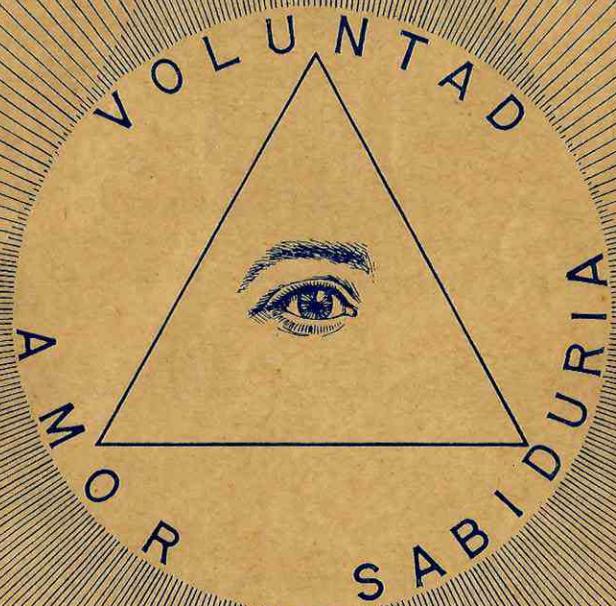
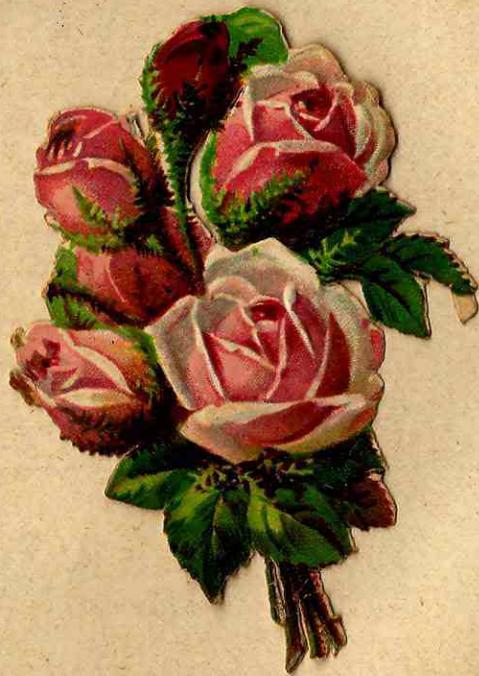


FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ





A LA GLORIA DEL GRAN ARQUITECTO DEL UNIVERSO

# REVISTA "HIRAM ABIFF"

ORGANO DE LA RESP. LOGIA "FILANTROPIA BOGOTANA" No. 5

Director: ISRAEL ROJAS ROMERO

AÑO I

Bogotá, Colombia - Agosto 1949

No. 1

## ¿QUE ES LA MASONERIA?

Para conocer el valor de una filosofía, de una ciencia o de una mística, es indispensable saber ante todo el valor real del término que encarna el ideal.

La palabra Masón, quiere decir objetivamente arquitecto o constructor; la arquitectura o construcción que pretende realizar la masonería, es la de un mundo mejor, fundamentado en Libertad, Equidad y Fraternidad.

Estos son los tres puntos del triángulo masónico en lo que se relaciona directamente con su actuación dentro de la colectividad humana; en lo íntimo de sus templos, se estudia la Ciencia que permita realizar la regeneración física, intelectual y moral del ente humano, apoyándose en otros tres modos virtuales de los tres puntos masónicos, encarnados en Voluntad, Amor y Actividad, palabras estas que aparecen en la tapa de esta revista, la cual tiene por objeto mostrar al mundo las labores de la masonería y hacerla conocer en lo que vale y significa.

No es la masonería un organismo de orden político, ni dogmático religioso, como suponen los que fundamentados únicamente en su ignorancia, pretenden saber lo que nunca han estudiado, ni mucho menos conocido en sus reales y positivos fundamentos.

La masonería es una sociedad universal, que acepta en su seno a budistas, cristianos, mahometanos, islamistas, judíos, etc. Como entidad universal tampoco hace distingos de clase social o del pigmento de la piel, pues estos son factores que en nada alteran el sen-

timiento de unidad y fraternidad universales, que deben caracterizar a los hombres cultos y conscientes de este mundo donde evoluciona la humanidad.

Todos los movimientos históricos de carácter liberal, tendientes al progreso ético, intelectual y científico en todos los órdenes, han sido propugnados, dirigidos y sostenidos por la masonería universal.

