

LIBER CCC

Primer Cuadrante

Orden Hermético del Amanecer de Oro

Fundación Westcott  
Casilla de Correo 53335  
20100 Punta del Este, Uruguay

"La maldad sólo triunfa  
donde los buenos son débiles  
o indiferentes."

"Si yo hablase lenguas humanas y angélicas,  
y no tengo amor,  
vengo a ser como metal que resuena,  
o címbalo que retiene.  
"Y si tuviere profecía,  
y entendiese todos los misterios y toda la ciencia,  
y si tuviese toda la fe,  
de tal manera que trasladase los montes,  
y no tengo amor, nada soy.

... ..  
"Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor,  
estos tres;  
pero el mayor de ellos es el amor."

#### INTRODUCCIÓN

"Y si entendiese todos los misterios y toda la ciencia... y no tengo amor, nada soy. Con estas palabras iniciamos el Liber CCC (Libro Trescientos), Fratres y Sórores, porque la primera vez que las leímos, una dulcísima calidez inundó nuestro corazón, y se deslizaron lágrimas por nuestras mejillas.

Aunque sólo sea por hoy, busca el amor, hermano, hermana. Hay tantas formas! Lee "El Principito" de Antoine de Saint-Exupéry --tal vez ya lo has leído, entónces, reléelo--, o ciertos poemas... o juega con aquél niño o niña que tanto te inspira, esos elegidos especialmente inocentes, tiernos y amorosos --los hay por todas partes, muy cerca de ti--. Tal vez, algún pequeño animal... ?quién sabe dónde puedes encontrar tú el amor? Sólo tú, --déjate llevar, a tu propia manera.

Acaso la música... Aunque sólo sea por hoy, olvida tus ambiciones de poder y conocimiento, tus anhelos de responderte preguntas, de conquistar erudición, de adquirir poderes. ENCIÉNDETE EN UNA ORACIÓN fervorosa --con tus propias palabras y pide que el Amor venga a ti, o ser guiado a su encuentro, porque es el principio de todo, el cimiento de todo esto que estamos haciendo, y sin ese principio todo este generoso esfuerzo, todo este tiempo que hemos trabajado por tí y para tí, además que por nosotros y para nosotros, todo, sería tan sólo como metal que resuena... o címbalo que retiene, algo hueco, sin alma ni esencia, sin verdadero poder.

Si lo crees adecuado y oportuno, ahora mismo, pon a un lado estas páginas, cierra

tus ojos, arrodíllate, entrelaza tus dedos, la posición que te ayude más a reconcentrarte, sentirte humilde y elevarte... y ruega, ruega, con las palabras que salgan como salgan de tu corazón... algo así tal vez... "Sublime Ser, ayúdame a sentir Amor, guíame hacia ese sentimiento, inspírame qué hacer para sentirlo más y más fuerte, más grande, más dulce. Te lo ruego, no me lo niegues, permíteme sentirlo más, y más, aunque sea sólo por hoy, al menos una vez..." Con tus propias palabras. Antes de seguir adelante, Frater, Sórora, hazlo, no dejes de hacerlo.

"El mayor de ellos, es el amor..." El amor requiere ausencia de resentimiento, hacia otros... y hacia ti mismo, haberlo elaborado. Necesitas perdonar y perdonarte. Recibir el perdón. La vida ajustará cuentas por el mal que te han hecho, por el mal que hiciste... "ni una jota ni una tilde" quedarán sin ajustar, a su debido tiempo. Pero necesitas arrojar de ti ese lastre del deseo de venganza, así como de la culpa, para respirar a pleno pulmón, sentirte un hombre nuevo, una mujer nueva, y ser plenamente recibido en el Aura de la Potencia.

Cierra tus ojos y siente esa luz algo encima de tu cabeza, siente cómo la luz del amor y del perdón descienden e inundan tu cuerpo, tu corazón, con verdadera libertad. Sólo siéntelo, y se libre.

Bien, prosigamos. de acuerdo, en este mundo, no se trata de vivir inflamado en el amor todo el día, todos los días. No podríamos funcionar. Hay instancias de lucha, hay tragos amargos, nervios, carreras. Pero si con cierta frecuencia experimentamos amor, en diversas formas, si lo tenemos en la más alta estima, él pasa a ser como un telón de fondo en nuestras vidas, un perfume que nos impregna, una sustancia en todas nuestras cosas...

Es como el leit-motiv en la música, el color básico en la pintura, el tipo de piedra en la estatua, el aire en la respiración, el calor en la sangre viviente. Algo que está detrás de nuestras luchas, incluso de nuestros enojos y peleas mundanas, de nuestras discusiones y tentativas.

El primer paso para ingresar al nivel del Liber CCC y posteriores consiste en sentir que uno se está convirtiendo en una persona radiantemente buena y amorosa (y por lo tanto capaz de perdonar) y en considerar que el amor constituye un objetivo en sí mismo.

Hoy día hay cierta desconfianza hacia esto. No siempre los seguidores del amor parecen tener "éxito". Como se dice en Matemáticas, es necesario pero no suficiente. Es el primer paso. Para ser poderosos en palabras y obras, a nuestra manera, hay otros requisitos. Mas lo primero es reflexionar y considerar esta clave. Esta jerarquización del AMOR es lo que distingue a las auténticas Instituciones de la TEO (Tradición Esotérica Occidental) de las falsas, o de las que se han extraviado. Ni la mera sombra de la malicia tiene sentido en un Círculo del Golden Dawn. No creemos conveniente atacar o destruir ciertas doctrinas, que en algunos de sus segmentos han sido impregnadas de malicia o solapada agresividad. Muy por el contrario, elegimos respetarlas y aún transmitir las hasta que encontremos otras mejores. En ciertos casos, es urgente borrón y escritura nueva, para que los lectores no se sigan intoxicando, y sus conductas extraviando.

