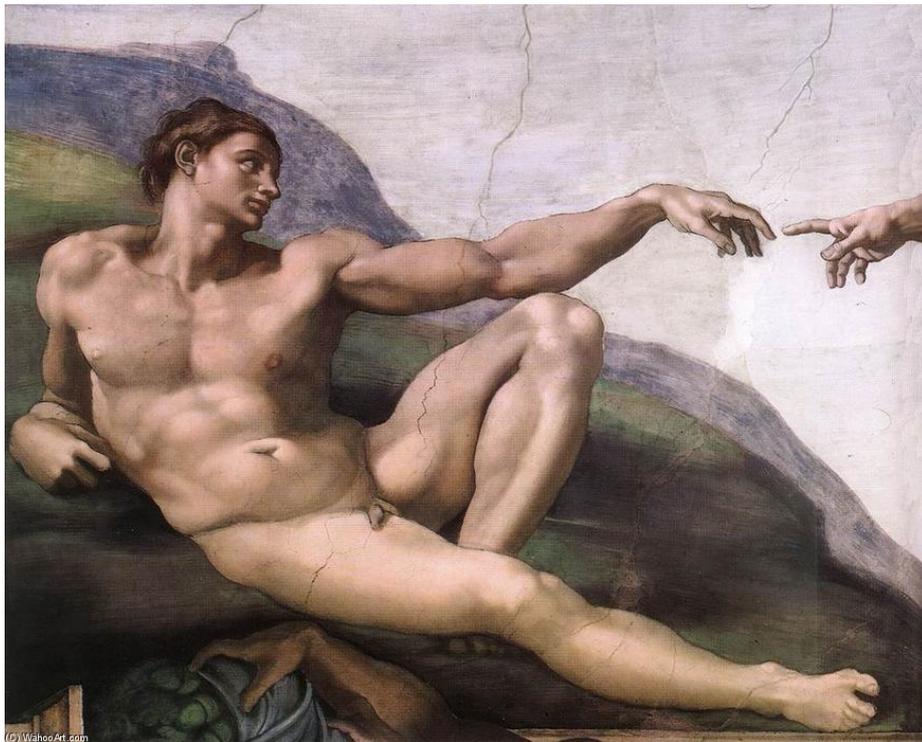


# LA HISTÓRIA DE UN TEMPLO VIVIENTE

UM ESTUDIO DEL CUERPO  
HUMANO



*POR*

*FREDERICK M. ROSSITER, B S., M.D.  
AND MARY HENRY ROSSITER, A.M.*



**Fraternidad Rosacruz**

**Original in English**  
*The Story of a Living Temple*  
**A Study of the Human Body**

BY FREDERICK M. ROSSITER, B S., M.D.  
AND MARY HENRY ROSSITER, A.M.

FLEMING H. REVELL COMPANY Chicago New York Toronto MCMII

COPYRIGHT, 1902, BY FLEMING H. REVELL COMPANY

The original of this book is in the Cornell University Library.

There are no known copyright restrictions in the United States on the use of the text.

<http://www.archive.org/details/cu31924024794012>

---

*La Historia de Un Templo  
Viviente*

**UN ESTUDIO DEL CUERPO HUMANO**

*FREDERICK M. ROSSITER, B.S., M.D.*

Y

*MARY HENRY ROSSITER, A.M.*

*La salud es simplemente música de la naturaleza  
La nota perfecta de un diapasón  
Un coro de eterna felicidad  
La perfecta armonía de la vida con la ley.”*

**M.H.R**

## PREFACIO A LA PRIMERA EDICION EN ESPAÑOL

Un grupo de amigos, estudiantes de la Filosofía Rosacruz de Max Heindel, encontramos en sus escritos la siguiente afirmación:

“Existe un libro llamado *La Historia de un Templo Viviente* que trata sobre el cuerpo humano de un modo espiritual, lo que representa una admirable ayuda para obtener una mayor comprensión de nuestro vehículo físico”.

Desde hace varios años veníamos buscando este libro en Español, pero, no fue posible, hasta que logramos obtener una traducción al Italiano que nos dimos a la tarea de traducir, para luego cotejarla con la versión en Inglés que encontramos en *la Biblioteca de la Universidad de Cornell*, que está libre de derechos de autor.

Ofrecemos pues este maravilloso libro, a La Sede central de *Rosicrucian Fellowship* en Oceanside, California, todos los estudiantes rosacruces que como nosotros han deseado conocerlo y en general a toda la comunidad de habla hispana, pues creemos que su lectura contribuirá a que comprendamos mejor la compleja composición de nuestro cuerpo físico, a darle gracias al Arquitecto Divino por el diseño de lo que bien llama Rossiter, el *Templo Viviente*.

Como el libro hace frecuentes referencias a conceptos médicos que eran vigentes en 1902, en algunos pocos casos le hemos incorporado unas notas de pie de página para actualizar algunos de ellos, según lo que creemos es ya comúnmente aceptado.

*Colaboradores de Rosicrucian Fellowship*

*A HENRY Y A MARGARET*

## PREFACIO

Este libro representa el fruto de la experiencia, tanto en el campo de la enseñanza como en el trabajo. El objetivo que se ha perseguido es estimular en el lector el más profundo interés por el estudio del cuerpo humano.

Habitado como médico a la observación de individuos, tanto jóvenes como ancianos, estoy convencido que la gente se destruye por ignorancia, pues carece de un conocimiento práctico de la base física de la salud, de la felicidad y la moralidad. Como docente, descubrí que el estudio del cuerpo humano, tal como se presenta aquí, es no sólo interesante, sino también fascinante. También se puede decir que la mente joven puede ser fácilmente persuadida de que el cuerpo humano es una verdadera obra maestra de la creatividad, una estructura maravillosa, que es digna de la más profunda admiración. Además, cada joven que es capaz de percibir claramente la interacción efectiva del cuerpo con la mente y de la mente con el cuerpo, se encontrará con una buena predisposición para considerar su capacidad física tan sagrada como es su salud mental.

Igualmente es mi deseo ayudarlo a prepararse para leer este libro, así también como a cualquier otra persona que considere al cuerpo como una estructura maravillosa, a que lo estudie considerando la relación indisoluble que existe entre la atención que le debe prestar y la gran posibilidad de que pueda ayudarlo a obtener el mayor éxito en su vida.

Considerar el cuerpo como un templo no es vital, pero ser portador en sí mismo de la fisiología práctica e higiene, es de la mayor importancia.

Aunque se ha usado la analogía en todo el libro, se ha tenido especial atención en adherirse a la verdad científica en cada detalle al igual que se han omitido detalles de fisiología e higiene que no son importantes.

Puesto que el nombre de Mary Henry Rossiter aparece en la página inicial como coautora, es necesario decir con el fin de explicar el uso posterior de un solo pronombre, que la concepción, el plan, y la escritura del primer manuscrito fueron enteramente míos. Una vez terminado, el libro quedó en manos del crítico y del editor. El trabajo de ella fue tan completo, le infundió tanto de su personalidad y entusiasmo, que se hizo parte de ella. El último capítulo fue sugerido y escrito por ella, excepto la descripción de la cara.

Estamos también inmensamente agradecidos con el Profesor *Winfield S. Hall*, docente de Fisiología en la *Northwestern University Medical School* de Chicago, por haber leído muy atentamente el manuscrito y por las numerosas y valiosas sugerencias que de él recibimos.

*Frederick M. Rossiter, Evanston, 11 de Junio de 1902*

# CONTENIDO

Capítulo	Página
1. EL CUERPO ES UN TEMPLO VIVIENTE	09
2. LAS MARAVILLAS DEL TEMPLO	11
3. EL EXTERIOR DEL TEMPLO	13
4. LAS PAREDES DEL TEMPLO SON PAREDES VIVIENTES	16
5. LAS CÉLULAS DEL TACTO Y LOS HILOS DE LA VIDA	18
6. CÓMO MANTENER BELLA LA PARED DEL TEMPLO VIVO	20
7. LA RUTA DEL SABOR	23
8. LA RUTA DEL OLFATO	26
9. LAS VENTANAS DEL TEMPLO	29
10. UNA MÁQUINA FOTOGRÁFICA VIVIENTE	33
11. LA RUTA DEL SONIDO	36
12. LAS ENTRADAS DEL TEMPLO	41
13. TU SANCTA SANTORUM	44
14. TRABAJADORES DEL CEREBRO	48
15. QUÉ HACEN LOS TRABAJADORES DEL CEREBRO	51
16. CÓMO SE CAPACITAN LOS TRABAJADORES DEL CEREBRO	55
17. TRABAJADORES DEL SISTEMA SIMPÁTICO	58
18. CÓMO CUIDAR A LOS TRABAJADORES DEL SISTEMA NERVIOSO	60
19. LA FUENTE VIVIENTE	64
20. EL FLUIDO VITAL	67
21. EL CAMINO DE LOS FLUIDOS VITALES	70
22. LAS ANTECÁMARAS DE LA RESPIRACIÓN Y DE LA CAJA MUSICAL	74
23. LAS SALAS DE RESPIRACIÓN	77
24. EL ALIENTO VITAL	81
25. EL CANAL VIVIENTE	84
26. EL LUGAR DE LA TRANSFORMACIÓN	89
27. LA ABSORCIÓN DE PRINCIPIOS NUTRITIVOS	92
28. LA PUERTA INTERNA	96
29. LOS PEQUEÑOS TRABAJADORES INVOLUCRADOS EN EL MOVIMIENTO	99
30. LA ESTRUCTURA QUE SOSTIENE EL CUERPO VIVIENTE	104
31. EL PAN DE LA VIDA	108
32. LOS MEJORES MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN	111
33. MANZANAS DE ORO Y NUECES DE PLATA	114
34. MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN INADECUADOS	117
35. UN TERRIBLE ENEMIGO DE LOS PEQUEÑOS TRABAJADORES	121
36. LADRONES Y ASESINOS	125
37. LA SUMA DEL TEMPLO VIVIENTE	128
38. LA BELLEZA DEL TEMPLO	129
NOTAS	132

# CAPÍTULO 1

## EL CUERPO ES UN TEMPLO VIVIENTE

Todos debemos considerar a nuestro cuerpo como la casa en la que habitamos. Este libro cuenta la historia de esta casa, la más hermosa que se puede haber construido. Cada palabra de esta historia es científicamente verdadera y la casa de la que se habla vive en un constante cambio.

Quizás hayas visto como transportan una casa prefabricada de un lugar a otro por medio de rodillos. La casa de la que estoy a punto de hablar, en cambio, no necesita rodillos o ruedas para moverse, porque se traslada donde quiera que la persona que vive en ella desee ir y pueda hacerlo, ya que se trata de una casa viviente.

¿Te gustaría ver una casa como ésta? Intenta mirarte en el espejo o mira a tu madre o padre, hermanas o hermanos. Bueno, cada ser humano vive en una de estas casas, una casa que puede caminar, moverse y hablar, una casa llena de lugares extraños y misteriosos.

El cuerpo humano, para ser precisos, es mucho más que una casa e inclusive más impresionante que una Iglesia. Lo podemos definir como el Templo Viviente. Un Templo es un lugar especial donde se adora a Dios, siendo el más famoso el Templo de Salomón, que fue construido con oro, plata, piedras preciosas, cedro, abeto y otras maderas finas. Un ejército de hombres tardó siete años en hacerlo realidad y todavía se lo considera como la más bella estructura creada por el hombre.

Pero mucho más hermoso, más refinado y más interesante para el hombre, son las paredes, las puertas, las ventanas, las columnas, así como todas las maravillosas partes que componen el Templo donde reside el alma humana. Aunque se requieren varios años para que este Templo esté terminado, aún se puede llamar perfecto y completo en cualquier período de su existencia.

El Templo de Salomón fue considerado como una maravilla porque “para su construcción no se utilizaron martillos, hachas o herramientas de hierro”. Pero tu Templo viviente es, sin embargo, mucho más fascinante que el de Salomón.

Piensa en cómo crece: como niño es incapaz de caminar, hablar o ser autosuficiente, pasa más tarde a la etapa juvenil, luego, cuando se es fuerte y activo, se convierte en un hombre, tal como vuestro padre y vuestra madre. También, para construir tu Templo, no es necesario utilizar un martillo; se autoconstruye mientras crece. Dios es el Arquitecto-Constructor, que lo transforma de un niño pequeño a todo un hombre bajo vuestra asistencia.

Si deseas ser saludable, fuerte, ágil y hermoso, debes ayudar al Arquitecto Divino y colaborar con Él. Ya hace mucho tiempo, el Apóstol Pablo le dijo a los habitantes de Corinto, que su cuerpo era como un Templo al afirmar: “*Usted sabe que es el Templo de Dios y que el Espíritu de Dios mora en Él*”. Cualquiera que profane el

Templo de Dios, tendrá que rendir cuentas ante El, ya que el Templo de Dios es sagrado.

Cuando de pie miras en la puerta de un Templo o de una Iglesia: ¿Piensas con reverencia que Dios lo habita en silencio? Cuando entras de hecho, sintiendo que estás en la presencia de Dios, debes caminar en punta de pie y hablar como en un susurro. Bien, sabes que Dios está en la Iglesia, puesto que lo has traído con tu presencia y lo llevarás contigo cuando te vayas. Él te ha elegido como Su Templo y permanecerás en él mientras vivas. Quien blasfema o fuma dentro de una Iglesia, profana el propio cuerpo, no la Iglesia. Así es como es profanado el Templo que Dios te ha proporcionado y no un conjunto frío de piedras como es un Templo material: es el acto de fumar una profanación que no está relacionada con el lugar donde se realiza.

Pero: ¿qué significa profanar el Templo viviente? Profanar significa ensuciar, mancillar o manchar. Tú profanas la apariencia de tu cuerpo cuando lo manchas con barro y suciedad. Y profanas el interior cuando ingieres alimentos o bebidas que no son naturales o haces algo que puede dañar tu salud e integridad. Uno de los Reyes de Israel, que fue sucesor del Rey Salomón, fue muy malvado y profanó el Templo de su antepasado. Por esta razón, una terrible enfermedad lo acompañó a lo largo de toda su vida. En forma análoga, siempre que profanamos el sagrado Templo que es nuestro cuerpo, con seguridad que nos sobrevendrán enfermedades y debilidad e incluso, la muerte.

Sin embargo, si siempre recordamos que nuestro cuerpo es un Templo viviente y hacemos todo lo posible para tratarlo como tal, el resultado lógico será que seremos recompensados con abundante salud y energía, gozando también de un cuerpo mucho más ágil y hermoso.

## CAPÍTULO 2

### LAS MARAVILLAS DEL TEMPLO

La gente a menudo viaja miles de kilómetros para visitar una catedral o algún maravilloso edificio de piedra o mármol. Si el Templo de Salomón todavía existiese, cualquiera que se hubiera enterado de ello, le gustaría verlo o al menos leer algo al respecto.

Pero casi nadie está interesado como debería, en su propio Templo vivo, construido por Dios mismo en el comienzo de la historia, que ha resistido tormentas y cambios ocurridos durante miles de años, manteniendo la forma original que el Gran Arquitecto le dio.

Quedamos consternados cuando alguien irrumpe en una iglesia saqueando los altares y tesoros y se considera a tales individuos mucho peores que los ladrones comunes. Sin embargo, todos los días vemos a alguien que, a través de alimentos dañinos o acciones incorrectas, priva a su cuerpo de la salud, sin embargo estas personas no son juzgadas como ladrones. ¿Cómo es posible? Ciertamente dañar el propio Templo es un crimen mucho más serio que robar objetos de oro y de plata.

No nos preocupamos lo suficiente acerca de nuestro cuerpo porque a menudo no sabemos lo maravilloso que es. Aquellos que lo estudiaron seriamente fueron profundamente influenciados por lo que habían aprendido. David, el Salmista, exclamó: *"Te alabo por cómo me hiciste: temeroso y maravilloso. Tus obras son maravillosas"*. De hecho, nadie puede estudiar el cuerpo humano sin experimentar lo mismo que David.

Admiramos casi con reverencia al inventor cuya mente fue capaz de crear una gran máquina y te sorprendes cuando miras una gran locomotora con sus inmensas ruedas y faros y el imponente cuerpo oscuro envuelto en vapor. Sin embargo, dentro de tu cuerpo existe el motor más hermoso que el hombre pueda imitar: el corazón. Un motor que late incesantemente y que puedes oír al apoyar tu oído en el pecho de otra persona; a veces incluso puedes escuchar los latidos de tu propio corazón.

Late rápidamente, regularmente y silenciosamente. Es un motor pequeño, que siempre funciona para mantenerte con vida. Nunca se detiene. Desde que naciste, siempre ha funcionado sin interrupción. El corazón es un motor que funciona sin la necesidad de carbón o vapor. Es sólo una de las millones de máquinas inventadas por el Gran Creador hace mucho tiempo, una de las miles de maravillas de tu Templo viviente.

Reflexiona: con tus ojos puedes ver una estrella, a millones de millas de distancia, e inmediatamente también, cualquier objeto que esté en la palma de tu mano. ¡Ningún telescopio se puede ajustar tan rápido como tus ojos! Con tus oídos puedes escuchar un cañón que dispara a kilómetros de distancia y, al mismo tiempo, sentir un alfiler caer al suelo junto a ti. Se había considerado el primer fonógrafo como un sensacional

invento, pero ¿qué eran los sonidos metálicos rudimentarios que podían reproducirse en comparación con las canciones, los sonidos y la risa feliz de la voz humana?

A quien se interese alguna vez en esta historia real de un Templo viviente -de un edificio que puede moverse, observar y hablar, lleno de habitaciones extrañas y misteriosas-, cualquier otra historia que luego lea le parecerá aburrida y ordinaria. Después de leer este libro, cuando arrojes una pelota te preguntarán cómo es que fue posible que corra y salte y para saberlo estudiarás el mecanismo que te da la oportunidad de correr y saltar. Cuando muestres tus músculos a tus amigos, puedes contarles todo sobre ellos: de qué están hechos, cómo funcionan, cómo los has desarrollado y qué haces para mantenerlos sanos.

Si se construye una nueva casa al lado de tu casa, te gustaría observar a los trabajadores elevando la estructura portante, construyendo las paredes, haciendo las divisiones y finalmente terminando las ventanas y pintando el exterior. Ahora, en tu vecindario no se construyen casas nuevas todos los días. Pero en el momento en que lees este libro, si realmente lo deseas, puedes observar la naturaleza que construye el Templo de tu cuerpo. A continuación, puedes aprender todo sobre la estructura de cimientos, los muros vivientes, las extrañas divisiones, ventanas, puertas y cientos de otras partes más interesantes y más bellas que cualquier otro edificio.

Puedes observar la naturaleza y ayudarla. De hecho, lo quieras o no, lo sepas o no, lo ayudes o lo obstaculizas constantemente. Cada bocado que ingieres, cada respiración y cada movimiento que haces, cada pensamiento que tienes, cada sensación que experimentas, construye o destruye el Templo viviente. Cuanto más sepas sobre este Templo, más podrás ayudar a la naturaleza. Cuanto más aprendas, mejor entenderás qué influencia tienen los gestos más pequeños en la construcción del Templo. Comprenderás cómo se pueden adquirir algunos hábitos y cómo se pueden cambiar otros para hacer que el Templo se vuelva cada vez más hermoso.

Cuando hayas estudiado el cuerpo durante mucho tiempo, ya no será necesario que alguien te diga que el Templo viviente en el que vives es obra de Dios. Te darás cuenta que el Arquitecto Divino tiene un plan perfecto para un Templo perfecto, y que el éxito del proyecto depende principalmente de ti.

## CAPÍTULO 3

### EL EXTERIOR DEL TEMPLO

Lo primero que ves cuando miras a la gente que te rodea, es el color de su Templo viviente. La gran mayoría de las personas que conocemos tienen el mismo color de piel, así que no prestas atención a este detalle. Pero si te encuentras alguien con un color de piel diferente al tuyo, lo primero que notas es su color particular.

El color de cada cuerpo, sea negro o blanco, oscuro o claro, depende de la piel. Las paredes de los templos, están hechas de piedra o de mármol, mientras que las paredes del cuerpo viviente, están hechas de piel. En verdad, la historia de la piel es más extraña y fascinante que un cuento mágico.

Hay que tener en cuenta que la piel cubre el cuerpo tal como un vestido o aún mucho mejor que un vestido. No se es cortés con la naturaleza al decir que la piel cubre nuestro cuerpo como un vestido. Ningún sastre ha vivido haciendo prendas que pueden utilizarse empleando pura y exclusivamente el cuero. ¿Hay algún punto en el que la piel no se adhiera perfectamente a nuestro cuerpo? ¿O tal vez la piel esté bien sellada en un lugar, mientras que tal vez calce mal en otro?

¿Realmente se puede comparar a nuestra piel con un vestido? ¡Ciertamente que no! Esto se debe a que es la naturaleza la que ha hecho nuestra piel y no un sastre y, al principio de los tiempos, la naturaleza quería que la piel reemplazara a la ropa.

Los hombres primitivos no usaban ropa, su piel era la única prenda. Hoy los indígenas de muchos países sólo usan un pedazo de tela o abrigos de paja alrededor de la cintura. Casi siempre estas personas tienen una piel bella y saludable. De hecho, todos disfrutaríamos de una mejor salud si no cubriéramos nuestra piel y la dejáramos que brillara al sol en forma directa, manteniéndola en contacto con el aire fresco y puro.

La piel de nuestra cara siempre se ve mejor y tiene más resistencia a la exposición que cualquier otra parte del cuerpo, esto es así ya que no está cubierta con ningún tipo de ropa. La piel no es sólo un hermoso vestido hecho por el hombre, sino que también es el más resistente.

¿Alguna vez te has preguntado por qué la piel de tus pies no se había desgastado luego de que estuvieras descalzo durante todo el verano? ¿Y por qué en cambio al quitar los zapatos en primavera parecía espesa y dura? Al mismo tiempo los zapatos que fueron utilizados durante todo el invierno se descartaron. La ropa puede estar gastada, pero la piel no. Esto es así ya que está viva, crece continuamente y es reemplazada cuando se deteriora. Si una parte de la piel se usa más que otra, se vuelve gruesa y dura.

Se ha considerado muy significativo que mientras se deambulaba por el desierto durante muchos años, ni la ropa ni los zapatos de los niños hijos de Israel se consumían durante aquel período. Moisés hizo reflexionar a la gente sobre este hecho diciendo: *“La ropa que llevas no se ha gastado ni tampoco tus zapatos”*. Sin embargo, nadie nos hace pensar porque la piel no se consume.

A pesar de vivir hasta setenta, ochenta o incluso hasta cien años, usamos la misma piel que Dios nos ha dado antes de nuestro nacimiento. En cierto sentido es la misma piel, pero en otro sentido se trata de una piel nueva de un color similar y que, en general, tiene la misma apariencia y nunca cambiamos, tal como se cambia un vestido.

Pero la naturaleza ha continuado modificándola a través de los años mientras dormimos e incluso, mientras estamos despiertos y trabajando, la naturaleza restaura las partes gastadas.

Al frotar nuestra mano sobre una mejilla o un brazo, se siente lo suave que es la piel, algo parecido al terciopelo. Tomando un pedazo de piel entre los dedos, se notará que se estira como el caucho, es elástica, y tan pronto como se deja de hacer presión volverá al lugar o forma original. Cuando se doblan los dedos, se aplaude o doblan los brazos, la piel no se arruina ni se rompe.

Cuando se estiran los dedos o se abre la mano, la piel no se contrae ni se dobla. La piel en nuestras manos, es un verdadero guante. No se arruina ni rompe, aunque sí forma arrugas porque es un guante vivo, no un guante hecho con la piel muerta proveniente de algún animal.

Si se observa la piel con una lente de aumento, se notará que está cubierta con escamas muy secas o aceitosas que se cuentan por millones y que han terminado su trabajo por lo que están muertas y listas para ser eliminadas.

Una vez vimos una niña que padecía una enfermedad epidémica que afectaba todo su cuerpo. Su piel se descascaraba tan rápidamente que en el curso de veinticuatro horas, ella podía juntar un gran puñado de tejidos muertos. Una de las razones por lo que es necesario bañarse todos los días, es por la importancia de estimular la eliminación de estos residuos.

Generalmente la piel tiene un espesor de cerca de cuatro milímetros. La palma y el dorso de nuestras manos tienen la piel más gruesa. Como la mayoría de la ropa, está hecha de dos capas, la interna y la externa. La capa externa es muy delgada y se puede separar de la capa interna.

Cuando uno se cae y dice que se ha hecho trizas, simplemente ha rozado la capa más superficial. No es tan simple quitar la piel. Todos saben cómo es una ampolla, en ella la piel se encuentra hinchada y dura. Si se la pincha, la piel se colapsa y se convierte en una costra externa e insensible. Su vida ha terminado. Pero si se quita la corteza, se descubre que hay un enrojecimiento ardiente en ella. Esa es la segunda capa. La ampolla estaba compuesta de agua acumulada entre la dermis y la epidermis.

Ahora, observando la dermis con la lente de aumento, es posible apreciar innumerables pequeños montes o colinas. Son las papilas; en algunas partes del cuerpo

se las puede ver incluso a simple vista. Examina la palma de tu mano, allí se notará un gran número de líneas sutiles que forman un bello diseño; están hechas de las mismas pequeñas sinuosidades observadas primero con la lente.

Cada montaña o montículo contiene una arteria, una vena y nervios. También pueden contener células de contacto. Las arterias y las venas constituyen una fina red de vasos sanguíneos. Los nervios forman un sistema telegráfico en el cual incluso el nervio y conductor más pequeño es el que da la vida. Más adelante contaré más sobre los vasos sanguíneos y su tarea de alimentar el cuerpo y los nervios, que son los que llevan los mensajes hacia y desde el cerebro.

Hay tantas cosas maravillosas para explicar que es necesario considerarlo en forma individual, comenzando por lo más simple, más no menos importante. Por ello, antes de continuar, es necesario entender perfectamente a qué me refiero cuando hablo de células.

## CAPÍTULO 4

### LAS PAREDES DEL TEMPLO SON PAREDES VIVIENTES

Nuestras viviendas están hechas de ladrillos, piedras o madera; cada tabla, ladrillo, piedra o madera está hecha de diferentes organismos pequeños. En el caso de la madera, estos pequeños organismos se llaman células. Pero las células de madera utilizadas para construir casas son células muertas. El árbol está hecho de células vivas que le permiten crecer. Las piedras y los ladrillos no crecen porque no tienen células.

A diferencia de todos los otros edificios, el templo humano puede desarrollarse porque está formado por células vivas. De hecho, todo el maravilloso y complejo cuerpo humano, está compuesto de millones y millones de células, tan pequeñas que para formar una pulgada, utiliza de 250 a 300 de ellas en fila, generadas a partir de una sola célula viva.

En el pasado se creía que esos pequeños organismos que componen el Templo viviente, formaban sacos y por esta razón se los llamaba células, es decir, sacos. Hoy sabemos que la célula es mucho más que eso. Es una porción viva de algo llamado protoplasma, un organismo vivo que respira, se alimenta, se mueve, crece, genera otras células y muere. Su vida es tan real como tu vida misma, y tu vida y tu salud dependen del trabajo armonioso de todos estos millones y millones de vidas separadas. En cada órgano del cuerpo, las células se distinguen por la forma, por el trabajo que hacen y por el nombre con el que se les llama. Las células de la piel se llaman células epiteliales.

Probablemente te habrás encontrado en medio de una multitud, esperando superar el amontonamiento, o al entrar a un edificio conociste cómo se siente ser empujado continuamente por aquéllos que vienen detrás de ti. En tal sentido, las células epiteliales se dividen y se multiplican constantemente y, cuando esto sucede, las células externas se empujan hacia la superficie para dejar espacio a las nuevas células. La capa superficial de la piel, la Epidermis, no tiene vasos sanguíneos, pero los millones de células ansiosas de alimento que la componen, se nutren de diminutos capilares.

Además, la epidermis contiene algunas células muy pequeñas llamadas células de color. La piel de la persona de raza negra es la misma que la de cualquier otra raza. La causa del diferente color de la epidermis, que no lo hace parecer similar a otros, reside en la capa superficial. La diferencia se debe única y exclusivamente al color de la piel.

En la dermis, entre las células de grasa, hay muchos depósitos y conductos, como resortes en espiral. Al igual que sacacorchos, estos pequeños conductos cruzan la dermis y la epidermis. El extremo más pequeño del conducto llega a la superficie en forma de un poro llamado ranura. Los tubos se llaman conductos sudoríparos, el depósito o reservorio se llama glándula sudorípara.

En muchos lugares, los agricultores cavan canales en sus campos de granos y trigo para recoger las aguas residuales que se eliminarán. Probablemente tu casa esté provista de tuberías con el mismo propósito. Al igual que ello, los tubos de la piel se utilizan para eliminar el desperdicio. En la palma de la mano hay más de 2.500 poros por centímetro cuadrado de piel. Hay más de 2.500.000 poros en toda la piel. Trata de imaginar cuántas cosas podrías ver si cada uno de esos 2.500.000 poros fuera un ojo.

Si se conectaran los 2.500.000 conductos sudoríparos en uno solo, se formaría un conducto de más de doce kilómetros de longitud. Para cada depósito pequeño, en el tejido adiposo, hay muchos vasos sanguíneos capilares. El reservorio recoge el agua y los materiales de desecho que son separados de la sangre, empujándolos a través de los pequeños capilares hasta la superficie. Este líquido es lo que conocemos como transpiración o sudor. Todos los días, en una persona joven o adulta, estos pequeños tubos transportan de uno a tres litros de agua y material de desecho, depositándolos en la superficie del cuerpo. El sudor se evapora y de esta manera refrescan la piel.

Si la piel no se mantiene limpia, los poros se llenan de suciedad, el sudor no puede salir y luego se transporta a la sangre. Pero en este punto, el sudor se ha convertido en un veneno y, si vuelve a ingresar en el torrente sanguíneo, inmediatamente causará alguna enfermedad. Ésta es otra buena razón para bañarse a diario: limpiar el sudor, mantener los poros abiertos y permitir que escape el veneno.

En cierta ocasión, unas personas se estaban preparando para una gran celebración, querían que un niño pareciera como un ángel, para lo cual, le cubrieron todo el cuerpo con una fina lámina de oro y lo pusieron en un pedestal. Por supuesto que su intención no era hacerle daño, pero al cubrirle todo su cuerpo impidieron que los poros de la piel expulsaran los desperdicios y el pequeño murió al día siguiente.

Cuando a uno le da fiebre los poros se cierran. Por eso es que las mamás dan un sudorífico cuando a sus hijos les da un fuerte resfriado. Ella desea facilitar el trabajo de la naturaleza abriendo los poros y expulsando los venenos.

Durante el invierno a ti te gusta ver como el termómetro baja hasta cero y en verano te gusta verlo subir. Y hasta es posible que hayas pensado en "lo maravilloso que es un termómetro". Tu piel sin embargo, registra los cambios de temperatura con mucha mayor rapidez y exactitud que el termómetro mejor calibrado. La piel detecta los más ligeros cambios en la atmósfera y abre o cierra los poros según sea necesario. En el verano te ayuda a mantenerte fresco y te protege del calor, y en invierno te mantiene caliente y te protege del frío.

## CAPÍTULO 5

### LAS CÉLULAS DEL TACTO Y LOS HILOS DE LA VIDA

Cuando los niños juegan a perseguirse el uno al otro, deben ponerse en contacto y tocar al oponente y luego intentar escaparse ¿Cómo es posible que alguien pueda reconocer que ha sido tocado? ¿Será la ropa que genera energía para que pueda sentirse ese contacto? ¿O es la piel o las paredes del Templo viviente el que percibe el contacto? Es decir, ¿crees que tu piel puede sentir el contacto? O cuando te lastimas y sientes dolor ¿es tu piel la que siente el dolor?

Además, si se pone la mano sobre un pedazo de hielo, se comprobará que está frío. Si se toca un objeto sin percibirlo con la vista, se puede decir si es áspero o liso, redondo o cuadrado. ¿Es tu piel la que siente todo eso? ¡No! Tú controlas todo internamente, tal como un telegrafista que supervisa un sistema interno de cables desde su oficina. Pero veamos cómo es que esto puede ocurrir.

En los pequeños montículos de la piel, en las papilas, hay algunos organismos diminutos llamados células táctiles. Un cable delgado llamado nervio comienza desde un extremo de cada célula del tacto, que lo conecta al cerebro, al igual que el hilo del telégrafo permite al telegrafista de una pequeña estación conectarse a la estación más importante de toda la ciudad.

Vuestro cerebro es la estación más importante y cada pequeña célula de contacto, está en estrecha relación con este maravilloso órgano. Algunas células de contacto dejan sentir el frío, otras el calor y aún otras el dolor. Otras en cambio tienen la tarea de advertir cada vez que algo entra en contacto con la piel.

Durante miles de años la humanidad no había podido utilizar el telégrafo porque aún no se había inventado. Realmente pasó mucho tiempo antes de que un país pudiera recibir mensajes desde un lugar distante. Había tribus en la tierra que vivían tan lejos de nosotros que cuando supimos de su existencia, ya se habían extinguido hacía muchos años.

Fue Dios, no el hombre, quien colocó un sistema telegráfico en nuestros cuerpos y no tuvo que esperar miles de años para obtener esa idea y poder concretarla. Desde el principio El concibe que en el cuerpo de cada hombre, mujer o niño, hay un sistema de comunicación perfecto y completo que conecta el cerebro con todas las partes del cuerpo, con cada músculo, hueso o célula, partiendo desde la cabeza hacia los pies.

Sin este sistema de comunicación, el Templo viviente sería destruido en forma inmediata. Si se tiene una mano cerca de una estufa y no se recibe aviso, ese calor se puede hacer peligroso llegando a quemar seriamente la mano sin darse cuenta de ello. Pero el Arquitecto Celeste también pensó en esto y cuando el calor se vuelve insoportable, el hilo viviente dentro de cada célula del tacto transmite al cerebro el

mensaje acerca del peligro inminente. Este mensaje llega con la velocidad del rayo al cerebro inmediatamente llevando la orden de quitar la mano.

A veces alguien usa sustancias nocivas lo que ocasiona que el sistema telegráfico no funcione como debiera, lo que impide que ayude en momentos de gran necesidad, Pero esto será parte de otra historia.

Las células del tacto son más numerosas en los labios, en las yemas de los dedos, en la punta de la lengua, en las mejillas, en los párpados y en las palmas de las manos. Esto encuentra su explicación en el hecho de que estas son las áreas del cuerpo con las cuales se va a tocar el mundo que nos rodea en forma muy frecuente. Sin embargo, hay guardias en todo momento que analizan nuestro Templo, que están siempre alertas para el caso de que alguna parte del cuerpo necesite ayuda en la piel.

En las personas ciegas el sentido del tacto está muy desarrollado. Si un hombre es ciego, los pequeños organismos del tacto deben reemplazar la falta de la vista. Una vez pude ver a un muchacho ciego que lanzaba una pelota al aire y escuchando el ruido que hacía, podía atraparla antes de que cayera a tierra. Tanto el tacto como el oído lo ayudaban ya que no podía ver. También las células del tacto que están presentes en la boca y a lo largo del esófago son muy útiles, ya que nos impiden ingerir alimentos demasiado calientes que podrían causar quemaduras muy peligrosas.

## CAPÍTULO 6

### CÓMO MANTENER BELLA LA PARED DEL TEMPLO VIVO

Ahora intentemos enumerar cuántas tareas realiza la piel:

1- Cubre el cuerpo; 2- indica si el organismo está sano o no; 3- ayuda al cuerpo a mantenerse caliente cuando hace frío; 4- lo ayuda a mantenerse fresco cuando hace calor; 5- al transpirar elimina los venenos del organismo; 6- respira por los poros; 7- se alimenta a través de los poros; 8- gracias a ella sentimos sensaciones como frío, calor, dolor y percibimos la naturaleza de los diversos objetos con los que entramos en contacto.

Te darás cuenta, de paso, que las paredes del Templo viviente son mucho más interesantes e importantes que las magníficas paredes sin vida del Templo de Salomón o de cualquier otro edificio, por más raro y costoso que éste sea.

Si deseas tener una piel hermosa que pueda realizar las funciones para las que fue diseñada, es necesario que la mantengas limpia y en buenas condiciones. Con todos los venenos que emite y todos las escamas que pierde, puedes mantenerlo limpio sólo bañándote todos los días.

Si no usases ropa, no sería necesario lavarse todos los días, ya que la piel se limpiaría con el aire y del sol. Las manos y la cara no necesitan ser limpiadas tan a menudo como el resto del cuerpo, cubierto con ropa. Esta última evita que el sol y el aire entren en contacto con la epidermis y, de esta manera, se acumulan las sustancias tóxicas y las escamas, la piel se seca y se endurece, los poros se obstruyen hasta que sientes una sensación de suciedad en ti. De hecho, estás mucho más sucio de lo que crees.

Después de un tiempo, el cuerpo se ensucia incluso en el interior y, por lo tanto, es necesario transpirar mucho, lavar con energía y llevar una vida más regulada para volver a sentirse limpio. Ya sabes qué sensación de bienestar te invade después de bañarte y usar ropa limpia. Tomando un baño por día, y no sólo una o dos veces por semana, tu ropa se mantendrá limpia durante más tiempo y te sentirás mejor y más feliz.

Sin embargo, para mantener la piel siempre limpia y en buenas condiciones, no es suficiente lavarla. El lavado es tan importante como la comida basada en alimentos sanos y agua pura, así como es importante respirar al aire libre y hacer actividad física regularmente.

Es natural que las personas amen hacer cosas que los hacen sentir mejor. Si se hubiera seguido el plan del arquitecto a través de los años, los hombres siempre elegirían alimentos, bebidas, placeres, entretenimiento y actividades para mantener el Templo en buenas condiciones. De hecho, casi todos los niños tienen gustos naturales.

En lugar de comidas mixtas o procesadas, prefieren comidas simples. Nueve de cada diez niños prefieren naranjas en lugar de dulces; ir a la piscina en lugar de ir a la escuela de baile; jugando al aire libre en lugar de inclinarse sobre los libros en casa. Si deseas que las paredes del Templo, así como cualquier otra parte de él, sean fuertes, bellas y perfectas, debes adherirte al plan del Arquitecto.

Las maravillosas paredes del templo viviente tienen un delicado acabado que es el cabello. Si miras a una persona calva, verás que no cuenta con la belleza que el cabello le da a su apariencia. El cabello también representa una protección, especialmente para la cabeza, donde crece abundantemente. Si el cabello no se corta, se vuelven largo y puede asumir un aspecto de negligencia. Pero en el resto del cuerpo, donde se vuelven más delgados, los pelos son más cortos y delgados.

En una cabellera promedio, hay alrededor de 250.000 cabellos. Cada cabello tiene una raíz, un tallo y una punta. La raíz está ubicada en un pequeño depósito que se encuentra en la dermis y se llama folículo. La raíz del cabello se nutre por medio de un pequeño vaso sanguíneo ubicado en la base del folículo. Cada uno de ellos está rodeado por pequeñas fibras nerviosas.

Cada cabello está compuesto de múltiples células, como todas las demás partes del cuerpo. Las nuevas células nacen en la raíz del cabello, empujando las células más viejas a lo largo del tallo hacia el extremo, y de esta manera el cabello crece todos los días. La punta es la parte más antigua del cabello.

Si se observa un cabello a través del microscopio, se notará que las células externas están dispuestas como guijarros a lo largo de un camino o como la piel de una piña. Se superponen, desde la raíz del cabello hasta la punta. Ahora, si se mira a través del microscopio la aguja más pequeña que pueda encontrarse, se notará la diferencia entre el trabajo de Dios y el del hombre.

Un cabello lacio es cilíndrico y liso. Un cabello rizado es liso en muchos lugares y rizado en otros. El verdadero cabello rizado es un trabajo de la naturaleza. No puedes rizar tu cabello mojándolo y doblándolo. Cada pequeño cabello obedece a su propio Creador, poniéndose rizado o liso como le fue establecido.

Dentro del tallo hay un pequeño canal lleno de aire. El color del cabello depende de la sustancia colorante contenida en las células que rodean este canal. Cuando las células dejan de producir esta sustancia colorante, el cabello se vuelve blanco y en el tallo hay una mayor cantidad de aire.

Al lado de cada cabello, en la piel, hay una pequeña glándula que produce aceite. A menudo, por cada pelo hay dos glándulas. Estas glándulas extraen aceite de la sangre y lo vierten en los cabellos. El aceite forma una fina capa sobre la piel manteniéndola suave y fresca. Si este aceite falla debido a un jabón demasiado ácido, la piel puede generar escozor y volverse seca. Para mantener tu cabello en buenas condiciones, debes cepillarlo con frecuencia y frotar vigorosamente el cuero cabelludo con las puntas de los dedos mojados en agua fría.

Las uñas de las manos y los pies representan otro adorno de las paredes vivientes del cuerpo. Las uñas no son más que piel endurecida y engrosada. Protegen y

completan las puntas de los dedos. Sin uñas no podrías hacer muchas cosas. La uña crece alrededor de cuatro centímetros cada 32 semanas. Si las uñas de un hombre de setenta años nunca hubieran sido cortadas, tendrían casi dos metros y medio de largo.

Cuando estás enfermo, las uñas crecen más lentamente y se rayan. En estos casos, la naturaleza no puede desperdiciar energía para decorar el Templo, sino que debe concentrar sus esfuerzos en las partes dañadas y en peligro. Por esta razón, una vez que la fiebre ha pasado, los vellos comienzan a crecer nuevamente. Durante la enfermedad, como no podían ser alimentados, las células ciliadas del cabello mueren de hambre y, por lo tanto, el cabello no crece.

# CAPÍTULO 7

## LA RUTA DEL SABOR

¿Alguna vez has sido testigo de la construcción de una torre de la iglesia? Ciertamente habrás notado que los albañiles realizan un entretejido grueso de andamios para acceder a las partes más altas durante las obras. Ocasionalmente expanden el andamio para que puedan escalar más y más. Finalizada la construcción de la torre, quitan el andamio y sólo entonces puede admirarse la belleza de la iglesia en su totalidad: el andamio lo estaba ocultando, dando al edificio sagrado una apariencia desordenada.

También habrás visto a los albañiles hacer un camino de tarimas sobre el cual transportar ladrillos, cal y otros materiales. El andamio, el camino provisional, los martillos y las vigas, son todos elementos necesarios para el trabajo de los albañiles.

Pero el Divino Constructor del Templo viviente no necesita ninguna de estas herramientas. En silencio, sin confusión, sin andamios, el Templo del cuerpo crece desde una sola célula hasta un ser humano. En lugar de madera, piedras y ladrillos, los materiales utilizados para el Templo viviente son alimentos, agua, aire y sol. La comida y el agua se incorporan en el organismo a través de la boca, en la primera parte del camino del sentido del gusto: la lengua. No es un viaje provisional, sino definitivo, concebido y realizado con una pericia divinamente superior a la del hombre.

Probablemente hayas notado que todo lo que te pones en la boca tiene sabor. Digamos que algunas cosas son insípidas porque no son ni dulces ni agrias, ni agradables ni desagradables. Sin embargo, cualquier cosa concebida por la naturaleza como alimento o lo que suponga que es un alimento, cuando entra en contacto con la lengua tiene su propio sabor particular. Lo que se ha creado como alimento para los humanos tiene un sabor estimulante, un buen olor y también es agradable de mirar. Lo que los hombres no pueden comer, pero se puede confundir con la comida, tiene un sabor, un olor y una apariencia que evitará que alguien lo trague. Esto es parte del plan del Arquitecto Divino para evitar el ingreso al organismo de sustancias que podrían impedir la construcción del Templo.

Por ello, si introduces algo con un sabor amargo o desagradable en tu boca, mejor expulsarlo de inmediato. A veces no puedes ingerir algunos alimentos porque no se ven bien. En estos casos, dices que esos alimentos no son apetitosos. A veces, sólo por el olor, se hace imposible ingerir un alimento determinado. Todos los alimentos naturales se caracterizan por la aprobación total de tres sentidos importantes: el sentido del gusto, el sentido del olfato, y el sentido de la vista.

Imaginemos que analizamos la ruta del sentido del gusto para comprender cómo el Gran Constructor lo concibió de forma tal, que impidiera que algo ingresara en el estómago sin haber sido previamente degustado. Primero consigue un espejo y, sosteniéndolo frente a tu boca, mira tu lengua. ¿Ves esas pequeñas protuberancias rojas esparcidas sobre ella? Algunas de ellas son pequeñas, otras más grandes y, detrás de ellas, hay otras ocho o diez muy distintas, dispuestas en forma de cuña: gracias a estas protuberancias puedes saborear tus alimentos. Emergen de la superficie de la

lengua y tienen una forma circular. Alrededor de cada protuberancia hay pequeños cuerpos que forman un círculo perfecto.

