

El universo humano

Alejandro Domínguez Araújo



Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	5
II. LA ALIMENTACIÓN	30
III. AIRE, SOL, FRÍO, CALOR	38
IV. EL AGUA	44
V. LA VIDA ES UN CAMINAR.....	49
VI. EL SILENCIO	55
VII. LA RESPIRACIÓN	58
VIII. LA RELAJACIÓN	63
IX. LA RISA	67
X. PRÁCTICAS HIGIENICAS	69

*Toda sabiduría, toda perfección,
toda filosofía, consiste en la
práctica de estos axiomas, fundados
en nuestra propia organización:
Consérvate, instrúyete, instruye a
los demás, modérate, vive para tus
semejantes a fin de que ellos vivan
para tí.*

(Las Ruinas de Palmira, Volney)

I. INTRODUCCIÓN

De la tierra, se dice, que es uno de los siete planetas que giran alrededor del sol y que a su vez tiene un satélite que gira alrededor de ella, llamado luna.

Aquí acaban los decires de nuestro planeta, y comienzan los decires sobre la naturaleza, la ecología, la biología, los minerales, los animales, el hombre, las plantas, considerándolos aislados e independientes unos de otros.

Durante los últimos quinientos años, el hombre fue abandonando paulatinamente la observación y la reflexión sobre lo que veía, oía, probaba, tocaba y sentía, hasta llegar a lo que hoy se conoce como ciencia.

El estudioso del pasado, se ha transformado en un técnico, en la actualidad la ciencia ya no es comprensión sino interrogatorios inquisitoriales. El científico se esfuerza en saber los pormenores de los misterios detrás de los microscopios, despreocupándose del conocimiento en totalidad y en su conjunto. El científico puede pasar largos años tras un microscopio y desconocer su propia vida, y esto no es debido a la excesiva sabiduría, ni a que los sabios sean despistados. La ciencia como deseo del conocimiento, se ha convertido en técnica de investigación, el científico no necesita más que introducirse en su parcela y aplicar esta técnica, de ahí el desconocimiento de lo que le rodea. Este comportamiento ha tenido su reflejo en todas las profesiones y el hombre total, ese gran sueño de los filósofos antiguos, ha degenerado en un hombre particular mal formado intelectualmente, sin visión de conjunto y lo que es peor sin sentir la vida, aunque sin este sentimiento pretenda explicarla.

Creyéndose el hombre superior a lo que lo rodea, se aísla a sí mismo en sí mismo, rompiendo el ciclo cósmico de energía.

La tierra es un todo inseparable, lo que en él hay está cargado de energías variadas, ya que al ser materias no son otra cosa que energías transformadas.

De la misma manera que se denomina energía eólica a la producida por el viento, la hay mecánica, calorífica, solar, eléctrica, nuclear, ect. también en el espacio hay muy diferentes tipos de energía, que al fin y al cabo no son más que una sola.

Aislándose el hombre, no sabe catalizar los fluidos energéticos desprendidos de otras personas, de animales, de plantas, de minerales, del viento, de la tierra. Al no sentir la vida energética, principio vital y origen, no siente la naturaleza, no siente la vida que lo rodea, y como consecuencia es incapaz de sentirse a sí mismo, porque esta separación es artificial, es una negación de las transformaciones cósmicas, es apartarse del camino de la existencia y aceptar el camino negativo de la regresión hacia la no-existencia, de la no-vida.

El hombre no puede ni debe separarse de lo que lo rodea, como un brazo no debe separarse del cuerpo, ni un dedo de una mano ni ésta del brazo. Por seguir con el mismo ejemplo, el cuerpo

humano representaría la tierra y cada órgano, cada miembro, cada músculo, cada nervio, cada célula sería una parte de la tierra. Un dedo dolorido de un pié, afecta a todo el cuerpo, en la misma manera que lo hace un dolor de cabeza. El cuerpo humano es un todo, y lo que en la tierra hay, también lo es, como también lo es el cosmos entero, ya que la tierra no puede separarse de los demás cuerpos celestes que la rodean por muy lejanos que parezcan.

El hombre separado voluntariamente, y al no recibir ya la energía vital, tiene que auto-generarla, ni que decir tiene que este hecho acarreará muchísimos problemas de equilibrio energético orgánico, y con ellos enfermedades de todo tipo. La energía que el hombre desprende en estas condiciones será una energía enrarecida y de tan baja calidad que tenderá más a lo negativo que a lo positivo, utilizando un lenguaje religioso, tender más hacia el mal que hacia el bien, como fácilmente se comprueba.

Al ser una la tierra, no cabe la posibilidad de separarse de ella, los seres vivos en nada se diferencian unos de otros, el fluido vital originario es el mismo en todos ellos, sólo que en unas especies es más sutil, más depurado que en otras. El hombre es en este planeta la especie animal de fluido más sutil, pero también las plantas lo tienen, y unas plantas más que otras, al igual que unos hombres más que otros, los minerales también, y algunos de ellos con fluidos más sutiles, siendo muchos de estos minerales utilizados para curaciones, curaciones que el desconocimiento entiende por superstición, la religión por milagro y los que de esto entendemos, lo consideramos normal y corriente.

Las flores además de simbolismo literario, amoroso y esotérico, tienen sus propiedades específicas transmisoras de ciertas energías, como también lo tienen el humo de ciertas plantas al ser quemadas, procedimiento usado por infinidad de pueblos antiguos y actuales de las más diversas latitudes, los cristianos utilizan en sus oficios el incienso, en el nacimiento de Jesús de Nazaret, le es ofrecido incienso y mirra, los indios americanos piel roja, quemaban salvia y cedro.

En algunas zonas se quema el romero, en recuerdo de las propiedades antisépticas de su humo en las epidemias de peste. Los sahumerios tradicionales del pueblo de Galicia y Portugal se hacen con una combinación de ruda, romero, olivo, tallos de ajo, hierbabuena y celidonia.

Las aguas también tienen sus propiedades, además de las que le confieren los elementos químicos de su composición, están las propiedades radioactivas magnéticas. De ahí que popularmente haya fuentes conocidas como milagrosas y santas, y no anda muy descarriada su denominación, porque en los análisis no se descubre nada especial, sin embargo, la acción la tienen y los resultados se manifiestan.

Porque el planeta tierra es un todo, porque la naturaleza es un todo con la tierra, un todo con el hombre, con los minerales, plantas y todos ellos un todo con el cosmos entero. Todo debe marchar hacia adelante, lentamente, según sea la evolución del ser, pero todo va progresivamente hacia adelante, porque el tiempo no existe en el cosmos, de igual manera que

tampoco existe el espacio, el tiempo existe en nuestros relojes, y el espacio en nuestros desplazamientos, no más, de igual modo que la vida es un concepto cultural y de educación, lo mismo que la idea de la muerte, que se contrapone a la idea de vida. En el cosmos no hay ni vida ni muerte, en el cosmos hay existencia eterna, un ser no puede vivir ni morir, existe porque es parte del fluido vital, que por razones todavía no desveladas, en un momento determinado se transforma en energía que se materializa (nacimiento-vida) y que en otro momento se desmaterializa (muerte-existencia), en un círculo depurador de su energía. Así entendido, el nacimiento es una especie de muerte de la existencia para entrar en lo que conocemos por vida y la muerte el nacimiento que da entrada a la existencia cósmica. Este círculo es repetido una y otra vez, hasta que la energía alcanza un grado de sutilidad y depuración tal que no necesita ya materialización alguna.

En este proceso, lo que conocemos como vivir no tiene porque ser la fase más grata, parece ser que es lo contrario, que al ser el vivir materialización de la energía, el fluido vital no puede moverse tan libremente y es por decirlo de alguna manera, la fase de prueba, de experiencia por la que es necesario pasar.

Si nuestro comportamiento estuviese en armonía con lo que nos rodea, nuestra vida sería armónica, y los pesares, las enfermedades desaparecerían prácticamente en su totalidad, el hombre moriría apaciblemente de anciano, satisfecho de sí mismo y satisfecho de haber vivido. Que nuestro comportar no está en armonía con lo que nos rodea, que nuestra vida no es armónica, que vemos el momento de la muerte con terror, y que no estamos satisfechos de nosotros mismos, como lo prueban las numerosas enfermedades que nos aquejan, es fácil de ver.

Con la ruptura de la armonía, el hombre se aísla de sus semejantes, aislándose del hombre se aísla de sí mismo, convirtiéndose en un hombre que es y que no es, porque sus intenciones y actos no armonizan su interior con el exterior, perdiendo sus actitudes identidad consigo mismo, esta pérdida de identidad acarreará graves conflictos psíquicos, origen y causa de enfermedades en toda su amplitud de gamas, que debilitan el cuerpo humano sustrayéndole la salud y la vitalidad.

Cierto es que el hombre tiene en la sociedad actual todo en su contra para llevar una vida en armonía con la naturaleza. Como también es cierto que todo lo tiene en su contra para identificarse mental y sentimentalmente con su exterior. El hombre actual sometido desde la infancia a una ininterrumpida información de datos, conceptos, normas sociales, normas de conductas y normas morales, así como una infinidad de verdades que no debe cuestionar nunca, formaran su carácter y su comportamiento futuro. La enseñanza juega su gran papel, la enseñanza no está pensada en el niño o en el joven; en última instancia, la enseñanza no está pensada en quien no sabe y desea conocer, la enseñanza está pensada por los estados para los estados mismos. La enseñanza así entendida no es otra cosa que un plan de estudios. Las

asignaturas se reflejan en un libro de texto, el saber está en esos libros, y todo el saber se encuentra en el aula del colegio, haciéndosele creer al hombre desde niño, que fuera del aula lo que existe es ignorancia, lo que dentro de ella hay es sabiduría. Con el tiempo acaba creyéndolo, pero la naturaleza ante engaño semejante se rebela en él, y comienza a odiar la sabiduría y a gustar del mundo que no es ni soso, ni insulso, todo lo contrario, rico en experiencias y divertido. El joven acabará odiando también los libros, porque la lectura le recordará aquellos aburridos manuales de texto que debía aprenderse de memoria.

Este joven confuso, se convertirá en hombre, al que le han matado la curiosidad, al que han programado para tener rechazo a la lectura, al estudio y a la reflexión, lo han convertido en un ser embrutecido de anulado cerebro, magnífico ejemplar apto para el trabajo, que no se cuestionará absolutamente nada de sí mismo, de lo que hace ni de lo que le rodea. Un hombre así, es un ciudadano perfecto, que distribuirá el tiempo de su vida en trabajar, dormir y comer entre horas, porque la división de ocho horas para dormir, ocho para trabajar y ocho de tiempo libre, es uno de los muchos engaños que vivimos y que nos viven. Si a las dieciséis horas de trabajo y de sueño, añadimos una hora diaria de tiempo higiénico (aseo, vestirse), dos horas de tiempo fisiológico (comer, baño), dos horas de desplazamiento al trabajo, quedan tres horas de tiempo real de ocio. Tres horas para el hombre y veintiuna para el trabajo, porque se duerme para el trabajo, se come para el trabajo y se vive para el trabajo. Tanto se vive para el trabajo, que durante las vacaciones, el hombre, deshabituado a pensar en él, deshabituado a dominar su tiempo, no sabe que hacer con él ni que hacer de él. Los que tienen medios realizan un viaje previamente programado por agencia, otros se tumban en las playas atormentando su cuerpo al sol, otros soportan estoicamente su desconcertante no saber que hacer, ante el televisor.

El trabajo es ideológicamente ensalzado por los estados para mayor facilidad de sus propósitos. En la antigua Mesopotamia, hoy la actual Irak, situada entre los ríos Tigris y Éufrates, y donde se situaba el bíblico Paraíso Terrenal, lugar de gran civilización, cuando en Europa no había más que hombres prehistóricos armados con hachas de piedra. Se concebía al trabajo como un gran bien, trabajar no era deshonor social, esta idea se fomentaba desde el estado, desde la religión y por los propios mitos. Al estar Mesopotamia sujeta a frecuentes inundaciones, para evitar catástrofes, construyeron canales que era necesario mantener limpios para cuando llegasen las lluvias y las aguas discurriesen por ellos. La extensión, la cantidad de canales y la envergadura de las obras, requería que fuese un trabajo colectivo, es decir, un trabajo realizado por quien hace las grandes obras, el pueblo.

En la Grecia de los primeros tiempos también se ensalzaba al trabajo. Homero cuenta que Ulises después de larga ausencia llega a Ítaca, encuentra su casa llena de forasteros que desean casarse con Penélope, su esposa. Ulises para no ser reconocido se viste con malas ropas, se mezcla entre las gentes y observa lo que acontece en su propia casa. Uno de los que allí estaban

tropieza con él, le insulta llamándole vago. Ulises responde: quisiera verte mañana al amanecer, tan pronto despunte el alba, ante campos de igual dimensión y con bueyes de igual fuerza, veríamos al final del día quién ha arado más.

En aquellos tiempos aún no se había realizado la división del trabajo, un hombre sabía hacer lo que popularmente se dice, de todo. En aquellos tiempos se vivía esencialmente de la agricultura, la ganadería y la pesca, actividades todas ellas necesarias y fundamentales. En aquellos tiempos el contacto era muy directo entre el señor y el criado, de manera que si había mala cosecha en la casa, el hambre afectaba por un igual; si el ganado sufría peste, la desgracia afectaba al dueño y al sirviente, porque ambos vivían bajo el mismo techo, carestía y abundancia era compartida por igual.

Lejos quedan ya esos tiempos, llamados la edad de oro, hoy un propietario es propietario y un trabajador es trabajador, si hay abundancia se beneficia el propietario, si hay pérdidas se perjudica el trabajador.

En la mitología bíblica, el trabajo es considerado como condena, como un castigo por transgredir una norma: "ganarás el pan con el sudor de tu frente", le dicen a Adán.

Aquí da comienzo la ideología de la idea del trabajo, pues las clases que dominan la sociedad, la clase militar, que posee la fuerza y la habilidad para la guerra; la clase sacerdotal que domina ideológicamente con los temores de Dios o de Dioses, necesitan que alguien trabaje por ellos, y el pueblo es quién debe hacerlo y si no llegan se traen esclavos capturados en las guerras, hechas con esta finalidad a los países limítrofes.

El trabajo desde este momento deja de ser orgullo para convertirse en humillación, en cosa de esclavos y del pueblo, y pasa a adquirir valor quién no trabaje ni nada haga. Y para que al pueblo no se le ocurriese pensar que no debía entregar el fruto de su actividad al estado, se le decía que Dios así lo había ordenado, que la Biblia era la palabra de Dios. Cuando de este libro si se exceptúa el nuevo testamento que refiere la vida de Cristo, y algunas partes del antiguo, no es más que un libro lleno de atrocidades y horrores de tal magnitud, que si no se supiese que la mayor de las mentiras es poner en ella la palabra de Dios, el lector renegaría de muchas cosas.

No me limitaré sólo a esta disgresión histórica del trabajo, sino que analizaré algo más, ya que el trabajo ocupa, como hemos visto, gran parte de la vida del hombre. Siendo el trabajo por este motivo la mayor de sus preocupaciones, y como consecuencia, origen de multitud de enfermedades.

Nunca, por otra parte, he leído nada que analizase críticamente el trabajo, conozco libros que hablan de la historia del trabajo, incluso de historia de la clase trabajadora, pero no de una spicosociología crítica del trabajo. Este hecho me hace pensar que cuando algo falta, es porque algo se quiere ocultar. Lo poco crítico que hay sobre el tema, aunque de calidad extraordinaria, son libros del siglo XIX. Los estados actuales utilizan la idea de trabajo como ideología para su

mantenimiento, frases como "trabajar es salud", "al que trabaja Dios le ayuda", "el éxito está en el trabajo", "el que trabaja triunfa", "trabajar es necesario", "se crearon nuevos puestos de empleo", "el país se levanta con el trabajo", etc. se escuchan por doquier. A estas frases el sentimiento popular responde con evidente ironía, "si el trabajo es salud, viva la tuberculosis", o este curioso poema de principios de este siglo.

La Montaña de Caramelo

Una tarde, cuando el sol se ponía
y ardían los fuegos del bosque,
por el camino llegó un vagabundo,
y dijo: "Muchachos, aquí no me quedo;
me marchó hacia el lejano país
de las fuentes de cristal.
Venid conmigo, vayamos todos a ver
las Montañas de Caramelo.

Las Montañas de Caramelo,
dulce tierra donde las propinas crecen a la vera del camino,
donde se duerme a pierna suelta,
donde los trenes de carga circulan vacíos,
donde el sol brilla el día entero,
alumbrando a los pájaros, las abejas y los árboles del cigarrillo;
donde los petirrojos cantan junto a las fuentes de limonada.

Las Montañas de Caramelo,
donde los policías tienen patas de palo
y los perros, blandos dientes de goma;
donde las gallinas ponen huevos fritos,
y los árboles de los huertos rebosan de fruta,
y de heno los graneros.
¡Oh!, me voy al país sin nieve, lluvia ni vientos;
a las montañas de Caramelo.

En las montañas de Caramelo
hay un lago de sopa, y de whisky también,
tan grande, que podéis atravesarlo en canoa.
En las Montañas de Caramelo
nadie se cambia los calcetines;
por las peñas corren arroyos de licor
y los guardagujas os hacen reverencias.
En las Montañas de Caramelo

los calabozos son de hojalata:
apenas te encierran, a la calle otra vez.
No hay picos ni palas,
hachas ni azadas.

Me voy al país donde se duerme el día entero,
donde ahorcaron al maldito que inventó el trabajo.
Me voy a las Montañas de Caramelo y allí me quedare.

Pocas son las personas que en la actualidad conocen y han aprendido un oficio, casi todo trabajador, es un empleado cuya actividad en la empresa puede realizarla cualquier otro Individuo. Las modernas cadenas de montaje hacen del hombre una pieza más de ella, y las supermodernas cadenas de montaje ya han sustituido al hombre por robots.

Las oficinas están llenas de empleados cuya función puede hacerla cualquier otro. El trabajo se ha convertido en una actividad mecánica, monótona, cansina, agotadora más por lo aburrida que por el esfuerzo requerido. Al trabajo se le ha deshumanizado y lo que es peor, despersonalizado, el hombre no tiene relación alguna con lo que ha elaborado, se limita a su parte, otro a la suya y al final sale el producto. El hombre así no siente orgullo de lo que hace, no se identifica con la obra que sale de sus manos, fiel expresión de su espíritu solidario con el mundo.

Un agricultor presume de su cosecha, de sus buenos frutos y de su vino, como el carpintero siente orgullo de su obra cuando dice -esto ya está listo-, como el albañil que contempla con brillo en los ojos la casa levantada pacientemente y que otro, que no él, habitará en ella, como el pescador viene contento y satisfecho cuando el mar ha sido generoso y ha llenado sus redes con pescado que matará el hambre, que es lo único que debe matarse, de muchas familias además de la suya.

Y sin embargo, que despreciados están estos trabajos. Este orgullo de lo hecho, esta satisfacción en el trabajo y en lo trabajado, son pocas las profesiones que ya lo conservan. Quitando al trabajo esta satisfacción personal, este acto solidario con la sociedad entera, este decir interiormente sin uno darse cuenta, pero que se dice, -esto es lo que yo se hacer y lo hago, disfrutadlo- quitando al trabajo esta satisfacción, ¿qué queda de él?, ¿la búsqueda de un salario? No basta ni justifica la entrega de una vida.

Al dejar de ser el trabajo la expansión del espíritu del hombre, al no identificarse el hombre con su obra, y al sentir que lo que hace no es realmente de utilidad alguna, al no sentir ni felicitación, ni aliento o agradecimiento de quién recibe el objeto que le ha llevado tiempo fabricar, su ánimo descenderá a límites insospechados, su tono vital bajará insensiblemente desembocando en desequilibrio emocional, psíquico y físico. Pero desconociendo las causas, lo

achacará a otras cosas, o a ninguna, o a todas, menos al trabajo, porque "el trabajo-dicen-, es salud y no mata a nadie".

El trabajo sin orgullo y sin satisfacción personal, hará que poco a poco, lentamente el hombre pierda sentido de su hacer y si su hacer es inútil, su vida es inútil y no tiene sentido. La sensación se prolonga alcanzando a su compañera, a sus hijos y a sus amigos. Está a un paso de la depresión y de ahí, a un paso, a un pequeño paso del abismo.

De un trabajo despersonalizado, el hombre ¿qué experiencia adquiere?, ¿en qué se enriquece su mente?, ¿cómo puede extender sus alas el espíritu creador que todos llevamos?, despersonalizando el trabajo el corazón se marchita y mustia al impedirle su exteriorización.

Donde encontrará las palabras para contar a sus hijos y nietos de lo que hizo durante toda su vida, y lo que es peor, donde encontrará dentro de sí el sentimiento de haber hecho algo por la humanidad, de haberla servido de alguna manera. Y cuando el peso de los años lo retiren a labores más leves, ¿cómo les enseñará que las manos son expresión del alma?, ¿cómo les transmitirá que el espíritu tiene canales secretos de expresión, que las manos es el final de estos conductos misteriosos capaces de fabricar, construir, curar y hasta de dar vida?