La libertad de los esclavos en los Estados Unidos nació en la intimidad de los Templos Masónicos; la libertad de América fué posible gracias a la fraternidad masónica, pues los templos de Francia e Inglaterra, prestaron su apoyo pecuniario y moral a la liberación de los pueblos americanos en colaboración con los masones del Nuevo Continente, entre los cuales podemos citar al general San Martín, al general Santander, al general Bolívar y a todos aquellos que con nobles sentimientos de humanidad y grandeza de miras, lucharon tenaz y corajudamente por dar libertad al nuevo mundo, salvándolo de las cadenas de la esclavitud que sobre él había extendido al paganismo romano.

La masonería universal es entidad en la cual son aceptados todos los hombres y libres y de buenas costumbres que sientan en su pecho el divino aliento de fraternidad y el deseo de trabajar por la realización de la misma, uniendo a todos los hombres grandes del mundo en el mismo sentimiento y en la misma noble aspiración.

Cualquiera puede recorrer la historia humana y ahondar un poco en ella para descubrir que a la masonería universal se le debe lo noble y bueno que haya en este mundo, impregnado de necios egoísmos y de aberradas apreciaciones acerca de lo que debe ser la sociedad humana; la masonería no tiene incertidumbres ni fastidia con dudas, sabe que solamente dentro de la libertad, con equidad y fraternidad es como el mundo podrá marchar hacia mejores condiciones de existencia, como hacia la cima del ideal del continuo mejoramiento en toda las fases del humano vivir.

La masonería lucha contra la ignorancia, base fundamental de todas las deficiencias humanas.

La masonería hace de la libertad un culto, pues solamente por ella y a través de ella puede el hombre tener la sensación de la perfecta dignidad humana.

La masonería ve en la equidad la aplicación de la ley natural a los legítimos derechos humanos.

La masonería sostiene que la fraternidad entre los hombres, es lo único que hará la vida digna de vivirse.

La masonería es la única entidad verdaderamente católica, es decir universal, porque mientras otros ideales y pensamientos están limitados a castas, a dogmas, y a multitud de limitaciones, la masonería universal acepta a todo hombre digno y consciente sin importar para nada su credo religioso o político, a condición de que sea hombre libre, de buenas costumbres y deseoso de trabajar por el mejoramiento humano.

Si quiere usted tener un más alto como más amplio concepto de la vida infórmese usted de lo que es la masonería y no la juzgue como muchos que pretenden tener un dominio completo del panorama del mundo mirándolo a través del trasluz de un hueco de cerradura.

El hombre verdaderamente culto, nunca emite un concepto mientras él no esté respaldado en el verdadero y claro conocimiento de la cosa que juzga; así se es persona responsable y digna, de lo contrario las aberraciones conceptuales conducen a grandes yerros y nos causan los más graves perjuicios.

El verdadero masón no ataca ningún pensamiento ni idea de noble naturaleza y de elevada aspiración, solamente lucha contra la esclavitud de la ignorancia, causa morbosa de todos los vicios.

**FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ**

## SI . . . .

Si puedes estar firme cuando en tu derredor  
 Todo el mundo se ofusca y tacha tu entereza;  
 Si cuando dudan todos, fías en tu valor  
 Y al mismo tiempo sabes excusar su flaqueza;  
 Si puedes esperar y a tu afán poner brida,  
 O, blanco de mentiras, esgrimir la verdad,  
 O, siendo odiado al odio no dejarle cabida  
 (Y ni ensalzas tu juicio ni ostentas tu bondad;

Si sueñas pero el sueño no se vuelve tu rey;  
 Si piensas y el pensar no mengua tus ardores;  
 Si el triunfo y el desastre no te imponen su ley  
 Y los tratas lo mismo, como a dos impostores;  
 Si puedes soportar que tu frase sincera  
 Sea trampa de necios en boca de malvados,  
 O mirar hecha trizas tu adorada quimera  
 Y tornar a forjar con útiles mellados;

Si todas tus ganancias poniendo en un montón  
 Las arriesgas osado en un golpe de azar,  
 Y las pierdes, y luego con bravo corazón  
 Sin hablar de tus pérdidas vuelves a comenzar;  
 Si puedes mantener en la ruda pelea  
 Alerta el pensamiento y el músculo tirante  
 Para emplearlos cuando en tí todo flaquea  
 Menos la voluntad que te dice: "Adelante";

Si entre la turba das a la virtud abrigo;  
 Si marchando con reyes del orgullo has triunfado;  
 Si no pueden herirte ni amigo ni enemigo;  
 Si eres bueno con todos, pero no demasiado,  
 Y si puedes llenar los preciosos minutos  
 Con sesenta segundos de combate bravío,  
 Tuya es la tierra y todos sus codiciados frutos,  
 Y lo que más importa, serás hombre, hijo mío.

