



FARO DE LUZ

Unidad Boliviana de Servicio

Edición Mensual
nilatadic@hotmail.com

FECHA: MAYO 2015, COCHABAMBA, BOLIVIA - EDICION N° 130

TEMAS

Wesak y el Advenimiento del Maestro de Maestros

Wesak y el Festival de Tauro

El Cristo y el Festival del Buda

El Trabajo que Debe Realizarse

Que Así Sea y Cumplamos Nuestra Parte

Pautas Esenciales para una Nutrición Fácil y Saludable

Los Beneficios de Rasparse la Lengua

FESTIVAL DE WESAK - 2015



“Veo, y cuando el ojo está abierto, todo es luz”

WESAK Y EL ADVENIMIENTO DEL MAESTRO DE MAESTROS

Tratado Sobre Fuego Cósmico, D.K.

pp. 604 En la aparición del Bodhisattva Mismo, se evidenciará el *misterio del Bodhisattva* en su más pleno significado, y no nos corresponde extendernos aquí sobre ello. Baste decir que se



utilizarán las vestiduras del GRAN SER, pero el tiempo demostrará si el Señor que viene las revestirá con un vehículo físico en ese evento particular, o si el plano astral será el campo de Su actividad. Si el estudiante reflexiona sobre las consecuencias que implica apropiarse de ellas, se arrojará mucha luz sobre los probables acontecimientos. Las vestiduras actúan con capacidad dual:

a. Por estar excesivamente magnetizadas, tienen, por lo tanto, un efecto profundo y de gran alcance.

- b. Por actuar como punto focal para la fuerza del Señor Buda y establecer un vínculo con el Señor que viene, Le permitirán acrecentar Sus propios y maravillosos recursos, extrayéndolos de centros de fuerza, aún superiores, por conducto del Señor Buda.

Esta fuerza se expresará en el plano astral, produciendo vastos resultados de naturaleza tranquilizadora, trayendo, por acción refleja, paz en la tierra. La trasmutación del deseo en aspiración y la transformación del deseo inferior en superior constituirán algunos de los efectos, mientras que el resultado de la fuerza que afluye producirá grandes reacciones en los habitantes dévicos de ese plano. Mediante la vibración así iniciada muchos tendrán oportunidad (que no hubieran tenido de otro modo) de recibir la primera Iniciación. Luego, a fines del ciclo mayor, el Avatar que viene volverá a emplear las vestiduras y todo lo que ello implica, y tomará un cuerpo físico, demostrando así en el plano físico la fuerza del Logos al aplicar la Ley. Cuando Él venga al final de este siglo y haga sentir Su poder, lo hará como Instructor del Amor y de la Unidad, y Su tónica será regenerar por medio del amor. Debido a que actuará principalmente en el plano astral, Su trabajo se manifestará en el plano físico, estableciendo grupos activos en toda ciudad, grande o pequeña, y en todo país, que trabajarán agresivamente para lograr la unidad, la colaboración y la fraternidad en todos los sectores de la vida – económico, religiosos, social y científico.

Estos grupos obtendrán resultados imposibles de lograr ahora, debido a la retención de la fuerza búdica, pero más tarde esta fuerza será liberada sobre la tierra por intermedio del Gran Señor, que actuará como un aspecto del Logos y un punto focal para la conciencia y la energía del Buda.

Ésta es la probabilidad inminente que se tiene en cuenta al celebrarse anualmente, durante un siglo, el Festival Wesak. Sería conveniente que los estudiantes apoyaran los fines de la Jerarquía oculta concentrándose en forma similar, en el período del festival, iniciando así corrientes mentales de gran atracción, en el sentido oculto de este término.

Un indicio de la proximidad de este acontecimiento lo constituirá la reacción que se iniciará contra la delincuencia y el radicalismo extremos, que en la actualidad están siendo empleados por ciertas potestades para lograr objetivos contrarios a los planes del Señor.

Se inaugurará la era de paz. Agrupando en la tierra a las fuerzas que patrocinan la construcción y el progreso, y reuniendo consciente y deliberadamente los grupos que personifican en cada país (hasta donde puede ser visualizado) el principio de la Fraternidad. Estén atentos a los signos de los tiempos, y no se desanimen por el futuro inmediato.



