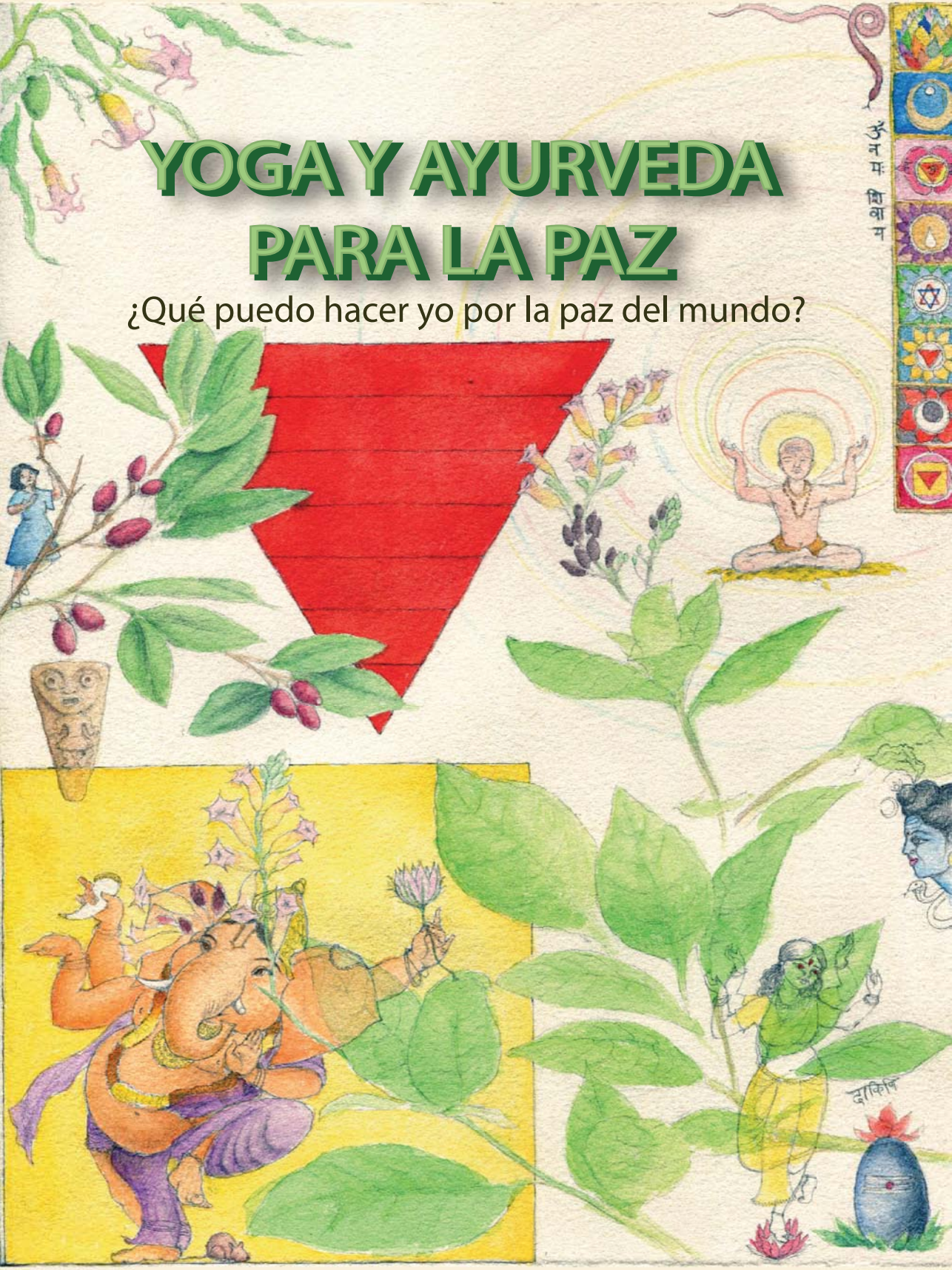
# YOGA Y AYURVEDA PARA LA PAZ

¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?



Incluye CD con clase de yoga
ATMAN YOGA

*Atman yoga* somos un grupo de amigos iniciados en la tradición Sivananda, que tenemos una escuela de yoga en Medellín, Colombia, cuya visión es la paz en la ciudad y en el mundo.

Nuestra misión es enseñar y trasmitir la filosofía del yoga, su estilo de vida y su *sadhana* (práctica espiritual).

Lo hacemos a través de retiros y cursos de yoga, *ayurveda*, pensamiento positivo, meditación, *raja yoga*, filosofía *Vedanta* y ciencias gemelas del yoga.

También apoyamos todo lo que contribuya a la paz y a la relación armónica con la naturaleza (ecología).

www.atman-yoga.org
info@atman-yoga.org
Tel: +(57) (4) 311-11-32

Revisé con interés el material
y quedé gratamente impresionado.
Es una obra bien estructurada donde
de manera concisa y práctica
se recogen los aspectos más importantes
del yoga y el *ayurveda*, felicitaciones.

Este trabajo original será de gran ayuda
a la población hispano parlante
en busca de lecturas valiosas sobre el tema.
Los estudiantes serios tienen ahora un nuevo recurso
para ampliar sus conocimientos.

Dr. Arcangelo Lubrano, M.D.
Médico, psiquiatra y experto en *ayurveda*
www.lubrano.com

En un libro clásico del yoga, *Yoga sutras*, de Patanjali, está escrito: "*Alrededor de alguien que está establecido en ahimsa -la no violencia, la paz- se acaban los conflictos*". En la filosofía del yoga se dice que ésta es la respuesta a la pregunta, *¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?*

El punto principal para alcanzar la paz no es el sistema de gobierno o la política que se tenga sino que cada persona sienta paz en su interior. La paz no existe en las Constituciones, ni se puede negociar. No se puede firmar en un papel: se siembra en el corazón y se multiplica en los demás. Por lo tanto, sólo se logra cuando exista, como la llaman los científicos, una masa crítica de individuos que haya alcanzado un estado de paz interior. Si esta paz no la experimentan los miembros de la sociedad, no podrá haber paz exterior.

Según esta filosofía, la estrategia para lograr la paz es lo que decía Gandhi: "*Ser el ejemplo del cambio que queremos ver en el mundo*". Si queremos hacer algo activo por la paz del mundo, lo más efectivo es llegar a este estado de paz primero en cada uno y, de esta manera, transmitírselo a las personas más cercanas a nosotros y así expandir estas vibraciones hacia toda la humanidad.

Según la filosofía del yoga y del *ayurveda*, la meta realmente importante del hombre es hacerse consciente de su alma inmortal, porque ésta es la única forma de lograr la paz permanente. En este libro se describe de una manera muy simple cómo encontrar este estado natural de paz en nuestro interior, a través de la práctica de las ciencias gemelas de yoga y del *ayurveda*. Con los cinco puntos básicos del yoga, según Swami Vishnu-devananda, y con una nutrición adecuada, según los principios del ayurveda, tenemos la fórmula para potencializar al máximo el cuerpo y la mente, que son el vehículo sagrado y su conductor que nos llevan a la meta. Con los cuatro caminos del yoga, grandes Maestros como Swami Sivananda, nos dieron los caminos que debemos recorrer para realmente llegar a nuestro destino de paz absoluta.

atman yoga
Tradición Sivananda
www.atman-yoga.org

# YOGA Y AYURVEDA PARA LA PAZ

## El arte de conectarse con el alma

**¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?**

**Atman yoga – Tradición Sivananda**

**Cristina Mejía Peláez - Nírmala**
**Volker Dieze - Satyadev**

**Yoga y ayurveda para la paz**
**El arte de conectarse con el alma**

2010 Cristina Mejía Peláez - Nírmala
2010 Volker Dize – Satyadev

Revisión de textos:
Margarita Rosa Londoño M.
Ananda Mayii

Diseño y diagramación:
Ananda Mayii

Ilustración carátula:
Mauricio Rico

Diseño carátula:
Juan Ernesto Correa

Impresión: Impregón S. A.

Impreso en Colombia
Printed in Colmbia
Enero de 2011

*Dedicado a los Maestros de nuestra tradición*
*Swami Sivananda*
*Swami Vishnu Devananda*
*Swami Swaroopananda*
*y a todo el linaje*

# AGRADECIMIENTOS

Gracias a Swami Sivananda, Swami Vishnu Devananda, Swami Swaroopananda y a todos los Maestros de este mismo linaje que tiene su origen en Dios.

Agradecemos a todos los *swamis* de nuestra tradición como Swami Swaroopananda, Swami Govindananda, Swami Sadasivananda y Swami Brahmananda que nos transmitieron las enseñanzas de yoga directamente. Gracias también a grandes Maestros de yoga y *ayurveda* como David Frawley y Sukadev, a nuestros profesores de *ayurveda* como Kerstin Rosenberg, Marc Halpern y Lalita Devi y a todos los Maestros de otras tradiciones que tuvieron alguna influencia en nosotros.

Todo lo que se encuentra en este libro es un intento por resumir las enseñanzas básicas sobre los temas de yoga y *ayurveda* que recibimos.

Agradecemos a nuestra editora y correctora Margarita Rosa Londoño, el apoyo de la gente en Medellín, Colombia, a nuestra amiga y alumna Carmencita Londoño por hacernos traducciones, a nuestra mamá y suegra Clemencia Peláez y a nuestros publicistas Juliana Klinkert, Juan Esteban Panesso y Augusto Cartagena por las fotos y el CD para el libro. También gracias al equipo *Atman Yoga*, Colombia, por el apoyo moral y a todos los que no están mencionados aquí, incluyendo a todo el universo por sincronizarse para que este libro se diera.

# PREÁMBULO

## ¿CÓMO SE PUEDE LOGRAR LA PAZ EN EL MUNDO SEGÚN LA FILOSOFÍA DEL YOGA?

En un libro clásico del yoga, *Yoga sutras*, de Patánjali, está escrito: *"Alrededor de alguien que está establecido en ahimsa (la no violencia, la paz) se acaban los conflictos"*. En la filosofía del yoga se dice que ésta es la respuesta a la pregunta, *¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?*

El punto principal para alcanzar la paz no es el sistema de gobierno o la política que se tenga sino que cada persona sienta paz en su interior. La paz no existe en las Constituciones, ni se puede negociar. No se puede firmar en un papel: se siembra en el corazón y se multiplica en los demás. Por lo tanto, sólo se logra cuando exista, como la llaman los científicos, una masa crítica de individuos que haya alcanzado un estado de paz interior. Si esta paz no la experimentan los miembros de la sociedad, no podrá haber paz exterior.

Según esta filosofía, la estrategia para lograr la paz es lo que decía Gandhi: *"Ser el ejemplo del cambio que queremos ver en el mundo"*. Si queremos hacer algo activo por la paz del mundo, lo más efectivo es llegar a este estado de paz primero en cada uno y, de esta manera, transmitírselo a las personas más cercanas a nosotros y así expandir estas vibraciones hacia toda la humanidad.

Según la filosofía del yoga y del *ayurveda*, la meta realmente importante del hombre es hacerse consciente de su alma inmortal porque ésta es la única forma de lograr la paz permanente. En este libro se describe de una manera muy simple cómo encontrar ese estado natural de paz en nuestro interior, a través de la práctica de las ciencias gemelas: yoga y *ayurveda*. Con los cinco puntos básicos del yoga, según Swami Vishnu Devananda, y con una nutrición adecuada, según los principios del *ayurveda*, tenemos la fórmula para potenciar al máximo el cuerpo y la mente, que son el vehículo sagrado y su conductor que nos llevan a la meta. Con los cuatro caminos del yoga, grandes Maestros como Swami Sivananda, nos dieron los senderos que debemos recorrer para realmente llegar a nuestro destino de paz absoluta.

# ÍNDICE


**INTRODUCCIÓN** 13

*Lila* - El juego de Dios 13
La creación según la filosofía *samkhya* 14
¿Qué son yoga y *ayurveda*? 16
Nuestra tradición - Sivananda yoga 16
La definición de yoga 16
Los cinco principios básicos del yoga 18
Los cuatro caminos del yoga 19

**CONCEPTOS BÁSICOS DE YOGA Y *AYURVEDA*** 22

Los tres cuerpos y el alma 22
*Stula sharira* - Cuerpo físico 24
*Sukshma sharira* - Cuerpo astral 25
*Pranamaya kosha* - Envoltura de energía) 26
*Manomaya kosha* - Envoltura mental 27
*Vijnanamaya kosha* - Envoltura intelectual 28
*Karana sharira* - Cuerpo causal 29
Métodos para purificar, controlar y trascender los tres cuerpos 30
*Ayurveda* 31
Las causas de las enfermedades 32
Principios básicos del *ayurveda* *32*
Bases del *ayurveda* 34
Cuerpo físico 34
Cuerpo astral 42
Cuerpo causal 43
Conclusión 45

**SECUENCIA PRÁCTICA DE *HATHA YOGA*** 47

*Pranayama* (ejercicios de respiración) 48
*Kapalabhati* - La respiración del fuego 49
*Anuloma viloma* - La respiración alterna 51
El saludo al sol - *Surya Namaskar* 53

*Ásanas* *55*
Los beneficios de las *ásanas* 56
El orden de las *ásanas* 59
Proceso de concentración en las *ásanas* 59

Las 12 posturas básicas de Rishikesh 60
Postura sobre la cabeza *(sirshasana)* 61
Postura sobre los hombros *(sarvangasana)* 63
Postura del arado *(halasana)* 64
Postura del pez *(matsyasana)* 65
Postura de la cabeza en las rodillas *(pashimothanasana)* 66
Cobra *(bhujangasana)* 68
Postura del saltamontes *(salabhasana)* 69
Postura del arco *(dhanurasana)* 70
Media torsión espinal *(ardha matsyendrasana)* 71
El cuervo *(kakasana)* 72
El pavo real *(mayurasana)* 73
Flexión delante de pie *(padahastasana)* 75
El triángulo *(trikonasana)* 76

Relajación 77
Consejos prácticos para evitar el estrés en la vida diaria 80

**ALIMENTACIÓN ADECUADA SEGÚN YOGA Y *AYURVEDA*** 84

**Nutrición del cuerpo físico** 86
¿Cómo ocurre este proceso? 86
Reglas de alimentación para mejorar el *agni* 89
Alimentación adecuada respecto cada elemento 92
Tierra (comida) 92
Alimentos *tamásicos* 93
Alimentos *rajásicos* 93
Alimentos *sátvicos* 94
Comida vegetariana - ¿Somos carnívoros por naturaleza? 101
Razones de salud para ser vegetarianos 103
Efectos que se producen en la mente por el consumo de carne 105
La crisis mundial de alimentos 106
Razones éticas 107
Citas célebres de vegetarianos famosos 108
Razones ecológicas 111
Razones económicas 111
¿Qué necesitamos de la comida? 112
Actuar en armonía con la naturaleza 114
El ciclo del día (*agni* durante el día) 115
Agua (bebidas) 121
Fuego (soll y condimentos) 121

Aire (respiración) 122
Éter (espacio y tiempo) 122
Resumen 124
Alimentación ideal para cada *dosha* 125

**Nutrición del cuerpo astral** 146
Sugerencias para mejorar el *buddhi* 147
*Prana* - Cómo incrementar el *prana* 148
*Tejas* - Cómo incrementar *tejas* 149
*Ojas* - Cómo incrementar *ojas* 149

Estímulos sensoriales adecuados 149
Oído: Éter 151
Tacto: Aire 154
Vista: Fuego 155
Gusto: Agua 157
Olfato: Tierra 158

¿Cómo usar correctamente los sentidos? 161

**Nutrición del cuerpo causal** 161
Purificación 163
Purificación del cuerpo físico 164
Purificación del cuerpo astral 168
Purificación del cuerpo causal 170

**MEDITACIÓN Y FILOSOFÍA *VEDANTA*** 173

Filosofía *vedanta*: Filosofía del yoga y *ayurveda* 173
Las tres impurezas de la mente que ocultan el *Atman* *177*
Los cuatro caminos del yoga 177
El yoga de síntesis 179
*Karma yoga* - Servicio con actitudes interiores especiales 180
*Bhakti yoga* - El yoga de devoción 185
*Raja yoga* y meditación 188
*Raja yoga* - Introducción a los *Yoga sutras* de Patánjali 189
Los ocho peldaños de *ashtanga yoga* *192*
Los cinco estados de la mente 204
Principios básicos y guía para la meditación 206
Instrucciones concretas para la meditación 207
Meditación de cualidades 209
*Jnana yoga* 210
Meditaciones de *jnana yoga* 210
*Sakshi bhav* 211
*Laya chintana* 211
*Abheda bodha* 212
*Neti-neti* 212

**CONCLUSIÓN** 219

**APÉNDICE 1**
La falsa ilusión del ego 221

**APÉNDICE 2**
*Prana, chakras y nadis* 224

**APÉNDICE 3**
¿Cómo saber cuál es nuestro *Swadharma* (vocación)? 233

**APÉNDICE 4**
Consejos prácticos para cada constitución a la hora de realizar la serie de ejercicios físicos del yoga 234

**APÉNDICE 5**
*Mantra* inicial de la clase de *hatha yoga*:
*Dhyana Slokas*.- G*ajananam* 238
*Mantra* final de la clase de *hatha yoga:*
*Mrityunjaja mantra – Moksha mantra* 240

**APÉNDICE 6**
Diario espiritual

**APÉNDICE 7**
Cosas que podemos hacer para salvar el planeta 241

**APÉNDICE 8**
Sugerencias de Swami Sivananda para la cocina 243
*Ghee* - Receta del *ghee* 243
Germinados 244
*Khichari* **-** Receta del *khichari* 246

**APÉNDICE 9**
Centros y *ashrams* de Sivananda yoga *vedanta* 247

**APÉNDICE 10**
Biografía de los *swamis* 248
Swami Sivananda 248
Swami Vishnu Devananda 261

# INTRODUCCIÓN

### *LILA* - EL JUEGO DE DIOS

Según la filosofía *vedanta* lo único real es Dios, y el universo, como nosotros lo percibimos, es una ilusión. En *bhakti yoga* se dice que Dios se siente tan dichoso que se imagina un juego y que este universo ilusorio es el juego que Dios se está imaginando. Esto es lo que se llama la *Lila de Dios*. En su juego, Dios se imagina cómo sería hacer de lo único, la diversidad, para divertirse viendo el reflejo de sí mismo en varios espejos que lo muestran en diferentes formas. La *Biblia* dice también que el hombre está hecho a imagen y semejanza de Dios y el gran filósofo no-dualista y Maestro de nuestro linaje *Adi Sankara Archaya* dice que Brahman (el Absoluto/Dios) y el *Atman* (el alma individual) son uno y lo mismo.

De la misma manera que el juego preferido de todos los bebés es asombrarse ante el hecho de que algo aparece sorpresivamente, Dios juega a esconderse para que nos divirtamos encontrándolo. El juego consiste exactamente en volver a encontrar a Dios en todo el universo y en todas las circunstancias. El mundo, como nosotros lo percibimos en este momento, es según esta filosofía, el juego que Dios se está imaginando en este instante. Por lo tanto, el universo, según la filosofía *vedanta,* es una ilusión (*maya*), y por supuesto, la creación y la evolución son también una ilusión. La filosofía *samkhya* explica cómo se crea el universo en este juego imaginario de Dios y, el yoga y el *ayurveda* nos explican cómo jugarlo para encontrar a Dios.

## LA CREACIÓN SEGÚN LA FILOSOFÍA *SAMKHYA*

En la filosofía *samkhya*, la *Conciencia pura*, eterna (*Purusha*) y el eterno, puro potencial de creación (*Prakriti*) representan los orígenes de la existencia. *Purusha* es el padre eterno y *Prakriti* la madre eterna de la creación. *Purusha* es la naturaleza espiritual de *Prakriti* y *Prakriti* es la naturaleza material de *Purusha*. *Purusha* es el sujeto eterno y *Prakriti* el objeto eterno. *Purusha* es el eterno observador y *Prakriti* el eterno objeto de observación.

Al principio no hubo nada sino *Purusha* y *Prakriti*. Emerge el deseo en Dios de conocer su propia naturaleza y la naturaleza de *Prakriti* motivado por el amor que siente. Por esto *Purusha* se une con *Prakriti*.[1] *Prakriti* se compone de tres *gunas* (cualidades)[2] que antes de esta unión están en balance perfecto. Por la unión de *Purusha* y *Prakriti,* las tres *gunas* (cualidades de la naturaleza) pierden su balance y ocurre el orgasmo universal cuyo sonido es el *Om* y se manifiesta la creación. En la manifestación de la naturaleza la primera expresión es *mahat*: la inteligencia o el orden cósmico producto del amor supremo de Dios. A nivel individual *mahat* es el *buddhi* (intelecto o razón). De *mahat* surge *ahamkara* (ego): el sentido de individualidad o del yo. Y *ahamkara* (ego) se expresa en las tres *gunas*: *sattva* (luz), *rajas* (energía) y *tamas* (oscuridad).

De *sattva* (la energía de la pureza y de la luz) se manifiesta la mente, los cinco órganos de los sentidos y los cinco órganos de acción (la boca, las manos, los pies, los órganos reproductores y los órganos de excreción).

De *tamas* (la energía de la oscuridad y de la inercia) surgen los cinco elementos sutiles (sonido, tacto, vista, gusto y olfato) y los cinco elementos gruesos (éter, aire, fuego, agua y tierra). Para que todo esto se pueda manifestar de *sattva* y de *tamas* se requiere *rajas* (la energía de la acción y del movimiento).

En la imagen del creador parece que se han formado múltiples *Purushas*, seres individuales (*Jivas*) por causa de la unión entre *Purusha* y *Prakriti*. Estos aparentes *Purushas* múltiples no se acuerdan de que en esencia son *Conciencia pura* y se identifican con *Prakriti* (cuerpo y mente). Por esta identificación hay sufrimiento. La causa de nuestro nacimiento es

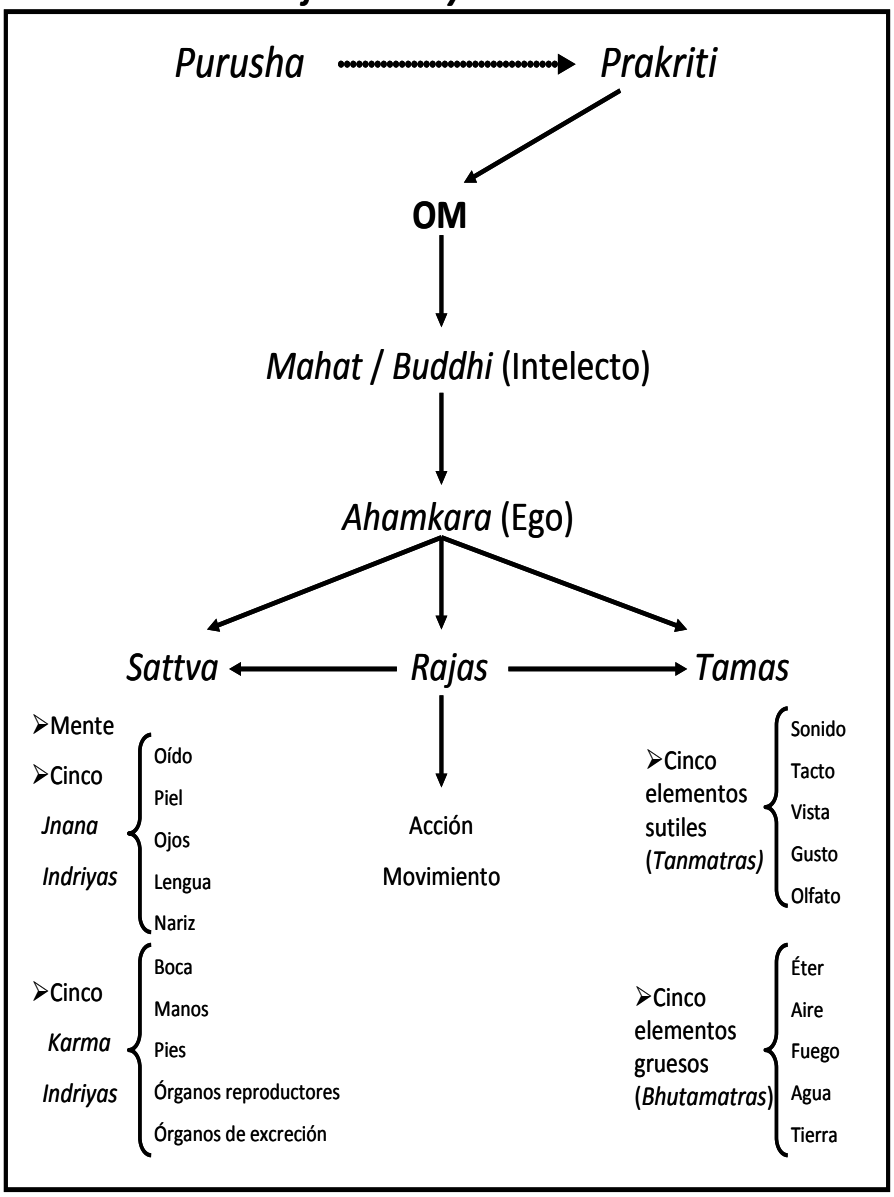
---

[1] Ésta es una unión en apariencia. Es como la unión de un cristal transparente con el reflejo dentro del cristal de un objeto colorado. El cristal y el reflejo del objeto se unen sólo aparentemente.

[2] Estas tres *gunas* son: *sattva, rajas* y *tamas*. Las *gunas* operan en el nivel físico, mental y emocional. Todas las cosas en este universo, incluyéndonos a nosotros, contienen estas tres *gunas*. En el hombre, a nivel mental, *sattva* es pureza, claridad y luz, *rajas* es actividad y movimiento, y *tamas* es pereza e inercia. Yoga y *ayurveda* son caminos para movernos desde *tamas,* a través de *rajas,* hacia *sattva* y para alcanzar la verdad trascendiendo las tres *gunas.* El tema de *gunas* se ampliará más adelante.

que a *Purusha* se le olvidó su verdadera esencia como espíritu y su meta es la liberación que alcanza cuando cumple con el propósito de Dios. El propósito de la creación es que *Purusha* conozca las cualidades de *Prakriti* (todo su potencial de creación). Es decir, ver por ejemplo en una piedra algo sagrado (como los chamanes) o ver a Dios en un asesino. O sea, expresar todo su potencial y darse cuenta de su esencia: *sat* (inmortal), *chit* (sabiduría absoluta) y *ananda* (dicha y amor absolutos). Yoga y *ayurveda* son medios para que nosotros, *los Purushas,* nos volvamos otra vez conscientes de nuestra verdadera esencia como espíritu.

***Filosofía samkhya: La creación***

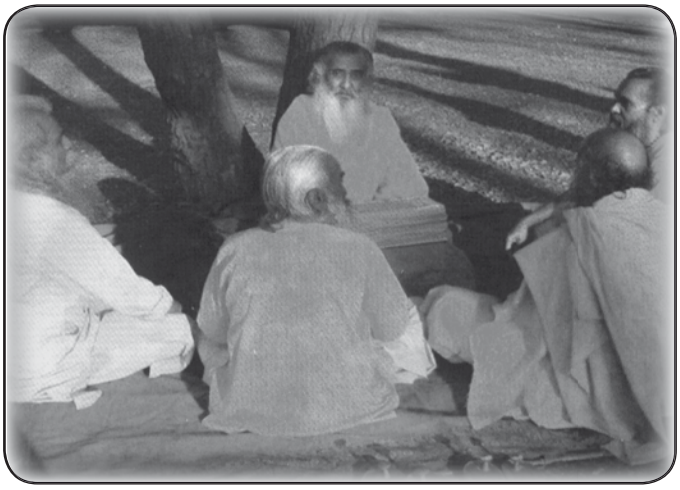


Todos estos elementos se relacionan de la siguiente manera:

| **Elemento** | **Éter** | **Aire** | **Fuego** | **Agua** | **Tierra** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Objeto sensorial** | Sonido | Tacto | Vista | Gusto | Olfato |
| **Órgano sensorial** | Oído | Piel | Ojos | Lengua | Nariz |
| **Órgano del sentido** | Hablar | Agarrar | Caminar | Procrear | Excretar |
| **Órgano de acción** | Boca | Manos | Pies | Órganos genitales | Órganos de excreción |

## ¿QUÉ SON YOGA Y *AYURVEDA*?

Según la leyenda, existió en los Himalayas una gran cultura de sabios (*rishis*) que, viendo el sufrimiento que existía en el mundo, le pidieron a Dios en sus meditaciones que les diera la clave para ayudar al mundo. Recibieron la respuesta en forma de revelaciones que hoy son conocidas como los *Vedas,* los libros existentes más antiguos de la humanidad, de donde nacen el yoga el *ayurveda*.



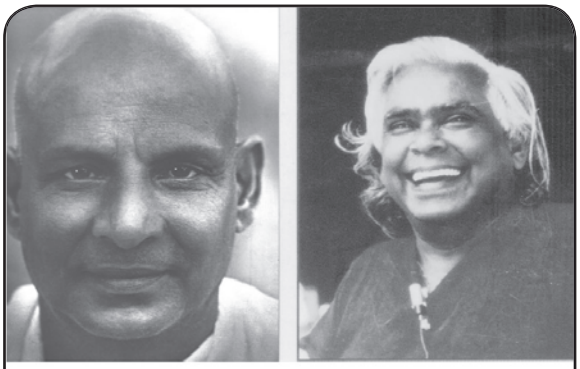
Grupo de *rishis* en *satsang* para servirle a la humanidad.

Yoga y *ayurveda* son ciencias gemelas. *Ayurveda* es la medicina del yoga. Yoga es la parte espiritual del *ayurveda*.

**Nuestra tradición - Sivananda yoga**

El estilo de yoga que practicamos, transmitimos, y en el cual se basa este libro, parte de las enseñanzas de Swami Sivananda de Rishikesh y de uno de sus discípulos, Swami Vishnu Devananda. Estos dos santos de la India dedicaron su vida al estudio y a la práctica de las filosofías del yoga y *vedanta*, así como a servir a los demás con un sentimiento innato de unidad con la humanidad. Su finalidad fue difundir el conocimiento espiritual de estas filosofías, traduciendo y haciendo comprensible el conocimiento de los *Vedas*

a cuantas personas fuera posible. Somos iniciados en esta tradición milenaria de la India que se ha difundido oralmente de *Gurú* (Maestro espiritual) a discípulo a través de toda la historia. Ver Apéndice 10, biografía de los *swamis*.



Swami Sivananda (1887 – 1963)

Swami Vishnu Devananda (1927 – 1993)

**La definición del yoga**

La palabra yoga viene del sánscrito y significa literalmente *unión, unidad,* y comprende dos cosas:

1. La unidad del individuo (lo que creemos que somos) con el *Atman* (nuestra verdadera naturaleza que es idéntica con el Absoluto).
2. Las prácticas que nos ayudan a darnos cuenta de este hecho.

"Así como la belleza y la dulce fragancia de la flor de loto se revelan solamente cuando se eleva desde el agua fangosa y se vuelve hacia el sol, así nuestras vidas sólo han de crecer en beatitud cuando dejemos atrás el mundo de maya o la ilusión y, mediante la meditación, miremos hacia Dios".

Swami Vishnu Devananda.

Al igual que todos los grandes filósofos y todas las religiones del mundo, yoga y *ayurveda* dicen que para acabar con el sufrimiento y estar en paz, el hombre sólo tiene que darse cuenta de su verdadera naturaleza. Jesús decía, por ejemplo: "*Conoced la verdad y ella os hará libres"* (San Juan 8, 32). Sócrates decía también, que el secreto estaba en *conocerse a sí mismo.*

Casi todo el mundo siente que somos un cuerpo que tiene un alma. Cuando nos identificamos solamente con el cuerpo la vida parece patética porque vemos que el cuerpo se va deteriorando cada día, volviéndose más

viejo, acabándose y finalmente muriendo. El cuerpo puede ser también secuestrado y torturado y nuestros seres queridos mueren. También, por la identificación con el cuerpo, sentimos que somos seres separados e independientes de todo lo demás y por lo tanto sufrimos. Pero, según el yoga y el *ayurveda*, somos en realidad el *Atman* (el alma) que *aparentemente* vive en el cuerpo y en todo lo que existe, como si fuera finita, pero en realidad es infinita y no esta limitada por ningún cuerpo. La mente es el instrumento que tenemos para conectarnos con el alma o la verdad absoluta, y el cuerpo es un templo en el que temporalmente habita el alma en su viaje hacia la perfección.

En el *Bhagavad Gita* 2,23 (la *Biblia* de la India), está escrito: "*Las armas no pueden tocar el alma, el fuego no la puede quemar, tampoco el agua la puede mojar ni el viento secar".* El cuerpo muere pero nosotros somos eternos. Los *rishis* (sabios de la India) decían que la única meta realmente importante en la vida es darnos cuenta de que somos el *Atman* (el alma) que es eterna e inmortal, con inteligencia absoluta y siempre está en paz. Sólo así, desaparecen automáticamente todos los problemas de la vida y nos sentimos totalmente plenos.

El alma es nuestro tesoro y nuestra energía divina. Es eterna y siempre está en paz. Jesús definía el *Atman* (*a*lma) como *el reino de los cielos* y decía que lo único que deberíamos buscar en la vida es el reino de Dios y que lo demás nos será dado por añadidura (Mateo 6, 33). Y una vez, le preguntaron cuándo y dónde llegaría el reino de los cielos y respondió: "*Aquí y ahora dentro de vosotros está"* (San Lucas 17, 21).

### ¿Qué tenemos que hacer para poder experimentar esto?

Muchos Maestros opinan que para esto debemos empezar trabajando con el cuerpo porque, como dice Swami Sivananda, el cuerpo es el vehículo que nos lleva a la meta. Para conocer el alma, tener un cuerpo saludable y fuerte puede ser de gran ayuda. Tenemos que respetarlo, limpiarlo y cuidarlo como un templo pero no debemos olvidar que todo esto lo hacemos con el propósito de conocer el alma pues el cuerpo está al servicio del alma y no al revés. El cuidado, la limpieza y el mantenimiento de la salud del cuerpo son entonces, elementos básicos del yoga y *ayurveda*. Ellos constituyen la base para poder conocer nuestra verdadera naturaleza y jugar el juego de la vida. Son la base para este juego que consiste en conocer el alma.

## LOS CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS DEL YOGA

Swami Vishnu Devananda, fundador y *Gurú* de los Centros Internacionales de yoga Sivananda *vedanta,* utiliza un ejemplo moderno para explicar la práctica del yoga. El cuerpo puede ser comparado con el vehículo del alma y la mente, con su chofer. Cuando se tiene un carro se recomienda, para sacarle el máximo provecho, hacerle mantenimiento y no esperar a que saque la mano completamente. Al igual que un carro, el cuerpo necesita buena lubricación, batería cargada, sistema de enfriamiento, gasolina de buena calidad y un buen chofer (la mente), para poder llegar a donde queremos.

Según Swami Vishnu Devananda hay cinco principios básicos y universales del yoga, para mantener en buen estado al vehículo del alma (el cuerpo) y a su chofer (la mente):

1. ***Ásanas:*** Ejercicio adecuado (lubricación).
2. ***Pranayama****:* Respiración adecuada (cargar la batería).
3. **Relajación adecuada -*savasana*-** (Sistema de enfriamiento).
4. **Dieta saludable -*sátvica*-** (Buena calidad de gasolina).
5. **Pensamiento positivo y meditación** (*Dhyana* y filosofía *vedanta*) Buen chofer: la mente.

Su enseñanza se basa en estos cinco principios básicos del yoga y en los cuatro caminos del yoga. *Ásanas, pranayama* y relajación se ampliarán en el capítulo *La secuencia práctica de hatha yoga*; dieta saludable se profundizará en el capítulo *Alimentación adecuada según yoga y ayurveda* y, pensamiento positivo y meditación, se explicarán en el capítulo *Meditación y filosofía vedanta*.

En conclusión, para darnos cuenta de que somos el *Atman* (el alma) necesitamos tres cosas:

1. **Un vehículo (cuerpo) en buen estado.** El cuerpo físico es la base del yoga y del *ayurveda* y es por lo que debemos empezar. Swami Sivananda decía:

   > El cuerpo es el barco para cruzar este océano del *samsara.* (rueda de sufrimiento). La primera riqueza es la salud. Es la posesión más importante. Es la base de las demás virtudes y un prerrequisito para cualquier placer. Sin salud la vida no es vida.

2. **Un buen chofer o mente pura.** Esto se logra a través del pensamiento positivo y la meditación.

3. **Un buen mapa, que nos muestre los caminos y la meta a la que queremos llegar.** El mapa es la filosofía de los *Vedas* que es en la que se basan el yoga y el *ayurveda*.

## LOS CUATRO CAMINOS DEL YOGA

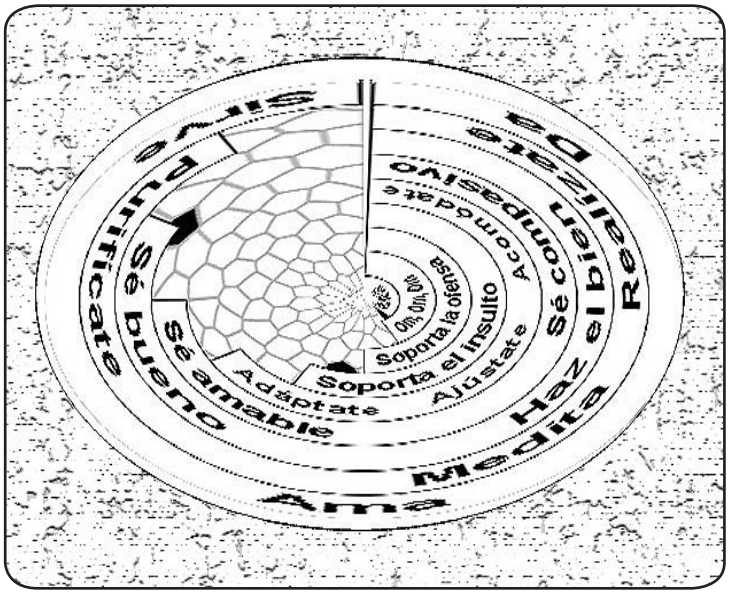
En la filosofía *vedanta* se dice que los cuatro caminos o rutas que nos llevan a la meta del juego son:

1. ***Karma yoga:*** Es el yoga de la acción. Este camino lleva al *Atman* a través del servicio desinteresado a los demás.

2. ***Bhakti yoga:*** Es el yoga de la devoción y el amor hacia el Absoluto. Entre otros, la oración, los rituales, cantos de *mantras* y la lectura de historias espirituales constituyen su fundamento.

3. ***Raja yoga:*** Es el yoga del control mental. Nos acercamos al *Atman* a través del control de la mente y la meditación.

4. ***Jnana yoga:*** Es el yoga de la sabiduría. Se conoce el *Atman* a través del estudio, la reflexión y la meditación de las escrituras sagradas bajo la dirección de un Maestro.




Swami Sivananda aconsejaba la práctica integral de estos cuatro yogas y lo llamaba *yoga de síntesis.* Su enseñanza la resume en seis palabras: *sirve, ama, da, purifícate, medita, realízate.*

# CONCEPTOS BÁSICOS DE YOGA Y *AYURVEDA*

## LOS TRES CUERPOS Y EL ALMA

La filosofía *vedanta* explica que la causa de que no sintamos nuestra verdadera naturaleza en la experiencia cotidiana es la ignorancia (*avidya*). Por ignorancia nos identificamos con el cuerpo y con la mente y esa identificación es la causa del sufrimiento. Aunque el *Atman* (alma) no se puede limitar, parece que está cubierta por tres cuerpos, *upadhis,* que se componen de cinco velos *(koshas),* que al identificarnos con ellos causan la ilusión de cubrir y limitar el alma. Los tres cuerpos, con sus respectivas *koshas,* velan la existencia de nuestro verdadero *Ser*, el *Atman*. De esta manera se esconde Dios para que nos divirtamos buscándolo. Los tres cuerpos (*upadhis*) y los cinco velos (*koshas*) son:

1. *Stula Sharira:* Cuerpo físico
   - *Anamaya kosha:* Envoltura de comida.

2. *Sukshma Sharira:* Cuerpo astral.
   - *Pranamaya kosha:* Envoltura de energía.
   - *Manomaya kosha:* Envoltura mental y emocional.
   - *Vijnanamaya kosha:* Envoltura intelectual.

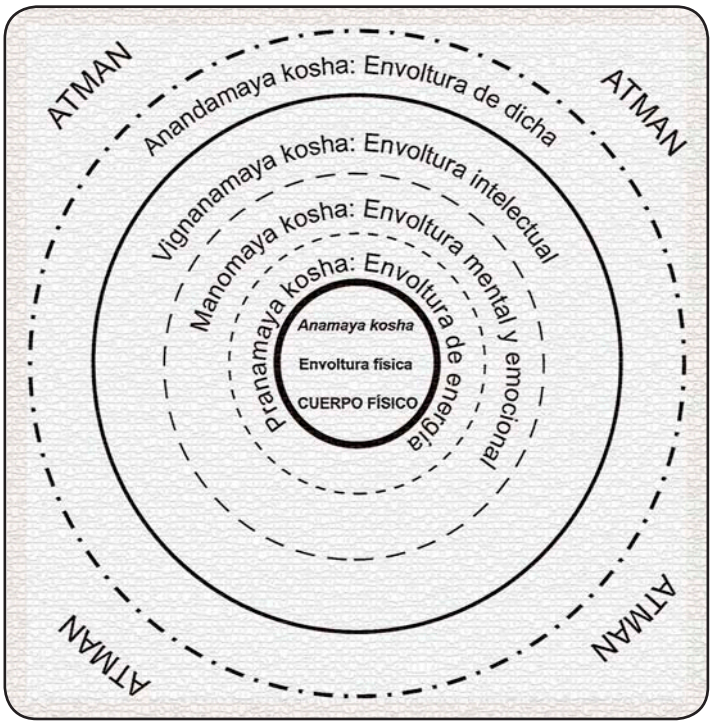
3. *Karana Sharira:* Cuerpo causal
   - *Anandamaya kosha:* Envoltura de dicha.

Una analogía para comprender este hecho es la del recipiente y el espacio. El espacio no se ve afectado por las paredes de una vasija que parecen dividir el espacio en dentro y afuera. Cuando el recipiente se rompe, lo que era adentro y lo que era afuera se funde en una sola cosa.

La esencia del recipiente es espacio y el recipiente depende del espacio. El espacio es la esencia del recipiente pero de todas maneras tenemos la impresión de que el recipiente limita el espacio. No se puede dividir el espacio pero hay una apariencia de división. Todo lo que se puede dividir se puede limitar e individualizar pero esto no funciona ni con el espacio ni con la conciencia.

¿Qué causó esta ilusión de un espacio individual? ¡El recipiente! El recipiente es un *adjunto limitante*. Se le llama *upadhi*. Un *upadhi* es algo que causa la ilusión de una limitación en relación con algo que no se puede limitar.

Nuestros tres cuerpos, que incluyen la mente, también son *upadhis.* La *Conciencia* es una pero existe la ilusión de división. La *Conciencia indivisa* se llama *Atman*. Se puede traducir también *Atman* como *no-diviso*. *Atman* es la *Conciencia* común de todo lo que existe. También se define como la verdadera identidad o el verdadero *Ser*, o como la verdadera naturaleza de algo que se manifiesta.




El *Atman* puede parecer que está limitado por los tres cuerpos pero es *Uno* con lo Supremo (Brahman).

Los *upadhis* y las *koshas* no son malos, son instrumentos divinos. Sólo son un problema cuando al identificarnos con ellos pierden su naturaleza de medios y nos limitan. Sólo al darles un mal uso se convierten en nuestros enemigos.

Para poder negar la identificación con estas cinco *koshas* o envolturas (para cruzar los velos de ignorancia) tenemos que conocerlas profundamente y experimentarlas conscientemente. También tenemos que aprender a mantenerlas saludables, a controlarlas para usarlas como instrumentos y a trascenderlas haciéndonos conscientes de que no son nuestra verdadera naturaleza sino instrumentos divinos para lograr nuestro propósito en el juego de la vida.

La meta del yoga es hacer estos tres cuerpos más transparentes, controlarlos y transcenderlos para divertirnos en el juego y para darnos

cuenta de que no somos en realidad ni cuerpo ni mente sino el *Atman,* el alma inmortal.

Los tres cuerpos y las cinco *koshas* son como las envolturas de una cebolla. Estos tres cuerpos son:

1. *Stula Sharira* o cuerpo físico: El templo (la obra).
2. *Sukshma Sharira* o cuerpo astral: El plan del templo (el proyecto).
3. *Karana Sharira* o cuerpo causal: El artista (arquitecto).

El cuerpo causal es la semilla de la que crecen los otros dos cuerpos. De él nace el cuerpo astral y de éste el cuerpo físico. Esto lo podemos comparar también con un arquitecto (cuerpo causal) que hace continuamente un plan de un templo (cuerpo astral) y finalmente construye el templo (cuerpo físico) que es la materialización del plan y de la idea del arquitecto.

Según *ayurveda*, la parte genética del cuerpo físico (color de piel y de ojos, estatura, tendencia a algunas enfermedades, etc.) es la manifestación de las raíces profundas de las tendencias de nuestra mente en vidas anteriores.

El cuerpo físico es el más denso y pequeño de los tres. El cuerpo astral permea al cuerpo físico y se extiende por fuera de él. El cuerpo causal es el más sutil de todos, permea los otros dos cuerpos y se extiende más allá de ellos. El cuerpo causal es el más grande.

Cuando sólo somos conscientes de que somos el cuerpo físico, nos sentimos como en una jaula muy pequeña. Cuando somos conscientes de que también somos el cuerpo astral, ampliamos más la jaula y cuando ampliamos nuestra conciencia al cuerpo causal sentimos dicha y nos sentimos más libres. Pero nuestra meta es experimentar que no estamos limitados por ninguno de estos tres cuerpos, sentir que somos *Uno* con todo lo que existe y, por lo tanto, sentir amor por todos los seres y una paz indescriptible. Para esto tenemos que nutrir, sanar y purificar cada uno de estos cuerpos.