R. Kipling.

## RELIGIONES

Actualmente existen ocho religiones en el mundo; y el estudio comparativo de ellas demuestra que su origen y esencia son los mismos y que, fundamentalmente, todas enseñan las mismas verdades e inculcan a sus fieles idénticos ideales de conducta para la vida diaria. Solamente aquellas personas que nada conocen de las otras religiones, admiten la idea infantil de que la suya es la mejor y de que las otras de nada sirven. Así como una blanca luz incluye en si misma todos los colores, sin que nadie pueda demostrar que un color es mejor que otro, así las diferentes religiones representan varios rayos que, en su conjunto, forman el blanco rayo de la verdad.

Los seres humanos se hallan en distintas etapas de su evolución y lo que sirve para unos en cierta época no conviene en otra. Por ejemplo; a las gentes de un país salvaje o joven, gente que no tiene todavía la experiencia que confiere una larga serie de encarnaciones humanas y cuyos placeres capitales son comer, beber y cazar animales, les basta un sistema religioso muy simple, que les enseñe que existe un Dios bueno pero vengativo; que deben portarse bien para serle gratos y alcanzar felicidad tras la muerte; pero, que si obran mal, El los castigará en la otra vida. Ahora bien, las naciones mas civilizadas requieren una religión mas elevada, mas espiritual y científica, pues sus habitantes ya han desarrollado facultades morales e intelectuales muy superiores a las de los pueblos primitivos.

Las aparentes diferencias entre las varias religiones, pretéritas o actuales, se deben a características nacionales o raciales, así como a las progresivas etapas del desarrollo intelectual de cada pueblo. Pero hay otros factores:

1º.— Los agregados de ritos y ceremonias.

2º— Las mistificaciones introducidas por los sacerdotes de cada religión, que han tergiversado y malinterpretado las verdades enseñadas por el fundador. Del egoísmo y rivalidad de quienes administran las religiones, surgen los odios y rencores entre los fieles de ellas.

Todas las religiones han sido fundadas por algún gran instructor; de hecho sus mismos nombres derivan del fundador, por ejemplo, el zoroastrianismo, el budismo, el cristianismo, el mahometismo. Los que han fundado alguna religión actuaron bajo la guía del supremo instructor del mundo, (que actualmente es el señor Máitrea, el Bodhisattva, como se le llama en Oriente). Tales fundadores son miembros de una Gran Fraternidad Blanca que rige a la humanidad y que es guardiana del cuerpo de doctrina oculta llamado la sabiduría antigua o divina .

Cuando una porción de la humanidad está ya lista para recibir una nueva enseñanza, uno de los elevados seres de la Fraternidad Blanca nace en determinado país o sección de la humanidad para fundar una nueva religión. Imparte las mismas verdades esenciales, los mismos preceptos de conducta que enseñan los demás, pero bajo una forma apropiada a la condición de los tiempos, es decir, al nivel intelectual de la gente a la cual viene el, tomando en cuenta las necesidades así como las capacidades del tipo humano. Y así, debido a su común origen divino, lo esencial en todas las religiones es idéntico, si bien lo no esencial varía.

Cada religión marca un paso adelante en la civilización. Las ya desaparecidas religiones de los caldeos, de los egipcios que dejaron como testigo de su grandeza las pirámides; de los toltecas prehistóricos, que nos legaron la maravilla de sus templos piramidales de Xochicalco y Teotihuacan (que es imposible atribuir a salvajes); tales religiones florecieron miles de años antes de Jesucristo y fueron destinadas por Dios para el tipo de civilización a que entonces había llegado la humanidad en los principios de su aparición sobre este planeta.

De aquí a cinco o diez mil años habrán aparecido nuevas religiones, fundadas por nuevos instructores del mundo, con enseñanzas más avanzada que la actual; y nosotros, en otros y mejores cuerpos, en otras y mejores civilizaciones, nos aprovecharemos entonces de la nueva religión para nuestro progreso ulterior .