Con un trabajo despersonalizado, el hombre vivirá sin realizarse, una vida sin realización es una vida incompleta y vacía, un año será igual al siguiente, igual que un día le parecerá igual a otro día. En lugar de acumular experiencia y satisfacción de haber vivido un día más, acumulará tristeza y aburrimiento, su carácter se irá tornando cada vez más intolerante, más autoritario, su rostro se irá acartonando, borrándosele la sonrisa y la expresión de alegría natural que todo ser humano posee al nacer, como herencia divina. Su espíritu sin alegría, su corazón no desarrollado en la generosidad, su mente embrutecida por la rutina y con su cuerpo gastado en un trabajo, sin conciencia de la explosión de su humanidad vital, se convertirá en un anciano insoportable, que en lugar de afecto inspirará hastío, en lugar de respeto risa, su compañía será rehuida en lugar de buscada. Porque su vida la ha vivido en el vacío, y de él ahora está repleto. Tan sólo una cosa hace que sea admitido por sus hijos, el interés por su dinero, o también el deber, que no el afecto. Ninguno de ellos emana del corazón.

Que contrario acontece cuando un anciano agricultor camina con sus nietos, les muestra un prado y les dice: "allí había un monte, talamos los árboles y lo labramos". Que infinidad de sensaciones y de imágenes le habrán surgido de repente; cuántos esfuerzos realizados, pero su cuerpo era vigoroso y joven, los niños pequeños, se trabajaba duro, pero ahí queda lo hecho. Qué cantidad de preguntas no surgirán de la boca de sus nietos que aún viviendo en la ciudad, desean saber como se planta, como se poda un árbol, como se hace el vino, o simplemente desean oír a un hombre lleno de sabiduría natural y con conocimiento de la vida, porqué hasta tan avanzada edad ha vivido.

Y el que ha sido albañil, puede olvidar acaso, el edificio que construyó hace treinta años, pasó frío y calor, recuerda cuando todo lo que hoy es una floreciente calle llena de comercios, no era más que un descampado. Su corazón tiene que vibrar por fuerza, el trabajo era duro, mal considerado, mal pagado, arriesgado, pero también un trabajo útil -esto lo construí yo-, se dirá, y una parte de sí está en ese edificio, y sabe que una parte suya vive allí, y si algún edificio que construyó es derribado, con pena lo siente, porque ese edificio es testimonio de parte de su vida.

La ideología creada sobre el trabajo, sustenta la economía de las naciones y sus gobiernos. Haciendo una diferencia entre economía nacional y economía familiar o economía individual; entre gobierno y pueblo. El poder económico es detentado, en los países de economía capitalista, por cincuenta familias, estas cincuenta familias de cada país, controlan y monopolizan las economías nacionales y la economía internacional. Este reducido grupo es propietario del 80% de la riqueza mundial, quedando el 20% restante para ser repartido entre la población, la desproporción es tan manifiestamente real como absurda, vista desde una óptica de humanismo económico.

Una manifestación de esta ideología, son las frases importadas y exportadas de Estados Unidos de Norte América, "es un triunfador", "es un perdedor", "luchar por el éxito", etc. Incitando al ciudadano al trabajo y a los negocios, con el fin de adquirir dinero en grandes cantidades, al precio que sea y al coste que sea, evidentemente este coste recayendo sobre el prójimo. Al no lograrlo, se es un "perdedor", calificación despectiva y humillante. Se incita a la lucha, al combate, a la guerra, al empleo de todas las armas que la legalidad y el mundo de los negocios y del trabajo pone a su alcance, todo vale, todo es válido, todo es aprovechable, la amistad no existe, ni puede existir cuando se está en lucha continua, el amigo de ayer es enemigo hoy, y el amigo de hoy mañana es mi enemigo. La amistad crea lazos personales, lazos de unión, de sentimientos, de fidelidad, la amistad crea lazos de solidaridad, de ayuda mutua, en definitiva lazos de amor. Y el amor es lo primero que debe extinguirse del corazón cuando se va en busca del éxito.

La ausencia de amor, la ausencia de sentimientos, deja el corazón frío, sin emociones y por tanto en plena libertad, en este caso en pleno libertinaje para hacer lo que quiera sin remordimientos y sin mala conciencia (al menos en apariencia) porque el dinero, el éxito, el triunfo, se justifica a sí mismo.

Esta ideología del triunfador, del hombre de éxito, no representa más que la búsqueda del poder, y la palanca para conseguir el poder es el dinero, a menudo el poder se sienta sobre el fango y con frecuencia el fango se sienta sobre el poder.

La creencia en la figura del triunfador como hombre de poder, mina las mentes de la población creyendo que cualquiera de ellos puede llegar a ser un gran empresario. Un armador multimillonario partió de la nada, un importante banquero comenzó de botones en el banco,

Napoleón comenzó desde soldado, Hitler era un simple cabo del ejército. Ejemplos que se repiten una y otra vez hasta la saciedad y que por si aún no llegasen, añaden, en la democracia cualquiera puede llegar a ser presidente.

Los ejemplos pueden haber sido ciertos, sin embargo, sólo puede haber un presidente, y el resto de los millones de habitantes no podrán serlo. Magnates de la industria y de las finanzas sólo puede haber un reducido número, los millones de habitantes restantes no podrán serlo.

Es sabido, que de familia adinerada salen hijos adinerados y con múltiples posibilidades, como igualmente es sabido que de familia que no es adinerada los hijos son como sus padres y con posibilidades sociales de triunfo muy menguadas. La excepción, claro está, para ambos casos, confirma la regla.

Que todos los hijos no tienen acceso a la universidad, esto es sabido, y solamente los pudientes asisten a ella. La excepción vuelve a confirmar la regla.

Es esta idea, semejante a aquella otra sobre el deporte, en el que todo se basa en competir, ganar, en vencer y derrotar, y después dicen "lo importante no es ganar, sino participar".

Y como el hombre, dicen, que fue hecho de barro y el barro es moldeable, a fuerza de películas, novelas, periódicos, radio, Internet, religión, lentamente la mente del hombre se va adaptando a las proporciones y deseos de quien todo lo posee y domina, porque la razón una vez anulada admite los mayores desatinos, lo absurdo como lógico, viendo blanco donde no hay más que negro y luz donde no hay más que oscuridad.

A todo ello contribuye la enseñanza, reforzando desde la edad más temprana, este proceso competitivo.

La enseñanza es una institución del estado, y el estado como dueño absoluto de ella la programa, es decir, elabora los planes de estudio, planes que cambia, varía o transforma a medida de las necesidades de la industria, aunque políticamente se las denomina necesidades de la nación. A su vez el estado ha formado según planes de estudios anteriores, a profesores y maestros a su imagen y semejanza, profesores que el estado contrata para realizar un trabajo según las directrices de los deseos estatales.

Reflexionar sobre la enseñanza, es de vital importancia, pues nos descubriría grandes falsedades deformadoras de nuestras creencias y comportamientos más naturales. Pero no es esa la intención de este escrito. Añadir, eso sí, que durante el período escolar se fomenta la competencia y la rivalidad en vez de fomentar en su lugar la solidaridad y la ayuda mutua. Los mecanismos son simples pero efectivos, al alumnado no se le permite que se ayuden entre sí en los ejercicios, y mucho menos en los exámenes, que además es severamente castigado. ¿Qué hay más hermoso en este mundo, que la ayuda desinteresada de un semejante en los momentos difíciles?, ¿qué gesto más bello puede realizar el hombre que ayudar a otro en su necesidad, en su flaqueza, en la desgracia, en la enfermedad, ante la adversidad o ante la mala fortuna?.

Desde la perspectiva de la edad y de la experiencia vivida que ella reporta, el hombre adulto y con un espíritu medianamente sensible, sabe que no hay gesto más engrandecedor para el alma del individuo que éste, y es en estos actos donde se ve la grandeza de corazón, siendo por estos hechos el patrón de medida y clasificador de nuestros semejantes, en buenas personas o malas personas, en hombres generosos o en hombres de ruindad mezquina.

El niño, el adolescente, así adiestrado, marcado a fuego con ese individualismo, "primero yo, después yo y los demás que se arreglen" crecerá hasta convertirse en un pequeño monstruo bípedo, especializado en la depredación de su propia especie.

En apariencia, esta ideología, este comportamiento, generará éxito, triunfo y poder adquisitivo, pero lo que realmente genera, debido al choque producido, por una parte, entre una civilización artificial y una ideología de enfrentamiento de lucha con el comportamiento solidario natural y ayuda mutua genética, es un desequilibrio emocional, psicológico y físico, origen de todas las enfermedades que padece la humanidad, mal endémico del que no se librará por mucho que la Investigación farmacológica y la asistencia médica avancen.

A la ideología embrutecedora del trabajo, debiera oponerse la actividad. La actividad considerada como el empleo de la energía del hombre en hechos y realizaciones útiles para el individuo y la sociedad. La actividad así considerada, no estaría dividida como lo está la concepción del trabajo, en intelectual y física, sino que toda ella es y será una. El hombre activo, lo sería psíquica y físicamente, su aprender no tendría fin, su hacer no tendría límites. El hombre activo, tiene energía suficiente y sobrante en exceso para ello, esta energía el hombre debe expandirla de sí, necesita expulsarla en las más variopintas maneras. El placer del conocimiento no estaría reñido, como ahora lo está, con la aplicación práctica de estos conocimientos, el hombre activo elegiría uno, dos o cien oficios que aprender y todos ellos podría practicarlos según fuese su estado de ánimo o según la edad. Porque la vida es corta, mucho más de lo que comúnmente se cree, pero también es lo suficientemente extensa para que el hombre se realice y cumpla en este planeta la misión que ha venido a cumplir.

La escuela Summerhill que Neill llevó a cabo en 1921, se basaba en una acertada premisa desde la cual partía su educación, "prefiero un obrero feliz antes que un científico neurótico".

El hombre debe pensar en sí mismo y en el mundo que lo rodea, debe preocuparse en conocer este mundo porque cuanto más lo comprenda más se conocerá y comprenderá a sí mismo. El hombre debe elegir las actividades que más sean de su gusto, que mayor placer le causen, aunque económicamente sean menos remuneradas, a medio y a largo plazo este hombre cuyos ojos reflejarán alegría y su rostro indicará calma y paz. Alegría, calma y paz, tres cosas de las que carece en persistente hambruna el hombre y la sociedad de hoy.

Cuando se encuentra a una persona así, nos sentimos atraídos por ella, su mirada, sus palabras, sus gestos, su presencia, irradia un algo especial, que nos calma y sosiega sin saber

porqué. Esta atracción es debida a que este hombre ha sido y tenido un comportamiento natural y equilibrado. El hombre activo, tiene energía suficiente y sobrante en exceso para ello, esta energía el hombre debe expandirla de sí, necesita expulsarla en las más variopintas maneras. El placer del conocimiento no estaría reñido, como ahora lo está, con la aplicación práctica de estos conocimientos, el hombre activo elegiría uno, dos o cien oficios que aprender y todos ellos podría practicarlos según fuese su estado de ánimo o según la edad. Porque la vida es corta, mucho más de lo que comúnmente se cree, pero también es lo suficientemente extensa para que el hombre se realice y cumpla en este planeta la misión que ha venido a cumplir.

El hombre que quiere vivir en paz consigo mismo y con el mundo, que desee sentir la vida para que la vida penetrando en él se haga una sola y misma cosa, debe buscar la autenticidad en sus pensamientos, deseos, palabras y actos de todo tipo. Con este comportamiento, el hombre carecería de enfermedades, porque se convertiría en un hombre superior, cuya principal fuerza estaría basada en el amor universal y cuando llegase la hora de la muerte, la vería como algo natural, sin angustia alguna, porque ha vivido como un hombre y la muerte no representaría para él más que una nueva vida que debe recorrer expandiéndose por medio del amor y engrandecerse un poco más con las nuevas experiencias adquiridas.

Actualmente el hombre tiene todo en su contra para lograr una vida en armonía, el consumismo descabellado y el denominado nivel de vida occidental, o sociedad de bienestar, son entre otros, los más grandes impedimentos.

El mundo civilizado, desprovisto de categorías éticas, se ve empujado como sostén de su economía a una ideología de consumo y fabricación, el mundo civilizado debe producir de todo y consumirlo todo a su vez. Producción y consumo del que lo que menos importa es su utilidad. Este círculo vicioso no debe pararse bajo ningún concepto, de hacerlo las naciones capitalistas se hundirían económicamente antes de un mes.

La mayor parte de la población trabajadora de un país, lo hace en trabajos inútiles socialmente que a nadie benefician excepto al propietario de la industria. La política económica de los gobiernos se asienta en su absurda dinámica producción-consumo, en la creación de puestos de trabajo, para ello crea empresas de lo que sea y para lo que sea, sin tener en cuenta su utilidad, beneficio y bienestar espiritual y social de la población.

Este gran orden económico subrealista desde su partida, necesita ingentes masas de personal que realice funciones administrativas, de funcionariado, burocráticas y de seguridad. Trabajos todos ellos de nula rentabilidad en una sociedad armónica. El oficinista de ministerios, de bancos, de empresas, los empleados que se dan en llamar de empresas de servicios, no pescan, no siembran, no construyen edificios, ¿cual es su trabajo?, ¿qué hacen? A la primera pregunta no tengo respuesta ni la he obtenido Jamás de nadie a quien he preguntado, a la segunda pregunta la respuesta es obvia, cambian papeles de sitio o los envían por

correspondencia a otro lugar que a su vez hace lo mismo, y así sucesivamente. Este orden económico-social es tan a las claras sin lógica, que para mantenerlo es necesario numerosas leyes, con numerosos abogados, fiscales, jueces, magistrados y procuradores; pero también hay prisiones, con numerosos carceleros, habiendo también numerosos policías, guardias civiles y guardias de seguridad privados, ¿cual es su trabajo?, ¿qué hacen?, que cada cual reflexione y extraiga sus conclusiones.

¿Y el ministerio de la guerra con sus numerosos militares empleados?, ¿cual es su trabajo?, ¿qué hacen?, mi opinión y más ardiente deseo, es que ni trabajen ni se les ocurra hacer nada, absolutamente nada de nada. Por si acaso.

En todo este contexto el auténtico significado del nivel de vida, no es otro que poder adquisitivo, el poder adquisitivo se encuentra unido al consumo, de ahí que el nivel de vida sea poder de consumo. La sociedad actual está afectada por un gran mal que día a día se agrava, este mal no es otro que el consumismo, este mal afecta sobre todo al habitante de la ciudad, aunque su contagio se extiende cada vez más a la población rural. Consumir, es un ansia Irreprimible de comprar y de poseer todo lo que se expone a la venta, aunque se posea un objeto, se desea, empujado por el síndrome de abstinencia a comprar el mismo objeto modernizado; son casos frecuentísimos, cambiar de batidora, porque el modelo que se posee sólo tiene dos velocidades y acaba de salir al mercado uno que tiene tres, el deseo de cambiar el automóvil por otro que acaba de salir al mercado, adquirir productos cosméticos, higiénicos, detergentes, productos alimenticios recién anunciados en los medios de comunicación, o vestir a la impuesta y siempre cambiante moda. No teniendo Inclínación a las citas, no puedo reprimir el mencionar al culto fraile orensano Benito Feijoo que en el siglo XVIII escribía a tal propósito -"la moda no se la juzga buena por nueva, sino por ser moda".

Si la adicción de consumir, si el denominado nivel de vida, hiciese más fácil la vida de la humanidad y contribuyese a hacer feliz al hombre y a las naciones, sería algo loable, pero no siendo así, como toda adicción debe ser rechazable por el individuo con toda su energía, energía que debe emplear a fondo, al encontrarse rodeado de numerosas tentaciones e infinitos spots publicitarios realizados por psicólogos especializados en publicidad de masas.

Enfrentarse al vértigo del consumo, renunciar al artificial nivel de vida, implica un acto de voluntad, un acto de rebeldía en el hombre, una toma de conciencia de sí mismo. En poco tiempo el que esto haga, comenzará a sentirse un hombre nuevo, distinto, redescubriendo en su interior emociones ocultas, adquiriendo del mundo una enriquecedora visión que hasta ese momento le era desconocida. Este hombre no será fácilmente comprendido, porque la tontería Identifica las maneras sencillas con cosas de poco valor.

El comportamiento del hombre en lugar de tender hacia la armonía, tiende a alejarse de ella, este comportamiento en desarmonía con la naturaleza se manifiesta en las relaciones con

sus semejantes y en mayor evidencia con los más próximos. El hombre está educado para vivir en familia y la familia en condiciones tales no es otra cosa que la reproducción en pequeña escala de la sociedad o también la sociedad una reproducción a gran escala de la familia.

La familia debiera estar formada, antes que por el matrimonio legal y el matrimonio eclesiástico, por el amor, por el amor incondicional, generoso y desinteresado (que cada uno reflexione detenidamente y compruebe en sus actos y sobre todo en sus pensamientos, si su amor es incondicional, generoso y además carente de interés.

Las relaciones familiares con un amor tal, desterraría al instante las discusiones y las tensiones que entre sus componentes con demasiada frecuencia existen. Los hijos serían tratados con dulzura y con infinito cariño, el tiempo dedicado a ellos sabría poco a sus padres, cuyo deseo sería, si pudieran, parar el tiempo para permanecer más tiempo a su lado, jugando con ellos mientras son niños, disfrutando de su adorable ingenuidad cuando son jóvenes y de su compañía cuando fuesen adultos. La única educación ha sido y será siempre el amor, la mejor forma de hacerlo es dedicando tiempo y ejemplo.

El amor entre los cónyuges crea esta armonía familiar, armonía familiar que nada ni nadie podrá turbar mientras el amor incondicional y desinteresado exista. ¿Qué lejos se encuentran de esta armonía los ambientes familiares?, las tensiones originadas producen a medio plazo desarreglos psíquicos y nerviosos que abren las puertas a toda la amplísima gama de enfermedades, dando comienzo el eterno peregrinar a consultorios médicos y salas de operaciones.

El aglutinante de la familia es hoy día la televisión y el ordenador, ante ellos desaparece el diálogo y el contacto humano, es una forma estatal de paliar el aburrimiento familiar, paliativo ideológico-comercial que generan en breve plazo enormes males.

Los hijos son considerados en la mentalidad actual como cargas económicas y lastres amorosos, ¡si no fuera por los hijos! suele oírse frecuentemente. Y, tan cierto es esto, que los padres desean que sus hijos trabajen independizándose económicamente de ellos, o que sus hijas a través del matrimonio salgan de sus casas. De ahí la tan escuchada frase, mis hijos ya están colocados. Por su parte, los hijos desean ardientemente huir del incómodo hogar familiar, trabajando en lo primero que se le presente o casándose a edades tempranas.

Contra lo que pudiera pensarse, se dedica menos tiempo a los hijos ahora que antes, dedicándose más tiempo a los hijos en el medio rural que en la ciudad.

La ausencia de televisión creaba otras situaciones imposibles de crearse hoy día, en el campo por otra parte, el hijo tiene mayor contacto humano con sus padres. Ver trabajar a sus padres, crea deseo de imitarles y ayudarles, incluso la reprimenda por trastadas juveniles, son realizadas por los padres con severidad pero con regocijo interno, porque la sabiduría campesina sabe que debe hacerse de niño lo que no debe hacerse de mayor.

Acaso no deja el campesino en la vendimia, algunos racimos dispersos sin recoger en la viña, algunos frutos sin recoger en el árbol. Es el rebusco. Una vez vendimiado los niños hacen el rebusco, que no es otra cosa que su vendimia, es decir una fiesta con uno o dos racimos cada niño que toma de un viñedo que no es de su familia. Evitando de esta manera posibles destrozos por parte de los niños antes de la vendimia.

Nada me entristece más, que oír frases despectivas sobre los jóvenes drogadictos, no me refiero a quien fuma derivados del cannabis, como la marihuana o hachís, ya que esta es una droga blanda como lo puede ser el tabaco o el café, drogas también.

Tampoco me refiero al consumo de alcohol que por ser tan extendida y de consumo generalizado en todas las edades es una enfermedad de comportamiento social.

Tampoco me refiero al consumo de los numerosos fármacos médicos, calmantes y estimulantes con los que viven adictos gran parte de la población.

Tampoco me refiero a aquellos que ocasionalmente han consumido alguna de las drogas psicodélicas ó alucinógenos del tipo LSD.

Tampoco me refiero al consumidor de cocaína, que por ser droga estimulante muy cara, y consumida por clases sociales pudientes, altos ejecutivos, empresarios, artistas, músicos de renombre, políticos y profesionales bien remunerados económicamente.

La denominación drogadicto se ha centrado en el consumidor de heroína, el muchacho de la tan manipulada figura de la jeringuilla.