La aparición del Gran Señor en el plano astral (seguida o no por Su encarnación física) tendrá lugar al celebrarse determinado Festival Wesak; en él Buda pronunciará un mántram (conocido sólo por aquellos que están por recibir la séptima Iniciación), liberando esa fuerza que permitirá a Su gran Hermano cumplir Su misión. Por eso sería conveniente que en Occidente, en forma gradual, se haga conocer el Festival Wesak y su verdadero

significado, ofreciéndose así la oportunidad a todos aquellos que están dispuestos a situarse en la línea de esta fuerza, a fin de ser vitalizados por ella y preparados para servir. La reacción

mencionada se producirá también debido a la presión que ejercen los niños de hoy, muchos de ellos son chelas y algunos iniciados. Han venido para preparar el camino que han de recorrer Sus Pies.

Cuando llegue el momento (cinco años antes de la fecha de Su descenso) se los hallará cumpliendo plenamente su servicio y sabiendo cuál es su trabajo, aunque ignoren lo que el futuro les depara.

“Los hombres deben salvarse a sí mismos, reaccionando y respondiendo a la enseñanza dada en toda su pureza por Cristo, algo que ustedes deberían inculcar enérgicamente...” Exteriorización de la Jerarquía, p. 523

WESAK – EL FESTIVAL DE TAURO Astrología Esotérica, D.K.



p. 280 La Voluntad en Distintos Grados

Tauro es el segundo signo que – después de la reorientación que precede al discipulado – produce cambios y oportunidades para el discípulo. Se lo denomina además “el signo de mayor incentivo de la vida”, porque Tauro es el símbolo del deseo en todos sus aspectos. Si el hombre subjetivo es impulsado por el deseo, o el discípulo es impelido al sendero de retorno por el impulso de la aspiración, o el iniciado está controlado por la voluntad de colaborar

con el Plan, responden a la más potente manifestación de un aspecto de la divinidad de la que poco se sabe y comprende y a la que damos el inadecuado nombre de la Voluntad de Dios.

Voluntad, poder, deseo, aspiración, ambición, móvil, propósito, impulso, incentivo, plan – estas palabras intentan expresar uno de los mayores atributos subyacentes y causas fundamentales (el hombre apenas sabe cuál de ellos) de la manifestación, o de los procesos evolutivos y de la voluntad de ser, o la voluntad de vivir.

La gran triplicidad deseo – aspiración – orientación (voluntad) sólo son tres palabras que tratan de describir el progreso y la inclinación del hombre – la personalidad, del hombre – el alma del hombre – el canal para el espíritu o la vida. Las tres señalan inadecuadamente la causa de la triple expresión que reside en todos los acontecimientos, progresos y eventos, en tiempo y en espacio.

El Buddha esclareció para el hombre la naturaleza del deseo y sus resultados, con los desafortunados efectos que produce el constante deseo cuando no está iluminado. El Cristo enseñó la transmutación del deseo en aspiración para adaptarse a la voluntad de Dios, lo que deberá ser todo lo que es bueno, tanto en el individuo como en la totalidad.

pp. 282-3 Forjando el Camino

Podría señalar que así como la Era Acuariana viene a la manifestación para nuestro planeta, trayendo en su estela la percepción universal de las nuevas expresiones de la síntesis del mundos, los intereses humanos y la religión mundial, así la humanidad, el discípulo mundial,

comienza a ser influido por Tauro, lo cual traerá en esta época la reversión de la rueda de la vida para esos miembros de la familia humana que están preparados y son hoy numerosos.

El interrogante principal es: ¿Producirá esta influencia taurina, acrecentada como lo está por las entrantes fuerzas de Shamballa, el enfoque de la luz que Tauro custodia, o fomentará simplemente los deseos, aumentará el egoísmo y llevará a la humanidad a las “ardientes cumbres del autointerés”, en vez de llevarla al monte de la visión y de la iniciación?