Viendo por el microscopio estos pequeños cuerpos, aparecen como brotes de hojas o como una cebolla cortada en el centro. Se le llaman papilas gustativas, porque es en ellas donde se ubica la facultad del gusto. Sea cual fuera el alimento o la bebida que se introduzca en la boca, primero entra en contacto con las papilas gustativas que indican si es dulce, agrio, amargo, agradable o desagradable.

Las papilas gustativas que reconocen los sabores dulces se hallan en la punta de la lengua, las correspondientes a los sabores ácidos se sitúan en los lados, mientras que los sabores amargos se disfrutan mejor a través de la parte posterior de la lengua. Muchos sabores que gustamos, están completamente identificados por el sentido del olfato.

Dije que la ruta del sentido del gusto o del sabor, comienza a partir de la lengua con el paladar, pero como ya he dicho anteriormente en lo que se refiere a la piel, no es la piel en sí misma la que percibe sensaciones, sino que es uno mismo en su cerebro. De la misma manera, no son tus papilas gustativas las que saborean, sino que siempre la sensación está en tu cerebro. Es otro cable de la gran línea telegráfica, el sistema nervioso, que va del cerebro a la lengua y se conecta con las papilas gustativas para alertar inmediatamente cuando algo entra en la boca y así le permite al cerebro decidir si se puede tragar o no.

Una comida sin gusto o sabor no es demasiado buena para el cuerpo. Por ejemplo, si los constructores se relajan, la construcción del edificio no avanza demasiado rápido. El resultado del trabajo depende de la firmeza y eficiencia con la que se ponga en funcionamiento el estómago y otras fuerzas digestivas, y esto sucederá con mayor efectividad y rapidez dependiendo de lo que las papilas gustativas le comuniquen.

Si las personas nunca hubieran maltratado sus papilas gustativas, ellas siempre serían muy confiables. Pero desafortunadamente, durante mucho tiempo las papilas suelen ya estar muy contaminadas. Es posible hacer de un perro pequeño un animal terrible simplemente por maltratarlo. Asimismo, las personas han maltratado sus papilas gustativas sometiéndolas en forma sistemática a sabores fuertes como mostaza, pimienta, especias y vinagre, y hasta tal punto, que ahora ya no pueden identificar los sabores de la comida con los que entran en contacto. Algunas papilas gustativas han recibido ese maltrato tan a menudo por estos sabores fuertes que ya han perdido el poder de retener los sabores delicados de los alimentos naturales.

Si usas un cuchillo común para cortar vigas o triturar piedras, la hoja pierde inmediatamente su filo. De una manera similar, se puede cancelar la capacidad del gusto habituándolo a la cerveza, tabaco u otras cosas como el whisky, el té y el café y otras sustancias alcaloides que no deben ser consideradas entre los alimentos, pues van dañando las papilas gustativas y los respectivos mensajes al cerebro, hasta que finalmente, serán tan inútiles como un cuchillo que ya no corta.

Otro tema es considerar que no hay papilas gustativas en ninguna otra parte del cuerpo, como las hay en la boca, incluso ni en el conducto que conecta la boca con el estómago ni tampoco en el estómago. Entonces: ¿no te parece tal vez algo tonto ingerir

alimentos que pasan por las papilas gustativas por muy escaso tiempo, para luego llegar a los órganos que, al no poder degustarlos, pueden quedar gravemente dañados? ¡Sin duda: muy tonto! Y si además, consideras tu cuerpo como un templo dedicado al Creador Divino, eso significa inclusive que cometes un grave error. Hay jóvenes y ancianos que comúnmente ingieren los alimentos que les gustan lo más rápido posible para poder comerlos en abundancia.

Ese comportamiento no sólo puede ser considerado codicioso, egoísta y hasta grosero, sino también como antes mencioné: muy tonto. Y aún muchísimo más que tonto, codicioso y egoísta. Porque al comer muy rápido incluso no puedes llegar a disfrutar intensamente lo que comes! Si en realidad deseas disfrutar del verdadero placer de la comida, es fundamental que mantengas cada bocado en la boca el tiempo suficiente para poder saborearlo plenamente.

Al organizar todas las papilas gustativas en la boca, la Naturaleza quería darte la oportunidad de probar y degustar el alimento por todo el tiempo que permanezca en esa cavidad y, siempre según la naturaleza, la comida permanece en el boca el tiempo que se tarda en masticarla por completo y mezclarla con el fluido llamado saliva, para que pueda digerirse adecuadamente. Para realizar este proyecto de la Naturaleza es necesario masticar cada bocado cuidadosamente.

Sólo cuando el sabor casi ha desaparecido, el bocado está listo para ser ingerido. Comer demasiado rápido y tragar alimentos que no han sido bien masticados con sus dientes, pierde un gran placer y significa cometer con el cuerpo un error indescriptible.

¿Alguna vez has pensado en cuántos sabores naturales, simples y deliciosos existen? Puedes distinguir cualquier fruto que conozcas sólo por su sabor, sin verlo ni olerlo. Manzanas, naranjas, peras, ciruelas, fresas, frambuesas, plátanos, moras y muchas otras frutas tienen un sabor diferente. Lo mismo se aplica para nueces, cereales y vegetales. Es mucho mejor preservar estos sabores sencillos y delicados que destruirlos u ocultarlos mediante sabores muy fuertes o artificiales. Si pones especias en la comida o demasiados condimentos, no solo alterarás el sabor natural, sino que también inhibirás finalmente las facultades de tus papilas gustativas.

# CAPÍTULO 8

## LA RUTA DEL OLFATO

La nariz representa la parte olfativa del cuerpo físico. En realidad, es más que un departamento y una maravillosa casa pequeña de tres pisos, compuesta de muchas extrañas y tortuosas escaleras. Dos puertas, las fosas nasales, introducen el aire, junto con los olores, en la sala de espera o vestíbulo. La mayor parte del aire pasa de la sala de espera al primer piso, una parte sube al segundo piso ingresando a las distintas habitaciones, pero todos los olores presionan para acceder a las distintas salas en el tercer piso. En las paredes de estas habitaciones hay miles de finos pelos similares a protuberancias que están listas para ser tocadas.

Estas protuberancias son como algunos botones de electricidad que están en una casa u hotel. En un hotel, cuando tienes sed, presionas una llave de la habitación y luego de algunos minutos, un camarero trae una jarra de agua. El toque más delicado de un olor en uno de estos pelos o cuerpos odorantes en la nariz, hace sonar una campana en el cerebro, avisando que una rosa está esperando que se huelga su perfume, o que estás respirando aire desagradable y malsano. Y así como en el hotel, llamas una sola vez para pedir agua potable y dos veces para pedir agua caliente, así también los pequeños cuerpos odoríferos, llamados células olfativas, envían diferentes mensajes al cerebro, según los olores que perciben.

La próxima vez que te encuentres afuera de la casa, intenta contar cuantas cosas puedes oler. Entonces piensa en los aromas de las cosas que te gustan. Lo que hace que la primavera sea tan hermosa para todos, es debido a la maravillosa delicadeza de tales aromas. La hierba que crece, las hojas de los árboles e incluso la tierra tienen un perfume agradable. ¡Cómo te refresca ir a un campo sembrado de tréboles o un huerto en flor y respirar, respirar, respirar!

Cada fragancia está plena de salud y te hace respirar muy profundamente, permitiendo que la vida entre en la sangre y vigorice el cerebro. Los malos olores tienen el efecto opuesto; advierten la presencia del peligro en el aire y evitan respirarlo para que no te envenene. Pasando cerca de una fábrica u otro lugar donde haya mal olor, te debes tapar la nariz para no percibirlo: así evitas siempre el respirar el aire impuro.

No puedes percibir un olor durante demasiado tiempo. Si no le prestas atención al aviso de un mal olor de inmediato, la alarma ya no será dada. Si sumerges tu nariz en un *bouquet* fragante o la acercas a una botella de perfume, ya no podrás percibir ningún otro olor; si continúas aspirando mucho la fragancia de una flor dulce, tu deseo destruye el placer.

Un olor no puede ser percibido por más de tres minutos, porque el poder de las células olfativas es muy limitado; intentarás que funcionen mucho, pero su poder para actuar es demasiado temporal. Si les permites descansar, comenzarán a trabajar de nuevo y así podrás volver a percibir los aromas o un eventual hedor.

En esto las células olfativas son iguales a las papilas gustativas. Después que una persona ha comido por un cierto período de tiempo, el alimento no tiene el mismo

sabor que tenía al principio. Las papilas gustativas, así como las células olfativas, necesitan descansar, el primer bocado tiene un sabor más intenso, de la misma manera la primera inhalación tiene un olor más fuerte.

Las papilas gustativas se encuentran en la boca actuando como centinelas y al comienzo del paso de la comida, verificando que nada dañino entre en el cuerpo, de la misma manera que las células olfativas hacen la guardia al inicio del proceso de la respiración, por lo que están muy atentas acerca de la calidad del aire que respiramos.

El aire a menudo transporta enemigos mucho más peligrosos que los malos olores. Detrás de las puertas de la nariz, en las fosas nasales, hay muchos pequeños pelos duros (cilios) que han sido diseñados para mantener alejados a estos enemigos. Deben mantener siempre alejados a las moscas y a los insectos, así como al polvo. Cuando el polvo, la suciedad o los insectos pasan esta barrera, son capturados por las paredes húmedas de la nariz.

En muchos lugares, sobre todo en las grandes ciudades, el aire está lleno de polvo, lo que da como resultado que pueda evadir a los centinelas, por lo que pasa directamente a la garganta y pulmones y a menudo ello es causa de enfermedades.

Si el aire está muy caliente o muy frío, la nariz se cierra parcialmente por la obra de pequeños músculos, cuyo trabajo es mantenerse alertas para no dejar entrar aire frío o caliente, en mayor medida de lo que sea higiénico para respirar. Como estos pequeños músculos mantienen la puerta cerrada, nuestra nariz se ve pequeña y apretada. Sobre todo esto es posible en una mañana de invierno. No es la escarcha la que cierra la nariz, sino los músculos pequeños en la punta de ella, que es lo que mantiene la puerta cerrada para repeler el aire frío.

La cantidad limitada de aire que estos músculos permiten ingresar, penetra en los diversos compartimientos del aparato olfativo, por lo tanto, se calienta gradualmente por contacto con las paredes calientes de la nariz hasta que esté lista para llegar a los pulmones.

Tanto el olor como el sabor son buenos amigos y trabajan juntos, pero el olor ayuda al sabor más de lo que el gusto ayuda al olor.

Puede suceder que al despertar por la mañana, descubras que tienes un resfriado, por lo que al intentar respirar por la nariz, no puedes hacerlo ni tampoco puedes oler nada. Te sientas a desayunar pero no puedes oler, no te gusta la comida, esquivas el plato y te rindes al tratar de alimentarte. El olor y el sabor han estado trabajando para obtener exactamente ese resultado: el resfriado se cura más rápido mediante una alimentación ligera y, para lograr esto, el olor y el sabor hicieron el desayuno desagradable y poco apetitoso. Cada parte del organismo ayuda en forma constante a todo el Templo viviente para que crezca saludable, fuerte y bello.

Cuando era pequeño, vivía en el campo y a menudo tenía que ir a la ciudad regresando a veces muy tarde. En verano, cuando las uvas comenzaban a madurar, había en el aire tal olor proveniente del viñedo que era capaz de decir donde estaba ubicado.

En estos años he conocido a personas cuya vida está plena de salud, felicidad y gentileza, por lo que quienes se acercan a ellas, pueden percibir la dulce influencia restauradora que de ellos emana.

El Arquitecto Divino que ha creado viñedos y huertos fragantes, así como los Templos vivientes de los cuerpos que habitamos, ha previsto que cada ser viviente, ya sea una flor, un fruto o un ser humano, deban emitir un olor o aroma particular.

Si colaboramos con Él en la construcción de nuestros cuerpos y de nuestras vidas, así como Él lo ha previsto, entonces los frutos del trabajo realizado, tendrán el perfume del amor y de la felicidad.

## CAPÍTULO 9

### LAS VENTANAS DEL TEMPLO

¿Alguna vez ha visitado alguna de las grandes catedrales de Nueva York, Chicago, Boston, Londres o París? Si has admirado estos magníficos edificios, seguramente recordarás las hermosas ventanas o vitrales tan ricos en colores a través de los cuales la luz se filtra suavemente. Algunos de esos vitrales, famosos en todo el mundo, representan un gran patrimonio. En la catedral de *Notre Dame* en París, hay uno de ellos hecho de pequeños trozos de las vidrieras más caras y tiene cientos de años. Se le llama *la Rosa Vitral de Notre Dame*, y todos los que han estado en la capital francesa han ido a admirarla.

En París también hay una capilla, llamada *La Saint Chapel*, cuyas paredes están casi completamente hechas de vitrales, tan raros y preciosos que dejan en vilo a quienes los observan. Pero ni siquiera el constructor más rico y experimentado del mundo podría hacer una ventana tan hermosa y tan útil, de una de las ventanas del Templo viviente.

Seguramente sabrás que las ventanas de tu cuerpo son los ojos. Quizás a veces te sorprendas de por qué nunca puedes acercarte mucho a una mosca, muy silenciosamente y con mucho cuidado, sin que antes salga volando. La mosca parece tener sólo dos ojos, pero éstos son muy diferentes de los ojos humanos, pues tienen cuatro mil facetas a través de las cuales este insecto puede ver. Esto significa que hay ocho mil facetas en los órganos visuales de la mosca y sólo dos en los tuyos.

Cada una de dichas facetas se llama lente. La abeja tiene incluso más lentes que la mosca. Este insecto tiene seis o siete mil lentes a los lados de la cabeza, así como una gran lente triple en la frente. Algunas hormigas tienen 2.400 lentes. Hasta la fecha, se han contabilizado 24,000 lentes en la libélula y 35,650 en la mariposa. Puedes contar las lentes al observarlas bajo un microscopio donde aparecen cientos de veces más grandes. ¿Alguna vez pensaste en que tú apareces como un gigante ante la mosca que te ve a través de sus ocho mil lentes? Aunque puede volar, necesita todos estos ojos para ayudarla a escapar de las manos crueles y enormes de los hombres, y también a defenderse de muchos otros peligros.

No hay dos ojos iguales; ni siquiera tus dos ojos lo son. Probablemente tengan el mismo color, pero esto no es necesariamente el caso. Conocí a un hombre que tenía un ojo marrón y el otro, mitad gris y mitad azul. Mira los ojos de los miembros de tu familia y verás qué tan diferentes son. Incluso conociéndolos, notarás una variedad sorprendente. Hay una diferencia notable entre los ojos de las diversas razas. Es fácil reconocer los ojos de un chino o un japonés.

Las cejas son útiles y adornan los ojos. Al igual que el marco de la ventana, dan expresión a los ojos y también a la cara. Ayudan a evitar que entre agua y suciedad a través de la ventana. Los pelos gruesos de las cejas evitan que el sudor penetre en el ojo, dirigiéndolo hacia la nariz o hacia los lados de la cara; también mantienen alejados la suciedad y el polvo.

Los párpados son las cortinas pesadas fuera de las ventanas. Habrás visto algunas hermosas cortinas de brocado forradas de seda. Tus párpados están hechos de dos capas de piel que se tocan, como el brocado con la seda. La capa más externa es como el resto de la piel del cuerpo, pero la capa interna, comparable a la seda ligera, está hecha de piel húmeda y se denomina membrana mucosa. La membrana mucosa cubre todo el interior del cuerpo. Este forro húmedo mantiene el ojo constantemente mojado y evita el desgaste de su delicado material.

Las pestañas son protectoras de los párpados y también protegen los ojos del polvo, la suciedad y los insectos pequeños. También representan protección contra la luz excesiva. Si miras un objeto bajo un rayo de luz demasiado fuerte, los protectores de las pestañas se aproximan entre sí para forzarte a mirar a través de su sombra para poder ver. A menudo, cuando intentas observar los reflejos del sol sobre la nieve o algún brillo particularmente brillante, apenas puedes ver bien: ambos, párpados y pestañas, protegen tus órganos visuales.

Al igual que las papilas gustativas y las células olfativas, las pestañas también son centinelas. Se ubican a la entrada del ojo para dar la alarma en caso de peligro y para mantener alejados a los enemigos. Si algo toca uno de estos pequeños pelos, en un instante el ojo se cierra. Las ventanas de tu casa se abren hacia afuera o se deslizan hacia arriba y hacia abajo a lo largo de rieles de metal montados verticalmente en las ventanas. Seguramente nunca habrás oído hablar de las ventanas construidas por el hombre, capaces de moverse tanto vertical como lateralmente, en cualquier ángulo y en cualquier dirección, sin tener ningún mecanismo visible en la base de tal operación.

Esto es posible sin embargo para las ventanas de los Templos del cuerpo humano. Imaginemos la demostración de lo anterior. Mantén tu brazo derecho bien extendido al frente y fija tus ojos en el pulgar; luego describe un pequeño círculo con tu brazo manteniendo siempre tus ojos fijos en tu pulgar, pero sin mover la cabeza. No sientes absolutamente que tus ojos se muevan, y sin embargo se mueven siguiendo cada pequeña variación en la posición de su dedo y ellos también han descrito un círculo perfecto en el cerebro, como el efectuado por el dedo mismo.

Cada ojo es movido por seis pequeños músculos situados detrás de él. Detrás de la pesada cortina que está fuera de la ventana, o sea del párpado, está la ventana en sí, el globo ocular. Se llama globo ocular porque tiene una forma casi esférica. El globo ocular se coloca sobre un cojín suave de grasa que lo protege de la fricción y de los impactos. Cuando una persona ha estado enferma durante mucho tiempo, la capa de grasa alrededor del bulbo se adelgaza, al igual que en cualquier otra parte del cuerpo, y el ojo aparece hundido.

A veces los niños están encantados de mirar una muñeca que mueve la cabeza o hace movimientos simples. Si miras a los ojos de uno de tus compañeros de juego, tu gatito o tu perro, verás cosas mucho más interesantes de lo que puedes ver en cualquier juguete. Pon a tu amigo frente a una ventana y mira sus ojos. Verás claramente el blanco del ojo y la pupila. Si miras más de cerca, notarás que la parte frontal del globo ocular es transparente y cristalino como el cristal. Este es el vidrio de la ventana y se llama córnea.

Detrás de la córnea, en el centro del ojo, hay un círculo oscuro. Es como un pozo que recoge la luz y se llama pupila. Ahora mira a la pupila del ojo de tu amigo; pídele que cierre el ojo por un momento y, cuando lo abra de nuevo, míralo de inmediato. ¿Has notado que tan pronto como abre los ojos, la pupila se contrae cada vez más y que después de unos segundos de exposición a la luz, se convierte en un círculo claro? Ahora pídele a tu amigo que se aleje de la luz: inmediatamente la pupila se expande. Si al mismo tiempo, mientras te enfrentas a la luz, pudieras ver tus propios ojos, notarías que tus pupilas también se contrajeron.

La pupila, o la ventana del ojo real, se torna grande o pequeña para permitir que la luz entre o salga, dependiendo de sus necesidades. Esto es posible gracias al trabajo de un músculo esférico que trabaja alrededor del borde de la pupila. Cuando este músculo se contrae o extiende, como el reborde de una bolsa, el pequeño pozo se reduce, y se agranda cuando se relaja o se dilata. Cuando una luz fuerte impacta el ojo, la pupila instantáneamente se vuelve muy pequeña, mientras que en la oscuridad la pupila está grande y dilatada.

Ésta es la razón por la cual los ojos de un gato son siempre muy brillantes en la oscuridad; en ese caso, la pupila es tan grande como el ojo mismo. Si la pupila no se contrajera en presencia de luz fuerte, el brillo excesivo entraría en el ojo y lo dañaría.

Es posible que hayas notado que las madres tienen cuidado de mantener los ojos de los recién nacidos alejados de la luz. Esto se debe a que los ojos del niño son débiles y el pequeño músculo esférico aún no ha aprendido a hacer su trabajo rápidamente. Si una luz demasiado fuerte entrara en los ojos del niño, su vista podría dañarse irreparablemente. Incluso tratar de mirar el sol puede ser muy peligroso.

Ahora mira a los ojos de tu amigo otra vez. Entre la parte transparente llamada córnea y el punto negro llamado pupila, hay un círculo de color. Este círculo está ubicado exactamente encima de ese músculo esférico que forma un anillo alrededor de la pupila. Consiste en una capa de células de color y es comparable a la delicada cortina de una ventana, encaje o seda. Se llama iris, que significa arco iris; no hay dos personas cuyo color de iris sea exactamente el mismo, porque las células de color varían de un individuo a otro.

Son las células del color que dan los diferentes colores a los ojos, haciéndolos marrones o azules, grises o negros, a veces verdes y, muy raramente, blancos. Si pudieras observar el interior del ojo a través de la pupila, verías exactamente en el lado opuesto, un pequeño cuerpo esférico, con un diámetro de aproximadamente ocho milímetros, límpido y transparente como una pieza de cristal. Es el cristalino, a través del cual la luz pasa para alcanzar el nervio óptico.

Delante del cristalino hay una pequeña cavidad llena de agua, detrás de la cual hay otra cavidad más ancha, también llena de un líquido perfectamente transparente. En el centro del ojo, por lo tanto, desde el cristal externo hasta el nervio óptico, el camino de la luz es tan transparente como una pieza de vidrio. El blanco del ojo y la córnea se mantienen limpios y húmedos del agua de una pequeña fuente llamada glándula lagrimal.

Esta última se encuentra en la parte exterior superior de la cuenca del ojo, justo fuera del globo ocular. Una docena de pequeños tubos llevan agua en esta fuente, en el borde del párpado superior. Desde allí se extiende a una capa muy delgada en la parte frontal del ojo, manteniéndolo siempre húmedo y eliminando la posible presencia de polvo. Si los granos de material extraño entran en el ojo, el delicado revestimiento del globo ocular y el revestimiento interno del párpado se irritan. La irritación aumenta la presión en la fuente y, en unos pocos minutos, ríos de lágrimas fluyen a lo largo de los tubos.

Las lágrimas hacen todo lo posible para eliminar toda suciedad y muy a menudo tienen éxito. Fluyen hacia la nariz y luego, si algo entra en el ojo, asegúrate de ayudar a las lágrimas masajeando los párpados, muy suavemente, siempre en la dirección de la nariz y no en la dirección opuesta. Cuando las lágrimas son particularmente abundantes, fluyen del conducto lagrimal hasta la nariz; esta es la razón por la cual cuando lloras también sientes la necesidad de sonarte la nariz. El globo ocular está cubierto con tres capas. El exterior, el forro esclerótico, da forma al ojo porque es bastante rígido. El siguiente recubrimiento se llama coroides. Es un color rojo oscuro y la función principal es proveer de sangre a todo el globo ocular. El tercer revestimiento, el más interior, es una de las partes más fascinantes de todo el cuerpo humano: la retina.

Es delgada y delicada, formada por diez lentes, siendo el extremo dilatado del nervio óptico. Piensa en un paraguas abierto hacia abajo. El paraguas real representa el extremo dilatado del nervio óptico mientras que el mango es el vástago del nervio que se conecta con el cerebro. El eje del nervio se compone de alrededor de un millón de pequeñísimos filamentos nerviosos que van desde el revestimiento interno del ojo hasta el cerebro: una maravilla!

# CAPÍTULO 10

## UNA MÁQUINA FOTOGRAFICA VIVIENTE

El ojo es una cámara fotográfica. Es más pequeña que la cámara de bolsillo, más pequeña, pero tiene un número infinito de películas y puede disparar miles de fotografías todos los días. Es una máquina automática que se repara a sí misma y, aunque la foto producida es de tamaño real, la imagen es muy pequeña. Funciona instantáneamente y no es posible comprarla, incluso pagando millones.

Esta máquina nunca ha sido mejorada con adiciones o cambios. Fue concebida al principio de los tiempos por el Creador cual regalo perfecto. Te ha sido entregada perfecta y completa, al mismo tiempo que se te dio la vida al nacer, para tomar fotos de todo lo que verías a lo largo de toda tu existencia. Ni siquiera tenías que aprender a usarla, ni tenías que preocuparte de conseguir las películas, los materiales y accesorios necesarios. Estaba absolutamente completa y sigue siendo perfecta, ya que su mantenimiento depende del Creador.

Todo lo que Él te pide es que trates de tomar fotos únicas y exclusivamente hermosas y útiles. Cuando tomas una foto no puedes explicar cómo, después de tener preparado todo, la placa insertada, el objetivo dispuesto según sea necesario, haciendo entrar la luz por un momento, es posible impresionar tal placa fotográfica. Del mismo modo, nadie puede explicar exactamente cómo la luz puede llegar al nervio óptico y crear una imagen en el cerebro. Pero espero que, después de la explicación que sigue, tendrás más claro el concepto.

Supongamos que tus dedos tocan mi mano. Los nervios del tacto envían un mensaje al cerebro. Ver significa algo así como tocar en forma remota. La audición es también otro sistema de contacto remoto. Ciertamente sabes que soplando el aire, comienzas a moverlo. Puedes escuchar las ondas sonoras producidas por el movimiento. También el brillo pone ondas en movimiento: las ondas de luz. Si esta última recorre su trayecto a través de la pupila, el espacio lleno de agua, las lentes cristalinas y el fluido transparente detrás de ellas, llegan a tocar la retina, el extremo dilatado del nervio óptico.

De alguna extraña y maravillosa manera, la imagen llevada por las ondas brillantes, es transportada por el nervio óptico hasta el cerebro, en cuya parte posterior, es presentada como un negativo y nunca puede ser destruida. Luego tú podrás ver esta imagen incluso cuando tus ojos estén cerrados. A veces, el nervio óptico registra imágenes que hasta podríamos desear nunca haber visto.

Todas las imágenes de una vida están archivadas en la parte posterior del cerebro. A veces definimos esta parte del cerebro como una galería de imágenes. Otras veces decimos que las imágenes cuelgan en la pared de la memoria. Para un hombre que ahora ha alcanzado la senilidad, es maravilloso tener imágenes agradables colocadas en la galería de su cerebro. Es imposible no registrar también visiones desagradables, pero es posible cultivar el hábito de buscar sólo cosas bellas.

Cuando miras a un animal herido, si sientes lástima e intentas ayudarlo, la imagen que permanecerá en tu cerebro ciertamente no será tan mala como si, en cambio, lo hubieras mirado con disgusto, haciendo incluso que la pobre bestia sufriera aún más. Del mismo modo, si ves a un hombre ebrio en la calle, o una persona golpeada, la imagen que quedará será mejor si sientes lástima en vez de alegrarte por ello.

Cuando el Creador Divino te ha dado esa cámara, tus ojos, Él quería que ella fotografiara sólo cosas bellas. Todo lo que Dios ha creado es hermoso. Las colinas, los valles, los arroyos, las flores, los árboles, los campos, los pájaros, todos los animales, el cielo, las nubes, la luna, las estrellas: todas imágenes que Dios ha hecho para tu cámara. Son imágenes de la naturaleza y tus ojos las hacen instantáneas continuamente, ya sea que puedas notarlo o no.

Y las imágenes que ven tus ojos tienen una influencia constante en tu mente y en tu personalidad. Algunas cosas que observas son tan nuevas y sorprendentes que percibes el efecto de inmediato. Pero las imágenes más indelebles son las de la visión diaria de la vida cotidiana. Por esta razón, es importante estar rodeado de cosas bellas, para poder admirar las imágenes de Dios todos los días, la mayor cantidad de veces posible.

Cualquier cosa hecha por el hombre es una copia del trabajo de Dios. Esto explica por qué hay pocas cosas dignas de ser admiradas en las grandes ciudades. Las obras de Dios están ocultas por las imitaciones de los hombres. Incluso hasta el cielo está lleno de smog y polvo y ya no parece ser el cielo creado en el principio por el Señor. Quienes han vivido en la ciudad durante mucho tiempo, a menudo se olvidan de las maravillas de la Naturaleza.

Hay una gran diferencia entre los ojos y cualquier otra ventana: los ojos pueden ser cambiados por las cosas que observan. Quizás sería mejor decir que los ojos cambian su aspecto de acuerdo con lo que piensas, pero resulta que lo que piensas depende mucho de lo que ves. Las ventanas de una casa pueden ser testigos silenciosos de violencia y maldad, pero esto no cambia su esencia.

Sin embargo, para las ventanas de tu Templo viviente esto no es posible. Si miras cosas que no son buenas para tu temperamento, que despiertan malos sentimientos, no sólo tu mente y tu carácter serán dañados, sino incluso tus ojos cambiarán. Crecerán malvados, crueles y llenos de odio. Por el contrario, si te acostumbras a mirar cosas hermosas y puras, tus ojos serán la imagen de tu alma inocente. Tus ojos muestran tus pensamientos, sean lo que fueran.

Imagina tener una pantalla oscura en tus ojos por un año o dos. Probablemente te vuelvas ciego. El nervio óptico se dañaría y no podría ser reparado. Eliminar la pantalla no sería útil. En cambio, si una catarata cubre tu ojo por un número de años, no quedarás ciego, y cuando esta se remueva volverás a ver. Entonces, si evitas que tus ojos vean cosas bellas, a la larga dejarás de ser capaz de admirarlas: serías como una persona ciega, aunque continuaras viendo. Pero si debido a eventos independientes de ti, se les impidieran ver lo bello y lo verdadero, incluso durante muchos años, luego cuando al final los obstáculos fueran eliminados, la vista podría regresar para poder verlos como cualquier otra persona. Incluso tal vez, mejor que aquéllos que los han visto toda su vida.

Es mucho más difícil cuidar ventanas vivas que las ventanas de una casa. Todo lo que estas últimas necesitan para permanecer en buen estado, es ser lavadas a menudo. Los ojos necesitan mucho más que eso. El agua de la fuente de la glándula lagrimal lava continuamente las ventanas vivas. Aunque no es suficiente para mantenerlas brillantes. Para tener ojos espléndidos y una buena vista, todo el organismo debe mantenerse con buena salud. La comida mala, incorrecta o falta de comida, nubla la vista, ya que los ojos se nutren de la sangre y la sangre no puede llevarles una nutrición saludable si el organismo no ha ingerido alimentos saludables.

Tus ojos se debilitan cuando estás enfermo. En tal caso, así como siempre que tus ojos se irritan y duelen, es peligroso forzarlos. Cuando tienes sarampión, escarlatina o cualquier otra enfermedad, tanto el doctor como tu madre insisten para que no leas, al menos hasta cuando hayas recuperado tus fuerzas. Cuando leas, la luz debería iluminar la página desde arriba del hombro izquierdo; el haz de luz nunca debería enfrentar la cara del lector y reflejarse desde el libro. Leer en la oscuridad o con poca luz arruinará tu vista.

Al pasar de la luz natural a la luz artificial o, en cualquier caso, a partir de un tipo de luz a otro, asegúrate de tener los ojos descansados por algunos minutos, cerrándolos o alejándolos del libro. Siempre, cuando haces un trabajo de precisión, debes descansar tus ojos con frecuencia, mirando a otro lado, mirando a un punto lejano. Es un mal hábito leer inclinándose hacia adelante porque no es una posición natural y cansa los ojos. Suele ser dañino leer mientras estás caminando o cuando estás en un automóvil o en un tren. Si tu cuerpo está en movimiento es imposible mantener el libro siempre a la misma distancia de los ojos.

Cada vez que la página se mueve, los músculos del globo ocular también se deben mover para enfocar la imagen, y esto cansa los ojos. Un buen método para descansar los ojos cansados o para aliviar la irritación es ponerles un paño suave humedecido primero en agua hirviendo y luego en agua fría, bien escurrida. Puedes continuar con esta operación por media hora, pasando del paño caliente al frío cada cinco minutos. Mojar los ojos suavemente con agua fría, tiene un efecto calmante y refrescante. Si, cuando lees, las letras te parecen confusas, deberías consultar a un oculista inmediatamente.

# CAPÍTULO 11

## LA RUTA DEL SONIDO

La ruta del sonido la determina el trayecto que ha realizado desde el momento en que se produjo hasta cuando llega al cerebro. Cada sonido da lugar a ondas en el aire, tal como la luz. Estas ondas van en todas direcciones, de modo que si dos personas están exactamente opuestas, cuando el sonido se produce, ambas pueden oírlo. Si un árbol cae en un bosque solitario en otoño, producirá esas ondas, de la misma forma en que lo haría si hubiera una persona o una gran multitud en el bosque.

Probablemente pienses que escuchas con esa extraña protuberancia de piel con forma de trompeta colocada al costado de la cabeza y que le llamas oreja, pero eso no es así. También podrías continuar escuchando los sonidos incluso si esa parte fuera eliminada, perdiendo algo sólo desde un punto de vista estético. La parte del oído que puedes ver es parte del oído externo, que incluye no sólo la parte en forma de trompeta, hecha especialmente para capturar las ondas de sonido, sino también el conducto que se ve cuando se observa más de cerca.

Recibes la parte del sonido que es transportada por las ondas de sonido capturadas en la parte acampanada de la oreja, la parte externa llamada trompeta o cuerno acústico. El conducto auditivo externo recoge las ondas de sonido y las lleva hasta el oído interno. No hay dos tipos de orejas perfectamente idénticas. Seguramente habrás notado que algunas personas tienen orejas grandes, mientras que otras tienen orejas pequeñas. Probablemente has visto algunas orejas dispuestas a los lados de la cabeza de una manera muy divertida, o que parecen casi pegadas a ella.

Si nunca has estudiado el oído, probablemente pienses que el arquitecto del Templo podría haberle dado una forma un poco más elegante, sin todas esas curvaturas, esos bordes y esas cavidades. Pero cada curvatura, borde y cavidad tiene un propósito específico y cuando logras entender esto, cada parte del oído te parecerá más fascinante.

La forma de la oreja varía según el sujeto. Las aves no tienen orejas externas y la rana no posee esta fantástica herramienta. En algunas especies de serpientes, las orejas no están bien desarrolladas y es por eso que se dice comúnmente: "¡Eres sordo como una víbora!". La mayoría de los animales pueden orientar sus oídos en la dirección de un sonido. Se dice que en América del Sur, cuando los caballos salvajes se mueven, tienen centinelas que advierten a la manada cuando se acerca un enemigo. El centinela que viaja delante de ellos, tiene las orejas hacia adelante, mientras los centinelas que viajan a los lados de la manada mantienen sus pabellones auriculares hacia afuera y el que va detrás del grupo mantiene sus orejas bien hacia atrás.

Los seres humanos no pueden dirigir sus oídos pero, al hacer ejercicio, pueden intentar hacer que realicen un movimiento simple. El conducto del oído externo, también llamado canal auditivo, es de casi cuatro centímetros de largo y tiene una forma ligeramente curva. En la parte exterior, cerca de la entrada del cuerno acústico, hay

algunas glándulas pequeñas que producen algo de cera. Ésta sirve para mantener el canal húmedo y además evitar que los insectos ingresen al órgano auditivo.

El extremo interno del canal auditivo está cerrado por una capa de mucha piel delgada herméticamente fijada a su alrededor, formando una especie de piel de tambor: el tímpano. Si tocas un tambor, vibra y causa un ruido. Si las ondas de sonido afectan el tímpano, éste vibra enviando el sonido hacia el cerebro. Un tambor hecho por el hombre sólo puede producir un tipo de sonido: puede emitir sonidos altos o bajos, pero básicamente el sonido producido sigue siendo el mismo. En cambio, el tímpano del oído se pone en funcionamiento por un pequeño músculo, muy delicado: cuando un sonido agudo toca el tímpano, el músculo se contrae. Pero cuando el sonido es bajo, se distiende. Por lo tanto, se adapta continuamente a los distintos tonos, para producir diferentes sonidos.

Del lado opuesto del tímpano, frente al canal auditivo, está el oído medio. Es un espacio pequeño y muy especial en el que hay tres pequeños huesecillos auditivos, los cuales debido a su forma, se denominan yunque, estribo y martillo. Estos tres pequeños huesos están conectados entre sí. El martillo está conectado al tímpano; el estribo se inserta en una pequeña abertura que da acceso al vestíbulo más interno y el yunque se encuentra entre estos dos.

El oído medio no está cerrado: un pasaje largo y oscuro lo conecta con la garganta. Si pudieras seguir este pasaje hasta el final, te arriesgarías a ser ingerido. El pasaje se llama la trompa de Eustaquio y tiene la función de hacer ingresar el aire en el oído medio. Ahora intentemos un experimento: toma tu nariz entre tus dedos e intenta soplar cerrando la boca. ¿Quizás hayas escuchado una sensación extraña en el oído? Bueno, es debido a que forzaste el aire a lo largo de la trompa de Eustaquio, desde la garganta hasta el oído medio, y el tímpano fue empujado hacia el exterior. Ahora traga: la extraña sensación desaparece. Al tragar, se abre el tubo y el aire comprimido en el tímpano puede salir nuevamente.

Dolores en los oídos pueden ser causados por la inflamación del oído medio. Es tan delicado que cualquier inflamación causa un dolor terrible. A veces el tímpano está tan comprimido que se perfora y el oído supura. El oído interno está formado por un túnel de viento y muchos pasajes secretos, habitaciones misteriosas y escaleras oscuras que sería imposible describir si no te mostrara un plano de la vivienda y con varias horas en explicaciones.

Sin embargo, hay algunas cosas sobre las cuáles puedo iluminarte también en estas páginas. El oído interno es la parte que recibe los sonidos y te hace percibir muchas sensaciones agradables, está bien escondido entre los huesos que forman la caja craneal. Todos los órganos más delicados e importantes del cuerpo están protegidos por envolturas óseas. El túnel de viento del oído interno está lleno de agua para permitir que los sonidos vibren mejor. En esta parte de la oreja hay una extraña conchilla llamada cóclea. En el exterior, esta cáscara se asemeja a las conchillas y los giros o vueltas de un caracol, con una doble espiral en sí misma. En el interior hay dos escaleras, una que conduce al extremo más pequeño, mientras que la otra, comienza desde allí para llegar a la base. Entre estas dos escaleras hay un pasaje muy pequeño que contiene el instrumento musical más diminuto del mundo.

Los líquidos aumentan la claridad del sonido. De hecho, cuando estás en alta mar puedes recibir sonidos incluso desde muy lejos, que no podrías escuchar si estuvieras en tierra firme. El instrumento musical que se encuentra en el oído interno se llama órgano de Corti, apellido del hombre que lo descubrió. Es tan pequeño que no es posible verlo a simple vista, pero el microscopio ha revelado muchas cosas maravillosas sobre este instrumento vivo.

Con la forma de un arpa, posee dos series de pilares con bases anchas, los cuáles se unen al vértice para formar una fila de arcos. Hay 9,000 pilares, formados por células musicales. Luego hay alrededor de 15,000 células ciliadas que trabajan juntas para hacer que cada sonido se escuche perfecto. Esta maravillosa arpa, compuesta de miles de cuerdas, puede reproducir todo tipo de música. Todas las melodías del mundo se realizaron en sus cuerdas.

El arpa del oído, así como la cámara de los ojos, es un instrumento adecuado para colocarse en el maravilloso Templo del cuerpo humano. Con él puedes escuchar los truenos de una tormenta de agosto, el delicado sonido de una flauta, el débil zumbido de una abeja. Cada pequeña célula del órgano de Corti está en contacto con el extremo muy delicado de una fibra nerviosa. Todas las fibras nerviosas se agrupan y componen el nervio auditivo. El cual transporta los sonidos al cerebro donde son analizados y comprendidos, lo que el oído en sí mismo no es capaz de hacer.

Imaginemos ahora la ruta de un sonido. La campana de una iglesia está sonando a unos dos kilómetros de donde estás. Cada vez que suena una campanada se originan ondas de sonido o vibraciones. Tales ondas sonoras viajan en promedio a unos 500 metros por segundo; nunca se detienen, sino que continúan extendiéndose por el espacio. Cuando arrojas una piedra al agua, los círculos concéntricos originados se expanden hasta que las olas se vuelven tan pequeñas que ya no puedes verlas; pero no han terminado de expandirse, sólo se han vuelto invisibles para tus ojos.

Si estuvieras en medio del océano y lanzaras un guijarro en un lado del barco, los círculos concéntricos producidos de esta manera tocarían la costa. Cada sonido producido pone en movimiento el aire que rodea la Tierra. Si las ondas de sonido tocan tu tímpano, las oyes, pero numerosos sonidos surcan el aire sin que el hombre lo perciba. Los sonidos bajos producen ondas lentas y largas; sólo los sonidos que producen al menos dieciséis ondas por segundo pueden ser percibidos por el oído humano.

El sonido más alto que podemos escuchar pone en movimiento casi cincuenta mil vibraciones por segundo. Un oído entrenado puede escuchar sonidos mucho más fuertes que otro oído que no haya sido ejercitado en tal sentido. Mientras tanto, la campana de la iglesia sigue sonando. Las ondas de sonido llegan a una velocidad de casi quinientos metros por segundo.

Si tu oído atrapa algunas de estas ondas, las pasa al canal auditivo. En este punto comienzan su viaje dentro del Templo. Al final del canal auditivo, tocan la membrana del tímpano que comienza a vibrar al ritmo del tañido de la campana. El tímpano se contrae, las ondas sonoras lo sacuden en cada parte. Luego avanzan hacia la extraña cavidad donde se encuentran los tres huesecillos, que a su vez comienzan a

vibrar. El sonido alcanza el huesillo llamado estribo y el líquido en el túnel de viento se mueve rápidamente, cubriendo las espirales del caparazón en todas las direcciones.

De esta manera da lugar a ondas en el agua contenida en dicho caparazón. Tales ondas llevan el sonido a través de la maravillosa arpa y toca las cuerdas, entre los pilares. El sonido impacta los extremos sensibles de los nervios que comienzan a vibrar. Los nervios llevan el sonido de la campana a tu cerebro y tú, finalmente, percibes los compases.

Incluso los sonidos se almacenan como recuerdos en la memoria y luego se pueden recordar en la mente. Presiona la tecla de un piano y mantenla presionada; luego presiona otra y retira tu dedo inmediatamente. Como puedes ver, en el primer caso las vibraciones continúan durante un cierto período, mientras que en el segundo caso finalizan inmediatamente. Si tocas varias teclas y las mantienes presionadas, no tendrán ningún sonido distintivo porque las notas producidas se fusionan.

Cuando quitas los dedos de una tecla, una pequeña almohadilla dentro del piano, llamada amortiguador, se apoya contra la cuerda vibrante y amortigua las vibraciones. Lo mismo sucede dentro del oído. En el martillo, en el oído medio, hay una pequeña protuberancia que presiona contra el tímpano tan pronto como las ondas sonoras lo golpean. Esto interrumpe las vibraciones. Caso contrario, los sonidos que escuchamos se mezclarían y esto causaría una enorme confusión en el cerebro. Cuanto más estudias el Templo viviente, más te das cuenta de que cada detalle de su funcionamiento ha sido cuidadosamente planeado por el Sabio Arquitecto.

La oreja es la entrada a través de la cual siempre puede llegar una enorme cantidad de sonidos. Entre los cuales puedes encontrar lo que estás buscando: el canto de los pájaros, el viento silbando en los árboles o el gorgoteo de una corriente en un valle y todos los sonidos producidos por la naturaleza que te darán bienestar y felicidad.

Los nobles pensamientos, las amables palabras, las bellas canciones y la hermosa música, representan sonidos que traen armonía al Templo viviente. Las divergencias verbales o las notas discordantes, los sonidos vacíos que no tienen valor, la falsificación de las palabras o de la música, nada de ello es positivo para nadie ya que no aporta ni bienestar, ni salud, ni felicidad.

No debemos olvidar que este maravilloso instrumento que acabo de describir, el oído, es un instrumento vivo y es parte del Templo del cuerpo humano. También es capaz de curarse a sí mismo: realiza su mantenimiento de forma autónoma, ya que la cerilla que se encuentra en el canal auditivo para mantener alejados a los insectos, gradualmente se seca y se renueva. La parte a reemplazar asume la apariencia de escamas blanquecinas que, ayudadas por el movimiento de las mandíbulas, son transportadas fuera de la oreja.

No hay necesidad de hacer nada para mantener el canal auditivo limpio. Cuando estás bien, se mantiene limpio. Nunca debes pincharlo de ninguna manera: el hombre que dijo: "No debe introducir nada en su oreja que sea más pequeño que su codo", era tan perspicaz como ingenioso. Si un insecto consigue pasar el cerumen y se cuelga en tu oído, intenta ponerle aceite tibio en la oreja para ahogarlo.