Estos muchachos, son el chivo expiatorio junto con el terrorismo, de todos los males políticos y económicos de la nación. De convertirlos en chivos expiatorios se ha encargado el estado y los medios de comunicación, con un oculto propósito, desviar la atención hacia ellos para que nadie se fije en las verdaderas causas y origen perpetuante de los males.

En el siglo XIX los ingleses dominaban China, para controlarla plantaron opio en ese país y drogaron a la población con el fin de impedir que se rebelara, ello dio motivo a la llamada guerra del opio. No fueron los chinos quienes exportaron el consumo del opio, fueron los ingleses quienes lo hicieron con fines estatales y comerciales. Por esa época el trabajador inglés consumía opio que se vendía embalado en bolsitas, el alcohol era demasiado caro, había que aletargar y adormecer al trabajador.

Los árabes fuman hachís, pero no consumen alcohol, un clima cálido como el suyo, no permite, además de que la religión se lo tenga prohibido, el consumo de estas bebidas. El hachís es una droga de quietud que no estimula a la acción. Por esa razón, en una cultura de acción como la occidental este consumo no está potenciado. Es el alcohol, estimulante, que junto con el café y la coca-cola hacen funcionar a la población aunque se encuentre cansada, con falta de sueño y semienferma.

La heroína, es una droga cuyo consumo origina alta dependencia de ella, con síndromes de abstinencia realmente duros de pasar. Es la droga de los marginados, de los muchachos cuyas familias malviven en las periferias de las ciudades industriales, se dirigen a ella en la adolescencia y a veces mucho antes, lo cierto es que no tienen muchos más caminos por el que dirigirse. La heroína cada vez más se ha extendido a otras familias, que al contrario de las anteriores, tienen medios económicos, pero solamente en el poder económico se diferencian.

Son muchas las causas por las que un muchacho puede ser heroinómano y otras tantas por las que puede ser inducido a inyectarse heroína por primera vez. Pero sobre todas las causas habidas y por haber, creo firmemente en una de ellas, esta causa y no es por coincidencia es la misma que empuja a los jóvenes a otras muchas cosas, incluyendo el suicidio.

Cuando se habla despectivamente del joven drogadicto, siempre respondo: ¡no nacieron así!. Y cuando se me responde, que tuvieron de todo, yo vuelvo a responder: de casi todo, les faltó una cosa.

Estos jóvenes han vivido con sus padres, en familia, ahí y no en las malas compañías fuera de su casa es donde hay que buscar las causas, y donde hay que buscar culpas y culpables si culpas y culpables fuese necesario buscar.

Dentro de la familia es donde han vivido, dentro de ella se han educado, si a esos muchachos se le hubiese dedicado el tiempo que todo niño y todo joven necesita, afecto y el cariño que todos los padres deben proporcionar a sus hijos, de seguro que estarían en sus brazos y no en los de la heroína. La falta de dedicación y la falta de amor es la causa de este gran mal.

De nada sirve darle a los hijos todo lo demás, si se les niega lo esencial, cariño, afecto y tiempo.

He tenido contacto con drogadictos, lo que no he querido tener, ha sido contacto con sus padres ni con su egoísmo, cuando los tuve, nunca conseguí que se dieran cuenta de que ellos no son el centro del mundo, de que el mundo no existe porque ellos existan.

A veces, de padres honrados y de buenas costumbres, salen hijos que no lo son, y viceversa. Estos hechos me hicieron reflexionar largamente, llegando a la conclusión que hay personas honradas y de buenas costumbre porque la ley les prohíbe ser de otro modo, es decir, son honrados por fuera no siéndolo en su interior, del mismo modo que hay personas que no son honradas socialmente porque la vida ha sido difícil, pero en su interior son honradas. Estos falsos comportamientos familiares, los niños los perciben, aunque no lo razonan, ven y sienten que el comportamiento de sus padres no corresponde con su sentimiento interior, perciben que no hay autenticidad, sino falsedad, evidentemente eligen la parte que más destaca familiarmente, que no es otra que el lado malo, ya que en la familia, en el hogar se baja la guardia y cada cual se comporta sin fingimiento tal como es. Por este mismo motivo, de padres cuyo comportamiento

es reprochable, sus hijos no tienen porqué parecérseles, si en su interior deseaban y estaba en su intención ser de otra manera.

Con todo, el amor todo lo allana, todo lo facilita, siendo el amor fuente emanante y conservador de vida.

Que nadie piense que es fácil, viendo estas condiciones, abandonar el consumo de heroína. Además del síndrome de abstinencia, es necesario volver a recuperar la voluntad y fortalecerla hasta el máximo para que un drogadicto se decida y se mantenga en el propósito. Pero además es necesario que cambie de hábitos, de compañía, y por sí fuese poco hay que eliminar las causas ocultas que lo motivaron y que nadie quiere desvelar. ¿Qué padres se admitirían como causantes, o al menos que admitiesen que ellos podrían haber sido parte en estas causas?

Pues aún sin variar nada de estas condiciones, los drogadictos que he tratado, en un supremo esfuerzo de voluntad, sólo comparada en esfuerzo a la voluntad divina, lo han logrado. Ellos lo han logrado, porque la heroína es tan destructiva, tan aniquiladora de la voluntad, que aquél que haya sido capaz de dejarla, puede conquistar el mundo si se lo propusiese. Porque cuando un hombre renace como el Ave-Fénix de sus propias cenizas, es que vuelva a nacer pero esta vez creándose a sí mismo.

También añadiré que la heroína es tan terrorífica, que aún después de haberla abandonado, pasados los años, su presencia sigue ahí, tentando diariamente, cada hora, cada segundo. Y para que se comprenda mejor a estos muchachos pondré un ejemplo, imagínense que después de varios años se encuentra usted con una persona que le corresponde en sentimiento, y de la que está usted profundamente enamorado y poseído de una loca e irresistible pasión. Esa misma sensación la tiene todavía al cabo de varios años un muchacho que haya abandonado la heroína. Medite el lector sobre mis palabras y atrévase a ser juez.

El concepto de enfermedad, que antaño se tenía, ha variado. La mayor parte de las enfermedades existentes son producto del medio en el que se vive, de hecho debe hablarse de enfermedades sociales o de civilización en la medida que se desarrollan y son producidas por las costumbres, hábitos y alimentación imperantes en ese medio.

El cáncer es una enfermedad social, se ha comprobado que las causas que lo originan, son en su mayor parte externas al individuo, infinidad de productos que el hombre utiliza y con los que convive diariamente son en mayor o menor medida cancerígenos, lo es el amianto, el PVC, el vidrio, el cloro, el mercurio, la televisión, el tabaco, insecticidas, abonos químicos. Ciertamente es también, que según sean los organismos, según si la persona ha tenido una vida equilibrada, el cáncer afectará a unos y a otros no.

Como enfermedad social, también deben mencionarse los sentimientos, las emociones, las situaciones traumáticas, las represiones internas y los deseos no realizados. El cáncer puede concebirse en este caso como una forma de defensa de nuestra mente, de nuestros más íntimos

sentimientos, pero que socialmente no ha sido permitido realizarlos. En un momento dado esta defensa se hace tan poderosa que genera su propio organismo autónomo, que al no poder convivir con el cuerpo realiza un golpe de estado, adueñándose del organismo que lo albergaba pero eliminando con ello la tensión que lo había creado.

El sida, que está de moda, clasificada entre las enfermedades de transmisión sexual, en la misma medida que lo pueden estar la hepatitis y la tuberculosis. No es propiamente una enfermedad, es un síndrome de inmunodeficiencia, al dejar al organismo sin defensas éste es proclive a enfermedades, enfermedades que en condiciones normales el cuerpo respondería con la activación de sus defensas orgánicas, la carencia de ellas convierte a estas enfermedades en fatales para el individuo afectado.

Es el sida otra enfermedad de civilización, sus causas tienen origen en el modo de vida y en la investigación bacteriológica actual.

Laboratorios militares americanos realizaban investigaciones secretas en Alemania y en Estados Unidos con cepas artificiales de este virus. Hicieron pruebas con presidiarios con la promesa de reducción de penas. Como también realizaron pruebas pagadas, con indigentes y personas de la calle, sometidos todos ellos a regulares controles. El problema surgió porque el sida podía estar en un organismo años aletargado hasta que se manifestara en una enfermedad. Por esta causa pasó desapercibido. Los presidiarios salieron en libertad, por su baja extracción social, la heroína es una de sus drogas de consumo y con el intercambio de jeringuillas se multiplicó la enfermedad.

La población indigente o necesitada que se prestó a las pruebas, al igual que los presidiarios se ofertaban en la prostitución masculina como manera de obtener ingresos.

De ahí que las primeras víctimas sugieran entre los heroinómanos y homosexuales. Nombres de artistas que pasarán a la historia del cine, como grandes galanes, se vieron afectados, como afectados se vieron posteriormente, desde artistas encumbrados a deportistas, políticos y financieros. La homosexualidad al principio se estigmatizó, pero no tuvieron más remedio que aceptarla y asumirla, al comprobar que también estaban afectadas las parejas heterosexuales.

Lo más parecido al sida en la antigüedad, fue la sífilis que diezmaba a la población europea y después a la americana con la exportación que de ella hicieron conquistadores, colonos y marineros. La sífilis, gallico o mal de Dios como se la denominó por deteriorar el cuerpo y dejar el alma intacta, no tiene hoy problema alguna su curación, aunque nuevas cepas comienzan a hacerse cada vez más resistentes a los tratamientos.

Las enfermedades coronarias son otras enfermedades de civilización, por mencionar las de desenlace fatal, pero muchísimas otras si bien no tan fatales, no por ello dejan de revestir gravedad y a menudo aspectos dramáticos.

Las enfermedades mentales, nerviosas y el llamado stress, con excepción de cuando obedecen a taras físicas hereditarias, son enfermedades de civilización.

No quiero tocar el tema de la locura que al parecer tan sólo unos pocos la padecen, cuando en realidad a nadie se le oculta que este es un mundo de locos y por locos gobernado. Erasmo de Rotterdam escribió el libro "El elogio de la estulticia", que es locura y estupidez, donde puso de manifiesto donde ésta más se manifiesta.

No obstante decir, que la mente es una paradoja, y llamar loco a alguien es cuestión simplemente de perspectiva, se llama loco a aquél que no se comporta según las normas morales y sociales imperantes en el momento.

Si alguien tiene otro código de valores, otra creencia sobre la intencionalidad de los actos, u otra creencia sobre la utilidad de las cosas, locos serían los otros y no él. Pondré un ejemplo parafraseando al chino Lu Hsun que plasmó muy acertadamente en uno de sus libros. A una persona su familia lo alimenta y cuida cuando está enferma, viene el médico, lo saluda, le habla con afecto, le receta medicinas, trata de animarlo, le sugiere que haga ejercicio, habla con su familia desenfadadamente, hasta se ríe porque es el médico con el que les une amistad. Hasta aquí todo es perfecto, que más se puede pedir de un comportamiento familiar para con uno de sus miembros. Ahora veamos lo que pensaba esa persona de todo esto con una lógica asombrosa y tan irrefutable como la otra.

Se me alimenta para que engorde, me quieren cebar por esto insisten que coma preparándome buenos platos. Me cuidan con el fin de que mi salud no decaiga, que mi cuerpo esté saludable para que siga engordando y no adelgace ni pierda el peso ya adquirido. El médico es como ellos, por eso viene, disimula, me habla afectuosamente, pero yo sé que sus palabras están llenas de hipocresía, acaso no le vi sonreírse con mí hermano?, ;no habló unos instantes en voz baja con mi padre?. Me receta medicamentos para que recobre la salud y siga comiendo, temen que pueda morirme antes de tiempo. intenta alegrarme y me anima a que haga ejercicio, pero yo lo sé todo, conozco sus intenciones, quieren que haga ejercicio para que esté musculoso, quieren que coma para que esté bien cebado, cuando me maten mi cuerpo les será más sabroso en su festín, pero están equivocados, no comeré absolutamente nada y no les dejaré cumplir sus propósitos.

Las enfermedades nerviosas son el auténtico mal de nuestro siglo. A ellas contribuye la vida sedentaria, los ambientes cerrados, la poca ventilación, el aire poco oxigenado, la calefacción, el trabajo monótono y sin alicientes, la falta de ejercicio, los ruidos, la ausencia de distracciones naturales, la vida ajetreada, la alimentación deficiente, además debe añadirse, el tabaco, el alcohol, el café, el té, la falta de descanso y sobre todo una vida infeliz.

El cuerpo humano tiene un admirable sistema nervioso, que debe cuidarse y como todo lo bueno hasta mimarse, porque el sistema nervioso aunque soporta situaciones extremas, es

desequilibrado también con facilidad. Un sistema nervioso desequilibrado desequilibra a su vez las funciones orgánicas, y el cuerpo sufre desarreglos de todo tipo, incluyendo el espíritu y lo que el hombre tiene de mayor valor, la voluntad.

El cansancio mental y el cansancio físico son los primeros síntomas del mal funcionamiento, le sucede el dormir mal, el terrible insomnio, la desgana, la excitación o la depresión, la angustia, al considerar que la vida no tiene sentido, se ha llegado a la pérdida de las ganas de vivir.

El ser humano debiera conocer su cuerpo, debiera escucharlo atendiendo a sus avisos, hacerle caso; en lugar de escucharlo, bien sea por imperativos externos, bien por hacerse el sordo, lo sigue forzando. Si tiene sueño, en lugar de dormir, toma estimulantes, está agotado y sigue trabajando, en lugar de llevar una vida tranquila, la busca ajetreada.

El cuerpo sabe lo que necesita y lo que necesita lo pide con insistencia una y otra vez, un conductor conoce de su automóvil ciertos ruidos que obedecen a deficiencias y que de no poner remedio originarán averías, es razonable atajar esos males, ;Por qué no se hace lo mismo con el cuerpo?, ;será acaso porque el automóvil ha costado dinero y el cuerpo ha sido gratis?, ¿hasta ese punto ha llegado la avaricia humana?, quiero creer que no, aunque la evidencia muestre lo contrario.

Otro de los grandes males para los nervios es la vida nocturna, el ciclo natural, es vivir con la luz y descansar con la oscuridad. Ciertamente que hay animales que son nocturnos, pero duermen de día. La vida nocturna, con locales cerrados, de atmósfera asfixiante y llena de humo, con el alcohol ingerido, el alto volumen de la música y el desarreglo del sueño, minan en poco tiempo el sistema nervioso, que se convertirá en un habitual círculo vicioso de salgo porque no logro dormir.

La televisión, ese objeto de apariencia inofensiva, es uno de los mayores males de nuestra sociedad y se tiene en el propio hogar. Alguien lo definió un día, desde el punto de vista de control ideológico, como tener un policía en casa. Pero desde la óptica dañina para los nervios, con su emisión prolongada, quita tiempo para el ejercicio, para la tertulia familiar, para el amor y en última instancia roba descaradamente horas al sueño.

El hombre adulto debe dormir diariamente, como mínimo ocho horas, los niños diez horas como mínimo, mi opinión es que debe dormirse todo lo que el cuerpo pida, cuando lo pide es que lo necesita.

Hay personas con tan poco sentido común, que justifican su falta de sueño, con el absurdo de que durmiendo se pierde la mitad de la vida. Lo cierto, todos lo sabemos, que durmiendo bien y descansando bien, despiertos se vive con mayor intensidad y con mayor energía.

El cuerpo humano posee una energía especial, denominada energía de adaptación, con ella el hombre puede afrontar las situaciones más extremas. Esta energía de potencia asombrosa, permite al hombre mantenerse en tensión durante largos períodos de tiempo, aumentando los

niveles de rendimiento orgánicos, evitando el derrumbamiento en situaciones que de hacerlo pudiesen ser fatales, es la energía que va más allá del esfuerzo consciente.

Científicamente no se conoce demasiado bien, sin embargo así se la denomina, es una especie de energía vital, herencia cósmica que todo ser vivo es portador desde su nacimiento, esta energía de adaptación es el mejor don con que la naturaleza ha podido dotar al hombre, un hermoso regalo de la divinidad para superar los malos trances y pasar ariosos las dificultades de esta vida. Por ello, el hombre debiera conservar lo más posible esta energía, cuidarla y reservarla para cuando fuese necesario su empleo.

El nacimiento, aterrizaje y entrada en este loco mundo, supone según los psicoanalistas un trauma, el trauma del nacimiento, aquí es donde por primera vez, antes de nada hace su aparición esta energía, adaptando al aspirante a hombre, a una nueva temperatura, a una nueva forma de respirar, de comer, de moverse y de percibir un nuevo entorno totalmente desconocido y del que nada sabe.

Ante situaciones nuevas, ante situaciones desconocidas y en las que el hombre tiene que moverse, esta energía aparece sin darnos cuenta, una y otra vez.

Cuando se pierde un ser muy querido y cercano, el desconsuelo puede llegar a extremos tales, que la muerte podría ser la consecuencia de este dolor espiritual, sin embargo esta energía eleva el organismo y el espíritu a un grado tan alto sus defensas, que el trance, a pesar del sufrimiento, es superado permitiendo que la vida del hombre siga su curso.

Un naufrago en situación extrema, es capaz de mantenerse con vida, aún cuando fisiológicamente es imposible que pudiese estarlo, de nuevo es la energía de adaptación. Ante una situación de terror extremo, el hombre reacciona enfrentándose a él, otra vez es la energía de adaptación quién lo coloca a la altura de las circunstancias.

Un dolor persistente que se torna crónico, el hombre se acostumbra a soportarlo y a vivir con él, otra vez es la energía de adaptación. Ante situaciones límite, es la energía de adaptación quien le ayuda a soportarlas y superarlas.

El hombre antiguo conocía esta energía, la respetaba, cuidaba y honraba como la más preciada de sus posesiones, sin ella se sabía indefenso, a merced de cualquier eventualidad que con ella habría superado, sin ella, impotente recibiría todo su peso hasta no poder levantar sus párpados.

La energía de adaptación es limitada, cada vez que se emplea, una parte de ella se pierde y no vuelve a recuperarse jamás, de tener siempre una alta energía de adaptación seríamos como dioses, y no somos más que hombres.

El hombre de hoy, sabio en tantas cosas, pero tan ignorante en las de sí mismo, derrocha esta energía preciosa en situaciones estúpidas y banales con encono admirable, no sabiendo yo que admirar más, si la estupidez de la situación o la estupidez de su encono.

Ciertos trabajos exigen del hombre el empleo constante de esta energía y el hombre inconscientemente la entrega, creyendo que es su fortaleza orgánica. La entrega por un salario elevado, que por muy elevado que este pudiese ser, jamás llegaría a compensar ni una milésima parte de un átomo de ella, si de átomos estuviese compuesta.

Esta energía donada al hombre para aumentar su capacidad de vivir, es comprada por empresarios y gobiernos a precios reducidísimos que emplean para sus fines, los primeros para empresariar y los segundos para gobernar.

El hombre en su ignorancia de sí mismo, la vende con alegría, pareciéndose en esta venta al campesino que vende un ternero en el mercado, sólo que en este caso, es él el ternero.

El ejemplo más gráfico es el del ejecutivo, moderna profesión que nada tiene que ver con la de su antecesor, el verdugo. El ejecutivo desarrolla una energía extra, y cuando se dice extra, se quiere decir extraordinaria, que es energía a mayores de la que le producen los cinco cafés mañaneros y los cinco de la tarde. Este ejecutivo que algunos para definir su superactividad, le dicen ejecutivo agresivo, al llegar a la cuarentena, le sucede un fenómeno que le deja boquiabierto.

La supervitalidad, la energía extra, y la mismísima energía normal, se le desaparece como por arte de magia, ni cafés, ni estimulantes farmacéuticos, ni nada de nada consiguen levantar su ánimo. Se encuentran agotados, exhaustos, y el envejecimiento que debiera llegar a los sesenta años lo tienen en anticipo a los cuarenta, curiosamente el primer número de la cifra es una silla invertida, tal vez para que se sienten.

Mínimamente desequilibrado el sistema nervioso, aparece lo que todo el mundo conoce como stress. El stress es debido a la vida que se hace y al trabajo que se realiza. En el primer caso, quien haya vivido como debe vivirse, es decir, sin molestar ni enfadar a quienes lo rodean y en consecuencia sin molestarse ni enfadarse, desterrando de sí mismo el malhumor y ahuyentándolo de quienes lo rodean, permaneciendo alegre en lugar de triste, riendo en lugar de permanecer serio ante las tonterías ajenas y propias, jamás padecerá el stress, a lo sumo el "scuatro", que es un estado de sonrisa permanente. Tampoco será atacado de stress e invulnerable a este y otros muchísimos males, quién intentando ser feliz, intenta que los demás lo sean. Ante todo, la sinceridad de la persona juega un importantísimo papel para todas las enfermedades nerviosas.

El stress en tiempos cortos, es favorable y necesario. Ante una situación de riesgo o peligro se produce stress, con esta energía extra que el cuerpo produce solventamos este contratiempo, que bien pudiera ser, un accidente, un incendio o un ataque. Pero permanecer durante largo tiempo bajo esta tensión, porque se llega tarde al trabajo, por la espera en un tráfico de caravana o por los cientos de cotidianas situaciones diarias. Necesariamente no hay organismo que pueda permanecer equilibrado ni capaz de soportarlo.

