

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

EL SUEÑO

Salida de sol del 22 de abril de 1944

Antes de la conferencia, lectura del capítulo 52 de Isaías.

*

Página del Maestro Petar Dunov:

"Si ustedes comprenden el valor del buen sueño, hagan experiencias para dormirse fácilmente y dormir bien. La voluntad es necesaria para ello. Es preciso que se duerman de diez a quince minutos después de haberse acostado. Eso solo se consigue liberando el intelecto de todo lo que lo ha atravesado durante el día. Ni siquiera hay que pensar en las cosas del día siguiente.

Alguien se acuesta y, en vez de dormir, comienza en ese momento a pensar en lo que hizo durante el día y en lo que debe hacer al día siguiente. Da vueltas de un lado y del otro y constata que transcurre una hora sin que se duerma. Sus pensamientos de nerviosismo lo envuelven en una atmósfera enfermiza. A veces se queda dormido justo después de medianoche y se levanta por la mañana, molesto, descontento, listo para pelearse con todo el mundo. Aquel que se duerme deprisa se levanta vigoroso, en forma y listo para trabajar. Es un arte el dormir como es preciso. Algunos utilizan narcóticos. Eso no es saludable. El hombre debe dormir como un niño. Al levantarse por la mañana, debe encontrarse sobre el lado en el que se acostó. Hablar a los contemporáneos sobre la manera de dormir les parece sin interés. Ellos se inclinan por las grandes adquisiciones, grandes asuntos como los de los cuentos de las Mil y una Noches. La mayoría de las personas ansía realizar grandes adquisiciones por medio de muy poca labor. Es posible, pero solo se les da la varita mágica a aquellos que practican el arte de dormir como es preciso."

* * *

Esta página del Maestro es muy importante. El Maestro nos dice que la mayoría de los hombres no le presta atención a la importancia del sueño, sino que prefiere buscar grandes adquisiciones. Ahora bien, la adquisición más grande es precisamente saber dormir. Yo recibo cada vez más cartas en las que los hermanos y hermanas me dicen que, desde hace algún tiempo, no pueden dormir. No hace falta decirles la importancia del sueño. Todos ustedes lo han verificado haciendo la experiencia del estado en el que se encuentran al día siguiente de una noche de insomnio. Saben que el sistema nervioso está tensionado, que se sienten irritados, que experimentan la necesidad de pelearse con todo el mundo. Todo el programa que habían preparado para ese día está por los suelos, no hacen nada bien, nada funciona como es preciso. Es por ello por lo que el discípulo debe respetar ciertas reglas, con el fin de dormir como es preciso. La mayoría de los humanos no sabe de qué depende el insomnio o el buen sueño. Estudiemos eso.

Cuando ustedes caminan por un cierto tiempo, se sienten cansados y quieren descansar, obedecen a ese deseo. ¿Qué ocurre en ese momento? ¿Cómo reacciona su organismo? A causa del movimiento de las extremidades y del gasto de energía que han hecho, se han consumido materias. Unos residuos que se asemejan a venenos se han acumulado en su sangre. Estas materias paralizan los músculos allí en donde se encuentran depositadas. Ellas cumplen un papel perjudicial. No podemos mover las extremidades a causa de ellas. Al detenerse y descansar, permiten que las toxinas sean eliminadas. Lo mismo se aplica a cada dominio de actividad, pero los residuos varían de acuerdo con la naturaleza de la actividad. Los actos físicos, los pensamientos y los sentimientos producen tres tipos de residuos diferentes. Hay estados extremos.

En ciertos casos, las personas duermen incluso al escuchar una conferencia. Duermen en cualquier lugar, en las reuniones en donde intentan resistir a la somnolencia, en el metro en donde pueden robarles, etcétera. Muy a menudo se quedan dormidos. Hacen esfuerzos para no exponerse de esta forma ante los demás, pero el sueño los absorbe pese a ellos. ¿Qué hacer? Aquel que se encuentra en este estado tiene un organismo sobrecargado de ácido láctico y ácido úrico que producen grandes estragos en todo el cuerpo. Muchas dolencias son debidas a la presencia de estos ácidos en el organismo. Si no toman precauciones para deshacerse de ellos, se vuelven más y más obtusos, la inteligencia se

embota. Se entorpecen más y más. El otro extremo es el de las personas que no duermen para nada o extremadamente poco y que tienen una actividad muy grande. Es un tema digno de ser estudiado y desarrollado detenidamente. La medicina está llena de libros y de tratados sobre este tema.