Un progresivo proceso de maduración nos lleva a sentir que para obrar con verdadero acierto, para no sentirnos desalentados ni --ahora o más tarde-- "desilusionados", es necesario o adecuado actuar bajo la guía y --por así decirlo-- al servicio o dentro de la jurisdicción de un "espíritu".

Sentimos que es MUY importante esto. Por ejemplo, existe un espíritu de salud y curación, como existe también un espíritu de felicidad y prosperidad. Y existe un ESPÍRITU DE AMOR.

Hemos experimentado y trabajado con el espíritu de amor, el cual es uno de los valiosos secretos de los Iniciados, que se revela por sí mismo a todos los que lo han buscado, encontrado y obedecido.

El Amor es nuestro más real y verdadero guía. Según la naturaleza y frutos de nuestras palabras y obras, su cálida y nutriente llama, unas veces brilla y otras se oscurece en nuestros corazones. Así, resultamos recompensados en entusiasmo o castigados en desaliento. De ese modo, el Amor nos guía y conduce cuando tenemos que actuar sobre conocimiento limitado y evidencias insuficientes.

Afortunadamente hoy día, la inmensa mayoría de los hombres, de las mujeres, y --por supuesto-- de los niños, somos capaces de sentir en nuestros corazones la llama de ese tranquilo, seguro, callado y respetuoso Amor, y de prometerle en silencio --con nuestras propias palabras-- no obedecer ni respetar demasiado otro guía.

Es bello repetirlo: ese oscilar, permanecer o desaparecer del espíritu de amor en nuestra intimidad, depende o parece depender en la naturaleza y frutos de nuestras palabras y obras.

Cuando obramos guiados --por así, simbólicamente, decirlo-- por el espíritu del tranquilo, seguro, callado y respetuoso amor, todo parece salir bien: las más pesadas puertas se abren, las personas quedan contentas y satisfechas, y todo cuanto decimos y hacemos resulta bendecido por la aprobación y la armonía. En general, el espíritu de amor es más poderoso que el de salud y curación, o que el de felicidad y prosperidad, los subordina.

Claro, el espíritu de salud y curación es suave y natural, es pacífico e inspirador. También tiene esa virtud de hacernos sentir que cuanto hemos hecho está bien. Tanto el espíritu de amor como aquel de salud y curación, tienen el poder o habilidad de extraer, aún de los más profundos recodos de nuestra memoria, los conocimientos que poseemos para aplicarlos con éxito. Como magos bienhechores, si uno es capaz de actuar manteniéndolos vivos en uno, ellos lo organizan y deciden todo.

Y si no sabemos hacer algo, encontraremos quien lo haga, y seremos convincentes para impulsar a otros a que lo que ha de ser hecho, sea hecho. Expliquémoslo aún de otro modo: cuando un siente el amor viviente, por un conjunto de personas --incluido uno mismo-- entonces todo es secreto está en ser dócil a ese sentimiento vivo interior, HACIENDO CUANTO LO MANTIENE O ACRECIENTA, Y EVITANDO HACER CUANTO LO APAGA U OSCURECE.

Es todo un sencillo secreto, y sin embargo, ¡cuántos años de búsquedas y extravíos se necesitan para comprenderlo!

Uno puede estar asombrando a todos quienes lo rodean con las maravillosas cosas que dice y hace, o mejor, con las efectivas y agradables cosas que dice y hace, y sin embargo, para uno, ¡qué fácil es!

Por cierto, todos los hombres y mujeres de buena voluntad sentimos el suficiente amor por la vida --así ajena como propia-- como para no caer en el exceso de "sacrificarla por un ideal".

-----  
A veces, perdemos el espíritu. A muchos les ha sucedido --nos ha sucedido-- eso tan lamentable. Es casi como perder la memoria: uno se siente sin poder, sin ley, andando a tientas. Casi con ganas de decir algo así como "Señor ¿por qué me has abandonado?" Uno intenta saber por qué, qué hizo mal, cuál es la causa o sea, aquello que podemos cambiar para que el espíritu de amor vuelva a nosotros y así poder actuar bien

, trabajando y sirviendo en justa interdependencia.

Hay varios modos o ejercicios valiosos: uno de ellos es la recreación íntima, para la cual cada uno tiene sus recetas. meditar íntimamente en los éxitos y buenos recuerdos de la propia vida, meditar en algún maestro que vimos actuar o acerca del cual hemos leído, meditar visualizando nuestro futuro como seres competentes, plenos de poder, ricos en acertadas decisiones, en acciones que estén bien.

La otra forma es el estudio, el cálido y entretenido encuentro con las escrituras que tanto amamos, nuestra propia e íntima selección. ¿Qué Iniciado no se goza y disfruta grandemente en dos o tres horas de tranquilo aprendizaje, refrescando los conocimientos y recibiendo inspiración en la compañía de sus notas, libros y escritos?

Una canción de Los Beatles dice: "Lo único que necesitas es amor". Y de veras que es así. ¡Pero qué fácil es decirlo! Casi todos lo dicen, todos los maestros lo enseñan, pero la realidad de nuestro mundo demuestra que no es suficiente con expresar deseos, para que éstos se hagan realidad. Mientras tanto, tengamos claro que todas las técnicas del mundo juntas podrán hacer muy poco si no son empleadas en un ambiente de amor. Por ello es el primer punto del Liber CCC, su portal, su centinela. Sin él, las técnicas de este libro tan sólo tendrán un efecto ilusorio y pasajero.