Algo que es necesario para la supervivencia, descontrolado se convierte en un mal terrible.

Infinidad de matrimonios se han unido por intereses que no tienen porque ser exclusivamente económicos, en lugar de unirse por el afecto y el amor. Este no reconocimiento, la ocultación de este engaño hacia el otro y hacia si mismo mina lentamente el sistema nervioso hasta resquebrajarlo en mil pedazos. Y es que la mente humana, el espíritu humano, no admite el engaño, lo soporta con penosidad y esfuerzo deteriorándose cada vez más hasta que una vez reventado ya no hay nada que hacer, ni con ayuda de la medicina, ni con la bienintencionada ayuda de uno mismo.

Un hecho, un acto, un pensamiento, un deseo, realizado en contra de la verdad interior de uno mismo, afectará irremisiblemente su curación, el restañar esta brecha, supone el empleo de un tiempo varios cientos de veces superior al que motivó esta herida espiritual. A pesar de ello, todo el mundo se cree auténtico, sincero con los demás y con uno mismo, todo el mundo se cree igualmente, sino perfecto, casi perfecto, siendo los demás los insinceros, los hipócritas y los imperfectos, en una palabra, los demás son los malos y ellos los buenos, sin gran problema el individuo se monta su película que visualiza varias veces al día durante toda su vida.

En el segundo caso, son causas externas lo que motivan el stress, el ajetreo, el estar continuamente pendiente de horarios, el movimiento continuo siempre contra reloj, la preocupación constante y la tensión permanente, llevan irremisiblemente al stress. Esta tensión creada diariamente en estos tipos de trabajo, o en estas formas de trabajar, angustian el espíritu humano de tal forma que empieza por enfermar y acaba donde tiene que acabar si no lo abandona a tiempo.

La falsa concepción y la falsa disculpa de que el trabajo debe realizarse de esa manera y no de otra, o que la vida obliga a ello, no es más que una disculpa autoengañososa del individuo. Ningún trabajo debe realizarse nunca de esa manera, el individuo debe trabajar, por un salario a cambio de su trabajo no a cambio de su vida, por otro lado, la vida obliga a vivir no a morir, este cometido solamente lo tiene la muerte, que por otra parte no es de rostro horrendo como los artistas la pintan, sino de rostro hermoso aunque severo.

Quienes esto piensan o esto dicen, son personas por lo general ambiciosas y tan vacías de sentimiento y corazón, que en él ni sangre tienen, sangre buena se entiende, porque de la otra les sobra.

Este auto-engaño, esta entrega al trabajo obedece a un afán desmedido acumulador de dinero, de pertenencias y de consumir todo lo que artificialmente se le ofrezca en el gran bazar social. Son a menudo personas con traumas y frustraciones antiguas acompañadas de un magnífico complejo de inferioridad. Complejo que intentan superar eligiendo el mal camino del poder y la prepotencia económica.

Sentirse superior a quienes le rodean, supone para estas personas elevarse a si mismos, falsa elevación es y artificial suposición, ya que el individuo en nada ha cambiado interiormente, sólo en apariencia ha habido cambio.

En otros casos, el hombre busca estos trabajos como una salida a la infelicidad de su vida, representando una especie de refugio al que acude por desesperación, identificando la vida con el trabajo, viviendo para trabajar. Estas personas huyen de la vida por temor, la responsabilidad y la ocupación del trabajo lo absorben de tal modo que la vida es borrada definitivamente, dejando de ella nada más que un leve reflejo, caricatura de la auténtica vida.

Son personas que no aman la vida y no amando la vida ésta es negada, suelen ser también autoritarios, odiando todo lo que respire jovialidad, alegría, altruismo y generosidad. Impondrían sus creencias y su comportamiento a toda la humanidad, no soportan la idea de la felicidad porque ellos siendo incapaces de tenerla, nadie debe tenerla consigo, han negado la vida dentro de sí, dejando un vacío en el que campea a sus anchas el resentimiento.

Las relaciones matrimoniales son de vital importancia en todo comportamiento pero en este caso es de primerísimo orden. Un individuo, hombre o mujer, con relaciones emocionales equilibradas no estaría dispuesto a permitir que nada ni nadie perturbase su estado, muy al contrario, estaría dispuesto a aceptar todo lo que pudiese perpetuarlo e incrementarlo.

Dime lo que buscas y te diré de lo que careces, dice el refrán popular; dime lo que haces y te diré como eres, dice una máxima filosófica. Hablando de filosofía, Agustín de Hipona al que después de muerto, la iglesia le puso un San delante, decía "Ama y haz lo que quieras". Frase esta de total libertad, porque amando puede el hombre hacer lo que quiera, pero debe amar, amar en ese sentido al que anteriormente nos hemos referido, y todas las acciones que de él salgan serán necesariamente acciones llenas de amor, cargadas de buenos deseos.

Pero si no se ama, agrego yo, nada se haga, porque todo lo que se hiciese estará falto de amor, y donde éste falta, la frialdad de sentimientos y el odio soterrado, son el móvil de estas acciones.

II. ALIMENTACIÓN

La alimentación es la base del mantenimiento energético de nuestro organismo, la necesidad de comer es un instinto primario situado.

El hombre, como todo animal, tiene necesidad de comer, desde su nacimiento busca la satisfacción de esta imperiosa necesidad. La tierra en su evolución ha provisto a todas sus criaturas de los elementos necesarios para la alimentación y perfecto desarrollo de su organismo. Las plantas absorben de ella los minerales y el agua que tan necesarios le son. Los animales herbívoros, a su vez, encuentran en los diversos vegetales alimentación variada, encontrándola los que son carnívoros, a su vez, en los animales herbívoros.

Podemos definir la historia de la humanidad como una permanente huída del hambre. El organismo humano está adaptado a la carencia y al déficit alimentario, es decir, a pasar hambre, pues hambre han pasado nuestros antepasados durante un millón de años, y millones de nuestros hermanos de especie la pasan hasta la muerte en la actualidad. Esto podría eliminarse en el espacio de una década si el sentimiento de humanidad estuviese realmente arraigado en nuestros corazones.

El habitante de países industrializados, donde el excesivo consumo de alimentos es habitual, produce en pocos meses alarmantes desarreglos orgánicos. Desarreglos orgánicos que curiosamente, no se producirían en una sociedad donde la comida fuese más bien escasa.

Contra lo que comúnmente se cree, el animal carnívoro necesita en su dieta alimentaria vegetales, no estando adaptado su organismo para el consumo directo de ellos, se vale del animal herbívoro cazado. Primeramente se alimenta de las vísceras con las que ingiere el vegetal que se encuentra en ellas semi asimilado, ya libre de celulosa, después ingerirá los músculos y finalmente los huesos. La alimentación es así completa Y sin carencias de minerales, proteínas, vitaminas, grasas, etc.

No se piense que es envidiable la vida de un animal depredador, éste debe para su mantenimiento cazar su presa, y esto no es fácil de hacer, la naturaleza ha dotado a estos animales con defensas idóneas que salvaguarden su vida, la carrera duradera y veloz del antílope, la cebra y la liebre, los recursos del conejo, el jabalí, el ciervo, el elefante, el rinoceronte, no son fáciles de superar para el animal carnívoro.

El animal herbívoro tiene pastos sin limitación para su alimentación diaria, el carnívoro tan sólo puede conseguir su comida si consigue atrapar alguno de ellos.

Los elefantes durante su longeva vida ingieren cantidades ingentes de vegetales, por este motivo sus molares van limándose, hasta quedar sin ellos en la vejez. Recorren la ruta por los ríos, que es por donde hay vegetales más tiernos para ser masticados, es lo que se conocía como ruta de los elefantes, cuando estos abundaban y antes que se matasen por el marfil de sus

colmillos, para fabricar bolas de billar y elementos decorativos, estos abundaban. Por este mismo motivo, los elefantes acaban muriendo en el mismo lugar de esta ruta, de ahí el llamado y legendario cementerio de los elefantes.

Por otra parte, la naturaleza tiene un equilibrio ecológico, mejor decir, tenía un equilibrio ecológico admirable, el animal que es cazado, evidentemente es el enfermo, el débil, o los ya viejos, los animales jóvenes con plenitud de vitalidad raramente son capturados. Estas capturas impedían que se reprodujese en exceso unas especies sobre otras.

El hombre es, tal vez, de todos los animales quién realiza mayores esfuerzos, quién tiene mayor gasto energético, y quien menos tiempo emplea en el reposo. si observamos a los animales, su horario y sus costumbres, se comprueba que la mayor parte del día la pasan tumbados y satisfechos de comer, duermen.

El hombre descansa menos de lo estrictamente necesario para una actividad desproporcionada comparado con el resto de los animales. El consumo de calorías, minerales, vitaminas y proteínas están en relación con su actividad, de ahí que su alimentación deba ser completa y lo más sana posible para conservar su salud en buen estado.

Civilizaciones como la egipcia, la griega, la árabe, tenían un gran conocimiento dietético, no sólo como alimentación sino también como dietética terapéutica, gran parte de estos conocimientos fueron olvidados por la actual civilización. Filósofos de la antigua Grecia recomendaban mayor cantidad de vegetales y menor cantidad de carne para las personas fácilmente excitables y de frecuente irritabilidad. Hablaban de la dieta especial de los atletas y de una más abundante en grasa para la milicia que debía tener reservas orgánicas debido a la inestabilidad del avituallamiento del soldado en campaña. Un atleta no debe estar ni gordo ni delgado, el militar es preferible un poco más gordo, sus reservas permitirán su subsistencia en un periodo de déficit alimentario.

Los estudios dietéticos olvidados durante mucho tiempo están actualmente recuperando a marchas forzadas el terreno perdido, no obstante, este abandono tuvo sus motivos.

Los habitantes de las naciones pasaron hambrunas y hambre endémica durante siglos y durante generaciones sucesivas, ¿qué dietética podía haber cuando nada había para llevarse a la boca?. Esto recuerda a aquella papilla para lactantes que se vendía durante la postguerra con los militares españoles en el año 40, de la que se decía que tenía infinidad de propiedades y era un excelente alimento para el lactante. Pero había un inconveniente, debía ser mezclada con leche.

De un tiempo a esta parte proliferan como setas en el otoño, laboratorios e industrias multinacionales de productos dietéticos, comercializando los productos más peregrinos, a precios que más se parecen al lujoso champán francés que al alimento diario. Los productos

pueden ser de calidad pero su precio es del todo abusivo, una vez más se comprueba que el comercio no tiene escrúpulos cuando hay dinero por medio.

Proliferan también, naturópatas que pasan sustanciosas minutas aligerando el bolsillo del enfermo, para hacerles más leve su enfermedad, le recetan productos costosos junto con dietas que mas parecen indicadas para personas ricas que para el común de la población.

El organismo humano asimila perfectamente todo lo que habitualmente ingiere, evidentemente, con moderación. Aquí tocamos el punto de la cantidad de alimento necesario, cada persona es distinta a otra, y esta misma persona es diferente según las épocas del año y según la mayor o menor actividad que realice.

La persona que escuche a su propio cuerpo, le indica perfectamente la cantidad de comida que necesita y que alimentos debe consumir. Toda persona sabe por experiencia que durante el invierno debido a la humedad y a las bajas temperaturas, su cuerpo necesita bebidas calientes y comidas ricas en calorías, en la estación veraniega, por el contrario, bebidas frescas y comidas ligeras. La cantidad de comida que una persona necesita varia de unas a otras, de todas maneras el organismo avisa cuando el alimento es suficiente, para ello no hay más que comer despacio, masticar bien y con calma, quedarse con un poquito de apetito y minutos después el cuerpo indica que ya está saciado. Porque el cerebro tarda algún tiempo en recibir la indicación de plenitud, entonces éste es cuando envía la orden de ya no es necesario más. Al comer deprisa, sin masticar bien, se sigue comiendo hasta el hartazgo, no dando tiempo a llegar al cerebro esta indicación, cuando llega, se está ya tan saturado que se producen los conocidos empachos, o malestares semejantes a las digestiones pesadas.

Si dividimos la capacidad del estómago en tres partes dos de ellas la llenamos de comida y la tercera la dejamos para los ácidos y jugos que han de realizar la digestión, ésta se hará sin dificultad. Si el estómago es llenado en su totalidad por la comida, es decir comiendo hasta estar hartos, no dejando sitio para los ácidos, podrá originar las conocidas hernias de hiato y sus reflujos.

La moda lo invade todo, incluso la enfermedad, por ese motivo hubo también enfermedades de moda. A principios de este siglo se había puesto de moda entre las clases pudientes de París, centro de la moda mundial, una enfermedad que no era otra que la colitis, todavía no muy conocida en aquél tiempo. Cuando una de estas damas acudía al médico y éste no diagnosticaba colitis, podía dar por seguro que la dama haría de él los peores comentarios. Después de la colitis ocupó su lugar la apendicitis, ¡hay del médico que no diagnosticase apendicitis al caballero que acudiese a su consulta! ahí comenzaría su desgracia. Las enfermedades han sido y seguirán siendo para ciertas clases sociales cosa de moda.

Hoy en día se ha puesto de moda la excesiva preocupación por los kilos de más. La obesidad es una cosa, pero tener algunos kilos de más es cosa totalmente diferente, ambas no deben confundirse nunca.

La preocupación por mantener una línea de cuerpo a la moda, ha creado auténticas obsesiones que a menudo degeneran en paranoias. Estas personas se contemplan ante el espejo una y otra vez como si el espejo fuese a quitarle por arte de magia lo que tiene de sobrante, su postura se asemeja a la del jugador que se queda viendo sus malas cartas creyendo que de tanto verlas se le tornarán en buenas.

Y tan es así, que revistas y periódicos anuncian productos dietéticos, productos farmacéuticos, infusiones de todo tipo, todos ellos milagrosos, que eliminan kilos sobrantes milagrosamente. También hay clínicas de adelgazamiento y salas de masaje especializadas para tal fin.

Los kilos de más son tan nocivos como los kilos de menos, y sin embargo nadie se preocupa de esto último. Y es que está de moda la persona delgada, hace cincuenta años era el cuerpo más bien rellenito el que en moda estaba. Todas estas personas en su obsesión se someten a menudo, a regímenes alimenticios sin control alguno y que más se asemejan a mortificaciones religiosas que al deseo de poseer un cuerpo saludable.

Muchas de estas personas ingieren anfetaminas para que les amortigüe los deseos de comer, pasan días sin comer y temporadas mal alimentándose. Es locura hacer todo esto, pero según parece la locura está de moda en todas las modas.

El cuerpo necesita ser y estar bien alimentado, cuando la alimentación es deficiente e insuficiente no es un mal, son dos males juntos. El hombre puede comer, todo y de todo, aunque eso sí, con moderación, excepto aquellos productos que su organismo rechace, o que sienten mal por padecimientos o tendencias a desequilibrar su organismo.

Ciertas personas obesas pueden tener procesos metabólicos desorganizados, estos casos son para ser tratados médicamente con un riguroso seguimiento y control, pero la generalidad no es esta. La generalidad son kilos de más que la misma persona puede corregir sin sacrificios, sin molestias y en poco tiempo.

El cuerpo humano, se parece a un libro de contabilidad mercantil, en un apartado están los gastos, en otro los ingresos, aumentando uno de ellos disminuye el otro. Comiendo más de lo que se gasta, se ahorran calorías y estas se acumulan en el cuerpo, gastando más calorías de las que se ingieren, hay déficit. Esta es toda la teoría y todo el secreto de la economía energética de la alimentación humana, que a diferencia de la puramente económica que trata de acumular cuánto más mejor, aquí se trata de equilibrar las dos columnas de números, a igual de calorías consumidas, igual de calorías gastadas.

Una persona de vida sedentaria, necesita menor número de calorías que otra de vida más activa, un atleta, un deportista necesita mayor cantidad de hidratos de carbono que un intelectual, y éste último mayor cantidad de hierro, fósforo y vitamina B que el deportista, por poner ejemplos extremos de actividades físicas contrapuestas en nuestra cultura.

La persona que tiene kilos de más, no es en definitiva, más que por falta de ejercicio por un lado y por otro el comer más de lo que su cuerpo necesita.

El adquirir menor peso, es relativamente fácil, no hay más que ingerir menor cantidad de comida y hacer algo de ejercicio diariamente, o bien comer la misma cantidad de alimentos y hacer más ejercicio diario para gastarla.

¿Qué podría disminuirse en el consumo?, podrían disminuirse el consumo, no suprimirse, los hidratos de carbono, ciertas comidas aceitosas, pasteles, el pan y sobre todo las frituras. Fíjense bien que digo disminuirse, no suprimirse. Entre comer un pastelillo y comerse una docena la diferencia está en que se ha comido once pasteles de más, entre comerse un trozo de pan y comerse media bolla hay diferencia, como la hay en comer patatas fritas una o dos veces por semana y comerlas todos los días, o comerse un plato de guisado y repetir el mismo plato tres veces.

En primer lugar disminuir el consumo de estos alimentos, el segundo moderar la cantidad de comida, insisto, moderar la cantidad de comida, no suprimirla, y por último realizar algún ejercicio, por ejemplo largos paseos. Un régimen así, liberal, armoniosamente anárquico, es facilísimo de llevar sin quebranto alguno, y en pocos meses el cuerpo adquirirá el peso que debía tener, embellecido y fortalecido, por añadidura, debido al ejercicio que le acompañó.

Esto pueden realizarlo todas las personas fuese cual fuese su edad. La persona que esto hiciese a los pocos días encontrará diferencia, comenzará a encontrarse más ágil, las digestiones no serán lentas, su musculatura poco a poco se fortalecerá, moldeándose, ganando una juventud corporal que iba perdiendo por abandono y dejadez.

Nadie debe pasar hambre en la dieta diaria, sea de adelgazamiento o no. Una ensalada o un poco de fruta antes de la comida mitiga mucho la voracidad, masticar bien y comer despacio es lo esencial para una buena digestión y asimilación del alimento. Debe tenerse presente, que durante la masticación se realiza una especie de pre-digestión, la saliva juega un importantísimo papel en ella.

Si se mastica ensalivando durante varios minutos un buen trozo de miga de pan, adquirirá un sabor dulce, es la primera digestión que convierte los hidratos en azúcares.

Si se mastica ensalivando durante varios minutos un buen trozo de miga de pan, adquirirá sabor dulce, es la primera digestión que convierte los hidratos en azúcares.

El alcohol debe disminuirse hasta lo indispensable, no debiendo administrarse nunca a los niños, costumbre extendida más de lo que pueda parecer. El agua de manantial o en su defecto mineral, es una bebida excelente, además de deliciosa, para cualquier hora del día.

Los kilos de más, son debidos al abandono de la persona para con su cuerpo, este abandono suele tener causas psicológicas que motivan la desgana. Esta falta de interés por su propio cuerpo es un reflejo de la falta de interés por las personas que la rodean y con ella viven. En

principio toda persona desea sentirse joven, vital y bella. La belleza no es un concepto igualitario, no todas las bellezas son iguales, no dejando por eso de ser bellas. La belleza conlleva consigo múltiples factores o virtudes, tolerancia, inteligencia, bondad, vitalidad, dinamismo, tranquilidad, físico, carácter, etc. es un todo. Un hombre bajo puede ser tan atractivo como un jugador de baloncesto, este atractivo personal de él es su belleza, de tener una estructura física mayor probablemente la perdería.

Cada persona independiente de sus características físicas, es bella y hermosa físicamente, siempre y cuando su cuerpo esté cuidado.

Cuando la persona se preocupa de sí, indirectamente se preocupa de quienes la rodean y por ellos tiene interés, de ahí su deseo de mejorarse, en elevar cada día más su espíritu, cuidar y conservar su cuerpo. El abandono físico es un reflejo del abandono espiritual, y éste una falta de interés por la vida.

Toda persona desea agradar y gustar, es un hecho natural constatable, el no hacerlo es una manifestación antinatural también constatable.

La persona que esté en su deseo recobrar su peso idóneo debe tener esto presente, aunque cualquier punto es válido para comenzar a sentir la vida en su plenitud, para recuperar la voluntad y abandonar definitivamente la apatía que la embargaba.

Cierto es que hay personas que comen empujadas por una ansiedad compulsiva, estas personas comen por tensión, desviando hacia la comida sus tensiones, angustias personales y familiares. Debe saberse cuales son los males, cual es su procedencia, dónde se halla aquello que nos preocupa y oprime, si se es mínimamente sincero la persona lo descubre y lo ve claramente, si trata de engañarse, de cerrar los ojos de su pensamiento hacia lo que ve, lo conseguirá y el mal seguirá oculto engrandeciéndose cada vez más.

Sacerdotes y monjes son históricamente pantagruélicos comedores, su tensión sexual es desviada y amortiguada con la gula.