Nunca coloques nada frío dentro de tu oído. Antes de introducir agua, es necesario taponar el oído con algodón, sin olvidar retirarlo. Nunca te suenes la nariz violentamente, especialmente cuando tienes un resfriado, porque podría dar lugar a una inflamación en el oído medio. Además, taponar tus oídos continuamente puede ser muy peligroso: algunas personas han quedado sordas por esta razón. Las orejas deben protegerse del viento fuerte y del contacto con la nieve. Finalmente se debe notar que los sonidos los percibes mejor cuando también puedes ver el objeto o la persona que los emitió.

## CAPÍTULO 12

### LAS ENTRADAS DEL TEMPLO

¿Has notado de cuántas entradas del Templo te he hablado hasta ahora? En primer lugar la del tacto, a través de la piel, mediante sus terminales nerviosas. Luego la del gusto, a través de las papilas gustativas en la boca. Luego la del olfato, a través de las terminaciones nerviosas de la nariz. Después la entrada de la vista, a través de los ojos, por medio del maravilloso nervio óptico y, finalmente, la de la audición, a través del oído y por medio del nervio auditivo que transporta las ondas de sonido.

En total, mencioné cinco formas de ingresar al Templo. Estas cinco entradas del cuerpo se llaman sentidos: el tacto, el gusto, el olfato, la vista y la audición. Éstas son las únicas formas de ingresar al Templo del cuerpo humano. Las entradas del Templo de Salomón y muchos otros templos, iglesias y catedrales, son justamente famosos por el maravilloso trabajo realizado por el hombre en sus portales.

Seguramente habrás notado que cada una de dichas entradas al Templo, son mucho más complejas y denotan una pericia muy superior a la de las obras maestras del hombre. Inclusive la rara perfección de los ojos o de los oídos, el genio artístico que emerge de su realización, el modo maravilloso en el que están hechos para realizar sus funciones a la perfección y ágilmente, todo esto deja de sorprendernos cuando entendemos lo que El Gran Arquitecto nos ha permitido hacer por medio de estos sentidos.

Una vez más notamos la diferencia entre el Templo del cuerpo humano y todos los otros templos. De un Templo de piedra no se puede esperar que haga cosa alguna, es decir, no se puede mover, cambiar o repararse a sí mismo, ni puede destruir o completar el trabajo del artesano. Su belleza y su valor no han aumentado ni disminuido por efecto de lo sucedido dentro de sus paredes. Como fue construido, así es que permanece para siempre.

Pero el Templo viviente fue concebido con un propósito fundamental: el poder vivir y crecer en Él y con Él. Nuestra vida no puede ser separada de la vida del Templo. Si algo no debiera ingresar al cuerpo, porque podría dañarlo o destruir parte de él, pero tú lo ingresas igual, tú mismo estás dañándolo o incluso destruyéndolo. Si en cambio el Templo se desarrolla, nosotros también crecemos con él. Si muere, tú también morirás. Si es fuerte, tú también lo eres. Si él está enfermo y débil, asimismo tú lo estás.

Entonces puedes ver cuánta influencia tienen en tu estado de salud y perfección los procesos que ocurren en tu interior, ya que por ellos a través del tiempo evolucionas. De hecho, no permaneces como niño, pues creces y llegas a adulto. Los sentidos te fueron suministrados para ser utilizados en la realización de convertirte en hombre o mujer. Los animales también poseen los cinco sentidos. Aunque algunos tienen el sentido de la vista o del oído más desarrollado que los del hombre, sin embargo, no tienen la capacidad del ser humano de usar los cinco sentidos, ya que no fueron elegidos por Dios como sus templos, como sus moradas sagradas. Dios usa sus cuerpos de manera diferente, con un propósito diferente.

El halcón volando sobre una pradera puede ver un ratón corriendo en el campo; el hombre no posee una vista tan aguda, pero inventó el telescopio, con el cual observar incluso los planetas de nuestro sistema solar. Su mente, inteligente, ayudó al sentido de la vista. Los animales son capaces de atrapar sonidos u olores desconocidos para nosotros, pero no pueden seleccionar los diversos aromas y apreciar las diferentes melodías.

Los sentidos, estos cinco caminos hacia el cerebro, representan las herramientas por las cuáles las impresiones, información, noticias, alarmas y todo tipo de mensajes relacionados con el trabajo y las condiciones del Templo, así como del mundo exterior, se transportan constantemente al cerebro. Todo lo que sabes, lo has aprendido gracias a los sentidos. Puedes ver más allá de lo que puedes oír y puedes sentir más lejos de lo que puedes oler.

El camino del tacto está atravesado por señales de peligro, información sobre todo lo que toca la piel, mensajes provenientes del aire y del sol. La información y las señales relacionadas con la comida y la bebida pasan por la ruta del gusto. En la primera parte de este camino, pasa el material necesario para la construcción de las partes sólidas del Templo. En el camino del sentido del olfato, hay signos de peligro e información sobre todo tipo de olores, buenos o malos. En la primera parte de este camino también pasa una gran cantidad de aire, necesaria para la vida de cada ser humano.

El camino de la audición es atravesado por sonidos, al servicio de la mente. Los sonidos son mensajeros que llevan instrucciones, señales, advertencias, noticias, información, aliento, inspiración. Si no puedes escuchar, tu cuerpo será privado del placer de las notas musicales. A lo largo de la ruta de la vista, pasan los materiales más raros y refinados que ingresan al Templo. Se utilizan para realizar los pensamientos más íntimos, para formar la memoria, para hacer retratos, para colorear panoramas, para embellecer las paredes de la maravillosa galería de la mente.

Cuando piensas en todo esto, cuando entiendes todo lo que los sentidos pueden hacer para ayudarte a construir el Templo del cuerpo, entonces te das cuenta cuán importante es que todas las rutas funcionen de manera óptima. La piel debe mantenerse limpia, los poros se deben poder abrir y cerrar libremente. Tienes que bañarte todos los días y vestirte de tal manera que ayudes y protejas la piel en lugar de bloquear sus poros.

Las papilas gustativas no deben estar sobrecargadas con comida, estimuladas o acostumbradas a comidas no naturales. Las fosas nasales deben mantenerse limpias no sólo para obtener el aroma de frutas o flores en el cerebro, sino también para permitir que el aire ingrese al cuerpo, porque sin él todo el trabajo del Templo se detendría inmediatamente.

El camino del sonido debe ser monitoreado cuidadosamente para que las señales de peligro no puedan pasar desapercibidas y sólo puedan ingresar al Templo y llegar al cerebro las palabras de vida, evitando así dañar ese maravilloso instrumento que constituye el oído. Debemos hacer todo lo posible para mantener alejado cualquier sonido que pueda profanar el Templo. En este lugar sagrado, uno sólo debe escuchar buena música.

Y finalmente la ruta de la vista. ¿Quién se atrevería a ver cosas diabólicas si supiera con certeza que esas imágenes siempre formarían manchas en las paredes de la memoria, alterando la belleza del sector más hermoso del Templo?

## CAPÍTULO 13

### TU SANCTA SANCTORUM

Es extraño pensar en una oficina de telégrafos dentro del Templo y también en los cables de telégrafo que lo recorren en cualquier lugar, tan cerca uno del otro, por lo que es imposible ver qué cosa hay entre ellos y qué alcanza cada ventana, cada entrada, cada punto de las paredes, el techo y el piso. Esto es inusual si pensamos en un Templo de mármol que está siempre vacío y silencioso.

Pero el Templo viviente del cuerpo humano, este Templo que crece, se desgasta y está continuamente reparándose a sí mismo, en el que cada fragmento del material está vivo y en movimiento, este Templo lleno de mensajeros y artesanos que están en movimiento continuo, que es en el que vives y no lo construyes y que se logra sin ti, necesita medios rápidos y eficientes para mantener todas sus partes en contacto entre sí.

Por esta razón, en el Templo del cuerpo hay un sistema de telecomunicación cuya sede está en el cerebro. Es muy probable que pienses que en un edificio es mejor tener un sistema telefónico en lugar de un telégrafo; pero un teléfono no puede enviar mensajes en forma suficientemente rápida acorde con las necesidades del Templo vivo.

Ya he hablado sobre cada una de las principales conexiones que existen con el cerebro, que son las cinco mencionadas: las que van desde la piel hasta el cerebro, las que llegan a partir de las papilas gustativas, las que comienzan en la nariz, así como las que se originan en los oídos y en los ojos. Estos hilos principales integran el sistema troncal nervioso compuesto por los nervios craneales.

En total hay doce pares de nervios craneales funcionando que van hacia el cerebro y que parten de él. Hasta aquí se han mencionado cinco de ellos. La mayoría de los cuáles están conectados con los diversos músculos del cuerpo, para indicar cuándo esas partes deben moverse. Además de estas doce principales conexiones nerviosas, está la médula espinal, que es una continuación del cerebro y se encuentra dentro de la columna vertebral.

También hay otros treinta y un pares de nervios raquídeos que se ramifican a partir de la médula espinal y alcanzan todas las partes del cuerpo. Por lo tanto, son en total cuarenta y tres pares de nervios que a su vez dan lugar a muchos cientos de ramas. En total hay más de quinientos nervios principales que transportan mensajes tanto de ida como de vuelta, que están conectados con el cerebro y con todas las partes del Templo viviente.

Sería imposible vivir sin el cerebro. Fue el propio Arquitecto quien dirigió el trabajo para su realización y también con tu comportamiento lo ayudas u obstaculizas. Si colaboras con él y todos los trabajadores, artesanos y mensajeros hacen lo mismo, tu cuerpo crecerá cada día más y más bello y perfecto. Si lo obstaculizas y los trabajadores son lentos, perezosos o estúpidos, ni el Divino Arquitecto pudo prevenir que el Templo sea dañado, profanado e incluso destruido.

Es el cerebro el que posiciona al hombre muy por encima de todos los demás animales. El hígado del perro o del caballo es tan importante como perfecto en su

estructura, tanto como la del hombre. Lo mismo se puede decir del estómago, de los pulmones y del corazón. Más el cerebro de todos los animales, es por lejos menos complicado y, desde nuestro punto de vista, menos perfecto que el del hombre.

Hay tantas cosas en el cerebro que nadie puede explicar. Comprende esto al pensar que nadie ha visto al cerebro trabajando, nadie puede hacerlo. Es posible diseccionar el cerebro de un cadáver descubriendo su estructura, pero será maravilloso cuando la ciencia pueda estudiar un cerebro de un cuerpo viviente<sup>1</sup>.

Debes saber que hay una mente que trabaja en tu cerebro, de la misma manera como sabes que tu madre está trabajando en casa y te das cuenta de eso porque ves el resultado de su tarea. Puedes no haber visto a tu madre ocupada, pero sabes que ella ha trabajado, ya que la sala de estar está limpia y arreglada y la mesa en el comedor está preparada para la cena. De la misma manera, tu mente está ocupada con tu cerebro, para que el trabajo de tu cuerpo pueda continuar.

Todos aquéllos que han estudiado el cerebro del cuerpo humano, han descubierto qué partes de él realizan ciertas tareas. Descubrieron que se piensa a través de la parte superior y frontal del cerebro, qué mueve los músculos con una parte cuneiforme que está colocada a los lados de este órgano y que sientes alegría, dolor, rabia o placer por medio de su parte posterior e inferior. Los científicos han descubierto que mueves el lado derecho de tu cuerpo, con el lado izquierdo del cerebro y que la parte izquierda de tu cuerpo se mueve gracias al lado derecho del cerebro. La medicina ha descubierto muchas cosas maravillosas, pero hay tantas otras que aún son un misterio, tal como lo era cuando comenzaron a estudiar el órgano más importante de la especie humana.

Qué es en verdad la mente y cómo funciona, representa el gran secreto del Supremo Arquitecto y tal vez nunca nos será totalmente revelado. Hasta que Él mantenga este misterio, será imposible para cualquier ser humano hacer en el laboratorio una imitación absolutamente perfecta del hombre. Hasta un niño se divertiría si se le preguntara si él podría pensar con los pies, pues sabes por instinto que piensas con la cabeza o mejor dicho, con algo que está en tu cabeza. Este algo que allí se encuentra es precisamente el cerebro que te permite pensar.

La materia de la cual está hecho el cerebro es muy suave y se rompe fácilmente, por eso está rodeado y protegido por una estructura ósea llamada cráneo. Todos conocemos la forma que tiene un cráneo que alberga un cerebro, el que se encuentra suspendido y rodeado de un espacio lleno de agua. El cerebro es tan importante que tiene seis capas. La primera está representada por el cabello que realiza una acción protectora. Los jugadores de fútbol, que a menudo reciben golpes violentos, se dejan crecer el cabello para proteger mejor la cabeza. El cabello grueso protege del frío evitando que el cerebro se enfríe, mas también representa una protección contra el calor.

El segundo revestimiento del cerebro es el cuero cabelludo. Es la piel más dura y robusta de toda la epidermis del cuerpo. También posee la habilidad de aumentar la densidad del cabello y de las glándulas sebáceas. El tercer revestimiento es el cráneo, esa protección ósea que se encuentra alrededor del cerebro. Estos huesos son muy resistentes, lisos y planos. La parte del cráneo que forma una cavidad para soportar el cerebro se llama calavera. Todos los huesos de la cabeza y la cara forman el cráneo, el que está formado por dos placas intercaladas con una capa ósea porosa, tal como las

paredes dobles de una casa alternadas con un relleno: esto garantiza una mayor protección.

Dentro de estas paredes de hueso doble hay otros tres recubrimientos. La capa más externa ayuda a mantener el cerebro en buena forma. El segundo revestimiento le proporciona el espacio para poder moverse. El tercero le da la sangre. Entre estos recubrimientos hay capas delgadas de agua que rodean completamente al cerebro como un todo, así como cada célula que lo forma está rodeada de agua, que representa una protección contra la fricción constante que es producida durante sus movimientos naturales o contra un posible choque debido a una caída o un golpe violento.

Trata de retirar la cáscara de una nuez con todo cuidado para no romper la pulpa: la forma del núcleo te dará una vaga idea acerca de la apariencia de la superficie del cerebro, que está lleno de curvaturas y cavidades. Con el paso de los años, las cavidades se vuelven cada vez más profundas y las curvaturas más tortuosas, la capa más externa del cerebro se vuelve más gruesa y las capacidades mentales se desarrollan. La parte más grande del cerebro se llama cerebro grande o simplemente cerebro. Luego hay otra parte más pequeña que se llama cerebelo.

Las otras dos partes que forman el cerebro, tienen dos nombres latinos largos que no son difíciles cuando se recuerda el significado conocido. Uno es el bulbo raquídeo, que significa médula oblonga. Seguramente habrás visto la médula en un hueso de pollo o en uno para caldo. La médula oblonga es muy similar, pero con solo cuatro centímetros más de larga. Es el extremo más grande de la médula espinal que entra a la cabeza y que viene de la parte superior de la columna vertebral. Si la médula oblonga es golpeada, la persona puede morir en forma instantánea.

El otro nombre latino largo es el *Pons Varoli*. Pons significa puente. Varoli es el nombre del hombre que descubrió el puente. El puente del cerebro o Pons Varoli conecta las dos mitades del cerebelo.

Seguramente no habrás olvidado hasta ahora el hecho de que he descrito tu cerebro comparándolo con una oficina de telecomunicaciones, con sede en tu Templo viviente. Pero el cerebro es muy diferente de cualquier tipo de oficina. Es hermoso y está lleno de pasajes tortuosos, tiene muchas salas extrañas que están cubiertas de flecos y revestido de una rara tapicería. Es el cuarto más secreto y misterioso de todos los lugares del Templo con sus habitaciones escondidas, que en verdad, nadie sabe con certeza dónde están ubicadas por no haber podido entrar en él, salvo el Arquitecto y tú mismo, pues es tú Sancta Sanctorum, el lugar sagrado que es la habitación secreta e íntima.

Este Sancta Sanctorum es lo que nos distingue de todos los otros animales, ya que representa tu vida íntima, el lugar donde reside tu alma. Los pájaros pequeños pueden cantar más suave que cualquier hombre, también el perro puede correr más rápido que un ser humano y sentir los olores más allá de lo que tú puedes. Muchos animales tienen cuatro patas, un cuerpo, ojos, orejas, cerebro o sea una serie de órganos tan completos como los tuyos, pero ninguno de ellos posee una vida íntima, un alma. El hombre es el único ser que tiene el Sancta Sanctorum, que es el santuario sagrado del cerebro, lo que lo convierte en un cuerpo del Templo viviente. Sin este lugar sagrado, no serías superior ni más responsable que cualquier otra criatura, simplemente serías un animal tal como tu perro.

No culpes a tu perro si rompe un vaso o mata un canario, ya que él no puede entender qué efectos pueden tener sus acciones. Pero tú si puedes entender estas cosas, tu conciencia, que es parte esencial de ti mismo y te dice lo que es bueno hacer y también lo que no lo es.

El poder que tienes en tu Sancta Sanctorum es el que te hace responsable. El empleado de control del movimiento de una oficina ferroviaria, que posea exceso de trabajo, tiene una gran responsabilidad. Debe tener sumo cuidado para que no haya demoras ni daños con los trenes. Para un controlador de comunicaciones es un error terrible poner en peligro la vida de cientos de personas, debido a la confusión o negligencia en su trabajo. Para ti, es un delito aún más grave profanar, maltratar o destruir el trabajo más noble realizado por Dios, que es el Templo sagrado de tu cuerpo viviente, por medio de cualquier acto de violencia física o moral.

# CAPÍTULO 14

## TRABAJADORES DEL CEREBRO

Espero que en este momento tengas una idea de lo que es un Templo viviente y no pienses que es un lugar frío, oscuro, vacío y silencioso, sino un lugar acogedor, luminoso y bullicioso para los trabajadores ocupados que realizan sus deberes con extraordinaria habilidad y armonía. Todo el trabajo del cuerpo es hecho por células. Las células que llevan a cabo el trabajo del cerebro se llaman células nerviosas o neuronas. Hay más de tres mil millones de células nerviosas en el cerebro y la médula espinal. ¡Miles de millones de diferentes organismos que operan en un espacio no mayor que un melón! Mil millones es una cifra apenas comprensible para la mente humana!

Hay tres mil millones de células en el cerebro y en el cordón espinal. Tres mil millones de cuerpos activos y separados en un espacio no mayor que el de un melón! solo hay 75 millones de personas en Estados Unidos y la población del mundo es de mil quinientos millones<sup>ii</sup> y hay tres mil millones de células sólo en el cerebro y los centros nerviosos, sin tener en cuenta las del resto del cuerpo. Cada una de estas células tiene espacio suficiente para vivir y trabajar sin molestar a las demás. Algunas células nerviosas son tan pequeñas que se necesitarían tres mil de ellas, todas alineadas, para alcanzar una longitud de dos centímetros y medio. Otras son mucho más grandes y unas pocas serían suficientes para llegar a una pulgada.

Mira la cabeza de tu hermana pequeña. Sabemos que el cerebro de esa niña o de cualquier otro niño pequeño, contiene muchas células nerviosas tanto como tiene el mío, el tuyo o el de cualquier otra persona adulta. Cada célula nerviosa con la que tendrás relaciones en el futuro, está en tu cabeza generada desde el nacimiento. Nadie puede producir nuevas células nerviosas<sup>iii</sup>. Sin embargo, hay muchas cosas que pueden dañarlas, por ejemplo, fumar.

Si quieres debilitar a miles de pequeñas células ocupadas trabajando en tu cerebro, es suficiente, fumar, masticar tabaco o beber whisky o alcohol. No hay una manera más segura de dañar la mente y el cerebro, o para hacer que una persona sea débil e inútil, que la de dañar a esos fieles y pequeños trabajadores que trabajan sin parar, tanto de día como de noche, para cultivar el Templo viviente.

Te puedes preguntar: ¿cómo es posible que un niño recién nacido pueda tener tantas células cerebrales como las que hay dentro de tu propia cabeza que posee dimensiones mucho más grandes? La razón radica en que las células del cerebro, al igual que los niños, crecen a medida que uno crece. Como los niños, ellas también se vuelven más grandes y fuertes con el ejercicio. Algunas células del cerebro pueden crecer hasta diez mil veces lo que eran al principio.

Si pudieras ver el cerebro y ver las células pequeñas en su trabajo, tendrías una visión muy extraña ya que estos pequeños cuerpos nerviosos tienen una forma muy particular y se comportan de manera sorprendente. Algunos de los trabajadores en el cerebro se ven como arañas con muchas patas y se llaman células de araña. Otras neuronas se parecen a una cometa de cola larga o a raíces con un cuerpo grande, con

una parte superior gruesa y una raíz central larga. Varias tienen la forma de una estrella, otras son triangulares y otras tienen una forma irregular.

Algunas células nerviosas tienen tantas ramas que hacen pensar en un árbol frondoso. ¡Imagina arañas, milanos, nabos, estrellas, triángulos y ramas de un árbol, todos juntos en tu cabeza trabajando duro, llevando mensajes, de ida y vuelta, entre tu Sancta Sanctorum y cualquier otra parte del Templo!

Cada célula se separa de las otras por una fina capa de líquido en la que permanece constantemente inmersa. Por lo tanto, se podría decir que uno piensa bajo el agua. ¿Te das cuenta, entonces, que los pequeños trabajadores del cerebro están constantemente sumergidos en agua, mientras trabajan y hasta cuándo descansan? El líquido que los baña constantemente, también les proporciona comida que viene de la sangre. Las células cerebrales pequeñas, como otros trabajadores, tienen brazos y piernas. Algunas tienen dos o tres e incluso más. Estas partes se extienden en todas direcciones. Son como ramas similares a las de los árboles y se llaman dendritas. Cuando la célula tiene un mensaje que entregar, la rama se ramifica y toca la rama de otra célula.

Por otra parte, el cerebro trabajador también tiene una cola. La cola de la célula cerebral o su cilindro axial, es un hilo de plata blanco muy delicado que pasa del cuerpo de la célula en la sustancia del cerebro o, a veces, se extiende en la médula espinal. Algunas extensiones axiales son muy largas, mientras que otras son muy cortas. Tales cables de plata, o colas, de las células cerebrales son fibras nerviosas. Cada célula tiene uno de estos hilos finos que lo conecta con el cordón más grueso de un tronco nervioso. Por lo tanto, dichos cables representan a los cables finos de telégrafo que llevan mensajes de una célula a otra. ¡Imagina que la cola de tu perro es un cable del telégrafo! Si tiras de la cola del perro, seguro te ladra. De la misma manera, si tocas el cable de plata de una célula nerviosa, el mensaje se envía a tu Sancta Sanctorum.

Cada hebra, o fibra nerviosa, está cubierta con una capa de grasa para evitar que los mensajes pasen de un nervio a otro. Si esto sucediera, el cerebro se hallaría en un constante estado de confusión, mucho peor que el causado en una oficina de comunicaciones cuando las líneas telefónicas se superponen. Los pequeños trabajadores en el cerebro usan un traje gris. Si los miras a través del microscopio, puedes ver que sus extremidades son muy irregulares y casi parecen estar anudados.

En general, los pequeños trabajadores en el cerebro son muy extraños. La mayoría de ellos vive y trabaja en la superficie más externa del cerebro llamado corteza. Corteza significa cáscara, por lo tanto, los trabajadores del cerebro viven en ella. La corteza o capa de células grises tiene un grosor que varía de cuatro a ocho milímetros. Por ello, a la corteza cerebral también se la denomina 'materia gris' del cerebro.

La sustancia blanca está ubicada dentro de esta capa de materia gris y se compone de millones de 'colas axiales' o fibras nerviosas que pertenecen a las células grises. Donde la materia gris se hunde, creando cavidades similares a las encontradas en la corteza del nogal, la corteza es más gruesa que en los bordes. Si la materia gris fuera aplastada como un mantel, tendría una superficie mayor a un metro cuadrado: una masa considerable de "pensamiento" es, por tanto, colocado en tu cabeza.

Cuanto más se desarrolla el cerebro, más gruesa se vuelve la materia gris. Cuánto mejor utilizas las células cerebrales, más grandes, fuertes y rápidas se vuelven. Cuando más cosas se estudian y con más profundidad, muchas más células se ponen a trabajar y luego se ejercitan. Cualquier cosa nueva que piensas, dices o haces requiere el trabajo de nuevos grupos de células.

## CAPÍTULO 15

### QUÉ HACEN LOS TRABAJADORES DEL CEREBRO

Cuando un arquitecto decide construir una catedral o una gran construcción, si él no aprueba el trabajo de los obreros a cargo de la tarea, él los despide y toma otros nuevos. Esto no se puede hacer con los trabajadores del cuerpo humano. Si los trabajadores del Templo viviente no hacen bien su trabajo, la culpa no es de ellos, pero sí es tuya. Si los dañás o los destruyes, no puedes reemplazarlos por otros trabajadores; no hay otros capaces de realizar este tipo particular de actividad.

Cada célula en el cuerpo tiene su lugar y su tarea específica. Sólo puede hacer aquello para lo que fue creada y si se daña o muere, su trabajo ya no podrá ser hecho. Sus colegas intentarán todo lo posible para compensarlo, pero ciertamente no lo podrán reemplazar.

Las células nerviosas controlan todas las otras células del cuerpo. Ellas representan la sede de los trabajadores del Templo. La mayoría están en la gran oficina central: el cerebro. Muchas otras, sin embargo, están ubicadas en la médula espinal y en otros centros nerviosos de todo el cuerpo. Incluso la parte más pequeña e insignificante del Templo tiene su minúscula oficina de telecomunicaciones y su plantel de operadores leales.

Cada célula nerviosa es un operador y controla su fibra, o su hilo blanco plateado. Algunos hilos son cortos, otros tienen varios centímetros de largo, otros todavía alcanzan o exceden el metro de longitud. Estos cables son diferentes de los cables de telégrafo. El mismo hilo que lleva un mensaje al cerebro no puede seguir el camino inverso. Una pequeña oficina telegráfica recibe el mensaje y otra oficina responde. Los operadores, o sea las células nerviosas individuales, estiran los brazos y se tocan unas con otras, de esta manera, hacen posible el intercambio de mensajes.

La gran oficina central, el cerebro, se divide en diferentes compartimentos o centros. Cada centro lleva a cabo un trabajo específico. Así, un grupo de células nerviosas se encarga de recibir todos los mensajes a través del ojo. Otro grupo los recibe del oído. Y cada uno de los cinco sentidos hace su anuncio a una parte del cerebro. Cada movimiento del cuerpo es la coordinación de un centro llamado centro motor.

Ninguna otra oficina de telecomunicaciones puede competir con la del cuerpo humano en la puntualidad de la respuesta. La enorme y ocupada oficina del sistema de *Western Unión* (empresa internacional de servicios financieros y de comunicación) no lleva a cabo en un año, tanto trabajo como el que hace tu cerebro en un día. Millares de mensajes diferentes pueden llegar o salir diariamente del cerebro.

Todos los mensajes entrantes llegan al instante, clasificados e insertados en el cuadro correspondiente. Una pregunta rápida es contestada de inmediato, de lo contrario la respuesta permanece en su caja de solicitudes para ser utilizada más tarde. Lo que sucede en esta maravillosa oficina, incluso ante los actos más simples, es algo sorprendente.

Por ejemplo, imagina tocar el piano. Piensa ahora en todos los grupos de células nerviosas que están trabajando lo mejor posible para ayudarte. Los nervios ópticos llevan al cerebro (a lo largo de la gran trayectoria óptica) las imágenes exactas de las notas musicales. El grupo de las células en la parte posterior del cerebro reciben estas imágenes y entran en comunicación con otro grupo de células que clasifican las notas.

Este último grupo de células en el frente del cerebro decide qué teclas en el piano corresponden a las notas escritas en el pentagrama. La oficina a la que pertenece este grupo luego llama a los centros motores y pide recibir los pedidos relacionados con los músculos más apropiados para que ciertos dedos de los pies toquen ciertas llaves. En este punto, la presión de tus dedos sobre las teclas produce un sonido. Este sonido llega a los oídos y es llevado por los nervios hasta el centro auditivo.

Tanto el centro auditivo, como el centro óptico, devuelven los sonidos al centro intelectual en la parte frontal del cerebro. Allí se decide si el sonido fue correcto o no y se envían nuevas órdenes dependiendo del caso. Todo esto sucede en un segundo mientras estás tocando una sola nota. ¡Imagina la actividad de un gran músico mientras toca una sinfonía de Beethoven! Entonces, puedes ver cómo todos los pequeños trabajadores del cerebro trabajan juntos, tanto como todos los diversos centros nerviosos, en perfecta armonía. Esto no quiere decir que trabajen independientemente de ti; todos trabajan a tu servicio y obedecen tus órdenes. Así como todas las células del cuerpo trabajan al servicio de los mismos centros nerviosos.

Afortunadamente, hay un proceso de aprendizaje celular que evita tener que seguir repitiendo la misma orden en la misma célula. Tú sabes de hecho perfectamente, que después de haber hecho cierta acción una vez, ésta se hace más fácil de poder repetirse. Lo mismo sucede con los pequeños trabajadores del cuerpo. Ellos trabajan muy rápidamente. Pero si haces sonar una vez a las células nerviosas una nota equivocada, la segunda vez será más fácil tocar esa misma nota en lugar de la correcta. Tantas veces como toques la nota inadecuada, será más fácil para ellas continuar reproduciéndola. Si el error no se corrige de inmediato, de modo que las células nerviosas se acostumbren a tocar la nota correcta, a la larga será casi imposible hacer una corrección y tus dedos tocarán siempre esa nota fuera de lugar.

Conocí a un chico que solía entrecerrar los ojos por diversión. Él había acostumbrado a ciertas células para cerrar los ojos en cualquier momento que quisieran. Después de un tiempo, esas células hicieron que sus ojos se entrecerraran independientemente de la orden, si lo querían o no. Habían tomado un hábito que el chico ya no pudo corregir.

El cerebro de un niño pequeño es como un gran bosque fronterizo a través del cual es muy difícil llevar mensajes en ambas direcciones. Los trabajadores del cerebro aún son inexpertos. Los centros del lenguaje son capaces de producir sólo gritos. Los centros motores aún no aprendieron nada sobre su trabajo. Decir la primera palabra es como crear un nuevo camino a través del bosque. Pero la segunda palabra sigue el camino de la primera y así se forma un sendero. Lo mismo ocurre con los primeros pasos.

El bebé se cae muchas veces antes de que las células nerviosas del movimiento hayan aprendido bien su trabajo. Cuando el niño intenta caminar, no piensa en nada más; toda su mente se centra en una cosa y así sus células motoras se activan para el trabajo. Cuando han aprendido a realizar su función o se han acostumbrado al movimiento, el niño camina sin pensarlo. Luego se dice que el niño ya camina automáticamente.

Cuando caminas, ciertamente no piensas en tus pies o los músculos de las piernas o en las células de tu nervio motor. Normalmente no lo haces: puedes caminar durante horas, pensando en todo lo que quieras, sin prestar ninguna atención a tus pequeños trabajadores del cerebro. Imagina, por ejemplo, hacer un viaje al campo e ir a caminar por un prado. Tus células nerviosas de visión están ocupadas admirando la vista. Tus células nerviosas auditivas se destacan almacenando sonidos. Tus células nerviosas olfativas registran olores. Tus células nerviosas del tacto están clasificando mensajes de rocío en tu piel o de la picadura de una ortiga. Las células nerviosas del movimiento te están haciendo caminar.

Sin embargo, para ti, la acción de caminar es inconsciente. Tus células nerviosas del movimiento te llevan a donde quieras. Toda tu atención está concentrada en las bellas imágenes, en los dulces sonidos, en los olores intensos, en el contacto balsámico con la hierba. Te sientes cada vez más absorbido por los árboles, las nubes, las flores, el ruido de una corriente, el canto de los pájaros, el sonido del cencerro de una vaca que está lejos, olores intensos y la frescura limpia del aire.

Inmediatamente, tus células nerviosas auditivas te advierten de un extraño ruido. Levantas los ojos y tus células nerviosas de la vista te informan que un toro furioso está cargando directamente hacia ti. No admiras el panorama, ni escuchas más los sonidos o los olores. Tus nervios de la vista, de la audición y del olor dejan de funcionar inmediatamente y toda la atención se transfiere instantáneamente a tu centro motor. Cada célula nerviosa del movimiento, que hasta entonces habías usado para caminar, ahora están escuchando atentamente los mensajes que provienen de tu Sancta Sanctorum.

En ese momento no te mueves automáticamente, no caminas sin pensarlo: ¡estás corriendo! Y no lo haces inconscientemente. Durante esa situación de peligro, no dejas que tus células nerviosas te lleven a donde quieran. Tu mente está completamente enfocada, desarraigada para llegar a la cerca lo más rápido posible, tan rápido como cuántos millones de células motoras puedan hacerlo. ¿Serás capaz de superar la valla? Esto depende de lo bien que hayas entrenado a tus células nerviosas del movimiento. Una vez que llegues con seguridad, descansas en el césped. Incluso tus células, que también son baterías eléctricas pequeñas y perfectas, se relajan.

Cada una de las células nerviosas del movimiento es una batería eléctrica que genera fuerza o corriente nerviosa. La corriente nerviosa se almacena en las células mientras duermes o descansas y están listas para ser usada en el momento de más necesidad. Cuando quieres usar un cierto músculo, la célula libera una corriente que pasa por las fibras nerviosas a una velocidad de unos 42 metros por segundo. Cuando la corriente nerviosa alcanza una fibra muscular, produce una pequeña reacción en la sustancia contenida en el músculo y lo hace funcionar, produciendo una contracción. El trabajo de los músculos consiste precisamente en contraerse y en relajarse.

Si la fibra nerviosa que alcanza un cierto músculo es rota o destruida, el músculo ya no puede moverse, no importa cuán fuerte y perfecto haya sido previamente. Los cables que lo conectaban a la oficina central fueron cortados y la orden de moverse, impartida por el cerebro, no puede alcanzarse más. Hay mucha información que podría darte sobre estos increíbles trabajadores, mas espero que la curiosidad producida al leer estas páginas, te incentive para profundizar el tema en forma autónoma.

## CAPÍTULO 16

### CÓMO SE CAPACITAN LOS TRABAJADORES DEL CEREBRO

Aunque los pequeños trabajadores del cerebro son simples células nerviosas, la futura belleza del Templo, depende completamente de cómo hayas entrenado a tus respectivos trabajadores. Un bebé recién nacido en una cuna, que pateo y emite sólo gemidos, puede estar más ocupado que tú. Todas sus energías están trabajando duro para tratar de enseñar a las células nerviosas jóvenes sobre sus tareas. Cada vez que el bebé hace un nuevo movimiento o hace un sonido nuevo, nuevos grupos de células nerviosas han sido llamados al trabajo.

Te das cuenta de que día a día el niño hace movimientos más controlados y emite sonidos más comprensibles. Como se expresó anteriormente, las células nerviosas, como cualquier otro trabajador, aprenden sus tareas con la práctica. Sin embargo, dichas células no son capaces de pensar, ellas no pueden saber qué hacer al principio, pero pueden recordar lo que les dices.

Algunas veces ellas recuerdan aún más y mejor de lo que imaginas. Esto pone toda la responsabilidad en ti, pues las células nerviosas recuerdan exactamente todo lo que les hayas enseñado. Cada célula nerviosa es capaz de aprender sólo una tarea y, desde ese momento, debe funcionar de la manera que quieras. Si quieres que ella detenga sus deberes, debes entrenar a otras células nerviosas para hacer el nuevo trabajo de la manera correcta, aislando e ignorando la anterior célula, que sin embargo continuará haciendo su trabajo incorrecto por un cierto período, sin haber recibido alguna orden, pero pronto se desalentará y detendrá su actividad.

Será mucho mejor para ti haber perdido algunas células que hicieron mal su tarea, pero será aún más útil entrenar correctamente tus células desde el principio, para que crezcan fuertes y capaces de hacer su trabajo mejor. Los pequeños trabajadores del cerebro que están en el Templo viviente, no sólo hacen el trabajo que han aprendido, sino que también crean caminos en el cerebro, a través de los cuales los mensajes pueden entrar y salir.

Estos caminos se crean en la sustancia del cerebro, y es fácil seguirlos como un tren sigue los rieles, por lo que es imposible que el mensaje no llegue a su destino. Los caminos más transitados son los que poseen autonomía, es decir, todos esos movimientos realizados sin la necesidad de impartir órdenes directas, como caminar, correr, vestirse y lavarse. En tales casos, tus células nerviosas están haciendo su trabajo sin recibir tus órdenes particulares, simplemente van siguiendo tus hábitos. Si algo los interrumpe, quedan esperando nuevas órdenes. Tú puedes inmediatamente notar algo diferente si tienes que dar órdenes que no son las habituales.

Por ejemplo, una persona alcohólica ha trazado caminos profundos de hábitos dañinos en su propio cerebro. Sus células nerviosas de olor y sabor han requerido un largo tiempo para enviar mensajes en el camino de dar alertas de riesgo, pero que ahora ya no hace ni aun recibiendo otros mensajes enviados por cualquier otra ruta. Si tu mente, en tu Sancta Sanctorum, pudiera enviar un 'no' cuando esas células nerviosas claman que 'sí', tal negación debería ganarse su propio terreno pero a través de superar enormes obstáculos. Por el contrario, el camino que suelen perseguir está ya muy

facilitado. Esta es la razón por la cual sólo unos pocos alcohólicos son capaces de abandonar su vicio.

Las vías o caminos que las células nerviosas crean en tu cerebro hasta los veinticinco años, determinan en gran parte tu personalidad. Determinan qué tipo de hombre o mujer serás en la vida y qué tipo de Templo viviente construirás. Cuanto más joven eres, más fácil te resulta darle forma a estos caminos según tus gustos. Los primeros hábitos que se adquieren tienen la mayor influencia en la vida.

Si quieres disfrutar de la música cuando seas un hombre adulto, tendrás que aprender a apreciarla mientras seas un niño. Si deseas hablar bien el idioma cuando seas grande, tendrás que ejercitar las respectivas células nerviosas adecuadamente cuando aún seas joven. Si deseas repeler las tentaciones de los sentidos, debes crear una ruta para el 'no' en tu cerebro y tienes que hacerlo lo antes posible.

¿Sabes por qué algunos de tus compañeros pueden recordar cosas mejor que tú? Debido a que sus células nerviosas han sido entrenadas mejor que las tuyas. Al tomar fotos, los fotógrafos son muy cuidadosos de tener una buena exposición, para no obtener una foto borrosa. Lo mismo ocurre con las fotos tomadas por la cámara viviente: el ojo. Si las imágenes no están bien grabadas, se desvanecen.

Un niño puede observar una palabra varias veces y olvidarse de ella inmediatamente. Otro la mira por unos segundos y la recuerda. El primero ha observado la palabra sin ninguna atención, sin dar la exposición suficiente. La imagen de su cerebro fue vaga y por ello desapareció de inmediato. El segundo chico, en cambio, se concentró completamente en la palabra, observándola con cuidado y por ello la imagen se ha mantenido clara y definida, sin desvanecerse, lista para ser recordada a través de la memoria en cualquier momento.

Es importante comenzar inmediatamente a enseñar a las células nerviosas la investigación de lo hermoso y útil, porque los efectos de estas enseñanzas serán visibles en el curso de la vida; si se ha perseguido algún camino negativo, cuando esté allí se dará cuenta de esto pero será demasiado tarde.

Durante la madurez, cuando cierras los ojos y preguntas a las células de la vista que te muestren imágenes de tu infancia y juventud, ellas te mostrarán tu vieja casa, la cara de tu madre, el jardín donde solías jugar, el edificio y el escritorio de tu escuela entre otros recuerdos. Si estas imágenes se cargaron con sentimientos de alegría, amor y paz, serás feliz.

Con el tiempo, cuando te acuestes en el sillón y preguntes a tus células auditivas para desempolvar cuánto han archivado, sin duda serás feliz si fueras capaz de escuchar nuevamente palabras amables, voces sinceras y recordar bellas melodías. Las pequeñas células nerviosas del cerebro han almacenado en la memoria todo lo que has visto, escuchado, gustado y oído, tocado o pensado y lo que hayas estudiado, aprendido o hecho desde el primer día de tu vida.

Pero no archivaron lo que no aprendieron ni les enseñaron. Si no has aprendido a leer, escribir, hablar, tocar instrumentos musicales, usar herramientas, a lanzar una pelota acertadamente, o a coser bien y rápidamente, si no observaste bellas imágenes o no escuchaste buena música, si no has aprendido a auto controlarte y a amar la verdad, si no has comprometido a las células nerviosas de tu cerebro en estas actividades

cuando aún eras joven, no podrás hacerlo más cuando hayas envejecido: será demasiado tarde. El refrán dice: "¡No puedes enseñarle trucos nuevos a un perro viejo!".

Las células nerviosas, al igual que todos los demás trabajadores, tienen que ser capacitadas, de lo contrario, ellas no pueden crecer. Si no las utilizas, se desgastan y luego pueden perder su habilidad para trabajar. El topo ha vivido bajo tierra durante tanto tiempo que se ha vuelto casi ciego. Se dice que los peces que viven en una gran caverna sin luz, no tienen el don de la vista.

Si no usas tus músculos, se debilitan más y más hasta que se vuelven inútiles. Lo mismo sucede con las células nerviosas. Tienes que hacer que trabajen cuando todavía te sientas joven y fuerte. Tienes que poner muchos grupos diferentes de trabajadores en el trabajo, para cuando desees tenerlos listos para servirte durante tu madurez y vejez.

Además, las células nerviosas se cansan: pierden la forma, se encogen, retroceden sus brazos y piernas y se niegan a comunicarse con otras células. En pocas palabras, se comportan como cualquier otro trabajador cansado. Incluso si no es estimulada, su energía es de corta duración. Tales pequeños trabajadores son entrenados por ti. Los hábitos que ellos tienen, muestran lo que en verdad eres, lo que han sido tus pensamientos y tus deseos en el pasado, y lo que son ahora. En la práctica, revelan tu carácter.

## CAPÍTULO 17

### TRABAJADORES DEL SISTEMA SIMPÁTICO

Hemos visto cómo todas las células pequeñas del cerebro trabajan juntas, cada una con una ubicación y una tarea precisas. Todas las células del cuerpo trabajan fielmente, cada una concentrada en su propia tarea. Si un grupo de trabajadores está enfermo, todos los otros grupos participan del sufrimiento, tratando de prestar su ayuda, tal como lo haces con tus seres queridos afectados por alguna enfermedad.

Hay una clase de trabajadores cuya tarea específica es ser solidarios: deben ayudar a otros trabajadores para que hagan su trabajo y ayudarles aun cuando tú estés cansado o dormido, por lo que el trabajo en el Templo viviente puede proseguir con regularidad. Estos trabajadores son los nervios del sistema simpático.

La parte principal de este sistema consiste en dos cordones formados por fibras nerviosas que comienzan en el cuello y se dirigen hacia abajo, uno a cada lado de la columna vertebral. En su camino esos cordones tienen protuberancias, que corresponden a veinticuatro estaciones de clasificación de información: son los ganglios simpáticos centrales. Recuerda que la médula de la espina dorsal, comenzando por el cerebro y fluyendo dentro de la red troncal vertebral, representa la línea telegráfica principal del Templo viviente.<sup>iv</sup>

La médula espinal y los dos cordones del sistema nervioso simpático, forman tres canales que se orientan a lo largo de la columna vertebral, dos afuera y uno adentro. En cada una de las citadas estaciones de clasificación, los nervios externos (sistema simpático) se conectan con la médula espinal (sistema central) por medio de pequeñas fibras nerviosas. Otros nervios se extienden para llegar a los ganglios del corazón, los pulmones, el hígado, los riñones y los intestinos.

El Arquitecto del Templo creó a los trabajadores del sistema simpático para garantizar que la mayoría de las tareas necesarias para nuestra supervivencia, se lleven a cabo sin nuestra intervención directa. Los trabajadores del sistema simpático, realmente tienen tareas muy importantes, tales como la de gestionar la circulación de la sangre y los procesos de digestión y asimilación de los alimentos, así como la de ayudar al corazón a latir y a los pulmones a llenarse de aire.

Todo el trabajo en el cuerpo, que es llevado a cabo sin necesidad de recibir órdenes expresas de la oficina central, es realizado especialmente por estos trabajadores del sistema simpático. Por medio de ellos, Dios está trabajando mientras dormimos. Hay trabajadores de dicho sistema en cada arteria, vena o vaso capilar. De hecho, es parte de su trabajo asegurar que la sangre fluya regularmente por todo el cuerpo. Se las arreglan para regular el flujo sanguíneo al agrandar o estrechar los capilares, de modo que el fluido vital corra en abundancia o de una manera reducida, según sea necesario.