Lo primero que los maestros y supervisores pueden hacer para ayudar todo lo posible a los nuevos participantes es, realmente, amarse a sí mismos. Cuando los maestros y líderes se quieren de verdad a sí mismos, es fácil enseñar ese amor a sus discípulos. Cuando no es así, pueden hablar todo lo que quieran, y utilizar todos los métodos que sepan, pero habrá poco de verdadero progreso, apenas ilusiones y esperanzas que muy pronto dejan de concitar el interés.

Parece que estuvieramos hablando de algo muy sutil, pero fácilmente se demuestra que también es algo muy "material", tangible y concreto. Con palabras complicadas, la ciencia ha llegado a la conclusión que dicha en forma sencilla es la siguiente: que uno de los estimulantes más poderosos del Sistema Inmunitario es el amor, y que el amor sana. Entonces podríamos preguntarnos: si el amor, a través del hipotálamo y las neuro-hormonas, es capaz de estimular el sistema inmunitario, llegando a curar o evitar muchas enfermedades, ¿qué es lo que desgasta ese mismo sistema inmunitario?

Pues bien, el resentimiento lo desgasta, la envidia lo desgasta, la rabia lo desgasta.

Cada día, mis Fratres y Sórores, más de 100.000 células cancerosas se vierten al torrente sanguíneo de cada persona normal. Pueden ser muchas más, cada día. Es la "canceremia diaria normal". ¿Por qué no somos todos enfermos de cáncer? Porque los glóbulos blancos y demás componentes del sistema inmunitario las reconocen, fagocitan y eliminan.

Y toda esa violenta lucha interior, esa batalla diaria de cada hora y minuto en que los glóbulos blancos macrófagos devoran virus y bacterias extrañas a nuestro orden corporal, a veces muriendo ellos y transformándose en las células del pus, esa agresiva pelea sin cuartel es más efectiva y victoriosa, si nuestro orden corporal está cohesionado por el sentimiento del amor.

Meditemos un instante en todo esto, Fratres y Sórores. Porque son verdades escritas "en el Libro de la Vida" que tanto invitaba a leer Paracelso, son aspectos del Orden que la Gran Luz vigila, en el cual hemos de inspirarnos para ser de verdad, Triunfadores.

Muy bien. Ese es nuestro primer paso. en cada nivel, será también nuestro primer paso. El Amor. Luego viene la Repetición, es la segunda clave.

## REPETICIÓN ABRUMADORA

No sólo en el fútbol y en la guerra, sino que en todas las contiendas de la vida, las batallas se pierden o se ganan mucho antes de producirse, mucho antes de iniciarse siquiera, pues se pierden o se ganan en el silencioso y las más veces desapercibido esfuerzo de preparación. Ese "paciente y laborioso trabajo de hormiga".

En los exámenes, por ejemplo. Un examen o prueba no se salva ni se pierde el día en que se da; se pierde o se salva durante los meses o semanas anteriores, durante el cotidiano trabajo de preparación, la acumulación paciente y abnegada de cambios cuantitativos, un grano de arena sobre otro, día por día. Es mejor no dejarse encandilar por el día futuro de un acontecimiento, sean un partido de fútbol, una demostración o cualquier otro evento de la vida donde es menester vencer una oposición. Ese día, meramente, lo emocionante del asunto es asistir a cómo se revela o manifiesta el trabajo preparatorio.

Ese día se ven los frutos, se comprueba si la preparación se efectuó acertadamente, si se trabajó en base a un plan adecuado.

Los ganadores no se interesan demasiado en los desenlaces. Éstos son apenas accidentes en el camino de la vida, saltos en calidad dependientes en la preparación física y mental previa, base de la fe y de la confianza en sí mismos. Los ganadores saben encontrar el estímulo en sí mismos durante la preparación, avanzando sin la retroalimentación del reconocimiento de otros.

Los TRIUNFADORES concentran su atención en la metódica actividad diaria, permanente y progresiva. Por eso "triunfan todos los días". Durante la misma, llega un momento en que uno ya saborea por anticipado el éxito. El día decisivo, será como un juego del gato con el ratón. Así, no es difícil ganar, porque uno mismo, las más veces, puede decidir cuánto tiempo antes del desenlace comenzará a prepararse para el mismo.

Concentrémonos en la preparación, en base a un plan adecuado. Olvidemos los desenlaces, ellos vendrán solos a nuestro favor por el sólo peso de la Ley de Compensación bien comprendida y aplicada. Disfrutemos de nuestros éxitos por anticipado, acumulando una aplastante e incontenible superioridad durante el trabajo de preparación.

## EMOCIÓN ENCENDIDA

"Inflámate con la Oración"

Son las palabras del legendario Abramelín, un antiguo y poderoso mago, a su hijo y discípulo Lamek, citado por el Dr. Israel Regardie. "Ahí está el secreto. Hemos de orar de modo que todo nuestro ser se inflame con una intensidad espiritual ante la cual nada pueda resistirse."

"...todas las limitaciones se disuelven manifiestamente ante este fervor." El triunfador es, por encima de todo, un entusiasta. Y el entusiasmo que cultiva el mago es esa indescriptible especie de excitación eufórica por medio de la cual puede superarse a sí mismo.

El mago se inflama él mismo bebiendo el vino de la vida en la copa de la gracia. Todos los nervios, todas las fibras, todos los átomos han de sincronizarse con la aparición de esa fiebre y todas las facultades han de estar exaltadas al máximo, como un líder político arengando las multitudes, como un artista ante su público, como un león que ruge estremeciendo la selva toda.

De la misma manera que el artista, el poeta, el líder, incluso el amante, se sienten arrastrados en una locura de candente pasión, en un frenesí de creatividad, esto es lo que le sucede al mago. Y con la misma pasión que aprendemos y experimentamos en las ceremonias privadas, con esa misma energía iremos luego al mundo social, l

aboral y familiar, a lograr aquellas cosas que hemos decidido son lo mejor, en armonía con nuestros principios y doctrinas.