Nosotros no tenemos la pretensión de explicar estos estados en detalle. Este tema atañe a todos los dominios de la existencia. Simplemente les daré algunas pequeñas reglas que les servirán toda la vida y resumirán tratados enteros de medicina. Para mejorar nuestro sueño, el Maestro nos aconseja no atormentarnos por el día siguiente, preguntándonos, por ejemplo, cómo prepararemos el desayuno, qué compras haremos, en dónde se encontrarán con su amada, etcétera. El hábito de pensar al acostarse en el día siguiente irrita y sobrecarga más y más el sistema nervioso, y ya no pueden dormirse.

Muchos ocultistas aconsejan examinar todo el día que ha transcurrido, de principio a fin, acordándose de todo lo que han hecho, visto, escuchado. Ello con el fin de corregir lo que merece serlo. Pero el Maestro nos indica que ni siquiera pensemos en el día que ha transcurrido. ¿Por qué esta contradicción aparente? La explicación del Maestro está unida a lo que precede. Dice que seamos como niños. Ahora bien, evidentemente no podemos dormirnos como un niño si no hemos estado atentos durante el día que acaba de transcurrir, si no hemos manifestado las virtudes, es decir, si no hemos vivido sin lastimar a los demás, sin ser malvados o celosos, etcétera. El hecho de ser malvados o celosos provoca problemas, sufrimientos, remordimientos para el día siguiente. Piensan en la manera de reparar las tonterías hechas, de reconciliarse con los demás, tienen trabajos que hacer y la mente está llena.

Cuando el Maestro indica no pensar en el día que ha transcurrido, eso prueba que hemos sido extremadamente sabios durante esta jornada y que no tenemos nada en la consciencia. En ese momento se quedan dormidos como un niño. ¿Por qué no hay que pensar en el día siguiente al conciliar el sueño? Porque el día siguiente ya está arreglado por sí mismo, a causa del buen día que acaban de vivir. No tienen necesidad de mortificarse durante la noche cuando han vivido bien la víspera. Ahí está por qué no pueden arreglar las cosas del día siguiente a través de la angustia que tienen durante la noche. Era por la mañana cuando tenían que preocuparse de lo que iban a hacer durante el día. Por la noche es tarde, ya ha terminado la tarea cotidiana, no es momento de hacerlo. Pero cada mañana hay que abrir los

ojos con el fin de hacerlo todo atentamente mientras se desarrolla la jornada.

¿Hay otras cosas que perturben el sueño? Obviamente las hay. Incluso son tan numerosas que no podemos enumerarlas todas. Ni siquiera los más grandes científicos pueden contabilizarlas. Puedo enumerarles algunas. No pueden dormir porque han comido demasiado o demasiado tarde, o han bebido bebidas demasiado variadas o en una cantidad demasiado grande, o incluso a causa de personas que se han encontrado en el transcurso de la jornada y de conversaciones que han tenido con ellas. También puede ser a causa de noticias recibidas o de corrientes atmosféricas que nos han perturbado o de ondas captadas o de acontecimientos que nos han rodeado en el plano astral. Influencias psíquicas, telúricas o celestes también pueden impedirnos conciliar el sueño. Un presentimiento, una enfermedad que se prepara en nosotros, ciertos percances, ciertas comunicaciones con seres invisibles o el orden invisible de las cosas pueden tener un efecto análogo. Hay numerosos factores y múltiples causas de insomnio. Es muy difícil responder a la pregunta: "¿Por qué no he dormido?" La respuesta será diferente para cada persona.

Ciertos días no pueden dormir. En ese caso no hay que forzarse. Solo desembocará en provocar cansancio, sin obtener el resultado deseado. Por el contrario, hay que levantarse, ponerse a trabajar, a meditar o a orar, ponerse en contacto con el mundo sublime. Puede ser necesario que no durmamos para el bien de alguna persona alejada o para que se cumpla un cierto trabajo. Un ser sensible conocerá la razón de su insomnio en ese caso. A veces pueden saber de dónde vienen las ondas que les impiden dormir. Al meditar elevan su consciencia tan alto como sea posible. Al aumentar las vibraciones del espíritu y del cuerpo, logran expulsar los elementos nocivos e incluso a neutralizar los venenos acumulados en sí. Supongan que ciertas glándulas no funcionen y no puedan neutralizar el ácido o el veneno que irrita el sistema nervioso. Al exaltar el pensamiento, uniéndose al mundo invisible, accionan estas glándulas que entonces vierten sus secreciones en la sangre y neutralizan los venenos que impiden dormir. En ese momento experimentan una paz que inunda todo el ser y pueden dormirse apaciblemente, más tranquilamente que antes.