Esta es la situación que enfrentan los Conocedores de la raza, en sus diversos grados de conocimiento e iluminación. Ninguna de estas influencias – taurina o la acuariana – pueden ser eludidas. Como veremos, Tauro forja los instrumentos para la vida constructiva o destructiva, forja las cadenas que atan o crean, llave que abre el misterio de la vida; este proceso forjador, con su consiguiente clamor, se está llevando a cabo ahora en forma muy potente. Vulcano controla el proceso del tiempo y, semejante a un yunque, asesta el golpe que da la meta esa forma deseada, y esto es verdad hoy más

que nunca.

Tauro está forjando el camino para el esperado Avatar, el Cual vendrá en el momento adecuado, personificando en Sí la Voluntad de Dios, la divina voluntad al bien, la paz por medio de la comprensión y las correctas relaciones entre los hombres y entre las naciones.

La influencia taurina debe ser considerada hoy como de excesiva potencia, particularmente desde el ángulo de los valores espirituales subjetivos; Tauro es el regente y la influencia guiadora de lo que está ocurriendo en todas partes.

Éste es un signo sintético, en el sentido de que expresa en el plano físico, un anhelo interno de cierta naturaleza definida, y lo hace porque su cualidad básica se manifiesta *como deseo* en la masa, y *como voluntad* o propósito dirigido en el discípulo o iniciado. Además se exterioriza como testarudez en el hombre común o como voluntad inteligentemente expresada – actuando por el impulso del amor – en el hombre avanzado, significando adhesión al alma. Los taurinos, por naturaleza e inclinación natal, harían bien en considerar este enunciado y comprobar todas sus principales actividades determinantes, interrogándose: ¿Mi actitud actual, mi trabajo o intención son impulsados por el deseo de la personalidad, o trabajo y planeo directamente por el impulso e incentivo del alma? Esto debería proporcionar la nota clave de todos los problemas taurinos.

El secreto del propósito y alineamiento divinos está oculto en este signo, debido fundamentalmente a la relación que tienen las Pléyades con la constelación de la Osa Mayor y con nuestro sistema solar. Esto constituye uno de los triángulos más importantes de toda la serie cósmica de relaciones, y tal importancia es destacada por el hecho de que “el ojo del Toro” es el ojo de la revelación. La meta subyacente en el proceso evolutivo – “la embestida del Toro de Dios”, como se lo denomina esotéricamente – revela firme e incesantemente el estupendo y sublime plan de la deidad. Éste es el tema que la luz revela.

Éste es un signo de tierra, y la situación del Plan o el cumplimiento del deseo, debe ser llevado a cabo en el plano externo de la vida. Esta voluntad o deseo debe expresarse en el plano de la

vida externa y en el medio ambiente, sea el de un individuo, de una nación o de un conjunto de naciones.

El regente esotérico de Tauro es Vulcano, el forjador de metales, que trabaja en la expresión más densa y concreta del mundo natural – desde el ángulo humano. Desciende a las profundidades para hallar el material sobre el cual ejercer su arte innato y modelar lo que es bello y útil. Por lo tanto Vulcano es aquello que representa al alma el hombre individual, interno y espiritual; en su actividad tenemos la clave de la tarea que realiza el alma en la eterna ronda de la rueda de la vida. Quizás recuerden en qué forma Hércules tuvo que forjar sus propias armas en la Cruz Fija antes de triunfar en la lucha. En realidad se refiere al arte de Vulcano, que rige al hombre interno y guía su modelamiento.

p. 300 El Correcto Empleo de la Palabra



Tauro rige el cuello y la glándula tiroides. Ésta es esencialmente la región de donde debe emanar la actividad creadora del hombre que se halla en el Sendero. La energía del centro sacro debe ser elevada a la laringe para que la creación, por medio del amor y la voluntad, compruebe oportunamente el efecto sublimador que produce la transferencia de la energía sexual, cuando es aplicada en forma más elevada.

El correcto empleo de los órganos de la palabra proporciona la clave de los procesos por los cuales el discípulo debe efectuar ciertos cambios básicos. El taurino que se halla en el camino de liberación, debería aplicar el método de la palabra en forma directa y motivada, y en forma exteriorizada y explicativa, a fin de transformarse de una persona que sigue voluntariamente el modo de ser de su personalidad, en un sabio colaborador del Plan.