Si nos encontramos en un ambiente frío, los mencionados trabajadores, contraen los conductos de la sangre que, por lo tanto, es expulsada. Luego, cuando cesa el frío, la circulación se reanuda normalmente. En cambio, en un ambiente cálido, los capilares están relajados y una mayor cantidad de sangre llega a la piel. Si colocas un cubito de hielo en una mejilla, la verás palidecer de inmediato, pues los capilares sanguíneos se reducen y por ello la sangre se aleja de esa área. Al mismo tiempo, cuando retiras el hielo, la piel recupera su color natural, ya que la sangre vuelve a fluir y tal vez incluso, en mayor cantidad. Si sumerges una mano en agua hirviendo, puedes ver que de inmediato se sonroja, sólo porque los trabajadores del sistema simpático han hecho que fluya más sangre en esa dirección.

Detrás del estómago hay un considerable grupo de nervios del sistema simpático: algunos van y otros vienen de los diferentes órganos que componen el cuerpo. Este grupo de nervios integran el denominado plexo solar o 'cerebro abdominal'. Incluso cuando tu cerebro está en reposo, el plexo solar y todos sus pequeños trabajadores, están despiertos y ocupados: proporcionando directrices y acciones bajo la dirección del Gran Arquitecto.

Si pierdes los sentidos en un accidente, sólo los trabajadores principales del cerebro detienen su actividad, junto con los nervios de la vista, del oído, del olfato, del gusto, del tacto y de los nervios motores. Pero los pequeños trabajadores del sistema simpático, no están en absoluto perturbados por el accidente. Continúan su trabajo con fidelidad y perseverancia, haciendo latir el corazón, la respiración, la circulación de la sangre y finalmente, completan los diversos procesos de la digestión.

Cuando tienes la intención de construir una casa, todo lo que tienes que hacer es elegir el lugar, reunir los materiales de construcción, aprobar el proyecto de la vivienda y comprometerte a pagar todos los gastos que se originen. Esto es lo que sucede en la construcción o reparación de tu cuerpo. Luego de poner la comida en la boca, la masticas muy bien y la tragas, de ahí en adelante ya no puedes ejercer ningún control. En este punto, intervienen los trabajadores del sistema simpático proporcionando los jugos gástricos y controlando todos los procesos relacionados con la digestión, siempre que los nutrientes puedan ser absorbidos por la sangre.

Aunque puede parecer que los pequeños trabajadores del sistema simpático tienen completa independencia, el hecho es que pueden ser influenciados por el cerebro principal. Son tan solidarios contigo que afectan tus estados de ánimo y mental. Si te sientes saludable y feliz, activo y lleno de esperanzas, los pequeños trabajadores actúan de una manera brillante y enérgica. Si en cambio estás enfermo o preocupado, estos pequeños trabajadores lo advertirán y por ello no trabajarán en condiciones óptimas y su trabajo será más lento y menos preciso.

Puedes hasta llegar a reducir las tareas de estos pequeños trabajadores, por lo que cuando atraviesas un mal estado físico o emocional, se dificulta el desempeño de sus funciones. Si aún sano, crees que estás afectado por alguna enfermedad, su trabajo se verá tan negativamente afectado por esta idea ¡que correrás el riesgo de enfermarte realmente!<sup>V</sup>. Pero si tu pensamiento es positivo y libre de sentimientos negativos, los pequeños trabajadores te ayudarán valientemente, incluso cuando estés en realidad enfermo.

## **CAPÍTULO 18**

### **CÓMO CUIDAR A LOS TRABAJADORES DEL SISTEMA NERVIOSO**

En La construcción del Templo del cuerpo humano, lo más importante consiste en mantener saludables a todos los pequeños trabajadores, muy especialmente a las células cerebrales. Seguramente sabrás que si faltan los gerentes en una empresa, se crea una gran confusión y el trabajo se retrasa e inclusive se interrumpe. Las células del sistema nervioso son las responsables de la fuerza de trabajo del Templo, ellas controlan cada músculo y cada órgano. Si se corta un nervio o un músculo, separados de su propio centro neurálgico de control, estos dejan de funcionar y se atrofian. Si las células nerviosas no se nutren y entrenan en el camino o si no descansan adecuadamente, se cansan e irritan.

Por lo tanto, para la realización y operación del Templo, es muy importante cuidar a todos los trabajadores del sistema nervioso, que deben tener alimentos saludables y nutritivos, porque consumen energía más que cualquier otra célula. Esta energía es provista por las comidas y bebidas, además del aire y el sol. Si no les brindas a las células nerviosas comidas sanas, no puedes tener energía suficiente. Si por el contrario, les falta el alimento adecuado, pueden sufrir graves daños, se vuelven perezosas y se niegan a trabajar.

Entonces nos podemos dar cuenta de que existen vínculos muy estrechos entre lo que comes y tu estado físico y mental. Incluso tus pensamientos dependen de las comidas y bebidas que ingieres. Los mejores alimentos que pueden proporcionar energía para los pequeños trabajadores del cerebro, son los cereales y las frutas frescas y secas. La mejor bebida es el agua. Para los pequeños trabajadores del cerebro, también es necesario que respires aire puro. Cada vez que dilatas los pulmones y respiras profundamente, proporcionas nueva vida a los millones y millones de trabajadores fieles del cuerpo.

Si no comes alimentos saludables, si comes demasiado o en forma muy apresurada, si inhalas aire poco saludable o bebes agua contaminada, de esa manera maltratas a los trabajadores del sistema nervioso, así que debes consumir sólo buenos alimentos, si deseas continuar exigiendo de ellos un buen trabajo; igualmente no pueden trabajar en una atmósfera pesada mejor de lo que puedes hacerlo tú mismo.

Un maestro no pensaría ni remotamente en envenenar a los trabajadores de su jardín, pero la mayoría de la gente continuamente suministra venenos a los pequeños trabajadores del cerebro. El tabaco es el veneno más común administrado a las células cerebrales. Es muy bien reconocido el vicio, pero se continúa fumando por hábito. Desafortunadamente, en muchos países, jóvenes y adultos, fuerzan cada vez más sus propias células del cerebro para asimilar los humos venenosos del tabaco que destruye y mata las células nerviosas. Si fumas no puedes escribir con la misma mano firme tal como lo hace quien no fuma.

A veces también debilita el nervio óptico y oscurece la vista. Daña las células que almacenan imágenes e impresiones, de modo que la memoria sufre serios daños. Mantengamos a los pequeños trabajadores del cerebro sin dormir y de esa manera obstaculizaremos seriamente su tan necesario descanso.

Otro veneno para los nervios es el alcohol que está contenido en la cerveza, en los vinos y licores. El alcohol reduce las células nerviosas, acorta sus brazos y entumece las piernas. Con el tiempo destruye el poder de acción y te convierte en un inútil. De esta forma el alcohol debilita el poder del sano juicio reduciendo el poder del autocontrol, engañando a la mente y arruinando la belleza del Templo viviente.

El alcohol es un veneno sutil que debilita los nervios y mientras más se depende de él, se hace cada vez más demandante hasta que se convierte en un hábito. Un camino se ha abierto en el bosque y luego ya no se puede decir “no”.

Muchos hombres han perdido una gran fortuna, porque sus pequeños trabajadores del sistema nervioso estaban tan envenenados por el alcohol, que ya no pudieron ayudar con su gran trabajo.

El alcohol también ha causado la muerte de cientos de personas porque sus células nerviosas estaban tan envenenadas por esta sustancia, que no eran capaces de administrar el complejo trabajo requerido por el Templo viviente. Otras personas han sufrido terriblemente por enfermedades contraídas e incluso muertas, porque sus células nerviosas estaban locas debido al alcohol.

El tabaco y el alcohol son los dos ladrones y asesinos que deben mantenerse absolutamente siempre lo más lejos posible del Templo viviente. Sólo de esta manera no pueden ejercer ninguna influencia ni dañar a los trabajadores del cerebro y del cuerpo físico. Al igual que cualquier otro trabajador, los trabajadores del cerebro requieren el tan necesario descanso. Cada pensamiento, cada movimiento, cada orden que reciben, causa fatiga en algunas células nerviosas, lo que crea alguna incomodidad en su estructura. Si no remedias estos desequilibrios, las células se debilitan y realizan mal sus tareas.

Para las células nerviosas el mejor momento para recuperar energías es durante el acto de dormir, ya que su intervención no es necesaria para esta actividad. Los trabajadores del sistema nervioso simpático están bajo control y se supone que las células nerviosas están descansando y al mismo tiempo, recuperando energías para el trabajo del día siguiente.

Si el sueño es profundo y saludable, ciertamente que están recuperando energías, pero si te acuestas agitado o luego de una cena abundante, el descanso no será reparador y las células nerviosas no podrán relajarse como debieran. Los niños y

los adolescentes necesitan más horas de sueño en comparación con las personas mayores. Esto se debe al hecho de que las pequeñas células nerviosas no sólo hacen su trabajo, sino que también crecen en fuerza y tamaño.

Siempre ten en cuenta que nada es tan especial como dormir bien para beneficiar la salud y la fuerza del sistema nervioso. Sin dormir, las células nerviosas no pueden restaurar las fallas del organismo, no pueden producir nueva energía, se cansan y se hacen incapaces de trabajar. Cuando estás demasiado cansado, no puedes moverte rápidamente, tus pensamientos son lentos, no puedes recordar nada, estás impaciente y de mal humor. Cuando tienes un sueño reparador, puedes manejar mejor un día entero de trabajo intenso, porque tus células nerviosas han trabajado bien, se recargan con nuevas energías, estando ansiosas de poder utilizarlas. Lo que parecía imposible de realizar la noche anterior, por la mañana resulta muy fácil de hacerlo. Eres feliz, estás lleno de vida y espíritu. Las células nerviosas necesitan descansar todo lo necesario para el trabajo siguiente.

El trabajo las fortalece y al consumir energía la requieren más y más, siendo ésta la causa de tu gran apetito. Cuanto mejor funcionen las células nerviosas, por añadidura, todas las demás células funcionan bien. Cuanto mejor trabajen todas las células pequeñas del cuerpo, más hermoso y completo se vuelve el Templo viviente.

Cuantas más células nerviosas hacen su trabajo, ellas son más capaces de hacerlo mejor y mientras mejor lo hagan te puedes mover en forma más armoniosa, más correcta y despreocupadamente puedes hablar y pensar, siendo más perfectos los resultados generales. Si cuidas de los pequeños trabajadores del sistema nervioso, si les brindas la comida adecuada y los dejas descansar lo suficiente, si no los envenenas ni los mantienes despiertos cuando en realidad debieran dormir, no hay ningún peligro de que se fatiguen en exceso.

Trabajar duro es parte de su naturaleza, pero no pueden funcionar por un tiempo demasiado largo en un proyecto. Por esta razón, después de un estudio intenso, es mejor salir al aire libre, correr, jugar, cortar madera, en lugar de sentarte frente a la ventana para leer algo: si haces esto, de hecho, continúas haciendo que las mismas células que antes te ayudaron tanto prosigan con su trabajo.

Si haces diferentes actividades al aire libre, las células cansadas, pueden descansar, mientras que aquéllas que no han trabajado, tendrán la oportunidad de utilizar tu propia energía para hacerlo. Cambiar de actividades es el mejor método para que se recuperen las células nerviosas. Si los constructores de una obra en ejecución comienzan a discutir entre sí, el trabajo no prospera. De la misma manera, nosotros que somos los constructores del Templo viviente, debemos estar en armonía, con el divino Maestro Arquitecto, ya que de lo contrario, el trabajo no podrá continuar y cuanto más te convenzas a ti mismo de que es absolutamente necesario estar en armonía con ÉL, tanto más hermoso y perfecto será el resultado de tu vida.

Una mente en armonía con Dios, estará siempre libre de toda angustia, miedo e ira. Nada daña tanto a las células nerviosas como la angustia. Intenta imaginar la angustia de un cordero temeroso de morir frente a un lobo. Es posible que la angustia pueda dañar a las células nerviosas sin remedio. También la angustia retrasa la digestión, interfiere con la actividad del corazón, impide el sueño normal y hace la vida infeliz. El miedo es similar a la ansiedad, por lo que transmite al cerebro y a todos los

trabajadores del cuerpo un gran daño. Está escrito en el Evangelio que el amor perfecto ahuyenta el miedo.

Si estás en armonía con Dios, estos enemigos de la salud no pueden entrar al Templo. La ira, como el alcohol, perjudica mucho a las células del cerebro y a veces las mata. Conocí a una mujer que tenía un gran resentimiento por un hombre. De pronto, un vaso sanguíneo penetró en su cerebro provocándole una caída con el cuerpo inconsciente; luego de cuatro días falleció. Si estás en armonía con Dios y confías en Él, tendrás amor, esperanza y fe, de modo que podrás inspirar bien a los pequeños trabajadores del cerebro. Por el contrario, si alimentas la ira, el miedo y la angustia, sólo lograrás desalentarlos.

La fe, la esperanza y el amor, siempre te estimulan para trabajar mejor y de la misma manera, esto también beneficia a todos los pequeños trabajadores de tu Templo viviente.

## CAPÍTULO 19

### LA FUENTE VIVIENTE

Todos nosotros seguramente habremos leído historias de fuentes mágicas. A veces se encuentran en lugares encantados. A veces están escondidas en un baúl. A menudo presentan algunas cosas extrañas o están hechas con piedras preciosas o hechas con forma de flor o animal. A veces es posible ver un elfo o un genio que forma parte de la fuente. Pero tales historias son cuentos de hadas y no corresponden a la realidad cotidiana de nuestras vidas. Sin embargo, hay una fuente muy hermosa dentro del Templo de tu cuerpo llamada corazón. En verdad no luce como una espléndida construcción de mármol: es simplemente un músculo hueco, con una forma similar a la de una pera o un cono, encerrado en un pequeño recipiente. Pero el trabajo que esta fuente realiza y las tareas que cumple dentro del Templo viviente, compensan ampliamente su aspecto casi insignificante.

Las dimensiones del corazón son aproximadamente las de un puño: un recién nacido tiene un corazón muy pequeño, mientras que un hombre adulto tiene un corazón correspondiente al tamaño de su mano apretada. No puedes ver esta fuente viviente, pero puedes escuchar su música colocando tu oreja sobre el pecho de otra persona: el extremo pequeño del corazón, el ápice, se encuentra en el lado izquierdo de la caja torácica, entre la quinta y la sexta costilla. A veces el latido de tu corazón es tan fuerte que incluso puedes ver su movimiento.

Cuando la salud es buena, el latido del corazón es fuerte y claro, perfectamente audible y visible. Aunque el fluido vital fluye hacia el corazón, día y noche, rápida y constantemente, esta pequeña y laboriosa fuente viviente necesita descansar, así como cualquiera otra parte del cuerpo del Templo. De hecho, requiere alrededor de quince horas de descanso diario, que se obtiene mediante los intervalos entre una contracción y la otra. Todas las partes del templo viviente necesitan descanso.

El extremo ancho o base del corazón, se ubica en la esquina superior derecha debajo del esternón. Como el cerebro, los ojos y las orejas, esta preciosa parte del Templo viviente está expresamente protegida por paredes de hueso. Los conductos que transportan el fluido vital del organismo a la fuente, y viceversa, están conectados a su base o parte más ancha del corazón mismo.

El contenedor que rodea el corazón se llama pericardio. El nombre deriva de *cardio*, de origen latino, que significa corazón y *peri*, o sea, alrededor. En el contenedor hay un líquido que mantiene húmedas las paredes externas del corazón, evitando la fricción con el pericardio en sí. El mismo fluido lubrica el corazón permitiendo que tenga buen funcionamiento. A veces, esta sustancia líquida puede secarse y como consecuencia cada latido causará un gran dolor.

La fuente viviente es doble: no hay conexión entre el lado derecho y el izquierdo, es como si tuviéramos dos corazones. Cada lado del corazón está dividido horizontalmente en dos espacios o habitaciones. Las dos habitaciones superiores están en el extremo más ancho del corazón y se llaman aurícula derecha y aurícula izquierda. Las dos cámaras inferiores se llaman ventrículo derecho y ventrículo izquierdo. Es decir, hay cuatro habitaciones en el corazón.

Llegando al corazón, el fluido vital lentamente llena la aurícula derecha superior en una compuerta formada por tres válvulas pequeñas. Esta compuerta se llama válvula de tres bisagras o válvula tricúspide. Cuando la aurícula derecha ha almacenado alrededor de noventa gramos de sangre, la válvula se abre y la sangre comienza a caer en la parte inferior del corazón (ventrículo derecho). Cuando el ventrículo derecho se llena la compuerta se cierra; es como una puerta de cierre automático.

Sólo entonces las paredes musculares comienzan a contraerse y bombean sangre en un solo conducto ancho llamado arteria pulmonar. La compuerta también sirve para prevenir cuando ocurre un reflujo de sangre. Está fijo en el lado inferior de la pared del corazón por medio de muchas cuerdas pequeñas o filamentos que la sostienen firmemente en el lugar. Cuando estas pequeñas cuerdas carnosas se desordenan y fallan para cerrar, crean una gran confusión en el cuerpo.

A través de la arteria pulmonar, la sangre llega a los pulmones. En su entrada, tiene un color rojo oscuro pero, una vez en los pulmones, se convierte en un hermoso color rojo brillante, ya que se purifica emitiendo dióxido de carbono y cargándose con oxígeno. Posteriormente, la sangre regresa al corazón a través de cuatro diferentes conductos, llamados venas pulmonares, y entran en la aurícula izquierda, ubicada en el lado opuesto al que salió. La sangre venosa y la arterial están separadas dentro del corazón. También en la aurícula izquierda hay otra compuerta, llamada válvula mitral a través de la cual la sangre puede pasar a la cámara inferior, es decir, al ventrículo izquierdo.

Las paredes del ventrículo izquierdo son mucho más gruesas que las del ventrículo derecho, porque tienen que bombear sangre por todo el cuerpo, mientras que las del ventrículo derecho sólo deben empujarla hacia los pulmones. El ventrículo izquierdo, de hecho, bombea la sangre con gran fuerza hacia la arteria aorta, que con sus propias ramas, lleva el fluido vital a cada parte del Templo viviente. Todo esto sucede en un tiempo mucho más rápido de lo que tardé en describirte este proceso: sólo se necesitan ocho décimas de segundo.

La fuente viviente es mantenida por los pequeños trabajadores del sistema nervioso. Muchos de estos trabajadores pertenecen al sistema simpático. Ellos envían el fluido vital al corazón constantemente, en silencio, sin ninguna interferencia. Cuando duermes, tu corazón continúa latiendo igualmente, como si estuvieras despierto, sólo que un poco más lento. No eres tú quien le ordena latir más despacio, pero ellos son los trabajadores geniales que lo controlan de esta manera.

Las paredes, los tanques de las fuentes y el fluido rojo que los atraviesa, son todos elementos vivos. Son hadas traviesas o elfos, cual trabajadores pequeños y fielmente constantes, células vivas que trabajan juntas desempeñando su papel en la

continua construcción del Templo viviente. Obedecen a los trabajadores del sistema nervioso: los del sistema simpático y los del cerebro o sistema nervioso central.

Ni siquiera notas que tienes un corazón hasta que surge algún problema. Si te tiras al suelo y pierdes tus sentidos, como ya te dije, los trabajadores del sistema simpático se aseguran de que el fluido vital continúe fluyendo, que las compuertas se abran, que las paredes musculares se contraigan y se relajen. Si recibes buenas o malas noticias, si tienes una sorpresa agradable o si estás enojado, los pequeños trabajadores del cerebro envían mensajes especiales al corazón para hacer que funcione más rápido o más lento, según corresponda. Quizás por esta razón, en la antigüedad se creía que la mente tenía su asiento en el corazón. Hoy sabemos que la mente está en el Sancta Sanctorum y no en el corazón, sabemos que es precisamente en el Sancta Sanctorum donde pensamos, tenemos sentimientos, amamos, odiamos, y sentimos angustia, coraje o dolor.

La fuente viviente del Templo no es sólo el hogar de millones de trabajadores ocupados, sino también, de un gran y maravilloso genio: el poder de Dios. Este poder actúa en cada parte del cuerpo. Es el poder de Dios que da vida a cada célula pequeña y le permite funcionar. Es Dios con Su Poder que te da la vida, tu mente y el hermoso Templo viviente que se construirá para Él. Sin Su poder tu corazón no podría latir ni una sola vez y tú no podrías respirar ni una sola vez.

A veces se compara el corazón con una fuente, otras veces con un motor o una bomba. Como bomba, el corazón es una bomba de presión. Los ventrículos bombean la sangre en las dos principales arterias; por lo tanto, se produce un vacío parcial en la aurícula derecha e izquierda y la sangre, pasando por las seis grandes venas, fluye y lo llena.

Como motor, el corazón es una máquina simple pero maravillosa. Sin vapor, carbón, ruedas o cilindros, funciona día y noche, año tras año, setenta, ochenta, quizás cien años. En promedio, setenta y dos veces por minuto y cada vez se coloca en los vasos sanguíneos más de 180 gramos de sangre. Considerando tal promedio, se producen en una hora, al menos 4320 latidos y, en veinticuatro horas, aproximadamente 103.680.

Como cada latido mueve al menos 180 gramos de sangre, en una hora ello equivale a alrededor de 778 kilogramos y en un día a más de 18 toneladas: todo esto por un motor que no es más grande que tu puño. El corazón, esta fuente, motor o bomba, nunca se detiene para reparaciones. El Gran Constructor lo ha realizado de tal manera que se renueva y mantiene constantemente, solo, sin obstaculizar el trabajo del Templo. Y como es una bomba viviente, no puede funcionar sin permitirse al menos unos breves momentos de descanso.

El Gran Constructor también ha pensado en esto, como sólo un Divino Arquitecto lo puede hacer después de empujar la sangre en la aorta, en la pausa antes de la próxima contracción, el corazón descansa por cinco décimas de segundo. En veinticuatro horas, estas cinco décimas de segundo equivalen a quince horas. El corazón luego realiza nueve horas de trabajo diario y se reserva el tiempo restante para un merecido descanso.

## **CAPÍTULO 20**

### **EL FLUIDO VITAL**

La vida de cada pequeña célula dentro del Templo Vivo depende del fluido que fluye hacia la fuente viviente. Este fluido se llama sangre. Usualmente lo consideramos un fluido denso, rojo y bastante desagradable a la vista, al punto que algunas personas se desmayan con sólo verlo. Esto sucede porque la sangre no fue diseñada para ser observada.

Corriendo a través del cuerpo, de las venas y arterias, trae vida y salud. Pero que se desplace hacia afuera del cuerpo, a través de una herida, causa enfermedad y muerte. Si pudiéramos ver el flujo de sangre a través del cuerpo, o a través de todas las arterias y venas, si pudiéramos entender lo que hace por el Templo y por cada uno de sus pequeños trabajadores, sin duda no nos molestaría ver unas pocas gotas de este líquido<sup>vi</sup>. Deberíamos reconocer que es verdaderamente un fluido vital y que cada pequeña gota de sangre conlleva una pequeña parte de La Vida de Dios y la está transportando rápidamente a un destino que la necesita.

El fluido vital fluye a través de cada parte del Templo viviente, excepto en la parte externa de la piel, la epidermis, y en la parte externa del ojo o córnea, en las uñas y en el cabello, los que se alimentan de un líquido llamado linfa. Si algo impide que la sangre llegue a algún lugar del Templo con su carga vital, esa parte mengua y muere en menos de dos días.

La salud de cada célula depende de la facilidad con que la sangre la alcance. Cuanto mayor es el acceso de la sangre a la célula, mayor es su salud. El peso de la sangre es aproximadamente una decimotercera parte del peso corporal. Un niño o niña que pese treinta kilogramos tiene alrededor de un kilo y medio de sangre. Un adulto que pese 65 kilogramos tiene aproximadamente cinco kilos del fluido vivo.

Una cuarta parte de la sangre está en el corazón, en los grandes vasos sanguíneos y en los pulmones, otra cuarta parte está en el hígado, una cuarta parte más está en los músculos y el último cuarto en la piel. De acuerdo con el plan del Gran Arquitecto, la sangre se reparte entre todas las zonas del cuerpo de tal manera que cada una tenga suficiente cantidad para hacer perfectamente sus respectivos trabajos.

Pero en el flujo normal nunca hay suficiente sangre para llenar por completo cada parte. Cuando los trabajadores de cualquier área están ocupados, es necesario que obtengan una cantidad adicional de sangre de la que necesitan cuando están en reposo. Si estás cortando madera, tus trabajadores musculares necesitan más sangre que los trabajadores de tu sistema nervioso. Por la misma razón, luego de una gran comida, los pequeños trabajadores que se ocupan de la digestión necesitan más sangre de lo que en ese momento necesitan las células cerebrales.

Por otra parte, el trabajo mental requiere un suministro considerable de sangre al cerebro, razón por la cual, nunca debes comenzar a estudiar inmediatamente después

de comer. Si lo haces igual, tanto los trabajadores del cerebro como los trabajadores de la digestión, exigirán más sangre al mismo tiempo y, dado que no es posible satisfacer las solicitudes de ambos simultáneamente, el envío de sangre tendrá que ser retrasado. Se te ha creado una situación análoga a la que te encuentras cuando tu madre y tu padre te llaman al mismo tiempo desde direcciones opuestas. Por lo tanto, te será imposible concentrarte de la mejor manera mientras transcurre la primera parte del proceso digestivo.

Examinado de cerca, el fluido vital es realmente muy hermoso. Puedes darte cuenta analizando una gota de sangre bajo el microscopio. Mira primero esas pequeñas columnas móviles que consisten en cuerpos circulares, con forma de galletas, todas las cuales están alineadas una al lado de la otra. Estos son los corpúsculos o glóbulos rojos de la sangre. Lo de corpúsculos proviene del latín *corpus*, que significa cuerpo, combinado con la desinencia final de pequeño.

Bajo el microscopio, los glóbulos no parecen rojos, sino más bien de un color de paja pálida. Son tan pequeños que, si ponemos trescientos uno al lado del otro o quinientos superpuestos, alcanzarían respectivamente la longitud y la altura de sólo un milímetro. En un espacio cúbico con el lado de un milímetro, puede haber cinco millones de estos corpúsculos.

Cada uno de ellos está excavado en cada lado y tiene un borde más grueso. Los glóbulos rojos contienen una sustancia colorante llamada hemoglobina que da color a la sangre. En los pulmones, esta sustancia colorante se combina con oxígeno y transforma el color de la sangre de un rojo púrpura a un rojo más brillante.

Al observar la sangre a través del microscopio, se pueden ver también otras células más grandes. Estos son los glóbulos blancos. Estos corpúsculos blancos no son tan numerosos como los rojos: por cada setecientos glóbulos rojos, sólo hay un blanco. Estas células blancas juegan una tarea muy importante. Podríamos definirla como la de policías que viajan en el fluido vital comprobando que ningún enemigo entre en ti. Si un germen entra en la sangre, los corpúsculos blancos lo atacan y lo destruyen.

Cuando se luxa un tobillo o una astilla entra en un dedo, la parte afectada comienza a hincharse y a doler. El dolor es causado por la solicitud de ayuda que envían los nervios. La hinchazón es debido al flujo de sangre para remediar la dislocación o lesión. Los corpúsculos blancos se apresuran a miles para destruir los gérmenes y proteger la parte herida. Los glóbulos rojos se congregan en millones llevando comida y agua a las células debilitadas, haciendo todo lo posible para restaurarlas. Esto sucede cuando cualquier parte del cuerpo está afectada o enferma. La curación y reparación es la misión principal de la sangre. El fluido vital también incluye muchos otros cuerpos pequeños cuyas funciones y actividades aún continúan aclarándose<sup>vii</sup>.

Alrededor del ochenta por ciento de la sangre es un fluido y este fluido se llama plasma sanguíneo. Inmediatamente después de un corte o rasguño de la piel, la sangre sale rápidamente y es de color rojo brillante. En cinco minutos se vuelve más densa, fluye más lentamente y se convierte en un rojo más oscuro. Entonces el flujo se interrumpe por completo. La sangre formó lo que se llama un coágulo, que es uno de los medios de la naturaleza para detener el sangrado. En el caso que una persona sufra un corte grande en un vaso sanguíneo importante, la sangre no alcanza a formar un

coágulo suficientemente grande como para obstruir la herida, por lo cual, la sangre continúa saliendo y la persona fallece sangrando.

El fluido vital que proviene de la fuente viviente del Templo, lleva a los pequeños corpúsculos con su carga de vida hacia cada célula que trabaja en el cuerpo. En esa carga hay oxígeno y comida. El oxígeno es cargado en los pulmones, donde fue tomado del aire que se ha inspirado. Por ello, es absolutamente necesario para la salud de todos los miles de millones de células, que en los pulmones ingrese aire fresco y puro. De lo contrario, los pequeños corpúsculos no tendrían alimento suficiente para llevar a todos los pequeños trabajadores del Templo viviente.

Sin un suministro suficiente de oxígeno, las pequeñas células del cuerpo son atormentadas y sufren como una planta sofocada, se vuelven débiles y malhumoradas como ocurre con los niños que siempre están encerrados dentro de su casa. El oxígeno es una parte indispensable de la carga. La primera y última acción realizada por el hombre es respirar: el primer llanto de un bebé recién nacido y el último aliento de un hombre moribundo.

Cada respiración provee de oxígeno a los pulmones, donde la sangre espera ser cargada con nueva energía de vida. Las pequeñas células respiran oxígeno mientras respiramos el aire puro; el oxígeno las restaura y les da energía. También lo usan para quemar materiales de desperdicio que acumularon con su trabajo. Cuando quieres encender el fuego en la estufa, abres la válvula de extracción, lo que permite que entre aire. Es el oxígeno presente en el aire que permite la combustión y, de la misma manera, es oxígeno presente en el cuerpo que ayuda a quemar los mencionados desechos.

La comida para las células es otro componente de la sangre. Las células que trabajan tienen hambre y necesitan comer como lo hace la gente trabajadora. La sangre por lo tanto también contiene alimento para ellas: si la comida es saludable, la sangre también es saludable; si la comida es pobre y no nutritiva, las pequeñas células estarán desnutridas y crecerán pálidas y sin fuerza.

# CAPÍTULO 21

## EL CAMINO DE LOS FLUIDOS VITALES

Es increíble detenerse y pensar en todas las cosas maravillosas que vamos describiendo: el camino del tacto, del gusto, del olfato, de la vista y de la audición, la cámara fotográfica viviente, el instrumento musical, el sistema telegráfico, la gran cantidad de pequeños trabajadores en el cerebro y otras partes del cuerpo, la fuente viviente y el fluido vital con sus millones de capilares: todas las características presentes en cada cuerpo humano, incluso en el más pequeño. Y ¡sólo recién has comenzado a examinar las maravillas del Templo viviente!

El fluido vital, en su flujo a través del cuerpo, alcanza cada parte de él, a excepción de las paredes exteriores. Los tubos que llevan la sangre lejos del corazón se llaman arterias, nombre debido al hecho de que el médico que las descubrió hace mucho tiempo, creía que contenían aire. Hasta el siglo XVI, poco se sabía de la sangre y la circulación sanguínea. En 1616, el físico inglés, Dr. John Harvey, descubrió la existencia de venas y arterias, que forman un circuito cerrado dentro del cuerpo, en el que fluye la sangre venosa y arterial.

La arteria más grande es la aorta: sale de la parte ancha del corazón y se ramifica hacia el cerebro y el tronco. A lo largo de su recorrido se divide en muchos conductos secundarios que van a alimentar al mismo corazón, y a pulmones, cerebro, brazos, estómago, hígado, bazo, intestinos, riñones, piernas y a todos los músculos del cuerpo. El fluido vital, después de ser cargado con oxígeno, agua y alimento, se dirige desde el ventrículo izquierdo del corazón y fluye hacia la aorta a una velocidad de aproximadamente 32 centímetros por segundo. Si se cortara la aorta, la muerte sería instantánea. La sangre emana de una arteria cortada como el rocío de una fuente; para detener el sangrado se debe presionar fuertemente sobre el cuerpo, y en un punto cerca de la herida ubicado en la sección de la arteria que viene del corazón.

Cada pulsación que sale de la arteria representa un latido del corazón; cuando sientes el pulso que escuchas, de hecho, se trata del latido del corazón. Las arterias de las muñecas, fluyen más cerca de la superficie y por lo tanto son puntos ideales para medir el latido del corazón. Los tubos que forman las arterias se componen de tres capas y la del medio está compuesta de tejido muscular. Cuando estos músculos se contraen el diámetro de la arteria se encoge y pasa una cantidad menor de sangre. En el cuerpo humano puedes contar casi mil arterias.

Las ramas que parten desde la arteria aorta se ramifican en ramas más delgadas, de éstas nacen otras ramas aún más delgadas y esto se repite, a tal punto que los conductos llegan a alcanzar un diámetro tan pequeño que los corpúsculos de la sangre deben cruzar por un solo camino. Estos tubos muy finos se llaman vasos capilares, del latín *capillus* que significa cabello. Los capilares, además de ser muy delgados, también son muy delicados. Los capilares presentes en los pulmones son tan

numerosos que si fuera posible combinarlos entre sí, crearían un largo conducto desde Chicago a Londres. Si todos los capilares del cuerpo se unieran cubrirían una distancia de miles de kilómetros.

El conjunto de capilares puede contener mucha más sangre que los conductos de mayor diámetro, sin embargo, dado su tamaño, la sangre los cruza mucho más lentamente. Mientras sale de la aorta, viaja a unos 32 centímetros por segundo. En los capilares, en un segundo, logran recorrer un milímetro aproximadamente, velocidad que no es muy lenta en sí misma, pero está relacionada con el movimiento de la sangre.

Este movimiento silencioso permite que la sangre ceda a las células nutrición, oxígeno y energía vital, pero también le permite recolectar los productos de desecho. Cada pequeña célula toma de la sangre lo que necesita y vierte en ella las sustancias inútiles o dañinas que crea con su trabajo. La sangre regresa al corazón a través de otra serie de conductos llamados venas: estos conductos son mucho más numerosos que las arterias.

También son más grandes de diámetro a medida que se acercan al corazón. Las venas no pueden contraerse tan rápido como las arterias, porque sus paredes contienen menos músculos. Mientras que la sangre va cediendo oxígeno, se producen los cambios de color desde un hermoso rojo brillante a uno más oscuro. La sangre roja se llama arterial porque la lleva desde las arterias, y la sangre más oscura es la que fluye por las venas. Las venas recogen la sangre de los capilares, cargada de sustancias tóxicas y las devuelve al corazón para ser oxigenada y purificada nuevamente. Las venas de las piernas y de algunos órganos abdominales, incluido el hígado, convergen en la vena cava inferior, que lleva sangre a la aurícula derecha del corazón.

Las venas que vienen desde la espalda, la cabeza, el cuello, los brazos y el tórax, llegan a otra vena grande llamada vena cava superior. Las venas del estómago, bazo, páncreas e intestinos se unen para formar la vena porta, que se introduce en el hígado. Cada comida y bebida consumida por nosotros, antes de poder ser asimilada por el cuerpo, debe ser filtrada por el hígado. Todas las venas llevan sangre venosa con la excepción de las cuatro venas que conectan los pulmones con el corazón: de hecho, transportan sangre arterial. Todas las arterias transportan sangre arterial, excepto la arteria que conecta el corazón con los pulmones, que lleva sangre venosa.

Entonces puedes ver cómo la fuente viviente y el fluido vital crean un sistema de comunicación entre todas las partes que componen el Templo viviente; es un sistema de comunicación muy lento, pero es tan útil como perfecto. Desde el corazón hasta todo el cuerpo, y viceversa, el fluido vital fluye continuo y lentamente sin interrumpir su camino, llevándose con él elementos saludables y dando la vida de Dios a cada pequeño trabajador del Templo viviente.

También hay otro sistema de comunicación dentro del cuerpo. Entre cada célula y cada capilar de la sangre, en efecto, hay un líquido claro, llamado linfa que fluye en pequeños tubos llamados vasos linfáticos. El conjunto de estos tubos forman el sistema linfático. También los vasos linfáticos aumentan de diámetro al acercarse al corazón.

Las grasas de los intestinos se obtienen de la linfa, que luego se alimenta en un conducto más grande llamado conducto torácico; a su vez, se introduce en una amplia vena cerca del corazón. De esta manera, la linfa se mezcla con la sangre y llega a los pulmones donde se purifica. La linfa es un líquido importante, que constituye un cuarto

de nuestro peso total, mientras la sangre constituye sólo una decimotercera parte. Actúa como intermediario entre las células y los capilares: de hecho, los capilares no ponen alimento directamente en las células, sino que se lo dan a la linfa. Las células, que están todas sumergidas en la linfa, lo absorben de ella, a través de la delgada membrana que las cubre. Es de la linfa por lo tanto, que las células reciben la comida, el oxígeno y la energía necesaria para su trabajo.

Cada pequeño trabajador en el Templo, o cada célula, trabaja sola y está separada de los demás por una pared de líquido. En la soledad se alimenta, respira, se mueve y realiza su trabajo con las energías derivadas de la comida y del aire. Su cuerpo microscópico también emite sustancias de desecho, los cuáles se depositan en la linfa, que luego se encarga de verterlos en la sangre. Por todo ello es que la linfa es un fluido vital de suma importancia.

Cada pequeña célula de la sangre vive en promedio seis semanas; después de este tiempo se marchita y muere, y una nueva célula toma su lugar. Por ahora, no sabemos la duración de las otras células en el cuerpo<sup>viii</sup>, pero sabemos que las células del cerebro, a pesar de estar experimentando un proceso de cambio y renovación, de alguna manera misteriosa, son capaces de preservar su identidad o personalidad individual, como lo hacemos a pesar de todos los cambios que encontramos en nuestra vida.

A lo largo de todo el camino de la sangre y de la savia, hay algunas pequeñas estaciones de telecomunicación conectadas con el cerebro. Cada arteria y cada vena es controlada por el cerebro, los pequeños trabajadores del sistema nervioso regulan instantáneamente el flujo de sangre en cada parte del cuerpo. Cuando comienzas un trabajo pesado, llevan más sangre a los músculos afectados y envían también más sangre a tu cerebro. Regulan el flujo de sangre al estrechar o dilatar las paredes de los conductos sanguíneos: cuando hay contracción, el diámetro disminuye y el flujo de entrada también disminuye, cuando hay dilatación el diámetro se ensancha y la sangre puede fluir en mayores cantidades.

Cuando los vasos sanguíneos se contraen, el corazón tiene que hacer un trabajo más pausado y lo hace lentamente. Cuando los conductos se relajan, el trabajo se vuelve más fácil y los movimientos son más rápidos. Cuando sientes un impulso de vergüenza, los trabajadores del sistema nervioso hacen dilatar las arterias de la cara, de esta manera la mayor cantidad de sangre puede fluir, siendo ésta la causa de enrojecimiento.

El uso de alcohol paraliza los nervios que controlan el sistema de la sangre que, por esta razón, tiene la oportunidad de relajarse. Esta es la razón de que la ingesta de alcohol se asocia con caras rubicundas. Cuando una persona ha usado alcohol por años, estos nervios están perpetuamente relajados o dilatados, siendo ésta la causa de serias alteraciones.

Cuando los conductos sanguíneos de la epidermis se dilatan, en esa área se produce calor generalizado. La piel se calienta, debido a la cantidad considerable de sangre presente, pero el resto del cuerpo está frío ya que se le ha quitado el calor, el que quedó así disipado. De esta forma, el consumo de alcohol te engaña porque te hace sentir calor, mientras que es sólo una sensación superficial. En lo profundo, en cambio,

el cuerpo sigue demasiado frío, lo que hasta puede ser motivo de serio riesgo para la salud.

La ropa apretada, que fuerza venas y arterias, impide que el flujo de sangre pueda fluir libremente creando acumulaciones de toxinas: debemos siempre usar ropa cómoda que permita cada movimiento.

## CAPÍTULO 22

### LAS ANTECÁMARAS DE LA RESPIRACIÓN Y DE LA CAJA MUSICAL

Has seguido el viaje de la sangre desde la fuente viviente a las diversas partes del cuerpo y viceversa, descubriendo así como el fluido vital transporta comida y agua, luz solar y oxígeno para hacer un regalo a cada pequeño trabajador del Templo viviente. También has visto cómo la sangre recolecta toxinas y productos de desecho para verterlos en la aurícula derecha del corazón. Ahora sabes que la sangre debe purificarse antes de poder comenzar su misión saludable nuevamente y esto solo puede ocurrir en los pulmones, en contacto con el aire que inhalas. Sin este encuentro entre el aire y la sangre, la vida en el Templo cesaría inmediatamente; todos los pequeños trabajadores morirían en poco tiempo.

El hermoso Templo se volvería oscuro, frío e inmóvil.

Por tal razón, el Gran Arquitecto ha arreglado las cosas para que la sangre y el aire se encuentren. Cuando el fluido vital, oscurecido por toxinas, fluye desde el ventrículo derecho del corazón hacia los pulmones, a través de la arteria pulmonar, nunca deja de encontrar el aire que lo está esperando en los pequeños alvéolos respiratorios. Nadie puede interrumpir la respiración con un acto de voluntad. Puedes respirar más o menos profundamente, puedes respirar aire bueno o insalubre: pero siempre estás forzado a respirar. No puedes contener la respiración más allá del límite donde se volvería peligroso. La naturaleza misma te obliga a mantener abierto el canal que lleva el aire a los alvéolos pulmonares.

Para encontrar la sangre, el aire debe pasar por la nariz, un vestíbulo, una sala de música y un pasillo. La nariz no sólo agrega expresión a la cara, sino que es la abertura que permite que el aire entre en tu cuerpo. La nariz es el lugar donde se perciben los olores, y los pequeños trabajadores inmediatamente te dirán si hay algún olor malo o peligroso en el aire. Tan pronto como el aire entra en la nariz se ve obligado a pasar entre algunos delgados vellos o cilios, que representan los centinelas de entrada a las fosas nasales, teniendo la tarea de evitar la entrada de polvo y de insectos.

Después de pasar por las fosas nasales, el aire se encuentra en un espacio que podría identificarse como el vestíbulo de los pulmones. Dentro de la cara, detrás de ese vestíbulo, hay dos espacios grandes llamados antecámaras respiratorias: se extienden hacia atrás durante unos siete centímetros y luego se conectan con la garganta y la faringe. Sólo un hueso, llamado tabique nasal, divide las fosas nasales, el vestíbulo y las citadas antecámaras son dos espacios distintos, en los cuáles hay pequeños huesos que forman pequeños bultos envueltos en una mucosa roja y húmeda.

A medida que el aire pasa a través de dichas antecámaras, se calienta y se prepara para ser bien recibido por los pulmones. El polvo escapado de los vellos colocados a la entrada de las fosas nasales, permanece adherido a la mucosa interna, siempre húmeda, y no puede llegar a los pulmones pues de lo contrario podrían dañarse. Durante un ataque de frío, la mucosa se hincha y ésta es la razón por la cual

es difícil sonarse la nariz durante un resfriado, por ello, se debe evitar soplar, ya que tal acción empeora la situación.

El camino correcto, para que el aire llegue a los pulmones, pasa a través de la nariz y a través de las dos antecámaras que es donde está todo apropiadamente preparado. Así lo decidió el Gran Arquitecto: de hecho, es mejor inhalar el aire con la nariz y exhalarlo por la boca. Introducir el aire desde esta última puede causar irritación en la garganta. Quien toma el hábito de respirar con la boca pierde parte de la expresión de su rostro y probablemente su color denuncia la falta de una respiración sana. Un hombre sabio dijo una vez: "Cierra la boca y salva tu vida". El ronquido también se aprecia más fácilmente en las personas que duermen con la boca abierta.

Antes de llegar a la laringe, el aire pasa primero por la faringe y debe atravesar una especie de puerta que se abre sólo en presencia de aire y se cierra cuando se ingiere comida o bebida. Esta puerta se llama epiglotis y cuando no se cierra lo suficientemente rápido, una parte de la comida puede llegar a la laringe generando tos fuerte, causada por los pequeños trabajadores del templo tratando de expulsar de allí las sustancias extrañas que podrían causar daño al delicado sistema respiratorio. Es posible percibir las paredes de la laringe al colocar los dedos en la parte frontal del cuello: la laringe se mueve cada vez que se ingiere un bocado. Esta parte móvil de la laringe se llama Manzana de Adán y en algunas personas es muy evidente.

Después de ingresado a la laringe, el aire llega al lugar donde se encuentra una especie de caja musical donde se forman los sonidos que componen la voz humana. Las paredes de esta caja musical están hechas de un cartílago que parece casi tan duro como los huesos. En ella se encuentran las sutiles cuerdas vocales que crean los sonidos con los que es posible hablar y cantar. Las cuerdas vocales se colocan de tal manera que el aire que sale de los pulmones las hace vibrar y emitir sonidos. Sin embargo, sólo pueden vibrar cuando se estiran o tensan, como ocurre con las cuerdas de un violín. Cuanto más se estiran, más agudos son los sonidos, siendo más graves en el caso contrario.

