

REVISTA DE DAMAS

EDICIÓN

Alimentación

Robert Johnson



Editorial

Queridas hermanas hemos realizado esta revista con el anhelo de que todas podamos ir aprendiendo cada día un poco más sobre nuestra Doctrina Gnóstica y sobre todo de esa fuerza que nos representa como Mujeres que es nuestra Divina Madre Devi Kundalini, como aspecto femenino de Dios.

En esta revista queremos hacerles llegar extractos de los maestros sobre la importancia de mantener nuestra Semilla, y como podemos hacer para que ésta se mantenga de la mejor calidad, ya que nuestra obra espiritual depende de esto.

Nuestro V.M. Lakshmi en los Misterios de Eleusis explica que la mujer en aquella época, era la que preparaba los alimentos con mucho amor y dedicación, para luego cuando estuvieran listos, el hombre su esposo, era el que servía aquellos alimentos que con tanto cariño había hecho su esposa a todos los invitados que iban a comer. Explica el maestro que esto tiene grandes significados esotéricos, ya que lo mismo sucedía en el Templo. La Vestal era quien arreglaba el

altar, ponía su inspiración en esas flores y hacía todos los preparativos, para cuando estuviera todo listo, el sacerdote era quien llegaba con aromas y perfumaba el altar, así la mezcla del Amor y el Perfume, hacía que se abriera ese canal que atrae la Divinidad para materializarla en un Altar y en un Hogar. Es por esto que vemos como el connubio del Hombre y la Mujer hace que se logre una creación y se plasme esa fuerza divina que nos llena de armonías y de luz.

Querida hermana, tenemos una gran responsabilidad en lograr que nuestra semilla tenga una buena calidad con respecto a la alimentación. En esta revista recordaremos lo que nuestros amados maestros nos han enseñado sobre la alimentación y dejaremos algunas recetas muy ricas y saludables para toda la familia, y así poder mantener nuestra semilla, la energía sexual, apta y con todo lo necesario para regenerarnos.

*Con mucho cariño y amor,
Comité Nacional y Diocesano de
Damas de Chile 2020.*





La materia prima de la Gran Obra

En este tema estudiaremos el elemento que sirve como “Cemento Unitivo” en la cristalización de la Gran OBRA, me quiero referir al Hidrógeno SI-12, el cual viene siendo el resultado de las diferentes modificaciones que tienen las energías que el organismo humano recibe y transforma.

Se le llama “Cemento Unitivo” porque deriva de la palabra semen. El cemento se utiliza en todas las bases de las edificaciones y el semen representa la piedra viva de la Gran OBRA. Unitivo porque, así como en la mezcla del cemento se unen muchas partículas de arena y piedra también en la energía sexual se unen la luz y la fuerza para formar cuerpos y alma, viva representación de la OBRA que estamos realizando.

Es de suma trascendencia para nosotros, los estudiantes gnósticos, comprender la necesidad de producir una semilla cada día mejor, para que nuestra



OBRA sea cada vez más calificada.

Si analizamos lo que el V.M. Samael nos dice con relación a esto, podremos comprender la trascendencia que tiene para nuestra Vida Iniciática lo que comemos, lo que pensamos y lo que respiramos.

Cada uno de estos elementos tiene una íntima relación con la formación de la energía o de la semilla que estamos utilizando para la Gran OBRA.

Lo que comemos pasa por la escala musical, traduciéndose en las notas DO - RE - MI - FA - SOL - LA - SI. Cada una de estas notas tiene una especial repercusión en el tipo de energía que estamos produciendo.

Quizás sean muy pocos los estudiantes de esoterismo que se han detenido a analizar por qué el Maestro Samael cita **Tres Grupos de Alimentos, como son los Satwicos, los Rayásicos y los Tamásicos.** Estos tres grupos se encuentran en la gran variedad

de alimentos que existen para que podamos nutrir el cuerpo y, desde luego, producir la energía, que vamos a utilizar en la Gran OBRA.

Por cierto, es para nosotros muy difícil sostenernos con una disciplina recta y justa, en medio de este mundo convulsionado y civilizado.

Los alimentos Satwicos no le brindan al paladar ese gusto y esos sabores que nos agradan, debido a que éstos no se encuentran mezclados con salsas, condimentos y otros productos que nos causarían daño en la formación de nuestra energía. Estos son las frutas, los productos integrales como el arroz, el trigo, la cebada y todos aquéllos que no han sido separados de su parte solar, ni procesados con productos químicos.

Si observamos este tema desde otro ángulo, encontraremos un segundo grupo de alimentos **como los Rayásicos**, que en el fondo resultan dañinos, nocivos para la salud y para la OBRA. En este grupo encontramos los alimentos muy salados, muy dulces, los picantes, las gaseosas, las carnes en exceso, etc, etc.. Estos alimentos producen en nuestro organismo daños quizás irreparables y por ende, una energía no apta para la Gran OBRA.

Existe un tercer grupo de alimentos denominados **Tamásicos**. Es necesario que el

estudiante gnóstico comprenda a fondo que el SHAKTI Potencial de los enlatados, de la carne de cochino, de las harinas refinadas, azúcares refinados y de toda salsamentaria es Tamásico ciento por ciento y que, por ende, no sirve para producir energía apta para la Gran OBRA.



Por favor, querido estudiante, resuélvase a aprender a alimentarse, no se deje tentar por tantos apetitosos platos que le van a dañar su simiente.

Indiscutiblemente una persona que se somete a una disciplina, en relación con la alimentación, no sólo va a mejorar su aspecto en la salud, sino también su energía, que estará en óptimas condiciones para la realización de la Gran OBRA.

Querido lector, en términos gnósticos debemos ubicar estos tres grupos de alimentos en la siguiente forma:

El primero, como el elemento formador, que se relaciona con el alimento en sí y con el cuerpo físico; vendría siendo el laboratorio que recibe el alimento y lo transforma en energía.

El segundo, que resultaría ser nuestra mente, funcionando como elemento corrector, con la finalidad de no permitir que el cuerpo físico dañe la materia prima o la

energía con pasiones, instintos o emociones, produciendo así el hidrógeno SI-12 apto para la transmutación, sin el peligro de que se haya mezclado con otros hidrógenos densos o pesados, que en otros términos son lo que el V.M. Samael llama “Mercurio Arsenicado”.



Cualquier persona sabe que caminar y hacer ejercicios equilibrados permite que las células se oxigenen, produciendo una perfecta oxidación y logrando que el cuerpo pueda eliminar con mayor facilidad todas las toxinas y venenos que recogemos en el diario vivir.