1.— BRAHMANISMO o Induismo. La más antigua en este planeta y cuya filosofía es la más elevada. Sus libros sagrados son también los más antiguos del mundo, compilados por Vyasa, unos 15.000

años antes de Jesucristo. Su doctrina es la inmanencia de Dios y la solidaridad del hombre; su nota dominante es EL DEBER, un sentido de las obligaciones entre miembros de la misma comunidad, el deber del hombre para con el hombre. Su símbolo es el de la misteriosa y sagrada palabra AUM, palabra que, según H. P. B., "es al mismo tiempo una invocación, una bendición, una afirmación y una promesa". Cuenta con más de 200 millones de fieles en la India y en otras naciones orientales.

2.— ZOROASTRIANISMO o Mazdeísmo, religión de los antiguos pueblos Iranios, fundada en Persia por Zarathustra o Zoroastro, nombre genérico de grandes reformadores y legisladores persas. Muchos siglos antes de la era cristiana, el último Zoroastro fundó el Templo del Fuego en Azarekesh, siendo su símbolo el altar con las llamas del Sagrado Fuego, emblema de la divinidad, la gran purificadora, y su doctrina LA PUREZA de pensamiento, palabra y obra. Esta religión se halla difundida en Persia y en la India.

3.— HEBRAISMO o Judaísmo. Profesión de la Ley de Moisés. Hay datos que hacen creer que los libros atribuidos a Moisés fueron escritos en Babilonia durante el cautiverio de los Israelitas inmediatamente después de Esdrás. Esdrás fué un escriba y sacerdote judío que, 450 años antes de Jesucristo compiló el "Pentateuco" así como el resto del Antiguo Testamento. A esta religión se atribuye como símbolo el Doble Triángulo entrelazado, que se llama "El Sello de Salomón", el mismo símbolo usado antes en la India como "Signo de Vishnu" o talismán contra el mal. Pero el primitivo símbolo de esta religión debió ser otro, así como el primitivo símbolo del cristianismo no fué la cruz. La tónica del hebraísmo es LA RECTITUD, la del "Justo Señor que ama la rectitud en todo", y sus fieles se hallan esparcidos por todas partes.

4.— JAINISMO. Doctrina religiosa de los Jainos de la India, una secta sumamente mística que precedió por signos al Budismo y cuyo símbolo es la Swástica o Cruz Jaina de cuatro aspas o brazos, girando hacia la derecha. En filosofía esotérica este diagrama es el más arcaico, representando la Energía Divina en acción creadora, impulsando la evolución. (Nota: Invertidos los extremos de sus brazos como en la swástica deliberadamente adoptada por los nazis, representa la energía en retroceso, la fuerza retardataria que trata de

oponerse a la evolución o plan divino). La nota-clave del Jainismo es LA INOFENSIVIDAD y sus fieles llevan a la exageración el mandamiento de "abstenerse de quitar la vida a ningún ser viviente". Niegan la existencia de un Dios PERSONAL, pero creen en la eternidad de la materia, en la periodicidad del universo y en la inmortalidad de las almas de humanos y animales.

5.—BUDISMO.— Religión nacida en el seno del brahmanismo para la depuración de éste. Fundada por el señor Budha en la India, 500 años antes de Jesucristo, cuenta en la actualidad con unos 700 millones de fieles, y es la más científica, sana y razonable de todas. En los 2.500 años de su vida no se ha mancillado con una sola gota de sangre. Se extendió por Burma y todo el resto del Lejano Oriente, donde domina en la actualidad. Su símbolo es la rueda de la evolución, la "Samsára" voz sánscrita que significa rotación, y que se aplica a los repetidos ciclos de sucesos o manifestaciones en la vida individual o colectiva; al paso de una existencia a otra; a nacimiento y muerte, reencarnación, etc. Y su nota fundamental es EL CO-NOCIMIENTO.

6.—CRISTIANISMO. Religión nacida en Judea y propagada por San Pablo y los apóstoles después de la muerte de Jesús. A los tres siglos de su edad, durante el reinado de Constantino, llegó a ser religión de Estado, adquiriendo entonces, sus dirigentes propiedades y riqueza, táctica que subsiste a la fecha. A esta desviación MERCANTIL del cristianismo se ha dado desde entonces el nombre de catolicismo, siendo esta una secta cristiana, hermana de las primitivas sectas Griegos ortodoxos, armenios, coptos, etc., así como de las modernas sectas y su propagación se ha efectuado principalmente en Europa y América donde cuenta con unos 250 millones de fieles. Los cristianos adoptaron primeramente como símbolo un pez y posteriormente una cruz, si bien, como dice Eliphaz Lévy, este signo no les pertenece exclusivamente, pues siglos antes ya era usado por muchos pueblos asiáticos y africanos.