Hay pequeños músculos que pueden tensar las cuerdas vocales para obtener el sonido correcto, pero otros pueden agruparlos o dividirlos para que sea posible cambiar el tono de la voz a voluntad. Cuando examinamos los oídos, encontramos ese pequeño y magnífico instrumento llamado órgano de Corti, a través del cual puedes recibir y escuchar cualquier música de este mundo. Por medio de las cuerdas vocales, en cambio, puedes expresar pensamientos, sentimientos, deseos, necesidades y todo lo relacionado con tu vida interior.

Para activar las cuerdas vocales no es suficiente que sean atravesadas por el aire que sale de los pulmones, de hecho es necesario que en ti exista el deseo de usarlas para emitir sonidos. El Arquitecto Divino ha creado en el cuerpo humano un magnífico instrumento musical que se asemeja a un órgano: la caja torácica y el diafragma representan los fuelles que empujan el aire hacia las cuerdas vocales; las paredes de la garganta y la laringe, junto con las de las cámaras nasales, representan la caja armónica; la boca, los dientes y los labios representan las llaves con las que es posible cambiar el tono de los sonidos.

El Gran Arquitecto no ha olvidado ningún detalle. Creó un instrumento musical diferente para cada uno de los seres vivos, variando las cuerdas vocales en longitud, grosor o densidad. Creó diferentes fuelles y cajas de sonido y le dio el instrumento a todos para emplearlo en forma exclusiva: es un instrumento musical estrictamente personal y tú eres el músico.

La voz humana representa un misterio de la vida, es correcto considerarla como una de las cosas más preciosas del Templo viviente. Puede ser educada para emitir los sonidos más dulces y musicales de toda la Tierra. La voz se puede usar para hablar o cantar y las palabras pueden ser amargas o dulces como una melodía, depende sólo de ti. Tus palabras y el tono de tu voz revelan tus pensamientos. Si tienes pensamientos de enojo, emitirás palabras de enojo que enfadarán a otros también. Si estás en paz contigo mismo y con tu vecino, tu voz se expresará con palabras elegantes y tono amable.

Un viejo proverbio dice: "La respuesta suave aplaca la ira, pero la palabra áspera hace subir el furor". La palabra es uno de los mejores regalos de Dios para la humanidad, ningún otro ser viviente la posee. Un hombre que no pudiera usar la palabra, se vería seriamente invalidado en su vida. Piensa cuánto tiempo le toma a un sordo o a un mudo aprender a comunicarse. Piensa en lo solo que te sentirías en tu Sancta Sanctorum si no pudieras comunicar tus pensamientos y sentimientos a nadie.

Para un uso correcto de la palabra es necesario usar las cuerdas vocales, la boca, las mejillas y los labios. El sentido del oído también contribuye para que podamos hablar de manera precisa. De hecho, los niños aprenden a hablar simplemente imitando los sonidos que perciben. No hay nada que diferencie más a las personas que la voz. Un viejo amigo podría reconocerte por la voz, incluso si tu fisonomía y tu cuerpo hubieran cambiado profundamente. En cierto sentido, la voz lleva consigo las características del Templo viviente; la calidad de las cuerdas vocales, la forma y el ancho de la laringe, la faringe, la boca, los dientes y la lengua son factores que contribuyen a darte tu singularidad.

A veces sucede que el laboratorio de la naturaleza crea voces tan raras y tan musicales, que todos los que las escuchan quedan encantados. Si las personas que poseen tales voces tienen también una mente noble y un alma elevada, la influencia de sus palabras en los corazones de las personas será muy notable. Incluso a una voz normal se le puede enseñar a emitir sonidos melodiosos. Deberías tratar de hacer que cada palabra sea clara, amable, correcta y completa. Deberías esforzarte por usar bien la voz, así como te comprometes a estudiar el piano o el violín. Sólo deberías tener pensamientos hermosos y puros si quieres poder expresarlos a otros y a ti mismo.

Para la salud de la voz son válidas las mismas reglas que sirven para cualquier otra parte del Templo viviente: para mantener la voz fuerte y perfecta, todo el cuerpo debe estar sano. La voz es particularmente dañada por el alcohol, el tabaco y los alimentos que contienen mucha grasa. El abuso de vinagre hace que sea bastante áspera, incluso las habitaciones húmedas o con poca ventilación pueden dañar la voz y generar mal aliento. Si te resfrías, la voz se vuelve ronca porque las cuerdas vocales están engrosadas y llenas de sangre que no pueden vibrar adecuadamente. Para tener una voz fresca y clara, aliméntate con mucha fruta, bebe un poco de agua fría todas las mañanas, respira aire fresco y duerme ocho horas por noche.

## CAPÍTULO 23

### LAS SALAS DE RESPIRACIÓN

Hay un gran silencio en la caja musical cuando el aire pasa a través de ella y llega a las salas de respiración: las cuerdas musicales sólo vibran durante la exhalación. Después de pasar por el vestíbulo, las cámaras nasales, la faringe y la laringe o caja musical, el aire entra en un amplio corredor, llamado tráquea. Ésta tiene una forma cilíndrica, mide aproximadamente diez centímetros de largo y está compuesta de unos veinte anillos de cartílago; en su descenso a los pulmones forma ramas en dos tubos llamados bronquios, uno lleva el aire al pulmón derecho y el otro al izquierdo.

Los bronquios, a su vez, se subdividen nuevamente creando una red de corredores de dimensiones más delgadas que las agujas de coser: son los bronquiolos. Después de seguir a través de todos estos corredores, el aire finalmente llega a los alvéolos pulmonares, donde tiene lugar el misterio de la respiración.

Tales salas o cámaras de respiración se encuentran dentro de un espacio más grande llamado tórax, el que a su vez, es una de las dos partes que componen el tronco. El tronco es lo que queda del cuerpo, sin considerar las extremidades y la cabeza. La otra parte del tronco, ubicada más abajo, es el abdomen. Además de las cámaras respiratorias, el tórax también contiene la fuente viviente: el corazón.

Los pulmones están conformados por un tejido rosado, suave y liviano; si se coloca en el agua flotan debido al aire contenido. Tanto las cámaras respiratorias como la fuente viviente están protegidos por la caja torácica, formada por la columna vertebral y por las diversas costillas (huesos planos curvados y elásticos) que parten de ella para unirse en el frente, formando el esternón.

Toda esta estructura ósea está unida y fortalecida por un conjunto de músculos, lo que aumenta aún más su acción de protección de estas partes vitales del Templo viviente. Existe una relación muy estrecha entre el corazón y las citadas salas respiratorias. El corazón, de hecho, se encuentra entre los dos pulmones, los cuáles se hinchan cuando tomas una respiración profunda, extendiéndose hacia el frente del tórax para ocultar la fuente viviente. La parte superior de cada pulmón, así como el extremo inferior del corazón, se llama ápice.

El vértice de los pulmones se eleva en el tórax hasta superar la clavícula y la parte inferior de ellos es tan ancha como la parte superior del corazón. Además, toda la parte inferior de los pulmones se apoya en un músculo llamado diafragma, que es el punto de separación entre el tórax y el abdomen. Hay una comunicación constante entre la fuente viviente y las salas de respiración.

Por setenta y dos veces por minuto, el flujo vital, cargado con dióxido de carbono, fluye a través de las arterias pulmonares y pasa del corazón a la gruesa red de pequeños alvéolos, donde entra en contacto con el oxígeno con el que se purifica. La

sangre regenerada regresa al corazón, desde donde parte a través de las arterias para nutrir todas las células vivas.

Para tener una idea de la forma de las cámaras de respiración, imagina por un momento un gran roble: el tronco representa la tráquea, las ramas los bronquios, los tallos son los pequeños corredores (los bronquiolos) que conducen la sangre a su cita con el aire en los alvéolos pulmonares, aquí representados por las hojas. Ahora imagina que cortas un árbol en su base y lo sostienes con el follaje invertido: así tendrás ante ti un par de pulmones listos para implementar una amplia respiración.

Aunque los alvéolos pulmonares son mucho más pequeños que las hojas de un roble, también son mucho más numerosos: en los dos pulmones hay de hecho 725 millones. Si todos estos alvéolos se arreglaran en una superficie plana, esto daría como resultado un cuadrado con un lado de más de 25 metros. Esta es su área respiratoria.

Los capilares pulmonares son el último paso por el cual fluye la sangre para encontrarse con el aire. Hay millones de capilares sanguíneos que se mueven alrededor de los alvéolos pulmonares. Las paredes de los alvéolos pulmonares, así como las de los capilares, son muy delgadas: su consistencia es similar a una burbuja de jabón. Por lo tanto, es un diafragma muy delgado que separa el aire de la sangre.

La respiración tiene lugar en los alveolos pulmonares; es aquí donde la sangre se puede mezclar con el aire de una manera misteriosa y maravillosa; es aquí donde se descartan los desechos venenosos y las impurezas que se han acumulado en todo el cuerpo, los que son intercambiados con el oxígeno y la luz solar provistos por el aliento vital. Es aquí donde los glóbulos rojos pueden descargar todas las sustancias venenosas y renovar su carga con las sustancias vitales: el color de la sangre, desde rojo oscuro, de nuevo pasa a ser rojo brillante. Desde este lugar, el fluido vital puro y renovado parte hacia su misión de curación y salud.

Puedes seguir el camino de la sangre en los capilares, siguiendo el camino del aire hasta llegar a los alvéolos pulmonares; también puedes establecer cuánto es el oxígeno que se le provee a la sangre y cuánto es el dióxido de carbono que se libera, pero en este punto, el conocimiento está agotado. El secreto poder que da vida a la materia inerte, que transforma el aire y el sol, la comida y el agua, en un organismo vivo, que le da a la sangre y a la respiración un poder vital capaz de construir y sanar, sigue siendo otro de los muchos secretos del Arquitecto Divino.

Todas las paredes, tanto de la cámara como las de las antecámaras de la respiración, a excepción de las paredes de los alvéolos pulmonares y de los tubos finos que en ellos confluyen, están sostenidas por una membrana húmeda y rojiza. En los pulmones esta membrana está cubierta por trabajadores pequeños e incansables, extrañas células dispuestas en líneas paralelas, perennemente trabajando. Cada una de estas pequeñas células tiene varios vellos muy finos en sus cabezas como pestañas, que se mueven oscilando en la dirección de la laringe. El trabajo constante consiste en eliminar cualquier partícula de polvo de los pulmones dirigiéndolos hacia la garganta. Por ninguna razón tales finas pestañas tienen permitido cometer errores de dirección y deben mantener un flujo de aire permanente dirigido hacia la caja de música. Si observas cómo las abejas mantienen su colmena ventilada, podrás tener una idea de la tarea que realizan estos simpáticos trabajadores.

Las cámaras de respiración son libres de moverse en todas las direcciones, excepto hacia la base de los pulmones porque allí están anclados al sistema óseo. La parte interna de los pulmones está formada por nervios y conductos necesarios para que circule el aire, la sangre y los fluidos del sistema linfático, que llegan a los pulmones o se alejan de ellos. Éste conjunto de órganos puede llevar alimentos, agua y mensajes, lo mismo que sucede en cualquier otra parte del Templo viviente.

Si pones una mano sobre el torso puedes sentir el movimiento de las salas respiratorias: cada individuo, en condiciones normales, respira alrededor de 18 veces por minuto. Los movimientos relacionados con la respiración involucran cien músculos. El diafragma, que separa los dos compartimientos grandes que conforman el tronco, es el más importante de todo el proceso. En la parte superior se presenta como una cúpula y tiene una forma curva en la parte inferior. El diafragma crea un piso móvil para la caja torácica y un techo igualmente móvil para la cavidad abdominal.

Para inhalar el aire del exterior, este músculo se ve obligado a contraerse al punto que la parte superior se vuelve plana mientras la cavidad torácica se expande en gran medida. Los pulmones, conectados al diafragma, lo siguen en su movimiento creando así, dentro de ellos, un vacío que obliga al aire exterior a introducirse. El aire que ingresa infla el pecho y todos estos fenómenos son los que permiten que tenga lugar la inspiración. Los diversos movimientos también son ayudados por 22 pares de pequeños músculos colocados entre las costillas: los músculos intercostales.

Para permitir que escape el aire, el diafragma se relaja y así puede retomar su propia forma de cúpula. Como los pulmones son elásticos, como si fueran de goma, vuelven a su posición normal y el aire contenido se ve obligado a salir. Este fenómeno se llama expiración. Es la fase de exhalación que te permite hablar y cantar. Hay algunas personas que tratan de hablar usando sólo los pequeños músculos de las cuerdas vocales. Esta es una práctica poco saludable porque tales músculos no son lo suficientemente fuertes como para hacer este trabajo, se cansan mucho y con el tiempo pueden enfermarse. Si observas a un perro ladrando o a una cabra balando, podrás ver cómo contraen tanto el tórax como el abdomen para producir el sonido: los animales no sólo emiten sonidos con la ayuda de la laringe, sino que también usan la fuerza de los músculos abdominales.

No todo el aire en los pulmones se cambia con cada respiración. Aunque la capacidad máxima de los pulmones es de tres litros y medio de aire, solo medio litro entra y sale de los pulmones durante un ciclo completo. Esto se denomina corriente de aire, que entra y sale sin esfuerzo. Para inhalar más aire, debes esforzarte. Sin embargo, incluso en este caso, a lo sumo puede tomar litro y medio más; esta cantidad extra se llama aire complementario.

En el curso normal de tu vida en el Templo, no necesitas este aire adicional. Sin embargo, puede haber situaciones de emergencia, por ejemplo, un toro atacándote mientras estás paseando en un campo, donde los músculos de las piernas requieren un suministro de oxígeno mucho mayor que el normal. Precisamente para permitirte escapar a tales situaciones, el Divino Arquitecto ha dejado el espacio necesario en las cámaras de respiración. Aproximadamente medio litro de aire se emite en una exhalación normal. Con un esfuerzo considerable, se puede lograr que salga hasta un litro y medio más: este aire adicional se llama aire de reserva.

Además del aire normal, el aire complementario y el de reserva, hay todavía aire que siempre permanece en los pulmones: el aire residual, que equivale aproximadamente a un litro y medio. Este aire residual permanente en los pulmones, es necesario para la supervivencia misma del Templo viviente.

# CAPÍTULO 24

## EL ALIENTO VITAL

En el Templo viviente hay un gran misterio: el secreto de la vida. El hombre es capaz de descubrir el funcionamiento del cuerpo, analizar sus diferentes partes, pero aún no ha descifrado el enigma fundamental: el aliento vital que anima la materia.

Desde la antigüedad, ha tratado de resolver este misterio haciéndose la pregunta: "¿Qué es la vida?", Pero nunca ha sido debidamente respondida. El misterio de la vida es el misterio de Dios. La Palabra divina dice: "Yo soy la Vida", sus manos te han moldeado y tu alma volverá a sus manos. "Y Jehová Dios formó al hombre con el polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre se hizo alma viviente". Todo esto define y crea los límites del misterio. Reconoce que Dios es Vida y que Él es el Dador de toda vida, pero no tiene respuestas para esa gran pregunta, porque el misterio es parte de la sabiduría divina. Sin embargo, si quieres llegar a ser semejante a Dios, debes estudiar a Dios; si quieres vivir lo mejor posible, debes estudiar la vida.

El aliento vivo del Creador está presente en el Templo viviente. Si analizas el Templo, si descubres sus misterios y lo mantienes en su integridad original, puedes esperar estar presente algún día ante el Padre Celestial. El Divino Arquitecto ha inspirado en las fosas nasales el aliento vital para dar vida al polvo de la tierra. Este aliento de vida es un gran secreto, comparable al Sancta Sanctorum. El aliento vital no se refiere al proceso de respiración, aun cuando cada ser vivo necesita aire para sobrevivir. Los árboles respiran a través de las hojas, comparable a los pulmones humanos. Los insectos respiran a través de pequeñas aberturas en su cuerpo. Las ranas respiran parcialmente a través de la piel. Los peces respiran oxígeno al extraerlo del agua a través de las branquias. El hombre extrae oxígeno del aire a través de los alvéolos pulmonares.

No hay ningún misterio en torno al hecho de que el aire es necesario para vivir: el aire es un bien disponible para todos en cualquier momento; no termina y no se puede almacenar y luego vender a un precio elevado. La misma idea de libertad absoluta se compara con el aire: "Libre como el aire" es una afirmación verdadera. El aire es comida; una comida igualmente buena como pan. Los hombres pueden vivir algunas semanas sin comida, algunos han vivido durante una semana sin agua, pero nadie puede seguir viviendo sin aire, más de unos pocos minutos. Cuando el aire ingresa al cuerpo contiene veintiuna partes de oxígeno y setenta y nueve partes de hidrógeno. Cuando se exhala, contiene dieciséis partes de oxígeno, setenta y nueve partes de hidrógeno y cinco partes de dióxido de carbono. El oxígeno, el hidrógeno y el dióxido de carbono son gases. Anteriormente hemos visto cómo se usa el oxígeno dentro del Templo. El hidrógeno en algunos casos es un explosivo terrible, pero en la forma en que el Creador lo ha colocado en el aire, entra y sale de los pulmones sin dañarlo.

El dióxido de carbono es un gas, un conjunto de materiales de desecho, producidos por las células durante su vida. El aire que sale del cuerpo con la exhalación también contiene una parte de la humedad: puedes verificar la verdad de lo que digo, respirando frente a un espejo. Cuando se respira al aire libre, en un día frío de invierno,

la humedad en el aire exhalado se condensa y se convierte en vapor. Una vez introducido el aire en los pulmones, ya no es apto para respirar porque está lleno de venenos. Si vuelves a respirar envenenarías a todos los pequeños trabajadores en el Templo. Este hecho explica por qué te sientes dormido y sientes cierto dolor de cabeza cuando estás en una habitación con otras personas y el aire no experimenta la renovación necesaria. En esta situación, los pequeños trabajadores están agobiados por venenos y están tratando de comunicarte la necesidad de salir a respirar aire fresco o abrir las ventanas para cambiar el aire de la habitación.

Es poco probable que las personas que viven en áreas poco ventiladas gocen de buena salud. Carecen de energía y entusiasmo y después de un tiempo también pueden enfermarse. Por esta razón, nadie debería dormir en una habitación con la ventana y la puerta cerradas. Durante la noche, mientras duermes, los trabajadores del Templo están muy ocupados. Limpian el Templo después de las actividades diarias, reparan los tejidos dañados, reemplazan las células muertas o deterioradas, eliminan los desechos y lo preparan para un nuevo día de actividad.

Si duermes en una habitación cerrada, en lugar de proporcionarles el oxígeno necesario para este trabajo, les das venenos que ralentizan su actividad. Si te sientes cansado a la mañana siguiente y tienes la cabeza pesada, significa que has abusado de tus pequeños trabajadores y están literalmente exhaustos. Dejando las ventanas entreabiertas, incluso en las noches de invierno, puedes evitar este problema y ofrecer a tus fieles trabajadores del templo el aire que necesitan. Por la mañana, debes ventilar las habitaciones de tu hogar, abriendo las ventanas durante el tiempo suficiente para permitir un cambio total de aire, especialmente en los dormitorios. Los pijamas, las mantas y las almohadas también deben estar convenientemente ventilados.

Casi un tercio de su tiempo lo pasas en la cama, por lo que es conveniente que la habitación y la cama sean frescas y acogedoras. No sólo las habitaciones de tu casa deberían estar ventiladas, sino que la cocina y el lugar de conservación de alimentos también deberían estar ventilados. Nunca debes olvidarte de los vegetales u otros alimentos que puedan deteriorarse, emitiendo así emanaciones no saludables. Además, los diversos sistemas de ventilación deben inspeccionarse y someterse al mantenimiento necesario.

Una persona adulta emite medio litro de aire insalubre con cada respiración: un total de nueve litros por minuto. Es fácil entender cómo, al entrar en un entorno cerrado donde hay varias personas, es fácil percibir un mal olor debido a las sustancias tóxicas acumuladas en el aire: el mal olor es una advertencia para que tus pequeños trabajadores del templo no deban respirar allí. Alrededor del año 1800, nativos de la India capturaron 145 ingleses y los hicieron prisioneros. Todas estas personas fueron ubicadas en una habitación que sólo tenía una pequeña ventana. La noche era cálida y húmeda, sólo unos pocos podían acercarse a la abertura, que además era demasiado pequeña para proporcionar el oxígeno necesario a todos esos pulmones. A la mañana siguiente, 123 personas fueron encontradas sin vida.

El aire es mejor frío que caliente: piensa en la frescura que te ofrece respirar en una mañana fresca de invierno! La temperatura del aire a respirar no debería exceder de 21 grados. Siempre respirar al aire libre será mejor que hacerlo en un entorno cerrado. El gran Océano de aire abierto, está siempre en movimiento y por lo tanto se mantiene

fresco y puro. En un entorno cerrado se deteriora, así como el agua estancada. Sólo la luz del sol y la brisa suave, mantienen el aire sano. Nadie se muere de repente en caso de respirar aire impuro. Muchos mueren sin embargo, de una manera lenta y gradual debido a vivir y dormir en ambientes insalubres, que están demasiado caliente y con poca ventilación.

El aire y la luz solar son dones gratuitos de Dios y son los materiales de construcción más nobles del Templo viviente. Si insistes en vivir en ambientes donde el aire está demasiado pesado y distanciado de la luz solar, serás el único responsable si tu Templo no se mantiene sano y vigoroso, si tus jóvenes trabajadores mueren envenenados y si el magnífico edificio se desmorona y queda en ruinas.

También es un crimen contra el Constructor del Templo llevar ropa que aprieta el pecho, arruinando las cámaras respiratorias. El Arquitecto Divino te ha brindado libertad para que pudieras hacer tu trabajo de la mejor manera! El uso de ropa ceñida al tórax, provoca que las costillas aprieten los pulmones y no permiten que se expandan en la forma adecuada para que ocurra la necesaria oxigenación de la sangre. El uso de un corsé demasiado apretado actuará en tu respiración como si fuera una soga alrededor de tu cuello.

No hay nada más importante que un par de pulmones funcionando perfectamente en un ambiente sano para asegurar que todo el Templo funcione de la mejor manera. Hay varias maneras de fortalecer tus pulmones, una de ellas es tomar una ducha de agua fría. Intenta hacer que el agua fresca caiga sobre tu pecho y verás cómo podrás hacer la respiración más profunda y rápida. Una respiración más rápida, permite que la sangre fluya también más rápidamente en los pulmones y, por lo tanto, que reciba una mayor cantidad de oxígeno y se purifique al máximo.

Otro buen ejercicio es tomar respiraciones bien profundas. Al caminar o trabajar, trata de respirar lo más profundamente posible. En cada situación, esfuérgate por realizar pausas en las que se te permita tener un respiro. Entonces, inhalar profundamente, retener el aire durante unos segundos y luego exhalarlo lentamente. Hacerlo por una cierta cantidad mínima de respiraciones y repetirlo varias veces al día.

Evita permanecer sentado o de pie con la espalda arqueada al frente o con los hombros colgando sobre un libro o un escritorio. Mantenerte en una posición erguida, la barbilla hacia arriba, el pecho abierto y los hombros hacia atrás. Al pasar de un ambiente calefaccionado al aire frío del invierno, no te olvides de respirar por la nariz. Si te sucede que sientes frío, haz una respiración lenta, larga y profunda, lo cual verás que te hará entrar en calor. Además, si tomas una respiración profunda y mantienes el aire, podrás soportar mejor un dolor y, a veces también, podrá ser útil para detener el hipo.

## CAPÍTULO 25

### EL CANAL VIVIENTE

El Templo viviente, que puede caminar, ver y sentir, necesita muchos dispositivos, incluyendo un sistema de telégrafo complicado y un canal para crear vida: el canal alimenticio. Este templo, por lo tanto, que es tan pequeño como un niño o tan grande como una persona adulta, contiene miles de canales vivientes: arterias, venas, capilares, vasos linfáticos y canal alimenticio, en los que ingresa la comida que alimenta el cuerpo físico.

Un profesor de geografía preguntó una vez a su clase: "¿Cuál es el canal más importante de los Estados Unidos de América? Un estudiante respondió: "El canal de la comida." Esto es literalmente correcto: el canal alimenticio es el canal más importante del mundo. La comida y el agua son necesarios para la construcción y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo, tanto como el oxígeno y la luz solar; la comida y el agua son los materiales pesados, así como el sol y el aire son ligeros e invisibles. El canal alimenticio, a través del cual se suministra agua y alimentos a todos los pequeños trabajadores del Templo, es útil e indispensable como el canal más importante presente en tu atlas geográfico.

El viaje de la comida a lo largo de este canal no es similar al de un barco que cruza el canal de Suez: el tubo digestivo es un órgano vivo, compuesto de miles de células vivas y activas, ubicadas en las diferentes estaciones de servicio que están en el camino. Estos pequeños trabajadores operan bajo el control directo del Arquitecto Divino y son capaces de transformar los alimentos en materia viviente, que se usará para la construcción del Templo.

Esto, de hecho, es la tarea principal de la digestión: transformar la comida ingerida en sustancias adecuadas para las pequeñas células del organismo. Antes de que la alimentación llegue a tales células, es necesario que se introduzca en la sangre. Un grano de trigo, una manzana o un trozo de pan no pueden ingresar en la sangre. La comida en la boca o en el estómago todavía es material extraño al cuerpo: es necesario que sufra transformaciones antes de formar parte integral de tu cuerpo; debe ir en forma líquida para que pueda fluir a través de las paredes del canal vital y alcanzar la sangre y la linfa.

Si estos procesos fallan y la comida no se transforma en estos líquidos vitales, no puede convertirse en alimento para las células del cuerpo. El canal viviente no es sólo el más importante en el mundo, sino también el más extraordinario. En una persona adulta este canal tiene más de siete metros de largo: generalmente es aproximadamente diez veces mayor del tamaño del tronco de un individuo. Los animales carnívoros tienen un sistema digestivo de dimensiones más pequeñas. Existen numerosas estaciones de servicio a lo largo de la ruta, donde los alimentos sufren las transformaciones necesarias. Cada parte del canal y cada estación tienen un nombre y una tarea específica, según se informará más adelante.

Primero está la boca o la entrada al canal, segundo, la faringe, tercero, un pasaje largo llamado esófago y cuarto, una gran estación de espera (el estómago). Quinto, el intestino delgado que tiene un largo de unos seis metros. Sexto, el ciego que es el punto de unión. Séptimo, el colon, que mide aproximadamente 180 cm de largo, que comprende el intestino delgado y el intestino grueso terminando en la octava estación, un músculo en forma de anillo llamado esfínter o ano. Hay dos pequeños canales que fluyen en el intestino delgado, inmediatamente después del estómago, uno viene del hígado y el otro del páncreas. El tubo digestivo, comenzando por la boca, pasa por los pulmones y el corazón ocupando casi por completo el abdomen y cruzando casi todo el cuerpo.

La parte interna del tubo digestivo está cubierto por una membrana mucosa. Mirando los labios verás el punto donde termina el revestimiento exterior y comienza la membrana mencionada. Cada entrada del Templo viviente está protegida por guardianes especiales. La entrada más grande está protegida por dos filas de dientes que están bajo tu control, si cierras los dientes tus labios no pueden entrar en tu boca. No es fácil obligar a alguien a abrir esta entrada. Puedes comer o rehusar tomar la comida, como dice un antiguo proverbio: "Puedes traer un caballo en la primavera, pero no se puede obligarlo a beber". Depende de ti solo decidir qué alimentos tomar y cuáles desechar. Los dientes no son sólo guardianes, sino que su tarea principal es moler la comida sólida que entra en la boca: esta fase ayuda a los procesos digestivos y se llama masticar.

Los dientes de un niño son temporales, sus dientes no son fuertes y numerosos como permanentes, se llaman dientes de leche que no tienen raíces y caen cuando cumple seis o siete años. Incluso los dientes son una parte viva del Templo viviente. El Gran Arquitecto no los creó sólo con fines ornamentales: los dientes son duros y fuertes para que puedan moler la comida para alentar la absorción. Los diversos dientes están diseñados para diferentes propósitos: los cuatro dientes del frente, los incisivos, son adecuados para cortar; en sus lados hay un diente puntiagudo, llamado canino, que sirve para desgarrar la comida. Al lado de los caninos encontramos un par de dientes llamados bicúspides y tres molares en la parte posterior de la boca. Son en total 16 dientes para cada encía, o 32 dientes en total.

El trabajo específico de los dientes es aplastar todo lo que viene a contacto. La masticación es necesaria tanto para los alimentos como para los dientes: los dientes de hecho, deben morder y masticar a menudo, para no estropearse. Además, como cada parte del cuerpo, necesitan ejercicio para mantenerse saludables y fuertes. Es necesario elegir alimentos con cierta consistencia, para que los dientes no se debiliten. Recuerda, sin embargo, no someterlos a esfuerzos excesivos: no han sido creados para triturar nueces o cortar alambre y cuerda.

La superficie de masticación de los dientes se llama corona y se cubre con esmalte. La segunda parte, o cuello, está cubierto por la encía. La tercera parte o raíz, está firmemente anclada en los huesos maxilares (para los dientes superiores) y en la mandíbula (para los inferiores). Un pequeño nervio y un fino capilar de la sangre entran en la raíz de cada diente.

Si los dientes están rotos o dañados, la comida llega al canal en condiciones inadecuadas. Incluso en ausencia de un solo diente, masticar no se considera perfecto.

La limpieza de los dientes es fundamental para tu salud: Los residuos de alimentos producen ácidos que afectan el esmalte, dando lugar a las caries. El dolor de muelas se produce por exposición del nervio al aire o a la acción de gérmenes: es muy difícil aliviar este tipo de dolor con medicamentos; será necesario ponerse en contacto con un dentista que proporcionará un producto dental para la limpieza total de la boca.

La limpieza de los dientes, hecha regularmente después de cada ingesta de alimentos, mantiene la boca fresca, dientes blancos y sanos y previene el sufrimiento y la descomposición. La edad de un caballo se deduce del estado de salud de sus dientes: si sus dientes se rompen prematuramente, esto podría ser un signo de envejecimiento prematuro. La parte superior de la boca se llama paladar duro: es un techo rígido teñido de rosa. La parte posterior es el paladar blando: una cortina suave que permite el paso de comida a la faringe, obstruyendo la cavidad nasal de tal manera que evita que el bolo alimenticio tome esa dirección. La boca tiene un suelo suave cubierto por una almohada rosa suave: la lengua. Este órgano es muy móvil, se estira y se retrae: numerosos músculos están a su servicio.

La parte posterior de la lengua (la raíz) está firmemente anclada en la garganta. Puedes mover la lengua gracias a algunos nervios que la conectan con el cerebro. Los músculos de la lengua y de los labios son voluntarios, en otras palabras, están bajo tu control directo. La lengua, durante la comida, trata de colocar el alimento en los dientes más adecuados para masticarlo, evitando que se ponga entre las mejillas y las encías. También ayuda a separar las partes comestibles que se expulsarán, como la pulpa de una cereza de su carozo. Un recién nacido, a través de la lengua y las mejillas, crea una especie de bomba aspirante con lo que logra tomar leche para alimentarse.

La lengua también ayuda a articular sonidos: sin ella no sería posible hablar. También se la ha llamado, irónicamente, el demonio incontrolado: algunas personas deberían pensar mucho antes de moverla porque sería mejor callarse. ¡Puedes herir más con la lengua que con la espada! Muchas vidas han sido arruinadas por la expresión de una palabra cruel, pero otros han sido salvados por una palabra de consuelo. Si usas el lenguaje para proferir palabras obscenas, para decir falsedades, calumnias o chismes, arruinarás la armonía del Templo viviente. El lenguaje que permite esto, también permitirá que entren alimentos dañinos en el Templo viviente.

Recordarás que el sentido del gusto tiene su asiento en la lengua. La superficie dentro de la boca está cubierta por pequeños trabajadores, muy curiosos en apariencia, que son una gran ayuda para elegir y preparar los materiales que van a alimentar las células del cuerpo; estos trabajadores son las papilas gustativas, colocadas en el frente de la lengua. Te ayudan a elegir comida, a decidir cuándo algo es inútil o dañino. Si las papilas gustativas mienten, es porque las has usado para probar comidas elaboradas y dañinas.

Las glándulas salivales son grupos de pequeños trabajadores capaces de secretar un fluido llamado saliva, esencial en las primeras etapas del proceso digestivo. Una glándula se compone de un grupo de células agrupadas para poder llevar a cabo un trabajo específico. Hay dos tipos de glándulas, las de secreción interna y aquellas con secreción externa. Las glándulas del primer tipo extraen sustancias que sirven para un propósito de la sangre, aquellas del segundo tipo, como las glándulas sudoríparas,

eliminan de la sangre sustancias que ya no son necesarias y por eso son eliminadas del cuerpo.

Las glándulas salivales extraen de la sangre lo necesario para generar saliva, con la que se amalgama la comida para que sea una papilla adecuada que ingrese al canal alimenticio. La segunda fase del proceso digestivo se llama precisamente la insalivación. Hay tres pares de glándulas salivales: las glándulas parótidas, ubicadas al costado de la boca, en frente de las orejas. Los movimientos creados para masticar y comprimir estas glándulas son los que emiten saliva, la que a través de dos pequeños tubos sale a la altura de los segundos molares superiores. El segundo par, las glándulas submaxilares, están ubicadas debajo de la mandíbula y el tercer par, las glándulas sublinguales, se encuentran debajo de la lengua.

La saliva producida por las glándulas submaxilares y sublinguales produce efectos menos visibles que los de las glándulas parótidas, pero sirve de todos modos para hacer que la comida masticada sea líquida. Además de las glándulas salivales, hay allí muchos otros pequeños grupos de glándulas diseminadas por la boca, que tienen la función de mantener las paredes húmedas y resbaladizas: a veces estos pequeños trabajadores, con exceso de trabajo, no los pueden realizar a la perfección, dando lugar a una situación incómoda. Las glándulas salivales se pueden clasificar entre las más importantes de todo el canal alimenticio y cuando no funcionan bien, la comida no puede ser preparada de la manera más adecuada para lidiar con el proceso digestivo.

Mientras la comida es masticada, es la saliva que mezclándose con ella la baña haciéndola casi líquida y más fácil de tragar. Las papilas gustativas, que se colocan en la superficie de la lengua para hacer disfrutar de la comida mientras masticas, te ayudan a sentir el gusto y a que la comida sea una papilla finamente triturada. Cuando se traga la comida sin masticarla, la saliva no tiene el tiempo suficiente para convertir los almidones del azúcar en ella contenidos. Esta transformación es necesaria porque sin ella, otros trabajadores en el canal alimenticio estarán sobrecargados con una parte del trabajo que no es competencia de ellos.

Mientras que para la saliva, convertir almidones en azúcares es un trabajo fácil, para las otras células vivas dispuestas a lo largo del canal alimenticio, esta tarea les representa dificultades considerables. Incluso el hábito de masticar chicle no es saludable en absoluto ya que fuerzan a las glándulas salivales a producir saliva continuamente, mientras que deberían descansar esperando la próxima comida. La masticación continua empobrece la saliva, privándola de sustancias adecuadas para el proceso de la transformación.

Todo el proceso digestivo es muy complicado: sólo es necesario ayudar a la cooperación armoniosa de alrededor de sesenta músculos: la lengua presiona contra el paladar y empuja el bolo alimenticio hacia la garganta. Al mismo tiempo, la raíz de la lengua se eleva, el paladar suave cierra la parte posterior de la raíz de la lengua y la epiglotis baja para cerrar la abertura que lleva a los pulmones con el fin de evitar que los alimentos tomen esta dirección. El paladar blando se cierra, evitando que los alimentos hagan el viaje inverso, en lugar de deslizarse sobre la epiglotis dentro de la faringe.

La faringe es una habitación grande en el Templo viviente, con siete puertas: dos en la nariz, una en cada oreja, una en la laringe, una en la boca y otra que entra al estómago. Si la epiglotis no se cierra rápidamente, es posible que una parte de los alimentos ingrese a la laringe y la tráquea (canal que conduce a los pulmones), causando tos severa.

Liberada de la faringe, la comida ingresa al esófago: un tubo cilíndrico del tamaño de un dedo y alrededor de 23 centímetros de largo. La comida pasa por el esófago gracias a las oportunas contracciones musculares. En las paredes de esta parte del tubo digestivo hay dos capas delgadas de músculos. Una de estas capas tiene una forma circular y forma muchos anillos que van desde el comienzo del esófago hasta el punto donde ingresa al estómago. Cuando la comida pasa por este tramo del canal, los músculos circulares hacen que el tubo se cierre detrás de él para que el viaje sea de una sola dirección. La otra capa, por otro lado, crea contracciones que empujan los alimentos hacia adelante, en la dirección del estómago. Cuando todo el esófago ha sido atravesado, la comida entra a la más grande de las estaciones de servicio del tubo digestivo: el estómago. El viaje a lo largo del esófago dura aproximadamente siete segundos mientras que el tiempo de todo el proceso digestivo y la asimilación dura de doce a veinticuatro horas.

## CAPÍTULO 26

### EL LUGAR DE LA TRANSFORMACIÓN

Es extremadamente simple crear ladrillos, producir cal y mezclar todo para construir las paredes de una casa. Pero la transformación de pan, mantequilla, papas, manzanas y de todos los otros alimentos, en materiales adecuados para la construcción y mantenimiento del Templo viviente, representa uno de los procesos más complejos, misteriosos y extraños que ocurren constantemente en nuestro organismo. Al comienzo de esta transformación encontramos la masticación, la insalivación y la respectiva deglución de la comida. Luego, tiene lugar la digestión en el estómago, órgano que podemos considerar como una estación de espera en el canal digestivo, o también como la parte particularmente grande de ingreso al largo y delgado canal alimenticio llamado intestino.

En un recién nacido, el tamaño del estómago es proporcional a su peso y sólo puede contener una pequeña cantidad de alimento. Con el crecimiento también aumenta el tamaño de este órgano responsable de la digestión de los alimentos, de modo que en un adulto ocupa el espacio que va desde el diafragma hasta el hígado.

El estómago se puede considerar como una estación de servicio o una sala de espera, siendo una especie de saco de tejido muscular. Tiene dos aberturas: una entrada superior (cardias), de la cual pasa la comida en unos siete segundos, y una salida inferior (píloro) desde la cual el alimento digerido pasa al duodeno. La palabra píloro deriva del griego y significa tanto guardián como puerta. Ambas aberturas consisten en bandas musculares circulares (esfínteres) capaces de abrirlas y cerrarlas según la necesidad del momento.

Las paredes del estómago son dignas de atención, al igual que las restantes paredes del tracto intestinal. Son capaces de moverse, ya que son bastante elásticas, como lo es todo el intestino. El estómago, debido a este movimiento, se contrae y se expande, mezclando así los alimentos que necesitan ser digeridos.

Esta movilidad está permitida por tres capas (túnicas) de tejido muscular; la capa externa (serosa) controla la parte larga del estómago, mientras que la capa intermedia (muscular) controla la parte corta; esta segunda capa está formada por fibras longitudinales, transversales y oblicuas. La túnica interior (mucosa), que cubre las paredes del estómago y está en contacto con los alimentos, contiene alrededor de cinco millones de trabajadores muy pequeños.

Estos trabajadores, así como aquéllos que crean saliva, producen un líquido que promueve la digestión y opera en grupos llamados glándulas. Estas glándulas son tan pequeñas que residen en millones en las paredes del estómago. Estas glándulas formadas por los pequeños trabajadores del estómago, se llaman glándulas gástricas, porque secretan el jugo gástrico, formado por ácido clorhídrico, pepsina y quimosina; esta última sustancia es abundante, especialmente en el estómago de los bebés. Varios litros de jugo gástrico se producen durante un día.

Debajo de la túnica mucosa hay millones de capilares que suministran a las pequeñas glándulas todo lo que necesitan para el desempeño de su trabajo. Cabe señalar que el canal digestivo no tiene muchas oficinas de telecomunicaciones que lo conecten con el cerebro: su trabajo está controlado principalmente por los trabajadores del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático). Ésta es la razón por la que el estómago puede sufrir daños graves antes de que el propietario lo advierta.

Hace un siglo, poco se sabía sobre los procesos digestivos, mientras que hoy<sup>ix</sup>, gracias a muchos investigadores pacientes, se ha avanzado mucho en el campo de la ciencia médica, aunque muchos misterios aún no se han dado a conocer. En 1822, un hombre llamado Alesi St. Martin, durante una partida de caza en el norte de Michigan, fue accidentalmente herido en el estómago. Esta herida no se cerró por completo, pero quedó una pequeña abertura, una especie de ventana cubierta por una cortina de membrana mucosa que se comunicaba con el exterior. Este hecho permitió al médico, el Dr. Beaumont, seguir por primera vez en la historia de la humanidad, el progreso del proceso digestivo: movió la membrana mucosa con cuidado y observó cómo se digería la comida.

Debido a esta lesión accidental, y a la cuidadosa investigación del Dr. Beaumont, pudo saberse lo que sucede mientras la comida está estacionada en este órgano del Templo viviente. Cuando la parte del esófago que fluye hacia el estómago se abre para permitir el paso de un bocado de comida, la mucosa interna se vuelve de color rojo brillante. Inmediatamente, se emiten pequeñas gotas de jugo gástrico y al mismo tiempo las paredes del estómago comienzan a moverse. En este punto, todos los pequeños trabajadores se organizan para la digestión de los alimentos: las glándulas gástricas secretan su jugo, mientras que las paredes móviles posibilitan mezclar los alimentos y dividirlos en trozos cada vez más pequeños. El movimiento del estómago se llama perístasis y continúa mientras existen restos de comida no digerida. Este movimiento también empuja la comida hacia el final del estómago, desde donde pasa al intestino delgado después de la digestión.

Con esto finaliza el proceso de trituración de alimentos (iniciados en la boca) que ahora se digieren por medio de jugos gástricos. Los dientes, sin embargo, son los más adecuados para triturar la comida y, si no se mastica bien, los pequeños trabajadores del estómago se verán sobrecargados con una carga de trabajo adicional. De hecho, los jugos gástricos no son tan capaces como la saliva, para digerir los almidones (papas, pan, pastas), los carbohidratos (manzanas, peras, verduras verdes) y las grasas. Así por ejemplo, si los almidones llegan al estómago bien masticados y ensalivados, la finalización de su digestión durará aproximadamente media hora; de lo contrario, su digestión no será tan completa ni rápida.

Los movimientos peristálticos se utilizan para presionar las moléculas de los alimentos contra las paredes del estómago con el fin de impregnarlos de jugos gástricos y facilitar su digestión. Los jugos gástricos están especializados en la digestión de alimentos que se usan para construir o reconstruir células del cuerpo, como cereales, pan, pasta, frijoles, lentejas, guisantes y demás legumbres, productos lácteos y huevos. También se debe recordar que el estómago no completa la digestión de estos alimentos, sino que los prepara para la siguiente sección del conducto intestinal.

Cuando termina la digestión de los diversos alimentos en el estómago, sólo queda una masa fluida llamada quimo. Éste es el objetivo final del trabajo de las células vivas del estómago: convertir los diversos alimentos en quimo. Los pequeños trabajadores que trabajan en el píloro (válvula de salida) deben permitir el paso del quimo; si llegara una bocanada de comida no digerida, la rechazarían sin dudarlo. Esta negativa puede causar arcadas: las células del píloro y las de las paredes del estómago definitivamente rechazarían los alimentos no digeridos.

También puede suceder que los pequeños trabajadores del píloro se enfrenten a un fenómeno inesperado. Esto puede suceder, por ejemplo, al beber un vaso de agua congelada. Los trabajadores, atrapados por sorpresa, abrirán inmediatamente el paso, para eliminar rápidamente el líquido del estómago; por lo tanto, es necesario abstenerse de consumir bebidas heladas, ya que la salida del quimo debe regularse a lo largo del tiempo, para no perjudicar a los pequeños trabajadores del duodeno que deben continuar los procesos digestivos y asimilativos.

Tanto dichos pequeños trabajadores de las glándulas gástricas, como los de los músculos del estómago, trabajan de cuatro a cinco horas después de cada comida. Ellos, sin embargo, no trabajan de forma continua, pues cuando el quimo está completamente liberado del estómago, las mismas paredes se relajan, las membranas mucosas están plegadas sobre sí mismas y los trabajadores de las glándulas gástricas dejan de producir sus jugos.