No hace muchos años estuvo de moda la alimentación vegetariana y ovolacto vegetariana, esta alimentación es una buena alimentación, siempre y cuando se consumiesen alimentos muy variados y aportasen al cuerpo todo lo que el cuerpo necesita. Personalmente desaconsejo esta dieta a la mayoría de las personas, pues pocos son los que tienen conocimientos de las propiedades de cada vegetal y su aporte calórico, proteínico, vitamínico y mineral, solamente personas muy especiales pueden llevar una alimentación semejante.

Una alimentación únicamente vegetal tiene todo el aporte necesario para el organismo, pero debe ser una alimentación tan variada que es difícilísimo para una persona normal y con escaso tiempo para la cocina, lograr con ella una alimentación equilibrada y sin carencias.

De las hortalizas, el repollo, coliflor, brécol, espinaca, acelga, coles de bruselas, lechuga, alcachofa, patata, zanahoria, soja, ect. son de delicioso sabor y esenciales para el organismo por su aporte de minerales y fibra.

De las legumbres, las habas, garbanzos y lentejas es un alimento completísimo en aporte de minerales.

Todos estos productos aderezados con un poco de cariño y al amor de la lumbre, harán las delicias de una casa, mostrando los comensales, de buen seguro, halagos para la cocinera o el cocinero familiar.

Sí a esto añadimos, que estos productos son asequibles a todos los bolsillos, con mayor motivo deben halagarse porque en esta época las cosas andan por las nubes y sólo los que tienen aviones pueden darles alcance.

La fruta, excelente comida a cualquier hora del día, son ricas en vitaminas que se acumulan en mayor porcentaje en su piel, pero debido a los tratamientos insecticidas no debe comerse ninguna fruta con piel, siendo aconsejable pelarla, si con piel se comiese debe lavarse muy bien con agua, jabón y estropajo.

La leche, la mantequilla, yogur, el queso, la miel, avellanas, almendras, nueces y cereales contribuyen a que una alimentación sea realmente equilibrada y completa, reparando los desgastes del organismo y fortaleciendo las defensas del cuerpo ante posibles enfermedades.

La alimentación que en occidente desde hace unos años se llama dieta disociada. La recomendaban de antiguo los maestros taoístas orientales. Estos maestros aconsejaban no mezclar en una misma comida, las proteínas y las féculas. Si se desea comer carne o pescado, que se coman solas sin estar acompañadas de las féculas.

Si el deseo fuese comer arroz, pasta, patatas o pasteles, que éstos se comiesen solos. Las verduras pueden acompañar a las proteínas o las féculas.

La razón de estas recomendaciones es bien fácil de comprender. Para la digestión de las proteínas son necesarias sustancias químicamente ácidas en el estómago, para la digestión de las féculas es necesario sustancias químicas básicas, que son lo contrario de los ácidos. Si se ingiere un filete, es necesario lo ácido, si lo acompañamos con pan y patatas, es necesario para la digestión de este último lo básico, lo cual produce una mezcla contradictoria, que lleva a una digestión lenta y a una mala asimilación. Puede hacerse el fácil y curioso experimento, en un vaso con dos dedos de vinagre (ácido acético), añadimos un poco de bicarbonato (bicarbonato sódico), el vinagre perderá sus ácidas propiedades en cuestión de pocos instantes.

Una alimentación equilibrada evitaría el malestar tan frecuente del estreñimiento. La fruta y los vegetales tienen fibra suficiente para una perfecta evacuación intestinal.

Debe añadirse para un buen funcionamiento de los intestinos, el beber el agua necesaria que el cuerpo necesita, contra lo que pueda parecer, se bebe muy poca agua, habiendo

muchas personas que no la prueban ni una sola vez durante el día. Sobre el agua me ocuparé más adelante, pero en lo que atañe a su relación con los alimentos, añadir algo que cada persona conoce por experiencia, que ante determinadas comidas es preferible beber primero y comer después. La sed se calma con agua, nunca debe calmarse con alcohol, el alcohol puede beberse acompañando siempre a algo de comida, nunca entre horas y sin alimento. En algunas comidas fuertes puede ser beneficioso para el adulto el acompañarlas con algo de alcohol, ayuda a su digestión y como popularmente se dice, da calor al estómago. Acompañar algunos platos con algo de alcohol, es muy diferente al acompañar con algún plato el alcohol. No es mi deseo que se mal interprete lo que escribo, prefiriendo insistir, porque muchas personas por no cambiar sus costumbres leen se debe donde pone se puede, y mucho donde pone poco.

Y esto me recuerda a una señora que decía que la ginebra le aliviaba los dolores menstruales, al cabo de los años parecía tener una menstruación permanente y ya pasada la edad de esas cosas, parecía seguir con ella a juzgar por los copazos de ginebra que se endosaba.

III. AIRE, SOL, FRÍO, CALOR

El cuerpo humano tiene una temperatura de treinta y siete grados, esta temperatura debe mantenerse constante, para ello el cuerpo tiene sus propios mecanismos fisiológicos de mantenimiento de la temperatura corporal. Con el calor el cuerpo eleva su temperatura, éste la regula por medio del sudor, las gotitas de sudor al evaporarse producen frío, que contribuye al descenso de la temperatura o a impedir que se eleve más. El cuerpo humano es una maravilla de la que apenas se conoce más que la apariencia. El poder de adaptación de nuestro cuerpo no es menos admirable, en situaciones de vida extremas como en las latitudes nórdicas, con temperaturas bajísimas, los esquimales poseen una mayor temperatura corporal que la de cualquier otro ser humano. Sus cuerpos fueron creando defensas contra el medio adverso, temperaturas de -50° C soportan estas personas, si por alguna causa cayese en el agua una persona, ésta se moriría instantáneamente, un esquimal tardaría varios minutos, tiempo suficiente y precioso durante el cual saldría del agua, se despojaría de las ropas antes de que se le congelasen y se pondría otras. muchas son sus posibilidades de salvar su vida, todo por uno o dos grados más de temperatura que su cuerpo posee.

El hombre utiliza en su defensa contra el frío y el calor, la vestimenta, la vestimenta no es otra cosa que la creación de un microclima artificial alrededor del cuerpo que le ayuda a mantener esos treinta y siete grados. Con la vestimenta el hombre se defiende del frío, su organismo conserva el calor necesario para mantenerse activo, es un mecanismo de ayuda a la naturaleza corporal. En un principio, el hombre se desplazaría siguiendo la emigración de los animales para su caza, el animal buscaba buenos pastos en lugares donde el invierno fuese menos crudo, el hombre buscaba al animal y el clima más llevadero. Esto que hacía el hombre primitivo, que hacen las aves y que todavía se sigue haciendo con el ganado lanar, la trashumancia, lo hacen también las gentes adineradas que huyendo del frío invernan en lugares o en países de latitudes más cálidas. Como puede apreciarse, lo natural, lo lógico, permanece siempre, es la lógica de la naturaleza, pero esta lógica que en el comienzo de la humanidad era natural, hoy es privilegio artificial de minorías.

Por este mismo motivo, no llega al hombre el microclima creado con su vestimenta, necesitando un espacio más amplio construyó la casa, la casa es otro microclima artificial en el que el hombre se mueve, aislándose de las inclemencias atmosféricas exteriores. Como contrapartida, la casa es también un medio artificial aislante de las demás personas y de la sociedad entera, en ella, el hombre construye una microsociedad artificial con todos los objetos que el gran escaparate del consumo le ofrece.

La civilización trae progreso y este último, comodidades. A poco que se ahonde en la idea de civilización se comienza a intuir que civilización no es más que la sociedad humana establecida en ciudades y organizada su vida de manera estrictamente mecánica.

Cuando el hombre aún no vivía en ciudades no se le llamaba civilizado, en la misma medida que no era un territorio civilizado el suyo al carecer de instituciones y organizaciones estatales.

Las gentes que vivían en territorios donde sus formas de vida no eran regidas por los cánones de autoridad estatal no eran civilizadas, no tenían progreso, ningún tipo de comodidades y además no tenían cultura.

Entendiendo así la idea de civilización, es el estado quien civiliza, quien trae progreso, quien trae comodidades y quien trae cultura. Falta saber de dónde trae el progreso, de dónde trae las comodidades y de dónde trae la cultura.

Con la construcción de la ciudad, una aglomeración inmensa de personas viven en un espacio reducido, espacio que en un medio natural sería insuficiente para la supervivencia de apenas un reducido número de personas. En este reducido espacio, que es la ciudad, viven miles y millones de personas, la antigua ciudad de Roma, dicen que llegó a tener hasta un millón de habitantes, Córdoba en el periodo árabe superaba los trescientos mil, cifras que impresionan para su época, pero irrisorias para la actual.

La ciudad es una creación artificial, en ella no hay campos de siembra, no hay ganados, no hay bosques, no hay ríos de pesca, ni mar, depende totalmente del campo, del mar y sus productos. El progreso consiste en abastecer a la ciudad, lugar artificial donde nada se produce, de productos del campo, de carnes y para ello se construyen granjas; de leche y sus derivados y para ello se construyen factorías de pescado, y para ello se construyen grandes buques congeladores. Pero además, el progreso de la ciudad tiene que construir aceras, calles, carreteras para automóviles, asistencia sanitaria, comercios, restaurantes, espectáculos, televisión, libros, periódicos, formando los cuatro últimos la cultura. A esto se le denominan comodidades.

La idea de civilización, va unida a la de progreso y esta a la de comodidades, no siendo más que una lógica consecuencia de una creación artificial sin fundamento natural alguno. Esta idea se da por admitido, que es necesaria, buena y beneficiosa. En una palabra es mucho mejor comprar leche embasada que ordeñarla directamente del animal, es preferible la fruta en caja, que tomarla directamente del árbol. Esto es la civilización y sus falsas comodidades, que justifican sus acciones teatrales con argumentos tan absurdos, como decir que la manzana de la ciudad ha pasado numerosos controles de seguimiento de calidad hasta sus puntos de venta, la leche ha sido esterilizada, pasteurizada, lavada hasta alcanzar una suprema blancura, desnatada, descremada, semi-desnatada, enriquecida con vitaminas, y embasada al vacío, sin conservantes, y que le durará varios meses.

Tengo la impresión de que muy pronto fabricarán un pan ya masticado y además rico en vitaminas.

En un medio artificial como son las ciudades y pueblos, en lo que todo lo que en ella hay es artificial, la misma vida y las costumbres de sus habitantes necesariamente tiene que ser artificial.

La casa creada en un principio como microclima individual o familiar, tornada en microsociedad, la ciudad es la sociedad entera en la que todo está, fuera de ella nada tiene existencia. La naturaleza ha sido relegada a un apartado utópico o de ocio dominical, hablándose de la naturaleza como algo bucólico de verdes prados y soleadas playas veraniegas. Imágenes todas ellas marcadas a fuego por los repetitivos films y anuncios publicitarios televisivos.

La televisión introduce diariamente esta visión de la naturaleza, en films y documentales, la naturaleza entera es conocida hasta en sus menores detalles a través del televisor, es una naturaleza audiovisual, que pudiendo oírse y verse, no puede olerse, tocarse y mucho menos sentirse.

Sentir la naturaleza es ya un término inusual, porque la verdadera naturaleza es la ciudad, la jungla de asfalto que la llaman los urbanos.

La brisa, el viento, que no son más que aire desplazándose, y el propio aire limpio de gases contaminantes, son desconocidos.

La brisa y el viento son molestos para los habitantes de las ciudades, que se enfadan con el viento porque los despeina. Por este temor o por cualquier otro similar, huyen del viento encerrándose en sus casas. Postura comprensible ésta, si fuesen supersticiosos y temiesen coger un mal aire, no siéndolo nada tienen que temer, sobre todo, aquellos que tienen más aires que el propio aire.

Al sol se lo relaciona con la playa, más concretamente con la arena de la playa, pues es ahí donde millones de cuerpos sufrientes cada verano, se tuestan por ambas partes y por partes ambas, habiendo a menudo graves quemaduras por la insistencia de pretender ser negro conservando la piel blanca. Pretensiones semejantes, y cabezonería tal, está tan extendida, que por esa misma razón ya nadie se admira sino todo lo contrario, todo el mundo se asombra que alguien de piel blanca no pase sus vacaciones intentando convertir su piel en negra.

Del sol poco más se conoce en la sociedad civilizada, en los pisos no pueden entrar sus rayos, teniendo más fácil su entrada un elefante que ellos. En el metro tampoco al sol le está permitido viajar, en comercios y oficinas el sol es un gasto inútil aunque sea gratis, fábricas y factorías son alejadas del sol, por parecerles nocivo a su producción, los pocos rayos de sol que se atreven a dirigirse a calles y plazas, es tamizado por sucesivas capas de humos, gases y polvo, que si algo llega es un sol tan light que más se parecen a rayos de bujía que a rayos de sol. Cierto es que

exagero, pero cierto es también que digo verdad. Si esto ocurre con el aire y con el sol ¿qué ocurrirá con el frío y el calor?

La respuesta es bien fácil de dar, el frío lo soporta cada cual como puede, los que tienen dinero calefacción todo el día, el que no lo tiene, calor por horas durante el invierno. El calor no cuenta porque de calor nadie se muere, y si a alguien se le ocurriese hacerlo no daría lástima alguna, porque morir de calor es una muerte de inferior categoría, incomparablemente menos muerte que la de morir de frío.

El aire y el sol, son dos ayudas de incuestionable valor terapéutico así como preventivo en todo tipo de enfermedades. Las curas de aire, los cambios de aire como antes se les llamaba, tienen su razón de ser, tanto por el cambio geográfico, por el cambio de ambiente, hábitos y costumbres, como por el aire en sí mismo.

El aire puro y fresco de la montaña, oxigena el cuerpo, purifica la sangre, aumenta la cantidad de glóbulos rojos, equilibra y fortalece el sistema nervioso. El sol incita a dar paseos, ensanchando los pulmones con el ejercicio y favoreciendo una mejor circulación. Sino hubiese sol, ¿Qué impediría dar buenos paseos por el campo o por la alameda del lugar donde se habitase?. Solamente un frío excesivo o una lluvia torrencial, el frío se combate con ropa de abrigo y una caminata un poco más vigorosa de lo normal, a los pocos minutos el cuerpo habrá elevado su temperatura. Si lloviese levemente, sí lloviznase, un paraguas y buen calzado impediría que la lluvia parva nos tomase por tales, si aun así lo hiciese; ¿no hay acaso zapatos, ropa de repuesto y una buena taza de leche caliente en nuestras casas?.

El aire es necesario para nuestro organismo, los pulmones necesitan ensancharse, recoger el aire y pasarlo a la sangre.

Con la respiración se recoge del aire no solo el oxígeno y nitrógeno, también se recoge del espacio el fluido vital, la energía vital, que los hindúes llaman prana y los chinos chi. Se ha compuesto en laboratorio aire químicamente puro y en el mismo porcentaje de componentes que el que se encuentra en la atmósfera, al introducir en él a un animal, se moría al cabo de un tiempo. Lo que indica que hay algún componente esencial todavía no detectado, componente que desde la antigüedad diferentes culturas tenían conocimiento de él.

Cuanto en mejor estado se encuentren los pulmones, mayor facilidad de entrada se da a la energía vital, cuánta más pureza tenga el aire que se respira más energía vital entrará en nuestro cuerpo. Los ejercicios respiratorios son tan fáciles como agradables de hacer, y sus beneficios para el organismo y el sistema nervioso se dejan notar a los pocos días.

La respiración es la base fundamental para todo ejercicio, los atletas, cantantes y músicos lo saben. Normalmente se realiza lo que se denomina respiración escapular, que es una respiración superficial en la que solamente penetra el aire en una tercera parte de los pulmones, esta respiración es insuficiente para un deportista o un músico. Por otra parte al elevar el pecho con

cada respiración se cansarían los hombros. La otra respiración más profunda, es la diafragmática, el aire penetra totalmente en la inspiración y se expira el aire de las partes bajas de los pulmones, ello se logra haciendo fuerza con el diafragma, músculo que se encuentra debajo mismo de las costillas. Es una respiración más lenta, pero más eficaz, un cantante de ópera no podría serlo si no respirase de esta forma.

Los buenos practicantes de las denominadas artes marciales, basan todos sus movimientos físicos según la respiración. De esto trataré más adelante, cuando aborde la relajación y la respiración.

No sólo debe respirarse el aire más puro posible en el campo y alamedas, también en las casas debe haber aire fresco y renovado. Un aire enrarecido, cargado, comunica al organismo su enrarecimiento y el organismo sufre las consecuencias. Si es verano o hay buena temperatura en el exterior, no hay razón para que la casa no se halle bien ventilada, si hace frío en el exterior, puede ventilarse cada cierto tiempo.

La habitación donde se duerme a no ser que haya temperaturas extremadamente bajas, puede tener la ventana abierta o ligeramente entornada. El aire renovado, favorece el sueño tranquilo y sosegado, con buenas mantas y tapándose hasta la barbilla, es la forma más saludable de dormir.

El abuso de la calefacción, las habitaciones cerradas a cal y canto, la atmósfera viciada por el humo de tabaco o por la propia respiración, el desear llevar la misma cantidad de ropa en invierno que en verano, el dormir sin ventilación alguna, contribuyen a desequilibrar el sistema nervioso, obstaculizan la buena circulación sanguínea, producen el desasosiego, insomnio, afecciones de garganta.

No hay necesidad de pasar frío, del mismo modo que no hay necesidad de pasar calor, pero en ambos casos, debe haber la mayor cantidad posible de aire renovándose constantemente.

El sol es fuente de vida, sin él no podría darse la vida en nuestro planeta. El sol es beneficioso para la salud humana, los baños de sol tomados con moderación y a horas en que sus rayos no sean Perpendiculares, tonifican el cuerpo. Sus rayos deben evitarse entre las doce y las tres de la tarde, inciden perpendicularmente y en lugar de beneficiar dañan, en lugar de saludables, Perjudican la salud.

La piel humana comienza su envejecimiento al Poco tiempo de nacer, la piel es la cobertura protectora que rodea el cuerpo protegiéndolo de los cambios de temperaturas y de otras agresiones.

Hay animales que tienen la parte externa del cuerpo cubierta no con piel, sino con caparazón protector, mientras en su interior se albergan las partes blandas. La evolución ha llevado a que el hombre internalizara este caparazón, que no sería otra cosa que los huesos, y

lentamente las partes blandas quedasen en el exterior, un vestigio de ello es la cabeza, que no es otra cosa que un poderoso cascarón óseo recubierto con una delgada capa de piel.

La desaparición de una cubierta dura en el cuerpo humano lejos de ser un inconveniente y la evolución por eso ha sido así, le trajo grandes ventajas, puede moverse con mayor facilidad, y sus articulaciones son más flexibles. La piel es, por tanto, un elemento protector, con muchísimas terminaciones nerviosas, causa esta última de nuestro sentido del tacto.

La piel por medio de los rayos solares, sintetiza la vitamina D conocida como antirraquítica y de especial importancia para los niños. Siendo necesaria su presencia para la fijación del calcio. Pero la piel debe protegerse, tanto del viento, del frío, como de los rayos solares. Los baños de sol deben tomarse con moderación y aumentar el tiempo de exposición solar sucesivamente, y no imitar nunca la locura de ciertos bañistas veraniegos.

Beber abundante agua, utilizar cremas protectoras, bañarse con frecuencia, no exponerse al sol cuando sus rayos caen perpendicularmente, no exponer excesivamente la cara y su piel no envejecerá prematuramente. Nada hay tan terrible para la piel del rostro como tostarla al sol, a los treinta años en lugar de una piel fresca y joven se tendrá una piel envejecida de la que todas las cremas que quieran echársele no lograrán devolverle su juventud.

Del frío y del viento, puede protegerse la piel del rostro con alguna crema para este uso, medida ésta suficiente para una mejor conservación de la estética facial. Con todo, debo decir que hay una excesiva preocupación por parte de señoras por las arrugas. La arruga es un hecho natural de envejecimiento de la piel con el paso de los años, si se ha puesto cuidado en no acelerar este envejecimiento, las arrugas tardarán más en aparecer, no tiene sentido, que después de exponerse al sol temerariamente durante años, fumando, bebiendo alcohol, bebiendo poca agua, permaneciendo excesivo tiempo en lugares con aire cargado, no durmiendo nueve horas diarias o no teniendo una dieta variada y equilibrada, quiera retardarse las arrugas del rostro, cuando todo se ha hecho para tenerlas prematuramente.

Siendo la arruga un hecho natural de acorde con la edad, lejos de afear el rostro, lo embellece, proporcionándole un atractivo hálito de serenidad espiritual, al mismo tiempo que el rostro gana expresividad y gracia. Un rostro sin arrugas, es un rostro sin expresividad, de apariencia muerta. La cara es el reflejo del alma, suele decirse, preocupémonos de nuestro interior, cuidemos un poco nuestra piel y tendremos un rostro de expresiones hermosas, con o sin arrugas.