Con esto quiero decir que cuando el hombre traduce sus ideales en palabras y actos, efectúa una transformación, transmutación y, oportunamente, una traslación a la cima de la montaña de la Iniciación.

pp. 303-4 Signo de Lucha



La vida de la forma, la actividad inteligente y la lucha intensa, resumen el problema taurino, mientras que Mercurio, el Mensajero de los Dioses, recuerda al hombre que lucha, que siempre debe llegar a ser lo que esencialmente es, evadiéndose así de la ilusión y penetrando en la luz.

Las notas clave de este signo son, como de costumbre, claras en sus implicaciones. Una enuncia la nota del aspecto forma: “Que se luche sin desmayo”. El Verbo de la forma consiste en tomar, aferrar e ir valientemente tras lo deseado. El Verbo del alma es: “Veo y cuando el Ojo está abierto, todo es luz”. El ojo del Toro cósmico de Dios está vierto, y desde él la luz afluye radiantemente sobre los hijos de los hombres. El ojo de la visión del hombre

individual debe también abrirse en respuesta a esta luz cósmica. De allí que la victoria sea inevitable, pues la potencia de la energía cósmica, infaliblemente y a su debido tiempo, subyugará y reorientará la energía de la humanidad.

pp. 290-1 Tauro y el Sexo



Venus significa para nuestras mentes, aunque sólo tengamos un destello de la verdad oculta, lo mental, lo que concierne a la sublimación final, cuando atañe al sexo y lo que debe desarrollarse como expresión simbólica en el plano físico. Éstos son los principales conceptos que acuden a nuestras mentes cuando Venus y Tauro son considerados al unísono. Tales factores de expresión han estado relacionados siempre con ellos, desde la noche de los tiempos, porque son esencialmente básicos y eternamente cósmicos en sus implicaciones. Tauro es uno de los signos que vela cierto misterio divino. Para beneficio de los discípulos en entrenamiento estos cuatro conceptos han sido brevemente resumidos en un escrito arcaico de gran significación:

“Los santos Hijos de la Mente abrazaron a ambos. Vieron y comprendieron. Así nació el sexo y así se cometió el gran error. La mente se dirigió hacia afuera. La forma se hizo visible, pero no la vida.

“Desde la oscuridad clamaron los santos Hijos de la Mente. En su dolor lloraban desconsoladamente. Miraron hacia adentro y vieron el error que habían cometido, pero no sabían qué hacer...El Señor respondió y les dio el signo de la resurrección.”

¿Llegarán a comprender este enunciado? Les daré un indicio. La triplicidad terrestre ha sido descrita por los astrólogos como la personificación de la idea de las llanuras (Tauro), de las cavernas (Virgo) y de las rocas (Capricornio). Puede decirse que las cavernas existen en las rocas, profundamente debajo de las llanuras. Estoy hablando en forma figurada y simbólica. De la caverna rocosa emergió el Cristo y volvió a caminar en las llanuras de la tierra y desde entonces “la mujer no Lo conoció”. La forma ya no Lo aferraba, porque Él la venció en las profundidades. En la caverna de la Iniciación, la luz de la resurrección penetra cuando se aparta la piedra que oculta la entrada. El ser humano va desde la vida en la forma hasta la muerte de la forma – profundamente, en el lugar rocoso, abajo, en las criptas del Templo. Pero a ese lugar afluye la nueva vida, que trae fresca vida y liberación; lo viejo desaparece y la oscuridad se convierte en luz.