Cuantas personas ignoran estas reglas, dan vueltas y vueltas a izquierda y a derecha, se sienten irritados, descontentos y sueltan gritos, lamentos, a veces incluso juramentos y se mortifican durante toda la noche,

a falta de poder dormir. Al día siguiente están desolados. Las reglas que yo les doy tienen más valor que el oro y las piedras preciosas. Aplíquenlas. En lugar de luchar por horas contra el insomnio, levántense voluntariamente y pónganse a trabajar y quédense despiertos hasta que sientan el apaciguamiento. Les indicaré todavía una regla en relación con la falta de sueño. En lugar de intentar dormir y de hacer esfuerzos para ello, pónganse en la cabeza que quieren quedarse despiertos. Abran bien sus ojos y miren en la oscuridad con la firme idea de quedarse así toda la noche, con la consciencia despierta. En ese momento notarán que sus ojos empiezan a cerrarse. Ábranlos de nuevo y hagan un esfuerzo para mantenerlos así. El sueño vendrá muy deprisa y de forma segura. Por el contrario, si intentan dormir teniendo los ojos cerrados, no podrán conseguirlo.

Hay un tercer método todavía. Si ustedes sufren de insomnio, tomen una pequeña toalla de baño, pónganla en el agua, dóblenla y aten esta toalla de baño al tobillo. El sueño vendrá muy deprisa. Intenten, en primer lugar, atando el tobillo izquierdo y luego el derecho si no han obtenido un resultado satisfactorio con el izquierdo. Estos son los mejores métodos para luchar contra el insomnio. No se los había dado todavía. Sin embargo, el método supremo consiste en no estar obligado a recurrir a ellos. Para eso hay que habituarse a vivir centrándose en la neutralización de los venenos, en el lado psíquico del pensamiento. Hay que comer alimentos livianos y no en el momento de acostarse. Escojan de preferencia frutas, verduras, bebidas ligeras. No hay que sobrecargar el estómago ni beber exageradamente, lo que los obliga a levantarse y a despertarse por la noche. Cuando han bebido demasiado, los líquidos a eliminar hacen presión sobre los diferentes órganos del bajo vientre, lo que puede provocar sueños alarmantes, nebulosos o eróticos y provocar múltiples perturbaciones en todo el organismo. No hay que ingerir mucho líquido antes de acostarse. Muchas personas, poco antes de su sueño, se atiborran de bistec, de salchichón y de jamón y beben copiosamente. Igualmente hacen uso de fuertes especias. El mercado negro es para ello un fiel servidor. ¿Acaso no saben que en la actualidad todos los gatos, los perros y las ratas desaparecen? Las transforman en «civets» y en otras cosas; sin duda son muchas las personas que se deleitan sin sospechar.

En cuanto a ustedes, que son hijos de Dios, inocentes e inofensivos, no le hacen ningún mal ni a los jamones ni a las salchichas. Un pintor pintaba el retrato de una bonita mujer que posaba ante él. De repente se dio cuenta que su mono acababa de devorar el magnífico sombrero de su modelo, sobre un asiento detrás de ella. Dio gritos de desesperación. La

dama, percatándose de lo que acababa de pasar y queriendo calmar al pintor, le aseguró que no debía mortificarse y que ella se conseguiría otro sombrero. "Y eso qué importa - respondió el pintor. Con eso y todo la desgracia persiste para mi mono. Usted no sabe cuán indigesto es un sombrero, nunca lo ha comido, pero mi mono sí que lo ha comido". La dama se indignó por el punto de vista del pintor. Sí, hay alimentos particularmente indigestos, y debemos tener cuidado de no ingerirlos antes de dormir; el tema de la nutrición de la noche es de una importancia capital. Hay que habituarse a comer poco. En segundo lugar, la atención debe dirigirse a las conversaciones que tengan antes de dormir. Ciertas personas, después de la comida, tienen conversaciones o hábitos que estimulan considerablemente su sistema nervioso. El intervalo que separa el final de la comida del momento en el que se acuestan es de una importancia extrema. En ese momento es preferible meditar, hacer una lectura agradable y de buena calidad. No es necesario hacer trabajos muy difíciles que obliguen a forzar la vista o el cerebro.