IV. EL AGUA

Nuestro planeta, tal vez debiera llamarse Agua, en lugar de Tierra, ya que tres cuartas partes de él son de agua y solamente la parte restante es tierra.

El agua se encuentra en los océanos, en los ríos, lagos y nieves, en la superficie; en el interior, se encuentra en manantiales, pozos y corrientes internas; en el exterior, en la atmósfera, en humedad, en lluvia. También se encuentra en los minerales, calentando un mineral en laboratorio comienza a salir de él gotas de agua. Se encuentra el agua, presente en todo ser viviente, las plantas poseen agua, y el animal la posee igualmente. El cuerpo de un hombre de un peso aproximado de setenta kilos, totalmente deshidratado, pesaría sobre veinticinco kilos, que equivaldría a tener su cuerpo un 60% de agua. El agua forma parte de nuestro organismo, sin ella el cuerpo se deshidrataría y la muerte sobrevendría inevitablemente.

El hombre expele agua en la orina, en sus heces, en su respiración hay agua en forma de vapor, de ahí que en días fríos nuestro aliento parezca humo, también la necesita para mantener húmedas las mucosas, tanto la nariz, como la boca, la necesita en los ojos. En otras palabras, sin agua el hombre se moriría en pocos días.

Nuestro planeta, es llamado también, Planeta azul, por su apariencia desde el espacio, debido a la cantidad de agua de sus océanos todo él parece una inmensa esfera azul.

El hombre ingiere agua en las comidas, de las carnes, de los vegetales, de las frutas, de los líquidos y de la humedad del aire. Una atmósfera con poca humedad producirá sequedad de mucosas, notándose las fosas nasales y la garganta secas y pegajosas.

El hombre que habita en zonas tropicales donde el clima es muy caluroso, tienen las fosas nasales más anchas y abiertas que los habitantes de las zonas templadas y húmedas, que por el contrario tienen las fosas nasales no sólo menos abiertas, sino también la nariz más larga. De ahí la nariz de la raza negra, chata y de orificios abiertos, mientras que la raza blanca tiene la nariz larga y de orificios más unidos. La explicación no es otra que la humedad y el frío del aire, al ser el aire cálido y de poca humedad, las fosas nasales abiertas y la nariz pequeña facilitan su entrada. Cuando el aire es húmedo y frío, las fosas nasales estrechas impiden que penetre demasiada cantidad junta de aire, la nariz larga, por otra parte, calienta el aire para que no afecte su frialdad y humedad a los pulmones. El efecto es similar al de poner ante el rostro una bufanda, su misión es calentar el aire frío que respiramos del exterior.

El agua es depurativa, depura la sangre, ayuda a la limpieza del hígado, de los riñones, de la vejiga, limpia los conductos urinarios, disminuyendo la posibilidad de infecciones. Hubo un rey centroeuropeo del siglo XVIII que se curaba las enfermedades, con el ejercicio y bebiendo cantidades ingentes de agua. El hombre necesita beber diariamente, para tener perfectamente hidratado su cuerpo y conseguir que su organismo elimine los residuos naturales de sus funciones,

un litro de agua. Con esta cantidad de líquido, la piel tendrá el grado de humedad necesario para su conservación, los poros estarán limpios y abiertos, el sudor expulsará con mayor facilidad las toxinas, los riñones trabajarán con menos dificultad y la orina será menos cargada, los intestinos tendrán la humedad que necesitan para sus funciones así como la expulsión de heces tendrá menos dificultad.

El agua químicamente pura está compuesta por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, no tiene sabor, no tiene olor, ni tiene color. Pero el agua químicamente pura no se da en la naturaleza, el agua añade componentes que adquiere en los lugares por donde pasa o donde reposa. Estos componentes químicos, radiactivos, magnéticos, son los que hacen que el agua tenga sabor, olor y color, como es en un caso extremo, el agua del mar.

Estos componentes químicos incrementados a la composición del agua, le confieren propiedades terapéuticas de gran eficacia, con resultados incuestionables que más de una vez han hecho pensar en prodigios y milagros. Las propiedades de las aguas y su utilización se llama hidroterapia, conocida ésta desde tiempos muy remotos en todas las culturas, desde los aztecas e incas, hasta egipcios, griegos, romanos, persas, indios, chinos, árabes.

La mitología también habla de las aguas como curativas, la diosa Minerva aconsejó a Hércules ciertas aguas que renovarían su vigor eliminando el cansancio. Marte herido en Troya, se cura bebiendo unas aguas salutíferas. La Diosa Hebe que era estéril por sufrir amenorrea, cura tomando baños en la fuente de Artequíloque y da a luz a treinta semidioses.

Los baños como depurativo eliminador de impurezas tanto en el orden físico como en el espiritual, aparecen en textos de libros religiosos. Los baños en la India en el río Ganges o en los lagos que rodean a los templos; las abluciones ordenadas a los mahometanos en el libro del Corán; los baños purificadores del espíritu indicados en la ley de Moisés y en el Talmud judío. Reminiscencia de esto, con efectos comprobados por quienes lo han hecho, es la creencia popular que todavía perdura en nosotros, de que personas o niños aquejados de una enfermedad no detectable por los médicos, unos baños en cierta fuente o la bebida de su agua, milagrosamente el enfermo siente alivio curando a los pocos días. Este hecho tan natural, mítica e históricamente descrito, se rodea en la actualidad de brujería y superstición por un lado, y por otro por un descalificativo rechazo.

Herodes padecía del riñón y frecuentaba la fuente de Calirroé, para aliviar sus males. Los griegos fueron grandes impulsores de los baños con fines higiénicos y salutíferos; Hipócrates que es considerado como el padre de la medicina, tiene una obra titulada "Tratado de las aguas, de los aires y los lugares".

Pero quienes propagaron baños y termas fueron los romanos, termas como las de Pompeya o Caracalla con capacidad para tres mil personas. En Lagos, cerca de Orense junto al nacimiento de las aguas termales, se descubrieron inscripciones latinas; las Burgas de Orense, las

aguas termales de Caldelas de Tui, las de Caldas de Reyes eran ya conocidas por los romanos. Muchas son las aguas de salud que hay en Galicia, cada una de ellas con sus propiedades particulares, las de La Toja para la piel, las de Caldelas de Tui, las de Caldas de Reyes y Carballiño para garganta, bronquios y asma, Mondariz para riñón, vesícula e hígado, pero muchos son los balnearios activos y muchísimos más los olvidados, que deben recuperarse, y a ellos acudirse por que la naturaleza pone naturales alivios y eficaces remedios a dolencias y enfermedades.

Los tratamientos de agua mezclada con arcilla o arcilla con minerales molidos, comunican al organismo sus propiedades, tonificantes y relajantes. Porque toda la terapéutica natural se fundamenta en estos dos asertos, tonificar el órgano o zona del cuerpo falto de energía o relajar el órgano o zona del cuerpo que la tiene en exceso y por tanto desequilibra no solo su funcionamiento sino el de los demás órganos.

Completa el tratamiento, un masaje corporal, donde los músculos son relajados, descargados de energía sobrante, auto tonificándose a su vez por si mismos ayudados por el masaje.

Durante años de funcionamiento de los balnearios, se han tratado a miles de personas aquejadas de las más variadas dolencias.

Las aguas en su composición química pueden tener más abundancia de limos minerales que otros, las aguas de mesa son muy bicarbonatadas, y de las marcas del mercado su sabor varia ligeramente, siendo todas ellas de buena calidad, no obstante nada cuesta dirigirse a un manantial o fuente natural, que se haya analizado previamente, y traerla en envases una o dos veces por semana.

El agua de pozos, fuentes y manantiales, a no ser que por su ubicación estén lejos de casa y fosas sépticas, deben ser analizadas y comprobada su potabilidad anualmente. Las delegaciones oficiales de sanidad realizan estos análisis a un módico precio.

De los pozos sépticos, de cuadras, puede haber filtraciones por el terreno y llegar a las aguas del pozo, incluso las filtraciones pueden contaminar una corriente de agua subterránea que alimenta un manantial que está distante del lugar. Casi todas las fuentes naturales de las ciudades y pueblos sufrieron esta contaminación o fueron cegados sus corrientes y manantiales por los profundos cimientos de las modernas construcciones.

Los balnearios tienen aguas de reconocida eficacia para determinadas enfermedades, cada uno de ellos, según sean sus manantiales así serán beneficiosas para el reuma, el hígado, la piel, nervios, garganta, riñón, vesícula, artrosis, estómago, pulmón, etc. El agua bebida, baños vaginales, baños de nariz y de garganta, inhalaciones de vapor, duchas y chorro, de estas aguas durante un periodo no menor a los siete días, son de un gran valor terapéutico. El personal sanitario de estas instalaciones valora la salud del enfermo y según ella, prescribe la intensidad, así como la mayor o menor duración del tratamiento de hidroterapia.

Hasta hace pocos años, el balneario era tan sólo para la burguesía y clases pudientes, el pueblo trabajador sufría la enfermedad con el mismo estoicismo que soportaba otras muchas cosas. Los balnearios tenían un lujoso hotel, con criados de trajes de librea y fiestas para entretener a las encopetadas damas y a los ricos y aburridos maridos o acompañantes.

El balneario tenía a su vez instalaciones hidroterápicas confortables para el cliente del hotel, y otras de dudosa higiene para los menos pudientes que se hospedaban por módico precio en casas particulares. Que ayudaban con este método la economía familiar.

Sigue habiendo todavía este sistema, pero la higiene ha mejorado en todos ellos. Lo costoso del balneario no es el tratamiento hidroterápico, lo que más cuesta es la estancia de los diez o quince días en una Pensión, en un hotelito o en una casa particular. A pesar del alivio y de lo beneficioso que son los balnearios, es costoso para la economía familiar, elija el balneario cuyas aguas estén indicadas para sus padecimiento y vaya a él, que no hay cosa mejor para nuestro cuerpo, que recobrar la salud.

Galicia por su situación geográfica tiene una magnífica costa recortada con playas estupendas para los baños de mar. El agua del mar es muy rica en yodo y en sales, siendo muy beneficiosos para el organismo. La mejor época de baños, debido a la frialdad de nuestro clima, es la temporada estival. El agua de mar es tranquilizante, relajante, tonifica el sistema nervioso, por otra parte, a causa de las sales el agua de mar elimina la energía orgánica muerta de nuestro cuerpo, su efecto es liberador. La energía orgánica muerta puede eliminarse en la bañera de la propia casa, vertiendo en el agua medio kilo de sal y permaneciendo sumergido en el baño quince minutos.

Estos baños caseros con sal, no deben hacerse más de una vez al mes, al salir del baño, el cuerpo está relajado, es conveniente acostarse y descansar un tiempo.

El agua de mar también tiene entre otros efectos, este mismo, pero no llega como hacen muchos bañistas con mojarse y salir corriendo, es necesario como mínimo permanecer cinco minutos en el agua para que tenga su efecto. Durante ese tiempo se puede nadar, jugar, hablar, etc., luego se toma un baño de sol para calentar el cuerpo y la operación puede repetirse las veces que se quiera.

Todo el que frecuenta las playas, conoce el agradable cansancio y la laxitud muscular que le proporciona el baño, "a playa cansa y da hambre" todos lo sabemos.

Las personas cuyo sistema nervioso esté debilitado o cuyos nervios estén a flor de piel, deben aprovechar, siempre que les sea posible, los baños de mar.

También son buenos estos baños para articulaciones, músculos, circulación sanguínea y algunas enfermedades de piel. La temperatura fría del agua al contacto con la piel, hace que la sangre del interior acuda a ella, por este motivo hay un cambio sanguíneo de interior a

superficie y viceversa. También pueden tomarse baños de pies y piernas, permaneciendo con ellas sumergidas, es buenísima medida para la circulación de las extremidades inferiores.

El caminar descalzo por la arena de la playa o por la orilla misma permitiendo que el agua bañe los pies o pantorrillas, además de grato, es muy beneficioso para la circulación y para el organismo entero, ya que masajeando la planta del pie se tonifican los órganos del cuerpo, que en las plantas tienen su correspondencia.

Las pequeñas olas que llegan a la orilla, traen la energía del mar a la tierra, el dejar que esas pequeñas olas bañen nuestro cuerpo nos comunican parte de ella. Los cantos rodados debido al continuo contacto con las olas están cargados de energía, el caminar por ellos, aunque al principio moleste las plantas de los pies, no debe evitarse, porque comunican parte de su energía al organismo.

Con el mar el hombre tiene gran unión, tiene muchas creencias y muchas supersticiones que vienen de muy antiguo, pero ante todo debe tenerse presente que del mar nació la vida, que el mar produce alimento, que del mar sale el agua de las lluvias, que el mar cura, que el mar ocupa las tres cuartas partes de la superficie de nuestro planeta, y que el mar o la mar como dicen los marineros, siempre hay que verla de frente y tenerla mucho respeto.

V. LA VIDA ES UN CAMINAR

Discutiendo están dos mozos
si a la fiesta del lugar
irán por la carretera
o campo traviesa irán.

Discutiendo y disputando
empiezan a pelear.
Ya con las trancas de pino
furiosos golpes se dan;
ya se tiran de las barbas,
ya se las quieren pelar.

Ha pasado un carretero,
que va cantando un cantar:
"Romero, para ir a Roma,
lo que importa es caminar;
a Roma por todas partes,
por todas partes se va".

(Antonio Machado)

La vida no es más que un caminar, tal vez, un largo caminar, pero la más larga de las caminatas comienza siempre con un primer paso.

Día a día, el hombre avanza en su vida y su camino se acorta. Su caminar tiene una finalidad, un secreto cometido que el mismo desconoce, por esa razón, el hombre a veces, desorientado pierde el camino, varía el rumbo, por último se para por no saber a donde ir. Siempre hay alguien que dice "este es el camino, este es el único camino, es mi camino, por el debe caminar con una sola pierna, el que con dos lo haga será expulsado a la desesperación", "Más vale un mal camino que ninguno", se dice el hombre desorientado, y camina siguiendo al nuevo guía, con una pierna colgando inutilizada por una fe sin razón alguna de ser.

Porqué la fe nacida de la sin razón, es fe absurda y siendo absurda no será nunca fe. "Creo en lo absurdo" dijo un teólogo para afirmar su absurda fe. La auténtica fe, no es creer lo absurdo, ni creer en lo que la razón no alcanza, ni creer a pies juntillas lo que guías de caminos con pata

coja digan. La auténtica fe es creer en lo que se siente, aunque este sentimiento no alcance a comprenderse.

Porque la razón entiende de lo que puede razonarse, los sentimientos no son razonables y la razón no alcanza a entenderlos.

La razón es técnica de entendimiento o lo que es igual el entendimiento es técnica de razonar. La razón está ubicada en el cerebro, órgano inigualable de perfección. Los sentimientos, esas sensaciones sin razón, no pueden estar ubicadas en un órgano máquina perfecta del razonar. A él sí que puede dirigirse y de él partir las órdenes físicas que los sentimientos produzcan. Dónde situar los sentimientos, los indios dicen en el corazón, otros en el pecho, otros en la cabeza, y algunos eliminan la cuestión, al negar los sentimientos.

Me duele el pecho, siento la angustia aquí y señalamos el pecho. Porque se piensa con la cabeza y se siente con el pecho.

Pensar es objetivo, no comparable con el sentir que es subjetivo, sentir es una experiencia espiritual.

Ahora sí hay ya una diferencia sustancial, pensar es un hacer, sentir es una experiencia. Pensar es algo común, colectivo, la experiencia es algo individual, con esto se llega, a que la fe es individual, pertenece al individuo y sólo a él, la experiencia espiritual de la fe no es transmisible ni comunicable. La fe colectiva es tan absurda como falsa, es una fe institucional, es algo así como si un francés creyese que los españoles son todos iguales.

La fe tiene origen en el sentimiento, íntima experiencia en la que el hombre se eleva sobre la materia transformándose durante un pequeño instante, sólo con la energía vital, con el universo. Apenas unos instantes son suficientes, para el hombre reconocerse a sí mismo, para saber que él es mucho más de lo que la razón le dice que es.

Esto es la fe, creer en sí mismo, creer lo que siente que alberga dentro de él aunque no lo conozca. Este es el único bagaje que el hombre necesita para caminar ligero por esta vida, que no es otra cosa que un caminar.

Después de recorrido el camino el hombre habrá llegado a su fin, con sorpresa comprobará que el fin era uno mismo y el hombre mismo la finalidad. No es caminar hacia la vejez, es caminar hacia la juventud; no es caminar hacia la muerte, es caminar hacia la vida que se renueva en uno mismo cuando ya el cuerpo agotado, no sirve para albergar algo que con vida nueva necesita un nuevo cuerpo y seguir haciendo camino.

Si la finalidad del caminar de la vida es espiritual, el medio con el cual camina, es el cuerpo. Y éste debe cuidarse porque si el cuerpo falla en alguna de sus partes, la marcha se retrasa, y en lugar de vivir se subsiste, que es cosa muy diferente.

La salud es fuente de vida corporal, el cuerpo sano se encuentra en armonía con la naturaleza, recibiendo de ella la energía necesaria para su perfecto funcionamiento. El cuerpo

enfermo dificulta la entrada de esta energía, que penetrará con esfuerzo y en cantidades menores a la que se debía recibir. El cuerpo sano siente la energía de la tierra como corre a través de él, desde la planta de sus pies recorriendo la columna vertebral y saliendo de nuevo por la cabeza, la sensación es de plena fortaleza, los hombros se yerguen, la mente está despejada y el espíritu libre de ansiedades.

Sólo el enfermo descubre el valor de la salud, pero una vez recuperado de su mal olvida este descubrimiento. Varias veces el hombre enferma, hecha de menos la salud corporal y recuperado otras tantas veces vuelve a olvidar que la salud es el mayor bien y lo único que a lo que se puede llamar placer. Ojalá el hombre tuviese el vicio de este placer, el vicio superior del placer de la salud.

El placer superior de la salud no es, como burdamente está extendido, que el hombre pase privaciones y elimine el goce de su vida. cierto que hay personas e instituciones religiosas que creen que el pasar privaciones, atormentar su cuerpo con cilicios, con ofrecimientos y promesas aberrantes como el caminar de rodillas, le proporcionará salud y alejará los males de su espíritu y de su cuerpo. Estas personas y las instituciones religiosas sean de la orientación que sean, no son más que pobres hombres engañados los primeros, y los segundos auténticos diablos, que extienden el sufrimiento sin motivo, mantienen la superstición y la ignorancia, extendiendo la falsa fe, que humilla al hombre, a la humanidad y al Dios de la bondad, en aras de no sé que deidad cruel que exige el dolor, el sufrimiento y la enfermedad.

Buda, Confucio, Mahoma, Rumi, recomiendan cuidar el cuerpo, Jesús de Nazaret lo mismo dijo, sus apóstoles fueron iniciados por él en el arte de curar el cuerpo para que el alma progresase libremente. Jesús de Nazaret realizó curaciones corporales, porque el espíritu no debe tener ataduras en su evolución progresiva. Los que transformaron sus enseñanzas en institución religiosa, en iglesia, en un partido político-económico-religioso, no han hecho más que dividir a la humanidad.

El placer superior de la salud, es sentir el cuerpo sano, fuerte, vigoroso, irradiante de energía, la mente clara, optimista, la voluntad firme, el espíritu sensible, tierno, todo él amor carente de envidias y malas intenciones.

Cuando el hombre nace necesita ayuda, a la hora de su muerte la necesita de igual modo, porque el hombre tiene miedo y un familiar cerca, la presencia amiga cerca de su lecho irradiando tranquilidad, es el mejor calmante, un sosiego eficaz para el espíritu. El momento de la muerte es tan trascendente como el del nacimiento. Si al amigo o al familiar se le despide en la partida de un largo viaje, con alegría por un lado, y por otra con pena porque nos privamos de su compañía. ¿Qué no debe hacerse en el momento de la partida de este mundo? y ¿cómo debe hacerse?.

Ante la última pregunta, respóndase cada uno, como le gustaría que a él le hiciesen. ¿con un poco de pena?, sí; pero sin grandes tristezas, evitando los lloros, porque a nadie en las partidas gusta dejar a las personas destrozadas por su ausencia. El comportamiento de lloros y tristezas, crea sentimientos de gran congoja y culpa al que parte y en lugar de ayudar recibe una tribulación que hace su carga más pesada.

Volviendo al placer superior de la salud, añadiré, que el hombre desorientado, se aleja del camino que conduce a ella, se queda con una visión del placer tan ridícula como ínfima, llamándole placer al fumar, placer a las drogas, placer al alcohol, placer a la glotonería, placer al consumir, placer al poder, placer a la fama, placer al dinero ...

Esto recuerdo a la caverna de Platón, en el que cuenta el filósofo, que los hombres vivían en una caverna, conociendo del exterior tan sólo las sombras que de él se proyectaban. Un hombre ascendió por la pared y salió al exterior, vio que las sombras de la caverna no eran reales, lo real eran los objetos y otros hombres que al pasar ante la entrada el sol proyectaba sus sombras. El hombre partió dichoso con el descubrimiento, pero en la caverna no fue creído, las sombras estaban allí y aquella era la única realidad. Su insistencia de que fuera de la caverna estaba la realidad de las cosas, ponía en peligro la creencia de que afuera nada existía y le dieron muerte.