Si come más de tres comidas al día o si está acostumbrado a tomar un refrigerio entre comidas, estos pequeños trabajadores no tendrán suficiente tiempo para descansar y no podrán manejar las habilidades necesarias durante el proceso digestivo completo. Al igual que cualquier otro trabajador en el Templo viviente, aquéllos involucrados en la digestión se acostumbran a trabajar a un ritmo constante, por lo que si los alimentos se introducen cuando no se espera, es posible que los jugos gástricos no estén listos. En este caso, la comida no puede ser digerida hasta que se segreguen tales jugos. Para mantener limpia esta parte del tracto digestivo, es recomendable seguir una dieta simple y correcta, alimentándose de forma natural y en los horarios adecuados.

## CAPÍTULO 27

### LA ABSORCIÓN DE PRINCIPIOS NUTRITIVOS

Has visto cómo los alimentos ingeridos han pasado por cuatro estados del sistema digestivo: la boca, la laringe, el esófago y el estómago, estando sometidos a cuatro procesos de transformación: masticación, deglución, mezclado con jugos gástricos y la digestión. Todo esto los ha transformado en alimentos de diversos tipos en una pasta homogénea llamada quimo, que iba dirigido desde el estómago para entrar en la parte más larga del canal viviente: los intestinos. El quimo ahora enfrenta la parte más larga del sistema digestivo: el intestino delgado, que mide casi seis metros pero, envuelto en sí mismo, ocupa muy poco espacio en el tronco humano. Esta parte del intestino se compone de un músculo tubular y a los primeros treinta centímetros se les llama duodeno.

El trabajo de transformación de alimentos en materiales de construcción para el Templo viviente, comienza en la boca, continúa en el duodeno y luego se completa en el intestino. Dos fluidos digestivos muy importantes se colocan en el intestino delgado a través de tubos muy finos. Uno es el jugo pancreático (viene del páncreas) que ayuda a la digestión de los almidones (pan, pasta, arroz, papas...), proteicos (carne, pescado, queso, huevos...) y grasas saturadas (mantequilla, aceite...) dividiéndolos en glicerina y ácidos grasos. El otro fluido es la bilis (del hígado) que proporciona la emulsión de las grasas y las convierte en pequeñas gotas, regula la fermentación intestinal, promueve la absorción de nutrientes, destruye las células o glóbulos rojos sanguíneos, ya demasiado viejos para ser usados, y favorece la peristalsis (el movimiento) de las paredes intestinales.

En el intestino hay muchos pequeños trabajadores que secretan dicho jugo, que es capaz de digerir todo tipo de alimentos. Por lo tanto, se puede afirmar que estos trabajadores son menos selectivos que las glándulas salivales que actúan sólo en almidones, y que los trabajadores estomacales que no tienen interés en procesar almidones, azúcares ni grasas. Incluso si la comida ha sido ingerida sin ser masticada suficientemente o ha sido expulsada del estómago por ingerir agua potable helada, los pequeños trabajadores del duodeno se movilizarán para completar la digestión de azúcar y dulces en general, que han pasado de tu boca y estómago sin recibir ninguna atención, y así comienzan la transformación en esta primera sección del intestino.

Los postres al final de la comida son perjudiciales para la digestión debido al hecho de que los azúcares deben permanecer en el estómago esperando que salgan los demás alimentos, creando así desordenes de varios tipos<sup>x</sup>.

La membrana del duodeno y de la parte restante del intestino delgado es resbaladiza y forma una serie de pequeños pliegues que, a diferencia de los del estómago, no desaparecen incluso cuando la membrana se estira para empujar hacia adelante el material elaborado que toma el nombre de quilo. Ésta es la razón por la cual el quilo se mueve muy lentamente haciendo que la asimilación sea posible por los principios nutritivos contenidos en ella.

Si miras la membrana intestinal, descubres que está cubierta por una gran cantidad de vellosidades (o vellos) intestinales, pequeñas protuberancias de aproximadamente un milímetro de alto, que dan a la mucosa la apariencia de un terciopelo. En cada una de estas vellosidades hay una pequeña arteria (arteria de las vellosidades) que se ramifica en una red de capilares sanguíneos que traen al Templo viviente las sustancias necesarias para su nutrición.

Después de haber entregado las sustancias necesarias para su vida y su trabajo, los capilares recolectan dióxido de carbono y otras sustancias de desecho, preparándose para recibir los nutrientes contenidos en el quilo. Hay más de diez millones de vellos intestinales en el intestino: en cada uno de ellos hay una bomba pequeña que, cuando las vellosidades se contraen, absorben los nutrientes presentes en el quilo y los fuerzan a entrar en los capilares sanguíneos y a dirigirse al hígado para el procesamiento final.

Por lo tanto, después de cada comida, cuando ésta sale del estómago, hay más de diez millones de pequeñas bombas que van a trabajar para recoger los elementos nutritivos de la comida ingerida: trabajan tan silenciosamente que no hay posibilidad de que lo notes. En esta quinta fase del proceso digestivo, los nutrientes presentes en los alimentos ahora digeridos, finalmente son absorbidos para ser utilizados más tarde.

La palabra absorber proviene de la latina succión. Además de absorber el agua vertida, las pequeñas vellosidades absorben las sustancias necesarias para el mantenimiento del Templo viviente. Es cierto que hubo algún tipo de absorción también en la boca y el estómago, pero la fase más importante de este proceso se realiza en realidad en el intestino. El viaje de los alimentos ingeridos, que pasaron por la boca o se estacionaron en el estómago, era bastante incómodo, pero ahora en el intestino el viaje se vuelve mucho más cómodo y pacífico.

Mientras estuvieron en el estómago, todos los diferentes tipos de alimentos ingeridos permanecieron juntos: pan, mantequilla y mermelada se unieron, así como eran al haber sido ingeridos. Después de entrar en el intestino llegó la hora de separarse; las grasas (aceite, mantequilla...) toman la ruta grasa mientras que los almidones (pan, pasta, arroz, papas...) y carbohidratos (frutas, verduras, dulces...) se dirigen en otra dirección. Si la comida se detuviera en el duodeno, no les proporcionaría ningún alimento a los pequeños trabajadores del Templo viviente, del mismo modo que no los alimentaría si, en lugar de estar en tu boca, la pusieras en un bolsillo.

Por lo tanto, se entiende cuán importante es que el estómago prepare los alimentos para que una vez que entren en el intestino puedan continuar por una de las dos rutas descritas. Todos los alimentos que no están destinados a continuar en uno de estos caminos, se dirigen hacia el final del canal viviente y se vuelven parte de los excrementos. Cuando la comida digerida (quimo) sale del estómago y entra al intestino, produce una contracción de las paredes intestinales. Estas paredes están formadas por músculos largos y redondos capaces de producir un movimiento que recuerda a los gusanos y eso se llama peristaltismo o peristalsis intestinal.

Este movimiento es similar al del esófago porque fuerza al quimo a avanzar, pero es más lento porque se detiene por los pliegues intestinales, que son alrededor de

novecientos. Esta lenta progresión del quimo permite que todas las sustancias nutritivas puedan ser absorbidas por las vellosidades intestinales, en las cuáles la mantequilla y la mermelada se ven obligadas a despedirse definitivamente, moviéndose por diferentes caminos, para ser utilizadas en el mantenimiento del Templo viviente.

Cada vello intestinal puede considerarse como una bomba de succión; una bomba viviente cubierta por muchas células con diferentes funciones. Siempre que el pequeño vello se contrae, las diversas células absorben lo que está dentro de su competencia: están aquéllas capaces de absorber una gotita de grasa emulsionada y aquéllas que toman una migaja del pan digerido. Los pequeños trabajadores que producen la contracción del vello y los que producen la absorción, trabajan en perfecta armonía.

Lo que queda de los almidones e hidratos de carbono y parte de las grasas se toma de la sangre que lo envía al hígado, la parte restante de la grasa es absorbida por los capilares linfáticos. ¿Cómo es posible que estos pequeños trabajadores conozcan tan bien su trabajo, que algunos saben cómo rechazar todo lo que no es una partícula de grasa y otros aceptan sólo las partículas de cereales? Es un gran misterio que solo la Mente que los creó y los educó podría explicar. Si fuéramos tan cuidadosos para hacer el trabajo y para dejarnos guiar por el Poder Divino presente dentro de nosotros, tal como lo hacen estos pequeños trabajadores, en el mundo no habría pecado ni enfermedades.

Las partículas de grasa recogidas por los diversos capilares linfáticos, presentes en cada vellosidad, se reúnen en una especie de depósito que toma el nombre de vaso quilífero. Todos estos vasos convergen en *la cisterna de Pecquet*, desde donde alcanzan la vena subclavia izquierda. Desde aquí pasan a la vena cava descendiendo al corazón que los bombea hacia los pulmones junto con la sangre para ser oxigenada. El regreso a los pulmones se distribuirá por todo el cuerpo a través de la circulación de la sangre.

Las partículas de almidón recogidas por las vellosidades, en cambio atraviesan venas cada vez más grandes, para llegar al hígado que transforma la glucosa en glucógeno y usan las proteínas digeridas para crear las piezas de repuesto para el Templo viviente. El glucógeno se distribuirá a través de la sangre para proporcionar combustible a los pequeños trabajadores del Templo viviente cada vez que surja la necesidad. Cómo es que la comida ingerida llega a transformarse a lo largo de su trayecto en el intestino, es otro gran misterio que sólo el Creador conoce.

Esta última fase del proceso digestivo se llama asimilación. Esta palabra simplemente significa hacer de la comida ingerida, parte de uno mismo. Cómo puede suceder esto sigue siendo un secreto. Incluso la persona humana más sabia que haya vivido en esta Tierra no podría resolver este misterio: ¿Cuáles son las motivaciones que impulsan a las células a cumplir su trabajo específico? Todos estamos obligados a meditar serenamente ante este fascinante misterio de la vida<sup>xi</sup>.

Durante las bodas de Canaán, Jesús transformó el agua en vino y la historia de este milagro es conocido por todo el mundo; pero pocos saben y hablan sobre la maravillosa transformación que tiene lugar dentro del Templo viviente, donde el trigo, la

mantequilla y la leche se convierten en sangre y tejidos. Ésta es la constante revelación de la Vida y el Poder de Dios en cada uno de vosotros.

Éste es el hecho que hace que incluso la más simple de tus acciones sea importante: la elección de alimentos y bebidas que luego se transformarán en partes vivientes de tu propio organismo. Además, después de hacer una elección oportuna, también debes evitar ingerir una cantidad de comida mayor de la que realmente se necesita. Demasiada comida cargaría el canal de vida con trabajo excesivo, tanto que la actividad de las vellosidades se vería muy obstaculizada, lo que haría que los procesos digestivos y de asimilación fueran mucho más lentos. Esto no es sólo un desperdicio de comida, sino un desperdicio inútil de energía: los pequeños trabajadores del intestino están de hecho, obligados a trabajar más duro, sin obtener resultados útiles.

Un arquitecto que comprara materiales valiosos para que luego no fueran usados por los trabajadores, sería considerado un tonto. Pero esa forma de actuar sería mucho menos dañina que el desperdicio inútil de materiales maravillosos (los alimentos) que Dios mismo ha creado para tu sustento.

## CAPÍTULO 28

### LA PUERTA INTERNA

Todos habrán visto una hermosa casa, o una iglesia con una gran puerta de entrada. Desde esta puerta se puede acceder a la sala o atrio principal, desde el cual, las puertas interiores nos permitirán entrar a la casa o a la iglesia. Puedes considerar la boca como la entrada del Templo viviente, mientras que el hígado representa la puerta interior a través de la cual la mayoría de los nutrientes deben pasar.

No todo lo que entra por la boca llegará al hígado, porque hay otras cinco maravillosas entradas, que quizá no hayas olvidado. El grueso de los materiales de construcción presentes en las comidas y bebidas no solo pasa por la boca y por el canal hacia abajo, sino también por la puerta pequeña, el hígado, donde esperan los inspectores de alimentos y de la construcción. Un 60% de las grasas no pasan por este camino sino que son recogidos por los fluidos lácteos y llevadas al corazón por la linfa. El resto de alimentos deben pasar por el hígado. La puerta interior está ubicada en el lado derecho del tórax, debajo de las costillas y del diafragma. Es una puerta bastante extraña porque consta de dos grandes lóbulos a la derecha y tres lóbulos pequeños que se extienden a la izquierda, hasta cubrir el extremo derecho del estómago. Su color es rojo pardusco, la superficie es lisa y en un hombre adulto su peso alcanza aproximadamente 1500 gramos, mientras que en un bebé ocupa la mitad de la cavidad abdominal.

Una función del hígado es eliminar sustancias nocivas (toxinas). La parte lisa y grasa de una ostra tiene la misma función que el hígado, porque este animal maneja muchas toxinas. Es por esta razón que cuando se come una ostra o similares, se está comiendo un organismo lleno de toxinas. El hígado no es una puerta como las de una casa, tal como lo es el píloro y la epiglotis; de hecho, no se abre ni se cierra, ni da acceso a una habitación. Se considera una puerta en función de que la comida debe atravesarla para entrar al organismo.

Además de una puerta de entrada, el hígado también podría considerarse como la glándula más grande del cuerpo. Ciertamente recordarás que una glándula está formada por un grupo de células ensambladas para realizar un determinado trabajo. La tarea del hígado es descubrir y luego destruir los materiales dañinos y procesar definitivamente los alimentos digeridos para que puedan ser utilizados en el Templo viviente. Por estas razones, debe considerarse al hígado como una puerta viva e inteligente, capaz de dejar pasar algunas sustancias y bloquear el acceso a otras.

Las células del hígado realizan su trabajo en pequeños grupos llamados lóbulos y son, sin duda, los más activos del organismo. Ellos saben exactamente lo que tienen que hacer y cómo hacerlo, siendo una tarea muy importante que los mantiene ocupados día y noche. En los capítulos anteriores se podía seguir el camino de los alimentos que - después de entrar en la boca- se digirieron y pasaron luego al intestino. Allí fueron

absorbidos por las venas pequeñas y de éstos pasaron a la vena porta grande que se vierte en el hígado.

Las pequeñas células que forman los glóbulos sanguíneos, están muy atentas al material entrante para descartar lo que no se necesita o es dañino. Las sustancias útiles son recolectadas por pequeñas venas ubicadas en el centro de los lóbulos y luego enviadas al cuerpo a través de venas más grandes, para luego ingresar a la gran vena cava que ingresará por el lado derecho del corazón. Desde el corazón, entonces, mezcladas con sangre, entrarán en los pulmones para el proceso de oxigenación.

Los venenos y otras sustancias nocivas se recogen en pequeños espacios del hígado y luego se expulsan a través de tubos delgados, llamados ductos o conductos biliares. Estas sustancias constituyen la bilis, un líquido amarillento que, a través del conducto biliar común, llega al duodeno al mismo tiempo que el alimento termina su permanencia en el estómago. La bilis es procesada por los pequeños trabajadores para ayudar en los procesos digestivos. Lo que se produce entre una comida y otra se almacena en una pequeña bolsa colocada debajo del hígado, que toma el nombre de vejiga biliar o vesícula biliar. Una vez que la bilis se ha vertido en el duodeno, ayuda a la digestión de las grasas y luego fluye a lo largo del tracto digestivo hasta ser eliminada con las heces, a las que da el color marrón característico.

Los pequeños trabajadores del hígado realizan muchas tareas: producen energía, crean una reserva de glucógeno (combustible para las células), vitaminas y otros nutrientes, proveen la distribución de los nutrientes y la eliminación de desechos. Están constantemente trabajando para crear reservas de alimento, no solo para el hígado, sino también para los músculos y otras partes del cuerpo. Estas reservas son suficientes para mantenernos vivos, incluso si no tomamos alimentos durante una o dos semanas.

El glucógeno sirve principalmente como alimento de los músculos, los que siempre mantienen un pequeño stock. Actúa como pólvora: se enciende cuando le llega la orden desde el cerebro para hacer un movimiento, al que provoca con una serie de explosiones microscópicas de energía.

El hígado también podría considerarse una copa o taza de adivinación, así como las que en la antigüedad se creía que eran capaces de detectar la presencia de un veneno. Muchos reyes han pensado en tener una, pero las copas hechas por el hombre no pueden tener ese poder y, por lo tanto, no pocos reyes han muerto envenenados. El hígado, por otro lado, tiene esta capacidad milagrosa: sus pequeños trabajadores no pueden ser engañados y tienen mucho cuidado de identificar todas las sustancias que podrían dañar el Templo viviente.

A veces habrás pensado que estabas engañando a tu hígado al ingerir alimentos que sabías que eran dañinos. Pero cuando estas sustancias llegaron a la puerta interior, los pequeños trabajadores las reconocieron y trabajaron para eliminarlas o convertirlas en algo inofensivo. Desafortunadamente, sin embargo, los trabajadores pequeños no siempre pueden eliminar todas las sustancias dañinas que llegan porque siempre están muy ocupados. Esta carga de trabajo adicional se debe a que a menudo se ingiere 'material de construcción' de muy mala calidad, incluso sin darse cuenta.

Esta es la primera razón por la cual algunas sustancias dañinas pueden penetrar el Templo viviente. La segunda razón radica en que los inspectores de las puertas interiores a veces están tan cansados y desanimados que no pueden hacer su trabajo de la mejor manera. Si continuamos comiendo demasiado, consumiendo bebidas nocivas (bebidas alcohólicas, congeladas, etc.) o abusando de los medicamentos, los pequeños trabajadores del hígado no sólo se cansan más y más, sino que se desmoralizan hasta el punto de interrumpir sus tareas, abriéndose el camino a enfermedades y trastornos.

Si ingieres muchos productos que contienen azúcar refinado o industrial (galletas, dulces, caramelos) sobrecargará a los trabajadores pequeños que se fatigarán y no podrán hacer su trabajo correctamente, lo cual favorecerá la aparición de migrañas. Esos dulces te roban la fuerza y la salud de tu templo: incluso este tipo de robo se considera un pecado. Por ello, es tu tarea, como asistente del trabajo del Templo, evitar ingerir alimentos dañinos, prefiriendo, en su lugar, los alimentos sanos y buenos<sup>xii</sup>.

El alcohol es uno de los peores venenos que las células pequeñas del hígado deben administrar, pues él las recubre con sangre y las priva de oxígeno, lo que hace que sea muy difícil su trabajo. Por esta razón, el alcohol causa numerosas e incurables enfermedades del hígado. Puedes ayudar a los pequeños trabajadores del hígado comiendo fruta fresca y agua potable o jugos de frutas.

Debe notarse que las células del hígado no son alimentadas por la sangre que entra por la vena porta, así como el cajero de un banco no cobra su salario con el dinero que pasa por sus manos, sino que toma su pago de la oficina de personal. Por lo tanto, los trabajadores del hígado no reciben alimento de la sangre que proviene del intestino, sino de una arteria grande, llamada arteria hepática. A estos trabajadores también les ayuda en su tarea, un misterioso grupo de células llamado bazo, que es una glándula que vierte sus secreciones directamente en la sangre, ubicada debajo de la caja torácica, a la izquierda del estómago.

Al destruir varios venenos, el hígado genera toxinas al igual que cualquier otro trabajador en el Templo que produce desechos con su trabajo. Estos residuos son expulsados del cuerpo por los recolectores de basura especializados que se encuentran en la piel, los pulmones y los intestinos. Es muy importante que estos residuos se eliminen por completo, ya que de lo contrario -al igual que ocurre con las cenizas del fuego- es probable que pudieran ahogar la llama de la vida dentro de nuestro magnífico Templo viviente.

## CAPÍTULO 29

### LOS PEQUEÑOS TRABAJADORES INVOLUCRADOS EN EL MOVIMIENTO

Sin duda, es para todos muy simple entender cuáles son las funciones de los pequeños trabajadores involucrados en el movimiento. De hecho, cada uno de nosotros sabe cómo, usando los músculos, podemos mover nuestras piernas y brazos. La contracción y la relajación de los músculos también actúan en el estómago, en los ojos, en el corazón y en muchos otros órganos. Considera las diversas actividades que los músculos pueden hacer: sólo gracias a ellos puedes realizar todos los movimientos del cuerpo, y es a través de su ayuda que podemos reír y gritar, respirar y vivir.

Los carpinteros que construyen una casa deben seguir una cierta secuencia. Si quisieras tratar de construir un cuerpo humano, probablemente deberías comenzar desde los huesos. Primero harías los huesos individualmente, luego los unirías para formar el esqueleto; entonces usarías los músculos para mantenerlos unidos. A continuación, agregarías una arteria, una vena, un órgano particular y continuarías de esta manera hasta que el cuerpo esté terminado. Los constructores divinos del Templo viviente se las arreglan para crear simultáneamente las partes que lo constituyen.

Los huesos, músculos, arterias y nervios del pequeño cuerpo de un niño ya tienen una forma perfecta, así como los de un adulto bien desarrollado. El niño crece como una nueva planta. Ayer era perfecto, hoy todavía lo es tal como lo será mañana. Si el plan de la naturaleza no se viera obstaculizado, él pasaría de la juventud a la madurez hasta llegar a la vejez, su cuerpo podrá cambiar la forma y tal vez pierda su fuerza, pero en todo momento siempre estará completo e intacto, si se lo relaciona con su edad.

Cuando nace un niño ya tiene más de seiscientos músculos y no tendrá ninguno más cuando sea adulto. Están organizados para hacer que el cuerpo parezca armonioso en sus características. Cuando un músculo pierde su capacidad de moverse, la parte afectada estará sujeta a la inmovilidad y la parálisis tomará el control. Cada músculo toma su nombre de acuerdo a su forma, o a su posición o según el trabajo que le corresponde. Los músculos de los animales componen la parte magra de la carne que se usa comúnmente como alimento. Lo primero que aparece en el examen de un músculo son las numerosas fibras pequeñas que están separadas y son distintas de las otras que se pueden observar usando dos agujas delgadas. El conjunto de los músculos se parece a la parte pulposa y no grasosa del cuerpo.

Los músculos muertos son rojos mientras que los vivos son casi transparentes y en algunos a veces la luz pasa a través de ellos. Una posible investigación con rayos X puede de hecho ser muy difícil. Hay dos tipos de pequeños trabajadores en el movimiento: aquéllos que mueven los músculos voluntarios (los de las manos, brazos, etc.) y los que mueven los músculos involuntarios (corazón, estómago, etc.)<sup>xiii</sup>. Estos pequeños trabajadores, si se les instruye por repetición de ciertas acciones, pueden

aprender a moverse tan bien que causan muchas sorpresas. Quién haya sido testigo de la actuación de un músico, ciertamente habrá comprobado la habilidad de esta persona.

Un músculo involuntario observado a través del microscopio, está formado por fibras lisas, es decir, alargadas, cónicas y delgadas con una extremidad algo puntiaguda. Este músculo se contrae lentamente, en forma independiente de la voluntad del individuo. Los músculos voluntarios, por otro lado, consisten de fibras estriadas que están envueltas en una funda llamada *sarcolema*. Estas fibras tienen una estructura transversal como si estuvieran hechas con diferentes planos superpuestos que actúan en conformidad con la voluntad individual.

Cada músculo, en una de sus extremidades y a veces en ambas, está estrechamente conectado a una especie de cuerda blanca llamada tendón que está fijada a un hueso. El tendón más ancho del cuerpo es tan ancho como el talón y es llamado tendón de Aquiles, nombre que se refiere al héroe griego de Homero que ha sido transmitido en las hazañas épicas. Este tendón une los músculos de la pierna que se conectan al hueso del talón. Cuando estos músculos se contraen el talón se levanta.

El músculo más largo del cuerpo es el músculo *sartorio* ubicado en el muslo; es el músculo que usamos cuando decidimos cruzar las piernas. El músculo más pequeño se llama *estapedio* (o músculo del estribo) que mide unos cuatro milímetros de largo y está ubicado en el oído medio y actúa como un soporte para un hueso pequeño del sistema auditivo. Cuando este pequeño músculo está herido o lisiado, el acto de escuchar presenta dificultades. La manera en que los pequeños trabajadores trabajan en el movimiento nos recuerda la acción de las palancas. Cada músculo, para moverse, actúa como tal.

Los pequeños trabajadores del movimiento completan su tarea mediante la contracción y relajación. Cuando un músculo se contrae, se hincha y se acorta, endureciéndose. Cuanto más se contrae un músculo, mayor esfuerzo realiza. Un músculo largo soporta un esfuerzo prolongado, uno corto es más rápido pero resiste menos. El Creador le ha dado a los caballos, ciervos y muchos otros animales, músculos que se mueven más rápido que los humanos. Al hombre le dio la mente, de allí que él es capaz de inventar máquinas que pueden transportarlo a muy alta velocidad. En cada músculo hay millones de dichos pequeños trabajadores del movimiento que colaboran en perfecta armonía. Esto es posible porque la red nerviosa, que ordena el movimiento, se divide en muchas ramas para que cada uno de ellos reciba la información apropiada.

Si el cerebro acepta la orden de realizar un movimiento, esto se transmite a lo largo de los nervios y alcanza en un tiempo muy corto a todas las células afectadas. Cuando el capitán de una compañía de soldados les ordena que marchen, él supone que todos comienzan al mismo tiempo, pero en realidad, la simultaneidad no es nunca perfecta. Los pequeños trabajadores del movimiento, en cambio, comienzan y realizan juntos todo el trabajo requerido.

La mayoría de los movimientos corporales requieren la colaboración de muchos músculos. Cuando te quedas quieto, por ejemplo, algunos músculos sujetan la pierna perpendicular a la cadera, otros impiden que la rodilla se doble, otros apoyan el cuerpo erecto en los fémures y algunos muy poderosos sostienen la espalda. Si el cuerpo no tuviera los músculos, no podría sostenerse a sí mismo y todo el Templo viviente se

colapsaría en el suelo. Son los músculos los que mantienen los huesos en su lugar, así como los tornillos mantienen juntas las partes mecánicas.

Los músculos también protegen el cuerpo envolviéndolo como si fuera una manta suave y cálida. Muchas partes del interior del Templo viviente están llenas de esta cubierta suave y fuerte. Los músculos se nutren generosamente de la sangre. Al igual que el nervio que comienza desde el cerebro está dividido en miles de ramas cada vez más delgadas, así se divide la arteria que comienza desde el corazón para llevar alimento a todos los pequeños trabajadores involucrados en diferentes movimientos. Además, varios músculos también son humedecidos por la linfa que recoge las toxinas y les trae el oxígeno tomado de la sangre. Cuando los músculos se contraen necesitan más oxígeno.

Ésta es la razón por la cual el Gran Arquitecto ha arreglado que el sistema de circulación sanguíneo se articule de tal manera dentro de los músculos, que cuando éstos son contraídos, obtengan entonces más sangre y, por lo tanto, más alimento. Al mismo tiempo, las venas musculares se presionan para que la sangre cargada de desechos se vea obligada a avanzar hacia el corazón. Las células musculares contienen un cierto suministro de alimentos que, durante la contracción del músculo, se convierten en energía y calor. Ochenta por ciento de todo el calor producido en el cuerpo es precisamente generado por los músculos.

Por dicha razón, cuando tienes fiebre es mejor relajarse para no agregar más calor al emitido por la actividad motora. Les recuerdo que los músculos voluntarios, que hacen todo lo que se les dice que hagan, están veteados y con fibras. Sin embargo, los músculos involuntarios que actúan sin tu conocimiento, tienen una constitución homogénea, lisa y sin vetas. Los trabajadores de los músculos involuntarios hacen lo que el Gran Constructor les dijo que hicieran, sólo obedecen sus leyes. Por eso ellos trabajan de una manera específica y perfecta.

Los pequeños trabajadores involucrados en músculos involuntarios están bajo el control directo del sistema nervioso simpático. Los músculos del corazón y del estómago son involuntarios, así como aquéllos encontrados en el canal digestivo y en todos los vasos sanguíneos y canales linfáticos. No están interesados en las condiciones de la persona, sin importarles si está dormida o despierta, activa o silenciosa. Ellos fielmente realizan las tareas que les encomienda el Arquitecto Divino. ¡Estas tareas son de hecho demasiado importantes y complejas para ser confiadas a la voluntad humana!

Los músculos involuntarios son más lentos que los voluntarios, pero su actividad no se detiene cuando descansas. Siempre responden al llamado de las diversas necesidades de tu cuerpo. Su respuesta se puede ver, por ejemplo, en ese fenómeno definido como *piel de gallina*, que a veces aparece en los brazos cuando están expuestos al frío: hay más de un millón de músculos involuntarios en la piel, que advierten acerca de las condiciones externas.

Cuando los trabajadores se encargan de proteger la piel (muro real exterior del Templo viviente), y son golpeados por el frío repentino, envían un mensaje cerebral para la oficina que distribuye el calor. El mensaje dice: "Hace frío, retire la sangre de las capas superiores de la piel, pues de lo contrario demasiado calor se disipará". Al instante, como respuesta, cada uno de los músculos involuntarios de la piel acepta la

orden. Ésta es la causa de la aparición de los pequeños gránulos que aparecen en la piel, que es el producto del fenómeno llamado piel de gallina. En estos casos, también se puede hacer notar que la piel adquiere un color azulado porque, cuando los músculos se contraen, toda la sangre, excepto la venosa, es enviada hacia adentro, lejos de las capas superficiales de la epidermis.

El diafragma es un músculo involuntario muy importante, aunque sin embargo, permite aguantar o bloquear voluntariamente la respiración por un período muy corto de tiempo, pero al final está obligado a dejar respirar. Los nervios que controlan el diafragma, de hecho, no te permiten contener la respiración por un período de tiempo demasiado largo porque sería peligroso.

Si quieres que los pequeños trabajadores de tus músculos sean fuertes, robustos y bien desarrollados, debes darles el ejercicio correcto. Un niño suele estar pateando, retorciéndose, gateando, moviendo sus manos y ejercitando sus pulmones al llorar. Un bebé robusto nunca está quieto excepto cuando duerme: esta actividad permite que sus músculos estén activos, para que crezcan y logren un desarrollo más rápido. Un músculo ejercitado se vuelve fuerte y sólido. Cuando estás enfermo o forzado a leer durante mucho tiempo, los músculos no se utilizan y pierden su fuerza. Si inmovilizaras un brazo, aunque sólo sea por unas semanas, se volvería tan débil que ya no podrías levantarlo.

El herrero que, todos los días, usa un martillo pesado, desarrolla los músculos de los brazos que se vuelven particularmente fuertes y poderosos. Incluso el granjero que trabaja con la pala, recolecta heno, levanta trigo y cereales, tiene músculos fuertes y desarrollados, así como los niños y niñas que corren y gritan o si trepan árboles y cortan madera. Los muchachos de la ciudad, que por lo general viajan en auto, trenes o en el metro, son pálidos y sin vida, tienen piernas delgadas y sus músculos son suaves y flexibles. Por lo cual, trabajar en casa, hacer mandados y jardinería, usar herramientas, remar y nadar, todos son ejercicios saludables para mantener a los trabajadores de los músculos en buenas condiciones.

Sin embargo, para tales pequeños trabajadores del músculo, nada es más agradable que nadar. De hecho, este deporte está particularmente indicado para los músculos de las piernas, de los brazos, espalda y cuello, los que a su vez mantienen el torso erguido corrigiendo la curvatura de los hombros. Para la salud de los músculos, es necesario que realicen los ejercicios adecuados sin hacer esfuerzos excesivos y asegurándose de que todos, o casi todos, puedan aprovechar los movimientos. Si practicas ejercicios diarios para un grupo particular de músculos, descuidando a los demás, los primeros crecerán fuertes, mientras que los segundos permanecerán débiles y la figura del cuerpo perderá su armonía, adquiriendo una figura desproporcionada. Un grupo de trabajadores se desgastará y el otro se volverá cada vez más débil.

Un señor inglés, Mr. Gladstone, observó que los caballos que estaban en camino hacia Londres, murieron mucho antes que los que viajaban por otros caminos. El primer camino era bastante plano, mientras que los otros caminos alternaban subidas y bajadas. El Sr. Gladstone concluyó que los caballos que viajaban a lo largo de la carretera plana se cansaron más rápido, porque sólo usaron algunos grupos musculares. Para tener músculos fuertes y sanos, también es necesario proporcionarles alimentos naturales y nutritivos. Los mejores alimentos para reconstruir las fibras

musculares y que suministran su energía son el trigo y los cereales en general, las legumbres (frijoles, guisantes, etc.), los diversos tipos de frutos secos (nueces, avellanas, etc.), leche, fruta y verduras.

El azúcar que se encuentra en la fruta es un excelente tónico para los trabajadores de los músculos, mientras que el refinado es totalmente desaconsejable porque el procesamiento los ha privado de todas las sustancias naturales. Sin embargo, nunca debes sobrecargar a los trabajadores musculares con una dieta demasiado rica y abundante. Una dieta de este tipo, si no se quema con un movimiento apropiado, conduce a la grasa. Debes recordar que el exceso de grasa debilita los músculos. Si pesas cien kilogramos, cuando lo normal sería de setenta, el peso es soportado por los músculos del cuerpo. Los músculos de los pulmones y del corazón estarán más fatigados: ésta es la razón por la que tendrás dificultades para respirar y además un corazón más débil. Si comes apropiadamente, evitando los excesos, será posible eliminar la grasa, quemarla con un programa de ejercicios saludables que al mismo tiempo reforzará la musculatura.

Otro elemento esencial para la salud muscular es la luz solar que representa la mayor fuente de energía, que da fuerza y vigor a todas las criaturas vivientes. Todos los múltiples músculos que componen el Templo viviente necesitan calor y luz solar. Si siempre estás en casa, nunca tendrás músculos fuertes y activos. El indígena que pasa su tiempo al aire libre, bajo el sol, tiene la piel oscura y músculos firmes y robustos. Para saber si tus nervios y músculos están sanos y fuertes, considera cuánto tiempo puedes trabajar sin cansarte. Las personas sometidas a emergencias repentinas a menudo son capaces de hacer esfuerzos y realizar acciones musculares que son imposibles para quienes no suelen realizar ejercicios físicos. Un paciente que está en cama podría, por ejemplo, salir de pronto e ir de camino a casa debido a un incendio repentino. En estos casos, algunos hombres han sido vistos salvando a personas que pesaban el doble de su peso, siendo esto posible debido a la gran energía nerviosa que puede contener un músculo.

## CAPÍTULO 30

### LA ESTRUCTURA QUE SOSTIENE EL CUERPO VIVIENTE

Al mirar el marco de una casa, podrás decir cuán grande será con sólo observar los cimientos. Sin embargo, al mirar a un niño no puedes tener idea de lo grande que llegará a ser cuando crezca. Esto es debido a que los huesos del niño crecen, lo que no sucede con los cimientos de la casa. La estructura de madera o piedra no puede crecer, en cambio sí crece la formada por los huesos que están vivos y se desarrollan, como sucede con todas las otras partes del Templo vivo.

Le toma veinticinco años alcanzar sus propias dimensiones finales. La estructura que sostiene el cuerpo se llama esqueleto. Está formado por 243 huesos distintos. Estos huesos están vivos. De hecho, son la sede de muchos pequeños trabajadores que los renuevan continuamente, manteniéndolos sanos y robustos. Los huesos representan la parte más sólida del Templo viviente. La superficie externa de los huesos es aún más robusta que la interna.

Ver un esqueleto ciertamente no es agradable. De hecho, no fue hecho para ser visto y está cubierto de músculos, carne y piel, al igual que la estructura de carga de una casa se completa con ladrillos, yeso y pintura. Mientras que en una casa, construida para permanecer inmóvil, todas las piezas se mantienen juntas muy firmemente, en el esqueleto humano son muy pocos los huesos que están soldados entre sí. Casi todos están organizados de tal manera que les permite libertad y gracia de movimientos.

Éste es sólo otro de los maravillosos contrastes entre las construcciones humanas y las divinas. ¿Quién podría imaginar, viendo a un niño corriendo y cayendo, o mirando a un acróbata que rueda como una pelota, que dentro de su cuerpo hay 243 huesos rígidos y duros? Lo que observamos es posible porque el Gran Arquitecto, que concibió los huesos, también los vinculó de tal manera que pueden moverse sin ninguna fricción.

La parte del esqueleto que forma la cabeza se llama cráneo o caja craneal. El cráneo está formado por ocho huesos planos unidos formando una gran cámara o cavidad diseñada para acomodar el cerebro. La parte frontal del cráneo es también el asiento del Ser, la partícula divina que permite al hombre tomar conciencia de su propia existencia. En un recién nacido, los huesos del cráneo aún no están perfectamente formados y unidos: de hecho, podrías moverlos con una ligera presión de los dedos. Sin embargo, no es recomendable hacerlo porque, para el niño, podría ser muy peligroso.

En la parte superior de la cabeza de un bebé hay un punto muy suave que corresponde a un espacio vacío, creado para que los huesos puedan crecer libremente a fin de llenarlo con el tiempo. Después de unos meses esta cavidad se va cerrando y, ya con los huesos crecidos, desaparece. Llegados los siete u ocho años de edad, los huesos del cráneo estarán firmemente unidos.

En la caja craneal hay muchas aberturas necesarias para permitir el paso de los vasos sanguíneos y de los muchos nervios que llegan y salen del cerebro, del cerebelo y de los otros órganos que encuentran aquí su lugar. En la parte frontal del cráneo, los huesos tienen una forma irregular ya que deben constituir las características profundas de la cara que, para cada ser humano, se presentan únicas y peculiares. Piensa que el mimetismo humano es posible gracias a la gran cantidad de músculos que trabajan en estrecha relación entre ellos.

El cráneo descansa sobre la primera vértebra, que se llama atlas y permite el movimiento giratorio con las otras vértebras y lo que está relacionado con la inclinación hacia adelante o sobre las caderas. ¿Recuerdas los tres huesos pequeños que están dentro de las orejas, el martillo, el yunque y el estribo? Con ellos, el total de los huesos en la cabeza aumenta en seis. Incluso los dientes son huesos reales: el más duro de todo el cuerpo humano. En los huesos frontales del cráneo hay algunas cavidades: entre ellas, se han mencionado las cavidades nasales de las que salen las fosas nasales. También detrás de la tráquea hay una gran cavidad que, junto con otras cavidades más pequeñas, crea la caja de sonidos para dar tono y volumen a la voz. Cuando se expone a alguna forma de enfriamiento, la enfermedad puede extenderse a estas cavidades y causar la sensación de tener la cabeza totalmente obstruida. Sin embargo, si no hubiera estos espacios vacíos, la cabeza sería mucho más pesada.

Una de las estructuras óseas más interesantes del cuerpo, sin embargo, es la columna vertebral: aunque es un cuerpo único, está compuesto por veintiséis huesos muy específicos llamados vértebras. Esta palabra deriva del término latino que indica rotación. Cada vértebra tiene un gran agujero en el centro donde se aloja la médula espinal. Las vértebras que conforman la columna vertebral, están separadas entre sí por una almohadilla de cartílago elástica (disco intervertebral) que permite una gran capacidad de movimiento. El orificio central de la columna vertebral constituye un canal en el que se ubica la médula espinal y está perfectamente protegida. La columna vertebral descansa sobre el sacro, un hueso en forma de cuña colocado entre los huesos ilíacos. Bajo el sacro, la columna vertebral se alarga y termina con una pequeña serie de huesos llamada coxis<sup>xiv</sup>.

La columna vertebral tiene dos grandes curvaturas que contribuyen a dar gracia y belleza al cuerpo. También sirven para implementar un tipo de suspensión, muy útil para amortiguar las vibraciones causadas por caminar y saltar; vibraciones que podrían ser dañinas para la integridad del cerebro y otros órganos localizados en la caja craneal. La columna vertebral está tan perfectamente diseñada que los diversos movimientos se pueden hacer con tanta facilidad y libertad que uno ni siquiera se da cuenta que existen vértebras y discos intervertebrales. Nunca chocan entre sí; no importa qué inclinación deban asumir, porque los pequeños cojines siempre están listos para proteger los bordes de las vértebras.<sup>xv</sup>

El marco de la parte superior del tronco, llamado tórax, se forma principalmente de doce pares de huesos curvos y planos llamados costillas. Las costillas nacen de las vértebras y crean una especie de jaula que se asemeja al tableado que rodea un barril. En el frente del cofre, las diez costillas que vienen de la derecha se unen con las que vienen de la izquierda, formando un hueso llamado esternón; las otras costillas, debajo de ellas, permanecen libres y por esta razón se llaman costillas flotantes.

Encima de la caja torácica hay un andamiaje de huesos diseñado para crear el soporte para los brazos; este andamio está formado por la unión de algunos huesos: las clavículas y los omoplatos. La primera parte del brazo, desde el hombro hasta el codo, está formada por un único hueso, el húmero. La parte inferior, llamada antebrazo, está formada por dos huesos: el radio y el cúbito. Luego están los huesos que forman las muñecas, de los cuales salen los huesecillos que forman los dedos; la primera parte de estos se llama metacarpo, a la que se le agregan dos falanges para el pulgar y tres para los otros dedos.

La parte inferior del esqueleto, del que salen las piernas, está formada por dos grandes formaciones llamadas hueso ilíaco que ayudan a soportar el peso de la parte superior del cuerpo. En el lado de cada hueso ilíaco hay una cavidad esférica, en la cual se aloja y rota la parte inicial del hueso más largo del cuerpo, el fémur; este hueso forma la parte superior de la pierna. Así también como en el antebrazo, en la parte inferior de la pierna hay dos huesos: la tibia y el peroné.

El pie comienza con el tarso (tobillo) formado por siete huesos cortos y robustos. Desde el tarso, las falanges que forman los dedos, hay dos para el dedo gordo y tres para los otros dedos. El punto donde los huesos se unen se llama articulación. Los extremos de los huesos están protegidos por una sustancia gruesa y suave, llamada cartílago, que forma un cojinete cuyo propósito es proteger las articulaciones de daños o lesiones.

Algunas articulaciones, sin embargo, no permiten el movimiento, así como se citó las de los huesos en la cabeza. Todas las articulaciones están unidas por los ligamentos que las rodean y las protegen, de modo que nada puede penetrar e interferir con el movimiento. Dentro de los ligamentos hay un líquido que lubrica las articulaciones, las suaviza y facilita los movimientos. Si este líquido se seca, la articulación se vuelve rígida y muy dolorosa. Cuando, debido a un movimiento torpe, se disloca un pie, se crea una laceración de los ligamentos que se llama distensión.

En la parte alargada de los huesos hay un canal interno en el que se encuentra una sustancia blanda llamada médula ósea. La médula está compuesta de grasa, vasos sanguíneos y muchos pequeños trabajadores ocupados. Es difícil imaginar que haya pequeños trabajadores incluso en los huesos, sin embargo, hay millones de ellos, y son activos e incansables como los demás que están en cada lugar del Templo viviente. Tienen una gran cantidad de asuntos que atender, pues no sólo construyen la columna vertebral del Templo, sino que también son los trabajadores de la sangre más importantes de todo el cuerpo, ya que en la médula hay innumerables células vivas trabajando en la producción de los glóbulos rojos, necesarios para que la sangre transporte oxígeno y alimento.

Por lo que los huesos no sólo forman la columna vertebral del Templo vivo y no sólo trabajan para dar forma al cuerpo y proteger todas las partes sensibles. También están divididos entre sí en movimientos junto con los músculos y sirven junto con ellos para actuar como palancas para levantar el cuerpo y para ayudarlo en todas sus obras físicas. Pero además, también protegen a innumerables grupos de pequeños constructores de sangre que están escondidos en sus cavidades seguras, invisibles para todos excepto para el Gran Constructor, y trabajan con Él para preservar el flujo continuo de vida, el fluido necesario para la fuente viviente y para cada parte del Templo.

Hay dos tipos de material óseo: sustancias orgánicas y sustancias minerales. Los huesos de un niño tienen más sustancias orgánicas que minerales. Por lo tanto, los huesos jóvenes son más flexibles y no se rompen fácilmente. Es muy raro que los huesos de los niños se rompan en las caídas: hay tanto cartílago en su esqueleto que a menudo rebotan como una pelota elástica. Los huesos de los ancianos son muy frágiles y se rompen con facilidad, ya que las sustancias orgánicas se han eliminado de la sangre, dejando sólo las sustancias minerales.

Las sustancias minerales por sí solas no pueden hacer que los huesos sean fuertes y resistentes. Si los huesos de una persona mayor se rompen, se podrán soldar muy lentamente. El flujo de la vida fluye perezosamente: los pequeños obreros ahora están cansados. En cambio, en el cuerpo de un joven, los huesos rotos se sueldan en poco tiempo, sin dejar signos visibles de la fractura. Como los huesos de los niños son tan suaves y flexibles, es extremadamente importante cuidar que no adquieran posturas innaturales y que usen zapatos y ropa adecuados.