Ahora podemos comprender por qué hay una máxima que dice: “Mente sana en Cuerpo sano”

El tercer aspecto que encontramos es el elemento energizante, que se relaciona con la respiración. Cuando nosotros, en nuestro diario vivir, aprendamos a respirar no sólo con la finalidad de poder existir, sino con la de aumentar nuestro potencial energético, nos daremos cuenta de que a mayor cantidad de oxígeno acumulado en nuestra sangre y en nuestro organismo, mayor será el potencial de energía que tendremos.

El elemento formador (cuerpo físico), el elemento corrector (la mente) y el elemento energizante (el oxígeno), juegan un papel importantísimo en la realización de la OBRA de cada uno de nosotros.

La transmutación es básica, fundamental para la regeneración, pero es necesario que cada uno de nosotros complemente este trabajo con un ordenamiento y disciplinas que le permitan al cuerpo y a la energía cumplir sus funciones.

Libro “Luz en las tinieblas”, V. M. Lakshmi Daimon

Maestro, en materia de alimentación, ¿cómo ha de comer uno? Yo tengo entendido que cuando se ingiere la comida, ésta se procesa con las siete notas musicales (DO, RE, MI, FA, SOL, LA,SI).

M. Voy a decirles a ustedes una cosa; es cierto, cuando uno come, las siete notas musicales resuenan, pero resuenan naturalmente (y a todas horas están resonando, de acuerdo con la Ley del Eterno Heptaparaparshinock). Claro que, cuando uno está mascando los alimentos, está la parte más dura y resuena el DO (y resuena porque tiene que resonar; mascando, triturando los alimentos, sale el DO). Al pasar por aquí, por todo esto de la laringe y toda esa cuestión, resuena el RE. Al descender, al caer pues a la región del estómago, se da el MI; pero

ya cuando se entra en el proceso del hígado y toda esa cuestión, resuena el FA de la creación. Después que los principios vitales entran en el torrente sanguíneo, la nota más elevada es el SI musical; cuando ya se elabora ese elixir de vida maravilloso que está en las glándulas endocrinas sexuales: el EXIOHEHAI, el ESPERMA SAGRADO, el AZOGUE EN BRUTO, como se dice en Alquimia.

El Quinto Evangelio, conferencia “La gestación del hombre solar”. V.M. Samael Aun Weor.

Los tres alimentos



Los 3 alimentos se procesan en nuestro cuerpo, sintetizándose.

De la calidad de nuestros alimentos depende la calidad de nuestra energía



Energía Sexual
H5i12



Estos alimentos pueden ser:

Sattwicos o sutiles

Rayásicos o intermedio

Tamásicos o densos

La Alimentación



Querido hermano gnóstico, todos nosotros en esta época estamos frente a una frase celebre del V.M. Samael Aun Weor que nos dice: "Tenemos que definirnos por el Ser o el no Ser de la Filosofía".

La Gnosis es el fundamento en el cual se originan todas las ramas del saber, por lo tanto, ella en si misma tiene el derecho pleno de encarnar el Ser.

El ser humano se constituye en un organismo que recibe y transforma muchos tipos de energía, nos referimos en este capítulo a tres alimentos básicos que dan origen en nosotros a las energías con las cuales nutrimos nuestra existencia física e interna. Nos referimos a los alimentos: "Lo que pensamos, nuestras impresiones y lo que comemos".

No podemos desligar de este trío de cosas lo que son la una para con la otra, es decir, lo que pensamos para con nuestras emociones; nuestras emociones con lo que pensamos, ni lo que comemos con lo que pensamos.

Es decir, la Obra de Dios en nosotros

está hecha, pero la Obra de nosotros tenemos que hacerla de abajo hacia arriba, por tanto, diríamos que en esto hemos tenido graves fallas los estudiantes gnósticos: "Hemos querido crear Cuerpos Solares sin seleccionar la semilla".

La semilla no se puede seleccionar sin seleccionar los alimentos, me explico: "Una persona que bebe licor, que come cochino, que ingiere alimentos demasiado salados, demasiado dulces, o hace mezclas de alimentos incompatibles, al ser ingeridos, producen fermentos, flatulencias (gases)".

Esto nos indica que son alimentos tamásicos o, a lo menos, rayásicos, los cuales le producen al organismo graves daños y, por ende, una semilla de mala calidad.

Los estados emocionales o mentales, luchas, tribulaciones, originan discordancias vibratorias en el organismo dañando la semilla y, por ende, los mismos centros de la máquina humana.

Estas razones son más que suficientes para que nosotros comprendamos la



necesidad de mejorar nuestra alimentación.

Nos dice un Maestro de Sabiduría, que en estos momentos está en un sitio secreto preparándonos, **que el pueblo gnóstico come bien pero se alimenta muy mal.**

Queridos hermanos gnósticos, vamos a hacer un trabajo equilibrado, bien hecho, justo, partiendo de la alimentación física.

Daremos aquí pequeñas recomendaciones; para esto queremos que Ustedes sean creativos, comprendan y practiquen lo que aquí les estamos diciendo.

No ingiera alimentos en los cuales se hayan hecho mezclas incompatibles, tales como: carnes y huevos, huevos y quesos, frutas dulces con frutas ácidas, es decir, es necesario tener una orientación justa a este respecto.

Es necesario que al estómago se le dé, por lo menos, **un día de descanso a la semana comiendo sólo un tipo de frutas** que pueden ser: “Uvas, manzanas o lechosa, de una sola clase”.

No se debe comer carne más de dos

veces a la semana; se debe comer pescado, dos o tres veces a la semana; se debe comer, por lo menos, un día a la semana puras sopas de verduras, procurando incluir en ellas, por ejemplo: habichuelas, arvejas verdes, maíz tierno, zanahorias, espinacas, cebollas, berenjenas, habas verdes, frijol verde, apio España. Esto para citar algunos de los ingredientes que se le pueden añadir.

No olviden que esto deberá hacerse también de acuerdo a los recursos y a las posibilidades de cada zona y de cada persona.

Estos son alimentos sátwicos que van a contribuir con el mejoramiento del sistema metabólico, digestivo y, por ende, mejoramiento de la semilla. Este tipo de alimento se puede acompañar con un buen pan integral, arepas de maíz integral o trigo integral.

Es apenas normal, estas cosas necesitan un poco de sacrificio y voluntad pero que sí se puede.