***Stula sharira* - Cuerpo físico: El templo (la obra)**

La palabra *stula* significa grueso. El cuerpo físico es denso y puede ser comprendido por los cinco sentidos. Opera en el mundo físico. Este cuerpo está compuesto por una *kosha* (velo) que se llama *Anamaya kosha* que significa literalmente comida porque, como veremos en el capítulo de alimentación, este cuerpo está compuesto por los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua, tierra) que son los materiales del que está hecho el cuerpo. El elemento tierra lo tomamos de la comida y forma la parte sólida de nuestro cuerpo. El elemento agua, lo adquirimos de todo el líquido que tomamos y forma el componente líquido o fluido del cuerpo. El fuego lo obtenemos del sol y de los condimentos que comemos y forma el calor del cuerpo y las reacciones químicas. El aire lo tomamos principalmente con la inspiración y

forma todo el componente gaseoso de nuestro cuerpo. Y el éter representa el espacio tridimensional que ocupa nuestro cuerpo.

El cuerpo físico nace, crece, cambia, decae y muere. Cuando muere es enterrado en la tierra, se desintegra en sus elementos básicos y es comida para otros seres vivos haciendo parte del cuerpo de ellos y de la cadena alimenticia. Es por esto que en el *Taittiriya Upanishad* de los *Vedas* (3,2), dice: "*Del alimento nacen los seres vivos. Habiendo nacido, crecen ellos por el alimento. El alimento es comido por todos los seres vivos y además se los come a ellos".* Y en la *Biblia* está escrito: "*Polvo eres y en polvo te convertirás"* (Génesis 3, 19). Cualquier cosa que pase por este proceso es por definición un cuerpo físico.

Según la filosofía *vedanta*, hasta que no seamos conscientes de nuestra verdadera naturaleza el cuerpo astral volverá a nacer en otro cuerpo físico una y otra vez. "*De la misma manera como el hombre cambia su ropa cuando ésta está vieja, el cuerpo astral coge otro cuerpo cuando éste ya no le sirve"* (*Bhagavad Gita* 2, 22).

La mayoría de los seres humanos sienten que sólo son el cuerpo físico. La prueba de esto es que decimos que nacimos el día en que el cuerpo físico nace y que morimos el día que el cuerpo físico muere. Esta limitación ilusoria de nuestra conciencia es la causa del sufrimiento que existe en el mundo porque el cuerpo físico se deteriora y muere, y además porque nos da la ilusión de estar separados y desconectados.

La meta del yoga con respecto al cuerpo físico es hacernos conscientes de que no somos el cuerpo físico y que este es un instrumento divino para divertirnos en el juego de Dios. Por lo tanto, con yoga y *ayurveda*, le sacamos todo su potencial para que nos apoye en nuestro proceso de conectarnos con el *Atman*. Para esto se practican especialmente las *ásanas* (posturas), la buena alimentación, la relajación adecuada, los *kriyas (métodos de purificación del cuerpo)*, los *mudras* y las *bandhas*.[3]

En el cuerpo físico se manifiestan los tres *doshas*: *vata, pitta* y *kapha*, que son conceptos importantes para mantener el cuerpo físico en forma y que se explicarán más adelante.

***Sukshma Sharira* - Cuerpo astral: Plan del arquitecto**

La palabra *Sukshma* significa sutil. Este cuerpo es obviamente más sutil que el cuerpo físico. El cuerpo astral es el cuerpo de la mente. Opera en el mundo astral (el mundo mental). El mundo astral es el mundo mental que es muy similar al mundo de los sueños.

[3] *Mudra* = Sello. Ejercicios de *hatha yoga* que tienen el propósito de sellar la energía. *Bandha* = Cierre de músculos que aplican los yoguis avanzados para dirigir la energía.

Los límites del cuerpo astral están afuera del cuerpo físico. El cuerpo astral permea el cuerpo físico y es lo que le da vida al cuerpo físico. Una marioneta en el suelo sería el cuerpo físico. Las manos que mueven y le dan vida a la marioneta serían el cuerpo astral.

El cuerpo astral está compuesto por tres *koshas* o velos:

- *Pranamaya kosha o e*nvoltura de energía.
- *Manomaya kosha* o envoltura mental y emocional.
- *Vijnanamaya kosha* o envoltura intelectual.

Y está compuesto por 19 elementos:

- Los cinco órganos de acción o *karma indriyas*: boca, manos, pies, los órganos de evacuación y los de reproducción.
- Los cinco *pranas*: *apana*, *prana*, *samana*, *udana* y *vyana.*[4]
- Los cinco órganos de los sentidos o de conocimiento, *jnana indriyas*: oídos (sonido), piel (tacto), ojos (vista), lengua (sabor), nariz (olor).
- Las cuatro partes de la mente o *antahkarana*: Instrumentos internos para hacernos conscientes del *Atman, a saber, chitta* (subconsciente), *manas* (mente), *buddhi* (intelecto) y *ahamkara* (ego).

Aparte de estos 19 elementos también los *chakras y* los *nadis* se encuentran en el cuerpo astral.

### *Pranamaya kosha* - Envoltura de energía

El *pranamaya kosha* puede ser visto por los ojos físicos (fantasmas) y fotografiado con una máquina especial (fotografía del aura). El *pranamaya kosha* es la energía que le da vida al cuerpo físico.

A través del *pranamaya kosha* sentimos que el cuerpo físico está vivo por medio de las sensaciones vitales: hambre, sed, frío y calor. Sin el *pranamaya kosha* el cuerpo físico es sólo un cadáver. Si uno siente que está físicamente vivo es por causa del *pranamaya kosha.* Es la vida que está vibrando dentro de nosotros. Está compuesto por:

- Cinco órganos de acción (*karma indriyas*): boca, manos, pies, los órganos de evacuación y los de reproducción.
- Los cinco *pranas*: *apana*, *prana*, s*amana*, *udana* y *vyana*.
- Los *chakras*, los *nadis* y el *prana.* (Ver Apéndice 2 - *Prana, chakras* y *nadis).*

[4] *Prana* = Energía vital. En el capítulo *Secuencia práctica de hatha yoga* y en el apéndice 2 se amplifica el tema del *prana* y de las cinco formas principales que asume.

La meta del yoga, con respecto al *pranamaya kosha,* es aumentar el nivel del *prana (energía vital),* desbloquear la energía a través de la respiración adecuada y los *pranayamas* (ejercicios de respiración) y tomar el control del *prana* y de los órganos de acción para usar esta energía vital, dirigiéndola a través del *sushumna nadi* (meridiano o canal energético principal) y conectarnos con el *Atman.* Estos temas se ampliarán más adelante.

### *Manomaya kosha* - Envoltura mental

Está compuesto de elementos mentales. Sus componentes son:

- *Jnana indriyas* (órganos de los sentidos o de conocimiento): oídos (sonido), piel (tacto), ojos (vista), lengua (sabor), nariz (olor).
- *Chitta* (subconsciente)
- *Manas* (mente).

*Jnana indriyas* (órganos de los sentidos o de conocimiento). Son las puertas de entrada de la información del mundo. A través de ellos nos conectamos con el mundo exterior.

*Chitta* (subconsciente). Almacenamiento de memorias. En *chitta* está todo lo que ha experimentado el individuo, tanto en esta vida como en las anteriores. Es el centro de las emociones básicas que tienen que ver con la supervivencia: deseos e instintos. Se encuentran emociones como la atracción sexual, el miedo, las memorias, la rabia, etc. Se encuentran también la mente automática y los hábitos. Es donde llevamos a cabo las funciones automáticas de nuestra vida diaria.

*Manas* (mente). Piensa, duda y siente. A *manas* llega la información que entra por los sentidos en forma de gráficos, palabras y sentimientos y le da el nombre a las cosas. ¿Es una flor? ¿Es de plástico? *Manas* compara la información que entra por los sentidos con la información que hay en el subconsciente (*chitta*) y se la da al *buddhi* (intelecto o razón) para que la analice y la defina.

La meta del yoga con respecto al *manomaya kosha* es:

1. Purificar el subconsciente a través de *karma yoga* (servicio desinteresado) y *bhakti yoga* (canto de *mantras*, rituales, *japa*) para convertir las emociones bajas en amor universal.
2. Tomar el control de los sentidos[5] (*jnana indriyas*) y de la mente a través de técnicas de *raja yoga* (meditación) para dirigirlos al *Atman* con los ejercicios de *pratyahara* (retirar los sentidos de los

[5] Más adelante vamos a ver que, según *ayurveda*, esto también es importante para mantenernos saludables porque una de las causas de las enfermedades es que los sentidos toman el dominio de nosotros y el intelecto pierde el control. Es por esto que, aunque sabemos qué tendríamos que evitar, por ejemplo, trasnochar, fumar, lo hacemos de todas maneras.

objetos), *dharana* (concentración) y *dhyana* (meditación). Estos temas se ampliarán en el capítulo *Meditación y filosofía vedanta*.

***VIJNANAMAYA KOSHA*** **- Envoltura intelectual**

Está formada por *buddhi* (intelecto o razón) y *ahamkara* (ego) que se sirven de *manas* (mente), *chitta* (subconsciente) y los cinco órganos de conocimiento (*jnana indriyas*).

*Buddhi* (el intelecto o razón). Analiza y determina la verdadera naturaleza de las cosas. Tiene la capacidad de distinguir, decidir y juzgar. En él se encuentra el intelecto (la razón) y la intuición. A través del *buddhi* podemos acercarnos más a la verdad. Por ejemplo, los sentidos nos hacen creer que la tierra es plana y que el sol sale y se esconde cada día pero a través de la razón nos damos cuenta de que esto no es cierto.

*Ahamkara* (ego). Esta es la última función de la mente; el ego se identifica con todas las ondas de pensamiento que surgen en la mente. Por ejemplo, aparece una onda de pensamiento triste en la mente y el ego afirma "yo soy triste" o una de pensamiento alegre y el ego afirma "yo soy feliz".

El ego es lo que creemos que somos y nos hace tener la falsa ilusión de que somos individuos separados. El ego es el que tiene las experiencias del "yo": yo soy, yo entiendo etc., y del "mío": mi casa, mi cuerpo, etc. Todas nuestras experiencias y conocimientos se relacionan con *ahamkara* (ego): yo sé, yo escribí este libro, esta es mi idea, esta es mi propiedad, etc. Este es un "yo" virtual. Es una realidad virtual. En realidad no existe pero es importante porque nos permite la experiencia individual y la diversidad. Ver Apéndice 1: *La falsa ilusión del ego.*

Cuando estamos en equilibrio, *chitta* (mente) y *manas* (subconsciente) están bajo el control de *buddhi* y son instrumentos de gran ayuda para conectarnos con el *Atman* pero cuando estamos en desbalance, el subconsciente y la mente inferior (*chitta* y *manas*) actúan en contra nuestra. En el *Bhagavad Gita* VI, 6 está escrito: "*La mente no está bajo el control de uno mismo, es nuestra enemiga. En cambio, si aprendemos a controlar la mente, se vuelve nuestra amiga".*

Nuestra meta en yoga, con respecto a esta *kosha,* es poner la mente autónoma (*manas* y *chitta*) bajo el control de la mente superior (*buddhi*) para dirigirnos al *Atman*. La mente autónoma debe estar al servicio de la mente superior de la misma manera que el piloto automático de un avión debe estar bajo el control del piloto y no al revés.

Tenemos que agudizar el *buddhi* con ejercicios de concentración y el estudio, la reflexión y la meditación de las escrituras sagradas que constituyen prácticas de *raja yoga y de jnana yoga.*

Con el *buddhi* agudizado nos podemos acercar al *Atman* (la Verdad) porque el fuego mental nos ayuda a darnos cuenta de la naturaleza ilusoria del ego (*ahamkara*) pero debemos trascenderlos a ambos para poder realmente hacernos conscientes del *Atman* porque, como decía también el filósofo alemán Kant: "*La razón es limitada y por lo tanto a través de la razón (buddhi) no se puede conocer la verdad absoluta".*

Con prácticas avanzadas de *raja yoga* (el yoga de meditación) y de *jnana yoga* (el yoga de sabiduría) se trasciende la razón (*buddhi)* y el ego (*ahamkara)* y se empieza a controlar el cuerpo causal. Estos temas se ampliarán más adelante.

***Karana sharira o c*uerpo causal: El arquitecto**

De la misma manera que en la semilla de una cebolla se encuentra la información de toda la planta y de todo el universo, el cuerpo causal contiene toda nuestra información y la del universo entero. El cuerpo causal es la semilla de la que nacen los demás cuerpos. Cuando nos conectamos con él, se armonizan automáticamente el cuerpo físico y el cuerpo astral.

Está comprobado por la ciencia que cada célula del cuerpo aunque es única y diferente a todas las demás, contiene en el núcleo la misma información de todas las otras. Por eso, cogiendo cualquier célula del cuerpo se puede hacer un clon. Los antiguos sabios de la India van todavía más lejos y dicen que en un grano de arena está la información de todo el universo, y que a partir de él se puede crear el universo. Esta es una verdad muy liberadora porque como lo demuestran los grandes yoguis, cuando estamos conscientes de este hecho sentimos plenitud total. Nada nos hace falta. Algunos ejemplos lo explican:

- Había un yogui meditando en una cueva y una mujer lo invitó a Inglaterra a lo que el sabio respondió que el universo entero estaba en esa cueva.
- San Francisco de Asís le dijo una vez a santa Teresa que todas las mujeres del universo estaban en ella.

En el cuerpo causal se encuentran las tres *gunas: sattva*, *rajas* y *tamas* en equilibrio.

El cuerpo causal es llamado también *cuerpo de dicha* porque está tan cerca del *Atman* que su dicha lo permea. Cualquier experiencia de felicidad o de paz que tenemos la sentimos a través de este cuerpo cuando estamos conectados con él. El primer nivel de s*amadhi* (estado de supraconciencia), que se puede sentir en meditación, se experimenta a través de este cuerpo. Cuando estamos en este estado sentimos una paz inmensa. Sin embargo, todavía existe en este primer nivel algún resto de dualidad y de separación: "yo soy", "yo siento paz". No es la verdad absoluta, todavía estamos en la

ignorancia, donde la realidad está velada porque de todas maneras estamos limitados al identificarnos con este cuerpo. Por lo tanto, en yoga, la meta es no conformarnos con esta experiencia de dicha cuando estamos conscientes de esta *kosha* sino trascenderla para volvernos conscientes de la verdad absoluta y la unidad con todo. Esta *kosha* la superamos a través del estado de superconciencia más elevado, *asamprajnata samadhi*, que nos lleva a la liberación *(moksha)*.

*¿Cuándo experimentamos cada cuerpo?*

Cuando estamos despiertos experimentamos sobre todo el cuerpo físico. Cuando soñamos, o cuando estamos bajo anestesia o en meditación profunda estamos en el cuerpo astral. Cuando estamos soñando, por ejemplo, el cuerpo físico se queda en la cama y nosotros volamos por todo el mundo con el cuerpo astral. El cuerpo causal lo experimentamos en el sueño profundo y en *samadhi* (estado de superconciencia).

## MÉTODOS PARA PURIFICAR, CONTROLAR Y TRASCENDER LOS TRES CUERPOS

*Cuerpo físico.* Este cuerpo lo purificamos, controlamos y transcendemos con técnicas de *hatha yoga:*[6] *kriyas* (técnicas de purificación de cuerpo físico), *ásanas*, relajación, *bandhas* y *mudras* y con una alimentación adecuada según yoga y *ayurveda*.

*Cuerpo astral.* Este cuerpo lo purificamos y controlamos con *hatha yoga* (sobre todo con los ejercicios de respiración, *pranayama*) y con una combinación de los cuatro caminos de yoga (*karma yoga, bhakti yoga, raja yoga y jnana yoga*). Con técnicas avanzadas de *jnana yoga y de raja yoga* como la meditación *(dhyana)* podemos trascender el cuerpo astral y controlar el cuerpo causal.

*Cuerpo causal.* Lo controlamos a través del primer nivel de *samadhi*[7] (*samprajnata samadhi*) y lo trascendemos a través del segundo nivel (*asamprajnata samadhi*).

A través del *jnana* yoga, yoga de la sabiduría, nos hacemos intuitivamente conscientes de que nuestro verdadero *Ser* no es ninguno de estos cuerpos y de esta manera vamos percibiendo el siguiente cuerpo experimentando más libertad. Si somos conscientes de que no somos el cuerpo físico, experimentamos el cuerpo astral y así sucesivamente hasta

[6] *Hatha yoga* = Un camino de yoga que hace énfasis en el control del cuerpo y del *prana* (energía vital) y que hace parte de *raja yoga.*

[7] *Samadhi* = El estado superconsciente. Hay dos niveles diferentes de *samadhi*. El primer nivel se llama *samprajnata samadhi*. Este *samadhi* consta de seis niveles en los cuales hay un resto de dualidad, existe todavía la sensación del sujeto, (el meditador), y del objeto de meditación. *Asamprajnata samadhi* es el estado superconsciente sin conciencia de objetos. Esto es idéntico a la iluminación. El observador, la observación y el observado se vuelven uno.

experimentar el *Atman*. Todas estas técnicas se amplían en el capítulo *Pensamiento positivo y meditación*.

Dice Swami Sivananda:

> El cuerpo es un misterioso palacio movible. El Rey sagrado, Brahman, vive en el palacio. Brahman es el alma inmortal o el *Atman*. El *buddhi* o el intelecto su primer ministro. La mente es el comandante. Los 10 *indriyas* (órganos de los sentidos y los de acción) son sus soldados o sirvientes. Los ojos son las maravillosas ventanas del palacio. La boca su salida. Los ojos y oídos la entrada. Los dioses que están en los *indriyas* (oídos, piel, ojos, lengua y nariz) son los porteros. Dios se está escondiendo en las cabinas secretas de este palacio misterioso. Él está jugando escondidijos contigo. Encuéntralo. Búscalo. Búscalo en las cabinas de tu corazón abstrayendo la mente y los *indriyas* (sentidos) de los objetos exteriores y practicando concentración y meditación.

### *AYURVEDA*

La paLabra *ayurveda* se compone de dos raíces:

> *Ayur:* Vida o período de vida (desde el nacimiento hasta la muerte). Vida larga de buena calidad.
>
> *Veda:* Conocimiento, sabiduría absoluta.

*Ayurveda* se puede traducir como *el conocimiento de la vida*. *Ayurveda* no es solamente una medicina, sino una filosofía que considera todos los aspectos de la vida desde el nacimiento hasta el entierro. Este sistema filosófico tuvo su epicentro en la India pero se expandió por todo el mundo. *Ayurveda* es la medicina más antigua existente y por eso se le llama *la madre de la medicina* porque de ella se derivan las demás medicinas tradicionales. Por lo tanto, entendiendo sus principios básicos entendemos las bases de todas las medicinas tradicionales (como la china, la chamánica, etc.). *Ayurveda* es la ciencia de la vida que nos enseña cómo vivir llenos de inspiración sin molestias físicas o mentales. De ésta manera, con *ayurveda*, podemos mejorar la calidad de nuestra vida a través de prácticas físicas, mentales y espirituales.

El primer médico *ayurvédico* que se conoce se llamaba Charaka y escribió el *Charaka Samhita*, en sánscrito, del que se dice, que es el lenguaje de los dioses.

## LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES

Según el *ayurveda* la causa primordial de todas las enfermedades es el olvido de nuestra verdadera naturaleza (el *Atman*) como espíritu.

Las tres causas secundarias que se derivan de ésta son:

1. Mal uso de los sentidos.
2. Fallo del intelecto.
3. El tiempo.

Como olvidamos que somos el *Atman* buscamos desesperadamente la felicidad afuera de nosotros a través de los sentidos. De esta manera perdemos el control sobre ellos y se vuelven como caballos desbocados que nos llevan a hacer cosas que perjudican nuestra salud. Cuando perdemos el control sobre los sentidos, el intelecto (la razón) pierde automáticamente el control sobre nuestras decisiones. Es por esto que, aunque sabemos claramente lo que nos conviene, como por ejemplo, hacer yoga, comer saludablemente, no fumar, no trasnochar, etc., no lo hacemos. Y cuando la razón pierde el control, la mente se altera y creemos en la ilusión del tiempo y el espacio y por eso nos envejecemos.

## PRINCIPIOS BÁSICOS DEL *AYURVEDA*

El punto principal con respecto a la medicina *ayuvédica* es que la intención del médico debe ser pura. La medicina *ayurvédica* se practica con la intención de servir al mundo. El médico *ayurvédico* está concentrado en cómo hacerle el mejor aporte, con su conocimiento de medicina, a la humanidad y no en cómo hacer un negocio con este conocimiento. Este es el punto principal. Si este punto no se cumple, nada se puede llamar de entrada medicina *ayurvédica*, aunque se cumplan todos los siguientes puntos.

El hombre es considerado como una unidad de cuerpo, mente, alma y universo. El *Atman* (el alma) es lo que le da existencia consciente a la mente y al cuerpo. Es por esto que sólo el 20% de las prácticas *ayurvédicas* son para el cuerpo (*panchakarma,*[8] hierbas) y el 80% de sus terapias son espirituales.

El *ayurveda* no se basa en las leyes de la mecánica en las que el cuerpo es visto como una máquina: cuando algo no está funcionando bien es llevado al taller (sala de operación) para reparar el daño. El *ayurveda* se basa en leyes muy parecidas a la física cuántica: considera a la materia como una expresión del espíritu.

[8] *Panchakarma* es una de las terapias de purificación y curación más poderosas en *ayurveda*.

Los tratamientos *ayurvédicos* son, en general, muy agradables. Muchas enfermedades se tratan, por ejemplo, con masajes y es mucho mejor ir una vez al año a un *spa ayurvédico* para mantener la salud que acabar enfermo en una clínica. Además, la prevención de enfermedades es, a largo plazo, más económica para el paciente y para el Estado que los tratamientos para curar. Basados en esta realidad cada día hay más seguros de salud en el mundo que pagan terapias preventivas como yoga y acupuntura.

La mayoría de las enfermedades son, según el *ayurveda*, el resultado de hábitos insanos. Por lo tanto, su tratamiento consiste en cambiar estas costumbres y la mala alimentación. Mantener la salud requiere constante corrección, comparable con la cabrilla de un barco en el mar. La salud no es algo que obtenemos una vez y podemos luego olvidar. Requiere constante conducción. "*Las enfermedades no caen del cielo. Ellas son el resultado de pequeños pecados que cometemos todos los días"* (Hipócrates). Por lo tanto, su cura requiere de cambios en el estilo de vida.

Un buen médico *ayuvédico* le enseña al paciente a ser su propio médico y a curarse con la naturaleza. Swami Sivananda decía que hay que acudir a la naturaleza y permitirle que nos cure. Dice que la naturaleza es el mejor sanador y que el sol, el aire fresco, el agua pura y la alimentación sana son los mejores doctores.

El *ayurveda* es un sistema muy fácil de entender, se basa en el sentido común. Le da mucho valor a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de la salud. Anteriormente se le pagaba a los médicos *ayurvédicos* durante el tiempo que el paciente estaba saludable y cuando éste enfermaba se suspendía el pago al médico.

El *ayurveda* mide el *prana,* energía vital, en una escala de 0% hasta 100%. Las enfermedades aparecen cuando el *prana* está por debajo del 30%. Los últimos aparatos de diagnóstico de la alopatía sólo pueden detectar desbalance en el cuerpo cuando el *prana* está por debajo del 30%, mientras que los médicos *ayurvédicos* pueden detectar esta baja de energía mucho antes, con diagnósticos tradicionales como el pulso, la lengua, los ojos, la piel, etc., previniendo la aparición de enfermedades. Otra cosa es que estar, por ejemplo, al 40% de nuestra capacidad de energía no es ideal. Con el *ayurveda* tenemos la posibilidad de subir nuestro nivel de energía (*prana*) con métodos como los *rasayanas* (métodos de rejuvenecimiento), *vajikaranas* (terapias para subir el nivel sexual) y *spas*.

La meta del yoga y del *ayurveda* es el *Atman* (alma). El mantenimiento de la salud del cuerpo se hace con el único propósito de conectarnos con nuestra alma porque, según el *ayurveda*, el sufrimiento sólo se acaba cuando estamos conscientes de nuestra verdadera naturaleza (*Atman*). Esto quiere decir que la meta de un médico *ayurvédico* es que su paciente se ilumine.

En el *ayurveda* a la salud se le llama *svastha: Svas*: sí mismo. *Tha*: estar. Por lo tanto, la salud, para el *ayurveda*, es estar en sí mismo (en el *Atman*).

En conclusión, en el *ayurveda* se distinguen cuatro niveles de tratamientos:

1. Curar enfermedades.
2. Prevención de enfermedades.
3. Aumento de *prana.*
4. Toma de conciencia del *Atman*.

## BASES DEL *AYURVEDA*

Para comprender el *ayurveda* debemos entender las tres grandes fuerzas del cosmos a nivel físico, astral y causal

- **Cuerpo físico:**
  - ✓ Los cinco elementos
  - ✓ *Prakritti* y *vikritti*
  - ✓ Las tres constituciones o *doshas*: *vata, pitta* y *kapha*
  - ✓ El principio de lo semejante y lo contrario
  - ✓ *Agni*
  - ✓ *Ama*
  - ✓ *Mala*

- **Cuerpo astral:**
  - ✓ *Prana, tejas* y *ojas*
  - ✓ *Buddhi*

- **Cuerpo causal:**
  - ✓ *Sattva, rajas* y *tamas*

### Las tres grandes fuerzas del cosmos en los tres cuerpos

En cada nivel de existencia en el cosmos y en cada uno de los tres cuerpos se encuentran tres energías diferentes. A nivel físico encontramos los cinco elementos y los tres *doshas*: *vata*, *pitta* y *kapha*. A nivel astral o energético: *prana*, *tejas* y *ojas*. Y a nivel causal: *sattva, rajas* y *tamas*. Estos conceptos son muy útiles porque nos dan herramientas para curarnos a todos los niveles y finalmente nos ayudan a conectarnos con el *Atman*.

### Cuerpo físico

#### Los cinco elementos (*bhutamatras*)

Según el *ayurveda*, el universo está hecho de cinco elementos que son la materia básica de la vida material. Cada ser viviente está hecho de una mezcla individual de estos elementos, que son: éter, aire, fuego, agua, tierra.

Éstos no son como los elementos de la tabla periódica. Son los estados de la materia. La tierra representa al estado sólido, el agua al estado líquido,

el aire al gaseoso, el fuego representa la energía que hace posible el cambio de un estado a otro y el éter es el espacio tridimensional que ocupan estos elementos y la fuente de donde nacen los demás. De éstos, el éter es el más sutil y la tierra el más grueso y son también etapas de la manifestación de la materia. Un ejemplo para explicar esto sería: primero, tenemos una idea o una visión (castillos en el aire: éter y aire), después sentimos el deseo ardiente de convertirla en realidad (fuego) y luego materializamos la idea (tierra).

Todo en el universo está hecho de estos elementos y se puede clasificar de acuerdo con el que más predomine. Todo lo que sea sólido por naturaleza, como por ejemplo una montaña, se compone principalmente del elemento tierra. Lo que en estado normal es líquido en la naturaleza, como el mar, por ejemplo, está hecho principalmente del elemento agua. Todo lo gaseoso, como las nubes, está compuesto principalmente del elemento aire. Sustancias inestables o reactivas como los volcanes se componen principalmente del elemento fuego. El dominio de éter en una sustancia muestra su naturaleza sutil y su ausencia de solidez como el espacio vacío. La manifestación del éter es el sonido y lo podemos percibir por éste, su cualidad principal.

Estos cinco elementos representan la forma de la materia. El agua nos da el ejemplo clásico: el hielo muestra el principio de la tierra; el agua líquida representa el principio del elemento agua; el vapor, la naturaleza gaseosa del aire; el fuego, la fuerza que hace posible el cambio de un estado a otro y el éter, el espacio que ocupan. El concepto del éter se parece mucho al del espacio de la física cuántica que dice que la materia se deriva del espacio y se desintegra en él. Lo misterioso del éter es que existe y no existe al mismo tiempo. Es la fuente de los demás elementos y el que contiene (recipiente) la energía creativa del universo pero no interactúa con los otros elementos. La cualidad principal del éter es el sonido que implica el aspecto de vibración en su totalidad.

Por eso dice la *Biblia,* en San Juan 1, 1-5.14:

> En el principio existía la Palabra y la Palabra estaba con Dios, y la Palabra era Dios. Ella estaba en el principio con Dios. Todo se hizo por ella y sin ella no se hizo nada de cuanto existe. En ella estaba la vida y la vida era la luz de los hombres, y la luz brilla en las tinieblas y las tinieblas no la vencieron... Y la Palabra se hizo carne, y puso su Morada entre nosotros.

El lenguaje es pues, el material que crea nuestra realidad. Por esto los esenios decían: *"La materia viene del vacío y el vacío crea, a través del sonido, la vibración. El vacío es materia y la materia es vacío".* Pitágoras decía que una piedra es música congelada.

En la filosofía *samkhya,* de la India, se dice también que el éter sale directamente de *Purusha* (*Conciencia pura*) a través del sonido silencioso de la palabra *Om*.

El antiguo sabio Bharata, primera autoridad india en el campo de la estética y la conciencia, enseñaba que los seres humanos somos capaces de producir los sonidos primordiales y que como la voz humana es el primer instrumento, entonces todos los demás instrumentos y artes deben emular a la voz humana. Bharata ilustró este concepto con la historia de un rey que le pidió que lo instruyera porque deseaba hacer esculturas de las deidades.

> Para comprender las leyes de la escultura, le dijo Bharata al rey, tendrás que aprender las leyes de la pintura. Para comprender las leyes de la pintura, tendrás que comprender el arte de la danza. Y eso será difícil, agregó, si desconoces las leyes de la música instrumental. El rey comenzaba a perder la paciencia y exclamó: "¡Bien, entonces enséñame las leyes de la música instrumental!" A lo que Bharata respondió: "A fin de comprender plenamente la música instrumental, debes estudiar la música vocal, la cual es la fuente de todas las artes.

El hecho de que la fuente de la materia sea el éter o de que la materia está hecha de éter implica un aspecto espiritual muy interesante porque, como también lo dice la *Biblia*, el éter es inseparable de la *Conciencia cósmica superior* (Dios) que existe en todo el universo hasta en la última célula de todos los seres. Esta sutil *Conciencia* es la inteligencia o la información absoluta que existe en todo y que hace que la naturaleza funcione de una manera inteligente. Cada partícula de la cual está hecho el universo es una manifestación del éter que contiene conocimiento o información completa. Es por esto que, la naturaleza es sabia. El cuerpo, como microcosmos del universo, está compuesto de estos mismos elementos.

#### Las cualidades de los elementos

Los cinco elementos representan cinco grandes ideas y de ellos podemos deducir ocho cualidades principales más prácticas en la medicina *ayurvédica*:

- Frío - Caliente
- Húmedo - Seco
- Móvil - Estable
- Liviano - Pesado

**Resumen de los cinco elementos**

| Elemento | Éter | Aire | Fuego | Agua | Tierra |
|---|---|---|---|---|---|
| **Idea** | Conexión | Movimiento | Calor, luz y transformación | Fluidez | Estabilidad |
| **Calor / Frío** | Frío | Frío | Calor | Frío | Frío |
| **Pesado / Liviano** | Liviano | Liviano | Liviano | Pesado | Pesado |
| **Húmedo / Seco** | Seco | Seco | Seco | Húmedo | Seco |
| **Estable / Móvil** | Estable/ Móvil* | Móvil | Estable/Móvil* | Estable | Estable |

*Algunos *rishis* (sabios) dicen que éter y fuego son estables, mientras que otros dicen lo contrario.

### Los elementos y los *doshas*

Los elementos por sí solos son inanimados pero combinados dan origen a tres fuerzas o principios biológicos llamados *doshas*. Nuestra existencia biológica es una danza de los tres y cada uno de ellos está compuesto de dos elementos.

- *Vata*: Éter y aire.
- *Pitta*: Fuego y un poco de agua.
- *Kapha*: Agua y tierra.

**Resumen de los tres *doshas***

| ***Dosha*** | ***Vata*** | ***Pitta*** | ***Kapha*** |
|---|---|---|---|
| **Elemento** | Aire y éter | Fuego 90%<br>Agua 10%. | Agua y tierra |
| **Función** | Movimiento | Metabolismo | Estructura |
| **Calor / Frío** | Frío | Caliente | Frío |
| **Pesado / Liviano** | Liviano | Liviano | Pesado |
| **Húmedo / Seco** | Seco | Un poco húmedo | Húmedo |
| **Estable / Móvil** | Móvil | Inestable | Estable |
| **Ejemplo de un desbalance** | Nerviosismo, ansiedad | Fiebre | Ganar peso y flema |

Sabiendo el *dosha* predominante, tenemos las herramientas para curar el cuerpo físico. Según el *ayurveda*, los desbalances en el cuerpo físico se producen por tres causas:

1. Exceso de *vata* (exceso de frío, ligereza, sequedad y movilidad).
2. Exceso de *pitta* (exceso de calor, ligereza, humedad e inestabilidad).
3. Exceso de *kapha* (exceso de frío, pesadez, humedad y estabilidad).

Para la práctica de esta medicina es importante conocer y tratar el desbalance momentáneo y armonizarse con la constitución natal.

### *Prakriti* y *vikriti*

En el libro *Ayurveda: Die sieben Energietypen de Jutta Mattausch* (p. 36), acerca de las constituciones o *doshas,* dice:

> Cada persona viene al mundo con una constitución personal. Esta constitución, *prakriti*, marca la individualidad y describe el comportamiento y la mezcla de los cinco elementos en cada individuo. Con esta composición interna nacemos y no nos cambia durante la vida. Con el conocimiento del *prakriti* entendemos por qué hay cosas que nos molestan que a otros no les importa; por

qué nos gusta comer cierta comida que a otros no les gusta; por qué nos gustan películas, museos y exposiciones que a otros les parecen aburridas.

Entendemos también por qué tenemos siempre los mismos problemas con diferentes apariencias pero con un molde común. Esta constitución inherente nos acompaña durante toda la vida como el acorde base de una canción con el cual se construye su melodía. Para que haya armonía en el sonido tiene que estar toda la música sintonizada con este acorde base. Es por esto que con el conocimiento de nuestro *prakriti* tenemos en nuestra mano un gran tesoro. Nuestro *prakriti* es la estructura que debe guiar nuestra existencia. A través de él tenemos una ayuda muy valiosa para lograr todo nuestro potencial y conocer nuestro *Atman*. Podemos descubrir cualidades nuestras olvidadas y despertar a una nueva vida. Cuando estamos en nuestra constitución debemos aprender a vivir en armonía con ella.

Cuando en *ayurveda* se dice que la salud depende del balance de los *doshas*, esto no quiere decir que *vata*, *pitta* y *kapha* deben estar en igual proporción sino que debemos mantener la proporción de los tres *doshas* que teníamos desde nuestra concepción.

Esta constitución individual se crea por factores que ocurren antes de la concepción. La consistencia del óvulo y el espermatozoide de los padres tienen gran influencia en el embrión. Es por esto que a los padres que desean tener un hijo se les recomienda hacerse un *panchakarma* (tratamiento *ayurvédico* para purificar el cuerpo. Ver en el capítulo *Alimentación adecuada según yoga y ayurveda*) antes de la concepción. Igualmente se les recomienda mantener una dieta con suficientes vitaminas y refinar su desarrollo espiritual. Juegan un papel importante la estación durante la cual se hace la concepción, el estado de la matriz y los órganos reproductivos de la madre, así como la alimentación y el estado mental de ésta durante la gestación.

*Vikriti* es el desequilibrio que se tiene en el momento presente y que se debe corregir hasta establecerlo en la constitución primordial.

### Las tres constituciones básicas o *doshas*

*Vata*

Los *vatas* tienen la misma naturaleza que los pájaros. Su hogar son el éter y el aire (fantasías y sueños). Los *vatas* conocen su *Atman* (alma) volando. Con volar nos referimos a cosas no tan terrenales como el arte, la música, la poesía, la literatura, la meditación, el yoga, las ideas y las visiones. Pero, aunque conozcan su alma volando, necesitan de la misma manera

que los pájaros, bajar a la tierra para comer y descansar para poder volar mejor. Necesitan fuego (sol, calor y condimentos), agua y tierra (comida) para desarrollar todo su potencial. Con la pasión del fuego, con la fuerza y tranquilidad del agua, y con la solidez y el alimento de la tierra, podrán disfrutar más de su vuelo.

El *vata* se balancea principalmente con rutina, calor (elemento fuego), relajación, lo que produzca humedad e hidratación (elemento agua) y a través de una alimentación nutritiva (tierra) y estabilidad (raíces en la tierra).

*Pitta*

Los *pittas* tienen la naturaleza de los tigres. Su elemento es el fuego y es en el fuego donde conocen su alma. Fuego significa grandes retos, valentía, heroísmo, competencia.

El fuego nos da luz, calor y transformación, lo que es muy positivo, pero debemos estar atentos porque demasiado fuego nos quema a nosotros y a la gente alrededor. Por esto, los *pittas* necesitan de los demás elementos (éter, aire, agua y tierra) para desarrollar todo su potencial. La principal lección para los *pittas* es entender que la vida es sólo un juego y no algo tan serio y trascendente.El *pitta* se equilibra con frescura (aire y éter), hidratación (agua), estabilidad, nutrición y relajación (tierra).

*Kapha*

Los *kaphas* tienen la misma naturaleza que los elefantes. Son fuertes, estables, constantes y tranquilos. Tienen sus raíces bien arraigadas a la tierra de donde sacan su fuerza. Tienen confianza en la madre tierra y es en la tierra donde encuentran su *Atman*. Pero al igual que las demás constituciones necesitan de los otros elementos (éter, aire y fuego) para desarrollar todo su potencial.

El *kapha* se equilibra principalmente con calor y estímulo (fuego), ejercicios de respiración (aire), ligereza y movilidad (aire y éter).

**TEST *AYURVÉDICO***

El *ayurveda* considera que existen siete constituciones:

- *Vata*, *pitta* y *kapha* puros.
- Constituciones dobles: *vata-pitta*, *vata-kapha* y *pitta-kapha.*
- *Tridoshas*: *vata-pitta-kapha*.

Para conocer tu constitución individual es aconsejable hacer una consulta *ayurvédica* con un especialista pero para darte una idea de tu *prakriti* y *vikriti* puedes hacer el siguiente test *ayurvédico*. Para saber el *prakriti* (constitución) se hace el test teniendo en cuenta la tendencia general durante toda la vida y para determinar el *vikriti* (desequilibrio actual) se vuelve a hacer el test pensando solamente en el estado actual.

| CONSTITUCIÓN | *VATA* | | *PITTA* | | *KAPHA* | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Estructura** | Delgada | | Promedia | | Corpulenta | |
| **Cara** | Larga | | Angular | | Redonda | |
| **Ojos** | Chiquitos | | Ojos hundidos, profundos | | Grandes | |
| **Nariz** | Delgada, pequeña | | Promedio. Puente medio | | Ancha, grande | |
| **Labios** | Delgados | | Moderados | | Gruesos | |
| **Dientes** | Irregulares | | Medianos amarillentos | | Grandes, Blancos | |
| **Pelo** | Delgado, seco, crespo | | Delgado, grasoso, canas prematuras, pérdida prematura de pelo | | Denso, grasoso, brillo, mucho pelo, ondas | |
| **Huesos** | Delgados, largos | | Moderados | | Gruesos | |
| **Cuello** | Largo | | Moderado | | Corto y ancho | |
| **E M O C I O N E S** | | | | | | |
| **Tipo de emociones** | Nervioso, asustado (emociones frías) | | Con rabia, muy crítico (emociones calientes) | | Con apegos, melancólico (depresivo, triste) | |
| **Reacción frente al estrés** | Sale corriendo asustado | | Ataca | | No se da cuenta | |
| **Nivel emocional** | Fácilmente emocionales | | Intensos, emociones calientes | | Calmados, dulces | |
| **Mente** | Impulsivos | | Concentrados, enfocados, capaces de sostener | | Relajados | |
| **Condición** | Se cansa rápido | | Intenso | | Buena condición, lento y estable | |
| **Modo de hablar** | Habla rápido, con muchos cambios de tema | | Habla claramente, con intención | | Habla lentamente | |
| **D E S B A L A N C E S  C O M U N E S** | | | | | | |
| **Digestión** | Gases | | Gases con olor, ardiente | | Lenta | |
| **Evacuación** | Constipación (por su constitución seca y fría) | | Diarrea (por su constitución caliente) | | Mucosa en las heces (blanco) | |
| **Sueño** | Insomnio con preocupación | | Insomnio por tratar de resolver problemas | | Profundo, dificultades para despertar. | |
| **Menstruación** | Irregular, dolorosa (2-4 días) | | Regular, flujo intenso (3-5 días) | | Regular, flujo largo (7 días) | |
| **Piel** | Seca | | Zonas rojas, acné con inflamación, piel semigrasosa (T) | | Desequilibrios, inflamaciones con pus | |
| **Ojos** | Secos | | Ojos rojos | | Ojos mucosos | |
| **Peso** | Perder peso | | Estable | | Ganar peso | |
| **TOTAL** | ***VATA*** | | ***PITTA*** | | ***KAPHA*** | |

### El principio de lo semejante y lo contrario

Lo primero que se hace en *ayurveda* es tratar el *vikriti* (desequilibrio actual) y luego aprendemos a vivir en armonía con nuestro *prakriti* (nuestra constitución). Para esto se utiliza el principio de lo semejante y lo contrario. Este sistema es bastante sencillo. Lo semejante aumenta con lo semejante y lo contrario lo disminuye. El frío con el frío se incrementa. Por ejemplo, cuando uno tiene frío y se come un helado se enfría uno más. Sustancias calientes calientan el cuerpo y reducen el frío en el cuerpo como, por ejemplo, el agua de panela.

Estos dos principios tan simples son la clave de la medicina *ayurvédica*. Por ejemplo, cuando se tiene fiebre (mucho fuego), se utilizan bebidas frías como agua helada o hierbas con efectos enfriantes. Gripa, por ejemplo, es una enfermedad fría, húmeda y pesada. Y se cura con sustancias o terapias que incrementan el fuego (que tiene exactamente las cualidades opuestas), como por ejemplo, sauna, jengibre, miel, canela, agua caliente, saludo al sol, parada en la cabeza, etc.

Otros conceptos importantes para saber como balancear el cuerpo físico son: *agni, ama y mala.*

#### *Agni*

Literalmente significa *fuego*. Es el fuego biológico de la digestión para transformar los alimentos que tomamos, formar los tejidos del cuerpo y producir el calor corporal. Si nuestro *agni* funciona bien, todo el alimento que ingerimos se convierte en energía y en buenos tejidos. Cuando el *agni* no funciona bien, aunque comamos la mejor calidad de alimentos, estos se convierten en toxinas y grasa. Por eso se hace tanto énfasis en *ayurveda* en mejorar el *agni*. Este tema se amplía en el capítulo *Alimentación adecuada según yoga y ayurveda*.

#### *Ama*

La palabra *ama* significa literalmente *no cocinado*. Es decir, que parte de la comida no es transformada o digerida por el *agni o* fuego digestivo. Este material no digerido es una sustancia venenosa, oscura, pegajosa y tóxica. Como es tóxica para el metabolismo es transportada a los tejidos donde afecta negativamente las funciones de los órganos correspondientes. Es por esto que se considera que *ama* es la causa de muchas enfermedades.

*Ama* se puede producir por mala alimentación o por sentimientos negativos. Por causa del estrés, preocupaciones, miedos e infelicidad se producen toxinas mentales, y éstas se acumulan en las células intoxicando los tejidos. Estos desechos tóxicos debilitan finalmente el cuerpo y la mente causando muchas enfermedades. La única manera de eliminar el *ama* es a través del fuego (*agni*). Ampliamos este tema más adelante.

### *Mala*

*Mala* son los desechos del cuerpo. Para mantener los tejidos del cuerpo limpios y en buen estado, el cuerpo tiene que deshacerse de los desechos que se producen durante la digestión. Cuando la evacuación no funciona adecuadamente, los desechos se convierten en *ama* o toxinas y desequilibran el balance de los *doshas*. Los tres desechos más densos del cuerpo son la orina, las heces y el sudor. Otros más sutiles salen de las orejas, nariz, ojos y órganos genitales. En el *ayurveda* se procura que todos los desechos se puedan evacuar adecuadamente.

En resumen, como lo veremos más adelante, podemos decir que el cuerpo físico es:

**Cuerpo físico** = 5 Elementos x *Agni*

Cuerpo físico = { Tierra: Comida<br>Agua: Bebidas<br>Fuego: Sol y condimentos<br>Aire: Respiración<br>Éter: Espacio/tiempo } x *Agni*

El cuerpo físico es el resultado de los cinco elementos de la naturaleza que introducimos en él, más el *agni*. Esto quiere decir que la salud del cuerpo físico depende de la buena calidad de alimentos que ingiramos (comida, agua, sol, aire y sonido) y del buen funcionamiento de nuestro *agni.* Para mantener el balance en el cuerpo físico también nos ayuda el conocer nuestra constitución individual (*vata, pitta y kapha*) y el desbalance actual.

### Cuerpo astral

El cuerpo astral, al que podemos denominar para simplificar como la mente, es el resultado de todos los estímulos que entran por nuestros sentidos y del *buddhi o agni* mental, que es la luz que nos permite ver a Dios en todo.

**Cuerpo astral** = 5 Elementos x *Buddhi*

Cuerpo astral = { Tierra: Olor<br>Agua: Sabor<br>Fuego: Vista<br>Aire: Tacto<br>Éter: Sonido } x *Buddhi* (*Agni* mental) { *Prana*<br>*Tejas*<br>*Ojas* }

Esto quiere decir que la salud de nuestra mente depende de la buena calidad de estímulos sensoriales (sonido, tacto, vista, sabor y olor) que

dejemos entrar en nuestra mente y del buen funcionamiento de nuestro *buddhi*. El *buddhi* es un concepto fundamental en yoga y *ayurveda* porque cuando nuestro *buddhi* no está funcionando bien, aunque todos los estímulos sensoriales que entren a nuestros sentidos sean puros, nuestra mente estará oscura y deprimida. En cambio, cuando el *buddhi* funciona bien, aunque estemos expuestos a situaciones difíciles, como en la cárcel o secuestrados, estaremos en paz.