Es triste que nuestra cultura fomente trabajos después de la cena. Los artistas, por ejemplo, que deben dar espectáculos, a veces están obligados a provocar en ellos una estimulación muy grande. Todos los cantantes, todos aquellos que se presentan en los cabarés, en las discotecas, en los teatros, están sometidos a este régimen. Estas excitaciones de la noche provocan diversos estados de neurastenia e insomnios, porque se van a la cama bajo la influencia de las sensaciones más perturbadoras y más enervantes. Bailan después de la cena. ¿Cómo dormir después de los toqueteos, las excitaciones, las diversas promesas? Después pretenden dormir, pero no pueden.

También hay que hacer mención a las prácticas sospechosas o criminales que no citaré. Ellas despiertan un mundo infernal en el hombre. Los pájaros nocturnos salen después de la puesta de sol, ustedes lo saben. El discípulo debe tener un descanso exento de todo eso. Su sueño debe ser ligero. Debe tener conversaciones luminosas, actitudes tranquilas. Debe prepararse para irse del otro lado, para recibir allí lecciones maravillosas cerca de los Grandes Maestros. La manera en la que se duerme conlleva consecuencias inmensas para la evolución humana. Es por ello por lo que únicamente los Iniciados pueden conocer la influencia y las consecuencias de la práctica adoptada por los occidentales, según la cual toda su vida está construida de una forma tan diferente de la de los orientales. El sueño se ve alterado en ellos. Desaparece la posibilidad de ir a instruirse del otro lado. También pierden la posibilidad de recibir las ondas más suaves de la noche,

las ondas que vienen de las regiones espirituales.

Les diré una cosa muy importante, relacionada con la tradición de la Cábala. Desde la antigüedad, hubo Iniciados que se levantaban exactamente a medianoche. Comenzaban a trabajar y a profundizar la ley. Meditaban, oraban, contemplaban, estudiaban la Cábala o la Biblia. ¿Por qué? Esta tradición nos explica que, a medianoche, el Señor Dios Mismo visita el paraíso, el Reino de las almas justas y puras. A causa de eso, todos los seres se regocijan, sienten alegría, felicidad y dicha. Los Iniciados, que quieren captar esas ondas en el trabajo y obtener revelaciones, se levantan y comienzan a estudiar la ley en ese momento. Ahí está por qué el rey David siempre se levantaba a medianoche, cantaba y alababa al Creador y lo glorificaba. David fue un Gran Iniciado muy estimado. Es por esta razón que el Señor salió de su familia.

Actualmente muchas personas siguen esta tradición. Sin embargo, para despertarse y levantarse a medianoche, primeramente, hay que haberse acostado al menos a las 10 de la noche y haber dormido. A continuación, hay que volver a acostarse después de haber terminado su trabajo espiritual. ¡Qué felicidad experimentan en ese momento! He seguido esta tradición varias veces con el fin de conocer las bendiciones que se derivan y la sensación que le sigue. Ella es maravillosa. Es una lástima que uno no pueda hacer eso cada día, a causa de las ocupaciones y del ajetreado programa aquí. Cuando uno puede hacerlo es maravilloso. La mayoría de los científicos y de los filósofos no pueden prever las desgracias que resultan de una civilización que destruye el sueño normal de la noche con prácticas malsanas. El Maestro ya nos ha explicado que las lecciones más grandes que reciben los discípulos son escuchadas durante la noche. Para ir lejos es necesario que el cuerpo físico, etérico y astral estén tranquilos. Para recibir lecciones sublimes y hacer trabajos importantes en el mundo invisible, es preciso que el tema del sueño tome una gran importancia en la vida del discípulo. Hay que hacer bien todas las cosas durante el día. Porque es eso lo que acarrea un sueño inocente como el del niño.