Cuando el cuerpo está nutrido con alimentos sanos, también las glándulas

endocrinas empiezan a generar mejores tipos de energía, por ende, de hormonas que estimulan menos la lujuria, los instintos negativos y, por lógica, la ira. No estoy diciendo que con esto el Ego se mata, pero sí hay más control y menos manifestación de este tipo de fuerzas negativas.

No olvide, querido hermano, que cada uno de estos alimentos tienen relación con los tattwas y los tattwas son vibración.

La oración, la meditación, la contemplación se relacionan con el tattwa AKASH; las frutas, el pescado se relacionan con el tattwa VAYU, elemento aire y desde luego nos ayuda a tener actividad, destreza; la carne está relacionada con el tattwa TEJAS, desde luego este tattwa activa en nosotros el elemento fuego que tiene que ver con la lujuria, con la ira y con algunas emociones o instintos negativos; los cereales se relacionan con el tattwa PRITVI, elemento tierra que nos da fuerza pero también produce inercia; las verduras, hortalizas están relacionadas con el tattwa APAS, elemento agua que nos da armonía, paz.

Mirando esta serie de cosas podemos decir que los tattwas actúan en cada uno de nosotros de acuerdo al tipo de persona y actúan positiva o negativamente de acuerdo a nuestro comportamiento físico, mental y

psicológico.

El tattwa AKASH se relaciona con el sexo por ser el elemento que se encuentra en la primera escala como desdoblamiento del causal y ser, a la vez, el elemento que tiene relación con la Madre Kundalini, principio cósmico de creación en los elementos; VAYU, se relaciona con el centro motor, Aire; TEJAS, con el cerebro pensante, Fuego; PRITVI, con el centro instintivo, elemento Tierra APAS, centro emocional, elemento Agua.



Este Orden de cosas nos permite comprender que, es necesario tener un ordenamiento en nuestra forma de alimentarnos para poder tener dominio de nuestros estados interiores.

Con la meditación y la oración entramos en armonía con AKASH; con la inspiración y la meditación entramos en armonía con TEJAS; con la actividad, las runas y los ejercicios con PRITVI; con la música clásica, la buena lectura y el prana entramos en armonía con APAS.

No olvidemos que los tattwas: PRITVI se relaciona con el éter de vida; APAS con el éter químico, VAYU con el éter lumínico; TEJAS con el éter reflector. Estos éteres constituyen la materia con la cual está compuesto nuestro fondo vital.

Si los tattwas están en armonía con



el AKASH, a su vez, armonizan los éteres de nuestro fondo vital y éstos, a su vez, armonizan nuestro cuerpo físico.

Es indiscutible que para que el ser humano tenga vida sana tiene, que tener mente sana, emociones sanas y alimentación sana y de allí partirá lo que el ser humano pueda hacer por la Obra del Padre; como ya dijimos: “Nos es el hecho de comer bien sino alimentamos bien”.

Es mucho lo que hay que hablar de esto, simplemente, estamos haciendo un llamado a la reflexión ya que nos queda muy poco tiempo que perder, hablando en términos individuales.

Queremos la colaboración de todos los estudiantes gnósticos serios para que ayudemos a los Amados Maestros de la Venerables Logia Blanca para ir formando cimientos sólidos en ese estudiantado gnóstico de la NUEVA ERA DE ACUARIO.

*Libro en acuario un nuevo éxodo. V. M.
Lakhsmi Daimon*

Es importante para adquirir el estado interior adecuado antes de comer y también para rescatar el potencial energético de lo que vamos a consumir, realizar la oración de los alimentos. Antes de recitarla colocamos las manos sobre la comida y con mucha concentración decimos:

Oración para la comida

Dios todopoderoso,
hacedor, dueño y amo de
todas las criaturas, poned
en estos alimentos tu mano
y tu gracia, convirtiéndolos
en fuente de vida y
multiplicadores de tu divina
gracia y energía en todo mi
cuerpo; soy tu hijo, siervo y
obrero, llenad mi alma y mi
cuerpo con tu gracia y amor.

AMEN

-Se bendice el plato-

KRIM KRIM KRIM



El ritual Pancatattwa

Los destellos maravillosos de Maha-Kundalini se hallan contenidos en todas las propiedades de los cinco elementos de la Naturaleza. Necesitamos con urgencia convertir a esos destellos en llamas dentro de nosotros mismos.

Mediante el ritual Pancatattwa es incuestionable que la oculta divinidad interior aun cuando no esté metida dentro del animal intelectual equivocadamente llamado hombre, hace extensiva de manera

consciente su energía íntima con el evidente propósito de ayudar a la Esencia en el proceso del despertar...

Hemos de saber claramente que los cinco elementos son formas diversas de una potencia y, por ende, procuran atraer la vida interior del Ser Intimo para unirla a la vida exterior, lo inmanente con lo trascendente para que con ello se reconozca el Ser aquí y ahora.

¿Y qué diríamos sobre el Tattwa Apas y sus formidables poderes? Es obvio que en los peces se encuentra el secreto que nos permite dominar las tempestades y caminar sobre las aguas; desafortunadamente las gentes o aborrecen los mariscos o abusan de ellos.

¿Y qué diremos sobre el Vayú Tattwa, el elemento aire? ¿Cuáles su relación con el fruto de la vid? Es obvio que ningún borracho podría adquirir los poderes maravillosos del Vayú Tattwa... Resulta palmario y manifiesto que el vino puro y sin fermento de ninguna especie es usado con éxito en el Ritual del PancaTattwa...

¿Cómo podríamos ejercer con soberana maestría el poder sobre el Tattwa Akashico excluyendo el Sahaja Maithuna (Magia Sexual)?

¿De qué manera podríamos conquistar los poderes del Tattwa Prithvi, el elemento tierra, si aborrecemos los cereales, legumbres y plantas o si abusamos de estos alimentos?

¿En qué forma o de qué manera podríamos adquirir los milagrosos poderes ígneos del Tattwa Tejas si cometemos el error de renunciar a los elementos carnívoros? Desgraciadamente las humanas multitudes o se vuelven vegetarianos radicales o se tornan casi canibalescas.

El Vira gnóstico, cuando bebe el vino o come la carne o el pez o los cereales, pronuncia el *Mantram KRIM* (mentalmente) e intensifica su imaginación de tal modo que todo el Universo le parece colmado por la Bendita Diosa Madre del Mundo.