Entonces sabe que el sexo es en realidad sólo la relación de la naturaleza inferior con el Yo



superior; luego es elevado a la luz del día, a fin de que el hombre pueda alcanzar la completa unión con la divinidad. El hombre descubre que el sexo (que hasta entonces ha sido una función puramente física, realizada a veces bajo el impulso del amor) es elevado a su correcto plano como el matrimonio divino, realizado y consumado en los niveles de la percepción del alma. Esta gran verdad subyace en la historia sórdida de la expresión del sexo, la magia sexual, y las distorsiones de la moderna magia tántrica. La humanidad ha aminorado el simbolismo y sus pensamientos han envilecido al sexo, hasta convertirlo en una función animal, y no fue elevado al reino del misterio simbólico. Los hombres han

tratado de obtener, por medio de la expresión física, la fusión y la armonía internas que anhelan, y esto no se puede hacer. El sexo sólo es el símbolo de una dualidad interna que debe ser trascendida y llevada a la unidad. No se trasciende por medios o rituales físicos, sino que es una trascendencia en la conciencia.

EL CRISTO Y EL FESTIVAL DEL BUDA **La Exteriorización de la Jerarquía – D.K.**

p. 490 Quizás se pregunten por qué, en este momento del Festival del Buda, les escribo acerca de Su gran Hermano, el Cristo. Lo hago deliberadamente debido a que los ojos de todos los Conocedores espirituales están fijos en Él, porque el Buda Mismo Se halla también detrás del Cristo reconociendo humildemente la tarea divina que está a punto de consumar y debido también a lo inminente de esa realización espiritual. Lo expongo de esta manera porque quienes actúan conscientemente en el Reino de Dios no sólo son conscientes de Sus planes, sino que los grandes seres espirituales que viven y moran en el “Hogar del Padre” y en el “centro donde la Voluntad de Dios es conocida”, también han sido movilizados y organizados para ayudar en Su trabajo. La línea espiritual sucesora, desde el trono del Anciano de los Días hasta el más humilde discípulo (reunidos a los pies del Cristo) está abocada hoy a la tarea de ayudar a la humanidad.

“...el principal objetivo del Cristo no será demostrar Su poder, sino hacer público el existente reino de Dios”. La Exteriorización de la Jerarquía, p. 508

“El objetivo principal y la tarea inmediata del Cristo es poner fin a la separatividad que existe entre un hombre y otro, una familia y otra, una comunidad y otra, y una nación y otra nación.”

La Exteriorización de la Jerarquía, D.K., p. 534

EL TRABAJO QUE DEBE REALIZARSE **La Exteriorización de la Jerarquía – D.K.**

pp. 527-8

El trabajo que debe realizarse es el siguiente, y no me extenderé sobre el mismo porque han sido entrenados para realizarlo; saben lo que debe hacerse y la responsabilidad es de ustedes – como lo será mi infalible ayuda:

1. Preparar a los hombres para la reaparición de Cristo. Éste es el primer y mayor deber. La parte más importante de ese trabajo es enseñar a los hombres – en amplia escala – a emplear la Invocación para que llegue a ser una plegaria mundial, y a enfocar la demanda invocadora de la humanidad.
2. Ampliar el trabajo de Triángulos, de manera que, subjetiva y etéricamente, la luz y la buena voluntad puedan abarcar la Tierra.
3. Promover incesantemente el trabajo de Buena Voluntad Mundial, para que cada nación pueda tener su grupo de hombres y mujeres dedicados al establecimiento de rectas relaciones humanas. El núcleo lo poseen, deben por lo tanto iniciar la expansión. Tienen el principio de la buena voluntad presente en todo el mundo; la tarea será realmente pesada, pero está lejos de ser imposible.

4. Empezar la constante distribución de mis libros, que contienen mucha enseñanza para la nueva era. En último análisis, los libros son para ustedes las herramientas de trabajo y los instrumentos por los cuales entrenarán a sus trabajadores. Traten de que circulen constantemente.
5. Esfuércense por hacer del Festival de Wesak (en el momento de la Luna llena de Tauro) un festival universal, que sea reconocido como de valor para todos los credos. En este Festival dos Guías divinos, de Oriente y de Occidente, colaboran juntos y trabajan en la más estrecha unión espiritual; el Cristo y el Buda emplean este festival cada año como punto de inspiración para el trabajo del año próximo. Traten de hacer lo mismo. Entonces, las energías espirituales estarán excepcionalmente disponibles.
6. Descubran a los miembros del nuevo grupo de servidores del mundo donde sea posible, y fortalezcan sus manos. Búsquenlos en todas las naciones y en todas las expresiones de las distintas líneas de pensamiento y puntos de vista. Recuerden siempre que en doctrina y dogma y en técnicas y métodos, podrán diferir ampliamente de ustedes, pero en el amor a sus semejantes, en la buena voluntad práctica y en la devoción para el establecimiento de rectas relaciones humanas, están con ustedes, son sus iguales y probablemente puedan enseñarles mucho.