## EL PRIMER CUADRANTE

### EL GRIMORIO O LIBRO MÁGICO

Ha sido llamado "el principal instrumento del mago". Al efecto, se necesita un cuaderno de tapas duras o un libro en blanco de buena calidad. Las primeras siete u ocho hojas quedarán en blanco. Con más tiempo y paciencia, tal vez quiea el Iniciodo en el futuro inscribir en ellas alguna frase especialmente valiosa, o dibujar un símbolo o alegoría, o pegar alguna fotografía o fotocopia de algo especialmente significativo y personal.

Si no lo ha hecho con el Liber VIII, este es el momento de hacerlo, escribiendo, como allí se explica, el texto que comienza de la siguiente forma:

Mi principal objetivo es: ser un [aquí mencione el oficio, profesión u ocupación que desarrolla en su Orden Laboral, por ejemplo: empleado, abogado, carpintero, contador, arquitecto, secretario, médico, educador, vendedor, etc.] competente y miembro activo de la Potencia.

Además:

Cumplir bien con mi trabajo y obligaciones.

Disponer siempre de dinero en cantidad abundante para atender las necesidades de mi familia y mías, así como para dar a quienes les beneficie recibirlo.

Poseer permanentemente una vivienda adecuada y digna de mi propiedad y un buen automóvil también de mi propiedad para mi trabajo y actividades.

!Que Así Sea!

En la concepción de la Potencia, el trabajo especializado es el principal altar del mago. Afirmamos y compartimos que un arma poderosa del mago es su propio oficio, profesión u ocupación. Es el Altar donde pone a prueba sus leyes, conocimientos e instrumentos mágicos.

Le permite obtener dignamente su sustendo, mantener una justa interdependencia, estar a salvo de las fuerzas adversas y mantener la salud mental y física en niveles óptimos, todo lo cual es la base de la magia, los cimientos del Templo y su Pavimento de Mosaico. Sus éxitos y fracasos en ese plano le revelan su verdadero nivel como mago. Es como un viaje por ambos mundos: lo que sucede en uno, revela lo que sucede en el otro.

A continuación sugerimos otras frases que pueden ocupar las primeras páginas del Grimorio:

"Estoy aprendiendo a desarrollar mis sentidos y mis facultades y a proyectar mi

inteligencia a cualquier punto del Planeta, o a cualquier Planeta en este Sistema Solar, o a cualquier Sistema Solar en esta Galaxia, o a cualquier Galaxia del Universo.

"Y a los diferentes reinos de la materia inerte, animada, animada con inteligencia reproductora, y animada con inteligencia reproductora y conciencia de existir, equivalente a los reinos mineral, vegetal, animal y al cuerpo y la mente humana en todos sus niveles.

"Y estoy aprendiendo a detectar los problemas cuando estos existan dentro de cualquier reino o nivel. Y estoy aprendiendo a resolver los problemas y a restaurar la normalidad y el orden en cualquier nivel o profundidad de niveles si esto es necesario y positivo para la biósfera, la humanidad y para mi equilibrio de salud."

"Cada día, y en todos los sentidos me siento mejor, y mejor; con mi salud perfecta."

"Estoy aprendiendo a usar más de mi mente, y a usarla de una manera especial."

"La Astrología no es astrofísica, es convencional. Para funcionar, necesita, como el almanaque, del apoyo de las autoridades y del pueblo, de la fuerza impersonal de la costumbre y la creencia generalizada. Astrologías muy diferentes han organizado el devenir de diferentes culturas con los mismos planetas y estrellas en el cielo. La Magia puede modelar sus resultados."

"No aprenderé a desarrollar ni física ni mentalmente en mi cuerpo, desórdenes mentales, ni cardíacos, ni cardio-vasculares, ni las enfermedades llamadas SIDA, diabetes, artritis ni glaucoma. No aprenderé a desarrollar ni física ni mentalmente en mi cuerpo la enfermedad llamada cáncer."

"Cada día que pasa, en todas formas, estoy mejor, y mejor, con mi salud perfecta. Mis pensamientos positivos me permiten mantener un equilibrio sano y vital. Disfruto plenamente de aprender, en todo momento."

"Cumpló bien con mi trabajo y obligaciones. Siento placer al trabajar y ello contribuye a mi salud. La satisfacción de ver mi trabajo cumplido inunda mi cuerpo y mi mente de armonía, poder y confianza. Establezco en quienes me rodean un alto concepto de mi persona. Mis superiores están ampliamente satisfechos con mi labor."

"Toda idea sana, todo sentimiento digno, merece ser adecuadamente transmitido para que la balanza del sentido común, de la idiosincracia popular, no se incline del lado de los que obtienen su sustento por medios indignos, de los gregarios necios y de aquellos cuyos corazones olvidaron el amor."

(Del Grimorio Raíz de la Potencia en Habla Hispana)

#### EL AYUNO DE UN DÍA

La alimentación y el ayuno son como las dos caras de una misma moneda que es la nutrición integral. Aceptamos que es saludable no trabajar durante un día y medio a la semana, y durante cuatro o cinco semanas en el año para descansar y recrearnos (recrearnos, crearnos de nuevo). Aceptamos que es saludable dormir una tercera parte de nuestra vida, para que los músculos, glándulas y el sistema nervioso se recuperen de las actividades diarias. Pero ¿qué hay de la digestión?

Algunas personas no dan tregua a sus órganos digestivos: estómago, intestinos, hígado, páncreas y glándulas asociadas a ellos. No ha aparecido el hambre señalando que un proceso digestivo se ha completado, cuando ya le entregan una nueva comida para procesar.