Sobre el Tattwa Akash

Dicen las tradiciones indias que Rama-Krishna hizo sentarse a Saradalevi en el trono de la Madre Divina dentro del templo y comenzó, al par que cantaba el himno a Devi Kundalini, con la ancestral ceremonia ritual que culmina en la famosa Shorashi Puja, la adoración de la mujer. El y Ella durante el Maithuna, llegaron al Shamadi... Así se llega a ejercer todo el poder sobre el Tattwa Akashico...

Escrito está con palabras de fuego en el libro de los esplendores que la potencia del Logos Solar no se encuentra en el cerebro ni en el corazón ni en ningún otro órgano del cuerpo, sino exclusivamente en los órganos sexuales, en el Phalo y en el Útero.

En modo alguno podríamos desarrollar en nuestra constitución íntima los poderes Akhásicos si cometiésemos el error de fornicar u odiar el sexo o adulterar. “Todo pecado será perdonado menos el pecado contra el Espíritu Santo (el sexo)...”

Alguna vez, hallándome fuera del cuerpo físico, hice a mi Madre Divina Kundalini la siguiente pregunta: ¿Es posible que allá en el mundo físico exista alguien que pueda autorrealizarse sin necesidad de la Magia Sexual? La respuesta fue terrible, espantosa. “Imposible hijo mío, eso no es posible”. Yo quedé muy impresionado y conmovido en lo más íntimo del alma...

*El Misterio del Áureo florecer,
V.M. Samael Aun Weor*



FORMA DE ALIMENTARNOS

Todo alimento en el fondo, tiene una parte Tamásica, y todo alimento tiene una parte Sáttwica.

La Alimentación no ejerce una mala acción en nosotros por lo que es el alimento en sí, sino por la forma de ingerirla.

Uno se puede comer una ensalada que es un alimento Sáttwico. ¡Cómanla sin hacer buena masticación, sin aquella pausa que tienen que tener y verán qué pasa! Tiene que haber buena insalivación; uno tiene que gustar en la boca lo que tiene que digerir el estómago.



Del estado psicológico que uno tenga en el momento de la alimentación, depende el tipo de energía que va a fabricar.



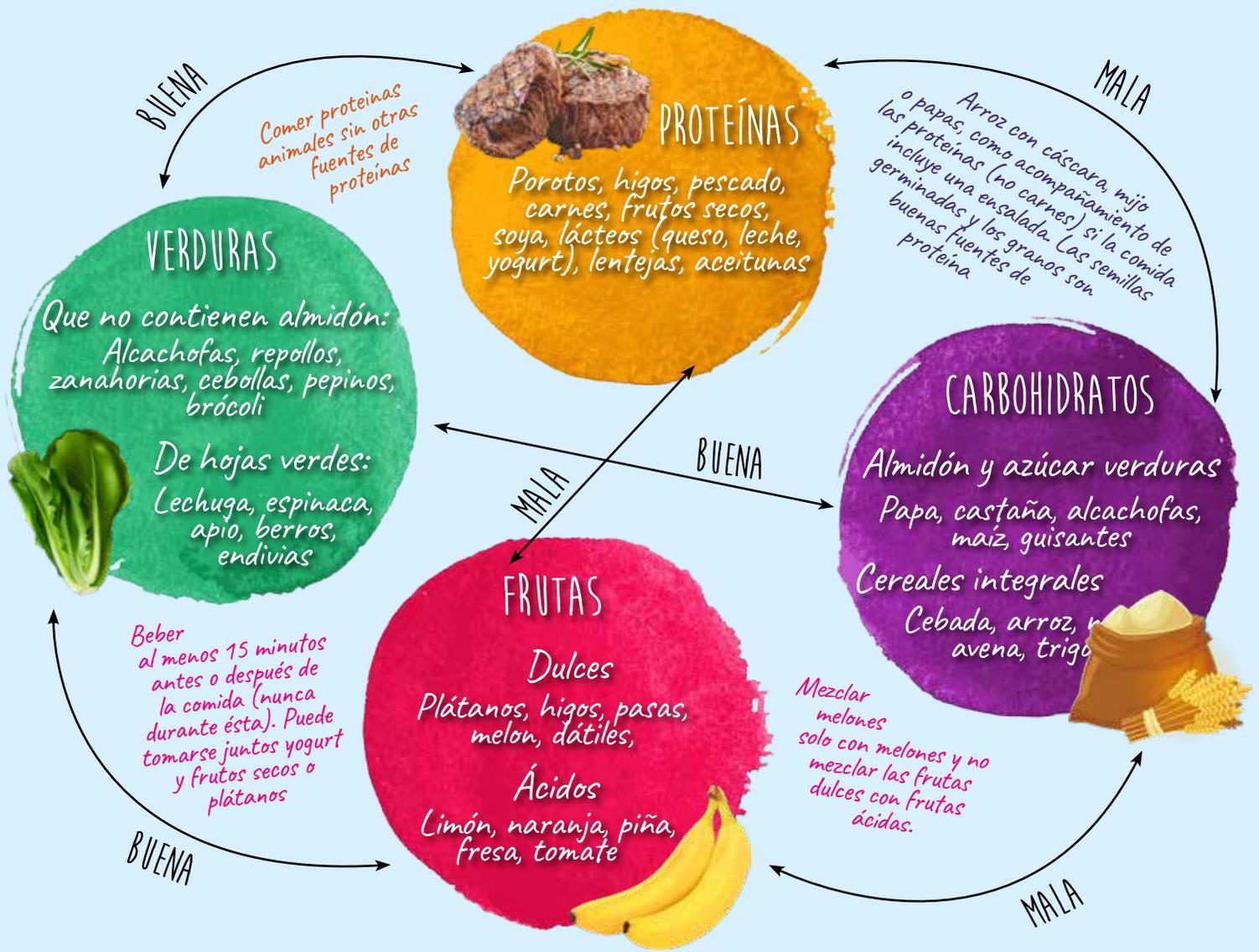
La alimentación no puede ser obligada; al organismo no se le puede imponer que se coma esto o aquello. Eso es pecado. Eso es una violación. Eso es contra natura.

Es preferible decir: “No tengo hambre”, y no obligar al pobre organismo a digerir, a lo mejor, en ese momento no hay enzimas, no hay jugos digestivos para digerir aquello que le están echando a la brava. Por eso existe el sentido del gusto.

Los hermanos vegetarianos tienen una teoría que dice: “Lo que gustan los labios mata el cuerpo”. Hasta cierto punto lo admitimos, pero, en otros casos, ¡no!. Por ejemplo: “A mí me caen pesadas las caráotas, pero, el día que me provoca comerlas, no me hacen daño porque el cuerpo las pide”.