Sólo puedo decir que confío en ustedes y espero que no disminuyan sus esfuerzos. Se han dedicado y consagrado y seguirán haciéndolo, porque el acercamiento de la Jerarquía y la proximidad del Cristo demostraron ser crecientes fuentes de fortaleza.

Que la bendición de Aquel a Quien todos servimos se derrame sobre ustedes y los discípulos de todas partes, y que se dediquen plenamente a ayudar a los hombres a pasar de la oscuridad de la luz y de la muerte a la inmortalidad.

“El Maestro Jesús tomará un vehículo físico y, con algunos de Sus chelas, llevará a efecto la re-espiritualización de la Iglesia Católica, derribando la barrera que separa las iglesias Episcopal y Griega de la Romana”. *Tratado Sobre Fuego Cósmico – A.A.Bailey, p. 608*

“La Meditación es pensar las cosas profundamente.” D.K. , Educación en la Nueva Era, p. 13

“QUE ASÍ SEA Y CUMPLAMOS NUESTRA PARTE”

Sicología Esotérica, D.K.



pp. 558-9 Las siguientes sugerencias se dan a quienes tratan de unirse en este servicio: Los grupos podrían practicar la meditación de tal modo que tenga lugar una fusión interna y traiga el despertar del centro cardíaco de los miembros y el consiguiente anhelo de dirigirse al mundo del diario vivir para amar, dar y estimular.

En nuestra vida privada y en las reuniones grupales podría recitarse la Gran Invocación, incluyendo al final las palabras:

“Que así sea y cumplamos nuestra parte”

Algunos han aprendido a pronunciar estas palabras con intenso sentimiento, elevando las manos unidas sobre la cabeza, y bajándolas hasta la frente, al pronunciar la última palabra y de ahí al corazón. Elevar las manos sobre la cabeza y descenderlas tocando la frente y el corazón es simplemente un símbolo de elevar el corazón, la vida y la conciencia hasta la divinidad, y el subsiguiente y consiguiente descenso de la vida espiritual a la personalidad, instrumento mediante el cual el alma amorosa debe expresar la buena voluntad.

Así se pone énfasis sobre el *centro cardíaco* y la necesidad de mantener las fuerzas allí (simbolizado por las manos unidas apoyadas sobre el corazón), porque el corazón es el centro amoroso, dador de energía y distribuidor de vida.

No es necesario que repita lo que debe hacerse, cómo ha de darse cada uno o de qué manera podrá contribuir para ayudar a la humanidad. El caso ha sido presentado definida y claramente. La responsabilidad descansa ahora en quienes han recibido el mensaje. Sólo me queda advertirles que si los que saben y les ha sido señalado el camino de salida no se consagran a sí mismos y todo cuanto poseen, sin reserva alguna, para ayudar al mundo en su momento de necesidad, el trabajo no se llevará a cabo ni se materializarán los planes de la Jerarquía. Si esto no tiene lugar dentro de un futuro inmediato, quizás sea necesario entonces descubrir nuevos y drásticos métodos.

No hace mucho tiempo, en una reunión celebrada por los Grandes Seres, surgió la pregunta: “¿Qué podemos hacer?, pues esta emergencia debe ser enfrentada”. Se produjo un silencio en el grupo. Duró bastante tiempo y, luego, uno y todos en forma simultánea respondieron, hablando como si fuera una sola persona, pues tal fue la unanimidad. “Conmovamos nuevamente los *corazones* con amor, para que quienes conocen, amen y den. Y nosotros demos amor”. Lo antedicho puede ser una enunciación de un hecho, o simplemente una forma simbólica y alegórica de ayudarnos a comprender nuestra necesidad. Esto debemos decidirlo nosotros. Pero quizás habrá quienes quieran pronunciar las siguientes palabras todas las mañanas en la meditación, o en la recapitulación del mediodía:

“Conocemos, oh Señor de Vida y amor, la necesidad. Conmueve nuevamente con amor nuestros corazones, para que también podamos amar y dar”.