Como un esclavo de un amo tiránico, el aparato digestivo de muchas personas no tiene un sólo día de descanso, a veces ni tan siquiera unas pocas horas. No es de extrañar el gran número de enfermedades digestivas que, de uno u otro modo, resultan del agotamiento, del trabajo incesante que impide eliminar las toxinas acumuladas día a día, desajustando el delicado balance entre desgaste y recuperación.

Habiendo comprobado los beneficiosos efectos del ayuno, muchos sabios de la antigüedad introdujeron en las religiones el mandato de ayunar: los Católicos y otros Cristianos durante la Cuaresma, los Judíos el Día del Perdón, los Hinduístas en el Ekadashi, 11 días después de cada Luna Llena. También los Pueblos Islámicos o Musulmanes tienen una elevada estima por la práctica del ayuno.

Mahatma Gandhi, el líder de la India, quien en una ocasión ayunó durante cuarenta días, escribió en el periódico "Young India" del 25 de setiembre de 1924: "Cuando existe un dolor que no podemos eliminar, debemos ayunar." Hoy día, no tomaríamos esa frase al pie de la letra, porque el dolor es una alarma que ha de llevarnos a buscar ayuda en los entendidos. El dolor de una apendicitis aguda, si se ayuna y se demuestra, puede terminar en una peritonitis apendicular y muerte o graves secuelas. Si esa errónea frase del Mahatma Gandhi formara parte de nuestros ejercicios del Libro XXXIV, podríamos mejorarla escribiendo: "Cuando existe un dolor moral que no podemos eliminar, el ayuno puede devolvernos la alegría."

Pero de hecho, Gandhi ayunó casi un mes y medio, luego de lo cual vivió 24 años más, de intensa actividad, y fueron necesarios tres disparos para quitarle la vida, cuando había cumplido 79.

Un ayuno tan prolongado es riesgoso. El tema ha sido muy minuciosamente estudiado a partir de 1925, con los trabajos del Dr. Spencer. Se comprobó que en un ayuno de 24 días, la tercera parte del peso que se pierde no es grasa, sino músculo, incluso músculo cardíaco. El caso más serio, reportado por Garnett y cols., fue el de una mujer joven, que ayunó para adelgazar. Murió de causa cardíaca. La autopsia reveló una gran reducción de miofibrillas en el corazón, lo cual produjo fibrilación ventricular.

En los ayunos prolongados con la intención de curar enfermedades que no responden a otras terapéuticas, luego de cierto número de días se comienzan a aportar vitaminas, minerales, oligoelementos y aminoácidos (proteínas) para evitar el "autocanibalismo", o sea, el cuerpo que come su propia carne para romper (digerir) los enlaces químicos de esa materia orgánica liberando energía para formar otros enlaces y producir



calor. Esta destrucción de tejidos sanos logra que los órganos vitales como el cerebro puedan continuar en actividad.

Como veremos, los investigadores concuerdan en que el organismo puede sobrellevar un ayuno de 7 a 10 días sin sufrir daños. La Potencia propone el ayuno de un día, y recomienda hasta tres días. Practicando ayunos razonables, y una buena realimentación cada vez, se obtienen mejores resultados espirituales y psíquicos que con ayunos exagerados, sin riesgo alguno, de una manera mucho más agradable y científica.

En suma, los ayunos de un día y de tres días son inofensivos y muy beneficiosos, en cambio, los ayunos de tres semanas y más requieren vigilancia, complementos y conócimientos especiales. Como dijo Avicena, filósofo y médico árabe que vivió del 980 al 1037:

Todo puede ser remedio, todo puede ser veneno; depende de la cantidad.

Es frecuente que los médicos sometan a sus pacientes a ayunos de una semana o más ante intervenciones quirúrgicas, accidentes, enfermedades del aparato digestivo y otras situaciones. Se le aporta al paciente suero fisiológico (agua bidestilada con 9 gramos de sal por litro) o agua con una pequeña cantidad de glucosa. Eso ocurre todas las semanas en todos los hospitales y sanatorios del mundo. Recién después de esos varios días se comienza a aportar alimentación parenteral, o sea proteínas y grasas directamente a través de las venas.

#### BENEFICIOS

En entrevistas con personas que han practicado ayunos de una semana o más como protesta social o política, se comprueba a menudo que, luego de los mismos y de la realimentación correspondiente, los ayunadores gozan de mayor lucidez mental, ánimo y capacidad de trabajo, así como una salud más fuerte, mayor defensa ante infecciones y epidemias, y la curación de alguna condición previa considerada crónica, como ASMA, ALERGIAS, ARTRITIS, HIPERTENSIÓN, ESTREÑIMIENTO Y DISMINUCIÓN DE LA VISIÓN, a las cuales la Medicina socialmente instituída puede tratar y compensar, pero no curar radicalmente. En el sur de Francia, en Londres y en EE.UU., existen clínicas donde se practica el ayuno vigilado de entre uno y diez días o más, seguidos de realimentación racional con comidas naturales. Sus médicos reportan la completa reversión de condiciones tales como la impotencia en el hombre y la frigidez en la mujer. En quienes no los padecen, también ocurren cambios muy favorables en su vida sexual, como parte del rejuvenecimiento.

Ayunar es uno de los métodos más antiguos y perfectos conocidos por el hombre para readaptarse, purificar y curar el cuerpo, afirma el experto Eugene S. Rawls, en su Manual de Yoga para la Vida Moderna. Es raro que sean relativamente pocas las personas que conocen el método exacto de este maravilloso sistema de terapia autónoma. Cuando los animales están heridos o se sienten enfermos, ayunan para curarse. Este ayuno es instintivo, ya que al dejar de comer se permite al cuerpo purificarse, recuperarse y sanar por sí mismo. El hombre, por su parte, ha perdido parcialmente esa sabiduría instintiva y se beneficia de volver a aprenderla.