De la misma manera que para hacer un fuego necesitamos leña, oxígeno y una chispa para prenderlo, para mantener prendido nuestro *buddhi* necesitamos: *prana* (oxígeno)*, tejas* (chispa) y *ojas* (leña). *Prana* es el aliento de la vida, el equivalente del *Chi* en la medicina china o lo que muchas culturas denominan como *espíritu,* y es la esencia de *vata* (éter y aire). *Tejas* es la luz del fuego para ver la verdad y la energía transformadora, y es la esencia de *pitta*. *Ojas*, que literalmente significa *vigor*, es la fuerza vital que protege y sostiene la vida, la sustancia esencial del cuerpo, la resistencia mental y el poder de satisfacción, y es la esencia de *kapha.*

Los objetivos del yoga y del *ayurveda* con estas tres fuerzas son, primero, mantenerlas en perfecto balance (igual cantidad) y luego, incrementarlas de manera balanceada. Este tema se amplía en el capítulo sobre *Alimentación adecuada según yoga y ayurveda*.

**Cuerpo causal**

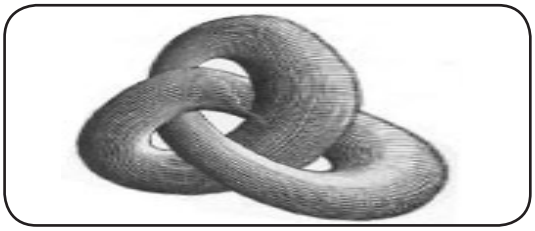
El cuerpo causal es el más cercano a nuestro *Atman* y la semilla de la que se derivan los otros dos cuerpos. En el cuerpo causal encontramos las tres *gunas* o cualidades de la naturaleza: *sattva, rajas y tamas.*

Cuando el *Uno*, la *Conciencia pura*, se vuelve muchos, se manifiestan las tres *gunas* y ponen en movimiento la creación. Estas tres *gunas* son: *sattva, rajas* y *tamas*. La acción de estas tres cualidades es lo que genera y sostiene la evolución. *Rajas* es la energía que hace posible el cambio y el movimiento (creación). *Tamas* es la fuerza de la inercia (destrucción). *Sattva* es la inteligencia para que estos dos procesos se den de una manera armónica a favor de la evolución (el impulso hacia la evolución). También se les conoce como los principios de creación, mantenimiento y destrucción.

Las *gunas* existen en toda la naturaleza y, por lo tanto, también en nuestra mente. Cuando en nosotros predomina *tamas* vemos todo negro y sentimos que la vida no tiene sentido. Sentimos depresión. Esto se da porque *tamas* "pone neblina" a nuestro *Atman* y no nos permite verlo claramente. En el *Srimad Bhagavatam* (un libro clásico del yoga) Krishna le dice a Uddhava: *"El infierno es cuando predomina tamas en la mente".* Cuando tenemos demasiado *rajas,* sentimos la mente muy estimulada y perturbada, por lo que nos es difícil estar conscientes de nuestra alma. Cuando en nosotros predomina *sattva* vemos claramente el reflejo del *Atman* y por lo

tanto, tenemos claridad mental y estamos en paz. Por eso dice el *Srimad Bhagavatam*: *"El cielo es la predominancia de sattva en la mente".*

Un *vata* en *rajas* es una persona nerviosa y acelerada. En *tamas* es paranoica; mientras que un *vata sátvico* es una persona espiritual, entusiasta, inspirada, creativa, artista, etc. Un *pitta* en *rajas* es una persona intensa y criticona. En *tamas* es agresiva y violenta; mientras que un *pitta* en *sattva* es un gran líder espiritual, con carisma y claridad mental y tiene la capacidad para transformar el mundo. La diferencia entre un *pitta* en *tamas* y un *pitta* en *sattva* es la misma que hay entre Jesús y Hitler. Un *kapha* en *rajas* es melancólica y con muchos apegos, con tendencia a la inercia. En *tamas* es depresiva; mientras que un *kapha* en *sattva* es una persona amorosa, con amor incondicional, tranquila y ecuánime. Por lo tanto, aunque no podemos cambiar nuestra constitución física, si debemos esforzarnos para que en nuestra mente predomine *sattva*.

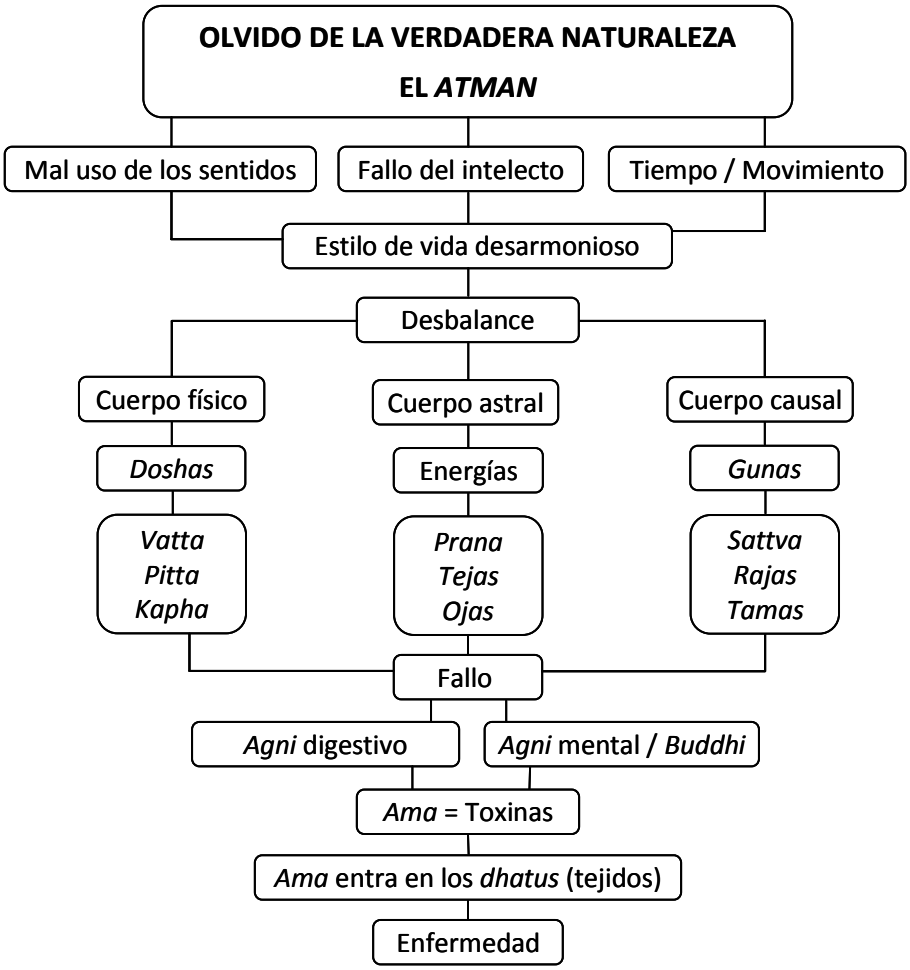


**Interacción de los *doshas***

| ***Gunas / Dosha*** | ***Vata*** | ***Pitta*** | ***Kapha*** |
|---|---|---|---|
| ***Sattva*** | Espiritual, entusiasta, inspirada, creativa, artista. | Gran líder, carisma, claridad mental. | Amorosa, amor incondicional, tranquila, ecuánime. |
| ***Rajas*** | Nerviosa, acelerada, asustadaa. | Intensa, crítica. | Melancólica, apegada, tendencia a la inercia, posesiva. |
| ***Tamas*** | Paranoica | Agresiva, violenta, | Depresiva |

*Sattva, rajas y tamas* son los tres atributos fundamentales del universo y del ser humano, y son los conceptos más importantes para lograr la meta del yoga y del *ayurveda*. Los *doshas* son como el material del que está hecho una escultura y las *gunas* son la forma de la escultura. Como lo mencionamos antes, no podemos cambiar nuestra constitución física pero sí es nuestro objetivo incrementar la cualidad *sátvica* en nosotros, pasando de *tamas* a *rajas* hacia *sattva* para finalmente superar las *gunas* y alcanzar la liberación total. En el capítulo *Alimentación adecuada según yoga y ayurveda* se profundizará al respecto.

El siguiente gráfico es un resumen de cómo se producen las enfermedades según la teoría del *ayurveda*. En los próximos capítulos profundizaremos más en cada uno de estos factores.




## CONCLUSIÓN

En conclusión, podemos decir que el instrumento básico del juego de Dios es el cuerpo (los tres cuerpos) y que para poder divertirnos jugando este juego y lograr la meta del juego, debemos mantenerlo saludable y en buen estado. Y para esto lo primero que debemos hacer es prevenir las enfermedades y aumentar el *prana* (la energía vital) para lograr nuestro gran propósito: conectarnos con nuestro *Atman.*

# SECUENCIA PRÁCTICA DE *HATHA YOGA*

Para lograr la gran meta del yoga y del *ayurveda* debemos comenzar trabajando con el cuerpo físico (templo del *Atman*). Para esto, los Maestros de nuestra tradición aconsejan realizar una secuencia de ejercicios que viene de tiempos milenarios, idealmente a diario. A esta práctica se le llama la serie de *Rishikesh*. Para aprenderla correctamente recomendamos hacer el curso básico de Sivananda, *Yoga para principiantes*, con un instructor iniciado en esta tradición. Si tienes algún problema de salud o estás embarazada debes consultar con tu médico antes de comenzar a practicar. Este curso de yoga es dictado en todos los centros de yoga Sivananda alrededor del mundo. Puedes encontrar más información en *www.sivananda.org; www.atman-yoga.org*

La clase básica de Sivananda está en el CD, incluido en este libro y en la página web: *www.atman-yoga.org.* En el apéndice 4 se encuentran algunos consejos prácticos para cada constitución durante la práctica de esta serie. En este capítulo nos enfocamos en los beneficios de esta secuencia. La organización Sivananda ofrece libros más especializados en la práctica de cómo hacer las posturas paso por paso como: *Yoga, mente y cuerpo, Guia para principiantes* y *El nuevo libro del yoga,* del centro Sivananda.

**SERIE DE RISHIKESH - SECUENCIA PRÁCTICA DE *HATHA YOGA***

El *haṭha yoga* es una subescuela del *raja yoga* y se basa en una serie de posturas corporales, llamadas *ásanas,* y en ejercicios de respiración (*pranayama*). Su propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. En el *Haṭha Yoga Pradipika* (2.76), la obra más antigua y completa que existe sobre *hatha yoga* dice: "*Hatha no se puede perfeccionar sin raja, ni raja sin hatha*".

En palabras de Daya Kaur, el *hatha yoga* ayuda al practicante a obtener el control sobre las funciones de su cuerpo físico y del *prana*, convirtiéndose en su propio maestro en vez de su esclavo. Normalmente la mente consciente sabe muy poco de lo que pasa por debajo del nivel de la conciencia. Un estudiante de *hatha yoga* aprende, gradual y conscientemente, a percibir y controlar muchos procesos que comúnmente no percibe. *Hatha yoga* significa la unión entre el *Ha* y la *Tha*, es decir, entre el sol y la luna, entre la energía positiva y la negativa, la masculina y la femenina, el *prana* y *apana*. De esta manera el *hatha yoga* pretende no sólo fortalecer el cuerpo sino también armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso. Con la práctica de las posturas físicas, con la relajación muscular y el control del ritmo respiratorio vamos entrando en un estado mental sereno, tranquilo y óptimo que nos conecta con otros planos sutiles del ser.

En la secuencia de Sivananda se incluyen cuatro puntos de los cinco principios básicos: *ásanas* (ejercicio físico), *pranayama* (ejercicios de respiración), relajación y algo de meditación. Ésta es la secuencia que está en el CD. La secuencia empieza con una relajación corta que nos ayude a centrarnos en el presente y debemos tratar de mantener esta relajación durante toda la práctica. Después se canta el *mantra* inicial (*Dhyana Slokas*, *Gajananam*) para sintonizarse con el Absoluto y llamar la energía de los Maestros espirituales de la tradición Sivananda. Los *mantras* del principio y final de la sesión se encuentran en el apéndice 5. Con este *mantra* se espiritualiza la sesión. Si no se está familiarizado con estos *mantras* se puede cantar tres veces el *mantra* universal *Om*. Luego se comienzan los ejercicios de respiración.

### *PRANAYAMA* - EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

La palabra *pranayama* se compone de dos raíces:

*Prana:* Energía vital. El cuerpo físico puede ser comparado con una marioneta en el suelo. Y las manos que mueven la marioneta y le dan vida sería el *prana*. Un cadáver tiene cero *prana*. Cuando estamos enfermos o deprimidos tenemos poco *prana*. Cuando estamos saludables, con inspiración tenemos mucho *prana*.

*Yama:* Expansión, dominio, control.

Por lo tanto, la palabra *pranayama* significa control y expansión de la energía vital. Según el yoga, la energía que necesitamos para vivir la obtenemos principalmente de la respiración, la alimentación, el agua y del sol. Pero el 80% de esta energía, la tomamos de la respiración. La prueba de esto es que sin comer podemos vivir aproximadamente 40 días, sin agua 9 días pero sin respirar máximo 5 minutos.

En la *Biblia* está escrito: "*Entonces Jehová Dios, formó al hombre del polvo de la tierra y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente"* (Génesis 2, 7).

Como lo vimos en el ejemplo del carro, una de las funciones de los ejercicios de respiración es la de cargar con energía (*prana*) la batería de nuestro cuerpo (plexo solar). La mayoría de la gente usa solamente una fracción de su capacidad pulmonar para la respiración. Respiran de modo superficial, apenas expandiendo la caja torácica, inspirando poco oxígeno. Con los ejercicios de respiración del yoga aprendemos a utilizar el 100% de nuestra capacidad pulmonar, aumentando el ingreso de oxígeno en el cuerpo y, por lo tanto, el nivel de energía en general.

Pero la función principal de los ejercicios de respiración del yoga es el control del *prana*, que podemos influenciar a través de la respiración, puesto que este conduce al control de la mente y especialmente al control

de las emociones. Como podemos notar, las emociones que tenemos afectan nuestra respiración. Cuando nos sentimos con afán y con estrés, la respiración se vuelve rápida y superficial, en cambio, cuando estamos contentos y en paz respiramos lenta y profundamente. Cuando la mente está concentrada la respiración se hace casi imperceptible o se detiene completamente. Como este hecho también funciona al revés, los yoguis utilizan la respiración para controlar las emociones y la mente y, por lo tanto, nos prepara para entrar en meditación.

Lo más importante de estos ejercicios es empezar a respirar conscientemente, disfrutando de la respiración e integrar la respiración abdominal profunda en nuestra vida diaria. Porque, como lo podemos comprobar mirando a los animales y a los niños cuando duermen, este tipo de respiración es la más eficiente y natural.[9]

En la sesión comenzamos con varias respiraciones abdominales profundas y conscientes (que debemos mantener durante todo el tiempo). Luego hacemos algunas respiraciones yóguicas completas, utilizando el 100% de la capacidad pulmonar. Después comenzamos con *kapalabhati* y *anuloma viloma* (ejercicios de respiración). Los ejercicios de *pranayama* son especialmente importantes para los *kaphas* y *pitta-kaphas.*

***Kapalabhati* - La respiración del fuego**

*Kapala* es una palabra en sánscrito y significa literalmente *cráneo* y *bhati* significa *brillar.* Por lo tanto, *kapalabhati* se puede traducir como *cráneo brillante.* Su nombre se debe a que con este ejercicio nos llenamos con oxígeno fresco y *prana* (energía vital) que se sube hacia la cabeza. Purifica de tal manera todo el sistema, que cuando se practica regularmente el cráneo y la cara brillan radiantes con buena salud. Se le llama también *la respiración del fuego*. Aunque *kapalabhati* es un ejercicio respiratorio es considerado técnicamente como una de las *Shad kriyas* (seis ejercicios de limpieza del yoga).

Para que este ejercicio sea más efectivo, debemos hacerlo conscientemente dándonos cuenta de las sensaciones que se producen en el abdomen con el bombeo y disfrutando del ejercicio. Cuando lo practicamos nos podemos imaginar que nuestro sol interno (plexo solar) brilla con más intensidad, como cuando intensificamos la luz de una lámpara con un *dimer*. El aire sólo se debe retener mientras sea cómodo. Cuando lo retenemos con estrés, se producen efectos contrarios a los que estamos buscando.

*Vata* = *pitta* = (si se hace lentamente y con poca intensidad)
*Kapha* ↓↓
*Prana* ↑ *tejas* ↑↑ *ojas* = (si se hace lentamente y sin llegar a la fatiga)

[9] En esta respiración, abdominal profunda, con la inhalación el abdomen sale naturalmente hacia fuera y con la exhalación va hacia adentro.

*Sattva* ↑ *rajas*= (si se hace lentamente y con ritmo) *tamas* ↓↓
*Agni* ↑
*Ama* ↓

Con respecto a los *doshas* (*vata, pitta y kapha*) debemos entender que nunca queremos aumentarlos, sólo disminuirlas, por lo tanto cuando decimos, por ejemplo, *Vata*↓, esto significa que es bueno para *vata*, o sea que lo balancea.

**Efectos fisiológicos**

- Este es un ejercicio para la purificación de todo el sistema respiratorio. Se limpian el pasaje nasal, los bronquios y los pulmones. Con la contracción activa del abdomen eliminamos aire estancado y todas las impurezas.
- Fortalece el diafragma y los músculos que usamos para respirar.
- Como retenemos el aire, aumentamos y fortalecemos la capacidad pulmonar y por lo tanto, se mejora la circulación y el funcionamiento del corazón.
- Ayuda a eliminar el exceso de flema en el cuerpo previniendo la gripa y la tos.
- Remueve la congestión bronquial y espasmos en los tubos bronquiales, por lo tanto, es ideal para curar y prevenir el asma y la bronquitis.
- Debido a la exhalación activa se elimina el exceso de dióxido de carbono y otros desechos permitiendo mayor ingreso de oxígeno y mejorando la oxigenación en las células del cuerpo.
- La contracción abdominal de este ejercicio masajea el hígado, el bazo, el páncreas, el estómago y el corazón vigorizándolos.
- *Kapalabhati* es un tónico para el *agni* (la digestión). Mejora la digestión y el apetito. Por esto se le llama también *la respiración del fuego*.
- Mejora la salud y el nivel de energía en general.

**Efectos estéticos**

- Al subir energía a la cabeza le da un brillo especial a la piel, al pelo y a los ojos. Swami Sivananda dice que con este ejercicio los ojos brillan como diamantes y la voz se vuelve dulce y melodiosa.
- Fortalece y tonifica los músculos abdominales.
- Este ejercicio activa el corazón y los pulmones de igual manera que lo hacen los ejercicios aeróbicos, por lo tanto, quema grasa.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Activa el plexo solar incrementando su reserva de energía, por lo tanto, vitaliza y ayuda a combatir el cansancio crónico.
- Debido a la energía que sube a la cabeza energiza la mente y la hace clara.
- Despierta y alerta debido al incremento de oxígeno en el cerebro.

- Ayuda a superar problemas emocionales y mentales como la depresión.

**Efectos espirituales**

- Disuelve *tamas* (pereza, depresión). Nos prepara para la concentración y la meditación.
- Al producir fuego y por tanto luz, nos permite ver a Dios en todas las circunstancias de la vida, o sea que "prende el *buddhi*".

**Contraindicaciones:** Embarazo.

Este ejercicio de respiración es bueno para todos los *doshas* pero especialmente adecuado para los *kaphas*. Los *vatas* deben hacerlo poco tiempo y los *pittas,* intermedio.

***Anuloma viloma* - La respiración alterna**

El tipo de yoga que practicamos en nuestra tradición se llama *hatha yoga*. *Ha* significa sol y *Tha* luna.

| **SOL** | **LUNA** |
|---|---|
| ***HA*** | ***THA*** |
| Fosa nasal derecha | Fosa nasal izquierda |
| *Pingala nadi* | *Ida Nadi* |
| Hemisferio izquierdo | Hemisferio derecho |
| Caliente | Frío |
| Occidente | Oriente |
| *Yang* | *Yin* |
| Estimulante | Tranquilizante |
| Energía masculina | Energía femenina |
| Consumo de energía | Acumulación de energía |
| Catabolismo | Anabolismo |
| Catabolismo | Regeneración |
| Sistema nervioso simpático | Sistema nervioso parasimpático |
| Cuando en nosotros predomina "*Ha*" sentimos estrés, calor, *pitta*. | Cuando en nosotros domina "*Tha*" sentimos cansancio, pereza, frío, *kapha*. |

La meta del *hatha yoga* es balancear estas dos energías para superar la dualidad:

***Ha = Tha*** ⟹ ***Salud***

Normalmente respiramos más por una fosa nasal que por la otra, y cambiamos aproximadamente cada dos horas. La fosa nasal izquierda está conectada con el hemisferio derecho del cerebro: la energía lunar. La fosa nasal derecha está conectada con el hemisferio izquierdo: la energía solar.

Con la respiración alterna equilibramos y balanceamos estas dos energías. Este *pranayama* se llama también *nadi sodhana* porque limpia los *nadis* (meridianos o canales energéticos). Por lo tanto, con este ejercicio purificamos nuestro cuerpo astral (aura).

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas= ojas=*
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agni*↑
*Ama*↓

**Efectos fisiológicos**

- Abre las fosas nasales permitiendo mayor ingreso de oxígeno a nuestro cuerpo.
- Por el hecho de que espiramos el doble de lo que inspiramos se expulsan desechos y se limpian los pulmones y el sistema respiratorio.
- Debido a la retención del aire, se mejora la capacidad pulmonar y se incrementa el intercambio gaseoso. Esto significa que más oxígeno de los pulmones va a la sangre y más dióxido de carbono y otros desechos de la sangre son eliminados durante la espiración mejorando la oxigenación en general. Para que esto ocurra debemos retener el aire solamente mientras sea cómodo, de lo contrario, se producen efectos contrarios.
- Ayuda a corregir hábitos erróneos de respiración.
- Cura y previene alergias, tos, asma y gripa.
- Mejora la salud en general.

**Efectos *pránicos* y mentales**

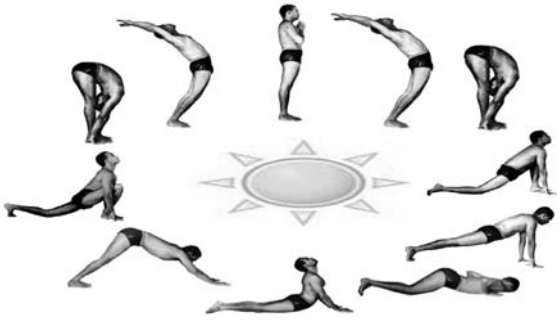
- De la misma manera que ayunar ayuda a limpiar el cuerpo físico, retener el aire limpia el cuerpo astral.

- Dice Swami Sivananda: *"Si retienes el aire por un minuto, un minuto será adicionado a tu vida".*
- Calma y balancea la mente.
- Equilibra las emociones dándonos una sensación de tranquilidad y paz.

**Efectos espirituales**

- Como *ida, pingala y sushumna* (principales *nadis* o meridianos del cuerpo) se limpian, se abre el *ajna chakra* (tercer ojo) y nos prepara para la meditación.

Para lograr todos estos beneficios es importante mantener la conciencia en la práctica, sintiendo atentamente cómo entra y sale el aire por la nariz y disfrutando de la práctica. Luego comenzamos con el saludo al sol.



"Una ronda de *suryanamaskar,*
practicada al aire libre,
de frente al sol,
es más eficiente
que horas en un gimnasio".
Swami Sivananda

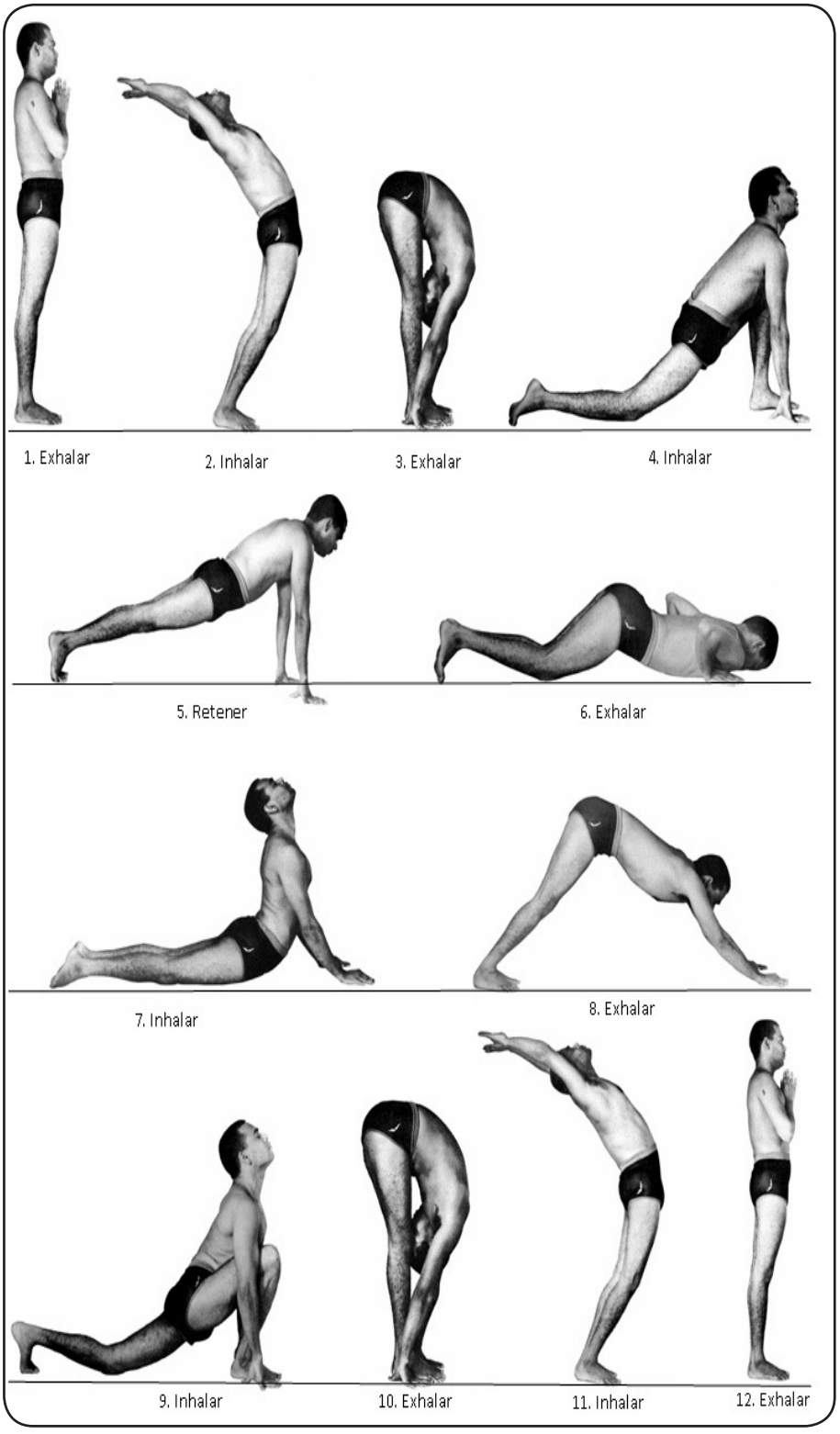
## EL SALUDO AL SOL - *SURYA NAMASKAR*

En la mitología hindú, el sol es adorado como símbolo de salud y de inmortalidad. El *Rig Veda* declara que *Surya* (el sol) es el alma de los seres animados e inanimados. El saludo al sol tiene su origen en una serie de doce postraciones al sol. Tradicionalmente se realiza al amanecer, de cara al sol naciente. Con el tiempo, cada una de las doce posiciones llegó a tener su propio *mantra,* celebrando aspectos de la divinidad del sol.

El saludo al sol es una secuencia de doce posiciones realizadas como un solo ejercicio continuo. Calienta el cuerpo preparándolo para las *ásanas*. Cada posición es la contrapostura para la anterior, estirando el cuerpo de una forma diferente, expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración.

*Vata*= *pitta*= (si se hace lentamente, con conciencia y sin fatigarse) *kapha*↓↓
*Prana*↑ *tejas*↑↑ *ojas*= (si se hace lentamente, en coordinación con la respiración y sin fatigarse)
*Sattva*↑ *rajas*↓ (si se hace lentamente y en coordinación con la respiración) *tamas*↓↓
*Agni*↑↑ *Ama*↓

# *Surya namaskar* - El saludo al sol



**Beneficios para el cuerpo físico**

- Para que un entrenamiento físico sea eficiente debe procurar mejorar y balancear tres factores: tonificación de los músculos, estiramiento y capacidad aeróbica. Tener, por ejemplo, muy buena tonificación muscular pero poca capacidad aeróbica y elasticidad no es saludable. El balance de los tres factores es importante. Cuando hacemos el saludo al sol mejoramos y balanceamos simultáneamente estos tres factores.

**Beneficios *pránicos* y mentales**

- El saludo al sol recarga también el plexo solar (el sol interno) mejorando la digestión y aumentando nuestra energía vital.
- Cuando lo hacemos lentamente en sincronización con la respiración se calma la mente.

**Beneficios espirituales**

- Pero lo más importante del saludo al sol es que no es solamente un ejercicio físico sino también que es una oración con el cuerpo. Este ejercicio nos puede elevar espiritualmente cuando lo hacemos con esta actitud.

Para obtener todo el potencial de los beneficios del saludo al sol hay que tener en cuenta tres cosas importantes:

1. Hacerlo correctamente.
2. Hacerlo en coordinación con la respiración.
3. Hacerlo con una actitud meditativa (como una oración con el cuerpo).

Después del saludo al sol nos relajamos por algunos minutos y luego hacemos algunos ejercicios abdominales que ayudan también a cargar el plexo solar (nuestra batería) y sirven como preparación para las *ásanas.*

## *ÁSANAS*

Las *ásanas* son los ejercicios físicos del yoga. El término *ásana* significa *postura fija y agradable* (que produce bienestar). Como vimos anteriormente, el yoga ve al cuerpo como un vehículo del alma en su viaje hacia la perfección. Por lo tanto, los ejercicios físicos del yoga no están diseñados sólo para desarrollar el cuerpo sino también las facultades mentales y espirituales. Por lo tanto, hacer *hatha yoga* equivale a ir al gimnasio, entrenar la mente y alimentar al espíritu.

Según las escrituras existen 840.000 *ásanas*, de las cuales 84 son muy benéficas; y de éstas, según Swami Sivananda, 12 son especialmente importantes. Las *ásanas* de nuestra tradición son estas 12 posturas básicas con sus variaciones. Estas 12 *ásanas* contienen la esencia y todos los

beneficios de las 840.000 existentes. Para obtener todo el potencial de sus beneficios debemos disfrutarlas mientras las hacemos, llevando la conciencia a las sensaciones en el cuerpo y sintiendo conscientemente el placer que produce respirar.

*Vata*↓ (cuando se hacen relajadamente con la atención en la respiración)
*Pitta*↓ (si se hacen sin ánimo de competencia y relajadamente)
*kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ (cuando se hace la relajación adecuada) *tamas*↓
*Agni*↑
*Ama*↓

**Los beneficios de las ásanas**

**Efectos fisiológicos**

Al igual que un carro necesita lubricación para poder funcionar y no oxidarse, nuestro cuerpo necesita de los ejercicios físicos del yoga (*ásanas*) para mantenerse flexible, en forma y saludable. Según el yoga, el cuerpo es tan joven como la flexibilidad de la columna vertebral. Cuando la columna vertebral se entiesa y pierde su flexibilidad comenzamos a envejecer. Con estas doce posturas doblamos y estiramos la columna vertebral hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y la giramos haciéndola flexible y fuerte. Esto ocurre porque la columna vertebral alberga el sistema nervioso que es el sistema telegráfico (de comunicación) del cuerpo del cual depende el funcionamiento de todo el organismo. Al mantener la columna fuerte y flexible, a través de las *ásanas*, incrementamos la circulación y los nervios tienen asegurado su suministro de nutrientes y oxígeno, rejuveneciendo el sistema nervioso y, por lo tanto, manteniéndonos jóvenes. Estudios demuestran que la gente que practica yoga vive en promedio diez años más que los demás.

Las *ásanas* dirigen la sangre (que transporta oxígeno y nutrientes y, recoge desechos) a los principales órganos y a las glándulas (que producen hormonas) del cuerpo nutriéndolos, oxigenándolos y desintoxicándolos. Esto contribuye a prevenir y a curar enfermedades.

Otro punto interesante es que en el cerebro y en el sistema hormonal tenemos una farmacia natural y un laboratorio de drogas recreativas muy eficiente. Gente que, por ejemplo, necesita insulina, puede, estimulando el páncreas a través de la postura de la cabeza en las rodillas, reducir la dosis de insulina o hasta no necesitarla más. Es por esto que cada día hay más seguros que pagan los cursos de yoga. Con estudios comprobaron que les sale más barato, a largo plazo, prevenir enfermedades con yoga que el costo de curarlas. Por lo tanto, las *ásanas* actúan en nuestro cuerpo como una fuente de juventud.

Un ejemplo del doctor Dean Ornish, de *San Francisco Medical School,* Universidad de California, demuestra esto. Se hizo un estudio con 28 personas con niveles altos de arterias bloqueadas y con alto riesgo de infarto de corazón, haciendo con ellos prácticas regulares de yoga, meditación, una dieta vegetariana con poca grasa y ejercicios. Otras veinte personas recibieron tratamientos médicos tradicionales. Después de un año, la mayoría del grupo que practicaba yoga reportó que el dolor en el pecho desapareció; en el 82% de los pacientes hubo mejoría en las arterias tapadas. Los más enfermos al principio fueron los que mostraron el mayor alivio. En el grupo convencional, que no practicaban yoga, el dolor de pecho aumentó y los bloqueos en las arterias se empeoraron.

### Con yoga nos mantenemos delgados

Gente que practica yoga normalmente se mantiene más delgada en edades maduras. Recientemente, en el instituto de investigación de cáncer *Fred Hutchinson en Seattle,* EE.UU., se mostró que practicar yoga regularmente previene el aumento de peso en la mitad de la vida (entre 45 años y 55 años) cuando normalmente la gente tiende a engordarse. Los que en esta época de la vida tienen sobrepeso lo pierden, más fácilmente que los demás, cuando empiezan a hacer yoga. (*http://www.fhcrc.org*)

### Efectos energéticos y mentales

A nivel energético y mental podemos, por medio de la concentración, dirigir el *prana* (energía vital) a los siete centros principales de energía del cuerpo (*chakras*)[10] desbloqueando el flujo de energía (actuando como la acupuntura) y activando estos centros. Cuando estos centros están en equilibrio, nos sentimos emocionalmente bien y se mejoran las capacidades mentales como la concentración, la creatividad, las habilidades artísticas y la capacidad de aprendizaje.

Cada uno de estos centros energéticos (*chakras*) se encuentra conectado con una de las glándulas principales del cuerpo. Podemos, por ejemplo, estimular glándulas como la hipófisis o glándula pituitaria (con la parada en la cabeza) que produce endorfinas (a las que se conoce como hormonas del placer). Estas hormonas producen el mismo efecto que las drogas recreativas estimulantes sin los efectos secundarios de éstas, balanceando nuestras emociones.

Aunque el *prana* (energía vital) es único, se manifiesta en el cuerpo (al igual que en el universo) de cinco formas diferentes. Éstas son *prana, samana, vyana, udana y apana*. Con las 12 posturas básicas balanceamos y mejoramos estas energías en nosotros para finalmente lograr la meta del yoga.

---

[10] *Chakras*: Centros energéticos en el cuerpo astral. Ver Apéndice 2 - *Prana, chakras* y *nadis*.

*Prana.* Este es el *prana* que trae energía de afuera hacia adentro del cuerpo. Se localiza principalmente en la cabeza *(sahasrara y ajna chakra).* Nos permite obtener energía del universo a través del alimento que ingerimos, el agua, el sol, la inspiración y la información que entra por los sentidos. Las *ásanas* invertidas (postura sobre la cabeza y postura sobre los hombros) estimulan y regulan este *prana*. Por lo tanto, dan energía y vigor al cuerpo.

*Samana.* Este *prana* permite digerir la energía que tomamos del universo. Se localiza principalmente en el ombligo (*manipura chakra*). Este *prana* se mueve desde la periferia hacia adentro. Las posturas con flexión hacia delante estimulan y regulan este *prana*. Regeneran y tranquilizan.

*Vyana.* Reparte la energía que tomamos y la dirige a todas las células del cuerpo a través de la circulación nutriéndolas, oxigenándolas y eliminando sus desechos. Se localiza principalmente en el pecho/corazón *(anahata chakra)*. Este *prana* se dirige desde el centro hacia la periferia. Las *ásanas* con flexión hacia atrás estimulan y regulan este *prana*. Desbloquean la energía, vigorizan y combaten la depresión.

*Udana.* Esta fuerza se dirige hacia arriba y hacia afuera. Se localiza principalmente en la garganta (*vishuddha chakra*). Es la energía que nos permite expresarnos y el resultado final de la digestión de todo lo que ingerimos. Este *prana* se dirige hacia arriba poniéndonos en contacto con el cielo. Hace posible la deglución (tragar) y las funciones síquicas como la separación entre el cuerpo físico y el cuerpo astral cuando el cuerpo físico se muere y cuando dormimos. La postura del cadáver (*savasana*) y las posiciones de meditación estimulan y regulan este *prana*. Nos ayudan a hacernos conscientes del *Atman* porque cuando salimos conscientemente del cuerpo nos damos cuenta de que realmente no somos ese cuerpo físico.

*Apana.* Esta fuerza se dirige hacia abajo y hacia afuera. Actúa como la fuerza de gravedad en el universo. Se localiza principalmente en el ano *(swadhisthana* y *muladhara chakra*). Contiene todos los procesos en el cuerpo que tienen que ver con la expulsión: eyección de orina y de heces, espiración, eyaculación, parto, menstruación, etc. Las posturas sentadas y de pie (flexión delante de pie y postura del triángulo) estimulan y regulan este *prana*. Nos mantienen en contacto con la tierra tranquilizándonos.

El objetivo principal del *hatha yoga* es unir estas energías para despertar la *kundalini shakti* (fuerza espiritual).

### Beneficios espirituales

Pero lo más importante de las *ásanas* es que nos pueden elevar espiritualmente cuando las hacemos con una actitud devocional y entramos en meditación. Además, hacer *ásanas* nos hace más saludables y tranquilos, lo que hace que sea más fácil ser personas con buen corazón. Las *ásanas* con flexión hacia delante son postraciones que las podemos hacer sintiendo

humildad y entrega basadas en la confianza, desarrollando estas cualidades en nosotros. Las flexiones hacia atrás desarrollan valentía para ideales altos, nos liberan del miedo y nos dan una nueva conciencia de nosotros mismos. Desarrollan la voluntad, la autoconfianza y el carácter. Las *ásanas* invertidas nos permiten conectarnos con Dios en el cielo mientras que las *ásanas* de pie nos ponen en contacto con la madre tierra.

Cuando entramos en meditación, durante las *ásanas*, despertamos nuestra energía espiritual y alcanzamos un estado de paz profunda en donde se experimenta una dicha y una alegría sin motivo, como la naturaleza esencial del ser humano.

Aunque los beneficios espirituales no se pueden comprobar científicamente, es indudable que la gente que practica yoga siente un cambio y está normalmente más contenta y en paz porque se da cuenta de que la felicidad se encuentra dentro de sí misma. Por eso dice Patánjli en los *Yoga sutras*: "*Tato dvandvanabhighatah"*: *"Cuando perfeccionamos la ásana los pares de opuestos no nos perturban"*. Por lo tanto, como lo mencionamos anteriormente, una hora de *hatha yoga* equivale a ir al gimnasio, a entrenar la mente y a hacer algo por el espíritu.

**El orden de las *ásanas***

Para entender el orden de las *ásanas* podemos comparar el cuerpo con un árbol. La raíz sería la cabeza, el tronco la columna vertebral y las ramas los brazos y las piernas. Cuando regamos una planta empezamos con la raíz, después regamos el tronco y por último las ramas. Lo mismo hacemos con esta secuencia de *ásanas*. Empezamos con la postura sobre la cabeza que dirige la sangre y el *prana* (energía vital) a la cabeza nutriendo y oxigenando el cerebro. Luego vamos bajando con las demás *ásanas* por los *chakras* sobre la columna vertebral y por último oxigenamos y nutrimos los brazos y las piernas.

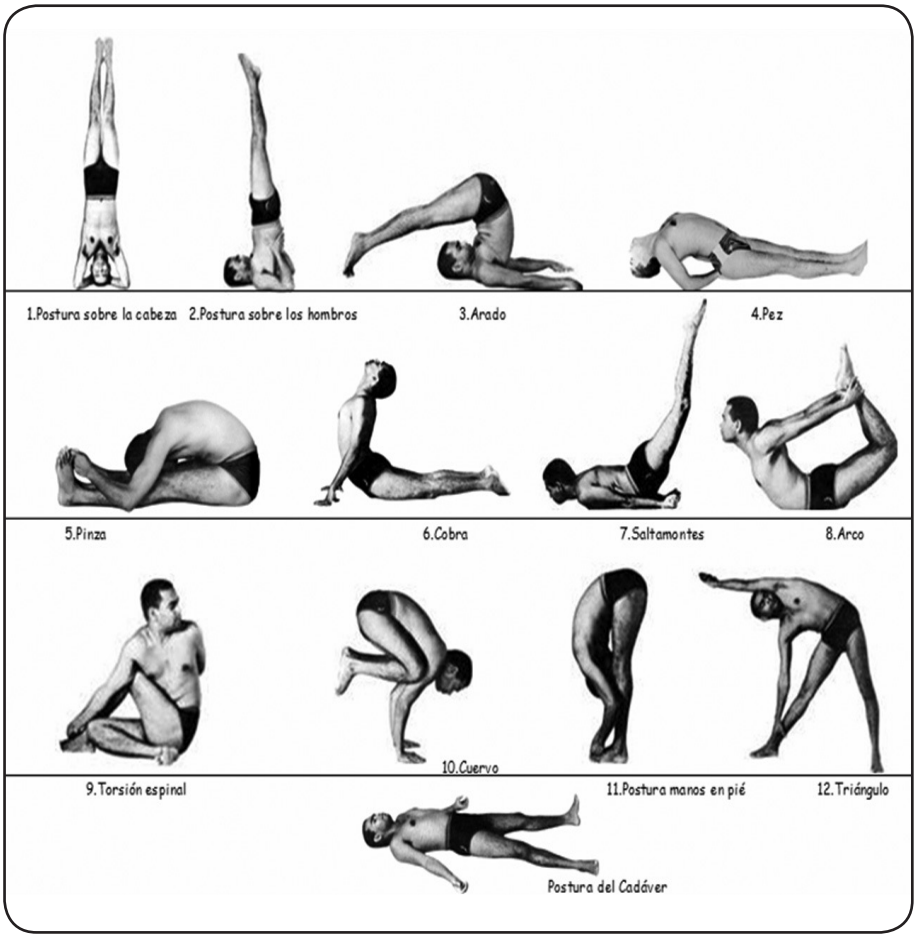
**Proceso de concentración en las *ásanas***

El principio básico del yoga es *ahimsa* (no violencia). Debemos empezar con nuestro cuerpo. No debemos sentir ninguna molestia o dolor. Entre más agradable sea la práctica más avanzaremos. En el *Yoga sutras* (2, 46) de Patánjali (un libro clásico del yoga) está escrito: "*Stira sukham asanam"*: "*La ásana debe ser firme y confortable (agradable)".* Sólo cuando practicamos las *ásanas* de esta forma obtenemos los beneficios de los que estamos hablando.

1. Lo primero es enfocarse en la forma de la *ásana.* Hacer una *ásana* es como dibujar un *yantra* (símbolo sagrado). Es importante cómo entrar en la *ásana*, cómo mantenerla y cómo salir de ella porque cuando entramos en una *ásana* utilizamos unos músculos y cuando salimos de ella se tonifican los músculos contrarios.

2. La respiración es el segundo paso. Debe ser consciente, relajada, placentera y rítmica (por ejemplo 3:3, o 4:4 por cada inhalación y por cada exhalación). A esta respiración se le llama la respiración *pránica.*
3. El tercer paso es la relajación consciente de todos los músculos del cuerpo. Debemos mover la conciencia desde los pies hasta la cabeza y liberar todas las tensiones hasta experimentar una sensación agradable.
4. Concentrarse en Dios (esto dicen algunas escrituras). Otras recomiendan la repetición de *mantras*. En los *Yoga sutras* (2, 47), de Patánjali dice: *"Para dominar las posturas debemos liberar todas las tensiones y meditar en el infinito".*
5. También nos podemos concentrar en el *chakra* adecuado para cada *ásana.*

**LAS 12 POSTURAS BÁSICAS DE RISHIKESH**




**Swami Vishnu Devananda haciendo la serie Rishikesh**

### 1. Postura sobre la cabeza (*sirshasana*)

Como lo podemos notar en el color rojo de la cara, con esta *ásana* fluye sangre y por lo tanto oxígeno, nutrientes y *prana* al cerebro. Es por esto que cuando alguien pierde el conocimiento, una de las técnicas que se usan en primeros auxilios es levantar las piernas de la persona. De este hecho y del equilibrio y balance que tenemos que desarrollar para hacer esta posición, podemos deducir los efectos de esta postura.

