

# CONSEJOS DEL MAESTRO PETAR DEUNOV

**Para evitar las enfermedades**

## Las causas de las enfermedades

Hay dos causas principales que producen enfermedades y sufrimientos : la primera es física –la alimentación y la respiración incorrectas-, la segunda es psíquica- los pensamientos y los sentimientos incorrectos.

Gran parte de las enfermedades se deben a los trastornos de los sentimientos: muchas enfermedades son debidas a la confusión de las formas de pensar, los pensamientos. Cuando las enfermedades son causadas por los disturbios en los pensamientos, tocan el sistema muscular y los pulmones. Cuando los trastornos tienen más bien un carácter sentimental, atañen al corazón, el hígado, el sistema respiratorio y los vasos sanguíneos.

Los pensamientos del hombre penetran el espacio intermolecular del sistema nervioso cerebral, y los sentimientos penetran el espacio intermolecular del gran simpático. Si el hombre no da paso libre a sus pensamientos para que estos se realicen, provoca una explosión en el sistema nervioso cerebral. Y si se estanca algún sentimiento provocará una explosión en el gran simpático.

Los pensamientos discordantes descomponen el sistema nervioso cerebral, los sentimientos disonantes estremecen al gran simpático y las acciones disonantes molestan a los sistemas muscular y óseo.

Todo estado enfermizo surgido en el hombre es el resultado de dos pensamientos contradictorios, dos sentimientos contradictorios o dos acciones de voluntad opuestas.

Todas las enfermedades del mundo como el reuma, la ciática, los dolores de cabeza y muchos otros son el resultado de un ahogo de los sentimientos. Dad vía libre al Amor, no lo ahogéis, no lo detengáis.

Cada ahogo de los sentimientos aporta cierta irregularidad en las funciones del corazón y por consecuencia en el pulso vital.

No hay veneno más poderoso que los pensamientos, los sentimientos y los estados negativos del hombre. El miedo, el odio, la duda, la sospecha, son venenos, residuos que forman un depósito en la sangre y la envenenan.

Los pensamientos negativos de la duda, la incredulidad, tienen una influencia perjudicial sobre todo el organismo del hombre: el cerebro, los pulmones, el hígado, el corazón, sobre la vitalidad general y en consecuencia de ello el sistema nervioso se debilita y se agota completamente.

El Amor debe hacer entrada para poner en equilibrio el espíritu y el corazón. Y el Pensamiento Divino también debe aparecer. Ejemplos de estados que prueban la falta de armonía entre el corazón y el espíritu: indisposición, irritabilidad, desánimo, aprensión, inquietud, angustia, descontento, odio, etc. Entonces se produce un trastorno en las funciones de respiración, circulación de la sangre, digestión y de las funciones del hígado.

Cuando te inquietas a menudo, esta inquietud provoca un ardor de estómago primero, que se transmite a los pulmones y de estos, pasa al cerebro y a los nervios oculares. Cuando el nervio ocular se debilita se pierde la vista gradualmente.

La digestión forma parte de un proceso orgánico y psíquico. Se ha demostrado que los buenos pensamientos y los buenos sentimientos tienen una influencia positiva sobre el sistema digestivo y los malos pensamientos y sentimientos una influencia desfavorable. La gula y el deseo excesivo de los placeres en el hombre perturban al sistema digestivo. Cuando el estómago no funciona bien, el sistema cerebral también es perturbado.

La energía en la naturaleza viene de dos fuentes principales: del centro del sol y del centro de la tierra. La energía predominante en la naturaleza es la que viene del centro del sol. Cuando la energía del sol es absorbida más bien por la cabeza, el cerebro se vuelve muy activo. Si esta energía es absorbida más bien por el estómago, el estómago se vuelve muy activo. En ese caso el cerebro se desmagnetiza, se debilita y aparece un dolor de cabeza. Para impedirlo, la energía superflua del estómago debe ser reenviada por algún medio de nuevo hacia el cerebro. Para redistribuir la energía regularmente en todas las partes del cuerpo, hay que hacer ejercicios de gimnasia ocultos.

Todo dolor es causa de la acumulación de la energía superflua en una parte determinada del cuerpo. La acumulación de esta energía provoca cierta tensión en el sistema nervioso. Para suprimir el dolor se debe dispersar esta energía. Esto se efectúa con la ayuda de ejercicios de gimnasia y de respiración. Cuando

la energía es dispersada la sangre empieza a circular regularmente en todo el organismo y el estado del enfermo mejora.