Eso es Alquimia, porque de ese alimento que ingerimos, es que sale el Hidrógeno SI12, que se utiliza en el trabajo sexual.

*XIII Joya del Dragón Amarillo,
V.M Lakshmi Daimon*



Mezclas de los alimentos

Es necesario aprender a mezclar los alimentos, al respecto el Venerable Maestro Lakshmi nos dice lo siguiente: “Una de las peores cosas que tenemos es la forma de alimentarnos. Estamos enseñados a comer, pero no a alimentarnos (hartos, pero desnutridos), hay que saber balancear los alimentos. **Las mezclas de los alimentos es la «Muerte» del organismo.** Uno mezcla frijoles con arroz y yuca, y no necesita avión, flota sólo, (gases) eso daña el organismo, daña el Colon”.

“Acuérdense que el que está enfermo del Colon, está enfermo del Páncreas, del hígado, de la cabeza, tiene fiebre, le duelen los músculos, se le baja la tensión, etc. Uno llega a una frutería y dice: “Deme una tisana” y ahí le pican banano, piña, manzana, lechosa, uvas, de todo; le hacen una bomba, y dice: “es que estoy comiendo frutas”, y no se da cuenta que esas frutas ácidas y dulces son un verdadero «Veneno»”

II Joya del Dragón Amarillo,
 V.M. Lakshmi Daimon



Recetas de fermentas

TATTWA VAYU

MOSTO DE UVA

Ingredientes:

1 kg. de uva

Preparación:

Se le quitan los tallos, se lavan muy bien las uvas, y sin agua, se aplastan con las manos, se deja reposar por unas por uno o más días (dependiendo del tiempo que se deje será el grado de fermento que tenga).

Cuando se cumple el plazo estimado, se retira la capa de hollejos que está por encima (se puede ver hongueada, pero no afecta al mosto en general) y luego se pasa por cedazo para que solo nos quede el mosto. Ya se puede servir y disfrutar.

Nota: las pepas que sobran se pueden dejar secar y moler, para utilizar de medicina para los ovarios.

CHICHA DE MANZANA

Ingredientes:

- 25 manzanas dulces de campo
- 15 litros de agua
- 1 taza de azúcar

Preparación:

Lavar las manzanas en agua fría, retirar el tallo y las hojas. Exprimir en un saca jugo, agregar el azúcar y disolver todo muy bien con una cuchara de madera. Envasar en una recipiente con tapa y almacenar el jugo en un lugar oscuro.

Pasados 15 días filtrar la chicha de manzana con un colador de género para retirar impurezas y embotellar. Servir la chicha de manzana fría.

Recetas de pescada

Para 4 personas

TATTWA APAS

SOPA DE CABEZAS DE PESCADO

Ingredientes:

- 2 cabezas de pescado grande o cuatro medianas (sin agallas)
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ zanahoria
- 2 papas medianas
- Cilantro
- Sal y limón

Preparación:

En una olla a presión o en olla normal, colocar a hervir las cabezas de pescado 30 minutos aproximadamente, hasta que al tocarlas con un tenedor, se deshagan.

Licuar las cabezas con el mismo líquido con el que las cocinamos, colar y reservar,

Sofreír en otra olla con una cucharada de aceite, la cebolla picada en cuadros pequeños, la zanahoria rayada y el ajo picado y sazonar a gusto.

Agregar el caldo del pescado que habíamos reservado y las papas peladas y cortadas en tiras.

Cocinar hasta que se ablanden las papas y servir con cilantro y limón a gusto.



MERLUZA AL HORNO

Ingredientes:

- 4 filetes de merluza
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 tomate
- Orégano
- Sal

Preparación:

Para la elaboración de éste plato, necesitaremos en primera instancia elegir nuestro pescado, debemos obtenerlo de la fuente más fresca posible. En la pescadería, podemos pedir que nos lo fileteen y si no es posible, lo hacemos en casa.

Primero buscaremos un recipiente de horno para poner nuestro pescado, lo engrasamos un poquitito solo para que no se pegue y reservamos.

Luego cortamos nuestras verduras y la aliñamos con sal a gusto, luego hacemos una pequeña cama de verduras en el recipiente y ponemos nuestro pescado aliñado con sal, y agregamos el resto de verduras en los lados. Luego rallamos el tomate, le ponemos un poquito de sal y lo echamos encima del pescado y espolvoreamos orégano en nuestra comida.

Y el último paso y más importante, la derivamos al horno y lo dejamos hasta que veamos que esté todo cocido.



Recetas de legumbres

Para 4 personas

TATTWA PRITVI

LENTEJAS ROJAS

Ingredientes: Preparación:

- 1 Tazón de lentejas rojas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ Morrón rojo
- ½ Morrón verde
- 1 trozo de zapallo
- Orégano

Picamos la cebolla, el ajo y los morrones en cuadraditos. También picamos el zapallo en cuadrados.

En una olla ponemos a cocer nuestras verduras con agua y un poco de sal, hasta que veamos que están casi blandas (si se desea antes de cocinar con agua podemos saltar un poco las verduras con aceite).

Luego, echamos el tazón de lentejas rojas a la olla y le agregamos un poco más de agua, como dos dedos aproximadamente más arriba de nuestros ingredientes. Y le agregamos un poco más de sal a gusto. Revolvemos y dejamos cocinar.

Como a los 10 minutos de cocción vamos a ver que las lentejas doblaron su tamaño, así que si le falta agua le ponemos un poco más. Vamos revisando hasta que se cocinan las lentejas, esto demora poco, así que debemos estar pendientes. (el tiempo de cocción de las lentejas es de 20 minutos más o menos).

Ya cuando estén cocinadas apagamos el fuego y con un cucharón aplastamos un poco el zapallo para darle una textura cremosa a nuestra comida. ¡Y ya están listas para servir!

HAMBURGUESAS DE AVENA

Ingredientes: Preparación:

- 2 vasos (500 grs. Aprox.) de copos de avena instantánea.
- 1 vaso de agua (250 ml. aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 1 ramillete de perejil
- Pan rallado
- Sal

Comenzamos picando nuestra zanahoria, cebolla, diente de ajo y el ramillete de perejil.

Luego, buscamos un bol donde pondremos la avena, las verduras picadas y la sal (si queremos agregar más condimentos como orégano u otro, podemos hacerlo) y revolvemos.

