuestra cabeza la que no está en orden.
- 449- Es bueno que las mujeres lleven el pelo largo. Cada pelo es una antena.
- 450- Con el sufrimiento siempre se gana, el que no sufre está parado mientras que el que sufre crece.
- 451- Todos los estados enfermizos no son enfermedades. Por ejemplo el catarro o la fiebre, no son enfermedades sino unos estados de purificación del organismo a través de los cuales el cuerpo se limpia de sedimentos y acumulaciones.
- 452- Si alguna vez os habéis reído de la enfermedad de alguien, tarde o temprano la padeceréis.
- 453- Tenéis que pensar en vosotros mismos como máximo en un 50% y el otro 50% en los demás si queréis cumplir con las leyes divinas.
- 454- Darás para limpiarte, darás para rejuvenecer, darás para crecer y estar sano. El que quiere, da. Dios da constantemente.
- 455- A lo que los búlgaros llaman “mal de ojo”, es cuando alguien ha pisado una planta o hierba que le ha causado daño.
- 456- La causa del dolor de cabeza está en los intestinos gordos y delgados. Si estos no están en orden se padece de dolor de cabeza. Para



- remediarlo poner los pies en agua caliente y limpiar vuestros intestinos. Al descargar el estómago y los intestinos el dolor de cabeza desaparece.
- 457- Si queréis ver algo no mováis la cabeza de un lado para otro, mover los ojos.
- 458- No guardéis en vuestra mente ni vuestros errores ni los de los demás. Es un método para rejuvenecer.
- 459- Hay muchos métodos para rejuvenecer: cada mañana al levantarnos por la mañana y tocar la parte inferior carnosa de las orejas. Después daros un masaje en el hueso que hay detrás de la oreja.
- 460- Si veis a alguien que está enfermo rezar y cantar en voz baja para vosotros mismos y saber que se curará. Para un enfermo será muy malo que no esté dispuesto a rezar y a cantar.
- 461- Las lentejas van bien para los ojos y para los riñones las judías. Para el buen color de la piel van bien los guisantes.
- 462- Es mejor que no llevéis ni gorras de piel ni zapatos de goma.
- 463- Si os compráis una gorra mirar que tenga forma oval, que no tenga muchas arrugas ni pliegues. Si os ponéis una gorra con muchos pliegues, se os harán pliegues en el carácter...
- 464- Nunca pongáis ropa nueva sobre ropa vieja.
- 465- Llevar ropa de un solo color, de colores claros, no coloridos, como mucho que hayan topes o rayas. Vestiros de forma humilde.
- 466- Mucha gente lleva corbatas o ropa con cuellos de colores que no son adecuados para ellos e influyen mal en su sistema nervioso.
- 467- Las mangas deben ser anchas y los vestidos largos.
- 468- Un consejo: cuando os peinéis, no tiréis los pelos que os caigan, recogerlos en una bolsa y cuando tengáis muchos llevarlos a Vitoscha (montaña Búlgara cerca de Sofía), y quemarlos sobre una piedra limpia. Que las cenizas de los pelos queden en el aire para que se fecunden las ideas que han pasado por vuestra cabeza.
- 469- Es preferible la arcilla al jabón. La cabeza no la debéis lavar con agua ni muy fría ni muy caliente. La caspa desaparecerá si lleváis una vida ordenada y sana.
- 470- Cuando la cabeza está cubierta de cabello el magnetismo funciona muy bien, cuando se es calvo, se tienen más nervios.
- 471- Se han probado muchos métodos para hacer crecer el pelo sin resultados. Probar de concentrar la mente y decir: “Dios, haga que me crezca el pelo y se haga más fuerte” y obtendréis resultados más pronto que con otros métodos. La caída del cabello se debe muy a menudo a las preocupaciones.

- 472- La caída del cabello se debe a las preocupaciones, los miedos y las turbaciones.
- 473- El pelo se vuelve blanco a veces por tener mucho saber pero más a menudo es por las grandes preocupaciones. A veces el pelo se hace blanco por ser tonto y otras veces por ser muy listo. Se puede volver blanco en 24 horas y al contrario también, volverse negro en 24 horas.
- 474- Cuando os sentéis al lado de alguien debe de haber una distancia mínima de un metro para que vuestras auras no entren en contacto.
- 475- Cuanto más grandes son las ventanas de una casa, y más a menudo se abren, tanto más sana es la gente que la habita.
- 476- Por la manera cómo se sienta una persona se puede saber su carácter.
- 477- No permitáis que nadie entre en vuestra casa con zapatos llenos de polvo o barro, que se descalcen antes de entrar.
- 478- La única manera de que el hombre no tenga microbios es que tenga la sangre limpia. Cuando la sangre está absolutamente limpia entonces uno resiste todos los microbios, aunque lleguen a la sangre, no tienen las condiciones necesarias para multiplicarse.
- 479- No dejéis que os toque una persona enferma, tampoco una mala persona. Una persona buena, si os pone la mano encima os transmitirá algo.
- 480- Si os duele la mano o el hombro hacer una compresa con agua caliente y el dolor se irá. Si en ese momento llega algún amigo, que os pase su mano por el lugar donde os duele y os curaréis. Diréis que no os gusta que os toquen, pero hay veces en las que un toque de algún amigo os puede influir bien. ¿Si el viento y el sol no os tocasen, que sería de vosotros?
- 481- Hay gente extraña que a la más mínima busca a un médico para que le den masajes o calentamientos. Dios ha puesto al sol en el cielo para que el hombre se caliente con él, pero el hombre busca al médico para que le caliente artificialmente y eso no es manera de curarse. Si uno se calienta cada día con los rayos del sol conscientemente durante una hora, haciendo participar al pensamiento, adquirirá más que con los médicos.
- 482- Si enfermáis dejar ésta a Dios y olvidaros de ella. De ese modo os curaréis pronto y no pensando en ella. La fe de las personas se puede medir mediante sus enfermedades.
- 483- La electricidad es la que mueve la sangre en el cuerpo.
- 484- Las enfermedades se transmiten mediante la sugerencia, nueve de cada diez personas enferman por miedo. Un estado enfermizo se puede