Si no podéis dormir fácilmente, la causa es la energía superflua en el cerebro. Para liberaros de ella hay que hacer ejercicios que os ayudarán a dirigirla hacia otra parte del cuerpo: a través de la concentración del pensamiento en la punta de la nariz durante cinco minutos, o bien lavándoos los pies con agua caliente para hacer descender allí parte de la sangre.

Una de las causas de las enfermedades es la acumulación de la energía superflua en ciertas partes del cuerpo. Por ejemplo, el dolor de cabeza es provocado por un exceso de energía nerviosa en la cabeza, los trastornos de digestión son debidos al exceso de energía en alguna parte del estómago.

Todo mal propósito ejerce una influencia perjudicial en el hígado. Si el hígado se molesta, provoca un trastorno del sistema nervioso así como en la digestión. Si queréis tener buena salud, tened buenos propósitos, que sean positivos.

Se ha demostrado que la luna en sus fases de luna llena y luna nueva ejerce una influencia considerable sobre ciertas naturalezas: en la fase de la luna llena están inquietos y no pueden dormir. Durante la fase de luna nueva se calman. La inquietud en algunas personas es dada al exceso de energía en ellas, lo que influencia su cerebro, sus pulmones y su estómago.

La única manera de que el hombre no tenga microbios es con la pureza de la sangre. Si la sangre del hombre es absolutamente pura, sin residuos orgánicos dentro, puede resistir a todo tipo de microbios. Incluso si se introducen en la sangre, no tienen las condiciones favorables para multiplicarse.

¿Cuál es la causa de las enfermedades? El aire impuro, el agua impura y la mala alimentación. Aquél que quiere tener buena salud debe respirar aire fresco, beber agua pura y comer alimentos limpios, fáciles de digerir, y nunca debe comer desmesuradamente.

Cuando nos ponemos en cólera, irritados, incitados, la bilis no funciona bien y como resultado aparecen diversos trastornos en el organismo. Para transformar estos sentimientos y asimilar correctamente el jugo biliar debemos comer alimentos que nos sean agradables, sobretodo frutas.

Si la actividad mental del hombre aumenta, la actividad del cuerpo físico disminuye. He aquí porque la mayor parte de las personas son muy nerviosas en

nuestros días. Para que el sistema nervioso no se agote, una parte de las fuerzas mentales deben traspasarse al corazón.

Incluso ahora el hombre no ha aprendido a caminar correctamente. Andando le trepida todo el cuerpo y por consecuencia se produce una conmoción de la médula espinal. Esta conmoción se trasmite al cerebro y de ahí pasa a todo el sistema nervioso. Y después de todo ello, los hombres se preguntan por qué están nerviosos...

La falta de agua en el organismo vuelve a los hombres nerviosos, secos. Se vuelven irritantes y mordaces prestos a enfadarse y querellarse con todo el mundo.

¿Qué es el cáncer y cuál es la causa? Las causas del cáncer residen en los sentimientos contrarios.

A menudo las personas se enferman de cáncer a causa de su avaricia para con el dinero y las riquezas. Las células en sus cerebros se individualizan, se vuelven autónomas y no se someten a su maestro.

Cuando sentimientos incorrectos e inquietos se infiltran en el pensamiento, la vía se debilita. Esos sentimientos endurecen los nervios y pierden su elasticidad.

Dos causas pueden provocar el debilitamiento de los ojos: las inquietudes y los pensamientos incorrectos.

La causa de toda úlcera gástrica reside siempre en la mentira. Las mentiras modifican la composición química de la sangre y los tejidos en el organismo. Mintiendo, el hombre empieza a tener miedo y éste provoca un estrechamiento de los vasos sanguíneos, así como de los tejidos.

La causa del resfriado es la respiración débil. El que está resfriado debe saber que hay alguna irregularidad en su respiración.: no es rítmica, y a causa de ello no inspira una cantidad de aire suficiente.

El enfriamiento de los miembros se da por la impureza de la sangre en el organismo. La sangre impura produce electricidad en el organismo y la sangre pura produce magnetismo. La electricidad produce el frío y el magnetismo el calor.

## **Reglas de alimentación:**

Todo lo que contiene uniformidad es peligroso.

La uniformidad en la alimentación también es peligrosa.

Al anochecer comeréis antes del ocaso, y por la mañana nunca comeréis antes de la salida del sol.