*Vata*↓ *pitta*= Puede incrementar a *pitta* cuando empezamos a hacerla y la realizamos con tensión sin recuperarnos en la postura del niño y cuando no hacemos otras *ásanas* que balancean este efecto como la parada en los hombros y la postura cabeza a las rodillas. *kapha*↓↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑ Cuando la hacemos de una manera relajada y relajamos después en la postura del niño.
*Sattva*↑ *rajas*= Cuando se hace relajadamente *tamas*↓↓
Trae *prana* a la cabeza: *Udana Vayu*↑ *Apana Vayu*↓
*Agni*↑
*Ama*↓

**Efectos fisiológicos**

- Ayuda en las actividades fisiológicas del cerebro mejorando la salud en general.
- En esta posición se fortalece la columna vertebral.
- El peso de la columna vertebral se invierte relajando la parte lumbar. Esto ayuda a aliviar los dolores de la parte baja de la espalda (típicos por el estrés).
- Esta posición le da una pausa al corazón puesto que no tiene que bombear la sangre desde las piernas hasta el corazón gracias a la ley de gravedad.

- Al estar en una posición invertida fluye naturalmente más sangre al corazón fortaleciéndolo y haciendo que bombee más sangre mejorando la circulación en general y por lo tanto, nutriendo, oxigenando y desintoxicando todos los tejidos del cuerpo.
- Mejora problemas renales y estreñimiento.
- Cuando estamos en esta postura exhalamos más profundamente lo que ayuda a limpiar los pulmones y a aliviar el asma.

**Efectos estéticos**

- Se hizo un estudio en el que se comprobó que cuando uno hace regularmente esta *ásana*, respira más lentamente y los latidos del corazón

se vuelven más lentos y más eficientes. Esto implica que se desacelera el proceso de envejecimiento.

- La piel de la cara y del pelo reciben nutrientes y oxígeno rejuveneciéndolos. Por lo tanto, ayuda a evitar la caída del pelo y evita la aparición de arrugas en la piel.
- Esta posición actúa como un *lifting* (estiramiento) para la cara, por el hecho de estar en una posición invertida a favor de la gravedad.
- Debido a la posición invertida, mejora el retorno de la sangre venosa al corazón previniendo la aparición de várices.
- Tonifica y balancea los músculos del tronco.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Debido a la sangre que recibe el cerebro y al equilibrio y balance que se debe desarrollar para hacer esta *ásana* se mejoran las capacidades intelectuales como la concentración, la creatividad, las habilidades artísticas, la capacidad de aprendizaje, la memoria y las funciones de los sentidos.
- Al oxigenar el cerebro vemos todo más claramente haciendo que nos volvamos más positivos y nos ayuda a superar la depresión.
- Ayuda a transformar *apana* (energía sexual) en *ojas* (energía espiritual).
- Aprender esta postura ayuda a superar el miedo y da coraje.

**Efectos espirituales**

- Estamos en una posición invertida en la que se ve el mundo al revés. Esto contribuye a mirar las cosas desde un punto de vista totalmente distinto, haciéndonos más tolerantes. En los siguientes versos del *Yoga tattva* está escrito:

> 124(b) 125. El primer día, se debe permanecer sobre la cabeza con los pies elevados sólo un momento. Hay que aumentar este periodo gradualmente todos los días. Las arrugas y el pelo encanecido desaparecerán en tres meses.
> 126. Sólo con practicar durante un *yama* (veinticuatro minutos) cada día se conquistará el tiempo.

- Esta posición nos prepara para la meditación.
- Estimula el *ajna chakra* y el *sahasrara chakra* ayudándonos a ser conscientes del *Atman.*

Debido a todos estos beneficios recibe el nombre de *rey de las ásanas* entre las 840.000 que existen.

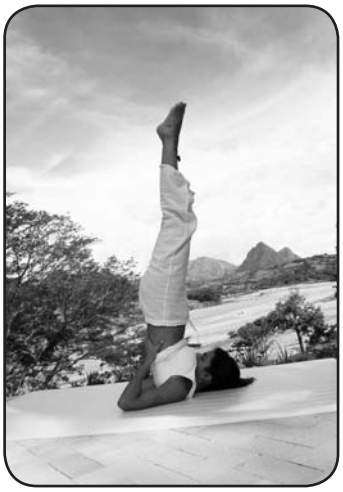
**Contraindicaciones**

Presión alta agravada, embarazo (más de cuatro meses), glaucoma o enfermedad ocular similar, desprendimiento de retina, lesiones en el cuello.

**2. Postura sobre los hombros (*sarvangasana*)**

Dirige la sangre y el *prana* a la zona de la garganta (*vishuddha chakra*) estimulando las glándulas tiroides y paratiroides, de lo cual podemos deducir muchos de sus efectos.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓



**Efectos fisiológicos**

- Las glándulas tiroides y paratiroides reciben sangre con oxígeno nuevo, nutrientes y desintoxicantes y, por lo tanto, se regulan.
- Esto implica que se mejora el metabolismo en el cuerpo haciendo estable el peso corporal.
- Se equilibra la presión arterial y los latidos del corazón.
- Se regulan los niveles de calcio en la sangre y en los tejidos evitando osteoporosis.
- Se regula la producción de calor en el cuerpo y la síntesis de proteínas.

**Efectos estéticos**

- Se le llama *la ásana de la belleza* porque, al actuar sobre la tiroides, se estimula la producción de yodo que es el ingrediente principal de las pastillas que se venden para la belleza sin los efectos secundarios de éstas.
- El yodo hace que la piel se vuelva bonita.
- Al regular el metabolismo mantiene el cuerpo en forma.
- Rejuvenece.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Reduce el estrés porque estimula una hormona que es indispensable para romper con el ciclo del estrés y entrar en la respuesta de relajamiento y recuperación.
- Al estimular la zona de la garganta, actúa sobre las cuerdas vocales y sobre el centro de la comunicación mejorando la voz (ideal para cantantes), la comunicación en general y el aprendizaje de nuevos idiomas.
- Evita el insomnio.

**Efectos espirituales**

Esta postura se llama en sánscrito *sarvangasana* (*sarva*: todo, *anga*: parte) que significa totalidad o completo. Nos da la sensación de estar completos y plenos y no necesitar de nada más. Por todos estos beneficios se dice que ésta es la reina de las *ásanas*.

**3. Postura del arado (*halasana*)**

Completa y amplifica los beneficios de la postura sobre los hombros. Dobla y estira al máximo la espalda hacia delante.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑↑
*Sattva* ↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agni*↑
*Ama*↓

**Efectos fisiológicos**

- La clave para mantenernos jóvenes está en tener la columna vertebral flexible y fuerte. En esta postura se le da el máximo de estiramiento posible a la parte alta de la columna vertebral y a los músculos de la espalda hacia adelante. Esto hace que los discos vertebrales se separen y reciban sangre oxigenando y nutriendo los nervios y rejuveneciendo la columna.
- Ayuda a prevenir y a curar artritis y osteoporosis.
- Libera tensiones de la región del cuello y hombros.
- Al comprimir el abdomen se masajean los órganos internos. Esto contribuye a mejorar la digestión, evitar el estreñimiento y fortalecer los riñones y la vesícula. Se alivia la indigestión y el estreñimiento.

**Efectos estéticos**

- Se concentra sangre y *prana* en la región cervical (cuello y hombros) y lumbar (parte baja de la espalda) activando el sistema nervioso parasimpático cuya función es la activación de la repuesta de relajamiento. Por lo tanto, es ideal para contrarrestar el estrés.
- Al contrarrestar el estrés, evita el envejecimiento prematuro y activa los procesos de regeneración en el cuerpo rejuveneciéndolo.
- Evita el sobrepeso causado por el estrés y la ansiedad.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Relaja el cuerpo y la mente.
- Previene el insomnio.
- Esta posición es ideal para gente que trabaja en escritorio, puesto que ayuda a relajar el cuello y los hombros.
- Calma la mente.

**Efectos espirituales**

De la misma manera que arar la tierra prepara el suelo para la siembra,

esta *ásana* nos ayuda a preparar nuestro suelo interno para la siembra de la semilla del *Atman* (alma).

**4. Postura del pez (*matsyasana*)**

Ésta es la postura contraria a la de los hombros y del arado. La sangre y el *prana* se concentran en la zona del corazón y pulmones (*anahata chakra*), cuello y hombros (paratiroides) y región lumbar. Dobla y estira la columna vertebral hacia atrás.

*Vata= pitta= kapha*↓↓
*Prana*↑ *tejas= ojas=*
*Sattva*↑ *rajas*↓ (si se relaja después de la postura) *tamas*↓↓↓
Purifica

**Efectos fisiológicos**

- Esta postura produce un estiramiento hacia atrás de la zona cervical (cuello y hombros), torácica (corazón y pulmones), y lumbar (pelvis y órganos genitales) de la columna vertebral expandiendo el pecho completamente y evitando que estas zonas se entiesen.
- Corrige los hombros encorvados.
- Al estirar y abrir los pulmones se incrementa su capacidad de obtener oxígeno. Es ideal para curar y prevenir enfermedades del sistema respiratorio como asma, bronquitis, etc.
- La sangre y el *prana* se concentran en la glándula paratiroides armonizando su función y regulando los niveles de calcio en la sangre evitando osteoporosis y artritis.
- Debido a la posición de la cabeza contra el suelo se estimula la glándula pituitaria que es la glándula maestra del cuerpo.

**Efectos estéticos**

- Mejora la postura encorvada.

- **Efectos *pránicos* y mentales**
- Desbloquea la energía.
- Alivia el estrés y la agitación mental.
- Previene y cura la depresión.

**Efectos espirituales**

- Esta postura abre el corazón y disuelve tensiones emocionales. Ideal para personas con el corazón roto. Da sensación de libertad, apertura y gozo.

**5. Postura de la cabeza en las rodillas (*paschimothanasana*)**

Se estira la columna vertebral hacia adelante. Dirige sangre y *prana* principalmente a la región del abdomen (*manipura chakra*), zona lumbar, órganos genitales y sistema reproductivo (*swadhistana chakra*). Esta *ásana* se debe armar lentamente, sin dar tirones y sin hacer rebotes al intentar alcanzar los pies.

*Vata*↓↓ *pitta*↓ *kapha*= (si se respira profundamente).
*Prana*= *tejas*= *ojas*↑↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agn*i↑
*Ama*↓
Tonifica.

**Efectos fisiológicos**

- La palabra *paschima* significa occidente y se refiere a la parte posterior del cuerpo. En esta *ásana* estiramos toda la parte trasera del cuerpo hacia adelante, desde la cabeza hasta los pies, mejorando la elasticidad de la columna vertebral.
- Se estira principalamente la parte baja de la espalda (zona lumbar y sacral) evitando lumbagos y espalda rígida.
- Estimula, nutre, oxigena y desintoxica los órganos abdominales como los riñones, hígado, páncreas y bazo mejorando la digestión y el peristaltismo evitando el estreñimiento, gastritis, problemas de hígado perezoso, dispepsia y vómito.
- Estimula el páncreas regulando su función, previniendo y curando la diabetes o hipoglucemia.
- Mejora la elasticidad de las articulaciones de la cadera.
- Evita el engrosamiento del hígado y el bazo.
- Revitaliza el sistema nervioso.
- Cura y previene enfermedades urinarias y genitales.
- Previene la osificación prematura de las vértebras y la obesidad.
- Corrige las torceduras de cuello.
- Retarda el proceso de envejecimiento.
- Los libros clásicos del *hatha yoga* escriben maravillas sobre esta *ásana:*

> Esta excelente *ásana* hace fluir la respiración por el *sushuma nadi* (meridiano central del cuerpo), prende el fuego gástrico (mejora la digestión), adelgaza y remueve todas las enfermedades. (*Hatha Yoga Pradipika*).

**Efectos estéticos**

Reduce la grasa en la zona del abdomen.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Cuando nos relajamos y nos entregamos completamente en esta postura, nuestra energía se centra y la mente se calma aliviando el estrés.
- Combate el insomnio, la ansiedad, la pereza y la depresión.
- Favorece la memoria y aporta claridad de pensamiento.

**Efectos espirituales**

- Desarrolla la humildad, la paciencia, la entrega y la capacidad de desapego (dejar ir).
- Conduce a la interiorización y armoniza la energía interna, canalizándola hacia el nadi central *sushumna*, elevando el *prana*.
- Cuando se medita en esta postura se estimulan los siete *chakras* y se puede activar la *kundalini* (energía espiritual).

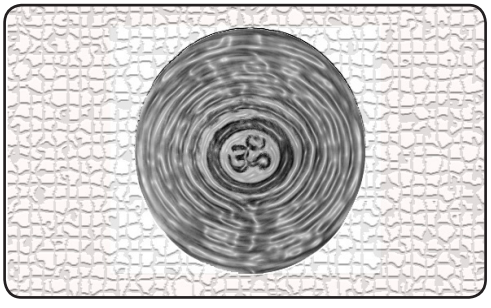
**Contraindicaciones**

Problemas cervicales graves (por ejemplo, hernia discal), dolor de columna, lesiones de oídos, desprendimiento de retina, tensión alta en crisis, contractura de hombros o de cuello.

Postura del cuerpo inclinado (*purvottanasana*).

Contrapostura para la *ásana* de la cabeza en las rodillas (*paschimothanasana*) .

Luego comenzamos con una serie de tres *ásanas* que estiran y doblan la columna hacia atrás: la cobra (*bhujangasana*), el saltamontes (*salabhasana*) y el arco (*dhanurasana*).



***Mantra Om***

Mientras sostenemos cada postura y la respiramos podemos cantar mentalmente el *mantra Om.* El sostener la postura nos ayuda a desarrollar fuerza de voluntad, ecuanimidad, resistencia en los opuestos. La repetición del *mantra Om* es una forma de enfocar la mente para así conectarnos con nuestra verdadera naturaleza, el *Atman*.

**6. Cobra (*bhujangasana*)**

En esta *ásana* estiramos y doblamos la espalda (especialmente la parte alta) hacia atrás concentrando la sangre y el *prana* en la región abdominal (*manipura chakra*) y en la zona del pecho y garganta (*anahata y vishuddha chakras*). El *Gerunda Samhita*, un libro clásico de *hatha yoga*, dice que esta *ásana*, que recuerda a una cobra con la cabeza alzada, "*incrementa la temperatura corporal, destruye enfermedades y con la práctica de esta ásana se despierta la serpiente de oro (kundalini)".*

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agni*↑ *Ama*↓

**Efectos fisiológicos**

• Incrementa la circulación en la parte alta de la columna vertebral tonificando los nervios y, por lo tanto, rejuveneciéndola.

• Se tonifica la musculatura profunda y superficial de la espalda alta y alivia dolores de espalda causados por el trabajo exagerado.

- Estira la región toráxica (pecho) expandiendo los pulmones y abriendo los bronquios. Sirve para curar y prevenir asma y problemas respiratorios.
- Debido a la presión intraabdominal (causada por la presión del abdomen contra el suelo) se incrementa la circulación en esta zona y mejora la digestión previniendo estreñimiento.
- Es ideal también para mujeres porque tonifica los ovarios y el útero mejorando la fertilidad y aliviando problemas con la menstruación y dolor durante el período.
- Produce calor corporal.

**Efectos estéticos**

- Mejora la postura.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Despierta y da energía.
- Mejora la concentración.

**Efectos espirituales**

- Esta posición desbloquea la energía dándonos valor para ideales altos.
- Quita el miedo y da autoconfianza.
- Puede despertar la *Kundalini* (energía espiritual).

**Contraindicaciones:** Embarazo, hipertiroidismo, lordosis, úlcera o hernia.

**7. Postura del saltamontes (*salabhasana*)**

Esta postura se llama así porque recuerda a un saltamontes. En esta *ásana* tonificamos la espalda baja y estiramos la parte alta hacia atrás, sirviendo como postura contraria al arado y a la de cabeza a las rodillas. La sangre y el *prana* se concentran en la región abdominal (*manipura chakra*), en la zona de la garganta (*vishuddha chakra*) y en la lumbar y sacral *(swadhishtana chakra*). De esto se deducen muchos de sus efectos.

*Vata*↓ *pitta*= (si se relaja suficiente sobre el abdomen)
*kapha*↓↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑ (si se relaja bien sobre el abdomen).
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓↓
*Agni*↑

**Efectos fisiológicos**

- Produce calor corporal.
- Incrementa la circulación en la parte baja de la columna vertebral mejorando su elasticidad y rejuveneciendo el sistema nervioso.
- Se tonifica la musculatura profunda y superficial de la espalda baja y por lo tanto, alivia dolores de espalda (lumbago, ciática, etc.)
- Debido a la presión intraabdominal (causada por la presión del abdomen contra el suelo) se incrementa la circulación en esta zona incrementando el fuego digestivo (el *agni*) y aliviando el estreñimiento.
- Tonifica y regula los órganos abdominales especialmente el páncreas, hígado y riñones.
- Este ejercicio activa el corazón y los pulmones mejorando la capacidad aeróbica y tonificando el sistema cardiovascular.

**Efectos estéticos**

- Al llevar sangre y *prana* al *swadhishtana chakra* (*chakra* sexual) se estimula la sensualidad.
- Fortalece los músculos de los hombros, brazos, espalda, cadera y piernas.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Activa y energiza.
- Estimula la concentración y la perseverancia.

**Efectos espirituales**

- Desarrolla la autoconfianza, la voluntad y el carácter.

**Contraindicaciones:** Embarazo, constipación severa, hipertensión, problemas coronarios, hernia discal y hernia hiatal.

**8. Postura del arco (*dhanurasana*)**

Esta *ásana* da la apariencia de un arco. Dobla y estira toda la espalda hacia atrás combinando y amplificando los efectos de la cobra y el saltamontes. Estas tres *ásanas* forman las posturas contrarias a la del arado y a la de cabeza a las rodillas. La sangre y el *prana* se concentran en la región abdominal (*manipura chakra*), sacral (*swadhishtana chakra*) y en la zona del pecho y garganta (*anahata y vishuddha chakras*).

*Vata*↓ *pitta=* (si se relaja suficiente sobre el abdomen) *kapha*↓↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑ (si se relaja suficientemente sobre el abdomen).
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agni*↑
*Ama*↓

**Efectos fisiológicos**

- Se expande el pecho abriendo los pulmones y por lo tanto es buena para gente con asma y problemas respiratorios.
- Incrementa la circulación de toda la columna vertebral mejorando su elasticidad y rejuveneciendo el sistema nervioso.
- Debido a la presión intraabdominal, mejora la digestión prendiendo el fuego digestivo.

**Efectos estéticos**

- Reduce grasa.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Se dice que la persona que practica regularmente el arco no siente pereza y está llena de energía, vigor y vitalidad.
- Desarrolla la concentración y la determinación.

**Efectos espirituales**

- En la segunda *Mundaka Upanishad*, canto 1, 3 de los *Vedas* está escrito: "*Om es el arco, la flecha es el Atman (el alma) y Brahman (Dios) es el blanco".* Cuando hacemos esta *ásana,* nos podemos imaginar que disparamos al *Atman* (alma)*,* desde el pecho, hacia Dios.
- Desarrolla la autoconfianza y eleva la mente.

**Contraindicaciones:** Embarazo, problemas lumbares, hernia de disco, hernia hiatal, escoliosis, hipertensión, trastornos severos de corazón.

**9. Media torsión espinal (*ardha matsyendrasana*)**

Después de estirar la columna hacia delante y hacia atrás, esta *ásana* da un estiramiento lateral a las vértebras, a la espalda y a las caderas. Ésta es la primera elasticidad que perdemos cuando envejecemos. La sangre y el *prana* se dirigen a la base de la columna vertebral (*muladhara chakra*), a la zona del abdomen (*manipura chakra*) y a la cabeza (*ajna y sahasrara chakras*). Su nombre lo toma del gran sabio Matsyendrasana, uno de los primeros profesores de yoga.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana* ↑ *tejas* ↑ *ojas* ↑↑
*Sattva* ↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agni* ↑
*Ama* ↓
Balancea *samana* (*prana* que se dirige de la periferia hacia el centro*)* y *vyana vayus* (*prana* que se dirige del centro a la periferia).

**Efectos fisiológicos**

- Mejora la elasticidad de la columna vertebral y tonifica los nervios simpáticos. esto ayuda a aliviar tensiones musculares en la espalda y en las caderas.
- Incrementa el flujo sinovial de las articulaciones haciéndolas activas y aliviando lumbago.
- Remueve adhesiones en las articulaciones causadas por el reumatismo.
- El masaje que se produce en la zona abdominal elimina las toxinas producidas durante la digestión. Por lo tanto, ayuda a desintoxicar el cuerpo.
- Beneficia: riñones, hígado, vejiga, bazo y especialmente al intestino grueso, evitando constipación, dispepsia y otros problemas digestivos.
- Prende el fuego digestivo (*agni*) incrementando el apetito y el poder digestivo.

**Efectos estéticos**

- Mejora la elasticidad lateral de la columna vertebral (primera elasticidad que se va perdiendo cuando envejecemos) y por lo tanto mantiene al cuerpo joven.
- Contrarresta el estrés evitando el envejecimiento prematuro y activa los procesos de regeneración en el cuerpo rejuveneciéndolo.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Alivia el estrés.
- Ayuda a mejorar desórdenes nerviosos.

**Efectos espirituales**

- Da paz mental.
- Nos ayuda a no perder el balance, aunque las circunstancias exteriores no sean las más óptimas y a mantener los ideales propios, aunque nos adaptemos a las circunstancias.
- Ayuda a despertar la *Kundalini*.

**10. Posturas de equilibrio**

**a. El cuervo *(kakasana)***

La sangre y el *prana* se dirigen a los brazos, a la cabeza (*ajna chakra*) y al abdomen (plexo solar). El cuervo y el pavo real son excelentes *ásanas* para mejorar el equilibrio físico que está ligado al equilibrio mental. Cuando incrementamos el equilibrio físico, mejoramos automáticamente el equilibrio mental.

Aunque todas las *ásanas* están diseñadas para preparar el cuerpo y a la mente para la meditación, las *ásanas* que requieren equilibrio y balance como el cuervo, el pavo real y la parada sobre la cabeza son las que más demandan concentración y por lo tanto son especialmente buenas para este propósito.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓
*Agni*↑
*Ama* ↓

**Efectos fisiológicos**

- Desarrolla fortaleza física y equilibrio.
- Fortalece los músculos de los brazos, muñecas y hombros.
- Estira estos mismos músculos mejorando su flexibilidad debido a su contracción isométrica.
- Estira y lubrica las articulaciones, los tendones y los ligamentos de la parte superior del cuerpo previniendo artritis.
- Expande el pecho y por lo tanto incrementa la capacidad pulmonar.
- Revitaliza los nervios y músculos de los brazos, muñecas, hombros y manos.

**Efectos estéticos**

- Tonifica los músculos de los brazos, de los hombros y de todo el cuerpo. Estas posturas de balance contraen los músculos isométricamente

(sin acortar los músculos como cuando se hace pesas) mejorando la flexibilidad de los músculos y tonificándolos de una forma muy bonita.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Evita la pereza.
- Como todas las posturas de balance, hacer el cuervo demanda mucha concentración, mejorando esta facultad.
- Tranquiliza y balancea la mente.

**Efectos espirituales**

- Nos prepara para la meditación.
- Desarrolla equilibrio mental y nos ayuda a conectar con nuestra esencia.
- Ayuda a despertar la *kundalini*.

**b. El pavo real *(mayurasana)***

La sangre y el *prana* se dirigen a los brazos, a la zona abdominal (debido a la presión que ejercen los codos en el abdomen) y a la cabeza (*ajna chakra*). Es conocido que los pavos reales en la selva luchan constantemente con cobras y las matan. Y aunque durante la pelea casi siempre son mordidos por éstas, gracias a su buen sistema digestivo e inmunológico son inmunes al veneno e incluso se comen la cobra. Esta *ásana* produce estos mismos efectos en nosotros. Ésta es una *ásana* de balance y equilibrio. Iyenger, un yogui, decía:

> Has de mantener la estabilidad mediante la inteligencia del cuerpo, por el instinto o el sentido del equilibrio (no por la fuerza). Cuando el equilibrio se mantiene por la fuerza es una acción física; cuando lo mantienes por la inteligencia del cuerpo es relajación en acción.

*Vata= pitta=* (si se relaja suficientemente después) *kapha*↓↓
*Prana* ↑ *tejas* ↑ *ojas* ↑ (porque mejora considerablemente la digestión)
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓↓
*Agni* ↑
*Ama* ↓
Purifica.

**Efectos fisiológicos**

• Debido a la presión de los codos contra el abdomen se dirige sangre y energía a esta zona mejorando la digestión, el hígado, el páncreas y el bazo.

• Los nervios y músculos conectados con los riñones e intestinos se revitalizan.

- Mejora el hígado perezoso y problemas hepáticos.

En el *Hatha Yoga Pradipika* (1, 32) está escrito:

> Esta *ásana* cura enfermedades del estómago, glándulas y bazo, y desaparecen todas las enfermedades causadas por el viento, la bilis y flema.

En el *Gerunda Samhita* (2, 30) dice:

> La postura del pavo real destruye los efectos de la comida tóxica; destruye los efectos de venenos mortales; cura fácil enfermedades como gulma y fiebre; así es de buena esta *ásana*.

- Esta es una *ásana* buenísima para mejorar problemas de estreñimiento, indigestión, diabetes y hongos.
- Desarrolla el equilibrio y la fortaleza física. Esta *ásana* proporciona el máximo de ejercicio físico en el mínimo tiempo.
- Ayuda a la regeneración del sistema nervioso.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Incrementa el apetito.

**Efectos estéticos**

- Al incrementarse la presión intraabdominal se tonifica el abdomen.
- Fortalece y tonifica los músculos de los brazos, hombros y de todo el cuerpo isométricamente.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Esta *ásana* energetiza y despierta. Es muy recomendada por las mañanas o cuando se necesita energía rápida y efectiva. Su efecto es como el de una inyección de adrenalina.
- Al igual que todas las posturas que requieren equilibrio, mejora la concentración y la determinación.
- Mejora desórdenes mentales.

**Efectos espirituales**

- Como todas las *ásanas* que desarrollan el equilibrio, nos prepara para la meditación.
- Ayuda a despertar la *kundalini*.

**Contraindicaciones:** Embarazo, presión arterial alta, hernia, úlcera estomacal , patologías serias de reumatismo en los brazos, inflamación de los músculos o tendones de los brazos. y síndrome del túnel carpiano.

Luego comenzamos con las *ásanas* en posición vertical (parados) que sirven, entre otras cosas, para conectarnos a tierra, para tonificar y fortalecer las piernas.

**11. Flexión delante de pie (*padahastasana*)**

Permite nuevamente una flexión de toda la espalda hacia adelante. La sangre y el *prana* se dirigen hacia las piernas, la cabeza (*sahasrara chakra*) y a la base de la columna vertebral. Tiene los mismos beneficios de la postura de la cabeza a las rodillas más los de las posturas invertidas.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓↓
Agni↑
*Ama*↓

**Efectos fisiológicos**

- Esta postura proporciona un estiramiento completo a la parte posterior del cuerpo, desde el cuero cabelludo hasta los talones. Es una postura que permite que el cuerpo aproveche la fuerza de la gravedad. Si la cabeza y el cuello se mantienen relajados, su peso ayudará al cuerpo a estirarse un poco más, siempre que las rodillas no se flexionen.
- Estira la columna y todos los músculos de la parte posterior del cuerpo. Esto puede darnos un poco de crecimiento extra.
- Vigoriza todo el sistema nervioso.
- Se movilizan las articulaciones mejorando su funcionamiento.
- Estira los músculos traseros de las piernas rectificando el acortamiento de éstas causado por fracturas y accidentes. Corrige también las piernas disparejas.
- Reduce *tamas* (cansancio, toxinas, etc.) en las piernas, aliviando problemas como retención de líquido.
- Alivia dolores de la espalda baja y ciática.
- Dirige sangre y *prana* a la cabeza teniendo muchos de los efectos de la parada en la cabeza.

**Efectos estéticos**

- En yoga se dice que *padahastasana* es la postura de la eterna juventud.
- Sirve para eliminar grasa del abdomen y mejorar la figura.
- Tonifica los músculos de las piernas. Mejora la celulitis.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Elimina *tamas* (pereza y depresión) y nos hace sentir con energía.
- Estimula el *apana vayu* (la energía que se dirige hacia abajo).
- Al llevar sangre al cerebro mejora las capacidades intelectuales.

**Efectos espirituales**

- Desarrolla la actitud de entrega basada en la confianza y la humildad.
- Se estira y se purifica el *sushumna nadi* (meridiano principal del cuerpo) induciendo a la meditación.

**12. El triángulo (*trikonasana*)**

La última *ásana* de la serie es *el triángulo*, postura que provee una flexión lateral de la columna, dándole completa flexibilidad y vitalidad a la misma. Completa y amplifica los efectos de la torsión espinal ayudando a purificar el cuerpo. La sangre y el *prana* se dirigen al *sushumna nadi* y a todos los *chakras* al mismo tiempo. Tonifica las piernas.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑
*Sattva* ↑ *rajas*↓ *tamas*↓↓
*Agni*↑
*Ama* ↓

**Efectos fisiológicos**

• Mejora la flexibilidad de las caderas, de la columna vertebral y de las piernas
• Corrige acortamiento de piernas causado por fracturas en las caderas, en el fémur, tibia y peroné.
• Vigoriza la circulación en general.

- Esta *ásana* tonifica los nervios que salen de la columna vertebral y a los órganos intestinales, por lo tanto, estimula el peristaltismo y evita el estreñimiento, aumentando el apetito y mejorando la digestión.
- Alivia dolores en la espalda baja.
- Se masajean y se regulan los pulmones, el hígado y el bazo estimulando su secreción.

**Efectos estéticos**

- Reduce la grasa de las caderas y del abdomen.
- Tiene un efecto muy positivo en la piel mejorando el acné.

**Efectos *pránicos* y mentales**

- Con la práctica de esta *ásana* se siente el cuerpo más liviano y ayuda a mejorar las otras *ásanas.*
- Cura y previene la depresión.
- Calma la mente y hace más fácil el control de las emociones. Armoniza.
- Clarifica el habla.

- Estabiliza la energía y da el empuje final al proceso de purificación de *nadis* que se empieza con las otras *ásanas.*

**Efectos espirituales**

- Al activar el *sushumna nadi* nos hacemos conscientes de nuestra naturaleza divina (otra manera de decir que ayuda a despertar la *Kundalini*).

Aunque existen muchísimas *ásanas* en nuestra tradición se sugiere dominar estas doce *ásanas* básicas, antes de comenzar con variaciones más avanzadas.

Después de las *ásanas* nos ponemos en la postura del cadáver para la relajación final.

**RELAJACIÓN**

De la misma manera que un carro se funde si no tiene radiador (sistema de enfriamiento), el cuerpo se agota si no se relaja suficientemente para recuperarse.

Como lo dijimos en el primer capítulo, la ilusión del tiempo es una de las causas de las enfermedades y del envejecimiento. Albert Einstein demostró con la teoría de la relatividad la naturaleza ilusoria del tiempo: "*Una hora sentado en un hormiguero es mucho más larga que una hora haciendo el amor",* en sus palabras. Lo práctico de esta teoría es que cuando el tiempo subjetivo corre más lentamente también nos envejecemos más lentamente. Es por esto que dos personas de 70 años pueden verse tan diferentes. Cuando aprendemos a relajarnos, desaceleramos también el tiempo subjetivo y nuestra edad biológica.

La relajación final se realiza conscientemente en la posición del cadáver. Esta es la posición en la que cae naturalmente el cuerpo cuando muere y es la mejor para relajar porque no se requiere de ninguna tensión muscular.

Esta relajación final es la parte más importante de la serie porque es en ésta que se producen los efectos de las *ásanas*. Es por esto que también se debe hacer relajación después de cada *ásana.* Durante la relajación se armoniza y se graba la energía que se produce durante las *ásanas* en los *chakras.* Después de una sesión de yoga, nunca debe faltar

la relajación porque si no nos relajamos, la energía que despertamos puede convertirse en nerviosidad e intranquilidad. Esto es especialmente importante para personas con *vata* o *pitta doshas*.

Como ya es sabido, el estrés es el factor principal de todas las enfermedades de la civilización moderna como presión alta, úlceras, problemas de digestión, enfermedades cardíacas, problemas de piel, enfermedades del sistema inmunológico, infertilidad, envejecimiento prematuro, etc. En *ayurveda* se dice que el cuerpo es el reflejo de la mente y que las enfermedades empiezan el día en que el estrés es mayor que la relajación.

## Estrés > Relajación = Enfermedad

Sin importar la causa del estrés, en el cuerpo se produce siempre la misma reacción: el cuerpo se prepara para huir o para luchar. A esto se le llama el mecanismo primitivo de lucha o huida. Esto ocurre cuando estamos en peligro, por ejemplo, cuando estamos en la selva y un tigre nos ataca. En este caso el cuerpo se prepara para huir o para atacar: se produce adrenalina, se activa el sistema nervioso simpático (que nos pone en alerta) y la sangre y el *prana* (energía) se concentran sólo en las partes del cuerpo que son necesarias para ayudarnos a sobrevivir en esta emergencia, evitando el flujo de sangre y *prana* donde no es absolutamente necesario. Sólo llegan sangre y energía:

- Al corazón, haciéndolo bombear más sangre para tener más energía (subiendo la presión arterial y aumentando la probabilidad de problemas cardíacos cuando el estrés es muy prolongado).
- A los sentidos, haciéndolos más agudos. Las pupilas se dilatan pudiendo ver al enemigo desde lejos, podemos oír cualquier ruido extraño (provocando dolor de cabeza cuando el estrés es muy prolongado).
- A los músculos, para prepararlos para el ataque (tensionándolos cuando el estrés es muy prolongado y no ponemos al cuerpo en movimiento).
- Al hígado, haciéndolo producir más glucosa para tener más energía para correr (provocando diabetes cuando el estrés es muy prolongado).

También respiramos más superficial y más rápidamente (causando asma y problemas respiratorios cuando el estrés es muy prolongado).

Para ayudarnos a sobrevivir el cuerpo evita gastar sangre y energía donde no es absolutamente necesario:

- La digestión se detiene (de esto se deducen enfermedades como úlceras y estreñimiento).

- La sangre no fluye a la piel (puede causar soriasis, alergias etc.).
- La sangre no fluye a los órganos genitales (causando, por ejemplo, infertilidad).
- El sistema inmunológico deja de funcionar (aumentando la probabilidad de infecciones, cáncer, gripas, etc.)
- La regeneración de células se detiene (causando envejecimiento prematuro).
- Las capacidades mentales y de aprendizaje disminuyen.

Cuando estamos realmente en peligro, este mecanismo de lucha o huida es de gran ayuda porque puede salvarnos la vida. Podemos correr más veloces que normalmente (quemando la adrenalina) y hacer cosas heroicas que en un estado normal nos parecerían imposibles. Cuando el peligro se acaba, se activa automáticamente el sistema nervioso parasimpático con la respuesta de relajación y reparación tranquilizando y regenerando al cuerpo y volvemos a recuperar el balance.

Hoy en día no existen tigres en las ciudades pero de todas maneras mantenemos activado este mecanismo de lucha/huida constantemente en muchas situaciones en las que no podemos ni luchar ni escapar como por ejemplo el estrés o inseguridad en el trabajo, tráfico, presión de tiempo, problemas familiares etc.). En estas situaciones, como no tenemos que correr, el cuerpo no quema la adrenalina ni libera las tensiones. El cuerpo se agota y pierde la capacidad de volver al equilibrio enfermándose. A nivel mental perdemos concentración, memoria, aprendizaje y creatividad. A nivel espiritual, disminuye nuestra capacidad de razonamiento y confundimos los medios con las metas (como, por ejemplo, cuando olvidamos que el dinero es un muy buen medio pero no la meta) y lo urgente con lo importante (cuando, por ejemplo, olvidamos la meta primordial del ser humano que es conectarse con el *Atman* y nos dedicamos sólo a sobrevivir).

Para que una técnica de relajación sea efectiva primero es indispensable poner al cuerpo en movimiento (lo que hacemos con el saludo al sol) para que pueda quemar la adrenalina. Así, con las *ásanas,* mandamos sangre y energía a todo el cuerpo y se liberan las tensiones. Luego se debe poner al cuerpo en *posición de cadáver* evitando al máximo el consumo de energía y la estimulación excesiva de los sentidos para que se pueda recuperar. Lo que mucha gente usa para relajarse como alcohol, drogas, discotecas, televisión, ver deportes violentos, etc., equivale, según Swami Sivananda, a pegarle latigazos a un caballo y creer que lo estamos relajando. La relajación que hacemos al final de la serie consta de tres niveles:

- Relajación física:  se relaja conscientemente el cuerpo físico.
- Relajación mental: relajamos la mente a través de la respiración y por medio de la imaginación, regenerándola.
- Relajación espiritual: en esta parte de la relajación nos conectamos

con nuestra verdadera naturaleza que es el *Atman* (nuestra alma). Esto lo podemos hacer a través de un *mantra*, una oración o con actitud de agradecimiento hacia Dios por la vida.

*Vata*↓ *pitta*↓ *kapha*↓
*Prana*↑ *tejas*↑ *ojas*↑↑↑
*Sattva*↑ *rajas*↓ *tamas*↓

## CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS EN LA VIDA DIARIA

1. *Primeros auxilios*: Cuando nos sentimos con estrés lo primero que debemos hacer es respirar consciente y profundamente desde el abdomen. Primero, porque la respiración consciente es muy buena en estos casos pues la conciencia manda el *prana* (energía vital) a donde la llevamos, por lo tanto, respirando conscientemente, incrementamos nuestra energía vital. Y segundo, porque el estrés influye todo nuestro sistema autónomo como, por ejemplo, los latidos del corazón, la presión arterial, la digestión, etc. Estos factores los pueden controlar conscientemente sólo los yoguis muy avanzados. Pero la respiración es mucho más fácil de controlar y a través de ella podemos armonizar los demás factores equilibrando y rompiendo con el ciclo del estrés.

2. Analizar conscientemente (con nuestra mente superior) la situación y decirle al subconsciente mentalmente, por ejemplo: "En esta situación no debo ni puedo huir o luchar. Esta reacción en mi cuerpo no es para nada eficiente". Y a través de la respiración y la conciencia tomar control de las funciones involuntarias en nuestro organismo. Luego podemos conectarnos con el *Atman* (alma, nuestra verdadera naturaleza) con un *mantra* o una oración.

3. Evitar, cuando sea posible, factores estresantes y procurar hacer cosas relajantes especialmente durante el tiempo libre.

4. Hacer algún deporte y poner al cuerpo en movimiento ayudan a contrarrestar el estrés. El cuerpo necesita movimiento para poder quemar la adrenalina y entrar en la respuesta de relajación y recuperación. Practicar yoga es ideal.

5. Evitar consumir cosas que producen estrés como el alcohol, fumar, trasnochar regularmente, el exceso de carne (cuando matan a una vaca ésta produce adrenalina por el miedo y cuando se consume, se ingiere también esta adrenalina) y de productos industriales como el azúcar blanca, los alimentos hechos en fábricas, las harinas blancas, etc. La alimentación debe ser biológica y lo más cerca posible a la naturaleza. Granos naturales, verduras, frutas, leche y derivados mantienen la mente en calma.

6. No se debe comer cuando se está estresado porque la comida no se digiere.

7. El puesto de trabajo debe ser ergonómico. Debe tener luz natural y se debe evitar el aire acondicionado y la calefacción.

8. Los ejercicios de los ojos ayudan a contrarrestar el estrés producido por el trabajo en el computador. También son muy útiles los ejercicios de los hombros y del cuello y hacer la media torsión espinal en la silla de trabajo.

9. Hacerse masajes relajantes regularmente. Está comprobado científicamente que los masajes evitan y curan todas las enfermedades producidas por el estrés.

10. Mantener y cuidar a los amigos. Se ha comprobado que la gente que tiene relaciones íntimas tiene más resistencia al estrés.

11. Todos los días, mínimo una vez al día, hacer yoga y una relajación profunda y consciente.

Aunque existe muchísima información y literatura sobre el estrés, consideramos que nada supera a lo que está escrito en la *Biblia,* en Mateo 6, 25-34.

> **El afán y la ansiedad**
> Por lo tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber, ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más importante que el alimento y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aún Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es y mañana se echa al horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana; que el día de mañana se ocupará de sí mismo. Basta a cada día su propio afán o tarea.

Luego de aproximadamente 15 minutos de relajación profunda, se sigue con una pequeña meditación. Después se canta el *mantra* final (*Moksha mantra: Om Tryambhakam* y *Sarvesham,* Apéndice 5) para hacernos conscientes de nuestra naturaleza inmortal y expandir las vibraciones positivas que se crean a todo el universo.

Por último, para honrar y dar gracias a los Maestros de la tradición Sivananda por sus enseñanzas, se saluda a Swami Sivananda y Swami Vishnu Devananda:

*"Om bolo sat Gurú Swami Sivananda Maharajji Ki - Jaya".*

*"Om bolo Sri Gurú Swami Vishnu Devananda Maharajji Ki - Jaya".*

# ALIMENTACIÓN ADECUADA SEGÚN YOGA Y *AYURVEDA*

Una buena alimentación es tan importante para nosotros como lo es una buena calidad de gasolina para un carro. Swami Sivananda decía que de la misma manera que el motor de un carro no puede funcionar eficientemente sin buen petróleo, el cuerpo y la mente no pueden trabajar bien sin una buena alimentación. También decía que una buena alimentación es fundamental para mantener el cuerpo y la mente saludable y, además, es un punto clave para lograr nuestra meta como seres humanos.

Si queremos mejorar nuestra alimentación, lo primero que debemos hacer es convertirla en algo sagrado, espiritualizar nuestra nutrición. Debemos hacer todo el proceso de nuestra alimentación (sembrar, recoger, cocinar, servir y comer) con una actitud de *puya* (ofrecimiento). Debemos hacer de nuestra alimentación un medio para iluminarnos. Swami Sivananda decía:

> Como es tu comida, así es tu naturaleza. Para practicar meditación y entrar en *samadhi* (estado superconsciente) son necesarios pensamientos positivos y sublimes: los pensamientos sublimes se generan por la buena comida (*sátvica*).

En uno de los *Upanishads* está escrito: *"Por la pureza de la comida, nuestra naturaleza interna se purifica; la naturaleza pura nos lleva a la memoria del Ser y la memoria del Ser disuelve todas las ataduras y nudos en el corazón".*

Para hacer de nuestra alimentación algo sagrado podemos hacer (antes de cualquier proceso en nuestra alimentación: sembrar, recoger, cocinar, servir y comer) una *puya* sencilla. Tradicionalmente se tenía en la cocina un pequeño altar en donde el cocinero *ayurvédico* hacía una ofrenda y prendía una vela con la intención de que todos los alimentos que se prepararan se convirtieran en *prasad* (alimentos ofrecidos a Dios para que nos ayuden a iluminarnos y a servirle mejor a la humanidad). También, como profundizaremos más adelante, antes de comer podemos repetir un *mantra* o una oración con esta misma intención. Los *Upanishads* (parte final de los *Vedas*) nos enseñan que la comida es sagrada y que la debemos consumir como un sacrificio divino que nos lleva a la iluminación.

Después de bendecir los alimentos que vamos a consumir lo mejor que podemos hacer, para transformar nuestra alimentación en algo sagrado, es

compartir con otras personas los alimentos que hemos bendecido *(prasad)*. Nunca debemos cocinar o sembrar sólo para nosotros. Compartir la comida abre el corazón y nos hace sentir más tranquilos. Deberíamos volver a la antigua tradición cuando la comida se compartía con los vecinos y con las personas hambrientas. Cuando regalamos comida quitamos el hambre y nutrimos el cuerpo de esa persona pero cuando damos *prasad* estamos además ayudando a esa persona a evolucionar espiritualmente.

Ahora vamos a ver cómo es la nutrición de los tres cuerpos (físico, astral y causal) según el yoga y el *ayurveda* en términos generales y después profundizaremos más en cada cuerpo.

*Nutrición del cuerpo físico*

Como dijimos antes, los ingredientes del cuerpo físico son los cinco elementos que tomamos de la naturaleza y el *agni* que es el que hace posible que, por ejemplo, una manzana (que comemos) se convierta en energía y tejidos del cuerpo.

**Cuerpo físico** = 5 Elementos x *Agni*

Cuerpo físico = { Tierra: Comida; Agua: Bebidas; Fuego: Sol y condimentos; Aire: Respiración; Éter: Espacio/tiempo } x *Agni*

*Nutrición del cuerpo astral (mental)*

Nuestra mente es el resultado de la información que entra a través de nuestros sentidos y el *buddhi* (*agni* mental, que es la luz que nos permite ver a Dios en todas las circunstancias). Por lo tanto el estado de nuestra mente depende de la calidad de impresiones que entran por nuestros sentidos y el funcionamiento de nuestro *buddhi*. Profundizaremos más adelante.

Cuerpo astral = { Tierra: Olor; Agua: Sabor; Fuego: Vista; Aire: Tacto; Éter: Sonido } x *Buddhi* (*Agni* mental) { *Prana*; *Tejas*; *Ojas* }

*Nutrición del cuerpo causal*

El cuerpo causal es la semilla y el que forma los otros dos cuerpos. La nutrición de este cuerpo es la más profunda porque el cuerpo causal es el cuerpo más próximo a nuestra verdadera esencia como *Conciencia pura,* por lo tanto, es la nutrición más importante. Es por esto que cualquier tratamiento

que hagamos a este nivel es muy potente. En este cuerpo se encuentran las tres *gunas*: *sattva*, *rajas* y *tamas* y se nutre con las amistades que tenemos y frecuentamos. El nivel de conciencia de las personas que nos rodean es el punto más importante para nuestra evolución en nuestro camino hacia el *Atman.*

Ahora detallaremos más profundamente cada nivel de nutrición.