A veces, movidos por ese instinto, los niños y los jóvenes rechazan una o dos comidas. Es un error de parte de los padres angustiarse y preocuparse. Es mejor dejar al niño y al joven que obedezcan los mensajes interiores del cuerpo, para que salten una o más comidas bebiendo únicamente agua mineral, teo tisanas como forma de desintoxicarse y dar descanso a su ser interno.

Tal vez te encuentras desde largo tiempo atrás aquejado de una molestia o enfermedad crónica, y no has encontrado curación. Tal vez has visitado un médico tras otro, has probado la homeopatía, las hierbas medicinales, las medicinas marginales y quién sabe cuántos otros medios, sin éxito permanente. Prueba el ayuno, primero el de un día como indicaremos a continuación, y observa los resultados. Te entusiasmarás y luego p

odrás intentar ayunos parciales o totales (sólo agua mineral) durante más tiempo.

Y poco a poco aprenderás por experiencia propia los pequeños detalles y "secretos" del ayuno, no sólo para curarte, sino para recuperar y prolongar las características juveniles de la vida humana.

El ayuno, además de SALUD, produce ALEGRÍA Y PAZ MENTAL, permitiendo reorganizar tu vida partiendo de esa comunión con la Naturaleza que es la alimentación.

Después de un ayuno, el ser humano siente repulsión por algunos tipos de carne, en general. Recupera sus instintos, y ya no le resulta apetitoso ingerir ciertos alimentos. La dieta naturista incluye el consumo de "frutos del mar": pescados y mariscos, pues hay una gran diferencia entre las carnes rojas y las blancas. Entre los esquimales, sorprendentemente, no se conocen los Infartos Cardíacos, lo cual introdujo "la moda" del consumo de aceites Omega-3, y los médicos comenzaron a aconsejar el consumo de pescado y krill. En general, luego de un ayuno se siente rechazo hacia las carnes de animales que están muy cerca del hombre en la escala zoológica, con cierta clase de sangre circulante.

#### LOS DIFERENTES TIPOS DE AYUNO

El ayuno es muy fácil de practicarse. El secreto principal radica en qué comer antes, y, sobre todo, cómo abandonar el ayuno correctamente, es decir, qué beber y comer después, y en qué cantidades.

Se distinguen varias clases de ayuno:

A BASE DE FRUTA. Consiste en comer solamente frutas frescas, en combinaciones adecuadas, durante todo el tiempo que dure el ayuno. No es un método idóneo para adelgazar, ya que las frutas, por su alto contenido en hidratos de carbono, o sea glúcidos, engordan.

A BASE DE UNA SOLA FRUTA. Se trata de comer una sola clase de fruta durante cada comida o durante un día. Por ejemplo, un desayuno de ciruelas frescas, un almuerzo compuesto solamente por un plato de puré de manzanas, en la cena sólo naranjas, etc.

DE LÍQUIDO O DE JUGOS. Consiste en tomar solamente jugos de frutas frescas durante el período del ayuno. Este es el más intensivo de los tres ayunos parciales, y posee la facultad de surtir poderosos efectos purificadores y curativos. Luego de practicarlos, ES FRECUENTE QUE SE PRODUZCAN EXPERIENCIAS PSÍQUICAS FÁCILMENTE, incluso sin proponérselo.

EL AYUNO COMPLETO. Se hace no comiendo absolutamente nada durante la duración del ayuno y bebiendo sólo agua cuando se sienta sed. (En el ayuno completo se beberá agua, repetimos, únicamente al sentir sed, pero no para tratar de calmar el deseo de comer).

#### CÓMO COMENZAR EL AYUNO

Los últimos alimentos sólidos y líquidos antes de comenzar su ayuno tendrán un efecto considerable sobre el mismo. Es mejor que sea la cena, y que consista de alimentos nutritivos pero de fácil digestión y eliminación. Aconsejamos incluir en esta última comida previa dos o tres cucharadas soperas de mermelada de ciruelas natural, sin aditivos, o algún elemento con propiedades laxantes y evacuantes. También puede ser un buen laxante medicinal.

Se busca con esto que no queden materias acumuladas en el recto durante todo el período del ayuno. También puede realizarse enemas durante el primer día, con un litro de agua tibia y una cucharadita de sal fina. La comida en sí puede consistir en una taza de arroz integral hervido, acelga o espinaca saltada o hervida con poca agua, o chauchas, o sopa de verduras cocidas y algunas galletas de arroz con la

mermelada o pasas de ciruelas. Además de ejercer un efecto purificador aún siendo su ave, tales alimentos prepararán tu cuerpo para el ayuno, haciéndolo más fácil.

#### DURANTE EL AYUNO

Los efectos más notables dependerán del tiempo que dure tu ayuno, y del descanso que practiques durante el mismo. Los síntomas son similares de una persona a otra los dos o tres primeros días. Debido al efecto profundamente purificador de este procedimiento, las toxinas son extraídas de los tejidos y llevadas al torrente sanguíneo para ser expulsadas del cuerpo. Durante esos períodos, puede sentirse debilidad física, mareos o dolores leves de cabeza, hasta que la glicemia (cantidad de glucosa --azúcar-- en la sangre) se estabiliza. Tales intervalos de malestar suelen ser breves. La mejor manera de eliminarlos será mediante el descanso completo, permaneciendo acostado, convenientemente abrigado, permitiendo pasivamente que el proceso regenerador y rejuvenecedor del ayuno se lleve a cabo.