La fuerza de los alimentos reside en la cualidad y no en la cantidad.

Escoged los alimentos más sanos y nunca comáis desmesuradamente.

Los alimentos sanos son aquellos que son más fáciles de digerir y los que producen los menos residuos posibles.

Nunca os deis prisa comiendo.

El alimento siempre debe ser fresco.

No comáis alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos.

Es bueno escuchar música mientras se come. Durante la comida el ser humano necesita música alegre pero no festiva.

El hombre debe comer a la hora precisa: no a una hora determinada, sino cuando las fuerzas de su organismo se manifiestan, es decir cuando siente un hambre interior.

No comáis nunca cuando estáis indispuestos (nerviosos, en cólera, estresados, tristes, etc.). Sólo comed cuando tengáis hambre.

Es sano comer en buena disposición, es decir sentir la alegría y el placer de comer.

Comer mucho agota al organismo.

Más se come, menos información se retiene. El estómago digiere mucho, pero la memoria se abruma y se debilita.

Cuando se come más de lo necesario, una parte del alimento queda sin digerir en el estómago y en los intestinos, y estos empiezan a alterarse y a formar gases tóxicos.

Nunca permitáis que alguien que está enfermo prepare la comida. Cuando una mujer cocina debe cantar, así la comida será mucho más sabrosa y sana.

Si tenéis alguna fruta, una pera por ejemplo, no os precipitéis en comerla. Deteneos un momento, consideradla, reflexionad un poco sobre ella. Los seres que han creado este fruto han focalizado los rayos solares, han condensado la energía solar en ese fruto. Tenéis como tarea el extraer esta luz e introducirla en vuestro cuerpo.

No bebáis nunca después de comer fruta: ni agua fría ni caliente.

Antes de las comidas podéis beber agua, pero después de comer no es recomendable. Observando estas reglas estaréis sanos y robustos.

## **SOBRE EL SUEÑO**

### **1. Del sueño**

### **2. Reglas**

### **3. Ejercicio**

### **1. Del sueño**

Durante todo el día el cuerpo está activo y en la actividad intensiva en los órganos se crea una destrucción de su materia y se forman sustancias tóxicas. Durante el día la formación de sustancias tóxicas es más fuerte que su eliminación y por eso por al atardecer, después del trabajo, son la causa de la fatiga. Durante el sueño el cuerpo descansa y entonces los órganos se pueden liberar más deprisa de las sustancias tóxicas que durante el día. Se eliminan a través de los riñones, la piel y los pulmones. Cuando dormimos, debemos tener poco alimento en el estómago y la cabeza debe estar al Norte o al menos al Este. Por otra parte, durante el sueño, el Yo con el cuerpo mental y el cuerpo astral salen del cuerpo físico mientras que en la cama se queda descansando el cuerpo físico y el etérico.

Durante el día, a causa de los pensamientos y los sentimientos negativos de las personas, el ritmo cósmico del cuerpo se trastorna, pero cuando los cuerpos nombrados salen a viajar fuera, el cuerpo físico y el etérico entran en contacto

con el Cosmos y en consecuencia las fuerzas cósmicas trabajan para restablecer el ritmo cósmico trastornado.

Durante la noche el hombre sale de su cuerpo, pero hay un hilo (llamado el hilo de plata), que lo mantiene atado a él. Si ese hilo se rompe, ya no podría volver. Durante el sueño, cuando la conciencia del hombre se separa de su cuerpo, seres e influencias inferiores pueden introducirse en él y perjudicarlo. Por eso debemos hacer un círculo alrededor nuestro antes de ir a la cama para proteger el cuerpo físico mientras dormimos y no ser víctimas de las malas influencias.

Haced cada día un círculo alrededor vuestro antes de acostaros. Hacedlo también antes de cada trabajo. Se pueden hacer un círculo protector con la ayuda de una oración: “Señor Dios, subo arriba para estudiar, para trabajar. Durante ese tiempo envuelve mi cuerpo con tu fuerza y tu luz y protégelo de todas las influencias perjudiciales.”

Cuando vuestra conciencia se va arriba durante el sueño, debe estar despierta. Con este objetivo, antes de acostaros podéis decir: “Deseo ser consciente y despierto mientras estoy en el mundo espiritual y trabajar conscientemente, estudiar y encontrar a seres avanzados.”