En el cristianismo resaltan dos notas fundamentales, siendo una la consecuencia lógica de la otra. La primera es el INDIVIDUALISMO. El "Yo" ha llegado a ser el centro fundamental en el carácter de nuestras razas y legislaciones, algo necesario en el actual momento de la evolución, pues sin esta cualidad fuertemente arraiga-

da no hubiera habido base para la futura COOPERACION, la unión de individuos y naciones, segunda fase del cristianismo en que ahora entra la humanidad. Pero su mandamiento principal "Amaos los unos a los otros" es letra muerta para la mayoría de sus fieles, especialmente los católicos.

7.—ISLANISMO o Mahometismo. Religión musulmana fundada en Arabia hacia el año 600 de nuestra era, por Mahoma, discípulo de Nuestro Señor el Cristo. Cuenta con unos 300 millones de fieles en Arabia, Turquía, Africa, India, etc., y su libro sagrado es el Korán. La idea central de esta religión es LA RESIGNACION con la voluntad de Dios, único camino para llegar a la unión con la Divinidad. Tal vez sus signos de la media luna y la estrella pentalfa sean de carácter más bien nacional o convencional que religioso, pues precisamente lo que más impresiona en lugares destinados al culto religioso musulmán es la completa ausencia de todo símbolo, imagen u objeto, que pudiera aludir a la divinidad. Existe una secta mística en Persia e India, la de los Sufies, con cuatro grados de iniciación, cuyos adeptos se hallan en posesión de la doctrina y filosofía esotéricas del verdadero Islamismo.

8.—SIKHISMO. Hay en el norte de la India una poderosa comunidad de procedencia musulmana cuya doctrina principal son las enseñanzas monoteístas del Gurú Nának, gran instructor religioso del Siglo XV. Los sikhis son belicosos por naturaleza y su ardor guerrero se exalta fácilmente bajo el influjo religioso degenerado en fanatismo. Nada extraño tiene, pues, que el símbolo gráfico de su religión contenga dos yataganes o sables curvos, semejantes a los que usa al cinto todo fiel de esta secta "para defender su religión". Este es el más joven de todos los sistemas religiosos y debe contar con unos diez millones de secuaces. Su tónica es la Unidad del ser y la IGUALDAD de todos.

Vemos, pues, cómo las diferentes religiones actuales del mundo se ajustan a las diferentes características de raza, clima, costumbres, etc., sin que se pueda afirmar que tal o cual religión sea falsa.

Es una blasfemia afirmar que alguna religión sea la Unica Verdadera pues eso equivale a decir que Dios engañó a sus otros hijos, antes y después de Jesucristo, dándoles religiones falsas. Por otra parte, una cosa es religión y otra muy distinta son los ritos y cere-

monias, sacerdotes y templos. La religión de cada uno es su modo íntimo de pensar; y, por lo tanto, la conducta derivada de su pensamiento. La religión de un ladrón es el robo, la de un beodo es la bebida, la de un ateo podrá ser la caridad, el amor, la verdad, o el sacrificio de si.

—«::»—

## DIOS!

Dicen que no comprendo tu existencia,  
que el fuego de los réprobos me quema;  
y que mi lengua sin cesar blasfema  
y que no entiendo la palabra Dios.

Dicen que no te busco ni te imploro,  
ni tus grandezas infinitas veo;  
dicen que tengo el corazón de ateo  
y que mi labio te maldice..... ¡NO!

El Universo es el augusto Templo  
donde te encuentra absorta la mirada,  
el sol es una lámpara colgada  
que derrama su luz sobre tu altar.

Allí te adoro yo, porque tu nombre  
entre los astros fulgurante brilla;  
y en espíritu doblo la rodilla  
adorando en silencio tu bondad.

El aire que la atmósfera embalsama,  
la savia que los seres acrecienta  
y el fuego que los mundos alimenta,  
Tu excelso nombre proclamando están.

Eres la Voluntad Inquebrantable,  
El Bien Eterno, la Virtud Potente;

de la Verdad inagotable fuente,  
porque eres la Razón Universal.