Así, actúan los que creen que la vida es un fumar, un alcoholizarse, un glotonear o un poseer riquezas. Fuera de esto, la vida no existe para ellos.

Pero como el hombre tiene recursos casi ilimitados, compensa una cosa con otra y su paso por la vida nunca es completamente estéril, cuando enferma aprende y las ayudas curativas del exterior le ayudan a recobrar la salud.

El cuerpo necesita ser cuidado, una buena alimentación, el goce, el disfrute corporal con moderación, y con medida todas las actividades sean del tipo que sean, mantendrán el cuerpo joven y en perfecta salud. La vida es un caminar y el hombre ha perdido el hábito de hacerlo, caminar es un excelente ejercicio para todas las edades. La primavera y el verano son estaciones ideales para los grandes paseos, la temperatura es templada en la primavera y no hay lluvias, el verano es caluroso, pero puede hacerse el paseo, como en el campo se dice, por la fresca.

Las personas de edad avanzada deben pasear por sitios llanos, evitando terrenos abruptos que puedan producirles una caída, la caída de las personas mayores suele tener consecuencias más graves que las de las personas jóvenes. Los huesos con la edad se van endureciendo, esta dureza los hace menos elásticos y por tanto más quebradizos. Un niño se cae cien veces, las cien de formas diferentes y nada le sucede, un adulto se hubiera roto un hueso de cada vez. Un cuerpo elástico y flexible es un cuerpo joven, al igual que una mente elástica y flexible es una mente joven. Una mente rígida es una mente envejecida y llena de miedos.

El paseo es mucho más agradable y más saludable, el hacerlo sobre tierra que sobre asfalto, el asfalto es duro mientras que la tierra mucho más blanda, hace el efecto de almohadilla con

lo que se resienten mucho menos las articulaciones, la sensación es parecida a la de andar sobre una alfombra.

El caminar por pistas asfaltadas y sin aceras tiene además del riesgo de poder ser atropellado por un automóvil, la inclinación del centro hacia las cunetas, con la finalidad de que el agua no permanezca depositada en su superficie, al caminar con esta inclinación durante mucho tiempo, una de las rodillas y posteriormente la cadera acabarán resintiéndose.

En las ciudades, donde el campo queda lejos, los parques y alamedas son lugares propios para estos paseos, artificiales en su mayoría, pero a falta de otra naturaleza más cercana, más vale algo que nada.

Los paseos pueden hacerse en solitario o en compañía, el paseante solitario marca su propio ritmo de andadura, además consigue otra cosa de gran valor, estar sólo consigo mismo. Esto último es un gran purificador mental, ya que el paseante solitario medita, reflexiona, aislando sus preocupaciones y arrojándolas lejos de sí. Si la persona suele permanecer mucho tiempo sola, puede elegir pasear en compañía que a ser posible debe ser grata y alegre. El paseo en compañía de una o varias personas, es todo lo contrario del anterior, pero igual de beneficioso.

Los días que se tenga más tiempo o los fines de semana puede hacerse una pequeña excursión a los alrededores de la ciudad o dirigirse al campo y andar por caminos que tan bonitos están en esa época y descubrir lugares nuevos.

Que se tiene sed, en un bar de aldea se bebe algo, que no hay bar, una casa de las muchas que hay por nuestros caminos, con un pozo de agua fresquísima está esperando que llamemos a su puerta.

Una de las costumbres que ha caído en desuso y que debía recuperarse, es la de las comidas campestres, hay hoy lugares apropiados con agua, barbacoas, mesas y hierba donde tumbarse. La comida campestre hace pasar todo un día en el campo, durante este tiempo se respira aire puro, se hace la comida al fuego, se come, se habla, puede aprovecharse y dar un buen paseo por el campo después de comer, se juega y divierte el cuerpo, el alma y el espíritu también.

El caminar puede hacerse a marcha rápida, es decir andar un poco más aprisa del ritmo normal, esta marcha activa la circulación sanguínea, tanto de extremidades como del cuerpo, fortalece los músculos, ensancha y ventila los pulmones, oxigena la sangre y el organismo, elimina impurezas y toxinas, el masaje del movimiento hace desaparecer la grasa, finalmente el cuerpo se torna ágil, adquiere vigor desapareciendo la pereza que antes le embargaba.

Las personas jóvenes pueden caminar por donde sea su gusto, el cuerpo por ser joven es resistente, no hay terreno por el que no pueda hacer buenas andaduras. Los montes generalmente son redondeados, su ascensión no necesita de escalada, solamente buenas piernas y buenos pulmones. Caminar por la montaña solitario en compañía de un perro o con amigos, es un goce que no tiene palabras. Cada cincuenta metros el paisaje varía, la vista es

distinta, la perspectiva diferente, se va comprobando el ascenso realizado lentamente. Con asombro observa lo pequeño que es uno comparado con la montaña, ese mismo asombro lo enorgullece, por que subirá hasta la cima y participará de la grandeza de ella, y cuando en la cima esté con el cuerpo fatigado, se observará a sí mismo feliz, ¿feliz por haber ascendido a una pequeña montaña?, sí porque las cosas hechas por propio esfuerzo, sean grandes o pequeñas nos llenan de alegría y felicidad. El hombre allá arriba sentirá el poder unirse a ella en un abrazo fraternal y sin saber como dirigirá su vista al cielo y otra vez se asombrará de lo infinito que es el mismo, de lo vacío y de lo lleno que está, tendrá enormes deseos de ascender a las estrellas, pero eso es otro caminar, otra andadura diferente.

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más.
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.

Al andar se hace camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.

Caminante, no hay camino,
sino estelas en la mar...

(Antonio Machado)

VI. EL SILENCIO

La sociedad que nos rodea es una sociedad de ruidos, el ruido es lo común a toda sociedad contemporánea. Los automóviles, las fábricas, los aviones, con sus ruidos procedentes del exterior penetran en las casas y nos acompañan durante todo el día. El ruido perturba nuestro sistema nervioso produciéndole graves daños, por otra parte, el hombre con su gran capacidad de adaptación se habitúa a los ruidos conviviendo con ellos hasta el punto que ni se entera de que los hay. Esta convivencia con los ruidos, hace perder al hombre sensibilidad auditiva, acostumbrándose de tal modo, que cuando no los tiene, hecha en falta algo que no sabe qué, llegando a molestarle el silencio.

El ruido es en las ciudades donde más abunda, no tienen que ser obligatoriamente ciudades grandes, las pequeñas poblaciones también tienen molestos ruidos.

El hombre urbano que acuda al campo, la primera semana no oír absolutamente nada, se creará rodeado de un silencio total, a su alrededor creará que no existe vida.

Pasados los días, comenzará a oír el trino de los pájaros, el ladrido de un perro lejano, el graznido de un ave que pasa, días más tarde escuchará el agua de un arroyo, el chirriar de las ruedas de un carro; escuchará al viento moviendo las hojas de los árboles, oír el volar de los insectos y sus cantos, oír muchas más cosas que hasta ese momento le parecía imposible que pudiesen oírse. Y es que donde creía que nada había, existe la naturaleza llena de vida en sus más diferentes manifestaciones.

Los locales públicos están llenos de ruidos y mucho más en los nocturnos, la música alta hasta el exceso resulta tremendamente dañina, hasta los propios domicilios se invaden con el ruido de los electrodomésticos, pero este es un ruido necesario por el beneficio que reporta, sin embargo, el televisor invade materialmente nuestro espacio vital y lo invade de dos maneras, auditiva y visualmente.

Por decirlo de alguna manera, vivimos en la sociedad del ruido y el ruido nos ha afectado y nos afecta grandemente propiciando los desequilibrios nerviosos.

El silencio tiene un gran poder terapéutico en muchas afecciones, con el silencio y con la quietud puede pararse enfermedades graves y prevenir que se desarrollen.

El silencio es aislarse del ruido, es no hablar, es sentir la soledad, que es lo mismo que estar sólo consigo mismo. Permanecer sentado o tumbado, aislado de todo ruido, escucharse uno su propio cuerpo y mentalmente se establece un diálogo interno. No es un diálogo mental de la propia mente sobre las cosas de fuera. Es un diálogo del yo con el yo, de nuestro cuerpo con nuestro cuerpo y en un lenguaje que nada tiene que ver con la palabra.

El cuerpo nos indica que parte de nuestro organismo no funciona bien, si lo escuchamos atentamente, a los pocos días de hacerlo, nos indicará las formas de mejorar esta deficiencia.

El cuerpo indicará, cuando se tenga algo de practica de escucharlo, que partes del organismo han sido descuidadas y necesitan atención y cariño, porque nuestro cuerpo necesita como todas las cosas, amor. Cuando una parte de nuestro cuerpo cae enferma es que no se le ha dedicado ni la atención suficiente ni el amor que necesitaba.

Intente permanecer en silencio diariamente quince o veinte minutos en una postura que resulte cómoda, al principio no será fácil permanecer sin hacer nada, ahí comienza el efecto curativo, permanezca ese tiempo diario en quietud y en silencio escuchando su propio cuerpo, no se hable, no se diga nada, déjese estar y que sea el cuerpo quien le hable a usted. Muchas personas no son capaces de permanecer calladas ni un sólo instante, incluso estando solas, hablan con ellas mismas en voz alta, cantan, o se recrean en ensoñaciones mentales. Estas personas dirán que no son capaces de permanecer calladas y quietas sin hacer nada, que no va con su temperamento, que es superior a sus fuerzas. Si es usted una de estas personas, su real temperamento es poder hacerlo y mi consejo es que lo intente todos los días, aunque sólo sea un poquito, ¿qué suponen quince minutos de los casi mil quinientos que tiene el día?, nada, y sin embargo, se asombrará de los beneficios que obtendrá.

Hay por el contrario, personas que son incapaces de permanecer quietas un sólo momento, siempre están en actividad, siempre tienen que estar haciendo algo, siempre deben hacer algo, aún cuando nada deban hacer. Su mente funciona tan aceleradamente como su cuerpo, de un pensamiento van al otro y de este al siguiente, su mente no para, incluso cuando su cuerpo ha parado.

Para estas personas recomiendo relajación o meditación. En general la relajación debieran practicarla todas las personas, jóvenes o ancianas, la relajación además de un excelente método curativo y relajante, su práctica habitual es de gran interés como prospección interior e incluso como prospección del exterior. Aunque pueda parecer extraño, un asiduo practicante de la relajación y habituado a la meditación puede realizar sin dificultad alguna, el llamado viaje astral.

Los filósofos y místicos orientales y occidentales practican la meditación, su práctica es una de las experiencias más apasionantes que pueden vivirse.

Varios son los métodos que pueden utilizarse para la relajación corporal y mental y varios son los métodos que pueden utilizarse como curativos, todos ellos son válidos.

Ignacio de Loyola el creador de la orden jesuita, escribió el libro ejercicios espirituales, en el enseña la técnica y práctica de relajación y meditación, es cierto que le da una orientación religiosa, pero estos ejercicios adiestran la mente y preparan la voluntad en una sola dirección, la religiosa. Esto es lo que la diferencia de la meditación Zen, está última no tiene orientación ninguna, excepto la de llegar a la iluminación o la que la diferencia del Raya Yoga, que lo que

pretende es alcanzar el samadhi, es decir elevarse sobre la materia y conseguir la contemplación absoluta y transcendental.

Expondré uno sencillo y eficaz, cuya práctica diaria con una duración de veinte minutos, ejercerá a los pocos días una influencia benefactora sobre la persona que la cambiará tan radicalmente en aquellos aspectos no deseados, le hará desaparecer enfermedades tan rápidamente que incrédula dudará de su propio bienestar.

VII. LA RESPIRACIÓN

Un elemento complementario de relajación de asombroso poder en todos los sentidos y direcciones, es la respiración. La respiración es fundamental para la vida, porque se introduce en el cuerpo el álito vital, con la respiración el aire se introduce en los pulmones, de ahí pasa a la sangre oxigenándola, ésta transporta el oxígeno a las células, a los órganos, a los músculos, a la piel, al cuerpo entero. Una mala respiración, un aire cargado, oxigenará mal el cuerpo.

El control sobre la respiración, es algo primordial para atletas, deportistas, practicantes de yoga y meditación. Un nadador si no tuviese un control sobre la respiración, a los veinte metros se encontraría exhausto, lo primero que hace un aprendiz de nadador es coger aire, sumergirse y expulsarlo lentamente en el interior del agua.

Los buenos ejercicios de respiración practicados asiduamente, además de curar enfermedades, ayudan a rejuvenecer el organismo, el efecto es tan impresionante como natural, no es más que super-oxigenar las células, que por este hecho se rejuvenecen y regeneran, excepto las neuronas cerebrales que debido a su especialización no se regeneran, pero esta oxigenación retarda su envejecimiento.

Todas las personas debieran practicar como mínimo unos minutos por la mañana y otros por la tarde ejercicios respiratorios, el enfermo mejoraría y el sano mantendría la salud prolongando su juventud hasta edad avanzada.

Los ejercicios son muy sencillos, tan sólo requieren un poco de paciencia, voluntad y constancia.

El aire debe inspirarse por la nariz que son sus orificios naturales de entrada y expirarlo por el mismo lugar, que son sus orificios naturales de salida.

Durante los ejercicios de respiración, el aire debe penetrar libremente por la nariz sin hacer ruido y expulsarse libremente de igual modo.

Adoptar una postura cómoda y relajada, sentarse en una silla, o en el suelo con un cojín debajo y las piernas flexionadas al estilo oriental, manteniendo en ambos casos la espalda y la columna derecha.

*** Primer ejercicio:**

Inspirar el aire por la nariz, lenta y profundamente sintiendo como penetra en el cuerpo e invade los pulmones. Retener dos segundos el aire y expulsarlo seguidamente por la nariz, lenta y profundamente, presionando con el diafragma, músculo que se encuentra debajo de las costillas. Realizar este ejercicio cinco veces, descansar unos instantes en la misma posición y repetirlo varias veces más.

*** Segundo ejercicio:**

Inspirar el aire por la nariz, lenta y profundamente, sintiendo como penetra en nosotros e invade los pulmones. Retener dos segundos el aire y expulsarlo por la nariz lenta y profundamente, presionando esta vez con la parte baja del vientre hasta sentir un ligero dolorcillo un poco más abajo del ombligo. Realizar este ejercicio cinco veces, descansar unos instantes en la misma posición, y repetirlo varias veces más.

*** Tercer ejercicio:**

Mantener los ojos cerrados para concentrarse mejor. Inspirar el aire por la nariz lenta y profundamente, realizando un seguimiento del aire allí por donde pasa, sintiendo su frescor, sintiendo como dilata agradablemente el pecho. Retener tres segundos el aire y expulsarlo por la nariz lenta y profundamente, presionando con la parte baja del vientre hasta sentir un ligero dolorcillo un poco más abajo del ombligo, y sintiendo la trayectoria del aire saliendo de nuestro cuerpo. Realizar este ejercicio cinco veces, descansar unos instantes en la misma posición y repetirlo varias veces más.

Este ejercicio es similar al anterior en la forma, pero en este caso se practica la concentración. Al finalizar este ejercicio se encontrará con el cuerpo liviano y la mente relajada.

Las pausas de descanso solamente pueden ser necesarias al principio, con la práctica ya no será necesario descanso alguno.

Estos tres ejercicios simples y sencillos tienen consecuencias beneficiosas sobre la mente y sobre el organismo, desde la primera vez que se hagan se notarán sus efectos.

Si por alguna razón o situación se encuentra excitado, nervioso, intranquilo, con miedos, enfadado o a punto de estarlo, no tiene más que hacer esta facilísima respiración y se calmará al instante.

Inspire profundamente por la nariz, expulse todo el aire presionando con la parte baja del vientre y manténgase en ese punto sin recoger aire ninguno por un tiempo aproximado de dos respiraciones. Una sola vez es suficiente para recobrar el dominio de sí mismo, para calmarse, para evitar así el haber podido decir o hacer una inconveniencia, para controlar una situación tensa.

La naturaleza ha dotado al hombre de grandes recursos, que nadie piense que el hombre está abandonado a la buena de Dios, o mejor sí se piense, que sí es a la buena todo marchará bien, la inversa sería lo preocupante.

*** Cuarto ejercicio:**

De pié con las piernas abiertas en línea con los hombros, la parte externa de los pies bien alineadas al frente, para ello es como si los metiésemos un poco hacia el interior y sintiendo una ligera presión en la parte externa de los músculos gemelos, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y algo separados de él, la columna y la cabeza erguidas y alineadas.

En esta posición se coloca la punta de la lengua en el paladar mientras se inspira el aire, retirándola mientras se exhala el aire. Por la nariz o por la boca esta respiración se realiza tranquila y sosegadamente durante el tiempo que se desee. Si además en algunos momentos, intentamos sentir con la inspiración como la energía vital, la energía del espacio, penetra en el cuerpo vivificándolo, haremos un ejercicio respiratorio superior.

*** Quinto ejercicio:**

Este ejercicio es muy interesante y fácil de realizar. Adoptar la postura yacente, es decir, acostado, inhalar el aire por la nariz lentamente contando mentalmente hasta diez. Retener el aire en nuestros pulmones, contando hasta diez, exhalar por la nariz o por la boca el aire lentamente, mientras contamos mentalmente hasta diez. Repetir la respiración diez veces seguidas.

El ejercicio puede realizarse dos veces al día. Después de cada ejercicio dejarse permanecer en esa posición permitiendo que nuestra mente divague, pero observando sus divagaciones, como si la mente no fuésemos nosotros mismos como si la mente no nos perteneciese, como si nos fuese ajena. Esta observación con el tiempo hará que tengamos control sobre nuestros pensamientos y la mente comenzará a aquietarse.

Hemos llegado ahora a los ejercicios que se indican en el pranaiama. Transcribo unos consejos de admirable Vivekananda.

"Hay que sentarse derecho; el cuerpo debe estar en posición erecta. Aunque la medula espinal no está adherida a la columna vertebral está, sin embargo; dentro de ella.

Si uno se sienta torcidamente se perturba la medula espinal, de modo que hay que dejarla libre. Cada vez que uno se sienta en posición incorrecta y trata de meditar se daña a si mismo. Estas tres partes del cuerpo: el pecho, el cuello y la cabeza, deben ser mantenidas siempre derechas, en una línea. Se vera que con alguna práctica esto se volverá tan fácil como respirar. La segunda cosa es lograr el control de los nervios. Ya hemos dicho que el centro nervioso que controla los órganos respiratorios, tiene una especie de control sobre los otros nervios y, por esta razón, la respiración rítmica es necesaria. La respiración a que generalmente estamos habituados no puede ser llamada en absoluto respiración. Es muy irregular. Además de esto, hay algunas naturales diferencias entre la respiración del hombre y la mujer.

La primera lección es justamente respirar de una manera medida, inhalando y exhalando. Esto armonizará el sistema nervioso. Cuando se ha practicado por algún tiempo será bueno

agregar la repetición de alguna palabra como "Om", o cualquier otra palabra vibratoria. En la india en lugar de contar uno, dos, tres, cuatro, se usan ciertas palabras simbólicas. Por eso es que yo aconsejo la repetición mental "Om", o de otra palabra sagrada del pranaiama. Que la palabra entre y salga con la inhalación y exhalación, rítmica, armoniosamente y veréis que el cuerpo todo se está volviendo rítmico. Luego hay que aprender lo que es reposo. Comparado con esto, el sueño no es ningún reposo. Una vez que este reposo se produce se calmaran los más cansados nervios y se comprobaba que nunca antes se había logrado el verdadero reposo.