## NUTRICIÓN DEL CUERPO FÍSICO

Como hemos mencionado, según el *ayurveda*, el universo físico está compuesto por cinco elementos, y el cuerpo, como microcosmos del universo, se crea con estos mismos elementos que son: éter (espacio), aire, fuego, agua y tierra. Éstos no son como los elementos de la tabla periódica. Son los estados de la materia. La tierra representa el estado sólido, el agua el estado líquido, el aire el gaseoso. El fuego representa la energía que hace posible el cambio de un estado a otro y el éter es el espacio/tiempo tridimensional que ocupan estos elementos y la fuente de donde nacen los demás.

Tenemos la tendencia a pensar que el cuerpo es como una estatua que no cambia pero en realidad el cuerpo es como un río: un flujo de inteligencia que constantemente cambia sin interrupciones. Lo que decía el filósofo griego Heráclito: *"No te bañas dos veces en el mismo río porque continuamente fluye nueva agua",* se aplica también para el cuerpo.

Cada cinco días tenemos un nuevo estómago. La piel se renueva cada cinco semanas. Nuestro esqueleto, que parece tan sólido y estático, es nuevo cada tres meses. En pocas semanas tenemos un cuerpo casi nuevo pero por átomos pesados como el hierro, el magnesio y el cobre, se desacelera el proceso. Sin embargo, según un estudio de medicina que se hizo en California, el 98% de los átomos de nuestro cuerpo se renueva cada año. El cuerpo físico que hoy podemos tocar, en un año será otro.

**¿Cómo ocurre este proceso?**

Estos cinco elementos de los que está compuesto el universo circulan en nuestro cuerpo formando el *río de nuestro cuerpo* que es un intercambio constante con la naturaleza. O mejor dicho*,* somos literalmente *Uno* con la naturaleza. El elemento *tierra* lo tomamos de los alimentos que nos da generosamente la madre tierra y forma los tejidos del cuerpo; sale por los excrementos y alimenta la tierra cuando nos morimos. Cuando el cuerpo es enterrado, los huesos y todos los demás tejidos sólidos se vuelven uno con la tierra. Vuelven a su origen. El elemento *agua* lo tomamos a través de las bebidas y del líquido que hay en la comida que nos da la naturaleza; forma los líquidos del cuerpo, como la sangre, y sale por la orina. El *fuego* lo recibimos de los rayos del sol y de los condimentos (sal, pimienta, etc.) que ingerimos; forma el fuego interno que es el responsable de todos los procesos de transformación en el cuerpo, como la digestión, y sale a través

de la temperatura del cuerpo y del resplandor que emana desde nuestro interior, que puede verse en el brillo de los ojos y de la piel. El *aire* lo tomamos con cada inspiración de la atmósfera. Forma la parte gaseosa del cuerpo y genera el *prana* que es la vida en nosotros. Y con la espiración devolvemos dióxido de carbono a la atmósfera. El ser humano inspira oxígeno y espira dióxido de carbono y las plantas hacen lo contrario transformando el dióxido de carbono en oxígeno. Este es un ejemplo que demuestra que el hecho de que nos sintamos como algo separado de la naturaleza es solamente una ilusión. El *éter* es el elemento en el que todo esto ocurre y la esencia de los demás elementos. Es indivisible, uno con el universo. Lo tomamos del tiempo y el espacio que creamos en nuestra vida y se refleja en nuestro nivel de conciencia que influye todo en el universo. Dice Swami Sivananda:

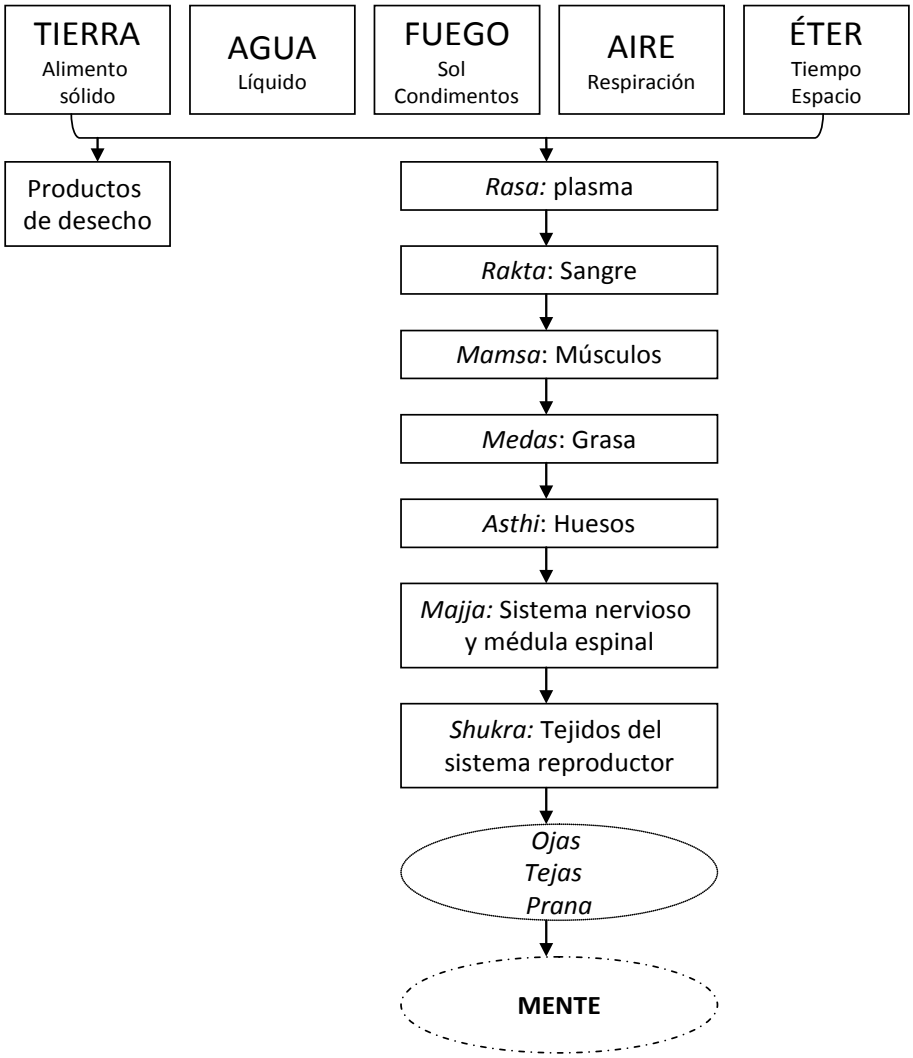
> Los huesos son solamente tierra o barro. La sangre es sólo agua, el brillo en los ojos y en la piel es sólo fuego (del sol), el *prana* (la vida del cuerpo) que corre por nuestras fosas nasales y nuestros pulmones, es sólo aire. Este aire descansa en el éter y el éter es el soporte de los otros elementos.

El yoga y el *ayurveda*, al igual que la ciencia occidental, reconocen que el cuerpo físico está hecho de comida pero el yoga va más allá y dice que la mente está compuesta de la parte más sutil de la comida. En uno de los *Vedas* está escrito:

> El sabio Uddalaka le dice a su hijo Svetaketu: El alimento que ingerimos se convierte en tres cosas. La parte más gruesa se convierte en excremento, la parte media en tejido y la parte más sutil se convierte en la mente. Hijo, cuando el yogurt se bate, sus partículas más finas salen a la superficie y se forma la mantequilla. De la misma manera, cuando se consume la comida, las partículas más finas salen a la superficie y forman la mente. (Uddalaka Aruni, Maestro de los *Upanishads*).

El *ayurveda* describe este proceso detalladamente. La comida, el agua, el sol, el aire y el espacio/tiempo, circulan en nuestro cuerpo y forman sistemáticamente los siete tejidos del cuerpo. Cada uno de estos tejidos se forma de la esencia del tejido anterior. De *sukra* (el último tejido de reproducción) se crean *ojas (kapha* sutil*), tejas (pitta* sutil*)* y *prana (vata* sutil*)* que son sustancias muy sutiles y nos dan la fuerza vital que le da a nuestro cuerpo salud, carisma y chispa. Sin *ojas, tejas* y *prana* no puede haber vida. Estas tres fuerzas son muy importantes para el manejo de los tres cuerpos y para la evolución espiritual. Por el *prana* tenemos la voluntad de vivir, por *tejas* el deseo de saber la verdad y *ojas* es como el recipiente para estas dos energías. Nos da satisfacción, paz y paciencia para poder evolucionar. En el *Charaka Samhita* (el libro *ayurvédico* más antiguo que existe) dice: *"Ojas se crea de la esencia de todos los tejidos, de la misma manera que la miel es la esencia de las flores que las abejas coleccionan. De ojas, tejas y prana se forma la mente".*

**Formación de los tejidos en el cuerpo (*Dhatus*)**




Según *ayurveda*, nuestro cuerpo es el resultado de la calidad de estos elementos que circulan en nosotros y del *agni. Agni* significa literalmente *fuego.* Fisiológicamente, *agni* es el fuego digestivo que transforma los alimentos en tejidos del cuerpo. Filosóficamente lo podríamos definir como la luz que nos permite ver a Dios (la verdad absoluta) en todos los elementos que ingerimos. Cuando el *agni* está funcionando bien las células de nuestro cuerpo se nutren bien, los tejidos del cuerpo se forman saludablemente y nos sentimos frescos y vitales. Cuando el *agni* no funciona bien, podemos ingerir la mejor calidad de estos elementos pero éstos serán como veneno para nosotros. El mismo néctar de la inmortalidad es veneno para todo aquel que no pueda digerirlo.

Como dijimos antes, el alimento, según *ayurveda*, no es solamente la comida sino los cinco elementos: tierra (comida), agua, fuego (sol y condimentos), aire y éter.

$$\text{Cuerpo físico} = \left\{ \begin{array}{c} \text{Tierra: Comida} \\ \text{Agua: Bebidas} \\ \text{Fuego: Sol y condimentos} \\ \text{Aire: Respiración} \\ \text{Éter: Espacio/tiempo} \end{array} \right\} \times \textit{Agni}$$

Para entender esto podemos comparar nuestra alimentación con una fábrica de tela. Los hilos serían el alimento (comida, agua, sol, aire, espacio/tiempo), el *agni* el telar, nuestra *Conciencia* el artista y la tela nuestros tejidos. Para hacer buenos tejidos (tela), en el cuerpo tenemos que tomar buena calidad de alimentos (hilos). Es imposible hacer una tela de seda con hilos de nylon.

En resumen, podemos decir que una buena alimentación a nivel físico depende de la ingesta de buena calidad de alimentos y del buen funcionamiento de nuestro *agni*.

**Reglas de alimentación para mejorar el *agni***

Como hemos dicho antes, el *agni* es un punto esencial en nuestra alimentación porque cuando nuestro *agni* no está funcionando bien, aunque tomemos la mejor calidad de comida, cualquier alimento es veneno para nosotros. Charaka escribió:

> Incluso la comida, en la vida de los seres vivos, si se la toma de manera inadecuada destruye la vida, mientras que el veneno, que por naturaleza es destructor de la vida, si se lo toma de la manera adecuada actúa como un elixir.

**Recomendaciones para comer de una manera sana y mejorar el *agni***

1. Después de despertarse limpiarse la lengua con un raspador o una cuchara.
2. Tomar agua caliente por la mañana al levantarse y durante el día. También se puede tomar con una tajada de jengibre (en infusión sin hervir) o como lo recomendaba Swami Sivananda con limón y miel de abejas también en infusión. "*El agua caliente con limón y miel produce salud, energía y purifica la sangre"* (Swami Sivananda). Esto es bueno especialmente para los *kaphas*.
3. *"No se debe comer antes de tres horas después de levantarse y no dormirse antes de tres horas después de la comida por la noche"* Swami Sivananda. Esta recomendación es especialmente para los *kaphas.*

4. *Agni sara* (ejercicio para prender el *agni*). Ver en las *kriyas*, en El ciclo del día, p. 117.

5. Hacer yoga todos los días. Si uno quiere realmente experimentar un cambio positivo en su *agni* lo mejor que puede hacer es practicar yoga regularmente. Algunos puntos de la serie especialmente buenos para prender el *agni* son:

   - ✓ El saludo al sol. Ver capítulo 2.
   - ✓ *Ásanas:* especialmente las que estimulan el *manipura chakra* (el *chakra* de la digestión) como la postura cabeza a las rodillas, el pavo real, la parada en la cabeza, el arado y la cobra.
   - ✓ *Pranayama:* Especialmente *kapalabhati.* Ver capítulo 2.
   - ✓ Relajación adecuada: cuando estamos con estrés se apaga el *agni* y, por lo tanto, no podemos digerir bien. En la relajación final de la sesión de yoga se "prende el *agni*".

6. Comer a horas regulares. Cuando comemos siempre a la misma hora la digestión funciona mejor.

7. Nunca cocines sólo para ti; el don del alimento es el mejor de todos los dones. Compartir la comida nos abre el corazón y nos hace sentir más tranquilos. Y cuando estamos en paz nuestro *agni* funciona mucho mejor.

8. Cocinar con *ghee*, mantequilla clarificada o aceites vegetales de buena calidad (Ver Apéndice 8).

9. Cocinar con condimentos y jengibre. El jengibre y los condimentos prenden el *agni*.

10. Comer germinados. Ver Apéndice 8.

11. *"Debes comer siempre cuando estás de buen genio. No comas cuando tienes rabia. Descansa un rato hasta que tu mente se calme y después come. Cuando estás bravo las glándulas segregan veneno al torrente sanguíneo"*. Swami Sivananda.

12. Es importante comer en un ambiente relajante y bonito y evitar el estrés antes, durante, y después de comer y durante la digestión. Esto es especialmente para personas *vata* y *pitta* porque, como lo mencionamos antes, el estrés apaga el *agni.*

13. *"Rezar, agradeciendo a* Dios *el alimento que puedes ofrecer a tu fuego digestivo y que milagrosa y misteriosamente pierde su identidad para convertirse en tu cuerpo y tu mente. Siente reverencia*

*y amor por la comida. La carga emocional que pongas en ella se incorporará profundamente a tus tejidos".* Robert E. Svoboda.

14. Disfrutar conscientemente de la comida. Hacer de la comida una meditación. Comer despacio y conscientemente. Concentrar la mente solamente en la comida y evitar distracciones. Sentir todos los sabores, texturas, los ruidos que se producen al masticar. Cuando se hace esto se cumplen automáticamente los tres próximos puntos.

15. Tragar saliva antes de comer. Esto ayuda a mejorar la digestión porque la saliva contiene enzimas digestivas.

16. No comer platos muy grandes. En *ayurveda* se recomienda llenar con comida sólo ½ parte del estómago (¼ parte del estómago se llena con líquido y ¼ vacío). Para entender esto podemos imaginar lo que pasa cuando tenemos fuego y le ponemos demasiada leña: se apaga el fuego. O cuando le ponernos demasiada ropa a la lavadora. Swami Sivananda decía que la causa de la mayoría de nuestras enfermedades es que comemos en exceso. "*Come menos y mastica más"*. Swami Sivananda

17. Masticar bien. Esto es de gran ayuda porque en la boca empieza la digestión. La comida bien triturada es obviamente más fácil de digerir, absorber y asimilar. Cuando masticamos bien se produce más saliva que ayuda también al proceso de la digestión. Swami Sivananda decía que cuando tragamos los alimentos sin masticarlos bien le damos un mal comienzo a nuestra digestión.

18. Sólo comer cuando se tiene hambre. El hambre es la señal que nos indica que el *agni* está prendido y está funcionando bien. Quien quiera aprender a mantener el cuerpo en forma debe considerar el apetito (hambre) como su amigo y no como su enemigo. Tener buen apetito es señal de que el *agni* está activo y cuando nuestro *agni* funciona bien se transforman los alimentos que ingerimos en energía. De lo contrario se transforman en grasas y toxinas.

19. No comer hasta que la comida anterior se haya digerido completamente, de lo contrario, el *agni* se debilita e interfiere negativamente en la digestión. Los *kaphas* sólo deben comer dos veces al día, dejando un intervalo de al menos seis horas entre comidas, y no deben picar. Los *pittas* deben tomar tres comidas diarias con intervalos de cuatro a seis horas entre ellas. Pueden comerse un bocado si mantienen firmemente el intervalo de cuatro horas. Cuando sienten hambre deben comer para mantener controlado el fuego (digestivo y emocional). Los *vatas* deben comer entre tres y cinco veces al día en pequeñas cantidades cada vez,

y pueden tomarse intervalos de al menos dos horas. Nadie debe comer a intervalos de menos de dos horas porque es el tiempo mínimo que tarda el intestino en prepararse para la siguiente comida.

20. Durante la comida tomar poco líquido y evitar las bebidas frías porque cuando bebemos los jugos gástricos pierden su concentración y por lo tanto, su efectividad. Las bebidas frías apagan el fuego digestivo.

21. Comer alimentos calientes prende el *agni*.

22. Ayunos cortos. En *ayurveda* se recomienda hacer ayunos cortos (máximo de tres días) cuando no tenemos apetito o estamos enfermos. El ayuno corto prende el *agni* y desintoxica.

23. Evitar el consumo excesivo de estimulantes como la cafeína, el alcohol, el cigarrillo, el exceso de azúcar, el ajo, la cebolla, el chile y todo lo que irrite los nervios.

24. No consumir alimentos pesados o que produzcan *kapha*, como el yogurt y el queso, después de la puesta del sol, y no comer durante las tres horas antes de acostarse.

25. Relajar después de las comidas. Los *vatas* y *pittas* pueden relajarse acostándose sobre el costado izquierdo para estimular el funcionamiento de la fosa nasal derecha, que estimula el *agni.* Para los *kaphas* es ideal hacer un paseo (idealmente en la naturaleza) después de comer para activar el *agni*.

    Dice Swami Sivananda:

> Después de todas las comidas relajarse por lo menos media hora. Especialmente después de la comida por la noche. Un descanso corto después de las comidas mantiene la tonificación del cuerpo mejor durante el día (es bueno sentarse, por 10 minutos, en *vajrasan,* postura del diamante, para activar la digestión). Después de la comida, por la noche, no se debe trabajar sino relajar para asistir a la naturaleza en su proceso de regeneración y recuperación.

**Alimentación adecuada con respecto a cada elemento.**

**Tierra - Comida**

Tierra es el elemento que más necesita *vata y pitta* para equilibrarse. La comida se obtiene con los cinco elementos pero sobre todo con la tierra. La comida forma los órganos internos, músculos, piel, huesos y todos los tejidos que están hechos del elemento tierra.

Las antiguas escrituras yóguicas dividen, al igual que todo en la naturaleza, los alimentos en tres categorías: *sátvicos* o puros, con sabiduría e inteligencia donde se puede ver claramente a Dios (aún con poco *agni* se puede reconocer), *rajásicos* o estimulantes de las pasiones animales, y *tamásicos* o impuros donde Dios está escondido (se necesita mucho *agni* para reconocer a Dios en ellos).

Al igual que para construir una casa, la renovación de nuestro cuerpo necesita de tres componentes: material de construcción, energía y conocimiento para hacerlo (*know-how*). Los alimentos *tamásicos* pueden tener material de construcción pero carecen de energía, de sabiduría e inteligencia. Los *rajásicos* contienen mucha energía pero poco conocimiento e inteligencia. En los alimentos *sátvicos* además de materia y energía se encuentra la información y la inteligencia necesaria para construir adecuadamente el cuerpo y hacernos conscientes de nuestro *Atman.*

### Alimentos *tamásicos*

Los alimentos *tamásicos* se evitan totalmente en la dieta yóguica, puesto que no son beneficiosos ni para el cuerpo ni para la mente. Producen pérdida de *prana* (energía vital), con lo cual se reduce la capacidad de razonamiento causando una sensación de inercia, pesadez y pereza. Se destruye la resistencia del cuerpo a la enfermedad, y la mente se llena de emociones oscuras, como la depresión y la falta de ideales altos. Consumir este tipo de alimentos nos hace inconscientes de nuestra verdadera naturaleza (*Atman*). Son *tamásicos* los alimentos podridos, descompuestos, tóxicos y enlatados con conservantes. También los que han sido fermentados como el vinagre, quemados, fritos, recalentados o cocinados en exceso o en el microondas y muchos alimentos procesados. Estos alimentos contienen mucho material pero carecen de energía e inteligencia por lo tanto tienden a intoxicar el cuerpo y a engordar. También se considera *tamásico* comer en exceso. "*Los alimentos que son poco frescos, insípidos, pútridos e impuros son los preferidos por los tamásicos"* (*Bhagavad Gita* 17, 10).

Las cosas que más *tamas* producen y, por lo tanto, debemos evitar totalmente son: fumar, las drogas, el alcohol, la carne, comer en exceso, trasnochar regularmente, los chismes, el exceso de televisión y de entretenimiento sin ningún propósito. En palabras de Swami Sivananda: *"Mantén el cuerpo y la mente siempre ocupados con algo útil".*

### Alimentos *rajásicos*

La dieta yóguica evita el exceso de alimentos *rajásicos* que estimulan y excitan las pasiones animales como la ansiedad, la violencia, el enojo y el egoísmo, puesto que estos causan sufrimiento en el hombre. Destruyen el equilibrio entre el cuerpo y la mente, alimentando el cuerpo a expensas de la mente. Aunque algunos de estos alimentos sirven para curar algunas enfermedades del cuerpo como el ajo y la cebolla, por ejemplo, desequilibran

la mente evitando que seamos conscientes de nuestro *Atman* (alma). Son *rajásicos* todos aquellos alimentos demasiado picantes, amargos, ácidos o salados como la cebolla, el ajo, el café, el té negro, el chocolate, alimentos fermentados como el vinagre y el tabaco. También muchas comidas rápidas e industrializadas y refinadas como el azúcar y la harina blanca. Comer deprisa, con afán también se considera *rajásico.*

La leyenda de la India sobre el ajo es la siguiente:

> El ajo se creó en la Tierra porque existía un demonio que se llamaba Rahu que escapando de Vishnu (el Dios que preserva el universo), quien quería matarlo, bebe, furtivamente y de manera ilícita, un sorbo del néctar de la inmortalidad. Luego Vishnu lo decapitó con un disco que le lanzó y el ajo brotó de una gota de sangre de Rahu que cayó en la Tierra. Por esto al ajo se lo llama también *el residuo de Rahu.*

Posee, pues, las propiedades de la inmortalidad unidas a las demoníacas; es un elixir para el cuerpo pero vuelve necia a la mente. El mito islámico coincide con esta evaluación y afirma que el ajo brotó del lugar donde el pie izquierdo de satán tocó la Tierra.

*"Los alimentos amargos, ácidos, salados, demasiado picantes, punzantes, secos y ardientes son preferidos por los rajásicos y son origen de dolores, aflicciones y enfermedades"* (*Bhagavad Gita* 17, 9).

**Alimentos *sátvicos.*** Por Swami Sivananda: *Senda divina*

> La dieta *sátvica* es un complemento ideal de las prácticas yóguicas para el progreso espiritual. La dieta tiene una íntima conexión con la mente. La mente está constituida por la parte más sutil de la esencia de la comida.
>
> La naturaleza interior de una persona se purifica por la pureza de la comida, lo que conduce a la memoria del *Ser* y a la conciencia del *Atman*.
>
> Una dieta *sátvica* proporciona pureza y calma a la mente, y es a la vez calmante y nutritiva para el cuerpo. Favorece la alegría, la serenidad y la claridad de la mente, y ayuda a mantener el equilibrio mental y nervioso estable a lo largo de todo el día.
>
> La comida juega un papel importante en la meditación, ya que los diferentes alimentos producen diversos efectos sobre el cerebro. Estudios demuestran que cierto tipo de comida de color rojo ocasiona hiperactividad en los niños y que el azúcar refinado puede causar inestabilidad emocional. La comida *sátvica* calma y purifica la mente, genera ecuanimidad, equilibrio e inclinaciones sagradas ayudándonos a entrar en meditación y a hacernos conscientes del *Atman.*

> Los alimentos *sátvicos* son puros, sanos y naturalmente deliciosos, sin conservantes ni sabores artificiales, como las frutas ecológicas frescas y secas, los jugos naturales de frutas, las verduras ecológicas crudas y cocinadas con amor, las nueces, ensaladas, cereales, legumbres, semillas, pan integral, miel, hierbas frescas, infusiones de hierbas y productos lácteos ecológicos como la leche, el *ghee* y la mantequilla.
>
> Una dieta *sátvica* es fácil de digerir y aporta el máximo de energía, mayor vitalidad, fuerza y resistencia. Ayuda a eliminar la fatiga, incluso a quienes realizan trabajos duros y difíciles.

*"Los alimentos que aportan vida, pureza, fuerza, salud, alegría y regocijo, que son sabrosos y oleaginosos, sustanciosos y agradables, son los preferidos por las personas sátvicas.* (*Bhagavad Gita* 17, 8).

En yoga se cree que las preferencias alimenticias de las personas revelan su estado de pureza mental, y que esas preferencias cambian a medida que se evoluciona espiritualmente. Cuando empezamos a progresar por el camino espiritual seleccionamos naturalmente un tipo de alimentación más saludable. Una muestra clara de que el mundo se está desarrollando espiritualmente es el incremento explosivo de interés en la comida orgánica y vegetariana. Un estudio mostró que de 20-30% de la población en EE.UU. está cambiando su dieta a más orgánica y vegetariana. El mercado de la comida orgánica ha crecido enormemente pasando de $1,0 billón en 1990 a $3,5 billones en 1996. El departamento de agricultura ecológico de la EE.UU. está creciendo cada año un 20% siendo el área de mayor crecimiento. Los países europeos cuentan con un crecimiento muy similar. En los últimos 30 años los vegetarianos se han triplicado. Adicionalmente, a los tres millones de vegetarianos totales en EE.UU., aproximadamente sesenta millones de personas están reduciendo el consumo de carne.

*Dieta sátvica*
Una dieta *sátvica* es:

1. Bendecida
2. Sabrosa
3. Ecológica
4. Fresca y natural
5. De la región donde estamos
6. Fácil de digerir
7. Cocinada con amor
8. Vegetariana
9. En armonía con la naturaleza
10. De acuerdo con la constitución *ayurvédica.*

*Bendecir la comida*

Cuando comemos, debemos hacernos conscientes de la naturaleza sagrada de toda la comida. Dios está en todas partes, por lo tanto, cualquier tipo de comida es de naturaleza divina (aunque en algunos alimentos es más fácil de ver que en otros). A través de la comida nos podemos hacer conscientes de la conexión que existe entre nosotros y el universo. La comida nos la da Dios a través de la tierra. Nuestro cuerpo está hecho de comida y nuestro cuerpo será alimento para la tierra cuando muera. Por lo tanto, realmente *somos Uno con el universo*. Cuando entendemos este hecho profundamente nos damos cuenta de que el comer es un acto sagrado. Un misterio y un milagro. Debemos comer siempre comida que está bendecida. Un *mantra* ideal para esto es:

*Om brahmarpanam brahmahavir*
*Brahmagnau brahmana hutam*
*Brahmaiva tena gantavyam*
*Brahmakarma samadhina*
*Om santih, santih, santih.*
*(Bhagavad Gita* 4, 24*)*

Este *mantra* es especialmente importante cuando la calidad de la comida no es la ideal. Cuando bendecimos la comida con este *mantra,* lo podemos hacer con una sensación interior de que es una ofrenda a Dios, que el acto de la ofrenda es Dios, que el que hace la ofrenda es Dios y que el fuego de la ofrenda (el *agni,* fuego digestivo) es Dios. También funciona cualquier otra oración de la tradición que uno practique.

*Sabrosa*

El acto de comer es un ritual divino y los alimentos deben ser sabrosos. Nuestra alimentación deber tener un buen sabor porque, como lo mencionamos anteriormente, la parte física de la comida alimenta el cuerpo pero el sabor, el olor, cómo se ven los alimentos, el sonido que producen y la textura, que son la parte más sutil de la comida, alimentan la mente. A través de la comida alimentamos la mente por medio de todos los sentidos, por lo tanto, la comida debe ser un ritual de naturaleza divina. Debemos procurar comer siempre en un ambiente agradable para la vista, por ejemplo, con velas y una decoración agradable; para el oído, con buena música y oyendo muy conscientemente el sonido que producen los alimentos; para el tacto, sintiendo con conciencia la textura de los alimentos y si es posible comiendo con las manos; para el olfato, oliendo muy conscientemente el aroma de los alimentos y por supuesto, para el gusto, probando conscientemente el sabor de cada alimento.

Se hizo un experimento con dos grupos de ratas a las que se les daba comida con alto valor nutricional pero se les bloqueó el sentido del gusto. El resultado fue que las ratas murieron y en la autopsia aparecía como si

estuvieran desnutridas. Esto demuestra la importancia del sabor en la alimentación.

*Ecológica*

El yoga y el *ayurveda* nacieron de una civilización que, a diferencia de la actual, estaba consciente de que la vida del hombre está integrada a la naturaleza. El hombre sabía que a través de los alimentos que tomamos de la tierra, el agua que ingerimos y el aire que respiramos somos uno con el universo y el hecho de que nos sintamos como algo separado, es solamente una ilusión. Por lo tanto, nuestro bienestar individual y la ecología están estrechamente ligados. También, se era consciente de que el hombre sólo puede beneficiarse a sí mismo cuando actúa en armonía con la naturaleza. El bienestar del individuo y la sociedad están unidos, por lo tanto, cuidar del planeta es cuidar de nuestro cuerpo. Todo lo que le hagamos a la naturaleza nos lo hacemos a nosotros mismos.

En el *Bhagavad Gita* (7,7) está escrito: "*Oh Arjuna, no existe verdad superior a mi (Dios). Todo está pegado a mi como las perlas en un collar"*.

Swami Sivananda decía: "*Las leyes de la salud son las leyes del universo".*

David Frawley, en su libro *Yoga y el fuego sagrado,* dice:

> Imagínate por un momento que te reduces a un tamaño minúsculo, y te ponen dentro de un cuerpo humano en un recipiente microscópico y empiezas a moverte a través de él. Vas a ver sangre y fluidos, y también tejidos y órganos. Puede que consideres que las venas sean simplemente ríos y que las células del cuerpo son creaciones independientes con derechos propios. Y los tejidos y órganos son tierra y montañas. Confrontado con la diversidad de formas dentro del organismo, puede que no percibas el organismo como una unidad. Tú no te imaginarías que todas estas diferentes entidades son parte de una sola persona con *Conciencia* propia que se transporta a voluntad transportando todos estos elementos como parte de su propia gran individualidad.
>
> Nosotros estamos en la misma posición como individuos en la conciencia del universo. No percibimos el gran *Ser cósmico*. Solamente percibimos pequeños objetos o entidades dentro de él que son las formas y criaturas de nuestro ambiente exterior. Como criaturas individuales, vemos el universo desde dentro como las células en un organismo. Perdemos de vista al *Ser completo*, a la divinidad que existe en un nivel más amplio de lo que percibimos. Exageramos nuestra independencia e importancia, pensamos que nosotros somos reales con derechos propios en vez de solamente una pequeña parte de la totalidad que se extiende lejos de nosotros.

> Las personas que viven en armonía con la naturaleza, desde los animales hasta las tribus indígenas y los que meditan, están conscientes de que son parte de un gran cosmo organismo y que ellos son células del cuerpo de Dios. En este sentido tienen mucho que enseñarnos de la estructura real del universo, en la cual todo es parte de una gran totalidad que es viva y consciente.

La alimentación ecológica es la más cercana a la naturaleza, obtenida lo más puramente posible sin el uso de productos químicos (fertilizantes, insecticidas, hormonas de crecimiento, etc.). Consiste en alimentos nativos que idealmente crezcan en los bosques cercanos o cultivados en armonía con la naturaleza. Este es el tipo de agricultura más saludable para el hombre y al mismo tiempo el mejor tipo de agricultura para la tierra y la ecología del planeta. Este tipo de agricultura es también, a largo plazo, más rentable para el agricultor porque, lo que gana a corto plazo con químicos, es inferior a lo que tiene que invertir después en la reparación de la tierra. En el apéndice 7 encuentras algunas sugerencias que podemos hacer para reparar el daño ecológico en el mundo.

Todos los alimentos son una expresión del suelo. Esto quiere decir que la calidad de los alimentos es directamente proporcional a la calidad del suelo en el que están sembrados.

Dice una leyenda en la India que Dios creó las plantas, las hierbas, las frutas y los vegetales para que fueran el alimento del hombre y que ellos se sentían muy honrados y muy satisfechos de servirle al hombre. Pero el hombre empezó a abusar de los alimentos. Comía más de lo que necesitaba y contaminaba a la tierra y a los alimentos para hacerlos más rentables. Entonces los alimentos hablaron con Dios y le dijeron que esto no les parecía bien e hicieron un pacto con Él. Dios les dijo que si el hombre no los honraba y abusaba de ellos, en vez del hombre comérselos a ellos, ellos se comerían al hombre.

*Fresca, con mucho prana y cercana a la naturaleza*

El punto principal de la alimentación en yoga y *ayurveda* es el *prana* porque éste es el que nos da la vida. Entre más frescos sean los alimentos más *prana* contienen. Los alimentos industrializados (hechos en fábricas) pierden todo el *prana*. Una fruta que cogemos directamente del árbol está llena de *prana*. Cuando la guardamos lo va perdiendo cada día. La carne de animales muertos contiene cero de *prana (vida).* Lo ideal sería coger las frutas y las verduras de la tierra directamente a la boca o a la olla***.*** ***"****La vida vive de la vida misma",* en palabras de un proverbio sánscrito.

Cereales, miel y *ghee* (mantequilla clarificada. Ver Apéndice 8) son excepciones a esta regla. Entre más viejos más fáciles se pueden digerir.

Nuestra profesora de *ayurveda* decía que cuando en los matrimonios las relaciones se enfrían, antes de buscar otra persona deberíamos primero cambiar la dieta ingiriendo alimentos frescos con mucha *prana* y evitando comida cocinada en el microondas, alimentos hechos en fábricas, comidas rápidas, congelados y con conservantes. Alimentos como alcachofas, miel, semillas de calabaza, etc., son ideales para esto.

Lo ideal, para obtener de los alimentos mucho *prana,* sería tener una huerta ecológica en la casa de donde podamos coger los alimentos frescos. Si esto no es posible, la segunda mejor opción es comprar los alimentos directamente a los campesinos que siembran ecológicamente. Podemos comenzar teniendo matas de hierbas frescas en la cocina para condimentar la comida al final de la preparación y hacer germinados (ver Apéndice 8).

En resumen, la comida debe ser lo más fresca y lo más cerca posible de la naturaleza, preferiblemente ecológica, sin modificaciones genéticas, sin preservativos y sin sabores artificiales. También sería ideal que hubiera en nuestro plato algún alimento nativo y salvaje (que crezca en un bosque cercano o alguna hierba silvestre). Estos alimentos vienen con toda la sabiduría de la naturaleza y cuando nos alimentamos con ellos despiertan esta sabiduría en nosotros.

Swami Vishnu Devananda decía:

> No es necesario ni deseable que los estudiantes de yoga se vuelvan fanáticos de la alimentación pesando, midiendo y analizando cada alimento. Es mucho más efectivo concentrarse en tomar alimentos lo más cercano a la naturaleza. Siempre recuerda que la naturaleza es maravillosamente sabia, puesto que representa la sabiduría de toda la creación. Cuando volvemos a la naturaleza, nuestros instintos nos guían de una manera sabia.

*De la región y la estación*

La naturaleza es sabia, y en cada región y en cada estación crecen los alimentos que son ideales para nosotros, para adaptarnos al clima y al ambiente donde estamos. Por ejemplo, en el desierto crece el *aloe vera* que nos proporciona la humedad que necesitamos para contrarrestar la sequedad del desierto. En tierras secas crecen alimentos como el pepino y melones con mucha agua. En la primavera crecen hierbas frescas y verduras con sabor amargo que ayudan al proceso de desintoxicación que requerimos en esta estación. En el trópico, en las playas, crecen palmeras que nos dan el agua de coco que ayuda a refrescar el cuerpo.

Alimentos de la región y de la estación son ideales para el organismo. Cuando consumimos estos alimentos se reducen considerablemente las posibilidades de tener alergias y reacciones autoinmunes.

Lo ideal, en todos los sentidos, sería volver a los mercados locales solidarios. Siguiendo el ejemplo de la naturaleza, los alimentos que se producen en cada región deben alimentar primero que todo a las personas y seres que viven alrededor de ellos. Exportar alimentos desde un lugar donde hay personas que sufren de hambre es un error que debemos corregir.

*Comer con moderación*

Todos los autores clásicos del yoga y del *ayurveda* le dan gran valor al hecho de no comer ni demasiado ni muy poco. Charaka (primer médico *ayurvédico* conocido) decía que aunque se coma lo mejor, si es demasiada o muy poca la comida se convierte en veneno. En *ayurveda* y en yoga se dice que se ha de llenar la mitad del estómago con alimentos sólidos, una cuarta parte con alimentos líquidos y dejar una cuarta parte vacío para que pueda actuar Dios. Comer demasiado, así sea comida saludable, produce *tamas* (inercia, oscuridad, etc.) en la mente.

*Comida fácil de digerir*

Se deben evitar los alimentos demasiado pesados y procurar comer comida liviana. Esto es porque cuando comemos cosas muy pesadas, la sangre, el oxígeno y el *prana* del cuerpo se dirigen al estómago aumentando la conciencia de cuerpo, mientras que la comida liviana permite que la sangre, el oxígeno y el *prana* se dirijan al cerebro facilitándonos la conciencia de *Atman.*

En el norte de la India, por ejemplo, se come mucho trigo (alimento más pesado que el arroz) y los del sur comen mucho arroz. Los comedores de trigo del norte de la India están orgullosos de ser más corpulentos que los comedores de arroz de la India del sur. Los del sur responden que el trigo aumenta la fuerza muscular pero el arroz la inteligencia.

*La comida debe ser cocinada con amor*

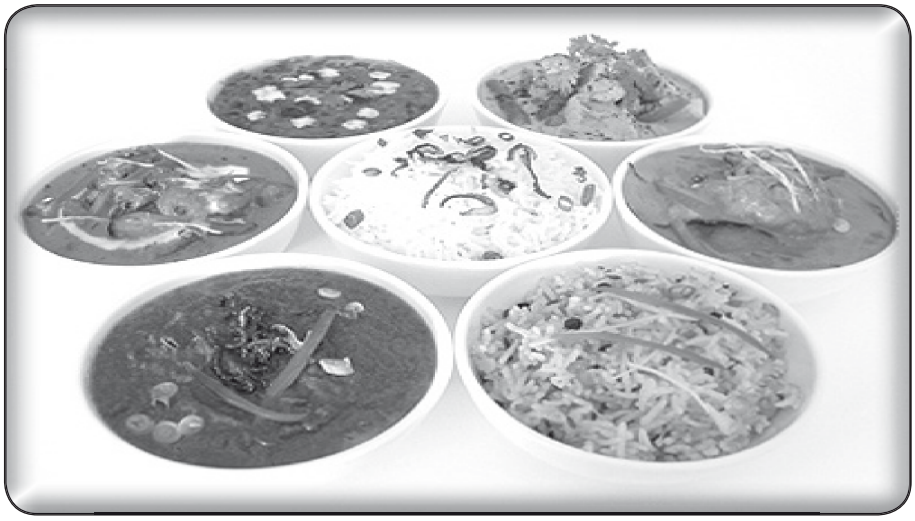
En el libro, *Ayurveda*: *Medicina milenaria de la India*, de Robert E. Svoboda (pág. 117) está escrito:

> El papel de quien prepara la comida es primordial. Muchos de los cocineros y doctores de la India son *brahmanes* porque estas profesiones, al igual que la de un sacerdote *védico* que oficia un sacrificio, implican la selección y la mezcla de sustancias que luego se ofrecen a un fuego (nuestro *agni*). En un hogar tradicional indio quien cocina es, en muchos sentidos, un sacerdote que prepara alimentos vivos para el sacrificio de la comida en comunidad, alguien que cocina junto a los individuos para que formen una familia.
>
> Como un alquimista, el cocinero extrae la esencia de los materiales crudos y se la suministra a los fuegos humanos para la producción de *tejas* y *ojas* (fuerza vital) dulces. Un buen cocinero

puede cambiar y mejorar las cualidades de casi cualquier alimento. Por ejemplo, la leche, que es un alimento pesado, se aligera al calentarla con especies como el azafrán; en cambio, el arroz, que es ligero por naturaleza, se hace más pesado al cocinarlo con leche.

Se debe cocinar en un ambiente agradable proyectando amor y nutrición a los alimentos. Cada pensamiento que tenemos cuando cocinamos afecta a la comida y, cuando ésta es ingerida, afecta a quien se la come.

En el apéndice 8 encuentras algunas sugerencias que da Swami Sivananda con respecto a la cocina.



*Comida vegetariana: ¿Somos carnívoros por naturaleza?*

Los arqueólogos han demostrado que la dieta del hombre en la prehistoria era vegetariana. El hombre empezó a comer carne durante el último período glacial y otros cataclismos climáticos, puesto que la fuente de alimentos del hombre fue destruida y éste se vio obligado a buscar una distinta. No tenía elección: si deseaba sobrevivir, debía cazar y comer carne. Sin embargo, cuando los hielos retornaron a sus límites naturales y desapareció la necesidad de comer carne, la gente siguió consumiéndola por el hábito y el condicionamiento. Esto demuestra que ser carnívoro no es algo natural en el hombre sino algo aprendido. Hay dos razones que demuestran también este hecho.

1. La dieta de cualquier animal en su estado natural corresponde a su estructura anatómica y a las funciones de su cuerpo en general. Si examinamos detenidamente es obvio que los humanos no están hechos por naturaleza para una dieta que incluya carne. Toda criatura debe comer de acuerdo con el diseño de sus órganos digestivos para asimilar el alimento que mejor le aviene a su vida

y a la salud. El hombre haría bien en depender, principalmente, de la dieta que su cuerpo está preparado para digerir: vegetales, frutas, semillas, frutos secos y cereales. El científico sueco Kart Von Linne afirma: "*La estructura del hombre, externa e interna, comparada con la de otros animales, muestra que la fruta y los vegetales suculentos constituyen su alimento natural".*

**Comparaciones fisiológicas**

| **Carnívoro** | **Herbívoro** | **Hombre** |
|---|---|---|
| Tiene garras. | No tiene garras. | No tiene garras. |
| Su piel no tiene poros, transpira por la lengua. | Transpira por los poros de la piel. | Transpira por los poros de la piel. |
| Dientes puntiagudos para desgarrar. Sin molares planos para masticar | No tiene dientes delanteros puntiagudos. Tiene molares planos posteriores. | No tiene dientes delanteros puntiagudos. Tiene molares planos posteriores. |
| Su intestino tiene tres veces el largo de su cuerpo; así la carne en putrefacción puede salir rápidamente de su cuerpo. Intestino liso. | El intestino es de 10 a 12 veces el largo de su cuerpo. El intestino es enroscado para poder absorber mejor la comida. Por lo tanto, la comida permanece mucho tiempo en el cuerpo. | El intestino es de 10 a 12 veces el largo de su cuerpo. El intestino es enroscado para poder absorber mejor la comida, por lo tanto, la comida permanece mucho tiempo en el cuerpo. Esto hace que la carne se pudra en el cuerpo. |
| Poderoso ácido clorhídrico en el estómago, para digerir la carne. | Ácidos estomacales 20 veces menos activos que en los carnívoros. | Ácidos estomacales 20 veces menos activos que en los carnívoros. |
| Hígado grande en proporción a su cuerpo. | Hígado pequeño en proporción a su cuerpo. | Hígado pequeño en proporción a su cuerpo. |

2. Es también obvio que nuestra sensibilidad e instinto no se inclinan hacia el alimento animal. Todos los carnívoros, excepto los que se alimentan de carroña, matan a su propia presa y la devoran en su estado natural. La mayoría de nosotros delegamos a otras personas para que maten los animales que vamos a consumir, puesto que, probablemente enfermaríamos si tuviéramos que matar a los animales con nuestras propias manos. En lugar de comer carne en su estado original, dejamos que transcurra un cierto tiempo y, luego, la asamos, cocemos o freímos para asegurarnos de que la carne esté lo suficientemente tierna, disfrazándola, además con todo tipo de especies, salsas y caldos. Enfrentados con porciones pulcramente empacadas de carne o pescado, ya no establecemos conexión alguna entre el producto y el animal al que, innecesariamente, se ha dado muerte por nuestra causa. Si observamos a un tigre abatir su presa, matarla y despedazarla únicamente con sus garras y colmillos, y luego, devorarla cruda,

podemos deducir que se trata de un animal con instinto carnívoro muy diferente a nosotros. Esto prueba que el hábito carnívoro no es instintivo del hombre, sino que proviene de un aprendizaje condicionado, puesto que no está presente al nacer, sino que se desarrolla más tarde, a lo largo de la vida.

Paul McCartney (cantante británico) decía: "*Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos seríamos vegetarianos".*

Los investigadores han dado base científica a lo que está escrito en la *Biblia*: "*Os doy toda planta que tiene semilla sobre la faz de la tierra, y todo árbol que da fruto que restituye la semilla, para que os sirva de alimento"* (Génesis 1, 29).

Algunas de las ventajas de ser vegetariano son las siguientes:

- ✓ Se mejora la salud.
- ✓ La mente se calma y se armoniza.
- ✓ Se ayuda a la crisis mundial de hambre en el mundo.
- ✓ Nos hace mejores personas.
- ✓ Es más económico.
- ✓ Ayudamos a la ecología del planeta.

*Razones de salud para ser vegetariano*

En los países desarrollados del occidente, las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de mortalidad. Un artículo en el *American Medical Journal* dice que: "*Una dieta vegetariana puede prevenir un 90% de las enfermedades tromboembólicas y un 97% de las oclusiones coronarias y por lo tanto las enfermedades del corazón".* Desde entonces se sabe científicamente que, después del cigarrillo y el alcohol, el consumo de carne es la mayor causa de enfermedades y mortalidad en los países desarrollados. Una investigación realizada por 214 científicos, en 23 países, mostró un casi total acuerdo en que existe un vínculo entre la dieta, el nivel de colesterol y las enfermedades del corazón. Científicos de la Universidad de Milán y del hospital Maggiore demostraron que la proteína vegetal ayuda a mantener bajo el nivel de colesterol. En un informe, el periódico Médico Británico, *The Lancet, D.C.R. Sirtori*, concluye que la gente con un alto nivel de colesterol se asocia con enfermedades del corazón: *"Pueden beneficiarse con una dieta cuya proteína provenga sólo de vegetales".*

Swami Vishnu Devananda decía que mucha gente cree que el problema del colesterol se puede resolver echándole menos mantequilla a la arepa pero esto no es así, puesto que la mayor fuente de colesterol está en la carne animal y que el alto nivel de colesterol que tiene la gente en los países desarrollados se debe a los kilos de carne que consume.