La protección también se puede efectuar dibujando mentalmente esferas claras alrededor vuestro y pronunciando al mismo tiempo las siguientes fórmulas:

“Buscad primero el Reino de Dios y su Justicia y el resto se os dará por añadidura.”

“Dios ha amado tanto al mundo que ha sacrificado a su único hijo para que toda persona que crea en él no periclite sino que tenga la vida eterna.”

“Esto también es la vida eterna: Conocerme a ti, el único verdadero Dios y el Cristo que habéis enviado.”

Si os dormís así, como es debido, con la conciencia despierta y sin angustia, sentiréis en vosotros un rugido que os puede producir miedo. Eso quiere decir que los chakras han girado y salís del cuerpo para entrar en otro mundo. Ese rugido durará cinco minutos. Después sentiréis que estáis en un mundo donde podéis ver sin esfuerzo. Intentad tener un sueño tranquilo claro y agradable.

Reforzad las descripciones para que sean claras, ahora son desordenadas y superficiales. Hay sueños que no rebelan nada (son producidos por el estómago demasiado lleno o por pensamientos malos o las angustias del día). Pero hay sueños que muestran lo que pasará en la vida material, que contienen

acontecimientos reales. Hay sueños rectilíneos y sueños sinusoides, en zig.zag. Con los sueños rectilíneos soñáis acontecimientos que pasarán realmente tal como los habéis soñado. Los sueños en zigzag son alegóricos y simbólicos. Por ejemplo: soñáis que la casa de un hombre se destruye; significa que la salud de ese hombre está en peligro, la “casa” representa el cuerpo físico.

## **2. Regla**

Como discípulos de la escuela oculta debéis observar la regla del sueño. Ahora necesitáis 7 horas de sueño. También os podéis contentar con 5, pero a condición de poder dormir profundamente, sin girar de un lado al otro. Acostarse a las diez es lo más sano, pero no se puede tomar como regla absoluta.

Si alguien tiene un trabajo muy importante, se puede acostar a las once o a medianoche pero se debe dormir en 5 o 10 minutos. Si alguien se queda trabajando después de las 22h, el sueño se pierde, y no volverá a sentirlo hasta después de medianoche. Por eso hay que acostarse enseguida para evitar no poder dormirse. Cuanto más temprano os acostéis, mejor será para vosotros. Por qué? Los que se van a dormir temprano absorben todo el prana captado. Los que se acuestan tarde les cuesta dormirse porque no tienen el prana suficiente en su organismo.

Si tenéis reserva de energía siempre podréis acostaros mas tarde. La hora de acostarse es a las 20 horas a las 22 o a medianoche.

Acordaros que; Al despertar por la mañana no tenéis porque daros prisa en abrir los ojos muy deprisa. Dejadlos cerrados un momento hasta que os sintáis completamente calmos. Pero sin dejarse invadir por el sueño. Cuando abráis los ojos debéis buscar una bonita imagen para mirar y dejar sobre ella vuestra mirada un momento. Si tenéis que abrir la luz, mirad de ir acomodando vuestros ojos a la luz. Una luz dulce y agradable es útil para vuestros ojos. Tiene una influencia benefactora sobre el sistema nervioso. Antes de abrir los ojos, es aconsejable concentrar vuestro pensamiento con el Señor. Después, podréis empezar vuestro trabajo normal.

## **3 . Ejercicio :**

Con los dedos de la mano derecha tomad el pulgar de la mano izquierda y acariciarlo tres veces, repitiendo a la vez la siguiente fórmula:



“Señor Dios, despiértame mañana por la mañana a las 5, 6 o la hora que deseareis despertaros”

Acariciad los otros dedos también, repitiendo la misma fórmula- tres veces.

Después con la mano izquierda tomad el pulgar de la mano derecha, acariciadlo tres veces repitiendo la misma fórmula en cada caricia.

Continuad de la misma manera con los otros dedos.

La hora escogida para despertar podrá ser diferente según cada caso o persona.

Cuando os despertéis, seguid las instrucciones que hemos dado, sin dejar que os durmáis de nuevo, pues os podríais quedar dormidos otras horas sin querer.

\* \* \* \* \*

Traducción del Búlgaro por el hermano Gueorgui Tcherecharov : podéis consultar su página web <http://www.braststvoto.net/vehadi> la mejor que existe en temas del Maestro Petar Deunov .



Centre **OMRAAM**  
Institut Solve et Coagula  
Reus