Le incorporamos el agua y mezclamos bien. Es muy importante poder llegar a una consistencia en la cual, podamos manipular nuestras hamburguesas sin que se nos quede pegada en las manos y se desarme, así que, también le vamos poniendo de a poco pan rallado hasta que veamos que la masa esté más consistente, no dura, sino que firme pero húmeda a la vez.

Una vez hecho esto, ponemos nuestra masa en el congelador unos 20 a 30 minutos aprox. (Que no se congele. Esto es para que los ingredientes se puedan integrar de mejor forma y podamos manipularlo más fácil).

Una vez pasado el tiempo, sacamos la masa del congelador y formamos bolitas para luego aplastarlas en forma de hamburguesa. Y preparamos un sartén engrasado en la base o podemos ponerlas en el horno hasta que se cocinen. Cuando veamos que están doradas por ambos lados ¡ya están listas!

Recetas de carnes

Para 4 personas

CARNE MECHADA

TATTWA TEJAS

Ingredientes: Preparación:

- 800 gr de carne de vacuno (chocillo, pollo ganso o punta de ganso)
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- ½ pimenton
- 1 rama de apio
- 1 taza de agua fría
- Sal y pimienta
- Aceite

Picar las zanahorias, pimentones y cebollas en tiras.

Usando un punzon o cuchillo delgado hacer 4 orificios a lo largo de la carne, rellenar 1 orificio con zanahoria, otro con pimenton, otro con ajo y otro con cebolla. Pueden insertar por ambos lados y empujar para que queden verduras a lo largo de toda la carne. Las verduras que sobren, reservar para ocuparlas después.

Calentar una cuchara de aceite en una olla de fondo grueso a fuego medio-alto, secar la carne y sazonar con sal y pimienta. Sellar la carne por todos lados incluidas las puntas, unos 3-4 minutos por lado, hasta que quede dorada.

Agregar las verduras y cocinar revolviendo unos 3 minutos

Agregar el agua, tapar y dejar cocinando a fuego bajo por 60 a 90 minutos.

Voltear la carne cada 15 minutos y agregar mas agua de ser necesario

Luego cortar en rodajas y servir acompañado de abundante ensalada como lechuga, apio, pepino, brocoli, etc.



SOPA DE PATA DE VACA

Ingredientes: Preparación:

- 1 pata de res (vaca).
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- Orégano
- Sal
- Cilantro
- Aceite
- Pimienta

Lavar bien la pata de vaca y colocar en olla a presión junto con la mitad del pimentón y los ajos, cubrir con agua fría y cocinar por 30 minutos a partir del hervor

En una sartén sofreír la cebolla, pimentón, ajo y zanahoria, cortadas en cuadros por unos 5 minutos.

Incorporar el sofrito a la olla donde se ha cocinado la pata de vacuno, salpimentar, agregar orégano y cilantro, cocinar por unos minutos más.

Retirar la pata de vacuno de la olla y trozar.

Disponer un trozo de pata en un plato hondo y agregar el caldo hasta cubrir por completo

Servir el caldo de pata inmediatamente, bien caliente, y coronar con cilantro fresco.



Recetas de verduras

Para 4 personas

SOPA DE VERDURAS EN JULIANA

Ingredientes:

- 8 vainas de Habas
- 100 gr arvejas
- 2 choclos tiernos
- 1 zanahorias
- 8 hojas de espinaca
- 1 cebolla
- 1 berenjena
- 100 gr poroto verde
- 2 ramas de apio España
- 1 Pimentón
- 2 dientes de ajo
- Aceite, sal, pimienta
- Cilantro
- ¼ Brócoli
- ¼ repollo

Preparación:

Cortar en tiras (en juliana) la cebolla, pimentón, ajo, berenjena, apio, habas, poroto verde, espinaca, brócoli y repollo

Sofreír en una cucharada de aceite, la cebolla, pimentón, apio y el ajo, unos 5 minutos a fuego bajo, agregar sal y pimienta.

Incorporar las arvejas, choclo trozado, berenjena, brócoli, repollo y agregar agua suficiente, cocinar por unos 30 minutos a fuego medio, luego agregar las espinacas, cocinar por unos 3 minutos más,

Condimentar a gusto con orégano, cilantro, sal y pimienta y servir en platos hondos.



HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 6 Zanahorias ralladas
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- Orégano
- 2 huevos chicos
- Pan rallado
- Sal

Preparación:

Cortamos la cebolla en cuadraditos, picamos el ajo y el ramillete de perejil. Reservamos

En un bol o recipiente rallamos nuestras zanahorias y le agregamos las verduras ya picadas al bol y revolvemos, le ponemos la sal y el orégano u otro condimento que quieran agregar y volvemos a revolver para integrar todos los ingredientes.

Ahora separamos las claras de las yemas del huevo y en un bol colocamos las claras y en un recipiente aparte, las yemas. Las claras las vamos a batir hasta que queden casi en punto nieve y ahí agregaremos las yemas y revolvemos. Ésta mezcla la verteremos en el bol con nuestras verduras e integraremos todo con una cuchara.

Luego, pondremos el pan rallado hasta formar una contextura firme para poder hacer las hamburguesas. Si se desea se puede colocar la masa en el congelador por unos 20 o 30 minutos aproximadamente para que agarre buena consistencia.

Ya una vez lista nuestra masa la dividimos en bolitas y damos forma a nuestras hamburguesas, y las cocinamos en un sartén engrasado en la base y esperamos que se dore y damos vuelta y lo mismo. Ya podemos servir y disfrutar.



Comidas esotéricas

DIETA ESOTERICA

Desayuno:

Pan tostado con miel de abeja y leche caliente. Pueden añadirse al desayuno algunas frutas

Comida del medio día (almuerzo):

El almuerzo (comida en México) debe ser a base de vegetales y frutas. También se deben comer toda clase de granos.

Cena:

Leche caliente y pan con miel de abejas. Eso es todo; nada más.

La meditación debe realizarse a las diez de la noche. También se debe meditar al amanecer.

Si el estudiante practica a las 10 de la noche y al amanecer, progresará entonces rápidamente.

Libro Amarillo, cap. XII, V.M. Samael Aun Weor.

ALIMENTO ESPECIAL PARA DESARROLLAR EL PODER DE LA MEMORIA

Preparación:

Arreglad vuestro desayuno con frutas ácidas y almendras molidas con miel de abejas. Así proveeréis al cerebro de átomos necesarios para la memoria.

Nota: este desayuno está vinculado al ejercicio retrospectivo, para leer más sobre el tema te invitamos a estudiar el capítulo de este libro.