transmitir a los más débiles, por eso se tiene que tener la conciencia despierta cuando se está con un enfermo. Hay momentos en los que se tienen que contrarrestar estados negativos con pensamientos buenos y entonces recibimos lo positivo. Cada 4 o 5 años los microbios preparan las condiciones para las enfermedades. Por eso es necesario tener siempre agua caliente porque diluye el serum. El agua caliente hervida es una inyección para el interior del cuerpo.

- 485- Un pueblo que quiera estar sano no debe cortar sus bosques sin pensarlo. A menudo por cada árbol cortado muere una persona, tal es la unión entre las plantas y las personas.
- 486- Para saber si vuestra circulación es correcta, mirar si hay un semicírculo blanco al principio de vuestras uñas. Cuanto más grande sea el semicírculo, mejor será la circulación. Si el círculo desaparece de las uñas, hacer ejercicios de respiración.
- 487- Todos los que llevan una vida viciosa enloquecen, pero una persona que lleva una vida pura, no puede enloquecer, se pondrá enfermo, tendrá algún desajuste en el sistema nervioso, pero no se volverá loco.
- 488- La persona con muchas manchas blancas en las uñas es activa, desprende mucha energía y se agota con facilidad.
- 489- Los que fuman atascan sus poros y no pueden respirar bien. Si no se respira bien, no se puede pensar bien.
- 490- Cuando el corazón funciona bien y la respiración es correcta, los pensamientos son lúcidos y los sentimientos elevados se regula el sistema nervioso, la circulación y la digestión.
- 491- Cuando se parpadea deprisa el sistema nervioso no está bien.
- 492- Cuanto más elevado es el número de las inspiraciones por minuto del hombre, peor será para él.
- 493- Entre la respiración y el pulso hay cierta concordancia.
- 494- El hombre sano destaca con la bondad, con la capacidad de cantar y escribir, y en expresarse como poeta y escritor.
- 495- Mientras el hombre está en la tierra es mejor que enferme de vez en cuando porque de lo contrario a la primera enfermedad que tenga, ésta se lo llevará. Los que enferman a menudo han forjado el organismo y son resistentes.
- 496- Si os duele la espalda exponerla a la luz y pensar en ella, en lo que contiene, y el dolor desaparecerá.
- 497- Un exceso de sudor no es bueno, no muestra buena salud.
- 498- Las enfermedades se deben a la suciedad de la sangre, y ésta es provocada por la impureza en la alimentación.

- 499- La comida que no es pura hace entrar suciedad en el estómago que lentamente envenena la sangre.
- 500- Una persona con la sangre fría destaca por su gran energía y agilidad.
- 501- ¿Qué es el reuma? Una carga innecesaria en las articulaciones. Tenéis demasiadas grasas en el organismo por lo cual el cerebro vertebral no funciona con normalidad. Algunos de los canales de la columna vertebral están atascados, por eso la energía de los nervios no se puede distribuir por todas partes del cuerpo. Como resultado de ello, aparece la parálisis. Exponed la espalda al sol y pensad de forma correcta para que se abran los canales de la columna vertebral, que la energía fluya por todo el cuerpo.
- 502- Si queréis algunas medicinas como método para la curación o bien para limpiar os recomiendo lo siguiente: tomar cada día de 2 a 3 litros de agua caliente. Si estáis de pie, traeros solos el agua.
- 503- ¿Por qué se tiene tos? Veo que constantemente estáis tomando agua de la forma menos adecuada, en esto, incluso las gallinas son más sabias... La gallina bebe muy bien. ¿Por qué sufren los mamíferos? Porque chupan el agua de repente y mueren. En cambio la gallina hace un trago y para, y hace otro trago y vuelve a parar. Si padecen es porque a veces les dan agua sucia y a causa de ello pueden morir, pero si se les da agua buena, no sufren.
- 504- En la cabeza del hombre no debe haber calor sino templanza, es decir, que en la cabeza haya luz y en el estómago calor.
- 505- Cuando el aceite de ricino entra en el organismo, lo primero que hace es echar fuera a todas las impurezas.
- 506- Los colores claros, azules o amarillo claros, actúan como un calmante sobre el sistema nervioso.
- 507- En general es bueno que uno dirija ondas azules, amarillas o naranjas hacia aquellos órganos de su cuerpo en los que se siente demasiada energía.
- 508- Un médico, primero le ha de dar una purga al enfermo y después la medicina. Si le da el medicamento antes que la purga, no será eficaz, el medicamento no actuará.
- 509- ¿Hasta qué punto se puede pasar hambre? Mientras sintáis cosas agradables.
- 510- Por la noche, no os debéis acostar hasta que no dirijáis las energías solares hacia el centro de la tierra y de él recojáis las energías terrestres. Por la mañana haréis al revés; dirigiréis todas las energías terrestres