En su mezquina estupidez el hombre  
se forja un Dios indigno de alabanza,  
ebrio de odio, cólera y venganza,  
terrible y sanguinario como él.

Otras veces se finge, en su locura,  
un Dios afeminado que se esconde,  
que a la voz del creyente no responde  
si en su altar no hay encajes ni oropel.

¡Eso no es Dios! El Dios en quien yo creo  
tener no puede el interés del oro;  
el Dios verdad, el Dios a quien yo adoro  
no cambia sus bondades por metal.

Su Espíritu Gigante no se oculta  
en el recinto estrecho de un sagrario;  
el Universo entero es su Santuario,  
porque es la Providencia Universal.

Interna Voz, Inagotable fuente,  
Fecunda Luz, Vivificante Esencia,  
la base de tu Templo es la Conciencia,  
y tu Gran Sacerdote es el Amor.

Yo sé que existes, Inmutable, Grande;  
yo en tus bondades infinitas creo,  
porque en la tierra y en los cielos veo  
resplandecer esta palabra: ¡DIOS!

SAVONAROLA.

—«::»—

NOTA: El autor de estos versos, conocido sacerdote católico, abjuró de los errores de la Iglesia Romana, y fué ahorcado habiendo sido quemado su cuerpo y sus cenizas arrojadas al río Arno, en Italia.

?

Problemas teológicos que no pudieron ser resueltos en el Congreso Eucarístico de Cali.

¿Si Dios es omnisciente (que todo lo sabe), para que sirve la confesión?

¿Si Dios es omnipotente (que todo lo puede), por qué tiene un competidor que se llama el diablo y que le gana la mayor parte de los juegos?

Si los santos viven en el cielo, no comen, no educan hijos, y no pagan arriendo, para qué piden tanto dinero para ellos?

## ENEMIGOS DEL PROGRESO

Siendo el sér humano uno de los canales de expresión de la Vida Universal, es lógico que manifieste las fuerzas que lo constituyen, después de darles curso en forma más o menos consciente.

De allí la extensa gama de calidades que observamos en los humanos.

Lo que erróneamente llamamos fuerzas ciegas de la Naturaleza, fluyen perennemente a través de los cauces que aparecen y desaparecen en sus formas. Pues bien, si un cauce es apropiado para determinado haz de energías, se especializa, digámoslo así, de modo semejante a como vemos ciertas substancias que transmiten la electricidad y otras el magnetismo.

Es un hecho elemental que el gran conjunto de energías se catalogan en dos grupos: positivo y negativo. Las antiguas mitologías que las personalizan en Ormuzd y Arihmán, Dios y el Demo-

nio, los espíritus de la Luz y los de las Tinieblas, y en la fraseología más moderna del vulgo, magos blancos y negros, no andan des-caminados realmente. El sér humano capta y exterioriza, pues, de ambas energías. La contradicción íntima que vive en cada hombre, y que han descrito famosas obras de la literatura universal, se explica así sencillamente.

Cada persona puede situarse de preferencia en uno u otro campo. El proceso de pulimento de la piedra bruta reside en irse desposeyendo, en proceso consciente, de los aspectos negativos, en el pensamiento y en la acción, y obrar positivamente hasta lograr lo que en sentido figurado se denomina ser hijo de la Luz.

Comparando las diversas asociaciones humanas, a través de la ley de analogía, salta a la vista el aspecto positivo de las que han propendido y propenden al real mejoramiento del sér, inspiradas en ideales audaces que rompen los cascarones mentales que asfixian y constriñen a la generalidad de las gentes. La masonería es ejemplo típico en nuestro mundo Occidental. Y están las religiones asumiendo el encargo de todos los poderes oscuros, cuyos representantes desempeñan a las mil maravillas el papel de atajar todo connato de liberación. En éstos, los cánones, las regimentaciones absurdas, la protuberante mentira de ser ministro de la Divinidad y depositarios o monopolizadores dizque de la Verdad, el afán de emascular la personalidad humana a fin de tenerla mejor a su servicio, todo en ellos es la más exacta de las personificaciones del mal. Con razón la rama religiosa que cupo en desgracia a los países indolatinos, la católica, ostenta unos sacerdotes que voluntariamente se convierten en los receptáculos públicos de los más pestilentes detritus sociales, en los confesionarios. Si los que tal cosa desempeñan, eso de alimentarse del tristemente célebre "pecado", representan lo positivo, significa entonces que los valores se hallan trastrocados.