Los chamanes siempre han dicho que nosotros somos una célula en el universo donde se refleja el todo. Nuestras venas son los ríos, los huesos la tierra, las plantas los pulmones, el ser humano las células del cerebro y los animales el corazón. Teniendo en cuenta la cantidad de animales que matamos para comer no es de extrañar que la principal causa de mortalidad en los países desarrollados sean enfermedades del corazón. Esto nos demuestra que lo que le hagamos a la naturaleza nos lo hacemos a nosotros mismos.

Algunas investigaciones concluyen que los cánceres de colon, recto, pecho y útero son muy raros en quienes comen poco o nada de carne como los adventistas del séptimo día, los japoneses o los hindúes. En países vegetarianos el cáncer es casi desconocido, mientras que se puede observar que cuando un país empieza a progresar económicamente, aumentando el consumo de carne se incrementa el índice de cáncer. Un artículo en *The Lancet* apoya la anterior investigación. La Academia Nacional de Ciencias informó en 1983 que la gente sería capaz de prevenir muchos tipos de cáncer comiendo menos carne y más vegetales y cereales.

Eminentes médicos franceses e ingleses han probado que muchas de las enfermedades de la civilización moderna son causadas por el ácido úrico que se deposita en las articulaciones y fibras musculares de los carnívoros. El hígado humano es proporcionalmente más pequeño que el de los animales carnívoros y no está diseñado para filtrar el ácido úrico que proviene de la carne. La proteína animal contiene demasiado ácido úrico para que el hígado pueda descomponerlo, de forma que una parte de este ácido se elimina pero el resto se va depositando en las articulaciones, causando rigidez (por esto se incrementa la flexibilidad cuando se deja de comer carne) y enfermedades como artritis, gota, reumatismo, dolores de cabeza, epilepsia, etc. Debido a esto, es evidente que curar estas enfermedades, mientras la gente continúe consumiendo carne, es muy difícil. Por este motivo, hasta los médicos tradicionales están recomendando a sus pacientes bajar el consumo de carne.

También se ha demostrado que los vegetarianos sufren considerablemente menos de artritis, obesidad, diabetes (relacionada con la dieta), presión alta, estreñimiento, cálculos de vesícula y otras enfermedades.

Albert Einsten decía: "*Nada beneficiaría más a la salud humana que la evolución hacia una dieta vegetariana".*

La dieta vegetariana no solamente reduce al mínimo el peligro del cáncer, sino que proporciona una resistencia y un vigor muy por encima de lo que muestran los carnívoros. Se tiene la falsa creencia que la carne aporta fuerza y resistencia al cuerpo físico pero se ha demostrado en repetidas ocasiones que esto no es cierto. En una serie de pruebas comparativas de resistencia, dirigidas por el Dr. Irving Fisher de la Universidad de Yale, los

vegetarianos se desempeñaron dos veces mejor que los comedores de carne. Un estudio del Dr. J. Iotekyo y V. Kipani en la Universidad de Bruselas demostró que los vegetarianos eran capaces de ejecutar pruebas físicas de dos a tres veces más prolongadas y se recobraban plenamente de la fatiga cinco veces más rápido. Es por esto que muchos de los deportistas profesionales son vegetarianos.

Esto ocurre puesto que nuestra energía se origina en el sol. Cuanto más cerca de esa fuente podamos comer, más potente será esta energía. Mediante el proceso de la fotosíntesis, las plantas son capaces de convertir la energía solar en materia. Los animales no pueden extraer su energía directamente del sol sino que deben obtenerla a través de las plantas. Los carnívoros reciben su energía de un tercer nivel. Se pierde energía en cada eslabón de la cadena alimentaria y la energía que obtienen los carnívoros es menos potente que la de los herbívoros; los vegetarianos la obtienen de primera mano y, por lo tanto, es más potente.

*Efectos que se producen en la mente por el consumo de carne*

Antes de morir, los animales de las fábricas de carne llevan una vida de agonía sin fin. El hacinamiento, las privaciones, el maltrato y las mutilaciones imperan en las fábricas de hoy. El ganado vacuno se cría en pequeños corrales sin refugio de los elementos de la naturaleza (especialmente en los países "desarrollados"). Terneros recién nacidos son separados violentamente de sus madres y puestos en jaulas que les impiden el movimiento.

Cuando a una vaca la sacrifican, produce adrenalina por el miedo. Al consumir esta carne también se consume esta adrenalina causando en nosotros estrés, miedo y sufrimiento. Este es un buen ejemplo de cómo funciona la ley del *karma* (toda acción produce una reacción igual). Se ha demostrado también que cuando se alimenta a los ratones con carne, éstos se vuelven violentos.

Los chamanes dicen que para que se logre la paz entre los hombres, tenemos que empezar primero relacionándonos bien con lo básico: la tierra y las piedras. Luego con las plantas y los árboles. Después con los animales; lo que incluye obviamente no matarlos ni comerlos. Y sólo después de esto podemos aspirar a tener relaciones pacíficas con los seres humanos.

La parte más sutil de lo que comemos se convierte en nuestra conciencia. La gente que cambia a una dieta vegetariana, nota un cambio radical en su conciencia. La mente se calma, se hace más fácil de controlar, se amplía la conciencia, las emociones se vuelven más agradables y se hace posible entrar en meditación.

*La crisis mundial de los alimentos*

Según las estadísiticas, la mitad de la población mundial padece hambre o está desnutrida. Cada cuatro segundos muere un niño en el mundo por desnutrición. Y casi la otra mitad de la población en los países desarrollados está con sobrepeso (de cada dos norteamericanos uno tiene sobrepeso, por ejemplo), tratando de hacer dieta y gastando enormes cantidades de dinero en productos adelgazantes.

Existe un déficit de alimentos de unos 80 millones de toneladas (cifra dada antes de 2000) por el modo ineficiente de utilizar la tierra. Esto quiere decir que si repartiéramos en partes iguales el alimento que se produce en este momento en la tierra todos estaríamos desnutridos, por la manera ineficiente de la utilización de la tierra. Los ricos tienen comida suficiente y de sobra porque los pobres se mueren de hambre. En un mundo que dispone de una tierra de cultivo limitada, no tiene sentido producir carne, cuando esa tierra podría alimentar a muchas más personas si se utilizara para cultivar cereales o legumbres. Si se le diera la enorme cantidad de alimentos que se utiliza para el ganado a esta gente no habría más hambre en el mundo. Algo más de la mitad de la superficie cultivable de los Estados Unidos se utiliza para alimentar al ganado. El 91% de la cosecha de maíz, el 77% de la soja, el 64% de la cebada y el 88% de la avena, ¡se destinan a alimentar el ganado en lugar de abastecer a las personas! Si estos enormes recursos alimenticios fuesen canalizados hacia el consumo humano directo, la presente escasez alimentaria dejaría de existir e incluso se produciría una enorme cantidad extra.

Una de las grandes tragedias modernas consiste en que los países pobres, en vez de utilizar el alimento que producen para alimentar a su gente, exportan enormes cantidades de alimento a los países desarrollados para alimentar el ganado de éstos. Inglaterra, por ejemplo, importa cada año unas cien toneladas de alimento de la India que bastarían para suplir las deficiencias alimentarias de este país.

Lo irónico de este hecho es que los países pobres sufren de hambre y los países desarrollados sufren de colesterol alto por el consumo excesivo de carne.

Utilizar la tierra para sembrar cosechas que el hombre pueda comer directamente es mucho más eficiente que cultivar alimentos para nutrir a los animales, los cuales se convierten, a su vez, en alimentos de segunda mano: proteínas muertas sin *prana*.

El cambio a una dieta vegetariana es un paso fundamental en el camino hacia una sociedad mejor.

*Razones éticas*

La falsa creencia de que la carne nos hace más fuertes se da porque la carne no sólo afecta la salud física sino también la conciencia. "*Comer carne endurece y embrutece al hombre. Comer frutos lo espiritualiza"* (Conde Maurice Maeterlinck, escritor belga). Comer carne hace más fácil asesinar sin sentir compasión y este hecho puede dar la impresión de tener mucha fuerza. Es por esto que a la casta guerrera de la India se le recomienda comer carne.

Pitágoras dijo: "*Aquellos que matan animales para comer su carne tienden a masacrarse a sí mismos".*

Y Rousseau aseguraba: *"Los criminales, luchadores y malhechores acostumbran comer abundante carne para así endurecer su conciencia y ser más eficientes en sus nefastas acciones"*.

Hay muchas razones de ética para ser vegetarianos pero la razón principal para un yogui es el primer principio del yoga y de todas las religiones del mundo que se llama *ahimsa* y significa *no-violencia*. *Ahimsa* se debe practicar con los demás seres humanos, con todos los seres vivientes y con el medio ambiente.

El décimo mandamiento de la religión católica dice también muy claramente no matar y no dice entre paréntesis "tranquilos con los marranos, las vacas, los peces, los pavos…". Los animales, al igual que los seres humanos, tienen sentimientos y conciencia.

Ramana Maharshi, un gran sabio de la india, decía que el punto más importante en el camino espiritual es la dieta vegetariana.

*Citas célebres de vegetarianos famosos*

*"¿Cómo podéis asesinar y devorar despiadadamente a esas adorables criaturas que mansa y amorosamente os ofrecen su ayuda, amistad y compañía?".* San Francisco de Asís.

*"Es increíble y vergonzoso que ni predicadores, ni moralistas eleven más su voz contra la bárbara costumbre de asesinar animales y además comérselos".* Voltaire (escritor y filósofo francés).

*"La gente dice con frecuencia que los humanos siempre han comido carne. De acuerdo con esta lógica no deberíamos tratar de evitar que la gente mate a otra gente".* Isaac Bashevis (escritor estadounidense).

*"Yo soy un ferviente seguidor del vegetarianismo por principio. Más que nada, por razones morales y éticas, yo creo firmemente que un orden de vida vegetariana, simplemente por los efectos físicos, influirá sobre el temperamento del hombre de una manera tal que mejorará en mucho el destino de la humanidad. Nada beneficiará tanto a la salud humana e incrementará las posibilidades de supervivencia de la vida sobre la tierra, como la evolución hacia una dieta vegetariana. No comprendo cómo se puede tener el valor de matar a un animal y el estómago para comérselo; matar a un animal y comérselo es cometer doble crimen".* Albert Einsten

*"Una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa, y no sólo a nuestro cuerpo sino sobre todo, a nuestro espíritu".* Pitágoras

*"Los animales existen por sus propias razones. No fueron hechos para los humanos, de la misma manera en que los negros no fueron hechos para los blancos o las mujeres creadas para los hombres".* Allice Walter (escritora estadounidense).

*"Mientras nuestros cuerpos sean las tumbas vivientes de animales asesinados, ¿cómo podemos esperar alguna condición ideal en la tierra?".* Tolstoi

*"Si el hombre aspira a vivir una vida más amorosa y espiritual, su primera decisión debería ser la de abstenerse de matar y comer animales".* Tolstoi

*"En mi mente la vida de un cordero no es menos preciada que la de un humano".* Gandhi

*"Siento que el progreso espiritual demanda el que dejemos de matar y comer a nuestros hermanos, criaturas de Dios, sólo para satisfacer nuestros pervertidos y sensuales apetitos. La supremacía del hombre sobre el animal debería de demostrarse no sólo avergonzándonos de la bárbara costumbre de matarlos y devorarlos sino cuidándolos, protegiéndolos y amándolos. No comer carne constituye sin la menor duda una gran ayuda para la evolución y paz de nuestro espíritu". Gandhi*

*"El destino de los animales está indisolublemente unido al destino del hombre".* Emile Zolá (escritor francés).

*"Los humanos deberían disfrutar de su propia vida, no tomando otras"* Erigid Brophy, (escritor irlandés).

*"No destruyas la obra de Dios por causa de la comida".* Romanos 14, 20

*"Contra la barbarie humana que se apropia, humilla y tortura a su compañero inferior". "Llegará un día en que los hombres vean el asesinato de animales como ahora ven el asesinato de sus semejantes" "La cuestión no es si pueden hablar sino, ¿pueden sufrir?".* Jeremy Bentham (filósofo inglés).

*"Si pudiéramos sentir el sufrimiento animal, no lo pensaríamos dos veces, nos haríamos vegetarianos".* Kim Bassinger

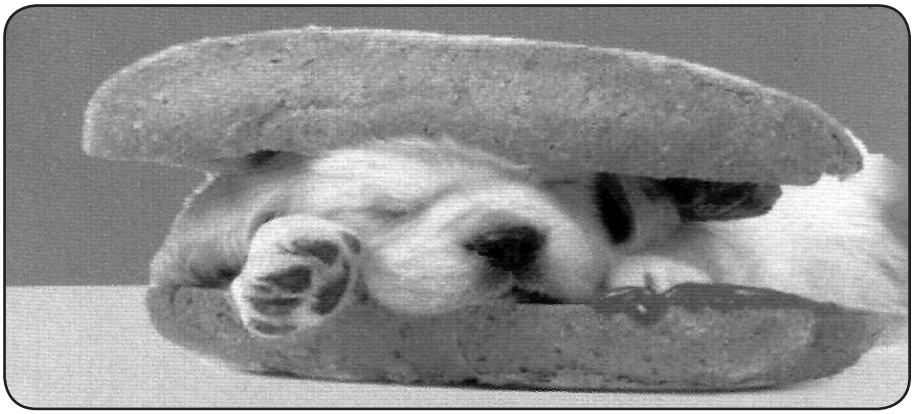
*"No cabe duda de que dejar de comer animales forma parte del destino humano en su mejoramiento gradual".* Henry David Thoreau

*"Somos capaces de tragar carne sólo porque no pensamos en lo cruel y pecaminoso de esa acción".* Rabindranath Tagore (poeta hindú).

*"Sólo habrá una verdadera cultura humana cuando no sólo comer carne de humanos, sino todo tipo de consumo de carnes se considere canibalismo".* Wilhelm Bush (pintor y poeta alemán).

*"Llegará un tiempo en que los seres humanos se contentarán con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen, igual que el asesinato de un ser humano".* Leonardo Da Vinci jklkjlkj

*"Decís que las fieras son crueles pero vosotros lo sois mucho más, pues mientras ellas matan y devoran por necesidad, vosotros sólo lo hacéis por vicio. Por un pedacito de bocado de carne, privamos a un alma de sol y la luz, y de aquella porción de vida y tiempo que nacieron para disfrutar".* Plutarco



*"Los animales son mis amigos y yo no me como a mis amigos*". George Bernard Shaw

*"Al cabo de un año de haber dejado de comer carne, mis hábitos me proporcionaron placer y deleite. Además me parece que se ha venido desarrollando mi capacidad intelectual".* Lucio Anneo Séneca (poeta y filósofo latino).

*"Cuando el hombre se apiade de todas las criaturas vivientes, sólo entonces será noble".* Buda

"*Amad a todo ser viviente y pacificad vuestros espíritus dejando de matar y comer animales. He ahí la verdadera prueba de religiosidad pues el verdadero sabio y hombre de Dios no sólo no matará ni comerá a ninguna criatura sino que amará, conservará y potenciará la vida en todas sus manifestaciones".* Buda

*"No olvides que por muy alejado y escondido que esté el matadero, tú, que comes carne, siempre serás su cómplice".* Ralph Waldo Emerson

*"Una prueba de que el gusto de la carne no es para el paladar humano es la indiferencia de los niños hacia tal comida y la preferencia que tienen por los alimentos vegetales. Es de suma importancia no viciar este primitivo paladar de los niños".* Rousseau

*"No mojes nunca tu pan ni en la sangre ni en las lágrimas de tus hermanos. Una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa, no sólo a nuestro cuerpo sino, sobre todo, a nuestro espíritu. Mientras los hombres sigan masacrando y devorando a sus hermanos, los animales, reinará en la tierra la guerra y el sufrimiento y se matarán unos a otros, pues aquél que siembra dolor y muerte no podrá cosechar ni alegría, ni paz, ni amor".* Pitágoras

*"La alimentación de los hombres superiores es la de las frutas y raíces crudas".* Miguel de Cervantes

*"La alimentación vegetal no solo embellecerá y fortalecerá tu cuerpo sino que lo hará también con tu alma".* Bernardin

*"El verdadero examen moral de la humanidad consiste en una actitud ante los animales. Y en este sentido el hombre ha sufrido una derrota tan fundamental que todas las demás derrotas provienen de ahí".* Milan Kundera (escritor checo).

*"Ahora puedo mirarlos en paz, ya no me los como".* Franz Kafka (parado frente a un acuario).

*"Llegará un día en que comer animales sea visto como hoy en día se ve a los caníbales".*

*Razones ecológicas*

Aparte de la guerra nuclear, la industria productora de carne y la industria ganadera representan la mayor amenaza para la ecología del planeta. Se ha estimado que la contribución del ganado a la contaminación del agua supera más de diez veces a la de los humanos y más de tres a la de la industria. Los desagües de los mataderos son la principal fuente de contaminación de los ríos. Los gases que produce el ganado cuando defeca son una de las principales causas del daño en la capa de ozono.

La ganadería es una de las principales causas de tala de bosques, naturaleza y selvas tropicales. Cinco hectáreas de tierra utilizadas para la ganadería alimentan a una persona, mientras que estas mismas cinco hectáreas cultivadas con soya (sustituto de la carne) alimentan a 30 personas. Esto hace que muchos bosques y selvas naturales se conviertan en tierra para el ganado. Cada persona que se vuelve vegetariana salva un acre de selva por año. La pesca masiva también es muy perjudicial para el ecosistema del mar.

*Razones económicas*

Hay quienes tienen la creencia de que una dieta vegetariana es más costosa que una dieta carnívora pero en realidad es más económica si se sabe comprar y si se consumen, sobre todo, verduras y frutas de la estación.

Los precios de los productos cárnicos y sus derivados se encuentran entre los más altos de la canasta familiar. La carne, en nuestro medio, es un producto de "lujo" que pocos pueden consumir diariamente. Con el mismo dinero que se compra carne es posible comprar granos, cereales y verduras, aportándonos todos los nutrientes necesarios para una dieta completa y vegetariana.

Además, aunque algunos alimentos orgánicos pueden tener precios más altos, hay que tener en cuenta que llevar una dieta vegetariana te está protegiendo de las enfermedades que causan los químicos en el cuerpo. Comer con medida (*mitahara:* comida vegetal, jugosa y dulce, en cantidad suficiente para dejar ¼ parte del estómago libre), comer en casa y consumir alimentos de temporada harán que se note la diferencia en la canasta familiar.

*¿Qué necesitamos de la comida?*

El cuerpo humano usa la comida:

- ✓ Como fuente de energía
- ✓ Como material de construcción para regenerar el cuerpo.
- ✓ Como conocimiento (*know-how*) para reconstruir el cuerpo.

Para obtener esto necesitamos de cinco elementos:

1. Proteínas (material de construcción)
2. Carbohidratos (energía)
3. Grasa
4. Vitaminas y minerales: Conocimiento (*know-how*)
5. Fibra.

*Proteínas.* Las proteínas son los materiales de construcción del cuerpo (como los ladrillos para una casa). Son necesarias para formar los tejidos y reparar las células. Están formadas por 20 ladrillos llamados aminoácidos. Las mujeres embarazadas, en lactancia y los niños en crecimiento son los que más requieren de proteínas. La mayoría de las nueces, semillas, vegetales verdes frondosos, el germen de trigo, la soya, los productos lácteos, etc., contienen la cadena completa de aminoácidos necesarios para suplir las necesidades humanas. Otros alimentos proteicos vegetales deben mezclarse para obtener combinaciones proteicas completas, como por ejemplo fríjoles y arroz.

El temor a la deficiencia de proteínas es la principal objeción que los consumidores de carne plantean a las dietas vegetarianas. Sin embargo, irónicamente, los propios consumidores de carne son los que obtienen de su alimentación las proteínas de peor calidad, ya que son proteínas muertas sin *prana.* Como podemos observar, la carne es el alimento que más rápidamente se pudre. Esto hace que sea *tamásica* (sin inteligencia o *know-how*) y tóxica. Es por esto que los animales carnívoros, por naturaleza, se comen a sus presas prácticamente vivas. Los frutos secos, los lácteos, las algas marinas y las legumbres, proporcionan proteínas *sátvicas* (con sabiduría) con mucho *prana* (vida) de primera mano. Las proteínas vegetales, además de material de construcción, contienen la información necesaria para construir inteligentemente el cuerpo. Las proteínas de animales muertos contienen mucho material de construcción pero sin el conocimiento (*know-how)* necesario y por lo tanto sólo engordan e intoxican el cuerpo.

*Carbohidratos.* Estos compuestos son la forma en que las plantas almacenan energía y están reconocidos como la principal fuente de energía de la dieta. Los hidratos de carbono simple pueden dividirse totalmente para proporcionar energía. Otros más complejos (entre ellos algunos almidones como la papa), no pueden digerirse y actúan como fibra que ayuda a mantener el intestino limpio y sano. La mejor forma de comérselos es sin refinar, ya

que de esta manera aportan también otros nutrientes. Los alimentos que contienen hidratos de carbono simples tales como el azúcar refinado, los dulces y el alcohol, aportan sólo calorías o energía vacía sin inteligencia.

*Grasas.* Las grasas cumplen tres funciones:

- ✓ Proporcionan una reserva de energía.
- ✓ En pequeñas cantidades permiten al organismo almacenar vitaminas solubles en grasa, como la A, D, E y K.
- ✓ Sirven como almohadilla entre los órganos internos.
- ✓ Construyen la capa protectora de la mielina que recubre los nervios.

Las grasas están compuestas por ácidos grasos saturados (colesterol) e insaturados. El consumo regular de ácidos grasos saturados, que se encuentran fundamentalmente en productos animales, sobrecarga el sistema y es la causa de la obesidad y de las enfermedades cardíacas. Los ácidos grasos de las nueces, los vegetales, los aceites vegetales y los cereales son casi todos insaturados y por lo tanto, mucho más saludables.

Como lo dijimos anteriormente Swami Vishnu Devananda decía: "*Mucha gente cree que el problema del colesterol se puede resolver echándole menos mantequilla a la arepa pero esto no es así, puesto que la mayor fuente de colesterol está en la carne animal".*

*Vitaminas y minerales.* Las vitaminas son como el arquitecto en la construcción del cuerpo. Son las que contienen el conocimiento (*know-how)* y la inteligencia para poder construir adecuadamente la casa (el cuerpo). Las vitaminas hacen que el alimento ingerido sea de utilidad al cuerpo para su buen funcionamiento. Son sustancias esenciales para un metabolismo adecuado. Están presentes, en pequeñas cantidades, en la mayoría de los alimentos y si faltan en la dieta de una persona pueden producirse diversas enfermedades. Las vitaminas se clasifican en dos categorías: las solubles en grasas y las solubles en agua.

La industrialización de los alimentos y la cocción excesiva destruye las vitaminas en los alimentos. Es por esto que es muy importante mantener una dieta lo más natural posible. En el apéndice 8 se encuentran algunos consejos que da Swami Sivananda para salvar las vitaminas de los alimentos cuando los cocinamos.

Todos los alimentos contienen minerales, que son elementos del cuerpo, utilizados en la formación de huesos, músculos, tejido nervioso, la sangre, la respiración y los tejidos del estómago. Los minerales ayudan también a la digestión de los alimentos y a regular la temperatura del cuerpo. Todas las plantas tienen la proporción perfecta de vitaminas y minerales.

*Fibra.* La fibra es la parte no digestible de las plantas que ingerimos en nuestra dieta. Es esencial para la salud porque acelera el paso de los alimentos por el sistema digestivo y absorbe sustancias nocivas desintoxicando el cuerpo. La baja ingestión de fibra contribuye a causar muchas de las enfermedades de la vida moderna. Como la carne no contiene fibra y los procesos de refinado de los alimentos eliminan la fibra de los alimentos integrales, debemos comer buena cantidad de alimentos naturales sin procesar.

*Actuar en armonía con los ritmos de la naturaleza*

En nuestra relación con la naturaleza dependemos del sol y de la luna. El hombre, como microcosmos del universo, es influenciado por los ciclos del universo. Los ritmos y fuerzas de la naturaleza como el día y la noche, las estaciones, los ciclos hormonales y la luna tienen gran influencia en nosotros. Al hombre, como parte integral de la naturaleza, le conviene actuar en armonía con las leyes de la naturaleza: levantarse cuando sale el sol, acostarse cuando empieza la noche, comer la comida principal del día a medio día, que es cuando el sol y nuestro sol interno (plexo solar) están coordinados y tienen más fuerza; sembrar en luna creciente, cosechar en luna llena, etc. Estos ciclos afectan nuestros *doshas* y nuestro *agni.* Vivir en sintonía con la naturaleza es como nadar con la corriente, nos hace la vida más fácil, mientras que vivir en contra de las leyes de la naturaleza es como nadar contra la corriente. Swami Sivananda decía que las enfermedades se producen cuando actuamos en contra de las leyes de la naturaleza.

Todos estos ciclos incluyen cuatro fases:

1. Fase de expansión o crecimiento en la que se activa en nosotros la fuerza solar (*Ha*) y por lo tanto nos sentimos dinámicos y con energía en aumento. Este es el momento adecuado para sembrar (no solamente plantas, sino proyectos, ideas, planes, etc.). Esta fase se da desde las 6:00 a.m. hasta las 10:00 a.m. en creciente, en primavera y desde que nacemos hasta la adolescencia.
2. Fase de estabilización en el punto máximo *Ha* (solar). Este es el momento ideal para los trabajos más fructíferos como recolectar, cosechar y celebrar los grandes resultados de lo proyectado. Esta fase se da al medio día desde las 10:00 a.m. hasta las 2:00 p.m., en luna llena, en el verano y desde la adolescencia hasta la menopausia.
3. Fase de reducción. Empieza la fuerza solar (*Ha*) a disminuir y la fuerza lunar (*Tha*) a incrementarse. Es el momento de evaluar y de podar el árbol de tu propia vida, eliminando lo que ya no sirve más. Esta fase se da desde las 2:00 p.m. hasta las 6:00 p.m., en luna menguante, en el otoño y desde la menopausia hasta la vejez.
4. Fase de estabilización en el punto máximo *Tha* (lunar). Momento en el que se acaban los ciclos. Se debe descansar, meditar, evaluar y proyectar el nuevo ciclo. Esta fase se da desde las 6:00 p.m. hasta las 10:00 p.m., en luna nueva, en el invierno y desde la vejez hasta la muerte.

Hay dos momentos muy especiales en cada ciclo que son cuando las fuerzas lunar y solar se equilibran. Estos son momentos ideales para prácticas espirituales. Los chamanes dicen que en estos momentos se abren las puertas para entrar en el infinito porque se puede superar la dualidad. Estos momentos son al amanecer, al atardecer, cuando la luna está en *ekadasi* (a la mitad), en la primavera, en otoño y más o menos a los 33 años.

*El ciclo del día (agni durante el día)*

De la misma manera como la intensidad del sol en el cielo cambia durante el día, la intensidad de nuestro *agni* cambia también. Cada persona tiene un *agni horario*, que determina su apetito, su metabolismo y su digestión. Es por esto que, a algunas horas del día, tenemos mucha energía y apetito, y a otras no tanto. Basados en esto, en *ayurveda* se recomienda comer y actuar de acuerdo con el *agni horario*.

De acuerdo con nuestra constitución *ayurvédica* reaccionamos de forma diferente con respecto a los biorritmos del día. Por ejemplo, un *kapha* a las 9:00 p.m. se siente cansado, mientras que un *vata* a esta hora está generalmente despierto y fresco.

El esquema de la medicina china, que precisa qué órganos funcionan, a qué horas del día y de la noche, se corresponde con bastante exactitud con el *ayurvédico*. La alimentación *ayurvédica* describe de una manera muy precisa las fases del *agni* durante el día.

***Agni* - Ritmo durante el día**

| **Hora** | ***Dosha*** | ***Agni*** |
|---|---|---|
| 6:00 a.m. – 10:00 a.m | *Kapha* | Débil |
| 10:00 a.m. – 2:00 p.m. | *Pitta* | Fuerte |
| 2:00 p.m. – 6:00 p.m. | *Vata* | Variable |
| 6:00 p.m. – 10:00 p.m. | *Kapha* | Débil |
| 10:00 p.m. – 2:00 a.m. | *Pitta* | Fuerte |
| 2:00 a.m. – 6:00 a.m. | *Vata* | Variable |

Según el *ayurveda*, el día comienza con una fase de limpieza en las horas de la mañana antes de que salga el sol. Desde más o menos las 2:00 a.m. a las 6:00 a.m. (dependiendo de la estación) domina en nosotros *vata* y se activan los procesos de eliminación (orina, defecación y sudor) y reabsorción (los nutrientes son transportados a los tejidos y órganos). La rutina matinal nos ayuda a prepararnos para comer depurando nuestro organismo de sus residuos. Hay que eliminar todos los residuos antes de añadir más combustible, tal como hay que retirar la ceniza de una chimenea

antes de encenderla de nuevo. Los residuos incluyen la orina, las heces y el sudor; toda la suciedad que se acumula en los órganos sensoriales y todos los residuos mentales como emociones, obsesiones y engaños. A continuación se presentan los puntos más destacados de esta rutina.

*Levantarse.* La hora óptima para levantarse de la cama depende de la constitución individual (los *vatas* necesitan dormir más tiempo, los *kaphas* menos y los *pittas* un intermedio) pero lo ideal es que no sea más tarde de las 6:00 a.m. para poder disfrutar conscientemente del ambiente tranquilo y meditativo de estas horas haciendo *sadhana* (prácticas espirituales). Lo primero que hacemos al levantarnos marca la nota o el acorde que nos va a acompañar durante todo el día, por esto es importante comenzar siempre recordando a Dios y haciendo prácticas espirituales. Cuando comenzamos con estrés y acelere continuamos así durante el día. Además, a estas horas (regidas por *vata*) el sueño no es ni profundo ni reparador.

Si nos encontramos en un estado *rajásico* (estresado) podemos tener insomnio, pesadillas o miedo causados por el dominio de *vata.* En este caso el *ayurveda* recomienda untarse aceite caliente, hacerse un masaje en los pies con *ghee* o tomar leche caliente con miel y cardamomo.

***Limpieza***. El día comienza idealmente tomando un vaso de agua caliente (con jengibre fresco o limón con miel de abejas según la constitución) para estimular el *agni* y yendo al baño para sacar los desechos de nuestro cuerpo. Luego podemos hacer algunas *kriyas* (técnicas de purificación para el cuerpo). Dado que la pureza del cuerpo estimula la pureza de la mente, los yoguis han desarrollado seis técnicas de limpieza o *Shad Kriyas,* para purificar el cuerpo físico. Por medio de estos sencillos ejercicios, se ayuda a la naturaleza a eliminar los productos de desecho, a la vez que alivian muchas dolencias físicas y mentales. Ahora vamos a hablar de algunas de estas técnicas que se pueden realizar regularmente en la casa de manera individual sin ningún problema.

***Limpieza de lengua***. Limpiarnos la lengua con un raspador o una cuchara. La lengua es una zona reflexógena del cuerpo, por lo tanto, esta práctica estimula la eliminación de todas las toxinas en el cuerpo. Aunque ésta no es una de las seis *Kriyas* principales, la introducimos porque es muy efectiva y muy fácil de hacer.

*Procedimiento***.** Se limpia la lengua de atrás hacia delante con la cuchara o el raspador tres veces. El color y la cantidad de residuos que haya nos dan un indicativo del estado de nuestro *agni* y de *ama* en nuestro cuerpo. Un residuo gris puede indicar desbalances *vata*, amarillo *pitta* y blanco kapha.

***Aceitar y masajear el cuerpo.*** Como lo veremos posteriormente, el automasaje es un hábito muy saludable pues ayuda a purificar el cuerpo,

apoyando la salida de toxinas a través de la piel. Para más información ver en este capítulo *la alimentación de la mente a través del tacto* (p. 154).

***Neti: limpieza nasal .*** *Neti* limpia la nariz, los compartimientos nasales y los senos craneales. La nariz es una puerta directa al cerebro. Por lo tanto, de acuerdo con el *ayurveda* una nariz limpia es esencial para experimentar con nitidez la *Conciencia.* Como efecto secundario este ejercicio, si se practica regularmente, ayuda a contrarrestar los efectos de la contaminación, el polvo y el polen. Es especialmente beneficioso para las personas con asma, alergias y otros problemas respiratorios.

*Procedimiento.* Añadir una cucharadita de sal marina a una jarra nasal con agua tibia y revolverlo bien. Utilizando la jarra nasal incline la cabeza hacia la izquierda y, respirando por la boca, vierta el agua sobre la fosa nasal derecha para que salga por la izquierda. Luego repita lo mismo por el otro lado.

***Kappalabhati.*** Este es un ejercicio para purificar el pasaje nasal y los pulmones. Ideal para personas con asma. Para más información ver en el segundo capítulo el tema *pranayama.*

***Nauli y agni sara.*** La palabra *sara* significa prender, por lo tanto, *agni sara* significa prender el *agni*. Y la palabra *nauli* significa ombligo. Estos ejercicios estimulan y prenden el fuego digestivo eliminando las toxinas de los órganos abdominales. Son un poderoso tónico para cualquier desorden o debilidad gastrointestinal. La práctica regular de estos ejercicios mejora notablemente la postura y fortalece los músculos que se utilizan para la respiración y la evacuación. Se deben realizar en ayunas.

*Procedimiento.* Sitúese de pie, exhale con fuerza y vacíe los pulmones, impulsando el ombligo y los intestinos hacia la espalda, de tal manera que el abdomen permanezca alto contra la espalda en la cavidad torácica. Apoyar las manos firmemente en los muslos. Mantener las piernas separadas e inclinar el tronco hacia delante. Mantenga el abdomen contraído mientras se pueda sostener la respiración, sin inhalar, confortablemente. Repetir dos veces con breves descansos. Luego hacer lo mismo con los pulmones vacíos pero bombear con el abdomen de 15 a 20 veces. Practicar cuatro vueltas.

Cuando se tiene dominio de estos ejercicios se puede hacer lo mismo haciendo círculos con el abdomen central. Practicar cuatro vueltas. Estos ejercicios se deben realizar diariamente.

***Sauna, turco o temascales (saunas indígenas).*** Aunque ésta no es una de las *kriyas* principales, se utiliza en el *panchakarma* (sistema de purificación en la medicina *ayurvédica*) como apoyo de las demás. Purifica tanto el cuerpo físico como el astral. Estas prácticas ayudan mucho a desintoxicar

porque los residuos del cuerpo salen a través de la orina, las heces y el sudor. Con estas prácticas se estimula mucho el sudor. Estas son prácticas especialmente ideales para los *vatas* y los *kaphas* por la falta de fuego de estas constituciones. A los *vatas* les conviene más el turco para contrarrestar su sequedad y a los *kaphas* el sauna para contrarrestar su humedad. Los temascales son ideales porque, además del efecto físico, en ellos se hacen rituales y se utilizan hierbas que ayudan a limpiar el cuerpo astral y causal. Podemos empezar haciéndolo una vez al mes y luego poco a poco podemos incrementar hasta una vez a la semana.

***Meditación y yoga.*** El *vata,* a estas horas de la mañana, nos da un ambiente espiritual y meditativo para comenzar el día. Nuestra mente se abre y coge los elementos que dominan en el ambiente: *éter y aire*. A esta hora es muy fácil conectarnos con nuestros cuerpos más sutiles y por lo tanto es ideal para meditar y hacer *pranayama*. Hacer ejercicios de respiración es óptimo porque la calidad del aire a esta hora es la mejor del día.

Uno de los *rasayanas* (métodos *ayurvédicos* para mantenerse joven) más recomendado del *ayurveda* es disfrutar conscientemente de la salida del sol a estas horas, haciendo el saludo al sol. Si es posible, sería ideal hacer la rutina de yoga completa (*pranayama*, saludo al sol, 12 *ásanas,* relajación y meditación).

*Desayuno*

Según el *ayurveda*, el desayuno se debe tomar lo más tarde posible (especialmente los *kaphas*). Esto es porque entre las 6:00 a.m. y las 10:00 a.m. domina en la atmósfera el *kapha-dosha* y por lo tanto nuestro *agni* (fuego digestivo) está generalmente débil a estas horas. Un desayuno pesado a estas horas nos hace sentir perezosos. Por lo tanto, debemos evitar alimentos que aumenten el *kapha* en nosotros. El desayuno ideal es una comida ligera. Por ejemplo, cereales cocinados, frutas cocidas o *waffles* de arroz con miel. Un desayuno ligero apoya al cuerpo en su proceso de limpieza y evacuación de heces y orina.

Se debe desayunar a partir de las 8:00 a.m. o todavía mejor entre las 9:00 y 9:30 a.m. Antes del desayuno es ideal tomar bebidas calientes como agua de jengibre o agua caliente con miel y limón para apoyar el proceso de purificación del cuerpo. Se debe evitar el café y el té negro puesto que a estas horas caen demasiado ácidos al cuerpo.

Después de esta rutina de la mañana estamos preparados para el trabajo o la actividad diaria. Mucha gente piensa que esta rutina quita mucho tiempo pero cuando la hacemos nos damos cuenta de que somos mucho más eficientes en el trabajo. En estas primera horas de la mañana, cuando el sol en la tierra y nuestro *agni* (sol interno) están calentándose, es cuando generalmente nos sentimos con más fuerza y es, por lo tanto, el mejor momento para realizar el trabajo más pesado y/o importante.

Desde las 10:00 a.m. hasta las 14:00 p.m. es el tiempo de *pitta*. De la misma manera que a estas horas del día el sol es más fuerte, nuestro *agni también* prende fuertemente en este lapso de tiempo. Una característica muy común en los *pittas* es que al medio día se sienten muy hambrientos y si no comen a esta hora se vuelven impacientes y malgeniados. Cuando comen algo dulce se tranquilizan. Por lo tanto la comida al medio día debe ser nutritiva, sustanciosa y completa.

*Almuerzo*

La comida principal, según el *ayurveda*, es el almuerzo. A esta hora se pueden comer alimentos con alto contenido proteico como los derivados de la leche, granos como fríjoles, etc., puesto que en este momento el *agni* es más ardiente y se pueden digerir mucho mejor los alimentos pesados que a otras horas del día. Alimentos crudos y productos integrales se digieren mucho mejor al medio día y sirven de buen material de combustión al fuego digestivo. Por lo tanto, cualquier pecado que se vaya a cometer con la alimentación lo deberíamos hacer al medio día. De acuerdo con el *ayurveda* el almuerzo debe ser la comida más sustanciosa del día y debe contener los seis sabores.

Después del almuerzo debemos darle una pausa al estómago. Los *kaphas* deben dejar un intervalo de al menos seis horas entre comidas. Los *pittas* deben hacer una intervalo de cuatro a seis horas. Los *vatas* deben tomarse intervalos de al menos dos horas. Nadie debe comer a intervalos de menos de dos horas porque es el tiempo mínimo que tarda el intestino en prepararse para la siguiente comida. Esta regla es una de las principales del *ayurveda* para evitar la producción de toxinas y problemas digestivos.

Cuando el sol alcanza su punto más alto y su mayor fuerza a las 12:00 m. empieza poco a poco a descender y a perder su fuerza. Lo mismo ocurre con nuestro sol interno. Nuestro *agni* comienza a descender y nuestra energía va disminuyendo, por la tanto, en las horas de la tarde debemos programar el trabajo más liviano. Desde las 14:00 hasta las 18:00 horas entramos otra vez en un tiempo de *vata.* Personas con constitución *vata,* a estas horas, se sienten a veces cansadas, nerviosas y con ganas de comer algo para llenar el vacío que produce el *vata* en el ambiente a estas horas. El *agni* es variable y no puede coger energía tan eficientemente. Por esto, a muchas personas a esta hora les parece muy difícil concentrarse y son muy sensibles al estrés. Especialmente para personas con constitución *vata*, es aconsejable evitar citas y situaciones estresantes durante estas horas.

Para influir positivamente a *vata* en estas horas es muy aconsejable tomarse un té dulce caliente como, por ejemplo, un agua de panela o un *masala-chai* (té tradicional de la India) que contiene clavos, cardamomo, jengibre, canela, leche y panela o miel de abejas.

Los *vatas* tienen en general un *agni* que no es constante, por lo tanto, para ellos es aconsejable comer menos cantidad de comida pero varias veces al día. Entre el desayuno y el medio día es aconsejable alguna fruta y por la tarde (al algo o las onces) un buen té con algo dulce natural como nueces, frutas secas remojadas, o un pan con mantequilla y miel. Los *pittas* pueden picar algo más liviano y los *kaphas* deben evitar completamente picar entre comidas.

Cuando el sol comienza a caer en el cielo y la luna a aparecer en el firmamento, nuestra fuerza activa empieza a disminuir y la fuerza pasiva (que nos ayuda a recuperarnos) a ascender. Esto quiere decir que poco a poco debemos bajarle al estrés y relajarnos haciendo por ejemplo yoga, un masaje, un buen baño caliente o cualquier actividad relajante.

*Comida*

La comida por la noche es un importante factor que nos puede ayudar a relajar y regenerar el cuerpo. Según el *ayurveda* debemos comer lo más temprano posible. Idealmente antes de que el sol caiga y de todas maneras no más tarde de las 8:00 p.m., puesto que después de esta hora lo que comamos tiende a provocarnos desórdenes *kapha* y a robarle *prana* (energía vital) al organismo. La comida por la noche debe ser ligera y caliente. Son ideales las sopas, cereales ligeros como el arroz, la quinua o cebada y verduras calientes.

Los peores pecados con la alimentación ocurren por la noche, cuando en vez de relajarnos seguimos con tareas estresantes y buscamos llenar la falta de energía con comida. De nosotros depende si tanquiamos nuestra energía con actividades tranquilizantes y armonizantes (como yoga) o devorando chucherías por el apetito que nos produce el estrés. Este deseo ardiente de devorar a estas horas se debe a que no satisfacemos nuestra necesidad de tranquilidad, armonía, relajación y seguridad que demanda el *kapha* en la atmósfera a estas horas.

Para controlarnos de devorar por la noche, nos ayuda cualquier actividad relajante y emocionalmente nutritiva como un baño con aceites esenciales, un buen masaje relajante, una caminata en la naturaleza o una buena rutina de yoga. También ayuda escuchar música relajante, leer buena literatura e interactuar con buena compañía para calmar el hambre emocional y, por lo tanto, el deseo ardiente de devorar.

Picar por la noche debilita el fuego digestivo. Desde la 10:00 p.m. hasta las 2:00 a.m. se activa el *dhatus agni* (fuego digestivo de los tejidos) en nosotros y es el momento en que comienza la regeneración de las células del cuerpo y se forman los tejidos. Lo que comemos durante el día se convierte en nuevas células y éstas forman los nuevos tejidos. El cuerpo se regenera y se repara a sí mismo. Cuando comemos después de las 8:00 p.m. el fuego digestivo y la energía de nuestro cuerpo se tienen que ocupar de la

digestión de estos alimentos y por lo tanto el cuerpo no se puede regenerar y rejuvenecer tan eficientemente.

Considerando esto, es muy lógico concluir que lo ideal es dormirse temprano (antes de las 10:00 p.m.) porque es durante el sueño que el cuerpo se regenera y rejuvenece y, entre la 10:00 p.m. y las 2:00 a.m., la naturaleza nos apoya en este proceso. Es por esto que, generalmente cuando nos trasnochamos, podemos incluso dormir más horas pero al día siguiente nos sentimos cansados y nos vemos acabados. Por esta razón es que un *rasayana* (métodos *ayurvédicos* de rejuvenecimiento) muy recomendado en el *ayurveda* es comer temprano, dormirse temprano y levantarse temprano.

El ciclo del día se cierra temprano en la mañana en la fase *vata* de 2:00 a.m. hasta las 6:00 a.m. cuando la energía vital consumida durante el día se reparte por todo el cuerpo y se eliminan los desechos. Cuando nos acostamos temprano, de acuerdo con el consejo *ayurvédico*, no tendremos problema de levantarnos a esta hora para aprovechar el mejor momento del día.

Lo más importante para sintonizarnos armoniosamente con los ciclos de la naturaleza es la observación consciente de los cambios de los *doshas* y del *agni* en nuestro cuerpo para así actuar de la manera más eficiente. Debemos actuar de acuerdo con el biorritmo interno de nuestro cuerpo y no volvernos fanáticos del reloj.

**Agua - Bebidas**

El elemento agua es muy importante para equilibrar a *vata* y *pitta*. Debido a la sequedad de estas constituciones, tomar mucho líquido es ideal para ellos. Alimentos líquidos y bebidas alimentan las mucosas, secreciones, plasma, grasa, nervios, tejidos reproductivos y otros tejidos líquidos.

En el *Charaka Samhita* está escrito: "*El agua de lluvia es la reina de las bebidas".* Pero hoy en día debemos tener en cuenta la polución y las lluvias ácidas. Otra muy buena opción son las fuentes de agua naturales en la tierra. A los *vatas* les conviene sobre todo el agua que nace en la tierra y para los *kaphas* es ideal el agua de lluvia.

Qué tipo de bebidas y la cantidad que cada uno debe tomar depende de su constitución *ayurvédica*, tema que se ampliará más adelante.

**Fuego - Sol y condimentos**

El fuego es un elemento muy importante para regular el *vata* y el *kapha*. Sol, calor y condimentos (elementos de fuego en la comida) alimentan enzimas y jugos digestivos (*agni*). El sol es la fuente de energía primaria. Existen personas que viven solamente del *prana* que cogen a través de la respiración y la energía del sol. No necesitan consumir alimentos.