Si un niño debe ser obligado a caminar demasiado precozmente, podría suceder que sus piernas, que no son lo suficientemente fuertes como para soportar el peso del cuerpo, se tuerzan creando el defecto que se llama pies de jinete. También la altura de la silla tiene su importancia: si es demasiado alta, y los pies no tocan el suelo, los huesos del muslo podrían doblarse; si en cambio la mesa fuera demasiado baja, se corre el riesgo de doblar la columna vertebral incorrectamente.

Hay muy malos hábitos para la columna vertebral: uno de ellos es pararse en un pie. Otra posición incorrecta es la de leer y escribir con la cabeza doblada hacia un lado. Las deformaciones que pueden lograr estos malos hábitos serán difíciles de corregir. Si quieres que la columna vertebral de tu cuerpo crezca fuerte y proporcional, debes ocuparte de tus posturas, ya sea estando sentado o de pie. En ambos casos, el cuerpo debe permanecer erecto y, cuando estés de pie, el peso del cuerpo debe repartirse en ambos pies.

También debes asegurarte que la ropa que usas no cree ninguna restricción, la cual a la larga, podría obligar a los huesos a tomar posiciones incorrectas. Parecería imposible, pero los huesos con el tiempo pueden deformarse también debido a la ropa ajustada. De hecho, cuando se aferra a la cintura algo que ejerza presión sobre las costillas hacia adentro, eso presiona sobre los vasos sanguíneos de la piel y dificulta el trabajo de los pequeños constructores del Templo viviente.

Por la misma razón, si obligas a tus pies a ponerse zapatos demasiado ajustados, les haces daño a sus huesos y destruyes su belleza. Para mantener la estructura del Templo Viviente fuerte y elegante, es necesario observar las mismas reglas que también ayudan a las otras células del cuerpo: comer alimentos saludables, bañarse con frecuencia, hacer ejercicios al aire libre, tomar sol, respirar aire fresco y dormir todo lo necesario para un descanso adecuado.

Las papas y todos los cereales son ricos en sustancias necesarias para construir los huesos y mantenerlos sanos. También las frutas y verduras frescas son productos válidos para la salud de los huesos y de todo el Templo viviente. Los niños alimentados con dietas deficientes crecen muy lentamente y sus huesos tienden a deformarse y a seguir siendo así de por vida.

## CAPÍTULO 31

### EL PAN DE LA VIDA

Hasta ahora te he contado muchas cosas sobre el Templo viviente, pero muchos misterios quedan por explicar. He intentado, hasta ahora, darte toda la información necesaria para hacer que ames y respetes tu cuerpo; ahora tendrás que comenzar a considerarlo como un Templo viviente, la criatura más perfecta de toda la Creación, por lo que debes mantenerlo hermoso y saludable.

Se reconocen algunas cosas que son muy simples tales como el aire fresco, la luz solar, la comida y los movimientos naturales y correctos, que proporcionan un elixir de vida mucho mejor que lo que soñaron los alquimistas de los tiempos pasados. Ahora que sabes acerca del gran trabajo realizado en este magnífico Templo, puedes cuidar mejor a los pequeños trabajadores, las pequeñas células de las que depende tu salud y belleza. Si les das la cantidad correcta de material, sin cargarlo con trabajo inútil y no privándolo del descanso correcto, se encargarán del Templo en el que vives, creces y trabajas, amas y rezas, teniendo así una vida feliz, sin problemas de salud o enfermedades.

Por lo tanto, debes proporcionar a tu cuerpo los materiales adecuados porque, de lo contrario, tus células no podrán hacer un buen trabajo. Ésta es la tarea, según lo planeado por el Gran Arquitecto. La naturaleza ofrece espontáneamente todo lo que tu Templo necesita, la vida al aire libre, la luz del sol por igual y también la posibilidad de hacer movimientos y descansar. También estás obligado a respirar, prefiriendo el aire fresco al contaminado. Si vas a ser generoso con los pequeños trabajadores de tu Templo, les darás aire puro en cantidad, esto colaborará para embellecer tu cuerpo.

Nadie te obliga a permanecer en el sol o hacer movimientos, pero todo eso contribuye a tu salud. Mas estás obligado a proporcionarles comida y bebida a los pequeños trabajadores: debes alimentarte para mantenerte vivo. Sería muy difícil privarte de comida y agua hasta el punto de morir de hambre o sed. Cuando tienes hambre, de hecho, estás alarmado por el grito emitido por los pequeños trabajadores de todo el Templo viviente. También estás obligado a dejar descansar a las células pequeñas: tarde o temprano, aunque trates de resistir, el sueño reparador se apoderará de ti. También cuando duermes, todavía hay pequeños trabajadores que no descansan en absoluto: hay algunos que trabajan incluso más que cuando estás despierto. La naturaleza, sin embargo, ha previsto todo esto y, de una forma u otra, todos los pequeños trabajadores logran tomar un descanso.

Las actividades llevadas a cabo en el Templo durante el día y la noche son bastante diferentes entre sí. Durante el día, los trabajadores del cerebro están muy ocupados, así nos permiten ver, oír, oler, sentir y tocar. Ellos te permiten beber, comer, correr y caminar, así como llevar a cabo muchas otras actividades. En cada momento de tu día, con cada palabra, o gesto, usas energía vital y consumes los tejidos del

Templo, creando tales toxinas y productos de desecho.<sup>xvi</sup> Además debes recordar, que cuando piensas produces más toxinas que en cualquier otra actividad.

Durante la noche, si estás dormido, el sistema nervioso simpático está muy activo y millones de pequeños trabajadores están laborando para reconstruir las partes que destruiste durante el día. Otros millones de pequeños trabajadores están en cambio ocupados llevando materiales de construcción y eliminando productos de desecho relacionados con este complejo trabajo. Los alimentos que has tomado durante el día se transforman en materiales de construcción, luego se almacenan o son transferidos donde sea necesario.

El hambre que sientes por la mañana se debe a que lo que comiste el día anterior ya fue utilizado y los pequeños trabajadores demandan más comida. La sensación de frescura que sientes cuando te despiertas es causada porque durante la noche has respirado más oxígeno de lo que necesitas y por lo tanto tienes un buen stock. Los niños y los jóvenes necesitan más descanso que los adultos y los adultos más que los ancianos porque, además de las actividades normales, también deben crecer y crecer considerablemente.

El hecho de crecer sano y robusto depende de la calidad y cantidad de comida, de las actividades que se realizan y del descanso correcto. Puedes ver cuán cierto es esto en países donde, desafortunadamente, los niños no pueden tener la cantidad necesaria de comida y por ello no pueden crecer bien. La gente adulta no siente hambre como sienten los niños, ni siquiera necesitan mucha comida porque su crecimiento ha terminado. Sin embargo, ellos también deben alimentarse para proporcionar a los pequeños trabajadores el material necesario para reparar lo que se ha deteriorado y reconstruir lo que se ha consumido; los alimentos también sirven para proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias.

Las personas mayores, por supuesto, necesitan menos comida. En sus cuerpos los procesos de reparación son muy lentos: no tienen que comer más de lo necesario para no crear una sobrecarga de trabajo para digerir alimentos que no serán usados. Durante su famoso Sermón de la Montaña, Jesús le preguntó a los padres presentes en la multitud: "¿Y quién de ustedes le dará una piedra a su hijo que le pidió un pedazo de pan?": nadie haría tal cosa. Sin embargo, incluso el pan, un alimento tan precioso, es un fruto de la tierra como son las piedras. La palabra pan se usa generalmente para indicar comida fundamental, porque contiene todo lo que se necesita para construir el cuerpo, nutrir las células, reparar lo que está dañado y proporcionar energía que se distribuirá a todas las partes del Templo viviente.

El pan es la comida de la vida que mantiene el cuerpo saludable de la mejor manera. Job, un filósofo judío, declaró que es de la tierra donde se saca el pan y en el Salmo 104 encontramos la siguiente afirmación: "Él hace producir el heno para las bestias, Y la hierba para el servicio del hombre, Sacando el pan de la tierra". Entonces la tierra es la fuente de nuestra comida. De hecho, tanto las plantas como los animales, así como los humanos, obtienen su alimento de la tierra. Los rosales, a través de las raíces, se alimentan de las sustancias que están en el suelo y sus hojas toman alimento del aire que la rodea. Las vacas comen hierba y beben el agua de las corrientes; respiran el mismo aire que respiramos nosotros y también en sus cuerpos el agua, la hierba y el aire se transforman en sangre, huesos y músculos.

Puede parecer una cosa maravillosa para ti que el hierro, la madera y otros materiales, todos de la tierra, pueden transformarse y convertirse en instrumentos como el piano con sus teclas y sus cuerdas vibrantes. De la misma manera las gemas y el oro pueden convertirse en joyas y otros minerales se convierten en una locomotora, un telescopio o un microscopio. Si todo esto es maravilloso para ti: ¿cómo podrás definir la transformación silenciosa e invisible con la que los alimentos y las bebidas se convierten en células, músculos, sangre y huesos del Templo viviente? Recuerda, por lo tanto, que los pequeños trabajadores del Templo necesitan pan y alimento natural; lo necesitan para construir y reparar y para asegurar que tu cuerpo se mantenga fuerte y saludable.

## CAPÍTULO 32

### LOS MEJORES MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

Los alimentos que representan los mejores materiales de construcción para el templo viviente se dividen en dos grandes clases: los que contienen nitrógeno y los que contienen carbono. El nitrógeno es un elemento necesario para los trabajadores del cuerpo y está presente tanto en el aire como en el suelo. Es la naturaleza la que introduce nitrógeno en las plantas para que, una vez que tú las hayas ingerido, tus pequeños trabajadores puedan absorber el precioso elemento para depositarlo en tus tejidos y músculos.

El nitrógeno te ayuda a crecer y se usa sobre todo para reparar las partes dañadas del Templo. Las células cerebrales desgastadas, las células musculares agotadas y las células óseas y cardíacas que necesitan reparación, se curan y restauran con alimentos que contienen nitrógeno. Esta sustancia útil se encuentra en los cereales como cebada, avena y trigo, en las papas, en legumbres como guisantes, frijoles y lentejas, en la carne y en diversos tipos de frutas secas. Incluso la leche es un alimento rico en nitrógeno, por lo que es un buen fabricante de tejidos. De hecho, contiene todos los elementos necesarios para que sea un alimento perfecto: es el único alimento que necesita un niño, con menos de un año de vida. Los cachorros de todos los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta que son lo suficientemente grandes como para obtener la comida que necesitan ellos mismos.

La leche contiene un elemento llamado albúmina, también la lactosa -que es el azúcar de la leche- y grasa o crema y algunas sales minerales. Los huevos también son excelentes constructores de tejidos. Las aves y los polluelos se desarrollan en el huevo, se alimentan de él hasta que nace. Si los huevos son frescos, son un alimento saludable y nutritivo. La clara de huevo es albúmina pura, mientras que la yema contiene grasa, azufre y nitrógeno.

Muchas personas creen que el pescado o la carne de ciertos animales, como el ganado vacuno, los cerdos y las ovejas, contienen una gran cantidad de nitrógeno y, por lo tanto, es el mejor alimento para construir el Templo viviente. Pero los estudiosos cuidadosos saben que los animales, como los humanos, se alimentan de los frutos de la tierra. Es cierto que su carne contiene nitrógeno y otros nutrientes, pero la pureza de estos elementos se ve comprometida por los venenos y toxinas presentes en cada organismo vivo. Hay células pequeñas que se usan para respirar y moverse en el cuerpo de una vaca, del mismo modo que las hay en el tuyo, y transportan oxígeno y acumulan dióxido de carbono como lo hacen tus células.

No es agradable pensar en comer estos pequeños trabajadores, incluso si murieron. Cada tipo de carne contiene una sustancia venenosa llamada ácido úrico y otros venenos, que pueden dañar especialmente a los organismos en desarrollo. La carne a menudo está enferma, pero incluso si no fuera así, su consumo en grandes cantidades con el tiempo, definitivamente dañará el cuerpo: los pulmones, el estómago,

el hígado y los riñones, y es una de las causas del reumatismo. Los niños no tienen problemas estomacales: sus pequeños trabajadores son jóvenes, activos y pueden asimilar alimentos aunque no sean los mejores. Pero si las células nutricionales son abusadas a lo largo de sus vidas, se enfermarán y perderán su energía hasta la dispepsia.

Si un grupo de trabajadores está sufriendo, todo el cuerpo sufrirá, tanto que se sentirá tan mal que necesitará el cuidado de un médico. Antes que nada, él le aconsejará que deje de comer la comida que le causó problemas, y luego le proporcionará una dieta especial basada en una lista de alimentos que se le permitirá comer. Si nunca te hubieras apartado de la dieta original que le dieron al hombre, entonces no correrías el riesgo de enfermarse. De hecho, se cita en el Génesis: "Y dijo Dios: He aquí, te he dado toda clase de hierba que crece en la tierra, y toda especie de árbol y todos sus frutos; fueron creados como comida para ti..." Entonces la dieta primitiva de la humanidad estaba compuesta de vegetales, cereales y frutas que crecían espontáneamente o eran cultivadas por el hombre.

Incluso los animales se alimentaron, al principio, de estos alimentos; no había nada en la Tierra que pudiera ser asesinado para alimentarse de él. Las plantas eran la reserva alimenticia: la vida misma hacía que la semilla se desarrollara para convertirla en una planta, luego en fruta y finalmente en semilla. Era un círculo biológico natural, no se sacrificaba la vida y el alimento eran los frutos del suelo. Son alimentos vivos de la mejor calidad, presentes en cantidades suficientes para cada ser en el mundo.

Cada medio kilogramo de alimento producido por las plantas ha requerido aproximadamente ciento cincuenta litros de agua. El agua, presente en el subsuelo, es absorbida por las raíces y luego se transmite al tronco y a las ramas. Para el crecimiento de las plantas, el sol y el aire también son necesarios: cuando nos alimentamos de plantas, también ponemos sol, oxígeno, nitrógeno y agua pura y destilada en nuestros cuerpos. Ningún hombre es capaz de poner artificialmente estas sustancias en los alimentos, ya que ningún hombre puede inventar o crear alimentos. El poder de la creación está en el secreto de la vida, y no ha sido dado al hombre que lo conozca<sup>xvii</sup>.

Hay una abundancia de vida en cereales, nueces y frutas, incluso si están cocidas. Estos alimentos no contienen ningún tipo de veneno, son alimentos perfectos, a diferencia de la carne que puede considerarse un alimento de segunda mano. Las proteínas, vitaminas y sustancias químicas presentes en la carne han sido absorbidas por animales que han sido alimentados con vegetales. Entonces, como la ropa de segunda mano está menos limpia y más desgastada que las nuevas, la carne también será menos saludable y genuina.

El segundo grupo de alimentos, aquéllos que contienen carbono, son utilizados por el cuerpo como combustible, para producir calor, calentarlo y proporcionarle energía. El carbono es el combustible que se quema en los alimentos, así como ocurre con el carbón o la madera. Estos alimentos contienen almidones, azúcares y grasas. Ellos también provienen casi por completo del reino vegetal. El almidón se encuentra en el arroz, las papas, los cereales, la mantequilla, el centeno, la cebada, el trigo, la tapioca, las frutas secas, especialmente las castañas y muchas verduras.

Las papas y el arroz son los alimentos más consumidos de los que contienen almidón. En la fruta hay un tipo de azúcar natural llamado glucosa; algunas frutas

contienen más glucosa que otras. El almidón contenido en los cereales se transforma, mediante la cocción, en un tipo de azúcar llamado azúcar de malta o maltosa. El azúcar natural también está presente en la miel, la caña y la remolacha azucarera. Pero la mejor calidad de azúcar está contenida en frutas y jugo de frutas.

Cuando la glucosa en el cuerpo se oxida, suministra energía a los músculos: por lo tanto, la fruta actúa como un tónico muscular. Pero la fruta no produce la misma cantidad de calorías y energía que la producida por los alimentos con almidón, siendo además la comida más refrescante en los días calurosos o cuando se tiene fiebre. El trigo y la avena son los cereales más nutritivos y contienen una gran cantidad de grasa vegetal. Es gracias a su capacidad de proporcionar calor y energía que un caballo, después de una abundante comida de estos cereales, puede correr y saltar muy fácilmente.

Una de las principales tareas de los pequeños trabajadores es mantener la temperatura corporal alrededor de los 37 grados centígrados, cualquiera sea la temporada y la latitud. Durante los meses fríos, una gran cantidad de calor escapa de la piel y de los pulmones, tal como el calor sale de una estufa y el vapor de un tubo caliente. Si no usas ropa suficientemente abrigada, en invierno la pérdida de calor puede ser la causa que te lleve a la muerte. Por esta razón, es necesario comer más en invierno que en verano: necesitamos alimentos que produzcan calor, por lo tanto, ricos en almidones y grasas. Estos elementos no reparan las células dañadas, sino que proporcionan calor y energía, por lo que te hacen sentir perfectamente sano y activo.

Los pequeños trabajadores del Templo viviente no pueden vivir sin agua. Cuando tienen sed, al igual que cuando tienen hambre, lloran por un poco de refrigerio. Este grito se llama sed. El sufrimiento causado por la sed es particularmente atroz: los pequeños trabajadores continúan llorando hasta la muerte; todas las células del cuerpo mueren después de unos días sin poder beber. Alrededor de dos tercios del cuerpo está compuesto de agua: la piel es como una bolsa cerrada llena de este líquido. Un hombre necesita aproximadamente dos litros de agua por día; muchas personas, sin embargo, no beben suficiente.

El interior del cuerpo necesita estar más húmedo que el exterior. Los pequeños trabajadores presentes en todos sus órganos deben tener su ración diaria de agua para mantenerse limpios. Deben beber antes de comer y luego poco en medio de la comida. La mejor bebida es el agua: ningún otro líquido alivia la sed como ella; es el agua presente en todas las bebidas lo que calma nuestra necesidad de beber. Éstos son los alimentos que nuestro cuerpo necesita para crecer fuerte y saludable. El Gran Arquitecto que diseñó el Templo viviente también preparó los materiales de construcción, el trigo dorado, los nutrientes de nuez, las frutas multicolores y sabrosas que satisfacen todas las necesidades de los pequeños trabajadores del cuerpo.

## CAPÍTULO 33

### MANZANAS DE ORO Y NUECES DE PLATA

Los cereales y las verduras son la madera de construcción sólida del Templo viviente. La fruta fresca y la seca son las decoraciones de oro y plata de las columnas y paredes del cuerpo: éstos son los alimentos más exquisitos y preciosos. El Gran Arquitecto, además de constructor, también es artista. Todos los alimentos, destinados a la construcción del Templo viviente, en su estado natural, son maravillosos. Examina con cuidado un grano de trigo y observa la perfección y la delicadeza de su hechura. Piensa en una manzana roja, una pera amarilla, una ciruela morada, un durazno rosado y un racimo de uvas transparentes: cada fruto tiene su propio color y forma particular y cada uno de ellos es espléndido en su singularidad. Además, cada tipo de fruta tiene su propio sabor.

Es difícil encontrar a alguien que no le guste alguna fruta: su variedad es tan grande que satisface incluso los paladares más difíciles. Si tienes hambre y sed, sólo la fruta puede satisfacer completamente tus necesidades. La naturaleza te hizo desear esa comida que puede restaurar a los pequeños trabajadores y estimular tu apetito. Cada temporada tiene sus frutos particulares: durante todo el año se consiguen deliciosas variedades. Cuando pruebas fresas, crees que tienen el mejor sabor que existe; pero luego maduran frambuesas, moras, cerezas, uvas y manzanas, todas muy sabrosas. Entonces viene la temporada de las ciruelas, uvas, duraznos y sandías. En otoño podemos probar uvas y manzanas nuevamente; estas últimas son la mejor fruta incluso en invierno y, al igual que las uvas, se pueden disfrutar todo el año. De diciembre a abril, naranjas, limones y plátanos. Los higos y las ciruelas están preparados para estar siempre disponibles en tu mesa.

Algunas frutas contienen un alto porcentaje de agua, por esta razón el jugo de fruta es la mejor y más refrescante bebida. Está destilada directamente del maravilloso Poder que está trabajando en todos los seres vivos. Además del agua, la fruta contiene ácidos y azúcares. Los cítricos contienen una gran cantidad de ácidos, pero este elemento está presente, aunque en proporciones menores, incluso en las frutas más dulces. El fruto es, por lo tanto, dulce y agrio; su dulzor se debe al azúcar de la fruta (fructosa): cuando una fruta está madura contiene más azúcares que ácidos. También agregando azúcar morena al jugo de fruta, por ejemplo, la limonada, la cantidad de ácido presente permanece sin cambios, así como su sabor agrio.

Algunas personas limpian el latón u otros metales con sustancias de los ácidos de las frutas que son utilizados por los pequeños trabajadores para limpiar la boca, el estómago y el intestino; también neutralizan las bacterias que han penetrado en el aparato gastrointestinal refrescando la sangre y ayudando a los riñones a expulsar los desechos venenosos. Finalmente, ayudan a las células vivas para que puedan llevar a cabo su trabajo. Los ácidos de las frutas, por lo tanto, son componentes esenciales de los materiales de construcción. En cambio, los azúcares ayudan a mantener la temperatura corporal correcta, sirven como combustible y cuando se queman liberan energía.

Hay frutas muy nutritivas: la banana es una de ellas. Esta fruta es más digerible si está cocinada antes de ser consumida. La banana contiene albúmina, almidones, azúcares y ácidos. Incluso los higos y los dátiles son muy nutritivos: contienen un alto porcentaje de azúcar. Incluso las mejores uvas te alimentan tanto como lo hacen los huevos, de hecho, contienen una gran cantidad de albúmina. Las manzanas siguen siendo las mejores entre los frutos.

Las frutillas o fresas contienen hierro, un elemento indispensable para la sangre. Por otra parte, las aceitunas maduras proporcionan al cuerpo aceite y grasa y son una comida sana y natural. Pero cuando esta fruta está verde contiene almidón y tiene un sabor muy amargo: es muy peligroso alimentarse de frutas que aún no están maduras. Durante la maduración, el sol convierte almidones en azúcares: recién cuando se completa el proceso, la fruta está lista para ser probada en toda su dulzura. Algunas frutas, como las bananas, naranjas y manzanas, continúan madurando incluso después de haber sido cosechadas; por supuesto, es mejor que la fruta madure en el árbol, gracias a los efectos del sol.

Las mejores mermeladas de frutas son aquéllas producidas por la naturaleza: nadie puede igualarlas al producirlas. De hecho, cada manzana madura, cada ciruela, durazno, cereza o racimo de uvas es una pequeña lata de fruta, perfecta, cerrada y sellada, resistente al aire y al agua. Cada uno de ellos puede ser etiquetado por color y forma. Cada huerto es, por lo tanto, un espléndido almacén natural. Siempre es necesario proporcionar fruta a los pequeños trabajadores, pero es preferible no consumir alimentos de origen animal y frutas en la misma comida, así como es mejor no comer frutas junto con verduras. En cambio es aconsejable consumir comidas integrales basadas solo en frutas y cereales. También sería útil evitar comer fruta inmadura o demasiado madura.

Algunas personas, no consideran a las frutas como un alimento saludable porque no pueden digerirla. Esto se puede deber a que se agrega demasiada azúcar de caña a las bebidas a base de frutas, lo que las hace fermentar y agriar el jugo, lo que es causa de acidez, que a menudo también se produce cuando la fruta se consume al final de la comida, después de comer carne, papas, huevos y leche. En cambio, si consumes la fruta lejos de las comidas, junto con pan o cereales, será lo más digestivo que puedas comer.

La fruta seca no es tan hermosa a la vista como lo es la fruta fresca, pero es igual de nutritiva. Contiene muchas grasas, aceites y albúmina, sustancias que ayudan en la construcción de tejidos. La presencia de almidones también es abundante. El mejor postre se compone de almendras dulces, nueces, maníes, avellanas, nueces brasileñas y coco: todas estas comidas son excelentes para aquéllos que sean capaces de digerirlas. De hecho, la fruta seca es particularmente difícil de digerir y no se la considera como un alimento, pero constituye un pequeño lujo, un postre, para disfrutar al final de una comida, como aperitivo o como refrigerio antes de ir a dormir. ¡Incluso casi todos los demás alimentos se vuelven indigestos cuando se consumen como postre al final de las comidas!

Si la fruta seca es la base de una comida regular, se debe comer lentamente y se debe ingerir después de una larga masticación, para convertirse así en un alimento adecuado para la mayoría de las personas. Es muy importante el proceso de masticarla

por un largo tiempo, hasta que se obtenga un puré. Y también es cierto que algunas personas, incluso siguiendo todas estas precauciones, no pueden consumir frutas secas, porque esto sería para ellos una fuente de trastornos graves. Aunque la comida sea de la mejor calidad, es inútil proporcionarla a los pequeños trabajadores si ellos no saben cómo usarla.

Algunos tipos de frutos secos requieren una preparación cuidadosa antes de ser consumidos. Los maníes son muy indigestos si se comen crudos: tienen que de hecho, ser tostados previamente, así como las castañas deben ser hervidas. Incluso aunque la fruta seca no se la considera un alimento real, está dentro de la clase de los materiales de construcción del Templo viviente, así como la carne y todos los demás alimentos examinados.

## CAPÍTULO 34

### MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN INADECUADOS

En general, las personas no prestan mucha atención al tipo de comida que consumen ni a su calidad. Pocas personas escuchan los deseos y necesidades de los pequeños trabajadores del Templo viviente. Por lo tanto, casi todos se alimentan de alimentos de mala calidad, lo que no proporciona excelentes materiales de construcción. Si has conocido y aprendido a amar y apreciar el trabajo de tus células vivas, sabrás lo importante que es darles alimentos saludables y nutritivos. Uno de los peores errores que se pueden cometer, es la sobrecarga de los pequeños trabajadores sólo con las sustancias presentes en uno o dos tipos de alimentos, lo que genera deficiencias en todos los demás elementos necesarios, como si a los constructores de un patio techado se les suministraran ladrillos en abundancia, pero no suficientes vigas de madera.

Por lo tanto, para ayudar al Templo vivo a crecer fuerte y sano y tender a su perfección, debes proporcionarle todos los elementos que se necesitan, no excediéndote con ciertos alimentos ni siendo deficiente en otros. En los alimentos naturales, encuentras las proporciones correctas de todas las sustancias esenciales para el cuerpo. Cereales, verduras, fruta fresca y seca, leche, mantequilla y huevos son la mejor y más completa lista para una alimentación saludable. Los cereales y la leche contienen todos los elementos en las proporciones adecuadas: fruta fresca, frutos secos y cereales son una excelente comida.

Otra excelente combinación la proporcionan los cereales que se consumen con legumbres, guisantes, arvejas o lentejas, y cereales con vegetales o cereales con leche y huevos. También se recomienda no consumir muchos alimentos diferentes en una sola comida: de hecho, nunca se ha visto cargados en el mismo camión ladrillos, yeso y grava. Luego elije una combinación de dos o tres alimentos y menús variados en cada comida. Una mala asociación de alimentos puede ser indigesta, como la fruta que se consume con algunos vegetales, con leche, con azúcar o con carne.

Los alimentos simples, preparados de forma natural, sin demasiada grasa o salsa, son sin duda los mejores. Los constructores de obras no pueden usar tablas manchadas con alquitrán o barniz para la construcción de un edificio. De la misma manera, los pequeños trabajadores del Templo viviente no pueden asimilar alimentos demasiado condimentados y cargados de grasas. Todas las sustancias como la pimienta, ajíes picantes, mostaza, especias y salsas, no sólo van en detrimento del sabor original de la comida, sino que también alteran y dañan el trabajo de las células vivas.

Esas sustancias representan material de construcción de desecho, no son consideradas alimentos por los expertos y no son nutritivas, además de estropear las sustancias que sí son nutritivas presentes en los demás alimentos más saludables. Incluso tortas, pasteles, postres en general y todos los alimentos demasiado ricos son en realidad materiales de construcción muy pobres en nutrientes, ello debido a su

composición, ya que en ellos la harina, la mantequilla, los huevos, el azúcar, la leche, la fruta y las especias se mezclan, sin pensar en los efectos nocivos que pueden producir en el cuerpo.

Aunque las personas suelen ser conscientes del daño causado por estos alimentos, continúan consumiéndolos sin pensarlo. Si estás acostumbrado a comer sólo alimentos sanos y naturales desde la infancia, no será difícil entonces preferirlos antes que los demasiado elaborados. ¡Tienes que tener un gusto antinatural para preferir los pasteles y los postres a la fruta!

Por otra parte, los alimentos genuinos que no se cocinan de la manera correcta, se convierten en materiales de construcción de baja calidad. No se puede construir una casa sólida con madera demasiado fresca, con vigas no perfectamente cortadas o pintadas con diferentes colores. Por lo tanto, no es posible ayudar al cuerpo a crecer sano al comer cereales crudos o parcialmente cocidos, o al cocinar alimentos que consumen demasiados condimentos. Cocinar es extremadamente importante para que la comida se convierta en un material de construcción de excelente calidad. Para ser un buen cocinero no es suficiente preparar la comida para que tenga un buen sabor que estimule el apetito, sino que también es esencial preservar su sabor natural, aumentar su digestibilidad y asociarlo con alimentos compatibles. Sólo de esta manera pueden los pequeños trabajadores explotar todos sus recursos.

Los animales no necesitan cocinar los alimentos: no pueden cocinarlos y su sistema digestivo está creado para asimilar incluso los alimentos crudos. En cambio, la inteligencia le permite al hombre cultivar los campos y preparar sus comidas de una manera que siempre es diferente, apetecible y digerible. La mayoría de los alimentos adecuados para los humanos necesitan cocinarse. Los cereales crudos son indigestos, al igual que las papas y el arroz. Esto se debe a que las células pequeñas de almidón están cubiertas con una cápsula leñosa que no puede verse afectada por la saliva o los jugos gástricos si no se ha cocinado antes.

La mejor manera de romper esta protección y liberar el almidón es cocinar los cereales. El almidón hervido es suave y masticable, mientras que el horneado es dorado y seco. El revestimiento exterior del pan, que se llama corteza, crujiente y de un hermoso color dorado, es la mejor parte. Cuando se mastica, su sabor es delicioso y casi dulce: la saliva modifica el almidón convirtiéndolo en azúcar. Cuanta más corteza se haya formado, más material de construcción se suministrará a los pequeños trabajadores. El pan casi siempre se cocina en el horno y este proceso lo hace saludable y nutritivo. Si por dentro el pan está demasiado suave y pegajoso, significa que no está bien cocido, la digestión será más lenta y agotadora y será acompañada de ardor de estómago. Además, el pan no debe consumirse dos días después de su preparación.

Si el pan se corta y se pone en el horno a una temperatura alta (360 °), el almidón se transforma en un azúcar denominado dextrosa: esta sustancia es más fácil de digerir que el almidón. El pan blanco se produce a partir de la harina obtenida moliendo todo el grano de trigo. Incluso el pan de Graham, nombrado en honor al Dr. Sylvester Graham, quien primero analizó los efectos beneficiosos de este alimento, usa el grano entero. Este pan es muy nutritivo y debe ser consumido por adolescentes para ayudar a que los músculos se desarrollen. Incluso con el centeno obtienes un excelente pan. El pan de maíz es muy especial: se desmorona fácilmente; de hecho, la sustancia de la goma

llamada gluten presente en el trigo está ausente en el maíz. A menudo los niños extraen esta sustancia, para masticarla, de los granos de las nuevas espigas.

El pan caliente, los bizcochos y todos aquellos alimentos donde se ha puesto demasiada sal, son materiales de construcción de baja calidad. El arroz, primero cocido en el horno y luego soplado con vapor, es mucho más saludable que el arroz hervido. Lleva aproximadamente una hora cocinar arroz y otra hora para digerirlo. Todos los cereales deben cocinarse de tres a siete horas antes de estar listos para ser consumidos. Es imposible que se conviertan en buenos materiales de construcción si la cocción toma solo quince o veinte minutos. Los copos de cereales o los cereales inflados también son un alimento perfecto<sup>xviii</sup>.

También ciertas verduras deben cocinarse durante varias horas. La cáscara de los guisantes, los frijoles y las lentejas, así como la de algunas frutas, es particularmente indigesta y no debe introducirse en el cuerpo. Algunos tipos de fruta son más adecuados para ser consumidos crudos en lugar de cocidos. Otros, como las ciruelas o los albaricoques o duraznos, mejoran su calidad con la cocina. Las papas, si se cocinan de la manera indicada, representan un excelente material de construcción, ya que contienen la forma de almidón más digerible y las sales minerales que el cuerpo necesita para la construcción de los tejidos. Las papas al horno son preferidas; su almidón tostado se vuelve aún más digerible. Los huevos cocidos y fritos no son un excelente material de construcción; se deben comer crudos, si son frescos, o ligeramente cocidos en agua hirviendo. En general, sin embargo, todos los alimentos fritos son materiales de construcción de baja calidad.

El cerdo es uno de los alimentos menos saludables y más peligrosos para el Templo vivo: causa daño al cuerpo y suele contener pequeños parásitos. Los alimentos deben ser naturales, simples y cuidadosamente preparados, a fin de mantener a los pequeños trabajadores en perfectas condiciones de salud. Tienes que cuidarlos, comenzando a considerar cuidadosamente lo que consumes.

Si comes demasiado rápido o bebes mucho durante las comidas, entonces no cuidas lo suficiente de tus células vivas. La comida debe masticarse en la boca sólo con la ayuda de saliva y sin otros líquidos. No debe entrar al estómago junto con agua u otras bebidas, pues al hacerlo los jugos gástricos se diluyen, la digestión es más lenta y será necesario que los pequeños trabajadores absorban el líquido extraño en el estómago antes de que pueda comenzar el proceso digestivo.

Si las bebidas ingeridas son demasiado frías, esto empeora aún más la situación: la comida se enfriará y antes de ser digeridas deberán ser trabajosamente calentadas. Muchos materiales de construcción se desperdician si comes cuando estás cansado, excitado o nervioso. Todos los sentimientos violentos interfieren con el trabajo de los pequeños constructores, especialmente las células vivientes del canal alimenticio. El miedo también detiene la digestión: el flujo de saliva se interrumpe, la boca se seca, como cuando estás en la escuela al final del año y estás atemorizado. En China, un hombre acusado de un crimen, se vio obligado a masticar arroz crudo para demostrar su inocencia. Al no poder tragar el arroz, fue encontrado culpable. Se pensaba que el sentimiento de culpa por el pecado cometido lo aterrorizaba hasta el punto de interrumpir su salivación.

Debes sentarte a la mesa relajado y feliz, con todo el tiempo necesario para la comida. La tranquilidad y la felicidad hacen que la sangre fluya más rápido y que las células digestivas vivientes funcionen más animadamente. Ni siquiera deberías comer entre comidas, para no dañar el trabajo de los pequeños constructores. Cuando el estímulo del hambre es insoportable, una fruta pequeña, que contiene mucha agua, calmará tu necesidad. La cena debe ser ligera y consumida dos o tres horas antes de acostarte. Si tu cena es a base de frutas, dormirás bien y por la mañana estarás refrescado y descansado.

## CAPÍTULO 35

### UN TERRIBLE ENEMIGO DE LOS PEQUEÑOS TRABAJADORES

Cuando el jugo de fruta es fresco, es una bebida ideal para los pequeños constructores; además, si se hierva y se conserva inmediatamente, se mantendrá en buen estado y dulce por años. Pero si el contenedor se abre y se deja dos o tres días en un ambiente cálido, el jugo estará sujeto a cambios; de hecho, entre otras sustancias presentes en el aire, hay pequeñas partículas llamadas levadura vegetal invisibles a simple vista. Cuando ellas son analizadas con la ayuda de un microscopio, se observa que pueden ser peligrosas para el Templo viviente. Algunas de estas partículas se depositan en la cáscara de la fruta y cuando su jugo es exprimido, la levadura entra en la bebida y fermenta gracias a los azúcares presentes en el líquido, siendo posible eliminar estas sustancias hirviendo el jugo.

Todas las células vivas, que crecen y trabajan, producen sustancias de desecho que son inútiles y dañinas. Las células de la levadura producen al menos dos elementos temibles para tu cuerpo: el primero es un gas llamado dióxido de carbono; este gas asciende a la superficie del jugo, forma burbujas y luego se desvanece. Es el gas presente en la levadura lo que eleva la masa de pan: se retiene el gas de la masa, pero tan pronto como se hornea el pan, el calor permite la expansión de este elemento, haciendo que el pan se levante y se hinche. Terminada la tarea, el gas se desvanece, pero deja pequeños agujeros en la corteza del pan como un testimonio de su paso. La otra sustancia temible producida por las células de la levadura es el alcohol, que persiste dentro de la bebida. Cuando se produce una gran cantidad de alcohol, las células de la levadura mueren porque ninguna forma de vida resiste a este veneno mortal.

Los dos cambios producidos por las células de la levadura se llaman fermentación. Todas las bebidas alcohólicas han sido sometidas a este proceso; el jugo de fruta fermentado produce el vino, mientras que la cerveza se produce por la fermentación de un cereal particular. Hervir un jugo fermentado disminuye su graduación alcohólica. Los vapores del zumo de frutas fermentado, son condensados y recolectados para producir brandy; con el mismo proceso se obtiene el whisky, usando sin embargo el jugo de trigo y la cebada. Este proceso se llama destilación.

Cada grano de cebada y trigo contiene almidón y gluten. Ésta es la comida que la naturaleza ofrece espontáneamente a las plantas pequeñas. Las pequeñas células de almidón están recubiertas con gluten. A través de un proceso extraordinario, parte del gluten se transforma en diastrina, que modifica el almidón y lo transforma en glucosa. La glucosa es el alimento de las raíces, por eso es que las raíces de las plantas tienen un sabor dulce.

Cuando el grano de trigo está bien regado y expuesto a la luz solar, comienza a brotar. Para hacer cerveza es necesario dejar madurar el grano algunos días y luego bloquear su crecimiento dejándolo secar. Se convierte en seguida en una papilla que se coloca en el agua para que suelte el azúcar y la diastrina. El líquido se dejará fermentar agregando el lúpulo y la levadura vegetal. La harina que se puede colocar sobre la punta

de un cuchillo contiene más sustancias vitales que numerosos barriles de cerveza, así como una hogaza de pan de unos trescientos gramos contiene más nutrientes que veintisiete barriles de esta bebida alcohólica.

Un puñado de granos de trigo producirá aproximadamente nueve litros de whisky, pero el alcohol siempre sigue siendo una sustancia nociva producida por células de la levadura y actúa como un veneno en cada organismo vivo. Es posible producirlo sólo con la fermentación: no hay alcohol en estado natural. El alcohol es un veneno para las plantas, para los animales y para los humanos. Cuando una fruta fermenta, el azúcar, nutriente principal, es consumido por las células de la levadura y en su lugar se deposita el veneno.

Cuando el grano fermenta, los materiales de la construcción se convierten en sustancias venenosas que ponen en peligro la vida de hombres y animales. Todas las bebidas alcohólicas destruyen la vida. El primer documento que certifica los efectos del alcohol, establece lo siguiente: "Noé se hizo agricultor y plantó una viña; él bebió ese vino y se embriagó". Sin embargo, Noé no sabía que el alcohol contenido en el vino había producido en él ese estado de intoxicación, porque en ese momento los efectos de las bebidas alcohólicas no eran conocidos.

El alcohol fue descubierto y llamado de esa manera alrededor de seiscientos años más tarde, por un árabe muy hábil. Llamó a esa sustancia *Al Ghole*, término árabe que se traduce como espíritu del diablo, ya que las personas se aprovechan de esta bebida para realizar actos demoníacos. En los siglos antiguos los hombres iban en busca de la fuente de la eterna juventud y bebían pociones que ellos consideraban ser el elixir de larga vida. Algunos reconocieron este elixir en bebidas alcohólicas: de hecho, el alcohol también se llama *aqua vitae*, es decir, el agua de la vida. Pero estudios posteriores han demostrado que el alcohol es en realidad, el agua de la muerte.

El alcohol, presente en todas las bebidas alcohólicas como el vino, la cerveza, el brandy y el whisky, siempre debería ser considerado como el espíritu del demonio y agua mortal. Si se vierten unas gotas de alcohol puro sobre la piel y se cubre con un cristal, en la piel aparecerán pequeñas ampollas: el alcohol es de hecho una sustancia inflamable, lo que deja una sensación de calor en la boca y el estómago. Treinta gramos de alcohol puro ingerido por un perro con el estómago vacío producirán la muerte inmediata del animal.

La cerveza retarda la digestión, mientras que el exceso de alcohol la bloquea por completo. Algunas personas se preguntan si el alcohol es un alimento; los pequeños trabajadores del Templo viviente, que bien conocen sus efectos destructivos, estarán prestos para responder negativamente. El alcohol obstaculiza su trabajo, los engaña, los aturde, los envenena y finalmente los mata. La comida es transformada por los pequeños trabajadores de los materiales de construcción: el alcohol no puede ser usado por las células vivientes. Además, resiste todos los esfuerzos de ellas para que sea menos nocivo para el cuerpo e impide la correcta asimilación de los alimentos.

El alcohol circula en su estado natural en la sangre, privando al flujo de la vida del agua necesaria y robando el oxígeno de los glóbulos rojos. Es un veneno para los pequeños constructores del Templo viviente, los priva de materiales de construcción trayéndoles confusión y dolor. El alcohol paraliza los nervios que controlan los vasos

sanguíneos, haciendo que su diámetro sea más grande de lo que deberían ser: la cara de un borracho es roja y su piel pálida. El bebedor habitual siempre tendrá su cara en estas condiciones, incluso si no ha ingerido alcohol recientemente: las venas de su rostro serán visibles y su nariz roja. La idea del calor es sin embargo una mentira. Sólo su piel está caliente mientras los órganos interiores sufren del frío.

De hecho, no son las paredes de una casa las que deben calentarse, sino las habitaciones; de la misma manera, no deben ser calentadas sólo las paredes del Templo viviente, sino también sus maravillosos órganos internos. Desafortunadamente, la sangre de un alcohólico circula por la superficie, olvidando calentar las partes ocultas del organismo. La sensación de calor que el alcohol produce, engaña al bebedor que no presta atención para proteger su cuerpo con ropa contra el frío. En realidad, necesita más calor que si estuviera sobrio.

En 1786, el Príncipe Patunkin, Primer Ministro de Rusia durante el reinado de la emperatriz Catalina, ofreció un almuerzo a sus compañeros, todos comieron mucho y bebieron brandy sin contenerse. La noche fue particularmente fría y a la mañana siguiente dieciséis mil hombres estaban muertos congelados. El brandy, en lugar de protegerlos, los había destruido.

Los leñadores que trabajan en los bosques en invierno saben que si consumieran bebidas alcohólicas sufrirían aún más por el frío. Incluso los exploradores del Ártico resisten las heladas sin ingerir alcohol. Esta sustancia no protege ni del frío ni del calor: de hecho aumenta el sufrimiento y los inconvenientes provocados en las arterias y daña el cuerpo más que si se hubiera insolado. Los nervios que controlan el corazón se debilitan por el uso del alcohol, lo que hace que el corazón llegue a latir más rápido, pero al mismo tiempo la fuerza de cada latido disminuye. En la mayoría de los casos el alcohol adormece el sistema nervioso y los pequeños constructores, de modo que su capacidad para el trabajo se debilita considerablemente.

Un bebedor de cerveza no podrá palear tanta nieve como un abstemio; un soldado embriagado no marchará a tiempo con su equipo, ni será rápido para ejecutar las órdenes. Este temible enemigo del Templo viviente envenena las células del cerebro tanto como el opio, el éter y el cloroformo. Las facultades que desarrollamos durante la adolescencia y madurez, son las primeras en ser arruinadas por estas sustancias: perdemos la capacidad de controlar y juzgar y nos convertimos en charlatanes y pendencieros. El alcohol aturde el cerebro y engaña al hombre por creer que beberlo puede ayudarlo en sus reflexiones, pero cuando regresa a la sobriedad se avergüenza de sus pensamientos. El borracho se siente fuerte cuando en realidad es débil, rico si es pobre, feliz si está triste, saludable si está enfermo, caliente cuando hace frío, activo si es flojo, bueno si es malo.

El vino es un mentiroso, tanto es así que, si se bebe sin moderación puede conducir a terribles alucinaciones: las mesas y las sillas tomarán apariencias monstruosas en la mente nublada por el alcohol. También sigue siendo presa de absurdos delirios. El exceso alcohólico enloquece al ser humano: hasta lo puede poner en la condición de cometer un crimen. Cualquiera que sea engañado por el alcohol no es una persona sabia.

Cuando el hábito de beber se ha establecido permanentemente en tu mente, te conviertes en una víctima del alcohol y tu vínculo con él es más resistente que el hierro. Aprende de los niños que resisten la tentación, si aprendes a considerar a tu cuerpo como un Templo vivo, si consideras que su belleza y su integridad es importante, incluso a costa de tus deseos, serás un ser valiente, con un carácter determinado y una gran capacidad de control.