El Matrimonio Perfecto, V.M. Samael Aun Weor



Leches vegetales

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 200 grs de almendras
- 1 ltr de agua
- Esencia de vainilla y azúcar opcionales.

Preparación:

Poner los 200 gramos de almendras a remojar en 1 litro de agua por lo menos 2 hr (esto permite que las almendras se hidraten y ablanden). Luego licuar las almendras con el litro de agua en máxima potencia por 4 minutos, hasta que todo quede bien licuado. Posteriormente tomamos un colador de tela. Colamos la preparación a través de la tela y separamos los restos sólidos en un recipiente aparte.

LECHE DE ARROZ

Para 3 o 4 tazas

Ingredientes:

- 3 litros de agua
- 1 taza de arroz integral
- 1 cucharadita de vainilla y miel

Preparación:

Poner hervir el agua y luego se le agrega el arroz, que se deja hervir por una hora (fuego lento). Luego se cuele y al líquido (leche de arroz) se le agrega la vainilla. Se sirve caliente o frío, endulzado con miel. Conservar en la heladora por no más de dos días.

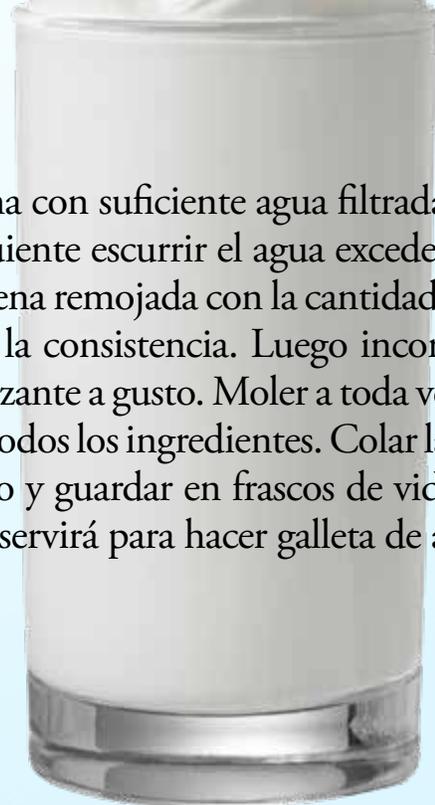
LECHE DE AVENA

Ingredientes:

- 1 taza de avena cruda (no instantánea)
- 3 a 4 tazas de agua, según la consistencia que quieras que tenga la leche
- Canela molida
- Esencia de vainilla y miel o azúcar rubia a gusto

Preparación:

Dejar remojando la avena con suficiente agua filtrada toda la noche. A la mañana siguiente escurrir el agua excedente y en la licuadora agregar la avena remojada con la cantidad de agua deseada según se quiera la consistencia. Luego incorporar la canela, vainilla y el endulzante a gusto. Moler a toda velocidad hasta que se incorporen todos los ingredientes. Colar la mezcla con un colador muy fino y guardar en frascos de vidrio máximo por 2 días. El excedente servirá para hacer galleta de avenas.



Mayonesas sin huevo

MAYONESA DE ARVEJAS

Ingredientes:

- 1 taza de arvejas cocidas
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 ramita de perejil picado
- Sal marina a gusto

Preparación:

licuar las arvejas con el jugo de limón y el aceite de oliva, hasta lograr la consistencia de la mayonesa, luego agregar el ajo y el perejil mezclándolos bien.

MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- ½ kg de zanahorias
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina a gusto

Preparación:

Cocinar la zanahorias, cuando estén listas licuar con los demás ingredientes, agregando lentamente el agua de la cocción de las zanahorias, en cantidad necesaria para lograr la consistencia deseada.



Repastería y panadería

PANQUEQUES DE AVENA CON MANJAR DE DATILES

Ingredientes del manjar:

- 1 taza de dátiles sin carozo
- 1 taza y media de agua tibia

Ingredientes de los panqueques:

- 1 taza de avena
- 1 ½ taza de agua
- 1 huevo
- Azúcar de caña al gusto

Preparación del manjar:

Ponemos nuestros dátiles a remojar en un pocillo o bol con agua tibia por unas 4 horas más o menos o hasta que ya veamos que están blanditos. Luego, los colocamos en una procesadora de alimentos con un poco de agua (de la misma donde dejamos reposar).

Ahí debemos ir viendo que quede como la textura del manjar, por ello debemos ir calculando el agua que le echamos. ¡Y listo!

Preparación de los panqueques:

Colocamos la avena en la licuadora junto con todos los demás ingredientes y licuamos.

Ponemos la mezcla en un bol o recipiente y vamos sacando porciones para realizar nuestros panqueques en un sartén previamente engrasado, (no es necesario engrasar siempre que vallamos a echar la mezcla al sartén).

Y ya cuando tengamos los panqueques listos, podemos disfrutar de su sabor en conjunto del manjar de dátiles.

QUEQUE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar de caña
- 1 taza de aceite de buena calidad
- 1 taza de leche vegetal
- 1 taza de cacao en polvo de buena calidad
- 2 tazas de harina integral
- 3 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:

En un bol batimos los huevos, el aceite y el azúcar, hasta que se incorporen. Luego, agregamos la leche y revolvemos hasta integrar. Una vez listo le echamos la harina (cernida) y el cacao (cernido) y volvemos a revolver hasta que se integren los ingredientes. Y por último ponemos a nuestra mezcla el polvo de hornear y revolvemos.

Ya con nuestra mezcla hecha, buscamos un molde y lo engrasamos. Colocamos la mezcla en el molde y la llevamos al horno precalentado en 180° aproximadamente y dejamos hornear por unos 45 minutos más o menos. Sabremos cuando está listo una vez que ponemos un palito o un cuchillo y sale seco.

Es muy importante que no se abra el horno mientras está el queque cocinándose, solo abrámoslo cuando esté en el tiempo ya de terminar, esto es para que no se nos baje el queque.

Repastería y panadería

GALLETAS DE COCO

Ingredientes: Preparación:

- 100 ml de aceite de coco
- 1 taza de azúcar de caña
- 2 huevos
- 2 tazones de harina integral
- Un trozo de papel mantequilla

En un bol colocamos los huevos, el azúcar de caña y revolvemos. Luego, echamos el aceite de coco (si el aceite de coco está sólido lo ponemos de derretir un poquito), revolvemos bien y vamos añadiendo de apoco la harina integral y a la vez vamos revolviendo, primero con una cuchara y después con nuestras manos hasta que tengamos nuestra masa. Ya lista la masa, la dividimos en dos y agarramos una parte, y en una superficie limpia, la estiramos y la dejamos con un grosor adecuado para galletas. Luego, si tenemos moldes para dar formas a nuestras galletas los utilizamos, si no, buscamos algo redondo pequeño o del porte que deseen y cortamos nuestras galletas. Y con la masa restante hacemos lo mismo.