Uno de los *rasayanas* (consejos para mantenerse joven) más recomendado en el *ayurveda* es disfrutar conscientemente, todas las mañanas, de la salida del sol y ojalá en medio de la naturaleza. Lo ideal es cargarse conscientemente con esta energía. Esto lo podemos hacer, por ejemplo, haciendo el saludo al sol todas las mañanas frente al sol, en estado meditativo.

En *ayurveda* se dice que la depresión y la falta de sol van de la mano y que la falta de éste produce envejecimiento prematuro.

Aunque la energía del sol es muy importante, debemos, como en todo, no exagerar. Debemos evitar al máximo exponernos al sol durante el medio día y utilizar bloqueadores solares naturales (sobre todo en el verano). Esto es especialmente importante para personas con constitución *pitta*.

Los condimentos son el fuego de la comida y utilizándolos adecuadamente ayudan a prender el *agni.* La cantidad de condimentos y cuáles usar depende de cada constitución. De esto hablaremos más adelante.

**Aire - Respiración**

El elemento aire es ideal para regular el *pitta* y el *kapha*. La respiración y las partículas de aire en la comida alimentan el sistema nervioso. El aire es un elemento muy importante para nosotros porque, como lo mencionamos antes, a través de la respiración obtenemos el 80% de nuestra energía vital (*prana*).

Lo ideal es vivir rodeados de naturaleza, puesto que el aire en la naturaleza contiene muchísimo *prana*. Cuando esto no es posible se recomienda tener plantas verdes dentro de la casa porque las plantas inspiran dióxido de carbono y espiran oxígeno mejorando el nivel de oxígeno en el ambiente. También es muy importante dormir en cuartos con buena ventilación.

Ideal para *vata* es vivir o por lo menos tomar vacaciones en climas tropicales (húmedo y caliente). Debe evitar el aire acondicionado. En el invierno debe usar calefacción con humedad. Fumar es malo para todas las constituciones pero especialmente para *vata*.

Lo ideal para los *pittas* es vivir en climas frescos. Lo ideal para *kaphas* es el aire seco y caliente del desierto.

**Éter - Espacio/Tiempo**

El éter es un elemento muy importante para regular *pitta y kapha*. El éter alimenta todo el espacio vacío que hay en el cuerpo, la mente y los sentidos. La física cuántica ha comprobado lo que ya decían los antiguos *rishis*: a pesar de la aparente solidez del cuerpo físico, lo que hay de sólido en un átomo del cuerpo es lo equivalente a lo que hay de sólido en un estadio de fútbol vacío donde lo único de materia que hay es un balón de fútbol en la mitad y siete personas en la tribuna. Por lo tanto, nuestro cuerpo es en realidad 98% espacio vacío. Y como ya lo comprobó también la ciencia, el espacio y el tiempo están completamente ligados.

El espacio vacío en el cuerpo lo alimentamos con el espacio y el tiempo en que nos movemos en nuestra vida. Una buena alimentación de este elemento se da cuando tomamos tiempo y espacio para hacer algo valioso como meditar o practicar *sadhana* (prácticas espirituales). Cuando sólo tomamos tiempo para sobrevivir este elemento no se nutre suficientemente.

Lo primero que debemos hacer para que algo ocurra en nuestra vida es abrir el espacio. Por esto es muy importante sacar de nuestra vida todo lo que ya no nos sirve a nivel físico, mental y espiritual. A nivel físico es importante, por ejemplo, regalar la ropa que ya no usamos y sacar del sótano lo que nos estorba para crear espacio. Solamente creando espacio vacío recibiremos del universo recursos materiales realmente útiles. Esto es especialmente importante para los *kaphas* puesto que ellos son los que más tienden a acumular cosas y cuando acumulamos cosas innecesarias nos pasa lo mismo que le ocurre al agua estancada. Esto no sólo influye en nuestra mente sino también en nuestro cuerpo físico. Cuando los *kaphas* empiezan a hacer esto se adelgazan automáticamente.

A nivel mental, debemos deshacernos de todas las actitudes y hábitos que obstaculizan nuestro camino y a nivel espiritual debemos deshacernos de todas las malas compañías y de las lecturas e informaciones amarillistas. El mejor momento para hacer esto es en luna menguante y en otoño cuando la naturaleza nos apoya en este proceso de podar el árbol de nuestra vida.

Lo práctico de la enseñanza de este elemento, éter, es que para conectarnos con nuestro *Atman* lo primero que debemos hacer es sacar el espacio y el tiempo para que esto ocurra porque, como lo mencionamos al inicio, el éter es la fuente de los otros elementos. Es importante tener siempre presente que la prioridad en la vida es este propósito y que para esto hay que hacer *sadhana* (prácticas espirituales). Sería ideal sacar tiempo y espacio todos los días para practicar los cinco puntos básicos del yoga y los cuatro caminos y, hacer un retiro espiritual mínimo una vez al año. De esta manera estaremos alimentando adecuadamente el espacio/tiempo que tenemos en el cuerpo.

**Resumen**

En conclusión, podemos decir que una alimentación *sátvica* se da cuando nos nutrimos con la intención de conectarnos con Dios y con toda su creación: todos los seres que existen. En el mundo todos estamos interconectados y se rige bajo la ley: *"Todos o ninguno"*. El hecho de que haya tanta gente muriéndose de hambre (y otros sufriendo por sobrepeso) no es buen negocio para nadie. Es hora de que nos concentremos y le demos solución a esta situación. Para acabar con el problema del hambre (y con todos los otros problemas) en el mundo, los seres humanos deberíamos observar y seguir el ejemplo de la naturaleza donde se expresa la sabiduría en todo su potencial. Un árbol simplemente da sombra, frutas, hojas, oxígeno, madera, nutre la tierra, etc. Simplemente se entrega. No pide nada a cambio. El corazón bombea oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo. Se concentra simplemente en dar. Si en algún momento se le ocurriera cobrarle primero a las células y sólo mandarle oxígeno a las células que le paguen, ocurriría un desastre. El mismo desastre que estamos creando los seres humanos en el mundo. Cobrar por cosas como la comida es un error que debemos corregir. La solución para acabar con el hambre y con todos los problemas en el mundo es simplemente concentrarnos, como lo hace la naturaleza, en dar y en establecer solamente relaciones donde ninguno salga perjudicado: relaciones de gana-gana.

Nuestra alimentación es *sátvica* cuando no causa sufrimiento a ningún otro ser, ningún daño al mundo y cuando, con su apoyo, contribuimos al bienestar del mundo y nos acerca a Dios. Para lograr esto, debemos tener

en cuenta los siguientes puntos, en orden de importancia, con respecto a nuestra alimentación:

1. Mejorar el *agni*
2. Comer con actitud *sátvica*: Conscientemente y sintiendo agradecimiento
3. Ingerir alimentos *sátvicos*:

   - ✓ Bendecidos
   - ✓ Sabrosos
   - ✓ Ecológicos
   - ✓ Frescos
   - ✓ De la región donde estamos
   - ✓ Fáciles de digerir
   - ✓ Cocinados con amor
   - ✓ Vegetarianos
   - ✓ En armonía con la naturaleza

4. De acuerdo con la constitución *ayurvédica*. Según el *ayurveda* no existe un tipo de alimentación universal que sea bueno para todo el mundo. Cada persona es diferente y, por lo tanto, lo que puede ser medicina para una persona podría actuar incluso como veneno para otra y viceversa. Por lo tanto, se aconseja elegir la alimentación más apropiada para cada constitución. Este es el último punto; primero debemos empezar por todos los anteriores.

**Alimentación ideal para cada *dosha***

Como lo acabamos de decir, según el *ayurveda* no existe un tipo de alimentación universal que sea bueno para todo el mundo. Cada persona es diferente y por lo tanto, lo que puede ser medicina para una persona podría actuar incluso como veneno para otra y viceversa.

Los puntos más importantes en la alimentación, para cualquier *dosha*, son los que nombramos anteriormente cuando hablamos sobre la alimentación *sátvica* (los alimentos frescos, naturales, sin sabores artificiales etc.). Cuando ya estemos comiendo de esta manera, podemos refinar más nuestra alimentación de acuerdo con nuestra constitución *ayurvédica*.

Para seleccionar los alimentos adecuados para cada constitución nos basamos en algo muy simple: los sentidos, y muy especialmente en el sabor de los alimentos. Pero para esto es importante que los alimentos que consumamos sean naturales y sin sabores artificiales. De otra manera estaremos haciendo un juicio falso. Por ejemplo, los alimentos naturales con sabor dulce como la leche, el queso, la mantequilla, las nueces, el *tofu*, el pan, la pasta, los cereales, los vegetales, los granos, tienen un efecto *anti-*

*vata* en nosotros formando los tejidos, tranquilizando la mente y dándonos un sentimiento de satisfacción. Mientras que los dulces artificiales en vez de producirnos tranquilidad y sosiego, producen adrenalina en el cuerpo haciéndonos más ansiosos.

Para todas las constituciones es importante consumir diariamente los seis sabores. De esta manera, se mantendrá el equilibrio apropiado entre carbohidratos, proteínas y grasas, y se consumirán vitaminas y minerales en abundancia. La variedad es la clave para una dieta sana y balanceada pero de acuerdo con cada constitución debemos poner más énfasis en unos sabores que en otros.

Hay cuatro cosas que debemos tener en cuenta:

1. *Rasa:* el sabor que sentimos en la boca cuando comemos los alimentos.
2. *Virya* o potencia: el efecto que ejerce el sabor durante la digestión. La comida caliente estimula el fuego (el *agni*), mientras que la fría lo reduce. Generalmente los alimentos ácidos, salados y picantes son calientes, mientras que los alimentos dulces, amargos y astringentes son fríos.
3. *Vipaka* o efecto postdigestivo a largo plazo: la expresión de un alimento en el sistema después de que ha sido digerido y asimilado. Hay tres tipos de efectos postdigestivos: el dulce, que tiende a acrecentar los tejidos, construye el cuerpo y en exceso causa *kapha*; el ácido que en moderación a largo plazo mejora la digestión y mejora el *agni* pero en exceso causa *pitta* y puede quemar los tejidos; y el picante, que en moderación purifica y elimina *ama* (toxinas) pero en exceso incrementa *vata* y seca los tejidos. Generalmente, las sustancias de sabor dulce y salado tienen *vipaka* dulce, las sustancias ácidas lo tienen ácido, y las amargas, picantes y astringentes lo tienen picante.
4. *Prabhava* o acción especial: acciones de los alimentos únicas que no son tan lógicas, como por ejemplo, la miel de abejas que tiene sabor dulce pero reduce *kapha* o el limón que, aunque es ácido, no sube el *pitta*.

Por medio del sabor se sabe cuáles elementos predominan en una comida:

*Dulce (tierra y agua).* Todos los alimentos nutritivos y que producen satisfacción tienen un componente dulce. El dulce es característico de los alimentos que forman volumen. Además de construir masa, los alimentos dulces calman la mente.

Alimentos dulces son, por ejemplo, la leche, el queso no fermentado, la mantequilla, las nueces, el *tofu*, el pan, la pasta, los cereales, los vegetales

que contienen almidón como la papa, las frutas dulces, los aceites y todos los alimentos de origen animal.

*Ácido (tierra, agua y fuego).* Los alimentos ácidos en moderación prenden el *agni*, ayudan a la digestión, estimulan el apetito, producen calor y ayudan a impulsar el alimento por la vía digestiva.

Hay ácidos cítricos que están presentes en las frutas cítricas, las bayas y el tomate; ácidos lácticos que están presentes en el queso fermentado y el yogurt; y el ácido acético que está presente en los encurtidos y en la vinagreta.

*Salado (agua y fuego).* Los alimentos salados en moderación prenden al *agni*, facilitan la digestión, son sedantes y retienen agua en el cuerpo.

En *ayurveda* se aconseja sobre todo la sal de piedra. El sabor salado se encuentra también en la salsa de soya, los mariscos y las algas.

*Picante (fuego y aire).* Este es el sabor del fuego. El sabor picante proviene de unos aceites esenciales que estimulan las mucosas. Se ha descubierto que estos aceites son ricos en antioxidantes, lo cual explica por qué las especias se han utilizado durante milenios para conservar los alimentos. El sabor picante estimula la digestión, mejora el mareo, limpia los senos nasales y las vías respiratorias, y es ligeramente laxante. Se ha demostrado que muchos de los alimentos picantes como el ajo, las escalonias, la cebolla, el puerro, los rábanos y el ají reducen el nivel de colesterol en la sangre, bajan la presión arterial y mejoran la función inmunitaria. En moderación aclaran los sentidos y producen carácter. Pero los estudiantes avanzados de yoga no deben exagerar con el sabor picante por su efecto perturbador en la mente (*rajas*).

Son picantes también muchas de las especies que se usan en la cocina como los clavos, la canela, la pimienta, el tomillo, el orégano, el romero, la albaca y la nuez moscada. Una de las especies más recomendadas en el *ayurveda* y muchas medicinas tradicionales es el jengibre. Se ha demostrado que mejora la digestión y alivia las náuseas. Se recomienda mucho durante el embarazo.

*Amargo (aire y éter).* El sabor amargo en moderación estimula la digestión, reduce los gases en el intestino, destruye bacterias y desintoxica el cuerpo. Reduce la fiebre y mejora muchos problemas en la piel. Es por esto que casi todas las medicinas tienen sabor amargo. Pero el exceso de este sabor incrementa *vata* y por lo tanto la sequedad en el cuerpo.

El sabor amargo está en casi todas las verduras amarillas y verdes. Entre ellas están el brócoli, las acelgas, la berenjena, la espinaca y el calabacín. También muchas hierbas como el eneldo, el fenogreco, la salvia y la manzanilla.

*Astringente (aire y tierra).* Los alimentos astringentes dejan una sensación de sequedad o constricción en las mucosas y son muy beneficiosos para la salud. Entre ellos se encuentran las manzanas ácidas, los espárragos, los pimientos verdes, los arándanos, la granada y la espinaca. Algunos de los mejores son los fríjoles y las leguminosas. Las lentejas, los garbanzos, los fríjoles de soya y las arvejas secas son fuentes excelentes de proteína vegetal, carbohidratos complejos y fibra. También proporcionan dosis sanas de calcio, magnesio y ácido fólico. Se ha demostrado que incrementar la ingesta de estas fuentes de proteína y reducir la carne disminuye los riesgos de enfermedades del corazón y cáncer.

**Efectos de los sabores sobre los *doshas***

| **Sabores** | **Elementos** | **Cualidades** | **Balancea** | **Agrava** (En exceso) |
|---|---|---|---|---|
| **Dulce** | Tierra y agua | Pesado, húmedo y fresco | *Vata* y *pitta* | *Kapha* |
| **Ácido** | Tierra, agua y fuego | Caliente, húmedo y pesado | *Vata* | *Pitta* y *kapha* |
| **Salado** | Agua y fuego | Pesado, húmedo y caliente | *Vata* | *Pitta* y *kapha* |
| **Picante** | Fuego y aire | Muy caliente, ligero, seco | *Kapha* | *Pitta* y *vata* |
| **Amargo** | Aire y éter | Frío, ligero, seco | *Kapha* y *pitta* | *Vata* |
| **Astringente** | Aire y tierra | Fresco, ligero, seco | *Pitta y kapha* | *Vata* |

### Nutrición ideal para vata

- El *vata* está compuesto por éter y aire.
- Se equilibra con tierra (nutrición y estabilidad), agua (tomar suficiente líquido e hidratarse la piel) y fuego (sol y condimentos).
- Palabras clave para balancearse: buena alimentación, hidratación, tranquilidad, rutina y calor.
- Los sabores ideales: dulce, ácido y salado.
- Reducir: amargo, astringente y picante.
- Alimentación ideal: caliente, nutritiva, sustanciosa y jugosa (con suficiente aceite). La mayor parte de su alimentación debe ser cocinada.

La alimentación relaja, fortalece y arraiga a la tierra (enraíza) a los *vatas*. Debe ser caliente, nutritiva, sustanciosa, jugosa y con solidez para conectarlos con la tierra. Alimentos que crecen en la tierra como la zanahoria, la remolacha, el jengibre, etc., son ideales porque enraízan. También deben comer muchos cereales y *rasayanas* (alimentos que rejuvenecen) como las almendras, la leche, brevas, ginseng, jalea real (miel de abejas de la reina), mango maduro y dulces naturales (*sátvicos*).

La mayor parte de su comida debe ser cocinada. Deben evitar los alimentos crudos o comerlos en pequeñas cantidades porque en general los *vatas* tienen un *agni* débil y los alimentos crudos requieren de un *agni* fuerte.

Una dieta lacto-vegetariana es ideal para ellos. Debido a la debilidad del *agni* (en general en casi todos los *vatas*), tienen dificultades para digerir carnes rojas. Por lo tanto deben reducir o evitar las carnes rojas y si comen pescado o pollo es mejor comerlos en sopas o con mucha salsa.

Para contrarrestar su sequedad deben consumir suficiente aceite de buena calidad (por dentro y por fuera). Pueden usar aceite al gusto con las comidas. Especialmente bueno para ello es el *ghee*, el aceite de ajonjolí y el aceite de girasol. Consumir suficiente aceite previene la constipación que es un desbalance típico de los *vatas*.

Aunque es difícil para los *vatas*, deben comer a horas regulares y mínimo tres veces al día para mantenerse en equilibrio. Con el estómago vacío pierden el balance y reaccionan con bajas de energía y mal genio. Por el hecho de que el éter y el aire son elementos muy livianos y cambiantes una buena alimentación que les dé solidez es básica para mantenerse en balance.

Los *vatas* deben comer hasta estar satisfechos pero siempre respetando la regla de dejar una cuarta parte del estómago vacío. Pueden también comer entre comidas. La despensa la deben mantener llena. En general no tienen problemas de peso. Para que un *vata* aumente de peso tiene que comer demasiado mal.

Para cualquier constitución es muy importante una atmósfera tranquila y armónica durante la comida pero para los *vatas* esto es realmente indispensable. Deben sentarse cómodamente a comer, concentrarse solamente en la comida y evitar cualquier otra actividad como ver televisión, hablar por teléfono o leer el periódico. Deben masticar y disfrutar de la comida conscientemente.

*Alimentos recomendados más específicos para vata*

Todos los alimentos que producen *ojas*, o sea, los cereales, las nueces, la leche y derivados y el *ghee*. Comer suficientes proteínas es importante para esta constitución. *Tofu* es ideal. Nueces (sobre todo las almendras) y lácteos son importantes.

*Cereales (tierra).* Deben consumir muchos cereales porque les da fuerza y sustancia. Los ideales para esta constitución son aquellos con gran valor nutricional como el arroz, trigo, avena, arroz basmático, quinoa y amaranto. Los granos y cereales es mejor comerlos calientes y con mucho líquido.

Una buena receta, para esta constitución, por la mañana al desayuno es: calentar condimentos (canela, jengibre, clavos, cardamomo) en *ghee*.

Después echar pedazos de manzanas o mango maduro y agregar la avena o cualquier cereal recomendado para esta constitución. Echar agua o leche de almendras o leche orgánica (cuando se hace con leche de vaca no poner frutas). Quitarlo del fuego y después echar miel de abejas. Esta receta es muy nutritiva, buena para la constipación y para producir *ojas*.

*Leche y derivados (agua).* Los *vatas* pueden consumir mucha leche y derivados ecológicos. Leche de vaca orgánica, *ghee*, queso blanco fresco, crema de leche son los mejores. Como la leche fría es difícil de digerir se debe tomar caliente con cardamomo y nuez moscada o con jengibre. También pueden tomarla antes de dormir para ayudar a evitar el insomnio.

La leche industrial la debemos evitar completamente. Esta leche produce muchísimos efectos dañinos.

*Nueces (tierra, agua y secundariamente fuego).* Las nueces son ideales para los vegetarianos que están en el camino del yoga porque producen mucho *ojas*. Almendras, marañones, la nuez del Brasil, macadamia y pistacho son ideales.

*Aceites y grasas (mucha agua y secundariamente tierra).* Debido a la naturaleza seca de esta constitución deben consumir suficiente aceite. *Ghee,* aceite de sésamo y aceite de oliva (1-2 cucharas al día) son ideales. Todos procesados en frío.

*Azúcares (tierra y agua).* Endulzantes ideales para *vata* son la miel de abejas fresca (menos de seis meses), panela y melaza. Deben consumirlos en moderación.

*Verduras (aire).* En general deben comer verduras solamente en moderación porque por el elemento aire les pueden causar gases. Por lo tanto, los mejores vegetales son aquellos que contienen mucha agua, son muy nutritivos y que crecen bajo la tierra. Algunos ejemplos son: aguacate, remolacha, zanahoria, papa orgánica, zukini, calabaza, olivas, eneldo y espárragos.

*Frutas (agua y aire).* Las frutas son normalmente más purificantes que nutritivas. Todo el mundo debe comer frutas pero la alimentación de los *vatas* no se debe basar en frutas y verduras sino en alimentos más nutritivos como los cereales, derivados de la leche y nueces. Son ideales las frutas cocinadas. Las frutas ideales deben ser dulces y maduras. Algunos ejemplos son las uvas rojas, brevas, banano, dátiles, mango maduro, melones, guayabas, piña dulce, higos, coco, aguacate, sandía, etc. Los *vatas* deben evitar las frutas secas.

*Semillas (éter).* Los *vatas* deben comer semillas solamente en moderación porque contienen mucho éter. Semillas de sésamo y de amapola son muy buenas porque calientan y calman los nervios.

*Granos - legumbres (tierra y aire).* El fríjol y las lentejas son de los alimentos más difíciles de digerir. Como esta constitución tiende a producir muchos gases los *vatas* deben reducir los granos. Para poder digerirlos se deben remojar suficientemente y deben estar bien condimentados. Las leguminosas son ideales para los *vatas* cuando están germinadas porque así son más livianas y mejoran el *agni* (Ver Apéndice 8). De todos los fríjoles se dice que el *tofu* y el *mong dal* (lentejas de la india) son los más fáciles para digerir.

*Condimentos (fuego) y hierbas (aire y éter).* Como lo mencionamos anteriormente, los condimentos alimentan el fuego y para los *vatas* esto es importante pero deben evitar el exceso de picante porque sube el aire. Por lo tanto, su comida debe ser medio picante. Comer una tajadita de jengibre antes de cada comida les estimula el apetito y les mejora el *agni.* Los condimentos ideales para esta constitución son los calientes como: sal, jengibre fresco, canela, comino, albaca, romero, vainilla, regaliz, mejorana, cidrón, tomillo (melisa), nuez moscada, cardamomo, azafrán, laurel y clavos.

*¿Cuáles alimentos deben evitar los vatas?*

- Evitar o reducir las legumbres como los fríjoles sin germinar (excepción: *tofu*), la col y demasiado pan (porque les puede producir gases).
- Los alimentos crudos, fríos y muy integrales porque aunque son muy nutritivos son difíciles de digerir.
- Deben evitar lo *crunch* (*pop corn* o tostadas) porque son alimentos muy secos y livianos para su constitución.
- Comidas difíciles de digerir (como el maíz), comidas rápidas, precocidas y con conservantes sin valor nutricional.
- Alimentos y ciertas hierbas amargas porque aumentan el aire.
- Condimentos demasiado picantes.

En invierno seco se deben seguir estos consejos muy atentamente porque la sequedad y el frío del invierno intensifican las cualidades de los *vatas*.

*Agua vata.* Los *vatas* deben tomar mucha agua caliente. El elemento aire tiene un efecto secante y por lo tanto sufren de sequedad. Aunque en un principio no sienten sed deben tomar conscientemente suficiente líquido. Deben mantener un termo con agua caliente o con agua aromática. Con el tiempo, cuando el *vata* se empieza a equilibrar, su instinto se vuelve más saludable y el hambre y la sed vuelven a equilibrarse.

El agua de la fuente que sale de la tierra es ideal para esta constitución porque tiene elementos de la tierra. Las mejores bebidas para ellos son calientes con agua que haya hervido. Las bebidas frías les debilita todavía más el *agni*. En el verano deben tomar líquidos al clima pero nunca helados y por nada del mundo con hielo. El agua de jengibre es perfecta para los *vatas* durante todo el año.

*Té especial para regular el vata*
20 gr. Comino
30 gr. Basílico (hojas o semillas)
30 gr. Cardamomo
30 gr. Canela
40 gr. Comino crespo
30 gr. Jengibre

El efecto es todavía mejor para los *vatas*, cuando se le echa una cucharadita de *ghee*. Este té es bueno para cualquier constitución al final de otoño. Otro consejo práctico es poner un recipiente de vidrio con agua, durante todo el día y la noche, afuera para que se llene con la energía de la luna y el sol y tomarlo durante el día.

*¿Cuáles bebidas deben evitar los vatas?*
- Bebidas estimulantes como coca-cola, café, té negro porque incrementan el *vata*.
- Bebidas frías y especialmente leche fría.
- Bebidas con gas.

**Nutrición ideal para *pitta***

- Los *pittas* se componen de fuego (90%) y agua (10%).
- Se equilibra con tierra (nutrición y estabilidad), agua (tomar suficiente líquido), éter (espacio tiempo) y aire (*pranayama*).
- Palabras clave para armonizarse: frescura, relajación, tranquilidad y nutrición.
- Los sabores ideales: dulce, amargo y astringente.
- Reducir: ácido, picante y salado.
- Alimentación ideal: moderadamente nutritiva y fresca.

Los *pittas* tienen en general muy buen *agni* y por lo tanto mantienen mucho apetito y sed. Cuando sienten acidez estomacal significa que el *agni* está demasiado fuerte y por lo tanto hay que regularlo. También pueden tener el *agni* débil y sienten llenura en el estómago constantemente y mucho cansancio. Un factor importante para que el *agni* de los *pittas* funcione bien es una atmósfera armónica durante la comida. Es muy recomendable para ellos hacer una pausa y relajarse antes de sentarse a comer. Durante la comida deben hablar lo menos posible y de ninguna manera sobre temas

estresantes o empezar con discusiones. En comidas de trabajo no les funciona bien la digestión. Durante la comida también digerimos los sentimientos que tenemos.

Entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m. de la tarde, cuando el *agni* está más fuerte, los *pittas* sienten, en general, mucha hambre, por lo tanto, el almuerzo debe ser la comida principal. Pueden comer a esta hora comida relativamente pesada como col y todas las proteínas. Cuando el *agni* les funciona bien, pueden comer la comida por la noche también relativamente pesada pero no tanto como al almuerzo.

Como tienen buen *agni* son ideales los alimentos crudos porque enfrían y calman el *agni.* Las verduras amargas y astringentes como el pepino y la alcachofa son ideales. Debe consumir también muchas frutas dulces como el mango maduro y el melón para refrescarse pero se deben evitar o reducir las frutas ácidas y sin madurar. Como su *agni* funciona generalmente bien pueden comer cosas relativamente pesadas como la col, muchos cereales, derivados de la leche como buen combustible para su fuerte fuego.

Los aceites ideales para esta constitución son los que refrescan como el aceite de coco. También es ideal para ellos el *ghee*, aceite de oliva y aceite de girasol. Los aceites para esta constitución deben ser procesados en frío y deben evitar los fritos porque sube el *pitta*.

*Alimentos recomendados más específicos para pitta*

Llos que refrescan (como las ensaladas y alimentos crudos) los aceites fríos y los alimentos con alto valor nutricional (por su buen *agni*). Comer proteínas es importante para esta constitución. *Tofu* es ideal. Lácteos también son importantes.

*Cereales (tierra).* Deben consumir muchos cereales y los ideales para los *pittas* son aquellos con gran valor nutricional y refrescante como el arroz, trigo, avena, arroz integral basmático, quinoa, amaranto y cebada.

*Leche y derivados (agua).* Deben consumir muchos derivados de la leche: leche de vaca orgánica, *ghee*, queso blanco fresco, crema de leche son los mejores. Deben reducir el yogurt por su sabor ácido.

*Verduras (mucho aire).* Esta constitución debe consumir muchos vegetales. Ideal para controlar el fuego del *pitta* son alcachofa y pepino. También los vegetales que contienen mucha agua, que son muy nutritivos y que crecen bajo la tierra son buenos. Algunos ejemplos son: aguacate, zukini, calabaza y olivas. También son aconsejables las verduras de sabor amargo como espinaca y espárragos. Los *pittas* deben evitar las verduras picantes, por ejemplo, chili, zanahoria, cebolla y ajo crudo.

*Frutas (agua y éter).* Los *pittas* pueden comer muchas frutas puesto que las frutas refrescan. Las frutas ideales deben ser dulces, maduras, con mucha agua y frescas: melón, brevas, banano, mango maduro, durazno, piña, fresa, dátil, higo, limón (sin exagerar). Evitar frutas muy ácidas y sin madurar.

*Semillas (mucho éter).* Deben consumir muchas semillas por el elemento éter que los *pittas* no tienen. Las mejores semillas son las frías como el girasol, semillas de amapola y de lotus.

*Aceites y grasas (mucha agua y secundariamente tierra).* Deben utilizar aceite en moderación. Los mejores aceites para ellos son los refrescantes como el aceite de coco, girasol, oliva y canola todos procesados en frío. El *ghee* es lo mejor para los *pittas*.

*Nueces (tierra, agua y secundariamente fuego).* En general pueden comer nueces en moderación. Muchas nueces son calientes y por lo tanto suben el *pitta*. El coco es frío y, por lo tanto, les sirve. También almendras (sin cáscara) y nuez nogal (por tener un sabor más amargo) son buenas para esta constitución.

*Granos - Legumbres (tierra y aire).* El fríjol y las lentejas son de los alimentos más difíciles de digerir pero, por el buen fuego de los *pittas,* esta constitución tiene la capacidad de digerirlos bien. Se deben remojar suficientemente y deben estar bien condimentados. Germinados son ideales. El *tofu* y el *mung dal* son los mejores y se pueden consumir bastante.

*Azúcares (tierra y agua).* Un endulzante ideal para *pitta* es el maple (sabia de los árboles).

*Condimentos (fuego) y hierbas (éter y aire).* Como tienen tanto fuego en su constitución deben evitar el exceso de condimentos en sus comidas y solamente usarlos con mucha moderación porque éstos le incrementan aún más el fuego. Los condimentos ideales para ellos son los de sabor amargo y astringente porque son refrescantes y mejoran el *agni* sin subir el *pitta* como cilantro, hinojo, eneldo, cardamomo, *cúrcuma,* menta, yerbabuena, albaca fresca y azafrán.

Para mejorar la digestión y balancear el *agni* los *pittas* pueden comer (masticando bien), después de cada comida, una cucharadita de semillas de hinojo calentadas a fuego lento durante 10 minutos en un sartén, sin aceite y a baja temperatura.

*¿Cuáles alimentos deben evitar los pittas?*

- El consumo de alimentos fritos porque generalmente tienen un hígado muy débil y no pueden neutralizar las grasas.

- Se debe evitar todo lo demasiado ácido, salado y picante por su efecto recalentante en el cuerpo. Como excepción está el limón porque es de *ph* básico.
- Deben reducir los alimentos con *ph* ácido como el azúcar blanco, alcohol, harina blanca y la carne. Estos alimentos les producen acidez y son causantes de muchas enfermedades como inflamaciones y problemas con el metabolismo. También el yogurt, crema de leche ácida, queso fermentado y otros alimentos fermentados producen acidez. Otros derivados de la leche sólo se deben comer con moderación por su alto contendido de grasa.
- Deben evitar el exceso de nueces saladas y salsa de soya.
- La comida no se debe comer demasiado caliente. Se debe esperar un poco hasta que esté al clima.
- El picante y los alimentos estimulantes como el café y té negro son como gasolina para el fuego de los *pittas*.

Durante el verano deben seguir esto más rigurosamente porque el calor del verano tiende a subir el *pitta*.

*Agua pitta.* A los *pittas* les encantan las bebidas heladas. Aunque son la constitución que mejor la tolera no deben exagerar con el hielo porque debilitan el *agni* (tomar bebidas heladas equivale a echarle agua helada a un *barbecue*). En verano es muy aconsejable para ellos mantener una botella con agua mineral en cada momento. En el invierno les conviene agua caliente, al clima o té. Los mejores tés para los *pittas* son: manzanilla, lavanda, hinojo, salvia, tomillo y limoncillo. También deben tomar jugos frescos naturales de frutas dulces porque los refresca. Los jugos son muy buenos para subir la energía entre las comidas. La leche de coco es ideal para esta constitución.

*Té ideal para los pittas*
20 gr. Cardamomo
30 gr. Cilantro
30 gr. Comino crespo
30 gr. Hinojo
30 gr. Regaliz
20 gr. Pétalos de rosas
40 gr. Madera de sándalo roja

Este té regula los típicos desbalances de los *pittas*. El efecto es todavía mejor si se le pone leche y caña de azúcar. Todas las constituciones también pueden tomar este té en verano.

Otro consejo práctico es poner en la noche un recipiente de vidrio con agua, afuera, al medio ambiente, para que se llene con la energía de la luna (los *pittas* necesitan equilibrar su energía solar con la energía de la luna). Para mejorar el efecto se le puede echar perlas blancas al agua.

*¿Cuáles bebidas deben evitar los pittas?*

- Solamente se debe beber agua muy caliente cuando se quiera hacer una cura desintoxicante.
- Alcohol, café, té negro.
- Bebidas picantes.

### Nutrición ideal para *Kapha*

- Los *kaphas* se componen de tierra y agua.
- Se equilibra con éter (espacio tiempo), aire (*pranayama*) y fuego (sol y condimentos).
- Palabras clave: estímulo, calor, ligereza y movimiento.
- Los sabores ideales: picante, amargo y astringente.
- Reducir: dulce, salado y ácido.
- Alimentación ideal: comida liviana, caliente y seca. No comer demasiado.

La naturaleza de los *kaphas* es el disfrute. Ellos comen despacio y son los últimos en pararse de la mesa. No mantienen mucho apetito físico y, por lo tanto, es fácil para ellos saltarse una o dos comidas aunque no les gusta mucho hacerlo. Cuando tienen problemas de peso y pereza excesiva pueden mejorar muchísimo con los consejos *ayurvédico*s.

Una persona de constitución *kapha* nunca debe comer demasiado. Deben hacerse conscientes de que en cada cucharada de un plato está la información completa del sabor de todo el plato y por lo tanto el disfrute no viene en relación con la cantidad.

La mejor manera de regular el *kapha* es a través del desayuno. Entre más alto esté el *kapha* más tarde se debe desayunar y más pequeño debe ser el desayuno. Desayunar tarde les ayuda a regular el *kapha* porque muy por la mañana no está bien prendido el *agni*. Algo de fruta cocinada, un jugo o un té con hierbas o de jengibre es suficiente.

Lo mejor para los *kaphas* son dos comidas al día. Una al medio día y la otra lo más temprano posible por la noche. Muy importante es no olvidar de hacer un intervalo de cinco a seis horas entre comidas.

Si se tiene el *kapha* muy alto, ya sea por constitución o por desbalance, el *agni* es muy débil, por lo tanto, se debe procurar fortalecer el *agni*, quitarle peso al sistema digestivo y eliminar los desechos. Es por esto que la comida para los *kaphas* debe ser liviana, caliente y seca, las tres palabras claves para esta constitución.

Deben comer lo que les dé frescura y vitalidad (*prana*). Muchas verduras *sátvicas* (sofreídas o crudas), cereales livianos y secos (como la cebada),

semillas, hierbas y *tofu.* También ensaladas con hierbas frescas y hojas amargas. No deben exagerar con la comida cruda porque aunque desintoxica debilita el *agni.* Muchas veces la fruta fresca y los jugos de verduras pueden reemplazar una comida.

Cuando los *kaphas* están en desbalance tienden a comer muchos dulces y golosinas. Esto lo hacen especialmente cuando se sienten con poco *prana* y necesitan energía pero el exceso de dulce, en vez de dar energía, produce flema, humedad en el cuerpo y a largo plazo puede causar diabetes, bajando la energía todavía más. Es por esto que se debe salir de este círculo vicioso cuanto antes.

Los únicos dulces que pueden hasta reducir el *kapha* son la miel vieja y la panela. La miel natural, vieja y ecológica está recomendada en los textos antiguos para reducir el peso. Se debe tomar todas las mañanas una cucharada de miel de abejas en un vaso de agua caliente (pero no se debe hervir) y diez gotas de limón. No se debe calentar demasiado porque puede ser tóxica. Es por esto que no se debe usar miel para remplazar el azúcar en los bizcochos y se debe esperar a que se enfríe el agua o el té un poco antes de echarles miel. La miel debe ser producida en frío y debe tener por lo menos seis meses. Entre más vieja mejor.

*Alimentos recomendados más específicos para kapha*

*Condimentos (fuego) y hierbas (éter y aire).* Los *kaphas* son la constitución que más se benefician de los condimentos por la ausencia de fuego en su constitución. Deben poner muchos condimentos en la comida. Los *kaphas* pueden comer, al gusto, todos los condimentos, menos sal. Son especialmente buenos los condimentos picantes, astringentes y amargos, y las hierbas porque desintoxican y mejoran la digestión. El número uno para mejorar el *agni* y desentoxicar es el jengibre. Gente de constitución *kapha* debe tomar regularmente agua de jengibre y antes de cada comida masticar y tragar un pedacito de jengibre fresco. También sofreído con verduras es ideal. Otros condimentos ideales son el chili, jengibre seco, salvia, diente de león, *cúrcuma*, canela, clavos, mejorana, cardamomo, estragón, romero, perejil, pimienta caliente, mostaza, ajo, tomillo y albaca. Todas las constituciones pero especialmente los *kaphas*, deben tener en la cocina hierbas frescas (en materas) para darle el toque de éter a las comidas.

*Semillas (mucho éter).* Los *kaphas* deben consumir muchas semillas por el elemento éter que tanto necesitan. Las mejores semillas son las calientes como las de calabaza y alcaravea.

*Verduras (mucho aire).* Esta constitución debe consumir muchos vegetales. Los ideales para ellos son las verduras picantes y las hojas con sabor amargo. Chiles, mostaza, cebolla (cocinada), alcachofa, coles, cilantro, lechuga y espinaca son ideales. También les sirven las verduras que ayudan

a eliminar agua del cuerpo como el apio y los espárragos. Deben reducir las raíces.

*Frutas (agua y éter).* Deben consumir las frutas solamente en moderación por su alto contenido de agua. Las frutas más astringentes, con más aire, son más adecuadas, como por ejemplo manzana, pera, toronja, granada.

*Granos - legumbres (tierra y aire).* Los frijoles y las lentejas son generalmente muy pesados para los *kaphas*. Deben consumirlos solamente en muy poca cantidad. Cuando consuman frijoles los deben condimentar mucho (con condimentos picantes como el chili) y germinarlos para poder digerirlos mejor. El *tofu* y el *mung dal* son los mejores.

*Nueces (tierra, agua y secundariamente fuego).* Las nueces deben consumirlas en muy poca cantidad porque son demasiado tonificantes para los *kaphas*. La nuez del nogal es más amarga (más éter) y por lo tanto pueden consumirlas con moderación.

*Aceites y grasas (mucha agua y secundariamente tierra).* Deben utilizar muy poco aceite. Les conviene aceites livianos, calientes y secos como el aceite de mostaza, de girasol y de canola.

*Leche y derivados (agua).* Deben consumir poca leche y derivados por su característica tonificante. A los *kaphas* les conviene sustituir la leche de vaca por leche de soya o de arroz porque éstas son más ligeras.

*Cereales (tierra).* Los *kaphas* deben evitar consumir demasiados cereales porque ya tienen suficiente tierra en su constitución. Los cereales para esta constitución deben ser calientes, secos y ligeros. Un buen cereal para los *kaphas* es el maíz. También pueden comer cebada, amaranto, quinoa, mijo y centeno con moderación.

*Azúcares (tierra y agua).* En general deben evitar los azúcares. La única excepción es la miel de abejas vieja porque aunque es dulce puede bajar el *kapha*.

*¿Cuáles alimentos deben evitar los kaphas?*

- Se debe evitar al máximo todo lo que sea dulce, ácido y salado. Especialmente el exceso de sal pues retiene líquido en el cuerpo y aumenta los tejidos. La comida debe ser preparada con poca grasa y cuando el *kapha* está muy subido es ideal evitar la grasa totalmente.
- Se deben evitar todos los granos pesados. No deben comer por ejemplo mucho pan por su naturaleza dulce y pesada. Son mucho mejores las tostadas y todo lo que sea *crunch* porque es liviano y seco.

- Se deben evitar los derivados de la leche puesto que a los *kaphas* les produce mucha flema quitándoles energía.
- Las carnes rojas se deben evitar porque son demasiado pesadas. También el pollo y el pescado se deben reducir o evitar totalmente.
- Se deben evitar comidas rápidas con poco valor nutricional puesto que sólo aportan calorías pero nada de *prana* (energía).

En la primavera y en climas húmedos es cuando más se deben seguir estos consejos porque la humedad del ambiente sube el *kapha.*

*Agua kapha.* Debido al alto contenido de agua en su constitución, los *kaphas* necesitan relativamente poca agua. En general las bebidas deben ser siempre calientes y en el verano al clima.

El agua de lluvia es ideal para esta constitución porque contiene mucho éter y aire.

Los tés son los que estimulan los riñones y el metabolismo como, por ejemplo, los de ortiga, salvia, diente de león, limoncillo, canela y todos los tés con condimentos.

Por las mañanas tomarse un vaso de agua caliente que haya hervido para estimular su metabolismo. Para mejorar su efecto se le puede poner una tajadita de jengibre o miel con 10 gotas de limón.

*Té ideal para kapha*
20 gr. Asafrodita (condimento de la India)
30 gr. Basílico (semillas o hojas)
20 gr. Clavos
40 gr. Jengibre
40 gr. Pimienta larga
30 gr. Pimienta negra
20 gr. *Cúrcuma*

Este té puede ser tomado por todas las otras constituciones en invierno. Lo mejor para regular los desbalances típicos de los *kaphas* es echarle una cucharada de miel a todas las bebidas.

*¿Cuáles bebidas deben evitar los kaphas?*
- No deben tomar cerveza porque esta bebida sube muchísimo el *kapha*.
- Deben evitar el agua fría porque aunque tiene cero calorías tiene las mismas cualidades de los *kaphas*: frío, húmedo, pesado y dulce, por lo tanto, incrementa el *kapha* y el peso.

### Nutrición ideal para *vata-pitta* (aire caliente)

- Elementos: éter, aire y fuego.
- Se equilibra con agua y tierra.
- Palabras clave: tranquilidad, rutina, buena alimentación e hidratación.
- El mejor sabor: dulce *sátvico*.
- El peor sabor: picante.
- Alimentación ideal: nutritiva, jugosa (con bastante *ghee* y aceites orgánicos) y fresca. Usar condimentos con mucha moderación. Ideales los condimentos que pacifican el *pitta* como el cilantro, cardamomo e hinojo.

La dieta ideal para esta constitución es la dieta *sátvica* (lacto-vegetariana) porque es muy nutritiva y nos conecta con la tierra. Tranquiliza la mente.

El sabor principal para armonizar esta constitución es el dulce *sátvico* (natural), puesto que armoniza *vata* y *pitta* al mismo tiempo. Los postres naturales (*sátvicos*) y los *rasayanas* (alimentos rejuvenecedores) son perfectos. También frutas dulces como mango maduro, banano y uvas rojas. Jarabe de arce y panela son endulzantes ideales. Las nueces (especialmente coco y almendras) son perfectas para esta constitución.

Azúcar blanca refinada y postres industrializados producen el efecto contrario y desbalancean esta constitución.

Comida con sabor amargo (como el café) y picante se debe evitar al máximo; sobre todo el sabor picante puesto que sube *vata y pitta.* Evitar también el exceso de sabor ácido y la comida seca (todo lo *crunch*) y muy liviana. En climas fríos se deben evitar las comidas y bebidas frías.

Los alimentos deben ser nutritivos, deben ayudarnos a enraizar en la tierra, y deben ser húmedos y jugosos. La leche y algunos derivados como el *ghee* y el queso blanco fresco son ideales. Los cereales ideales para esta constitución son aquéllos con gran valor nutricional como el arroz, trigo, avena, arroz basmático.

Otra orientación para el menú es el clima. En primavera y verano se recomienda una alimentación para *pitta*: fría, ligera y no muy condimentada. En otoño e invierno se recomienda una dieta para *vata*: nutritiva, caliente y jugosa. A medio día dieta *pitta* y por la noche alimentación *vata*.

*Vata* y *pitta* son las dos *doshas* secas, por lo tanto, la comida debe ser jugosa. Son ideales la sopas cocinadas en *wok* (sartén de origen chino para saltear los alimentos manteneniendo el máximo de nutrientes, color y sabor de los alimentos lo que se traduce en platos más sanos, más sabrosos y con

menos calorías). Especialmente por la noche, la comida debe ser jugosa y caliente para regular el *vata*.

Esta constitución necesita las tres comidas diarias. Comer entre comidas no es ideal para el *agni* (fuego digestivo) pero esta constitución debe evitar sentir hambre puesto que con el estómago vacío se desequilibra y les da mal genio y pueden tener dolor de cabeza. Los *snacks* pueden ser: en un día caliente, jugos o frutas y, en días fríos, nueces, papilla de cereales y frutas cocinadas al vapor.

*¿Cuáles comidas deben evitar los vata-pittas?*

- El exceso de sabores picantes, amargos y ácidos.
- El exceso de comida seca y *crunch* como las crispetas, las tostadas, papas fritas crocantes porque suben simultáneamente *vata* y *pitta*.

*Agua vata-pitta.* Los *vata-pittas* necesitan mucho líquido. Aire y fuego son de naturaleza seca. Es por esto que la gente con esta constitución mantiene mucha sed. Especialmente en verano deben beber mucho. Ideal es el agua directamente de la fuente. También leche de coco, jugos naturales de frutas dulces y leche de soya en el verano. En el verano, las bebidas deben ser al clima y en invierno calientes.

Ideal para armonizar esta constitución son los tés dulces con hinojo, salvia, hojas de frambuesa, jengibre, manzanilla, tomillo, menta, escaramujo, lavanda, hojas de naranja, regaliz, limoncillo y sauco.