El primer efecto de esta práctica se percibe en el cambio de expresión del propio rostro; desaparecen las líneas duras; con la calma reflexión profunda la tranquilidad aparece en el rostro. Lo que sigue es una hermosa voz. Jamás he encontrado un yogui con una voz ronca. Estos signos llegan después de unos meses de práctica. Después de haber practicado unos pocos días la respiración arriba mencionada, hay que comenzar con otra mas elevada. Lentamente se debe llenar los pulmones por medio del irha, la fosa nasal izquierda y al mismo tiempo, concentrar la mente en la corriente nerviosa. Se está, podría decirse, enviando la corriente nerviosa hacia abajo por la columna dorsal chocando violentamente en el último plexo, el loto de la base, de forma triangular, y sitial de la Kundalini. Entonces se mantiene la corriente ahí por cierto tiempo. Se imagina que se esta conduciendo lentamente con la respiración la corriente nerviosa hacia el otro lado, el pingala, entonces suavemente se echa por la fosa nasal derecha. Esto se encontrará algo difícil de practicar. Mas fácil es tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y entonces introducir lentamente el aire por la izquierda; luego se cierra ambas fosas nasales apretando la nariz con el pulgar y el índice y se imagina que se esta haciendo descender la corriente y golpeando la base del sushumna; luego se quita el pulgar y se deja salir el aire por la ventana derecha. Después se inhala suavemente por esta ventana (la derecha), manteniendo la otra tapada con el índice, cerrando las dos después como se hizo antes. La manera en que desarrollan esta práctica los hindúes seria muy difícil de seguir en países occidentales, porque ellos lo hacen desde su niñez y sus pulmones están preparados para conducirse de ese modo. Aquí es mejor comenzar con cuatro segundos y aumentar lentamente. Inspirar durante cuatro segundos, retener diez y seis segundos, luego exhalar en ocho segundos. Esto es lo que constituye un ejercicio del pranaiama. Al mismo tiempo se piensa en el loto básico, de forma triangular y se concentra la mente en ese centro. La imaginación ayuda grandemente. La próxima respiración se hace inspirando lentamente y luego, de inmediato, se va expirando lentamente y, enseguida, se retiene la respiración afuera, manteniendo la misma cantidad de segundos que en el anterior. La única diferencia es que en el primer caso la respiración fue contenida en el interior y, en el segundo, controlada fuera. Esta última manera es más fácil. La respiración en la cual se retiene el aire en los pulmones no debe practicarse demasiado. Hacedla solo cuatro veces en la mañana y cuatro al atardecer. Luego se puede aumentar el tiempo y el número. Veréis que

podéis hacerlo así y que sintiereis placer en ello. De este modo, con mucho cuidado y cautelosamente cuando sintáis que tenéis el poder de hacerlo, aumentareis a seis en lugar de cuatro. Puede dañaros si lo practicáis irregularmente.

De los tres procedimientos descritos anteriormente para la purificación de los nervios, el primero y el último no son difíciles ni peligrosos. Cuando practiquéis el primero de ellos, mas calmos os sentiréis pensar en "Om" y podéis practicar lo mismo durante el tiempo que estáis sentados trabajando. Os sentiréis mejor por ello".

VIII. LA RELAJACIÓN

Básicamente los ejercicios de relajación consisten en reducir la actividad corporal al mínimo, en ese estado de entre dormido, despierto y de laxitud profunda, puede hablarse uno a sí mismo y enviar órdenes al cerebro para que retire las causas que producen las molestias.

Los efectos de la relajación se dejan sentir muy pronto, a menudo en la primera vez, su valor terapéutico es incuestionable, eficazísimo para el insomnio, nervios, mal humor, tristezas, males de estómago, preocupaciones, abandono de hábitos, tabaco, alcohol, etc. o simplemente para estar bien y mejorarse.

Hacer relajación es facilísimo, su técnica no tiene secreto alguno, hay varias maneras de hacerla, todas persiguen el mismo fin. Si la técnica es fácil su ejecución encierra una pequeña dificultad, voluntad y constancia de hacerlo diariamente, vencidas estas dos cosas, al mes de hacer relajación diaria se encontrará tan fenomenalmente bien, que se creará soñando.

El mejor momento para practicar los ejercicios, es por la mañana entre las once y la una, por la tarde entre las cuatro y las siete, el resto del tiempo es también bueno, en una palabra practíquela siempre que pueda.

He aquí un sencillo método.

- 1) En una habitación y con silencio, acostarse o sentarse cómodamente.
- 2) Realizar uno de los ejercicios respiratorios, con ello conseguirá romper más fácilmente con el exterior y relajarse muy pronto.
- 3) Levantar los brazos por encima de la cabeza, cerrar con fuerza los puños y tensar todos los músculos del cuerpo. Después abrir las manos, bajar los brazos y relajar el cuerpo.
- 4) Quédese viendo fijamente algo que usted elija sin pestañear, hasta que se le quieran cerrar los párpados. Ciérrelos y permanezca con ellos cerrados hasta que acabe el ejercicio.
- 5) Comience a hablarse a sí mismo, en voz baja, en voz alta o mentalmente, como prefiera. Se hablará lentamente, sin prisa, despacio, dando tiempo al cuerpo a sentir lo que le está diciendo, no tenga prisa, no tiene nada urgente que hacer. Si mientras habla le vienen ideas que lo distraigan no las retenga, déjelas pasar, que se vayan solas, hay que conseguir mantener la mente en blanco y concentrarse en lo que se está diciendo, al principio no es fácil pero en pocos días se consigue.

El texto puede ser este o uno aproximado, usted puede improvisarse uno, pero debe decírselo con cariño, amablemente, sin órdenes, sin impaciencia, muy despacio y que sea repetitivo.

Se encuentra tumbado y cómodo, tiene alguien al lado, que lea muy despacio el texto que sigue, sino léalo usted antes unas veces y repítaselo muy despacio, de esta manera hace su

propio texto, dígaselo con cariño, amablemente, sin órdenes, sin impaciencia, muy despacio para dar tiempo a sentir al cuerpo lo que se dice, sea repetitivo en sus frases.

*** Texto:**

Estoy tumbado. Siento mi cuerpo en la cama. Noto mí cuerpo apoyado en ella, estoy cómodo, estoy cómodo. (Repetir varias veces).

Siento mis pies (dar tiempo a sentirlos) los siento, siento los dedos de los pies, noto como se relajan los dedos de mis pies, se relajan, pierden la tensión, se relajan. Se relajan mis pies, noto que se relajan, pierden la tensión, se relajan, se relajan. Mis pies y mis dedos se relajan, ya están relajados. Un agradable calor se extiende por ellos relajándolos, el calor asciende por las piernas relajándolas. Relajo los músculos de mis piernas. Cada músculo, cada tendón se relaja. Las piernas ya están relajadas, no tienen tensión, las pantorrillas, las rodillas, los muslos están relajados, completamente relajados. Un agradable calor invade totalmente mis piernas. El calor se extiende relajándolo todo, las, nalgas y la espalda. Cada músculo es relajado completamente, la espalda se relaja, se distiende, se relaja completamente. Nalgas y espalda están completamente relajadas, un agradable calor las invade. El vientre se comienza a relajar. El calor se extiende por él, se relaja cada músculo de nuestro vientre, todo él se relaja completamente, completamente. Se relajan los intestinos, noto como se relajan. Se relajan todas las vísceras, se van relajando, lo noto, se relajan, el calor se extiende relajándolo todo. Se relaja cada órgano, cada célula, todo se relaja. El vientre, las vísceras, los órganos están totalmente relajados. Un agradable calor está en ellos. El calor se extiende al pecho, lo invade, el pecho se relaja, comienza a relajarse, se relaja. se relajan los hombros, los hombros sin tensión, se relajan. El calor se extiende a los brazos, los brazos se relajan. Se relaja cada músculo, ya están totalmente relajados los brazos y el pecho. El calor agradable los reconforta. Se relajan los pulmones, se relajan, se relajan, ya están relajados. El corazón se relaja, se relaja, se relaja. Se relaja el cuello, cada músculo del cuello se relaja, se relaja totalmente. La garganta se relaja, se relaja. La nuca se relaja, se relaja la nuca. Se relaja el cuero cabelludo, se relaja la cabeza entera. Se relaja la frente, la frente se relaja, se relaja totalmente. Se relajan las cejas, las cejas y los párpados se relajan totalmente. Se relajan los músculos de la cara, se relajan, pierden la tensión, se relajan, se distienden, están totalmente relajados. El mentón se relaja, se relaja. Toda la cara está relajada, relajada. Mi cuerpo está totalmente relajado. Estoy relajado, tranquilo, totalmente relajado, totalmente tranquilo.

Siento un agradable calor en todo el cuerpo, el calor me reconforta. Que bien me siento, me siento bien. mi mente está tranquila, tranquila, mi mente está serena, nada preocupa a mi mente, nada me preocupa. Estoy tranquilo, estoy bien, me encuentro muy bien, me encuentro tranquilo, me encuentro sereno. Nada me preocupa, me encuentro bien. Mi mente no piensa en

nada, en nada, absolutamente en nada. Estoy tranquilo, relajado, me encuentro bien. Mi mente relajada, relajada, relajada.

Mi cuerpo está relajado, siento su peso sobre la cama. Yo estoy liviano, parezco de algodón, yo no peso, soy como una nube de algodón. Soy liviano, parece que floto, la sensación es de agradable relajo. Que bien estoy, que bien me encuentro, mi cuerpo está relajado, mi mente está relajada, no piensa en nada, está relajada, relajada, relajada.

Llegado a este punto dejarse estar así durante cinco o diez minutos, procurando no pensar en nada, procurando mantener la mente en blanco. Si tiene sueño, duerma, le vendrá de maravilla. A partir de aquí puede usted añadir otro texto referido a algún órgano enfermo, preocupaciones, insomnio, etc.

Texto para abandonar la relajación y volver al estado de vigilia:

Cuando diga cinco abriré los ojos, me encontraré tranquilo, despierto, dispuesto para la actividad, con cada número iré despertando parte de mi cuerpo. Al decir uno se despertarán mis pies y mis piernas, mis pies y mis piernas.

Uno.-Ya están despiertos mis pies y mis piernas. Al decir dos se despertarán nalgas y espalda, nalgas y espalda, dos. Al decir tres, despertará mi vientre y los órganos, mi vientre y los órganos, tres. Al decir cuatro se despertará el pecho, los brazos y pulmones, se despertarán, cuatro. Al decir cinco se despertarán los músculos del cuello, de la cabeza, de la cara y abriré los ojos, los músculos del cuello, de la cabeza, de la cara y abriré los ojos, cinco.

El ejercicio ha acabado, no levantarse de repente, hacerlo lentamente, pero antes estirarse, no tenga en cuenta ese falso concepto de educación que prohíbe estirarse, estirarse es salud.

Hasta aquí es el texto de relajación general. Si usted tiene alguna enfermedad, alguna dolencia, insomnio, etc. comience a partir de este punto con el texto que sigue, poniendo en el espacio vacío el órgano o parte del cuerpo que desea ayudar y curar. El texto puede decirlo inmediatamente después del texto anterior, siguiendo la misma línea de lectura lenta y tranquila, concentrándose y sintiendo cada palabra que dice.

*** Texto 2:**

(Ejemplo: para males de estómago).

Me encuentro relajado, tranquilo, siento mi corazón, lo siento latir, siento que, de él parte la sangre que se extiende por todo mi cuerpo. Del corazón se irradia un reconfortante calor hacia el estómago, el calor envuelve mi estómago que se reconforta. La sensación es muy agradable, muy beneficiosa, mi estómago lo agradece, agradece el calor, el calor que lo tranquiliza, el calor que le hace bien. Mi estómago comienza a estar bien, se recupera, se recupera, está bien, está bien, el calor lo ayuda, ya está recuperado mi estómago. Hace buenas digestiones, porque se encuentra bien. Mi estómago está relajado, tranquilo y hará sus funciones perfectamente. Mi estómago es fuerte, es sano, sano y fuerte. Hace bien las digestiones porque lo cuido, porque es

fuerte, porque está sano, muy sano. Mi cuerpo quiere a mí estómago, quiere que esté sano y fuerte, muy sano y muy fuerte. Mi cuerpo cuida a mi estómago, lo cuida y lo quiere. Yo quiero a mi estómago, lo cuido, lo quiero. Mi estómago es sano, es fuerte, hace perfectamente sus funciones. El calor que recibe le ayuda a estar bien, a estar sano, a estar fuerte, el calor le ayuda a estar relajado, a estar tranquilo, el calor le ayuda a estar sano y fuerte.

Permanecer con la mente en blanco durante cinco o diez minutos y despejarse con el pequeño texto de finalizar el ejercicio.

Realizando este ejercicio diariamente en poco tiempo hará desaparecer uno mismo las enfermedades y ansiedades que nos aquejan.

El texto que se utiliza para el estómago puede utilizarse para cualquier otra parte del cuerpo. Es conveniente hacerlo cada vez para cada parte aquejada de alguna dolencia o para la parte que se desea fortalecer. Debemos tener paciencia, aconsejo primeramente fortalecer el sistema nervioso, una vez que lo hayamos hecho durante un mes aproximadamente, podemos pasar a otras partes del cuerpo. Si los nervios estuvieran fuertes y no mostrasen debilidad ni alteraciones, puede irse directamente al texto para tratar la parte afectada. Si nada se padece, la relajación general y las respiraciones, ayudarán a mantener la mente y el cuerpo en perfecto estado.

IX. LA RISA

No hay nada tan saludable en este mundo como la risa, reírse limpia la mente de problemas y de malas emociones. El tiempo que nos ha tocado vivir está tan lleno de problemas artificiales que por su causa se nos ha olvidado reír. Si algo nos llama la atención es oír la risa de una persona adulta. Incluso los niños ríen menos ahora que antes. Los locales públicos están llenos de gentes, pero en ellos nadie ríe, en los cines nadie ríe, quizá porque ya no se hacen películas de risa, en su lugar son todas de violencia. En el teatro, la comedia ha desaparecido por completo, su lugar ha sido sustituido por una cosa muy rara que llaman teatro moderno.

La ironía ha desaparecido de nuestro lenguaje, hablamos con seriedad de todo y a todas horas seriamente hablamos. Ni una sola gracia sale en nuestras palabras. En las peluquerías de señoras, por lo que se me cuenta, se está serio, en las barberías de caballeros, lugar que siempre fue de la más desenfadada y simpática tertulia, ya nadie habla y mucho menos se ríe.

¡Alarma!, estamos en peligro, un terrible enemigo nos ataca, a su paso nada perdona, es de rostro fiero y su mirada implacable. El enemigo tan seguro está de sí mismo que se pasea por todas partes sin recato alguno, desplegando su bandera que es de color raro brillante y escrito en ella estas letras: Soy la seriedad.

La apariencia de la seriedad, es muy seria, pero esa apariencia es sólo en apariencia. Detrás de esa apariencia la seriedad es totalmente ridícula, tan ridícula es, que hay que ser serio para no reírse.

Una persona seria es algo así, como ver a una persona en el mes de agosto en el playa con chaqueta y corbata.

Hay personas que no pueden ni saben reír, hay otras que cuando ríen enseñan los dientes, como anunciando pasta dentífrica, la clínica de algún dentista, o queriendo darnos a entender que le somos apetecibles.

Hay otros que al reír no abren la boca, ni enseñan nada de nada, no es por educación, ni abren la boca para no mostrar algún diente cariado, los que no enseñan nada de nada, es que nada tienen que enseñar aunque mucho hayan estudiado.

En fin, la risa es tan buena, que hasta tiene propiedades diuréticas, acaso no decimos, "me meo de risa", "nos meábamos de risa". Y ha habido alguno que dicho y hecho. Incluso tiene propiedades alimenticias y de valor gastronómico, no se dice a veces "comer no comíamos, pero reír reíamos".

La risa puede ser letal, no decimos también, "me muero de risa", "nos moríamos de risa", y hubo quien se murió de verdad, es el caso de Pedro Arentino, autor satírico y de cuentos eróticos del siglo XVI. Un día su hermana le estaba contando un cuento que por lo escabroso

no lo puedo escribir en este libro tan serio, le dió tanta risa que se cayó hacia atrás con la silla y se desnucó.

La risa, además de servir para reír, que no todas las cosas sirven, es capaz de hacer reír por sí sola. ¿Quién no se ha reído viendo u oyendo reír?. Pero donde la risa alcanza su grado más alto de perfección rizando el rizo, es cuando hace llorar, porque la risa hace llorar, llorar cayendo lágrimas a mares, a mares pequeñitos, minúsculos, porque su agua es salada como la del mar. Con la diferencia que las aguas del mar tienen merluzas y la de la risa no. Yo no me imagino riendo y llorando un minúsculo mar con uno o dos rodaballos descendíendome por las mejillas.

La risa sirve incluso para ganar dinero, ¿ganar dinero riendo? imposible, me dirán. Riendo no, pero sí haciendo reír, que viene a ser igual, porque el que lo hace, se ríe del dinero que le gana a los que están riendo.

La risa es la explosión más natural que tiene el hombre, y en algunos es tan natural y tan explosiva que más de una vez nos han duchado. También sirve la risa para dejar sordo, para retar y ofender, acaso no se dice "me río de ti" y responden ofendidos ¿Qué te ríes de mí?, o bien, ¿te estás riendo de mí? o esto otro ¡de mí no se ríe nadie!. Con esta última frase, el que lo dice es evidente que no gana dinero con la risa.

En fin, nada hay tan beneficioso para el cuerpo y para el espíritu como la risa y tan es así que hay enfermedades que se curan a carcajadas, entre ellas se encuentran el mal humor, el enfado, dolor de cabeza, dolor de muelas, el hambre, mal de amores y muchas otras de carácter grave y gravísimas. Para estas últimas hacen falta carcajadisimas.

Dejando ya, la seriedad a un lado, recomiendo reír siempre que se pueda, reírse de todo, empezando por uno mismo, sobre todo reírse de uno mismo, porque si se ríe de otro, si es un profesional le quita el dinero y si no lo es le da un estacazo.

Ría usted, ría usted mucho y sea feliz y no crea a quienes digan "que la felicidad no es cosa de risa", yo no me hago a la idea de ser feliz sin reírme. Ría usted y sea feliz, que la felicidad es cosa de risa, de mucha risa.

X. PRÁCTICAS HIGIÉNICAS

- Deben cepillarse los dientes después de las principales comidas, sobre todo, antes de acostarse, dormidos al tener la boca menos saliva se producen más fácilmente las fermentaciones. Para una mejor limpieza se puede emplear hilo dental, al menos una vez al día, el hilo al pasar entre los dientes elimina restos de comida de los intersticios que no ha podido hacerlo el cepillo. Esta práctica evitará la caries, el sarro, que se amarilleen los dientes y ayudará a conservar las piezas dentales tan necesarias para la masticación.

- El mejor cicatrizante natural para la boca, es hacer enjuagues de agua con sal, incluso gárgaras para las afecciones leves de garganta. Para las encías inflamadas es bueno frotarlas ligeramente con el dedo índice, siendo una costumbre excelente enjuagar los dientes durante tres minutos con dos cucharadas de aceite de oliva. El efecto sobre las encías se dejará notar instantáneamente.

- Antes de comer deben lavarse las manos con agua y jabón, este lavado elimina la mayor parte de microbios patógenos que pudiesen perjudicar al organismo. Esta norma debe ser más rigurosa con los niños, en sus juegos sus manos han estado repetidas veces en contacto con el suelo.

- En su aseo utilice jabones, gel y champúes neutros, suaves o poco aromatizados. La piel y el cabello sufrirá menos y su acidez se mantendrá en equilibrio evitando con ello enfermedades dermatológicas.

- La loza debe ser muy bien enjuagada con agua, el fin no es otro que retirar todo posible vestigio de jabones y detergentes que por ser muy fuertes, los ínfimos restos que puedan quedar adheridos, son suficientes, a la larga, para producir graves enfermedades intestinales, hepáticas y cancerígenas.

- Las frutas sino son de propia huerta, no deben comerse con piel, de hacerlo lávense muy bien con agua y jabón. Las frutas desde su flor han sido fumigadas varias veces con insecticidas diferentes. Tenga presente que cuando los gusanos no comen esa fruta, es que no debe tener cosa buena.

- Después de ir al baño, es costumbre muy higiénica a la par que agradable, lavarse en el bidet. Esta limpieza evitará posibles contagios, sobre todo en la mujer, donde los genitales pueden ser más afectados por su proximidad. Es aconsejable comenzar esta práctica desde niños, de mayores se hará como algo natural.

- En los lavados de genitales en el bidet, es aconsejable que la mujer deje caer el agua de arriba a abajo, es medida recomendable y preventiva de infecciones.

- La ducha del cuerpo debe ser diaria, al levantarse si se trabaja, sobre todo en lugares cerrados; al acostarse, sobre todo, si se duerme acompañado

- No introduzca nada en los oídos, mucho menos objetos punzantes, pueden perforarse los tímpanos, a lo sumo utilice bastoncillos pero solamente para la limpieza de las orejas. Si le es posible no permita la entrada de tonterías, maledicencias y habladurías, su introducción perfora el cerebro gravemente.

- Las prendas interiores de niños y adultos, sobre todo calzoncillos y bragas debieran lavarse con poco jabón y con jabones suaves. La piel con las que está en contacto estas prendas, es muy delicada y no sufrirá irritaciones.

- Los papeles higiénicos de colores y perfumados, no son aconsejables, sobre todo en la higiene de la mujer, las tintas y el perfume pueden ser dañinos.

- Las prendas interiores que están en contacto directo con la piel, preferiblemente debieran ser naturales y no de fibra sintética. Al igual sucede con calcetines, medias, camisones y pijamas. Si fuese posible las sábanas de la cama debería evitarse que fuesen de fibra.

- Si es posible altérnese de calzado con frecuencia, los pies estarán más descansados, se sentirá más cómodo y se evitarán olores.

El cuerpo necesita ser cuidado, si además le damos un poco de cariño y un poco de mimos, el cuerpo se sentirá querido, estará contento y funcionará con alegría. Si usted fuese el cuerpo, ¿cómo le gustaría que lo tratarasen?.