Nadie tiene la intención de convertirse en alcohólico, pero ya sabes cuán fácil es que un simple gesto se convierta en un hábito consolidado: las células cerebrales aprenden de manera indiscriminada, tanto los buenos como los malos hábitos; si comienzas a beber, es probable que sigas haciéndolo. Si te opones al primer vaso, nunca habrá un segundo. La vieja advertencia: "¡No toques y no pruebes!", es lo mejor que puedes ofrecerle a tus pequeños trabajadores para defenderse del enemigo terrible llamado alcohol.

---

## CAPÍTULO 36

### LADRONES Y ASESINOS

Cuando bebes té, permites que un ladrón ingrese en tu Templo viviente, ya que esta bebida roba la energía de todas las células nerviosas. Cada taza de té oscuro y fuerte contiene de uno a tres gramos de cafeína y un porcentaje de tanino de alrededor del 11 al 20%. La cafeína es un veneno para los pequeños constructores, mientras que el tanino impide que las células del canal viviente digieran los alimentos adecuadamente. El té no es un alimento, no contiene nutrientes, pero es estimulante y un excitante para las células vivas.<sup>xix</sup>

Después de haber usado el té durante algunos años, podrás ver claramente cómo le ha robado la energía a tus células. El sistema nervioso estará desequilibrado, tanto que siempre te pondrás en estado de agitación. Tus manos temblarán, sufrirás problemas cardíacos, el corazón latirá de forma irregular y rápida y tendrás dificultades para dormir. Cuando tomas una taza de café, estás abriendo la puerta del Templo viviente a un ladrón similar al anterior. En el café, el porcentaje de tanino es más bajo, al igual que la cafeína presente, pero dado que el café es una bebida más fuerte y más concentrada que el té, los efectos producidos son los mismos. El café también contiene sustancias grasas que no pueden ser asimiladas por el cuerpo: por lo tanto, esta bebida no puede usarse como material de construcción.

El té y el café no solamente son ladrones, sino también mentirosos. Cuando llegan al estómago, producen una sensación de saciedad, por lo que no quieren que desees ningún otro tipo de alimento, privándote del apetito. Te sientes fortalecido después de tomar una taza de té o café, pero te han engañado. Por lo tanto, estás obligado, sin saberlo, a aprovechar tu energía de reserva hasta que estés completamente agotado.

El tabaco, en cambio, es un asesino temible que no se apresura para matar las células vivas, sino que se mueve sigilosamente entre ellas y las envenena astutamente hasta el punto de causarles su muerte. Cuando el tabaco ingresa al Templo vivo por primera vez, las pequeñas células trabajadoras se enferman. Las células del estómago intentan repeler al intruso, y muchas veces tienen éxito, siempre y cuando no haya nada más presente en el tracto digestivo. El tabaco aturde y debilita las células del cerebro, causa temblor en los músculos y trastornos cardiovasculares. El sudor gotea de tu frente y el corazón late más rápido: cada célula del Templo viviente se enferma y el trabajo de construcción se interrumpe. Pero si comienzas a fumar normalmente, las células vivas aprenden a vivir con esta sustancia y a trabajar en su presencia.

De esta manera, el astuto destructor se apodera de todas las partes del Templo vivo, controlándolo directamente: envenena las células del tubo digestivo, las de los músculos y, en especial, las de la fuente viva del corazón, las de las cámaras respiratorias, las cerebrales y las nerviosas. La digestión se ve obstaculizada, el corazón

y los pulmones se dañan, los poros de la piel se obstruyen, pierdes tu autocontrol y amor por la verdad, te vuelves egoísta, vulgar y moralmente incorrecto.

Fumar agrede la garganta, irrita las cuerdas vocales y causa cáncer de labios y de todo el sistema respiratorio. Hace unos años, el autor vivía cerca de un emigrante alemán, cultivador de tabaco. Un otoño, después de cosechar y lavar las hojas del tabaco, vertió el agua utilizada para lavar en el tanque de los cerdos y sació la sed de treinta animales de engorde, que esperaba vender después de unos días. Los cerdos bebieron el agua contaminada e inmediatamente enfermaron: después de poco tiempo, murieron veintisiete de los treinta animales.

Entonces, si deseas desarrollar un cuerpo sano y fuerte y una mente lúcida, siempre debes mantener el tabaco alejado del Templo viviente. Si fumas cigarrillos o masticas tabaco, tu mente quedará aturdida, tus pulmones decaerán tanto como tú corazón y tu cuerpo se verá privado de su belleza natural: tu piel tomará un color amarillento y envejecerá rápidamente. Los jóvenes no podrán obtener buenos resultados en la escuela, porque su memoria se debilitará y además perderá todo interés en los ideales más elevados y más nobles. Los cigarrillos matan a miles de niños cada año en todo el mundo, ya que el tabaco siempre ha sido un despiadado destructor.

El opio, heroína, o drogas similares, constituyen otros enemigos temibles para las pequeñas células vivas. El primero se obtiene al exprimir la flor de amapola blanca aún no florecida, una planta originaria de Asia. El opio contiene un veneno llamado morfina, debido a Morfeo, el dios del sueño. Debido a que este tipo de drogas causa entumecimiento y mareos, se llaman narcóticos. La morfina a veces se administra para aliviar el dolor, pero nunca se debe tomar, excepto en caso de necesidad absoluta y bajo la supervisión de un médico.

El dolor es la alarma que proporcionan los nervios para indicar que hay una falla en el Templo viviente, un problema que debe resolverse para evitar la muerte de los pequeños trabajadores y de todo el organismo. La morfina atenúa el dolor, pero no elimina las causas del mal. La alarma cesa, pero la congestión o la inflamación empeoran hasta el punto en que la morfina sola ya no es suficiente para controlar la enfermedad.

El sistema nervioso, por efecto del opio o heroína, alcanza una sensación de paz y seguridad interior, incluso cuando esta situación no existe. Algunas personas consideran los efectos del opio tan agradables que continúan usando esta sustancia incluso cuando el dolor ha desaparecido. Las células nerviosas quedan así drogadas y esclavas de un maestro que las domina con un poder cruel y terrible.

A menudo, las madres les dan a sus hijos un jarabe calmante que contiene un porcentaje de droga, para calmar su llanto. Nada es más dañino y peligroso para el delicado cuerpo de un niño. Esta práctica causó la muerte de miles de recién nacidos y dañó el Templo viviente de tantos niños. De hecho, debes saber que estarás en peligro de muerte si ingieres una sola gota de láudano, un líquido preparado con derivados del opio.

Las drogas, como el alcohol y el tabaco, también cambian el carácter de una persona, haciéndola deshonesto, astuto y sospechoso. Conociendo entonces las

virtudes y los tesoros del Templo Viviente del ser humano: ¿quién arruinaría sus paredes favoreciendo la entrada de ladrones, asesinos y destructores y arruinando también sus hermosas habitaciones e irritando, engañando, aturdiendo y envenenando sus millones de pequeños trabajadores? Es necesario entender clara y definitivamente que el cuerpo es un Templo Viviente para ser amado y protegido.

## CAPITULO 37

### LA SUMA DEL TEMPLO VIVIENTE

En el Templo humano perfecto existen:

Huesos distintos perfectamente acoplados	243
Músculos voluntarios, cada uno con un nombre, más de	600
Miles de conductos sanguíneos, incluidas arterias, más de	1000
Arterias suficientemente largas para tener un nombre	550
Nervios que transmiten mensajes de y hacia el cerebro, más de	600
Miles de nervios simpáticos	
Glándulas sudoríparas de la piel	2.500.000
Si se extendieran ocuparían un área de 105 metros cuadrados	
Poros en una pulgada de la palma de la mano	2.500
Si se unieran todos y se extendieran darían una tubería en Km	16
Superficie respiratoria de los pulmones extendida daría un área en metros cuadrados de	1,5
Superficie de la piel y de los pulmones para mantener fresco el cuerpo gracias a la evaporación, en mts cuadrados	4
Celdas de aire en los lóbulos de los pulmones	725.000.000
Membrana mucosa de la pared del canal alimentario mts	2,62
Bombas de succión, llamadas vellosidades en intestino delgado, cerca de	10.000.000
Pulsos cardiacos durante el primer día de nacimiento	201.600
Pulsaciones cardiacas en un año	37.843.200
Pulsaciones durante siete años de vida	2.649.024.000
Sangre que sale del corazón en cada latido en onzas	6
Sangre propulsada en 72 años en toneladas	496.692
Fibras en nervios de la vista	1.000.000
Número de celdas en pilares del órgano de Corti	26.000
Número de fibras donde descansan los pilares	24.000
Materia de desperdicio que sale diariamente por la piel en libras	2
Saliva producida en libras por glándulas salivales por día	3
Jugo gástrico vertido en 24 horas en litros, de	5 a 10
Número de folículos pilosos en cabeza normal	250.000
Número de células nerviosas en cerebro y cordón espinal	3.000.000
Número de corpúsculos rojos en la sangre	22.500.000.000
Número de corpúsculos blancos	53.000.000
Número de células de los pequeños trabajadores según un escritor alemán	26.500.000.000.000

## CAPITULO 38

### LA BELLEZA DEL TEMPLO

Un bebé tierno y regordete es la vista más hermosa del mundo. Los cachorros de casi todos los animales son tiernos: los gatitos, los polluelos, los perros, los cervatos e incluso los cerdos son dulces y tiernos. A veces la gente dice que es una lástima que tengamos que crecer. Pero ésta es sólo una forma de decir: serías realmente insensible si quisieras que los jóvenes que amas permanecieran pequeños para siempre. El Divino Arquitecto ha diseñado el Templo viviente de tal manera de hacerlo perfecto y maravilloso en cada fase de su desarrollo: durante la infancia, adolescencia y madurez.

Lo que el niño pierde en ternura y encanto, lo adquiere con fuerza e inteligencia. Lo que el niño pierde en espontaneidad, inocencia y sencillez, el joven gana en habilidad y conocimiento. Lo que los jóvenes pierden en velocidad, gracia, entusiasmo, fe y optimismo, el adulto lo fortalece con vigor, tranquilidad, serenidad y sensibilidad.

Imagina ver a un anciano, cuya cabeza está coronada de pelo blanco que le da al Templo viviente suprema belleza y majestad, con el busto erguido, lleno de fuerza y dignidad, su paso firme, su mirada aguda y sus ojos, ventanas vivientes de su mente, arrojando llamas de fuego de la eterna juventud y de la fe indomable. Toda su apariencia esta moldeada por el amor, el coraje y las victorias de ochenta años de vida. Siempre pensarás: "¡Qué niño tan maravilloso habrá sido este hombre!", pero: "Esto es un hombre que ha pasado la mayor parte de su vida usando el regalo que el Creador le ha provisto; usó los materiales para construir el Templo puesto a su disposición por Dios y por la naturaleza, para hacerlo, día a día, año tras año, lleno de gracia y belleza, como estaba previsto por el plan del Gran Arquitecto; las preocupaciones no se hicieron cargo de él y su apetito nunca le faltó; amaba a su prójimo y a Dios".

Al final de la vida, el Templo es esa estructura completa, aprobada por Dios y reverenciada por los hombres, listo para volver a Aquél que generó todas las cosas para convertirse definitivamente en una parte integral del misterio inseparable de la vida y de la muerte.

Piensa ahora en conocer a un anciano débil, de cabellos blancos y con un rostro arrugado y macilento: sus ojos están borrosos, su paso es incierto, su cuerpo es curvo y todo en él muestra un arrepentimiento por el pasado. Algunas veces incluso el Templo viviente de los jóvenes tiene este aspecto y está en ruinas. La piel es opaca, las ventanas vivientes están impregnadas por el lúgubre fuego del miedo y la desesperación y la cara está surcada por arrugas y cicatrices. En este caso, es realmente una pena para el niño que creció de esa manera. Pero el plan de Dios no lo predijo para él, ya que él no lo prevé para ti ni para mí. ¡Destino similar! Si el anciano enfermizo y el joven desesperado hubieran tratado con respeto a sus pequeños trabajadores, no habrían crecido tan horriblemente. La cara es la parte más bella y expresiva del Templo viviente.

En la caja craneal, millones de células cerebrales realizan su trabajo diario. La actividad de las células musculares se manifiesta con los movimientos del cuerpo, con la carrera, con saltos y con el proceso de nutrición. La tarea de los trabajadores del canal

viviente es conocido por los tejidos y la grasa con los que está hecho el Templo: gracias a eso creces en altura y peso. Si las tareas de las células de tu cabello están hechas correctamente, el cabello nuevo reemplazará al anterior, creciendo fuerte y largo. El trabajo de las células cerebrales se manifiesta en lo que dices y en la forma en que te comportas: su perfecto funcionamiento puede ser verificado solo a través de los años.

Cada pensamiento, sentimiento o proyecto deja una marca indeleble en tu cara. Los músculos, nervios y tejidos de la cara están contruidos de tal manera que incluso el pensamiento más secreto y oculto se manifestará a través de ellos. Es tomado y retenido para siempre en forma visible. Más de cincuenta parejas de músculos cubren los huesos de la cara y forman la piel suave. Algunos de ellos están cubiertos con una delicada membrana fina como el mejor encaje. Por encima de los músculos hay una capa de grasa que llena las cavidades y por ello se ven suaves y pulidos. Todos estos músculos están controlados por un par de nervios, llamados nervios faciales, que se conectan directamente con la parte inferior del cerebro y son así controlados directamente por la voluntad. Estos nervios son mucho más sensibles que todos los demás: perciben y reaccionan no solo a estímulos externos, sino también a tus pensamientos. Debido a que la naturaleza los creó para expresar los secretos de tu mente, el tejido que los cubre es particularmente delicado y maravilloso: es la tez que refleja el color natural de la cara.

Por encima de los ojos, en la parte inferior de la frente, hay un músculo amplio y delgado que se convierte en un tendón blanco y ancho, para volver a ser un músculo luego de haber cruzado por la parte superior de la cabeza y llegado a su parte posterior: este es el músculo occipital-frontal y permite expresar atención, sorpresa, terror, horror, preocupación, dolor, desesperación y angustia. Cuando prestas atención a algo, este músculo contribuye a levantar ligeramente las cejas. Si tu nivel de atención aumenta o si te sorprendes, las cejas se elevan aún más y los ojos se abren mucho. Durante un momento de preocupación y ansiedad, la piel de la frente tomará una apariencia fruncida y será cruzada por arrugas horizontales.

Antes de la parte terminal de las cejas hay un pequeño músculo llamado corrugador de cejas, que produce las arrugas oculares, el cual está conectado con el hueso debajo de las cejas y con la piel. Cuando se contrae, se forman numerosas líneas finas alrededor de los ojos. La frente también tiene un músculo que la arruga y frunce el ceño, indicando dolor, sufrimiento y angustia. Esos dos músculos, cuando trabajan juntos y dan origen a dichas arrugas en la frente y alrededor de los ojos, se llaman músculos del dolor. Aristóteles afirmó que una frente marcada por arrugas indicaba un humor oscuro, triste y opresivo.

Los labios están formados por un solo músculo, llamado orbicular de los labios, porque los rodea por completo. En las esquinas de esta abertura, numerosas fibras se ramifican en varias direcciones y se unen a las otras partes de la cara. Este músculo se cierra y pliega la boca, ayudando a los labios cuando tienen que apoyarse hacia adelante. Otros diversos movimientos son posibles gracias a diez músculos que les dan características únicas a la boca de las diferentes personas. Uno de estos pequeños músculos llamado risorio, retrae las comisuras de la boca y, por esta razón, cuando está bien desarrollado es también llamado músculo sonrisa pues produce algunos bonitos hoyuelos en las mejillas. La sonrisa es una imagen impresa de pensamiento o

sentimiento. Víctor Hugo dijo: "El buen Dios ha puesto la sonrisa del perro en su cola". El mismo Arquitecto Divino ha puesto la sonrisa del hombre en su cara.

Otros músculos se utilizan para expresar alegría, sospecha, desprecio, angustia, alegría y dolor. Algunos músculos del labio inferior son estimulados durante el llanto y la voluntad no tiene control total sobre ellos, por lo que en tal caso serán los primeros músculos faciales que se utilizarán. Es por ello que las comisuras de la boca de un bebé llorando se inclinan hacia abajo. Por otra parte, una persona triste y hosca, muestra esos sentimientos a través de signos y arrugas que han quedado impresas indeleblemente en su rostro.

Puedes dar una imagen de ti mismo triste o feliz, simplemente inclinando hacia abajo o hacia arriba las comisuras de la boca. Salomón sostuvo que: "Un corazón feliz le da a la cara una apariencia relajada y alegre; la cara de un hombre sabio brilla con luz; los pensamientos del corazón cambian la apariencia de los hombres". En definitiva, tu cara muestra lo que realmente eres, manifiesta tu vida íntima y secreta. A través de la ventana viviente de tu Templo, es posible conocer tu carácter.

La mayoría de los escritores del Nuevo Testamento, describiendo a Jesús, dijeron lo siguiente: "Su rostro brilla más que el sol". Ahora sabes cómo esto es posible, y ya no te sorprendes al leer que el rostro del Mesías emitió una luz cegadora. No hubo malos pensamientos en esa cara, tampoco odio, ni pasiones violentas, ni avaricia, ni egoísmo. Sus ventanas vivientes estaban abiertas al amor por los demás y la fe en Dios. Jesucristo fue el único Templo Viviente que fue construido realmente de una manera perfecta: Él fue maravilloso tanto en su cuerpo como en su mente.

La palabra saludable indica un hombre íntegro y santo. Como hombre, Jesús mantuvo su cuerpo intacto y fue un santo en sus acciones. Nunca trasgredió ni violó ni cometió pecados contra las leyes morales de sus semejantes o contra las de la naturaleza y siempre tuvo el mayor respeto por los pequeños trabajadores de su Templo Viviente.

Él trabajó en completa armonía con el Arquitecto Divino para crear un Templo vivo perfecto, para ser mostrado como ejemplo para los hombres de todos los tiempos. Por lo tanto ninguna enfermedad lo golpeó: ¡al igual que tú tampoco serás víctima de enfermedades si tratas de colaborar activamente con el Gran Constructor que te ha dado la vida!

Si estudias el proyecto de Dios, el Cristo, la naturaleza y las leyes de la vida, comprenderás mejor cómo comportarte, trabajando con más atención. El Arquitecto Divino trabajará junto a ti, aprobará tu forma de actuar y serás respetado y honrado por los hombres; tu rostro brillará, durante todos los años de tu existencia, a la luz de la fe, del amor, del valor y de los éxitos obtenidos.

## NOTAS

---

<sup>i</sup> En la actualidad (2018) Los científicos han desarrollado técnicas avanzadas de neurorradiología que permiten ver el cerebro mientras trabaja. Ver <http://www.elmundo.es/salud/285/19N0120.html>.

<sup>ii</sup> Según datos actualizados hasta 2018, hay aproximadamente 300 millones de personas en los Estados Unidos y la población del mundo es de siete mil millones de personas.

<sup>iii</sup> Hoy día (2018), se sabe que el cerebro tiene una función llamada neuroplasticidad que le permite generar neuronas nuevas... Ver <https://www.cognifit.com/es/plasticidad-cerebral>

<sup>iv</sup> El cerebro y la médula espinal forman el sistema nervioso central, lo que nos permite percibir el mundo exterior, hablar, movernos y hacer todas las cosas que dependen de nuestra voluntad.

<sup>v</sup> Recordemos la famosa frase citada en la Biblia, en el libro de Job: “Lo que más temo cae sobre mí”.

<sup>vi</sup> Según Max Heindel en Preguntas y Respuestas, Tomo II, Pregunta # 50, “... la sangre es la expresión más elevada del cuerpo vital ...” y que “...el Ego se esfuerza en gasificar la sangre, y, a la vista espiritual, esta sangre con glóbulos rojos no nucleados, no es un líquido, sino un gas. No es argumento contra esta afirmación el que en el momento en que pinchamos nuestra piel la sangre brota en forma de líquido...”

<sup>vii</sup> La ciencia médica ha continuado investigando sobre la naturaleza de la sangre, como puede verse en <https://es.wikipedia.org/wiki/Sangre>

<sup>viii</sup> Información actualizada sobre el número de células puede consultarse entre otros enlaces, en este: <http://book.bionumbers.org/how-quickly-do-different-cells-in-the-body-replace-themselves/>

<sup>ix</sup> El autor se refiere a 1902.

<sup>x</sup> Por la misma razón es aconsejable que la fruta se consuma lejos de las comidas.

<sup>xi</sup> Una persona sabía que vivió en la tierra que habría podido resolver este misterio fue Max Heindel y, también quizás, que las motivaciones o quien impulsa a las células a cumplir su trabajo específico es el Ego o Espíritu interno

<sup>xii</sup> De la lectura del texto,, podría parecer que siempre lo dulce es malo, cuando en verdad el azúcar natural es muy importante, excepto para diabéticos insulino-dependientes. Por tal motivo creemos importante considerar que el autor se refiere a los dulces refinados o industriales.

<sup>xiii</sup> Según Max Heindel informa en el Concepto Rosacruz del Cosmos, página 340 “...Los músculos voluntarios son los que están dominados por la voluntad por medio del sistema nervioso voluntario, como los músculos de la mano y de los brazos. Esos músculos están estriados longitudinalmente y al través o cruzados.

Lo indicado es cierto en todos los músculos, menos el corazón, que es un músculo involuntario. Ordinariamente no podemos dominar la circulación. En condiciones normales, la cantidad de latidos del corazón es fija y, sin embargo, para confusión de los fisiólogos, el corazón está también estriado de través, como si fuera un músculo voluntario. Es el único órgano del cuerpo que exhibe esa peculiaridad; pero, como la esfinge, rehúsa dar una compensación que resuelva el enigma a los científicos materialistas...”

<sup>xiv</sup> En el bebé, son 33 las vértebras separadas, aunque en la adultez las nueve inferiores están fusionadas, pero agrupadas en dos partes: la que conforma el hueso sacro originado en la fusión de las primeras cinco de tales nueve vértebras, y luego la parte que se origina en la fusión de las últimas cuatro vértebras, que son las componentes del precitado hueso coxis. Por ello es que el autor se refirió a los veintiséis huesos de la columna vertebral.

<sup>xv</sup> Es notable cómo en 1902, la fecha en que se escribió este libro, la importancia de la postura adoptada por el cuerpo en relación con un desarrollo adecuado del sistema esquelético ya estaba delineada. Hoy más que nunca, con el advenimiento de la televisión y las computadoras personales, nuestros jóvenes deben ser informados y corregidos cuando adquieren posturas poco saludables.

<sup>xvi</sup> Hoy llamados radicales libres

<sup>xvii</sup> Pocos años después de que Rossiter escribiera esta hermosa obra, el Iniciado Rosacruz Max Heindel publicó su monumental obra El Concepto Rosacruz del Cosmos, disponible en [www.rosicrucian.com](http://www.rosicrucian.com) que revela información profunda sobre la naturaleza del Hombre, del Cosmos y de su Futuro Desarrollo.

<sup>xviii</sup> En la actualidad, tener en cuenta que es importante leer las etiquetas de los alimentos procesados para identificar aditivos e ingredientes nocivos.

<sup>xix</sup> Hoy, entre otras beneficiosas infusiones, se han revelado propiedades benéficas en la variedad del llamado té verde. Ver <https://mejorconsalud.com/10-asombrosos-beneficios-del-te-verde/>

---

## LA FRATERNIDAD ROSACRUZ



**Templo Rosacruz en Mount Ecclesia, Oceanside, California, Sede Mundial de The Rosicrucian Fellowship**

La Fraternidad Rosacruz es un movimiento para la difusión de una enseñanza definida, lógica y continuada, concerniente al origen, evolución y desarrollo futuro del mundo y del hombre, que demuestre a la vez los aspectos espirituales y científicos. No busca el proselitismo, sino más bien el hacer de las enseñanzas cristianas un factor viviente en la Tierra, animando a los hombres a permanecer en sus iglesias, dándoles explicaciones que el tiempo ha oscurecido. Y a aquellos que han cortado toda relación con su

---

congregación, les ofrece un anclaje temporal hasta el momento en que despierten a una comprensión más profunda del poder perfeccionante y de la inefable belleza de las enseñanzas cristianas.

## **LA FILOSOFIA ROSACRUZ POR CORRESPONDENCIA**

Los siguientes cursos, en varios lenguajes y ofrecidos amorosamente, están disponibles:

### **CURSOS DE FILOSOFIA**

#### **1. Curso Preliminar (12 lecciones)**

Con el objeto de promulgar estas enseñanzas tenemos un Curso Preliminar por Correspondencia, en doce lecciones, usando el "Concepto Rosacruz del Cosmos" como libro de texto. Cualquiera puede enrolarse como estudiante, escribiendo al Secretario General, siempre que no sea hipnotizador, médium, vidente, quiromántico o astrólogo profesional. Estas lecciones no se venden, pero se confía en aquellos que reciben esa ayuda, esperando que contribuirán, en la medida de sus posibilidades, a sufragar los gastos que se originan.

#### **2. Curso Suplementario (Al terminar Curso Preliminar: 40 lecciones).**

### **CURSO BÍBLICO DE LA SABIDURIA OCCIDENTAL**

Este curso profundo, le ayudará al Estudiante a identificar en la Biblia una guía de inestimable valor dada a la humanidad por los Angeles del Destino , y le capacitará para la interpretación hasta ahora no revelada de los secretos de la vida y del ser en tal extensión, que encontrará sus verdades corroboradas e iluminadas por por los descubrimientos científicos. Las parábolas e incidentes aparentemente insignificantes de la Biblia son explicados y se les entiende como los portadores de leyes espirituales científicas sobre las cuales se puede moldear una vida espiritual más plena y verdaderamente exitosa. (28 lessons).

### **CURSOS DE ASTROLOGIA**

El Curso Elemental abarca el levantamiento de la carta natal e introduce el tema de la interpretación, mostrándole al estudiante como sintetizar el horóscopo como un todo y llegar al punto en el cual se puede leer el mensaje contenido en la carta. (26 lecciones). El Curso Superior está dedicado a la fase esotérica, especialmente la relacionada con el desarrollo espiritual de cada uno. (12 lecciones). El Curso Superior Suplementario dedica las primeras 10 lecciones a una más profunda lectura del horóscopo,

---

correlacionando los datos astrológicos con la Filosofía Rosacruz. Las últimas tres lecciones tratan del tema de la progresión del horóscopo , de las direcciones y de los tránsitos (13 lecciones).

Al terminar el Curso Preliminar de Filosofía Rosacruz, se adquiere la condición de Estudiante Regular y se recibe una Carta y Lección Mensual al Estudiante, las cuales se recomienda que sean estudiadas, aunque no se solicitan respuestas por escrito. Con cada envío va un comprobante para firmar y devolución cada mes, de modo que se conserve la conexión con las fuerzas espirituales de la Fraternidad. Cumplidos los dos años de Estudiante Regular , período en el cual el aspirante se ha esforzado por elevar su condición espiritual en la vida diaria, practicando el control de sí mismo, y " el servicio amoroso y desinteresado a los demás" , se puede solicitar el siguiente paso: El Probacionismo.

Cuando el estudiante de las enseñanzas rosacruces se ha compenetrado de la verdad de ella y está ya preparado para cortar toda relación con cualquier otra orden oculta o religiosa - Las Iglesias Cristianas y los Ordenes Fraternal es exceptuadas- puede asumir la obligación que lo admite en el grado de Probacionista. No queremos insinuar, en manera alguna, con la cláusula anterior, que las demás escuelas de ocultismo no sirvan -lejos de ello.- muchos caminos conducen a Roma, pero llegaremos con menos esfuerzos si seguimos uno solo de ellos, que si sigzagueamos de un sendero a otro. Nuestro tiempo y energías están limitadas en primer término, y están aún más escatimadas por nuestros deberes de familia y sociales que no podemos descuidar para atender al propio desenvolvimiento. Con objeto de conservar el minimum de energías que legítimamente tenemos a nuestra disposición, los Guías insisten en que cortemos la relación con las demás órdenes. El método de realización rosacruz difiere de otros sistemas en un punto especial. procura, desde el mismo comienzo, emancipa al discípulo de toda dependencia de los demás, haciéndolo confiado en sí mismo en el más alto grado, de manera que pueda permanecer solo en todas las circunstancias y luchar con todas las condiciones. únicamente el que está bien equilibrado puede ayudar al débil. Cuando el probacionista ha cumplido con los requisitos exigidos y completado el término de probación, puede solicitar instrucciones individuales de los Hermanos Mayores por medio del Secretario General.

## **OBRAS SOBRE FILOSOFIA ROSACRUZ PUBLICADAS EN ESPAÑOL**

### **LIBROS POR MAX HEINDEL**

Damos a continuación una nómina de los libros sobre Filosofía Rosacruz, escritos por Max Heindel, que fue el fundador de La Fraternidad Rosacruz, y el agente acreditado de la Orden Rosacruz para dar el contenido de estas obras al mundo:

---

## "CONCEPTO ROSACRUZ DEL COSMOS"

La Orden Rosacruz da de tiempo en tiempo enseñanzas esotéricas a la humanidad en tal forma que su expresión esté de acuerdo con el desarrollo intelectual de la época. Esta obra es la última de sus revelaciones, habiendo sido las enseñanzas recibidas y publicadas por Max Heindel, que fue la persona elegida para dar estos conocimientos al público. Desde 1909 el Concepto Rosacruz del Cosmos ha llevado luz, comprensión y alivio del alma a centenares de miles de personas en todos los lugares del mundo. Más de veinte ediciones han sido lanzadas en inglés y se ha traducido también a los idiomas más importantes. La gran simplicidad y lucidez de expresión a través de toda la obra, se suma a su gran interés y valor informativo, siendo por lo tanto consultada más y más por los buscadores de la verdad, pues contiene contestaciones iluminadoras a los problemas de la vida aquí y en el más allá. En síntesis, puede decirse que este libro contiene una completa delineación de las Enseñanzas de la Sabiduría Occidental, hasta donde es posible hacerlo público, y no existe otra obra que contenga una exposición tan completa de los factores que integran la creación del universo y del hombre, estando todas sus afirmaciones en armonía con las investigaciones científicas.

Se compone de tres partes principales. La primera, titulada: "Constitución Actual del Hombre y Método de su Desarrollo", describe los mundos visibles e invisibles, el hombre y el método de la evolución, el renacimiento y la ley de causa y efecto. La parte segunda: "Cosmogénesis y Antropogénesis" se condensa el esquema de la evolución en general y la evolución de nuestro sistema solar y de la Tierra en particular. Por último, la parte, tercera: "Futuro Desarrollo e Iniciación del Hombre", trata de Cristo y su misión, de un método para, adquirir el conocimiento directo, de las siete escuelas de Ocultismo Y los siete rayos, del simbolismo de la Rosacruz, de Christian Rosenkreuz y la Orden de los Rosacruces, etcétera.

## "CRISTIANISMO ROSACRUZ"

Este libro se compone de una serie de 20 conferencias dadas por el autor, de cuyos títulos más sugestivos mencionamos algunos. Aquí pueden encontrarse las respuestas que han acosado a los pensadores de todos los tiempos; soluciones razonables que iluminan la mente y consuelan el corazón, ¿Dónde están los muertos? - Visión espiritual y mundos espirituales - La muerte y -la vida en el purgatorio - Vida y actividad en el cielo - Astrología: su alcance y limitaciones - Los ángeles como factores de la evolución - Lucifer ¿tentador o benefactor? El misterio del Santo Grial - La fuerza futura: ¿Vril o qué? Etc.

---

## "FILOSOFIA ROSACRUZ EN PREGUNTAS Y RESPUESTAS"

(2 tomos) Estos libros contienen las contestaciones a cuantas dudas y problemas puedan presentarse al estudiante. Un verdadero tesoro de conocimiento oculto. Abarca temas tales como: La armonía de las esferas - Las pirámides y los planetas - Almas gemelas y el matrimonio - El peligro de los ejercicios de respiración - Cómo nos capacitan para ser auxiliares invisibles - Diferencia entre el clarividente, el iniciado y el adepto - La Logia Blanca y su relación con la Orden Rosacruz - etc.

## "LOS MISTERIOS ROSACRUCES"

Esta interesante obra proporciona un entendimiento comprensivo de las enseñanzas secretas de la Mística Orden. Un libro escrito con una claridad y percepción extraordinaria. Detallamos algunos de sus principales capítulos: La Orden de los Rosacruces y la Fraternidad Rosacruz - Tres teorías de la vida - El misterio de la luz, del color y de la conciencia - El gran silencio - Auxiliares Invisibles y médiums - Una descripción de la residencia general de la Fraternidad Rosacruz. "EL VELO DEL DESTINO" La serie de lecciones impresas en este volumen tratan acerca del lado Invisible de la vida, que señalan las fuerzas ocultas que determinan nuestro destino, y contienen un tesoro Inestimable de enseñanzas y llevan un mensaje de amor cristiano impregnado de sabiduría divina, que solamente un iniciado en profundos misterios podría transmitirnos. Se refiere a: El cuerpo del alma - El guardián del Umbral - Obsesión de hombres y de animales - Espiritus errabundos - Elementales - Creación del ambiente, etc. Esta obra está adicionada con unos tratados sobre: El efecto oculto de nuestras emociones. La Oración: Una invocación mágica, y Métodos prácticos para alcanzar el éxito. Los dos libros antes citados: Los Misterios Rosacruces y El Velo del Destino, han sido publicados en un volumen.

## "ENSEÑANZAS DE UN INICIADO"

Este volumen de los escritos de Max Heindel, abarca mensajes que envió en sus cartas mensuales a los estudiantes. "Luz Mística sobre la primera Guerra Mundial", es el título de cuatro capítulos significativos de este libro. Se demuestra en ellos la causa de los conflictos del mundo y la parte que representan los Directores Invisibles de la Evolución. Abarca también los siguientes temas: El Signo del Maestro - ¿Qué es un trabajo espiritual? - El camino de la sabiduría - La muerte del alma - Condenación y salvación eternas - La responsabilidad del conocimiento - El método científico del desarrollo espiritual.

## "CARTAS A LOS ESTUDIANTES"

Estas cartas son el contacto personal del autor con cada estudiante de la Fraternidad Rosacruz y comprenden desde la Navidad de 1910 hasta su fallecimiento, acaecido en

---

enero de 1919. He aquí algunos títulos seleccionados de las noventa y siete cartas: Cómo dominar nuestras estrellas - La alimentación carnívora y el alcohol - El papel del mal en el mundo - Métodos de desarrollo Orientales y Occidentales - Maestros espirituales verdaderos y falsos - Las almas "perdidas" y las rezagadas - Un tribunal interno de la verdad - Ejercicios diarios para el cultivo del Maestro, etcétera.

#### "RECOLECCIONES DE UN MISTICO"

Las materias de este libro recopilan los últimos escritos de Max Heindel. Contienen algunos de sus más profundos pensamientos, y son el resultado de años de investigación. Se compone de 24 lecciones, algunas de cuyos títulos detallamos: Iniciación: qué es y qué no es - El sacramento del matrimonio - El pecado Imperdonable - Magia: blanca y negra - El silencio, el sonido y el desarrollo del alma - Nuestro gobierno invisible - El magno misterio de la Rosacruz - Por qué soy Rosacruz - etc.

#### "MASONERIA Y CATOLICISMO"

Es un tratado esotérico de los hechos referentes a estas dos grandes Instituciones. Si Ud. está interesado en los símbolos de la Masonería Mística, el conflicto entre los Hijos de Caín y los Hijos de Seth, las alegorías relacionadas con la construcción del Templo de Salomón, la Reina de Saba, y el Gran Artífice Hiram Abiff, no deje de leer este libro. Además conocerá Ud. las enseñanzas que da el autor acerca de Lucifer, el ángel rebelde, el Misterio de Melquisedec, la Piedra Filosofal de los Alquimistas, el Sendero de la Iniciación y la Edad Futura. Este libro ha sido considerado como el más profundamente oculto entre todas las obras de Max Heindel.

#### "INICIACION ANTIGUA Y MODERNA"

En el contenido de este libro se hallan algunas de las más preciadas gemas pertenecientes a las fases más profundas de la religión Cristiana. Los diversos pasos como los vemos perfilados en la vida de nuestro Salvador Jesucristo, forman el plan general de la Iniciación para la humanidad. En esta obra se ofrece una visión más profunda y mística de este proceso alquímico, puesto que se efectúa dentro del propio cuerpo del hombre. Este volumen será muy bien recibido en las bibliotecas de muchos sacerdotes, pues hará sonar una nueva nota de inspiración y de ánimo para todos aquellos que trabajan en Su nombre. Trata de materias tales como: El Tabernáculo en el desierto – La Anunciación y la Inmaculada Concepción - El Bautismo - La Tentación - La Transfiguración - La última cena y el Lavatorio de pies - El huerto de la agonía - Las "estigmas" y la Crucifixión.

---

## "LOS MISTERIOS DE LAS GRANDES OPERAS"

Las enseñanzas secretas encerradas en los grandes mitos dados a la humanidad, según se ha revelado en las grandes óperas. El plan evolutivo y los métodos de desarrollo espiritual vemos que está oculto en las imágenes de las fábulas populares. Indica cuál es la verdadera naturaleza de la música, por qué debe haber disonancia y armonía, de "dónde" viene la música, cuál es la relación entre el espíritu humano y la música, etc. El Método empleado por el autor hace a este libro no solamente útil para los estudiantes de nuestra filosofía, sino también para el músico y el investigador del "folklore". Trata de "Fausto", la ópera de Gounod basada en la famosa obra de Goethe, y de los siguientes dramas musicales de Wagner: "Parsifal", "El anillo de los nibelungos", "Tannhauser" y "Lohengrin".

## "EL CUERPO VITAL" y "EL CUERPO DE DESEOS"

El autor desarrolla en estos trabajos dos conceptos fundamentales de la Escuela de Sabiduría Occidental, a saber: que todo desarrollo oculto comienza en el cuerpo vital, y que el cuerpo de deseos debe ser dirigido, pero no reprimido; transmútando las bajas emociones en altos anhelos, mediante el servicio cumplido por devoción a elevados ideales. Contenido parcial: "El Cuerpo Vital". Evolución pasada del cuerpo vital del hombre - Su naturaleza y sus funciones - Salud y enfermedades - Sueños y ensueños - La muerte y los mundos Invisibles - Hacia el renacimiento - El cuerpo vital de los animales y plantas - Relación del cuerpo vital con el desarrollo espiritual - Efectos de las oraciones, los rituales y ejercicios - Desarrollo positivo y negativo - La Iniciación antigua, etc. "El Cuerpo de Deseos". El Mundo del Deseos planetario - Su relación con el mineral, la planta, el animal y el hombre - El cuerpo de deseos del hombre en el mundo físico - Efectos de las emociones - La influencia del pensamiento - El cuerpo de deseos del hombre en el mundo invisible - El Purgatorio - Espíritus apegados a la Tierra y sus víctimas - El primer y segundo cielo - La espiritualización del cuerpo de deseos del hombre - Seres superiores como factores - Preparación para la vida superior, etc. (Los dos libros en un solo tomo.)

## "PRINCIPIOS OCULTOS DE LA SALUD Y CURACION"

El autor, un experto clarividente e investigador de los mundos superfísicos, dedicó mucho tiempo para indagar las causas reales de los desarreglos físicos y mentales, cómo se revelan en los planos superiores, y esta compilación de sus escritos concernientes a la salud y curación del organismo humano, considerado desde el punto de vista oculto, proporciona a los interesados en obtener y mantener la salud una valiosísima Información. Contenido parcial: Causas de las afecciones físicas - Desórdenes mentales - Herencia y enfermedad - Ciencia de la nutrición - Bases terapéuticas de la luz, del color y del sonido - La mente y la curación - Efectos de la

---

extracción de órganos físicos -- Sistema curativo de la Fraternidad Rosacruz - Causas de la mortalidad infantil - Cómo ayudar a los que han muerto - etc.

## LIBROS SOBRE ASTROLOGIA

Nuevamente la divina ciencia astrológica está apareciendo a la luz del día. Relegada en la Edad Media al laboratorio y cuartos de estudio de los alquimistas y filósofos, vilipendiada y tachada de superstición estúpida por el materialismo científico del siglo XIX aparece con el resurgimiento espiritual del siglo XX, para dar un medio más al hombre para conocerse a sí mismo, dominando y conociendo las leyes naturales de las que él es una parte. En los libros que indicamos queda claramente expresada la utilidad de la astrología y los medios lícitos y convenientes de su empleo, ya que generalmente se la ha usado para fines bastardos, prostituyendo su noble finalidad, que es el emplearse solamente en el bien espiritual del hombre. He aquí el detalle de varias obras que se complementan:

### "ASTROLOGIA CIENTIFICA SIMPLIFICADA"

Este es un libro de texto completo en el arte de erigir un horóscopo y capacitará al estudiante para instruirse en los detalles matemáticos de la astrología. El contenido es el siguiente: Los planetas, los siete Espíritus ante el Trono - Tiempo y Lugar - Signos y Casas - Posición calculada de los planetas - Los aspectos - Enciclopedia Filosófica.

### "EL MENSAJE DE LAS ESTRELLAS"

En esta obra, traducida de la novena edición Inglesa, los fundamentos de la interpretación astrológica se dan en un lenguaje al alcance de cualquier inteligencia. Los autores, ya que este libro fue escrito por Max Heindel y Augusta Foss de Heindel, dan un sistema de diagnosis médico basado en el horóscopo y el cual se fundamenta en muchos años de experiencia práctica. Contenido parcial: El Zodíaco y la evolución - Cada planeta y sus aspectos - Influencia de cada signo - Niños de los doce signos - Su "suerte" en la vida - Efectos patógenos de los signos y los planetas - Las glándulas endocrinas - Método de Progresión y Predicción - etcétera.

### "ASTRO-DIAGNOSIS"

Para quien desea profundizar lo que se llama astrología médica, este libro, por los mismos autores, es una excelente guía para obtener el conocimiento que se relaciona con las enfermedades y sus causas como lo demuestran los astros. Compuesto de 32 capítulos e ilustrado con 107 cartas natales, es un tratado completo y comprensivo del tema.

---

## OTROS LIBROS PUBLICADOS EN ESPAÑOL

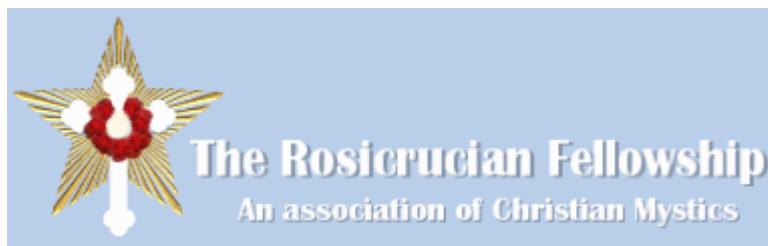
- La Interpretación Mística de la Pascua  
por Max Heindel
- Los Espíritus e la Fuerzas de la Naturaleza  
Por Max Heindel
- Como Conoceremos a Cristo em su Vuelta  
Por Max Heindel
- Principios Rosacruces para la Educación de los Niños  
Por Max Heindel
- Cristo o Buda  
por Annet C. Rich, Prologo por Max Heindel
- Diccionario Rosacruz
- En la Tierra de los Muertos que Viven - Historia Ocultista  
por Prentiss Tucker
- Escuela Dominical Rosacruz  
Sistema práctico para la enseñanza del Cristianismo Esotérico a los niños
- Estudios de Astrología – 9 volúmenes  
por Elman Bacher
- Temas Rosacruces – 2 volúmenes
- El Nacimiento de la Fraternidad Rosacruz  
por Augusta Foss Heindel



Max Heindel y su esposa Augusta Foss Heindel, fundadores públicos de The Rosicrucian Fellowship

---

Portada del libro: Adán, detalle del fresco "La creación de Adán" pintado por Miguel Ángel en el techo de la Capilla Sixtina entre los años 1508 y 1510, a petición del Papa Julio II.



**La Fraternidad Rosacruz - Una asociación internacional de místicos cristianos dedicada a predicar el Evangelio y sanar a los enfermos**

**THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP  
2222 Mission Ave - Oceanside, CA 92058-2329 USA**

VISITE EL SITIO DEDICADO A LAS ENSEÑANZAS ROSACRUCES  
<http://www.rosicrucian.com/index.html>

VISITE EL SITIO DEDICADO LA FRATERNIDAD ROSACRUZ Y SUS MIEMBROS  
<http://www.rosicrucianfellowship.org/index.html>

CENTROS MUNDIALES  
<http://www.rosicrucian.com/foreign/framespa00.html>