¡Abandonando totalmente nuestros deseos y anhelos personales, unámonos en la tarea conjunta de conducir a la humanidad hacia la paz!

Por lo tanto me acerco a ustedes, aspirantes conscientes, a quienes puedo hablar con plena libertad y sin necesidad de elegir mis palabras, para hacerles ante todo dos preguntas:

1. ¿Aceptan, con toda sinceridad, la situación tal como la he definido?
2. En la actualidad ¿sobre qué han puesto el énfasis de su vida?

Responder a estas preguntas a la luz del alma y con honestidad personal, esclarecerá grandemente sus mente y modos de vivir y trabajar. También les indicará a quienes sirven al Plan de Dios en el aspecto subjetivo de la vida o de acuerdo a la comprensión y significado espiritual, que son los servidores, aspirantes y discípulos con los cuales se puede contar en este momento de crisis...

Un grupo debería ser *“cada vez menos un grupo de personalidades dedicadas y cada vez más un grupo de almas vivientes.”* Discipulado en la Nueva Era-I, p. 676

PAUTAS ESENCIALES PARA UNA NUTRICIÓN FÁCIL Y SALUDABLE

La Botica de la Abuela

La cocina es el corazón de su hogar y el centro de su salud

El ser vivo, desde el momento del nacimiento, se nutre de una doble fuente: el cielo y la tierra, que proporcionan, respectivamente, el aire que respiramos y los alimentos que consumimos.

Respiración y nutrición son, por lo tanto las actividades esenciales de la vida para la construcción de la salud; a nivel individual y colectivo, todos podemos cambiar la calidad del aire que respiramos, por ejemplo, con la Terapia Homa y el cambio de nuestra actitud y pensamientos.

También podemos elegir la calidad, la cantidad y la combinación de los alimentos adecuados que consumimos a diario.



Antes de empezar a realizar cambios en sus hábitos alimenticios, es necesario tomar nota de algunas pautas esenciales para una nutrición fácil y saludable.

A continuación relacionamos algunas generalidades a tener en cuenta para reemplazar los hábitos inadecuados y así degustar una vida más armónica, ajustándose a pequeños cambios que marcan grandes diferencias, así:

- * Al despertar: muévase despacio y tómese su tiempo para planificar el día, vacíe la vejiga e intestinos, beba de uno a cuatro vasos de agua templada, lávese los dientes y la lengua (fundamental para el gusto), aspire 2 gotas de aceite de sésamo para refinar el olfato y despertar los nadis; dese un auto masaje y realizar una actividad física antes de desayunar mejora la circulación, la digestión y el estado físico y mental.
- * Elija alimentos de temporada y de acuerdo a la estación, tienen la máxima cantidad de energía; en tiempos fríos elija comidas calientes y alimentos refrescantes para tiempos cálidos.
- * El desayuno es importantísimo, aporta la energía necesaria para iniciar las actividades diarias; al no desayunar se incrementa el tejido adiposo aumentando de peso. Esto también descompensa las funciones metabólicas.
- * Coma cuando tenga hambre y beba cuando tenga sed. Evite tomar agua o jugos durante las comidas, ello daña la digestión y anula la absorción de las vitaminas.
- * En casos de obesidad, usar platos pequeños para dar la sensación que está comiendo más.
- * Coma sentado y mastique lentamente de 20 a 30 veces para evitar comer en exceso.
- * En frutas y verduras elijamos la variedad de colores, para asegurar el correcto aporte de vitaminas y minerales. Elijamos frutas y verduras con tallo, tienen alto índice de fibra (zanahoria, apio, cebolla, piña, zapotes, naranjas, etc).

* Consuma mínimo 3 porciones de fruta en trozos al día, con cáscara, preferiblemente en ayunas, esperar media hora para desayunar, las otras porciones deben ser consumidas entre comidas.