Digamos algunas palabras del sueño durante el día. Muchas personas están habituadas a dormir durante el día. Duermen la siesta después del almuerzo. Para eso se acuestan en una posición horizontal, similar a la de la noche. La mayoría de estos durmientes diurnos experimentan sensaciones muy malas. No es bueno dormir en el transcurso de la jornada. Nada está preparado para esto. Las vibraciones de la luz son contrarias al sueño. Ellas están hechas para despertar y no para dormir, mientras que la oscuridad es

propicia para el sueño. Cuando hay demasiado sol, los efectos son diferentes. En ese momento la luz sobrecarga el organismo y sienten la necesidad de dormir. Este caso es diferente del caso general. Cuando uno duerme durante el día, prácticamente se envenena. El sueño diurno se diferencia del nocturno por una pesadez extrema. Se parece a la muerte. Uno siente que se abalanza en un estado nocivo. Para protegerse de esta pesadez, intentan prolongar el sueño, pero eso agrava la situación. Después, cuando se despiertan, tienen acidez en la boca, en el estómago y especialmente en la mentalidad que no está bien dispuesta. Se sienten incluso incómodos y poco benevolentes con el mundo. Dormitan apenas un momento y todo se echa a perder en la vida. Es un estado que hay que evitar.

Para eso hay que dormir en una posición un poco inclinada hacia atrás, en una tumbona o en un sillón, pero no en la posición acostada. Pueden dormir algunos minutos y después hacer un trabajo saludable. Una pequeña siesta de este tipo a veces los refresca mucho, después se sienten luminosos, reforzados. Por lo tanto, eviten la posición horizontal durante el día, eso les permitirá escapar a grandes desgracias. Pueden vivir toda la vida sin haber practicado las pequeñas reglas que les indico. No pueden derrochar su existencia sin descubrir la solución de ciertos estados, sin encontrar las posiciones que deben ser adoptadas. Para paliar los inconvenientes del insomnio muchos hacen uso de somníferos. ¿Por qué es mala esta práctica? Porque el organismo se habitúa a los venenos, se intoxica y se estropea poco a poco bajo su influencia. Deben llegar a restablecer el buen sueño nocturno con remedios naturales.

El Maestro dice: **"Solo se da la varita mágica a aquellos que practican el arte de dormir bien"**. La varita mágica consiste en dormir como es preciso. Durante este buen sueño, todo el día siguiente se asienta sobre buenas bases. Haber dormido bien es tener una varita mágica en la mano. Gracias al sueño reparador, el pensamiento funciona bien y todo se vuelve agradable. Todo lo que dicen o hacen tiene buenos resultados. Olvidan que la naturaleza nos obliga a pasar la mitad de nuestra existencia en el sueño. Así pues, este es tan importante como la víspera. Tengan una disciplina antes de dormir. Todo está allí. Dejen a los pecadores la preocupación de buscar todos los crímenes, todas las faltas cometidas durante el día. El que no tiene nada en el corazón y que ha actuado correctamente solo tiene que dormir. El Maestro también dice que nosotros no debemos movernos al dormir. Si se acuestan del lado derecho, deben volver a encontrarse de la misma manera. El lado derecho es el mejor para

dormir. Luego viene el lado izquierdo, y después el sueño sobre el dorso y finalmente sobre el vientre. La posición boca abajo es la peor de todas, desde todos los puntos de vista. Particularmente es muy mala para el estómago, los pulmones y el corazón.

Yo conocí a una joven muy bonita que tenía la costumbre de dormir acostada boca abajo. Cuando se levantaba, salía de su cama con el dorso hacia adelante. Luego todo andaba mal en su vida. Los niños se levantan de esta forma, hacia atrás. Hay que habituarlos a abrir los ojos, a sonreír al despertar, a estirarse y a apartar suavemente las cobijas, y después levantarse comenzando por enderezar el torso sin precipitación, y luego, finalmente salir de la cama. La madre debe educar a sus niños de esta forma. ¿Por qué debemos acostarnos hacia el lado derecho o izquierdo, o sobre el dorso? Les hablaré de eso en otra ocasión. Desde los puntos de vista médico y fisiológico les explicaré lo que significan las diferentes posiciones.

Un hombre se había caído en la calle y se había herido de gravedad. Lo llevaron a una clínica y lo hicieron pasar a la radiografía del cerebro. Sus amigos estaban muy preocupados por su estado y esperaban el resultado. La enfermera llega a la sala en donde estaban sus amigos y les dice que el doctor ya había comprobado que el herido no tenía absolutamente nada en la cabeza.