Aquellos que han realizado ayunos previos y realimentaciones con comida "limpia", no notan casi molestias, sino que por el contrario, se sienten plenos de energía, vigor y entusiasmo. No se encuentran tan infiltrados de toxinas y tejidos anormales. Cuanto peor te sientas durante el ayuno de un día, es porque más lo necesitas.

Durante casi todos los períodos de ayuno alternan intervalos de fatiga con períodos de abundante energía. Corresponden a los ritmos de toxinas que penetran a la sangre y salen de ella para eliminarse a través de la piel, orina e intestinos, así como a los cambios hormonales y del metabolismo.

El ayunador principiante, carente de experiencia, es asaltado a menudo por pensamientos de alarma y desconfianza acerca de lo que está haciendo. En realidad, hay momentos en que uno se siente débil, con malestar general. Al ponerse de pie puede marearse y duda que el ayuno le haga bien a él o ella específicamente.

De ahí la conveniencia de comenzar por ayunos cortos, de un día, primero parciales, luego completos, y al ver los resultados, el ayunador se ira entusiasmando a emprender ayunos de tres, cinco o más días, soportando tranquilamente los malestares iniciales.

Es DESPUÉS del ayuno, durante los días y semanas siguientes, de la realimentación, que se cosechan los beneficios: enfermedades "crónicas" que desaparecen. Los obesos adelgazan al perder su ansiedad oral y los delgados recuperan el apetito, normalizando su peso. Los estudiantes adquieren coraje y lucidez para estudiar, se acometen con energía los trabajos pendientes y atrasados, es fácil dominar la eyaculación precoz, la potencia sexual se acrecienta sorprendentemente aún a edades avanzadas y la frigidez se desvanece como por arte de magia... Porque en verdad, el ayuno ha sido una enseñanza y una práctica milenaria de los magos.

#### EL AYUNO ES UNO DE LOS GRANDES "SECRETOS" DE LA MAGIA,

es uno de los caminos más rápidos, antiguos, probados e infalibles para incrementar los poderes psíquicos tales como la clarividencia, la proyección astral y también todas aquellas facultades y fenómenos extraordinarios que estudia la moderna parapsicología.

PERO NADIE PUEDE HACERLO POR TI, NI PUEDES COMPRAR LOS RESULTADOS DEL AYUNO CON DINERO. TIENES QUE HACERLO POR TÍ MISMO. NO HAY OTRA FORMA.

#### MODO DE CESAR EL AYUNO

Ésta es la clave para el éxito. Al abandonar incorrectamente un ayuno, se puede perder una parte del bien que se hizo al cuerpo con este profundo método.

LO PRINCIPAL ES LO QUE SE COME Y BEBE DESPUÉS

Un ayuno, ya sea de un día o más prolongado, ha de abandonarse de la siguiente forma : por la noche del último día es conveniente beber un vaso mitad agua mineral y mitad jugo de fruta fresca, recién exprimido. Naranjas, pomelos, limones, y si tienes juguera, manzanas, ciruelas u otras frutas de estación. Algunos opinan que no es conveniente mezclar frutas dulces con ácidas. Espera media hora o una hora. Lo más probable es que al cabo de ese tiempo sientas un fuerte apetito. Tal vez apetezcas algo sólido. Es el momento, con calma y serenidad, de saborear, masticando lentamente UNA O DOS UNIDADES DE FRUTA DE TIPO DULCE: manzanas, peras, duraznos, sólo una o dos, NADA MÁS.

Luego de varios días sin comer, un simple plato de arroz o una ensalada resultan un verdadero manjar. Mahatma Gandhi comentó acerca de su primer jugo de naranja diluido con agua luego de uno de sus numerosos ayunos que había sido "un verdadero festín".

Tu próxima comida, una o dos horas después del jugo y de las frutas, puede consistir en una taza de arroz hervido, o una pequeña fuente con ensalada fresca.

NO TE TIENTES A CONTINUAR COMIENDO, SINO QUE ACUÉSTATE.

Tampoco es adecuado levantarse de madrugada a "picar". Algunos se facilitan esa primera noche previendo que la heladera y despensa estén vacías. De todos modos, guarda el día para el desayuno. Las jornadas siguientes son ideales para trabajos y paseos, de manera que te encuentres muy entretenido para no estar comiendo fuera de horas, continuamente, lo cual TE HARÍA MAL.

LOS DOS O TRES DÍAS SIGUIENTES A UN AYUNO HAN DE CONSUMIRSE COMIDAS MUY LIVIANAS, NUTRITIVAS Y FÁCILES DE DIGERIR, EN CANTIDADES PEQUEÑAS O MUY MODERADAS.

Para su almuerzo y cena del primer día, come tan estrictamente de acuerdo como puedas con el principio de la alimentación natural, cuidándote de todo lo "pesado". No comas queso, ni tomes leche, ni lácteos, tampoco huevos, salvo la clara cocida y rallada y, por supuesto, nada de carnes, ni siquiera pescado ni mariscos.

En realidad, comer todos los días como ocurre con un porcentaje cada vez mayor de la humanidad, es una verdadera novedad para nuestros organismos. En los últimos miles de años --o decenas de miles--, el hambre acompañó a nuestra especie como una sombra, y lo hace hoy con vastos sectores de poblaciones enteras. Lo habitual ha sido comer a veces, y pasar 3, 4 o más días sin probar bocado, apenas tomando agua de algún charco o arroyuelo. Si el tema del ayuno ha sido tan estudiado por la ciencia médica, y si hay tantos miles de páginas dedicadas a él, no es porque la medicina haya querido prestar un servicio a los místicos, magos, yoguis y espiritualistas. Es porque cada día, en todas partes del mundo, en las puertas de hospitales, sanatorios y tiendas de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja se reciben innumerables personas en condición de ayuno prolongado, de varias semanas, como consecuencia de conflictos bélicos o condiciones socio-económicas deficitarias.