Preparamos una bandeja de horno y le colocamos papel mantequilla y arriba vamos poniendo nuestras galletas.

Las colocamos en el horno ya precalentado a 180° y dejamos hornear aproximadamente por 20 minutos. Todo depende del horno pero deben ir viendo que se doren.

No dejarlas mucho tiempo en el horno porque pueden quedar duras.

PAN INTEGRAL

Ingredientes: Preparación:

- 1 Kg de harina integral
- 1 cucharada de levadura integral
- 1 cucharada de sal
- 60 ml. de aceite de buena calidad
- Agua tibia
- Semillas de linaza, chía, maravilla o sésamo (opcional).

En un bol colocamos la harina y le ponemos la sal. Revolvemos bien para integrar. Luego le agregamos (si así se desea) las semillas de linaza o la que hayamos escogido o varias, como ustedes quieran y revolvemos nuevamente y reservamos.

En un recipiente o vaso colocamos la levadura y el agua tibia, añadiendo también la cucharada de azúcar y revolvemos. Eso lo dejamos reposar hasta que la levadura se active.

Mientras tanto nos vamos a nuestro bol con harina y le hacemos un hueco al medio para luego echarle el aceite y la levadura ya activada, revolvemos y le añadimos poco a poco el resto de agua fijándonos que la masa no quede demasiado húmeda o seca, debemos poder manipularla sin que se nos pegue la masa a las manos, amasamos un poco hasta que podamos formar la masa deseada. Y ya está lista para el siguiente paso.

Ahora la masa la debemos dejar reposar, éste procedimiento se puede hacer de dos formas. Una es tapando nuestra masa con un paño y dejándola hasta que doble su tamaño, eso es aproximadamente en 30 minutos, todo depende de la temperatura del lugar.

Cuando ya esté doblado su tamaño le damos la forma deseada a la masa y dejamos reposar por unos 20 minutos más, ya pasado éste tiempo lo ponemos al horno a unos 180° aproximadamente y dejamos que se hornee por unos 45 minutos más o menos. Debemos ver que quede dorado por ambos lados.

La otra forma que podemos dejar leudar, es poniendo nuestra masa en un molde o haciendo bollitos o dándole la forma deseada y la colocamos en el horno apagado pero habiéndolo calentado antes y dejamos reposar por 20 o 30 minutos, también viendo que doble su tamaño. Cuando ya esté listo, prendemos el horno a 180° más o menos y lo cocinamos por 45 minutos aproximadamente ¡y ya está listo para disfrutar!

Los beneficios de la

piña

(ananás)

Es la única fruta que contiene

Bromelina

una enzima que facilita la digestión y que tiene propiedades antiinflamatorias



“Ojo” de la piña

Alta en vitamina C

es refrescante, 85% Agua

Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre

es diurética y reduce los gases

Queridos hermanos, para nosotros los esoteristas, es de vital importancia tener el hígado en buenas condiciones. Hay una fruta (no sé por qué no le han puesto toda la atención necesaria) que se llama «Piña». ¿Sabían que los Venerables Maestros están poniendo a la Pina como la panacea? Una verdadera panacea para diferentes males.

La Pina tiene unos ojitos, unos ojitos negros, que por cierto, al pelarla, hay que quitarlos porque irritan la boca. Nos enseñaban los Benditos Maestros Mayores cómo al calentar el sol, sus rayos entran por los ojitos negros de la Pina y por cada ojito, ¡la cosa más extraordinaria!, un rayo de sol se ve de color dorado.

La Pina, al cargarse de esa energía solar, se ve en su interior como un cristal asimilando todas las fuerzas solares. Al preguntar el porqué de ese fenómeno, nos decían que *tanto la piña como el ajo y la zábila, son tres plantas que no serán contaminadas por las lluvias acidas ni por la radiación.* Estamos hablando de aspectos radiactivos.



Al acumularse la energía radioactiva en esos ojitos negros, se condensa un ácido que no es el ácido natural de la Pina, es un ácido para evitar que la pulpa de la Pina sea contaminada.

Una porción de piña en el desayuno preferiblemente, o a cualquier hora, extrae todas las toxinas, ácidos tóxicos que tenga el hígado, el páncreas, la vesícula y desde luego, hace un recorrido por todo el intestino, eliminando todas las toxinas que ya están distribuidas allí; el duodeno, por ejemplo, es un órgano que sufre tantísimo con las comidas contaminantes. Por ejemplo, uno se come una lechuga y cree que porque es una lechuga, un tomate, un repollo, son nutritivos; pero, resulta que están llenos de veneno, de todos esos venenos que ustedes conocen, los cuales entran al organismo y el resultado es la muerte.

El poderosísimo, poderosísimo elemento que tiene la Pina elimina aquello, es especialísima para matar todos los gusanos que tienen los niños. Uno ve unos muchachitos que se mueren por los gusanos y la gente dice: “Le he dado toda clase de purgas y nada le ha servido”; como el organismo está intoxicado, forma anticuerpos y ningún remedio le sirve para expulsar los gusanos. Muchos dirán: “¡Tanta Pina que yo he comido!”, pero cómla no sólo con la idea que es un alimento, sino que es una medicina para los gases, para la acidez, para la llenura, etc. Puede ser que a muchas personas no les sirva, pero al 90% sí, porque esta enseñanza la están dando Médicos Sabios de la Naturaleza, que saben lo que están diciendo.

*XXVIII Joya del Dragón Amarillo, V.M.
Lakhsmi Daimon*

Quiera Dios y la divina providencia que toda ser humana en esta época comprendamos el valor que tiene la salud , para que aprovechemos todas las sistemas que la Madre Naturaleza nos da para prevenir y curar el dolor, no olvides que las enfermedades se originan por el desequilibrio en nuestra comportamiento emocional, mental y psicológica y por el desequilibrio del sistema de vida que todas llevamos , es necesario que toda persona se ayude permitiendo que en su alimentación, en sus pensamientos y en sus emociones se deposite el Shacty Potencial de nuestra Madre Naturaleza para nuestra curación.

V.M Lakshmi Daimon

Con mucho cariño,
Comité Nacional y Diocesanos
de Damas Gnósticas de
Chile.