* Elija alimentos de origen vegetal; en La Botica de la Abuela encuentra una gran variedad de alimentos y presentaciones, recreándolos diariamente en su Restaurante Temático, con lo mejor de la comida criolla e internacional. Una propuesta complementaria y alternativa.

* Evite el consumo excesivo de Café o sus derivados ya que reduce la absorción del hierro favoreciendo así la anemia, el insomnio y producción excesiva de jugos gástricos. Evitar el consumo las personas de grupo sanguíneo O.

*Ayune, pues este es un método rápido y sencillo de purificación y desintoxicación (nadie ha muerto por haber ayunado de vez en cuando, sin embargo, millones de personas han muerto por comer demasiado).

Recuerde, en La Botica de la Abuela encuentra siempre productos y servicios; orientación y acompañamientos, en una experiencia al servicio y al “encuentro de un nuevos ser”



LOS BENEFICIOS DE RASPARSE LA LENGUA - Extracto Por la Dra. Sheila Patel

La Antigua recomendación ayurvédica de raspase la lengua es con frecuencia pasada por alto. Esta práctica diaria trae muchos beneficios en cuanto a la salud oral, y la salud física, mental y espiritual en general. Debido a que la cavidad oral es una de las principales entradas entre

nuestra mente/cuerpo y nuestro entorno, el mantener la salud de esta conexión es crítica para obtener un bienestar general.

En el Charaka Samhita, un antiguo texto ayurvédico, dice que cuando limpiamos nuestra lengua, “removemos el mal aliento, la falta de gusto . . . y al asear la lengua, los dientes y la boca nos deja una sensación muy agradable de inmediato”. Sin duda, las personas que asean su lengua cada día pueden validar los efectos vigorizantes que produce esta práctica.

Lavarnos la lengua a diario remueve cualquier sedimento en la lengua, el cual, si se lo descuida, produce mal aliento y puede albergar un número significativo de bacterias. Esta sencilla práctica es un modo directo de remover *Ama* de nuestra fisiología. En Ayurveda, *Ama* se refiere a cualquier acumulación de residuos tóxicos de la mente-cuerpo. Esto es debido a una alimentación impropia, mala digestión, o un reflejo de un desequilibrio en alguna parte del sistema gastrointestinal.

Fuente: Deepak Chopra.

¿SONRIAMOS?

Un cubano, que fue en vida muy bueno, al morir, como era de esperar, fue al cielo. Llevaba muchísimos años disfrutando de la eternidad cuando un buen día le dijo a Dios:

-‘Dios mío, quisiera que me permitieras conocer el infierno por una noche, para saber cómo es ese lugar’.

Dios, en Su infinita bondad, le dijo:

-‘Si es tu voluntad, que así sea’.

Nuestro buen hombre se fue esa noche al infierno. Bajó hacia su entrada por unas escaleras de mármol blanquísimo. Vio por doquier luces de neón y una puerta se abrió de manera espectacular, dando paso a un Edén surcado por ríos de ron, whiskey, champagne, y atestado de las mujeres más hermosas que jamás hubiera visto, llamándolo. Bebió a su gusto, comió cuanto cuánto quiso y bailó sin parar; en fin, pasó la mejor noche de su vida, y regresó de madrugada al Cielo.

A la mañana siguiente, habló con Dios y le manifestó su deseo de mudarse definitivamente al infierno. Dios en su infinita misericordia, nuevamente aceptó. Arreglados sus asuntos burocráticos de empadronamiento celestial, a la semana estaba camino del infierno.

Bajó las mismas escaleras y se abrió nuevamente la puerta, pero esta vez cayó en una gigantesca olla llena de azufre. Se hundió en ella mientras el diablo lo punzaba con su tridente y otro demonio también lo punzaba. Con mucho esfuerzo, logró sujetarse al borde, sacó la cabeza y dijo al diablo, que reposaba sentado en su trono:

-‘Señor de las tinieblas, ¿qué es esto? Yo estuve aquí la semana pasada y todo era maravilloso...’,

Y el diablo respondió:

-‘Tú, como cubano que eres, ya deberías saber que una cosa es ser turista y otra residente...’