Los comerciantes del dios personal, prefabricado a imagen y semejanza de ellos mismos y de sus pasiones, son los detectores y canalizadores del lado negativo que se revuelve y lucha en el océa-

no inconmensurable del cosmos. La ilustre mentira en que se fundamentan para arrastrar a la gran masa inconsciente reside en titularse representantes de lo Alto. Es incuestionable que valerse del filtro espléndido que es nuestro conjunto para poner lo noble y más sutil al servicio de lo grosero, en actuación llamémosla descendente, envilece y arrastra y trae nefastas repercusiones. Tal como lo hacen los ministros que quisieran valerse de la fuerza del Cristo —que por fortuna manipulan apenas en mera pantomima— hacia objetivos de odio, de egoísmo, de simple explotación temporal.

Cecilio ZULETA.

## FORTALEZA

### Enseñanzas Tibetanas

Peligros, desgracias, miserias, dolores y penalidades son en más o menos la suerte de todo sér humano que viene a este mundo.

Por lo tanto, es tu deber, ¡Oh! hijo del dolor! fortalecer valerosa y pacientemente desde muy temprano tu ánimo, para que seas capaz de soportar con adecuada resolución la parte que te corresponda en los males del mundo.

Así como el camello soporta la carga, el hambre, la sed y el calor durante su caminata a través del desierto, así la fortaleza puede sostener al hombre a través de los peligros.

Un carácter noble desdeña los caprichos de la fortuna. Nada es capaz de abatir la grandeza de su alma.

No cifra su dicha en la sonrisa de la fortuna ni se abate cuando le frunce el ceño.

Como roca en la costa del mar se mantiene firme sin que le estremezca el embate de las olas.

Yergue su cabeza como torre en la cumbre de una montaña, y los dardos de la fortuna caen a sus pies.

En el momento del peligro le sostiene en su valeroso corazón y le apoya la firmeza de su ánimo.

Afronta los males de la vida como quien va a la batalla y vuelve vencedor.

Su ecuanimidad alivia el peso de las desgracias y su constancia las supera.

Pero el temeroso espíritu del pusilánime lo entrega a la venganza. Si cae en la pobreza se hunde en la ruindad y al soportar cobardemente los insultos, los provoca.

Como caña estremecida por el viento, así la sombra del mal hace temblar al cobarde. En la hora del peligro se conturba y confunde. En el día del infortunio, el desaliento abruma su alma.

## ALIMENTOS QUE CONTIENEN LOS DIFERENTES TIPOS DE VITAMINAS

**VITAMINA A** Para mantener sana la vista, el fortalecimiento y formación de los músculos, conservando el cuerpo fuerte y sano, necesitamos consumir:

Leche, mantequilla de leche y de cacao, chocolate, crema, yemas de huevo, tomates, miel, etc.

**VITAMINA B** Para resistir a la fatiga y a las enfermedades, obtener gallardía, gracia y magnetismo personal y estar a salvo de nerviosidad e irritaciones, necesitamos consumir los valores nutritivos contenidos en las siguientes materias alimenticias:

Cereales íntegros, arroz entero, maíz natural, leche, naranjas y otras frutas y legumbres como espinacas, etc.

VITAMINA C Para evitar enfermedades como la piorrea, afecciones de la piel, inflamaciones en la boca, etc., debe comerse lo siguiente:

Limonos, naranjas, limas, toronjas, jugo de tomates, piña, manzanas, peras, uvas, col, lechuga, cebolla, ajo, etc.

VITAMINA D Para fortificar los huesos, las uñas, el cabello, etc., conviene ingerir:

Mantequilla, leche, crema, chocolate hecho de mantequilla de cacao, nuez, miel, yema de huevo, dátiles, higos, aguacates, alcachofas, etc., así como tomar moderados baños de sol.

VITAMINA E Para aumentar el vigor viril procreativo y fortalecer el cerebro, conviene comer:

Germen de trigo, maíz, arroz entero, alfalfa, carnes sin grasa, quesos, etc.

ADQUIERA EL HABITO DE LEER,  
ILUSTRARSE ES PROGRESAR

La Revista Masónica está llamada a llenar un gran vacío en el ambiente cultural de Colombia, ella se publica para distribución gratuita y se sostiene con la voluntaria cooperación de los que quieran ayudar a la magna obra.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