hacia el sol y de él absorberéis las energías solares. La longevidad se debe a estos métodos.

- 511- Algunas personas piensan que comiendo yogur y ajo alargarán su vida.
- 512- Hace años, un hermano enfermo de úlcera de estómago vino a preguntarme que debía hacer. Le dije: “En verano tomarás el sol, expondrás tu estómago al sol 2 o 3 meses. Cada día tomarás un vaso de aceite.” Siguió mis consejos y se curó.
- 513- Nunca os acostéis sin lavaros las manos y los pies. Si estáis indispuestos lavaros la cara, manos y pies con agua caliente. Si la indisposición persiste, daros un baño y pasear al aire libre.
- 514- La respiración tiene sentido cuando también participa el pensamiento, el sentimiento y la voluntad. Respirar sin concentrar la mente no aporta nada. Al respirar, inspirar y expirar lentamente. Respirar 5 minutos pensando sólo en cosas divinas y elevadas.
- 515- Muchas enfermedades se deben a la falta de oro orgánico en la sangre.
- 516- Cuando el pensamiento es inmóvil significa que la persona tiene poco fósforo en la sangre.
- 517- Para la infección del apéndice, hacer unos días de ayuno sin comida ni agua, no comer carne durante un mes, lavaros los pies con el agua tan caliente como podáis aguantar, lavaros también las ingles antes de ir a la cama.
- 518- Hay quien tiene hipo durante horas y horas y no sabe cómo pararlo. Si tomáis uno o dos vasos de agua caliente o respiráis profundamente, se os pasará.
- 519- Si se os infecta la mano a causa de una herida, haced una compresa de varillas de lino.
- 520- Si os duele una pierna os dedicaréis a ella y si os duele algo más lo dejaréis para después. Las enfermedades se deben curar paulatinamente, una tras otra. Esta ley se puede aplicar a todo lo demás, no deseéis varias cosas a la vez, una tras otra.
- 521- Los picores en el cuerpo se deben a la acumulación de energía que debe gastarse en algo.
- 522- Aunque los jabones huelan muy bien, es mejor que no os lavéis con ellos. Mojaros con agua a temperatura agradable y eso es todo. Si estáis muy sucios, hacerlo con un poco de jabón, pero no muy a menudo. Una señorita que no hace nada y después se frota con jabón será malo para su piel, el jabón se llevará lo mejor de su cara.



- 523- Si os duele la garganta podéis hacer una compresa de leche o aceitunas picadas y un poco de candor (en polvo o en cristales). Un método muy fácil y agradable es hacer tarjada con mucha pimienta negra, hasta que os salgan lágrimas en los ojos. Os coméis la tarjada caliente y si sudáis os cambiáis de ropa. La pimienta negra es una buena medicina y un antiséptico. En caso de resfriado, comer 2 o 3 veces al día un poco de tarjada y pimienta negra y os curaréis con facilidad. Hacerlo cuando notéis los primeros síntomas y así os evitaréis que el proceso se alargue.
- 524- Una consecuencia del reuma es el descontento, sabiendo esto, procurar estar contentos siempre con el estado en el que os encontráis, pensar que si hoy no tenéis alguna cosa, pasado un tiempo la obtendréis.
- 525- Comer moras es muy sano, en especial para los que tienen el estómago débil.
- 526- Es bueno tomar purgativos para eliminar las sustancias innecesarias del estómago y los intestinos. Tomar hasta 6 vasos de agua caliente, sudar, cambiaros de ropa, secar bien el cuerpo y tomar 1 o 2 vasos más lentamente, para evitar sudar de nuevo. Untar las manos y los pies con aceite y acostaros. No coman durante un día, beban sólo agua caliente, dos vasos de sopa de espinacas, uno o dos platos de sopa de patatas con un poquito de sal. Os lo comeréis todo poco a poco, y no demasiado. Así, todo pasará. Es inevitable que tengan crisis, en realidad, las enfermedades llegan y para la gente sana son necesarias porque tonifican el organismo.

\* \* \* \* \*

**Fin segunda parte**

**OMRAAM**

**Institut**

**Solve et Coagula**

**Av. Prat de la Riba, 33 Planta Baixa  
Tel: 977327274 REUS (Tarragona)**