Bien. Sería conveniente que la cena del primer día posterior consistiese en una pequeña cantidad de legumbres frescas cocidas. También puedes comer 30 a 50 gramos de nueces o almendras (no comas maníes por mucho tiempo). Una pequeña cantidad de yogur natural (2 o 3 cucharadas) o con bifidus es aconsejable el primer o segundo día para repoblar y mejorar la flora intestinal. Come galletas de arroz, manzanas asadas o hervidas sin la cáscara, sopa de verduras, y arroz integral hervido con una cucharada de salsa de soja.

El período de ayuno corresponde a cuando la esponja es exprimida y las materias impuras quedan eliminadas de sus profundos huecos. La introducción de alimentos en el cuerpo después del ayuno equivale al agua fresca y limpia que absorbe la esponja

, después de exprimirla.

Si exprimimos el agua sucia que contenga la esponja, sustituyéndola por agua limpia a un número suficiente de veces, llegaremos a tener la esponja completamente limpia en todas sus partes. Eso es lo que hace con nuestro cuerpo el ayuno y, por lo mismo, es necesario surtirlo de alimentos descontaminados, nutritivos y purificadores, después de cualquier ayuno, y así lograremos nuestro objetivo.

LO MÁS DIFÍCIL LUEGO DE UN AYUNO ES CONFORMARSE CON PEQUEÑAS CANTIDADES O PORCIONES DE ALIMENTOS, EVITANDO LA TENTACIÓN A CONTINUAR COMIENDO, Y CAYENDO EN EL "ATRACÓN". Un "ATRACÓN" luego de un ayuno no lo hace fracasar, pero producirá un gran malestar, tal vez vómitos, y reducirá los efectos curativos que se persiguen al ayunar.

Es conveniente tener respetar la regla de por lo menos dos días de alimentación naturalista, vegetariana e integral por cada día de ayuno. Pero normalmente, luego de uno o dos días de ayuno, ya se recuperan los instintos, y la persona siente rechazo hacia las carnes rojas, embutidos, fiambres otras "comidas sucias".

#### EL AYUNO DE UN DIA

Es una antigua práctica, y quienes la llevan a cabo saben muy bien los enormes beneficios que les ha reportado. Consiste en ayunar un día completo cada 28 días, más o menos un ciclo lunar. Esto último es tradicional, no creemos que tenga otro valor, quien sabe. Si permaneces atento a los mensajes de tu cuerpo sentirás un día en que lo necesitas, y aunque no comas, no tienes apetito.

Tratándose de un período tan corto, no es necesario dejar de trabajar, más aún, un día de trabajo y ocupaciones intensas es ideal para realizarlo, porque al estar entretenido y distraído, las horas pasarán rápido y no será necesario emplear tanta fuerza de voluntad. Algunas personas ayunan un día por semana, con lo cual mantienen naturalmente normalizados su peso y su salud, tanto física como mental.

Se puede empezar por el ayuno a base de frutas, siguiendo con el ayuno a base de jugos, para finalmente emprender conscientemente el ayuno completo.

#### LOS MÁS ALTOS RESULTADOS DEL AYUNO

Además de purificar, curar y rejuvenecer, haciendo al cuerpo más resistente a las enfermedades, el ayuno produce efectos más profundos a nivel psíquico, otorgando un gran dinamismo y, sobre todo, una nueva percepción de la vida, más alegre, más entusiasta.

Se suele tomar conciencia de nuestro verdadero lugar y misión en la vida, de nuestra interdependencia en la naturaleza con los incontables seres vivos de la Biósfera. Todos los sabios y guías espirituales han practicado ayunos regularmente, y por lo menos uno de ellos muy prolongado. También han recomendado su práctica. Jesús, Buda, Mahoma, Moisés, los ilustres Sabios de India, Japón y China... todos lo han practicado, y luego enseñado. ¿Casualidad?

#### RESUMEN PRÁCTICO

Suponiendo que deseas ayunar por un día completo, por ejemplo, un sábado. He aquí lo que te sugerimos: la noche del viernes toma una cena liviana como se indicó antes. Después, no tomes más nada durante toda la noche del viernes y acuéstate. Procura mantenerte ocupado todo el día sábado, con alguna excursión, paseos, lecturas o tareas livianas del hogar. El sábado por la noche toma un jugo de frutas, mitad agua mineral y mitad jugo, y más tarde un plato de arroz o una pequeña ensalada.

Luego acuéstate, y el domingo y lunes come poco, liviano y alimentos naturales, vegetarianos, limpios y sanos. Esta es la manera de proceder para comenzar a beneficiarse de la antigua costumbre enseñada por los magos: EL AYUNO DE UN DÍA.

## ACTIVIDAD RECREATIVA

Toma tu tiempo para trabajar con este Primer Cuadrante del Liber CCC. Informa a tu Supervisor si ha habido alguna vivencia con el Espíritu de Amor. Transcribe prolijamente la página del Grimorio referente a tu objetivo principal, si no lo habías hecho con el Liber VIII. En este punto, si no habías tomado conocimiento del Liber VIII, es indispensable obtener una copia y cumplir con ese nivel.

Comenta con tu Supervisor, o en tu Círculo, las experiencias con el Ayuno de Un Día.

Cumplidas estas tareas, tu Supervisor te entregará un ejemplar del Segundo Cuadrante del Liber CCC cuando lo considere adecuado y oportuno. También puedes obtenerlo de Internet, de un Representante, de un Círculo Federado o Gran Círculo Nacional, o del SGC.