En el transcurso de una exposición de relojería, en Suiza, durante la visita oficial, un delegado francés miraba los objetos expuestos con una tal indiferencia y luciendo tan hostil que le preguntaron la razón de ello. Él respondió: "Yo constato que, desde hace años, esta industria no ha realizado progresos. Desde mi infancia todos los relojes van a la misma velocidad. La relojería es realmente la única industria que se estanca así". Mucha gente razona de esta forma sobre muchos asuntos. Desde hace años no ven aceleración en los órganos y concluyen que éstos no han hecho progresos. Al acelerar hacen cosas estúpidas y se estropean. Los relojes funcionan muy bien, aunque mantengan la misma velocidad. Nosotros debemos resolver muchos problemas gracias a su ejemplo.

En Bulgaria hay una ciudad que tiene el nombre de Gabrovo. Es muy importante desde el punto de vista industrial. Sus habitantes se llaman "gabrovtsi". Su avaricia es proverbial. Si es real o no, no lo sé. Por lo que tenía entendido, esta ciudad le daba mucho al gobierno, con sus trabajos que eran los más ricos de todos. Quizás eran tan ricos a causa de su espíritu

de economizar. Se dice que los habitantes de esta ciudad detienen los relojes de pared y de pulsera durante la noche, a fin de no usarlos inútilmente. En invierno, para que no se escape el calor de las casas, cortan la cola de los gatos, para que su entrada a casa sea breve. Alimentan a los asnos y a los caballos con virutas y, para que acepten comerlas, les colocan gafas verdes. De esta forma se cuentan muchas otras cosas sobre esta ciudad. Sería demasiado largo decírselas todas. Me limitaré a contarles otra.

Un hombre llamado Hadji-Stantcho (se le llamaba Hadji porque había ido a ver la tumba de Cristo) y su compañero Hadji-Kaltcho, el millonario, no se habían reunido hace mucho tiempo. Al final de una tarde, en el crepúsculo, volvieron a encontrarse. Se quedaron en la sombra para hablar entre sí, con el fin de ahorrar luz. Hadji-Stantcho no quería quemar su petróleo innecesariamente. Sin embargo, Hadji-Kaltcho era todavía más avaro y, en la sombra, se quitó sus pantalones, con el fin de no usarlos. Esta historia es verídica. Yo conozco a este Hadji-Kaltcho que es el hombre más rico de Bulgaria. En varias ocasiones el gobierno búlgaro le confió grandes misiones. Se servía a sí mismo y no tenía empleada. Es él quien iba por la mañana a comprar su leche y sus víveres. Su lechero, que igualmente era mi proveedor, me contó que, llegando a su casa, Hadji-Kaltcho decía: "Voy a probar el yogur". Tomaba una cucharada, y después otra, y decía: "Dame veinticinco gramos". Para no revelar que no tenía empleada, decía que estaba obligado a comprar sus víveres, porque ella estaba ocupada. A veces se tomaba un ka κ maek, y después de haber probado la mitad, solo pagaba el resto. No piensen que todos los búlgaros sean así.

Si ustedes practican las reglas que les indiqué para el sueño, serán muy felices. Pueden dormir durante el día, pero sobre un sillón, sin acostarse. No hice más que indicarles algunas reglas, pues este asunto está lejos de ser tratado completamente. Hay muchas otras reglas muy interesantes. Por ejemplo, algunas personas los agotan y, cuando uno se encuentra cerca de ellas, siente ganas de dormir. En ese momento hay que cambiar de lugar, no quedarse cerca de ellas. Estén pendientes de eso cuando se encuentren en una reunión y muévase a otro lugar, si es posible. También hay alimentos que juegan el papel de somnífero: el yogur, el ajo, las cebollas, los rábanos, los pepinos. Por el contrario, el café los despierta y les impide dormir. Muchos intelectuales utilizan el café para mantenerse despiertos. Algunos vinos los adormecen tan pronto como los han bebido. Hay muchos otros motivos de insomnio: los dolores, el frío, la luna, un olor propagado en el cuarto en donde están acostados, etcétera. Limítense, por el momento, a lo que les expliqué e intenten poner en práctica las reglas

indicadas. Se darán cuenta que eso ya mejorará considerablemente sus vidas.

* * *