*Para el insomnio (típico desbalance de esta constitución)*:

1. Por la noche poner en remojo 10 almendras. Por la mañana quitarles la cáscara y ponerlas en la licuadora con una taza de leche orgánica caliente. Adicionar una pizca de polvo de cardamomo y un poco de pimienta negra fresca y una cucharadita de miel de abejas. Licuar todo y tomar de inmediato.
2. Por la noche antes de acostarse tomarse un vaso de leche orgánica caliente condimentada con cardamomo, *cúrcuma* y panela.

*¿Cuáles bebidas deben evitar los vata-pitas?*

Evitar bebidas estimulantes como el café, té negro y coca-cola.

### Nutrición ideal para *vata-kapha* (nubes)

- Elementos: éter, aire, agua, tierra.
- Se equilibra con fuego.
- Palabra clave para balancearse: calor.
- Prácticas ideales: saludo al sol y *kapalabhati*
- El mejor sabor: ácido (porque produce calor y además controla el *vata*)
- Alimentación ideal: comer poca cantidad de alimentos nutritivos y calientes. Vegetales solamente cocinados.
- Especial cuidado a *vata*.

Los *vata-kaphas* están compuestos principalmente de éter, aire, agua y tierra. Para equilibrarse necesitan especialmente del fuego (sol y condimentos) que es el único elemento que no tienen. Las cualidades de *vata* y *kapha* son opuestas; lo único que tienen en común es que las dos son frías. Por lo tanto esta constitución se balancea muy bien. Cuando están en desbalance deben pensar en la única cualidad que tienen en común: el frío, y regularla con su cualidad opuesta: el calor.

Esta constitución debe cuidar especialmente su *vata* puesto que cuando se incrementa también se sube el *kapha.* Por ejemplo, cuando exageran con ayunos (práctica que incrementa el *vata* y baja el *kapha*) generalmente después comen exceso de dulces para calmar su ansiedad y como resultado de esto se les sube también el *kapha* y ganan mucho peso.

La alimentación ideal para esta constitución tiene una línea general: alimentación para *vata* en pocas cantidades. Su alimentación debe contener todos los sabores. Dulce, ácido y salado son muy recomendables, especialmente el ácido porque tiene un efecto caliente en el cuerpo. Los sabores amargo, astringente y picante se deben consumir en menor cantidad para no desbalancear su *vata* que puede causar también un desbalance *kapha*.

Una buena orientación para su alimentación son los ciclos del día y las estaciones del año. En el otoño se deben orientar a una dieta para pacificar *vata* y en el invierno a una dieta para pacificar *kapha.* Como el calor es la única cualidad que le hace falta a esta constitución, deben procurar comer siempre comida caliente con condimentos que calienten como la pimienta, el jengibre, la canela, etc.

El *agni* de la gente con esta constitución es en general débil, por lo tanto, le deben prestar mucha atención. El saludo al sol y *kaphalabhati* (respiración de fuego) son ideales para ellos porque prenden el *agni.* No deben tomar comidas muy pesadas y en vez de comer tres grandes comidas durante el día deben comer menos, más veces al día.

Cuando tienen un desbalance *vata*, se deben guiar por la alimentación *vata* y cuando el desbalance es de naturaleza *kapha*, por la dieta *kapha*.

*¿Cuáles alimenttos deben evitar los vata-kaphas?*

- Comidas y bebidas frías incluso en verano.
- Comidas pesadas con alimentos fritos y grasosos porque debilitan el *agni*.
- Comida cruda y frutas sólo se deben consumir en poca cantidad.

*Agua vata-kapha.* Agua caliente que haya hervido y té caliente son las bebidas ideales para esta constitución. Especialmente en el invierno se recomienda agua de jengibre con limón.

*Té ideal para vata-kapha*
Grosella
Canela
Cilantro
Jengibre

*¿Cuáles bebidas deben evitar los vata-kaphas?*
Las bebidas frías.

**Nutrición ideal para *pitta-kapha* (agua caliente)**

- Elementos: tierra, agua y fuego.
- Se equilibra con aire y éter.
- Palabras clave: *pranayama*, movimiento y frescura.
- Los mejores sabores: amargo y astringente.
- Los peores sabores: ácido y salado.
- Alimentación ideal: Una dieta ligera que sea refrescante y seca. Los vegetales crudos son muy buenos. Una dieta con poca sal. Pocas cantidades de alimentos nutritivos y frescos también funciona bien.

Los *pitta-kaphas* están compuestos especialmente de fuego, agua y tierra. Para equilibrarse necesitan principalmente éter (espacio/tiempo) y aire (*pranayama* y movimiento). Movimiento, frescura y *pranayama* son las palabras claves para esta constitución. De los cinco puntos básicos del yoga el más importante para equilibrarse es *pranayama* puesto que les aporta aire y éter que son los elementos que necesitan para equilibrarse.

Los *pitta-kaphas* tienen en general un *agni* muy eficiente y, por lo tanto, no tienen problemas con la digestión. Verduras crudas y amargas son ideales para ellos porque contienen mucho *prana,* son muy refrescantes y las pueden digerir fácilmente. Deben consumir poca sal porque ésta sube *pitta* y *kapha* simultáneamente.

En la primavera tienen algunas veces problemas, se les debilita el *agni* y sienten frecuentemente llenura. Es por esto que durante esta época no deben comer mucho de una sola vez, sino, comer menos, varias veces al día. Para su alimentación deben tener en cuenta la estación y el clima del momento. En el verano deben llevar a una dieta *pitta* y en el invierno una alimentación para *kapha*.

Su alimentación debe ser balanceada. La comida debe tener los seis sabores pero sobre todo *el amargo* puesto que reduce simultáneamente el *pitta* y el *kapha*. El sabor amargo es muy bueno para mantener en buen estado el hígado y la vesícula biliar. Alimentos ideales para ellos son las alcachofas, rúgula, achicoria. El sabor amargo también les ayuda a mejorar su cabeza dura, puesto que les demuestra que la realidad no siempre es igual a lo que se imaginan.

Una alimentación con pocas cantidades de alimentos nutritivos y frescos también funciona bien porque se controla el *kapha* y el *pitta;* se controla con los condimentos y sabores refrescantes *anti-pitta*.

Para esta constitución es muy importante el punto medio. No comer ni mucho ni muy poquito. Ni demasiado caliente ni demasiado frío. Condimentos sólo los deben usar en la justa medida y evitando los demasiado picantes.

Para proteger su digestión se recomienda con el primer bocado de cada comida ingerir un poco de *ghee*. Deben evitar comer entre comidas para no debilitar el *agni*. Deben comer en una atmósfera agradable donde no se hable de trabajo o de problemas.

*¿Cuáles alimentos deben evitar los pitta-kaphas?*

- Alimentos muy salados y ácidos porque suben simultáneamente el *pitta* y el *kapha*.
- Grasas y aceites saturados puesto que sobrecargan el hígado. También los fritos, frutas ácidas, vinagre y crema de leche ácida.

*Agua pitta-kapha.* También en las bebidas se aplica el principio del camino del medio. En invierno se les recomienda bebidas calientes. En verano o en clima templado, al clima. Otro consejo práctico es poner durante el día y la noche un recipiente de vidrio con agua, afuera, al medio ambiente, para que se llene con la energía de la luna y el sol. Tomar de esta agua durante todo el día. Si tienen algún desbalance *pitta* pueden poner en el recipiente perlas blancas. El agua de lluvia les conviene mucho.

*¿Cuáles bebidas deben evitar los pitta-kaphas?*

- Las bebidas heladas porque debilitan el *agni*.
- Chocolate, café, jugos ácidos y bebidas con soda.
- El alcohol (para evitar problemas con el hígado).

- Elementos: los cinco (tierra, agua, fuego, aire y éter).
- Cualidades combinadas: seco, móvil, caliente, pesado.
- Se balancea con: húmedo, estable, fresco y ligero.
- Alimentación ideal: dieta *sátvica* y alimentación *antivata/pitta* en pocas cantidades.

Esta constitución tiene todos los elementos en la misma proporción, por lo tanto, son fuertes y tienden a estar siempre en equilibrio. Cuando se desbalancean es generalmente por factores externos.

La digestión de los *tridoshas* funciona muy eficientemente, puesto que su *agni* es suficientemente fuerte para digerir la comida completamente. Es por esto que su alimentación debe ser variada y debe contener los seis sabores: amargo, picante, ácido, salado, dulce y astringente.

El principal factor de su alimentación es la dieta *sátvica*, basada en los alimentos con sabor dulce como los cereales, la leche y los derivados, frutas y verduras frescas y ecológicas. Esta dieta aumenta la conciencia, aclara la mente y mantiene el cuerpo con una sensación liviana y agradable. El segundo punto para determinar su dieta es la estación y el clima.

Los *tridoshas* también se pueden guiar por la dieta para pacificar a *vata-pitta*, puesto que estos dos *doshas* son los que más tienden a desbalancearse, sobre todo si viven en las ciudades.

En el verano cuando el *agni* se debilita, se recomienda comer liviano. También pueden consumir algunas veces alimentos crudos por su efecto refrescante en el cuerpo. En el invierno es aconsejable comer alimentos dulces, ácidos, salados, calientes y sustanciosos. En la primavera más picante y amargo.

Cuando esta constitución oye su voz interna, el cuerpo le manda señales e instintos saludables. Con el apetito de ciertos alimentos pueden reconocer cuáles elementos les hace falta en cada momento.

*Agua tridosha.* El agua ideal para esta constitución es el agua de la fuente hervida y té de hierbas. También les conviene tomar agua de coco y leche de soya. En el verano jugos de frutas dulces y las bebidas deben ser al clima. En invierno las bebidas calientes. Es muy práctico mantener un termo con agua caliente. Por las mañanas una taza con agua de jengibre les da energía para empezar el día. Otro consejo práctico es poner un recipiente de vidrio con agua durante el día y la noche, afuera, al medio ambiente, para que se llene con la energía de la luna y el sol y, tomar de esta agua durante todo el día.

## NUTRICIÓN DEL CUERPO ASTRAL

Como lo dijimos anteriormente, nuestra mente es el resultado de las impresiones y experiencias de los sentidos y del *buddhi* (*agni* mental). Toda la experiencia humana es alimento a los ojos del *ayurveda*: digerimos el mundo que nos rodea a través de los cinco sentidos y del *buddhi.* Toda esa energía, todo ese alimento, transforma nuestra bioquímica hasta convertirse en nuestra mente y finalmente en nuestros tejidos y células.

$$\text{Cuerpo astral} = \left\{\begin{array}{c}\text{Tierra: Olor}\\ \text{Agua: Sabor}\\ \text{Fuego: Vista}\\ \text{Aire: Tacto}\\ \text{Éter: Sonido}\end{array}\right\} \times \textit{Buddhi}\ (\textit{Agni}\ \text{mental}) \left\{\begin{array}{c}\textit{Prana}\\ \textit{Tejas}\\ \textit{Ojas}\end{array}\right\}$$

Para tener un cuerpo astral saludable lo debemos alimentar y nutrir con buena calidad de impresiones sensoriales. La mejor fuente para esto es la naturaleza (el cielo, las montañas, los bosques, los ríos, el mar, etc.), el arte, los rituales y prácticas espirituales. Pero lo más importante es mantener en buen estado nuestro *buddhi* (*agni* mental) porque no siempre es posible tener impresiones sensoriales positivas, especialmente cuando vivimos en las ciudades. Con un buen *buddhi*, podemos reconocer a Dios en todas las circunstancias de la vida. La historia clásica para ilustrar esto es la de la serpiente y la cuerda (*Rajjusarpa Nyaya*):

> Una tarde, cuando caminaba por una calle sin iluminar, un hombre tropezó con una cuerda que había en el suelo. En la semioscuridad, creyó que la cuerda era una serpiente e imaginándose que lo había mordido, gritó de terror. Llegó un hombre (que representa al *Gurú*, al Maestro espiritual) corriendo con una antorcha, y a la luz el hombre comprendió su error, y su miedo desapareció.

*Interpretación:* Cuando tenemos suficiente luz en la mente (nuestro *buddhi* funciona bien) podemos reconocer a Dios en cualquier circunstancia (hasta en situaciones difíciles como en la guerra) y permanecer en paz.

### Sugerencias prácticas para mejorar el *buddhi*

Como lo dijimos antes, al igual que para hacer fuego necesitamos leña, oxígeno y una chispa que prenda el fuego, para que nuestro *buddhi* (*agni* mental) funcione bien son necesarias tres cosas: *ojas* (leña), *prana* (oxígeno) y *tejas* (chispa). Los objetivos del yoga y del *ayurveda* con estas tres fuerzas son, primero, mantenerlas en perfecto balance (igual cantidad) y luego, incrementarlas de manera balanceada. Esto es importante porque si tenemos,

por ejemplo, mucho *prana* y *tejas* pero poco *ojas* nuestro cuerpo no estará en capacidad de sostener toda esta energía y nos podemos enfermar. Esto se da porque *ojas* es como el recipiente de *tejas y prana* y cuando no tenemos suficientemente fuerte *ojas,* se derraman *prana y tejas* y nos enfermamos.

### *Prana - vata* sutil = deseo de vivir

El *prana* es la energía sutil que se produce especialmente de la asimilación del oxígeno a través de la respiración. Cuando nuestro *prana* está en equilibrio nos sentimos con entusiasmo, queremos vivir la vida y estamos inspirados. Cuando tenemos poco *prana* nos sentimos deprimidos y sin inspiración. El exceso de *prana* produce demasiada euforia.

Elemento: Aire.
Cualidades: Seco, liviano y móvil.

*¿Cómo incrementar el prana?*

- *Pranayama*: Ejercicios de respiración.
- *Nasya*: limpieza de las fosas nasales.
- *Ásanas*.
- Meditación.
- Canto de *mantras*.
- El contacto con la naturaleza.
- Comida fresca sin procesar.
- Dieta *sátvica*.
- *Karma yoga*. Ver capítulo sobre meditación.
- *Bhakti yoga*. Ver capítulo sobre meditación.
- *Raja yoga/Hatha yoga*. Ver capítulo sobre meditación.

*¿Qué desequilibra el prana?*

- Sobreestimulación de los sentidos a través del uso excesivo de televisión, de los computadores y de los juegos virtuales, las discotecas, etc.
- Estimulantes como la cafeína, la cocaína y la metanfetamina.

### *Tejas - pitta* sutil = deseo de saber la verdad

*Tejas* es la energía sutil que se produce de la absorción de la energía del sol externo e interno (plexo solar) y nos da la luz para conocer la verdad. Cuando *tejas* está funcionando en equilibrio sentimos apetito de conocimiento y nuestra razón funciona bien. En nuestro cuerpo se refleja en el brillo o luminosidad en la piel, ojos y pelo. Cuando tenemos poco *tejas* sentimos falta de carácter y firmeza en nuestras opiniones y creencias. Nuestra piel se ve opaca y los ojos y el pelo no brillan. El exceso de *tejas* nos vuelve críticos y testarudos.

Elemento: Fuego.
Cualidades: Caliente, seco y liviano.

*¿Cómo incrementar tejas?*

- *Kapalabhati.* Ver en el segundo capítulo.
- El saludo al sol (especialmente cuando se hace en la madrugada mirando el sol).
- *Ásanas*: especialmente las que estimulan el *ajna chakra* (entrecejo) y el *sahasrara chakra* (coronilla) como la parada en la cabeza, postura cabeza a las rodillas de pie y sentado, cobra, arco, media torsión espinal y pavo real.
- En general todo lo que aumente el *agni* (fuego digestivo).
- *Tratak*: Meditación con una vela de *ghee*. Ver el capítulo *Meditación y filosofía vedanta.*
- *Jnana yoga*. Ver el capítulo *Meditación y filosofía vedanta.*
- *Raja yoga*. Ver el capítulo *Meditación y filosofía vedanta.*

*¿Qué desequilibra tejas?*

- La luz intensa y artificial.
- El exceso del uso del computador y la televisión.
- Las drogas que producen alucinaciones.

### *Ojas* - *kapha* sutil = nutrición y satisfacción

*Ojas* es la energía sutil que se produce de la digestión de los alimentos físicos. *Ojas* nos da la estructura (la base), la fuerza y resistencia. Cuando nuestro *ojas* está en equilibrio nos sentimos nutridos (a todos los niveles), fuertes, satisfechos y contentos. Cuando tenemos poco *ojas* nos sentimos desnutridos (a todos los niveles), débiles, insatisfechos y nos quejamos por todo. El exceso de *ojas* produce complacencia y entonces se pierde el deseo de seguir evolucionando.

Elemento: Agua.
Cualidades: Húmedo y pesado.

*¿Cómo incrementar ojas?*

- Alimentación nutritiva y buen *agni*. Los mejores alimentos para producir *ojas* son los cereales, nueces, leche, *ghee* (mantequilla clarificada) y miel.
- Hacerse masajes o automasajes diariamente con aceite de acuerdo con la constitución *ayurvédica*.
- *Shirodhara*: tratamiento *ayurvédico* que consiste en la aplicación continúa de aceite sobre la frente y la cabeza.
- Dormir bien y relajarse. Las horas que más *ojas* producen son las horas antes de la media noche. Dormir durante estas horas es "echarle leña" a nuestro *buddhi*.
- *Karma yoga*. Ver el capítulo *Meditación y filosofía vedanta.*
- *Bhakti yoga*. Ver el capítulo *Meditación y filosofía vedanta.*

*¿Qué desequilibra ojas?*

- Conflictos y dramas.
- Exceso de estrés.
- El mal uso de las energías sexuales.
- Exceso de ejercicio.

**Resumen**

Lo mejor que podemos hacer para mantener nuestro *buddhi* prendido es practicar yoga (para *prana y tejas*) y, tener una buena alimentación, dormir bien y tener una vida relajada (para *ojas*). Los masajes regulares son ideales (para *ojas*). También practicar los cuatro caminos del yoga.

**Estímulos sensoriales adecuados**

Aunque lo más importante es procurar mejorar nuestro *buddhi* (*agni* mental) también hay que procurar alimentar nuestra mente con buena calidad de estímulos para nuestros sentidos. Esto es especialmente conveniente al comienzo de nuestro camino espiritual.

Esto es importante para el *ayurveda* porque, como lo mencionamos en el primer capítulo, una de las causas de las enfermedades es el mal uso de los sentidos y, por lo tanto, para evitar enfermedades debemos usarlos eficientemente. Generalmente los sentidos son como niños pequeños que quieren hacer sus caprichos. Cuando la mente pierde el control sobre ellos, éstos toman el poder y nos dejamos guiar olvidando el verdadero propósito de la vida. Es por esto que aunque la mente sabe lo que le conviene hacer como, por ejemplo, comer saludablemente, hacer ejercicio o dejar de fumar, no lo hacemos.

Hoy en día, *pratyahara* (el control de los sentidos) es una de las cosas más importantes puesto que estamos constantemente bombardeados, a través de los medios de comunicación, de noticias amarillistas y a través de la sociedad de consumo, con estímulos sensoriales que son veneno para nuestra mente. Como dice David Frawley en uno de sus libros, a través de la televisión dejamos entrar a nuestra casa gente a la cual nunca le abriríamos la puerta.

Procurar tener buenos estímulos sensoriales (*sátvicos*) es importante para el yoga porque, al igual que todas las grandes filosofías, se dice que para conectarnos con el *Atman* es importante trascender la ilusión del tiempo y el espacio en que vivimos y, además, hacernos conscientes de que lo único que realmente existe es el eterno presente experimentándolo en cada momento. Cada religión y filosofía lo dice en sus palabras y todas afirman que Dios se encuentra en el presente.

Jesús decía por ejemplo:

> *"El reino de los cielos está aquí y ahora dentro de vosotros"* (San Lucas 17, 21).

> *"No os afanéis por el día de mañana que el día de mañana se ocupará de sí mismo. Basta a cada día su afán o tarea"* (Mateo 6, 24-34).

> *"Nadie que pone sus manos en el arado y mira hacia atrás está listo para entrar en el reino de los cielos"* (San Juan 8, 32).

Rumi, del Sufismo decía:

> *"El pasado y el futuro ocultan a Dios de nuestra mirada; quemémonos con fuego".*

Patánjali, en los *Yoga sutras* (1,1) dice:

> *"Atha Yoganusasanam. El yoga (la unión con el Atman) ocurre en el ahora".*

Ahora la pregunta es: *¿Qué podemos hacer para experimentar esto?*

En la filosofía Zen se dice que la mente consta de tres niveles:

1. Mente racional: pensamientos.
2. Mente original (más profundo): sensaciones, sentimientos.
3. *Santori* (*samadhi* para los hindúes o *nirvana* para los budistas).

El primer paso para entrar en *santori* es conectarse con los sentidos y ponernos en contacto con nuestras sensaciones interiores, a través de ellos, para acallar a la mente. De esta manera se empieza a calmar la mente y se profundiza un poco más. Cuando nuestra conciencia está en las sensaciones interiores se suspenden los pensamientos en la mente. El próximo paso, como se explica en el capítulo *Meditación y filosofía vedanta*, es *pratyahara* (abstracción de los sentidos hacia los objetos) pero para esto debemos primero callar los pensamientos en la mente a través de los sentidos.

La manera práctica de hacer esto es poner toda la atención y la conciencia en los sentidos hasta que la mente se absorba totalmente en las sensaciones y así los pensamientos desaparecen. Para que esto realmente funcione los estímulos deben ser *sátvicos* (puros). Luego se puede practicar *pratyahara* (control de los sentidos).

## Alimentación adecuada a través de los sentidos

### OÍDO - ÉTER

Palabras, música y sonidos alimentan también nuestro templo. Según el yoga y el *ayurveda*, el mejor alimento que existe son los *mantra*s.

En los *Vedas* está escrito:

> El arco es el santo *Om* y la flecha nuestra alma personal. Brahman (el Absoluto) es la meta de la flecha, la meta del alma. De la misma manera que la flecha se vuelve una con la meta, el alma se vuelve una con Brahman. (*Mundaka Upanishad*).

En la *Biblia* también está escrito: *"No sólo de pan vive el hombre sino de toda palabra de Dios"* (San Lucas 4,4) y *"El verbo se hizo carne. La palabra se hizo hombre, un verdadero hombre de carne y hueso"* (San Juan 1,14). Además:

> No es lo que entra en la boca lo que contamina al hombre sino lo que sale de la boca, ¡eso es lo que contamina al hombre!... ¿No comprendéis que todo lo de la boca pasa al vientre y luego es echado en la letrina? Pero lo que sale de la boca, del corazón sale; y eso contamina al hombre. Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los hurtos, los falsos testimonios, las blasfemias. Estas cosas son las que contaminan al hombre" (Mateo 15, 17-20).

En el *ayurveda* se dice que el sonido es la expresión primaria de la *Conciencia* y, por ende, su manifestación más potente. También la física cuántica, buscando la esencia del ser humano, a la última conclusión que ha llegado es que somos música. Las enfermedades se producen cuando se pierde la sintonía del cuerpo. Esto demuestra la efectividad de la músico-terapia para tratar enfermedades. La ciencia moderna confirma lo que ya sabían las antiguas grandes civilizaciones: la músico-terapia se acerca muchísimo a la causa de las enfermedades y, por lo tanto, es una de las mejores aliadas para crear salud. Un texto bíblico revela el poder del sonido, el poder de la palabra: *"Señor, no soy digno de que entres bajo mi techo, basta que lo digas de palabra y mi criado quedará sano"* (Mateo 8, 8).

Está demostrado que la música es energía en forma de vibración que entra por la piel al cuerpo y estimula las glándulas endocrinas haciéndolas producir hormonas. Se ha comprobado que, por ejemplo, la música metálica estimula la producción de adrenalina (hormona del estrés). La producción de esta hormona aumenta la presión arterial, los latidos del corazón y la frecuencia cerebral produciendo un carácter violento y afectando negativamente la salud de las personas que la escuchan regularmente. La música de la guerra estimula el plexo solar produciendo valentía en los

soldados. Mientras que la música clásica estimula las endorfinas reduciendo la presión arterial, los latidos del corazón y la frecuencia cerebral, mejorando el sistema inmunológico y disminuyendo la ansiedad. Es por esto que Beethoven decía: "*Aquel que pueda comprender mi música, se liberará de todo sufrimiento que lo arrastra".*

En la Universidad de Antioquia, en Colombia, se hicieron algunos estudios que demostraron que las gallinas ponían más huevos cuando escuchaban vallenatos, la producción de flores mejoraba con la música clásica y la producción de narcóticos aumentaba con la música metálica.

Debemos procurar rodearnos de sonidos y palabras de buena calidad y evitar escuchar cosas que intoxiquen la mente como los chismes y las noticias amarillistas. Nos conviene escuchar música y sonidos armónicos todos los días para sincronizar las células del cuerpo. A los *vatas* les conviene sobre todo la música relajante y tranquilizante. Los *pittas* se benefician mucho de la música alegre y refrescante. Y la mejor música para los *kaphas* es la estimulante. Pero en general debemos mantener nuestro propio botiquín de remedios musicales para cada ocasión especial.

La música es también un instrumento que nos puede ayudar a contactarnos con nuestro *Atman*. Es por esto que se dice que cantar es orar dos veces.

Guillermo Cazanare decía:

> La música ha estado siempre presente en todas las actividades trascendentes del ser humano, ya que si se le da una aplicación correcta, tiende a actuar como puente entre lo terrenal y lo divino, conectándonos con la creación entera de la cual formamos parte.

Y Platón decía: "*La música es la expresión más inmediata al Eros (Dios para los griegos), un puente tendido entre las ideas y los fenómenos".*

Los *mantras* y la músico-terapia son especialmente beneficiosas para los *vatas* puesto que son ellos los más sensibles a las vibraciones. David Frawley dice, en su libro *Ayurveda and the mind,* que los *mantras* son como *ásanas* para la mente.

La selección del *mantra* se debe hacer a través del gusto personal de acuerdo con el sonido, el ritmo y la deidad del *mantra.* Uno naturalmente escoge el *mantra* correcto para uno. Pero acá damos algunas sugerencias de acuerdo con la constitución individual.

Para los *vatas* los *mantras* idealmente son calientes, suaves, calmantes y agradables. En este sentido buenos *mantras* para *vata* son los que invocan

la energía y la gracia de Dios Rama (una encarnación de Dios Vishnu, que representa el aspecto de Dios que preserva el universo). Algunos ejemplos:

*Sri Rama Rama Rameti, Rame Rame Manarame,*
*Sahasranama Tattuliam, Rama Nama Varanane*

*Om Sri Ramaia Namah.*

La repetición de estos *mantras* da fuerza, tranquilidad y paz y, por lo tanto, es ideal para *vata*.

Para no agotarse, los *vatas* no deberían exagerar con la repetición de un *mantra* en voz alta. Después de un corto tiempo de repetición verbal para ellos es mejor seguir con la repetición mental.

Para los *pittas* los *mantras* deberían ser refrescantes, calmantes y agradables. El poderoso *mantra* univeral *Om* que representa a Dios y a todas las trinidades (como la creación, la preservación y la destrucción) es ideal para *pitta*.[11]

*Om Sri Maha Lakshmiai Namah,* es el *mantra* de la Diosa Lakshmi. Lakshmi es la consorte de Vishnu que da amor y fertilidad y posee una naturaleza acuosa. Por las propiedades húmedas y refrescantes de Lakshmi y de este *mantra*, su repetición sería también adecuada para *pitta.*

Para los *kaphas* los *mantras* idealmente son calientes y estimulantes. *Om Dum Durgaiai Namah,* es el *mantra* de la Diosa invencible Durga. Esta Diosa y su *mantra* tienen una naturaleza muy caliente y estimulante y por lo tanto sirven para *kapha*. *Aim*, que es el sonido sagrado de la Diosa Sarasvati, expande la atención y la percepción y por lo tanto también le sirve a esta constitución.

El *mantra Om Aim Sarasvatiai Namah,* que invoca la energía de la Diosa de la creatividad es adecuado para *kapha*. A los *kaphas* les conviene cantar los *mantras* o repetirlos verbalmente.[12]

---

[11] Para más información sobre el *mantra Om,* se puede leer el libro *Meditation on Om,* de Swami Sivananda que dedicó un libro entero a este poderoso *mantra*.

[12] Para más información sobre la teoría de los *mantras* se aconseja el libro *Meditación y mantras* de Swami Vishnu Devananda. Para más ejemplos de *mantras*, para las diferentes constituciones y para informaciones detalladas sobre las terapias con *mantras* en *ayurveda*, se recomienda el libro *Ayurveda and the mind, the healing of consciousness* de David Frawley.

Para que esto ocurra debemos llevar toda nuestra conciencia y atención solamente a la música o al *mantra* sintiendo conscientemente las sensaciones que éstos nos producen en el cuerpo hasta que cesen los pensamientos en la mente y entremos en meditación.

**Tacto - aire**

El tacto es tan fundamental para la vida que los niños recién nacidos que son privados del sentido del tacto (caricias y abrazos) pueden llegar a morir o desarrollar notables retrasos físicos aunque se satisfagan todas sus demás necesidades básicas. Al contrario, se ha demostrado que los bebés que son acariciados, abrazados y masajeados con regularidad desarrollan mayor inmunidad y son más tranquilos.

Se ha comprobado también que el instinto de buscar alimento emocional es más poderoso que el de buscar alimento físico. Es por esto que los perros consideran que su amo es el que los contempla y los acaricia y no la persona que les da la comida.

Se hizo un estudio con varios grupos de conejos que se alimentaron con una dieta alta en colesterol. Todos los grupos mostraron los síntomas típicos del colesterol alto menos un grupo. Después de analizar todos los factores se dieron cuenta de que a este grupo de conejos los alimentaba un niño que antes de darles la comida los acariciaba cariñosamente. Y de esta manera comprobaron que los masajes son de gran ayuda para controlar el colesterol.

Los científicos contemporáneos han descubierto que otro beneficio del masaje *ayurvédico* es reducir la actividad de los radicales libres, factor determinante en el proceso del envejecimiento. La investigación señala que estas moléculas oxidantes aumentan el estrés, reducen el sistema inmunológico y aceleran el proceso de envejecimiento. En sus estudios, el doctor Hari Sharma, de la escuela de la Universidad del estado de Ohio, encontró una disminución significativa de los radicales libres en la sangre, al cabo de tan sólo tres días de someter a los pacientes a un tratamiento de desintoxicación (*panchakarma*) con masajes *ayurvédico*s.

El contacto físico es tan esencial para la vida como lo es el alimento. Sin embargo, aunque en occidente tenemos más recursos y riqueza material, somos pobres en contacto físico. Cada vez se pierde más el sentido del tacto, especialmente en los países más ricos donde la gente vive más distanciada. Mientras que en Oriente, como en la India, por ejemplo, los masajes no son considerados un lujo, sino una necesidad primordial. Los niños recién nacidos reciben masajes todos los días y regularmente durante toda su vida. Las mujeres embarazadas reciben masajes especiales durante el embarazo y durante los 40 días después del parto para recuperarse totalmente. En estos países es aún costumbre hacerse masajes entre los familiares.

Aunque consideramos algo horrible cuando alguien pierde el sentido de la vista o del oído, muchos de nosotros pasamos días y semanas sin experimentar el sentido del tacto, a través de un abrazo, una caricia o un masaje. Hay personas que, por ejemplo, nunca se han hecho un masaje.

Nos olvidamos que el contacto físico puede contrarrestar los efectos negativos de un día estresante. Los masajes regulares reducen muchísimo el nivel de estrés y como consecuencia de esto, mejoran la creatividad, la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

*Snehana*, el término en sánscrito que significa aceite, viene de la raíz *sneha*, que significa amor; y el significado literal de *Snehana* es, *amar al cuerpo*. Éste es el verdadero propósito de los automasajes en el *ayurveda*. No sólo nutrir y embellecer la piel sino también aprender a amarnos.

Aunque las tres constituciones deben recibir masajes regularmente, los *vatas* y los *pittas* deben hacerlo con más frecuencia. Idealmente se deben hacer un automasaje diariamente con aceite caliente y hacerse masajes profesionales una o dos veces por semana. Los *vatas* deben recibir masajes suaves y calmantes y deben usar aceites nutritivos como el de sésamo (ajonjolí), nogal y almendras. La intensidad de los masajes de los *pittas* debe ser moderada y deben usar aceites fríos como el de coco, oliva o aguacate. Los *kaphas* no necesitan masajes con tanta regularidad y se deben hacer masajes estimulantes (rápidos y fuertes) con aceites livianos y estimulantes como el de mostaza, girasol o cártamo. También les conviene usar *peelings* con el aceite.

Los masajes son también una ayuda inigualable para sentir el *Atman*. En nuestro caso personal, los momentos de éxtasis más profundos que hemos sentido en nuestra vida han sido durante masajes. Esto ocurre cuando estamos tan absorbidos en las sensaciones que nos produce el masaje que la mente se calma y nos conectamos con la paz y dicha interna.

**Vista - fuego**

Todos hemos experimentado cómo ver algo hermoso, como un atardecer en el mar o la abundancia de la selva, despierta el espíritu. Esta sensación que se tiene no es algo de la imaginación. Es síntoma de un cambio hormonal real en respuesta a los estímulos recibidos por los nervios ópticos y comunicados electroquímicamente al cerebro y al sistema límbico. Si nos conectan a los instrumentos indicados, los científicos pueden identificar el cambio de ánimo con sólo medir las alteraciones de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la actividad cerebral y las demás cosas que suceden en el momento de sentir el placer de ver ese paisaje. Todo lo que entra por los ojos afecta nuestra psicofisiología debido a la naturaleza de la luz, el color y la materia misma. Es por esto que estar en alguna parte con una vista bonita es muy beneficioso para la salud y la mente.

A los *vatas* les conviene, sobre todo, los paisajes con agua y sol. También observar el fuego. *Pitta* se calma observando la luna y las estrellas en la noche y, el agua. A los *kaphas* les conviene los paisajes con mucho sol.

En el *ayurveda* se dice que el ambiente en el que nos movemos, como nuestra casa y nuestra oficina, son la extensión de nuestro templo (el cuerpo físico) y refleja e influye el estado de nuestra mente. Es por esto que es muy importante hacerlos agradables y bonitos.

Las terapias con el color son muy efectivas sobre todo para los *pittas,* puesto que son muy sensibles a la luz y responden rápido al estímulo visual.

Aunque la luz ejerce su mayor impacto a través del sentido de la vista, también tiene impacto sobre el sistema nervioso y las energías sutiles del cuerpo a través de la piel. Los rayos X y los rayos ultravioleta del sol son un ejemplo de esto. Todas las ondas lumínicas, incluida la luz visible, tienen un determinado grado de penetración en todo el cuerpo. En esto se basa la colorterapia. Los científicos holandeses descubrieron, por ejemplo, que los somníferos de color azul son más eficaces que los de color rojo, aunque contienen exactamente el mismo medicamento.

Los colores pueden estimular, vitalizar, sanar, inspirar y satisfacer la mente dependiendo de su vibración característica. De los colores primarios, el rojo es el de frecuencia más baja, el más denso y poderoso de todos los colores; por ser cálido y estimulante equilibra a *kapha* pero agrava a *pitta* y a *vata*. El azul es el de frecuencia más alta, es el menos denso e intenso; su cualidad calmante y fría es demasiado sedante para *kapha* pero armoniza a *pitta*. El amarillo es más cálido que el azul y menos intenso que el rojo, por lo tanto equilibra a *vata*. De acuerdo con el *ayurveda*, deseamos en azul, pensamos en amarillo y actuamos en rojo. Cuando hay armonía entre amarillo (pensamiento) y rojo (acción), la mente y el cuerpo están en equilibrio.

Si usamos colores para sanar tenemos que tener en cuenta que no se debe exagerar para no ponernos más nerviosos. Tenemos que poner énfasis en colores *sátvicos*, que son agradables, armónicos y naturales.

1. Colores que balancean *vata*: cálidos y calmantes como blanco, verde, azul, naranja, amarillo y oro.
2. Colores que balancean *pitta*: refrescantes como verde, azul y blanco.
3. Colores que balancean *kapha*: brillantes y estimulantes como amarillo, oro y rojo.

Debemos evitar la sobreestimulación del sentido de la vista a través del exceso de trabajo en el computador, televisión y todos los aparatos electrónicos.

La manera como el sentido de la vista nos puede ayudar a acercarnos al *Atman* se da cuando vemos algo tan bello que la mente se apaga y podemos trascender a otro estado de conciencia.

**El gusto - agua**

Como dice Uddalaka Aruni, Maestro de los *Upanishads,* el alimento que ingerimos se convierte en tres cosas: *"La parte más gruesa se convierte en excremento, la parte media en tejido y la parte más sutil se convierte en la mente. La parte sutil de los alimentos es el sabor y éste alimenta y forma nuestra mente".*

La palabra en sánscrito para denominar sabor y emociones es la misma: *rasa*. Esto es porque en un nivel más profundo de la conciencia, la unidad cuerpo-mente sabe que los sabores y las emociones son una misma cosa. Es por esto que decimos cosas como: dulce como el amor, estoy amargado, el dolor agrio de una pérdida, el sabor del temor, que es en realidad la sensación de sequedad en la lengua causada por la reacción de luchar o huir.

Para nutrir, en forma adecuada, nuestra mente es importante consumir diariamente alimentos que contengan los seis sabores y consumirlos conscientemente. Esto nos ayuda a equilibrar nuestras emociones.

La manera de usar el sentido del gusto para trascender nuestra conciencia es a través de las comidas meditativas. Esta es una técnica de meditación en la cual absorbemos la conciencia únicamente en las sensaciones que sentimos cuando comemos. Para esto debemos comer lenta y conscientemente. No debe pasar ningún bocado de comida por nuestra boca sin disfrutarlo consciente e intensamente. Con la comida nos alimentamos a través de todos los sentidos. Debemos disfrutar los sabores, las texturas, los colores, el aroma de la comida y el sonido que producen los alimentos que masticamos. Debemos sollarnos la comida.

*Sabores que balancean los doshas*

*Vata*: platos nutritivos con énfasis en sabores dulces, salados y ácidos.

*Pitta*: platos con énfasis en sabores dulces, amargos y astringentes, utilizando pocos condimentos. Condimentos refrescantes como cilantro, *cúrcuma* y eneldo son adecuados.

*Kapha*: platos ligeros con muchos sabores picantes, amargos y astringentes. A los *kaphas* les conviene utilizar bastantes condimentos picantes.

En el siguiente cuadro mostramos los efectos de los seis sabores sobre nuestras emociones

**Efectos de los sabores sobre la mente y las emociones**

| Sabor | Elementos | En proporción justa | En exceso |
|---|---|---|---|
| **Dulce** | Tierra + Agua | Amor, satisfacción | Deseo, apego, necesidad, pasividad. |
| **Ácido** | Tierra + Fuego | Agudeza mental | Envidia, remordimiento, resentimiento. |
| **Salado** | Agua + Fuego | Tranquilidad mental | Rigidez mental, codicia, adicción. |
| **Picante** | Fuego + Aire | Ambición, motivación | Odio, ira, celos, agresión |
| **Amargo** | Aire + Éter | Claridad mental, percepción profunda. | Sufrimiento, desilusión. |
| **Astringente** | Tierra + Éter | Optimismo, bienestar | Temor |

**Olfato: tierra**

Los aceites esenciales son el alma de las plantas y, por lo tanto, los aromas influyen directamente sobre nuestra alma. Es por esto que se dice que la nariz es la puerta de entrada al cerebro y a la conciencia. La explicación científica para entender esto es que el sentido del olfato es el único que lleva la información directamente al cerebro. Los aromas entran por la nariz al sistema límbico o reptil que fue el primer órgano en la evolución del hombre con calidad de cerebro. Esta es la parte de nuestro cerebro más primitiva y donde se encuentran las emociones básicas relacionadas con la supervivencia como la atracción hacia el sexo opuesto, el miedo, la rabia, los celos, las memorias, etc. Las esencias afectan el hipotálamo que es la glándula jefe del cuerpo y todas las demás glándulas estimulando la producción de diferentes hormonas. Es por esto que los aromas nos producen emociones tan fuertes y el recuerdo de personas y lugares. Las fragancias afrodisíacas estimulan, por ejemplo, las glándulas suprarrenales que producen hormonas sexuales y es por esto que ciertos perfumes despiertan deseos sexuales. Se ha descubierto también que la atracción o la química y la repulsión que sentimos con ciertas personas se debe al aroma natural de estas personas.

El olfato está relacionado con el elemento tierra. Es por esto que cuando alguien se desmaya (pierde el contacto con la tierra) una de las cosas que se hacen en primeros auxilios es hacerle oler algo fuerte como alcohol. Los olores nos traen a la tierra.

Es muy importante que las esencias que usamos sean puras porque las artificiales tienen una estructura necesariamente más simple y carecen de *prana* (fuerza vital), inteligencia y acción holística. Además, cuando son absorbidas por el torrente sanguíneo a través de los pulmones y la piel, estos agentes químicos sin vida se convierten en tóxicos del cuerpo.

*Efectos de los aromas en el cuerpo físico*

En las plantas vivas, estos aceites esenciales son las hormonas del crecimiento y la reproducción. Sus aromas les sirven para atraer las abejas y otros insectos para poder reproducirse, como mecanismo de defensa de los depredadores (herbívoros e insectos) y para protegerse de las bacterias, virus y hongos. Estos mismos efectos se producen en nosotros.

En todas las civilizaciones antiguas hay vestigios de la utilización de la aromaterapia con fines terapéuticos y espirituales. Los egipcios, por ejemplo, utilizaron los aceites esenciales para conservar las momias. Hipócrates recomendaba también masajes regulares con aceites esenciales. También se ha demostrado que algunos aceites esenciales mejoran notablemente el sistema inmunológico. En tiempo de plagas se fumigaba quemando maderas aromáticas como el pino, el cedro y el ciprés, dentro y fuera de las casas, para evitar contagiarse. Se cuenta que en la época del cristianismo, en Europa, una banda de ladrones robaba en las casas de los muertos con enfermedades contagiosas y no se contagiaban porque antes de entrar en las casas bebían un vinagre tinturado con hierbas y aceites esenciales. Cuando la policía los cogió les redujo la pena en la cárcel con la condición de que les dieran esta fórmula.

En la época del Renacimiento los científicos comprobaron que, durante una epidemia de tuberculosis, los cultivadores de flores y los trabajadores de la industria de perfumes en Francia presentaron una inmunidad extrañamente alta, frente a esa enfermedad y otras dolencias respiratorias.

Rene-Maurice Gattefosse, considerado el padre de la aromaterapia en occidente, dedicó el resto de su vida el estudio de los aromas desde un día en que se quemó la mano en un laboratorio y la introdujo rápidamente en un frasco de aceite esencial de lavanda e inmediatamente se le calmó el dolor y se le curó rápidamente sin dejarle cicatriz. El Dr. Jean Valnet tuvo mucho éxito en la Segunda Guerra Mundial curando heridas con aceites esenciales antisépticos. Los rusos han demostrado la estimulación del metabolismo del hígado usando aceites esenciales de rosas.

*Efectos sobre la mente y el estado de ánimo*

En 1990 un psicólogo de Yale demostró, utilizando el aroma del chocolate, que los olores contribuyen a despertar la memoria y promover el aprendizaje. En la actualidad se ha desarrollado una industria de investigación

alrededor de la utilización de los aromas para modificar los estados de ánimo y el comportamiento. Por ejemplo, algunos estudios recientes han demostrado que los malos olores promueven el comportamiento antisocial, mientras que los aromas de las flores mejoran la capacidad de aprendizaje y la memoria, llevando a la conclusión de que ciertos aromas podrían ser útiles en las aulas, oficinas y hasta en los vagones del metro.

*Cómo usar los aromas*

Lo primero que debemos tener presente es que para obtener todo el beneficio de los aromas debemos tener los conductos nasales limpios. Cuando hay suciedad en la nariz, los aromas no pueden penetrar al cerebro. Para esto se recomienda en *ayurveda* el *nasya* (una de las técnicas de purificación para la nariz de la que hablaremos más adelante).

Los aceites los podemos utilizar a través de la piel con masajes y baños aromáticos y, a través del olfato, aplicándonos perfume en la muñeca y en los puntos *marmas* (vitales) o usándolos como ambientadores: velas aromáticas, incienso, vaporizadores, etc. Los aceites etéricos son muy fuertes y por lo tanto no se deben aplicar en los ojos, ni en las mucosas ni interiormente.

Básicamente hay dos formas de utilizar los aromas para mejorar nuestro bienestar. El primero consiste en relacionar una fragancia agradable con una experiencia positiva. Podemos usar alguna esencia sedante como lavanda o rosas en situaciones relajantes como cuando meditamos, nos relajamos o durante los masajes. Después de algunas sesiones, el cerebro comenzará a asociar el aroma con la experiencia agradable como una respuesta condicionada. Esto nos permitirá relajarnos en cualquier otra circunstancia con sólo oler esta fragancia.

La segunda forma de beneficiarse de los aromas es aprovechando las propiedades terapéuticas específicas de los aceites esenciales teniendo en cuenta la constitución *ayurvédica* de cada persona. Los aromas calmantes y fríos como el jazmín, rosa, lavanda, neroli, pachulí y mandarina reducen el estrés de las personas de constitución *pitta,* cuyo temperamento tiene fuego pero pueden producir estrés en los *kaphas,* cuyo temperamento ya es demasiado tranquilo y puede agravar su sensibilidad al frío. Así mismo, un aroma estimulante y purificador que equilibre a *kapha* como la canela, el jengibre, el enebro y la salvia, puede agravar la naturaleza de por sí excitable de los *vatas*. Los aceites ideales para los *vatas* son sedantes y calientes como la manzanilla, el geranio, la lavanda y la vainilla.

También debemos tener en cuenta la ocasión y el estado de ánimo actual. Para esto es bueno tener nuestro botiquín de aceites esenciales para cada ocasión. Uno estimulante para cuando estamos apagados y para fiestas como, por ejemplo, canela. Uno afrodisíaco para las veladas románticas como el *ylang-ylang*. Uno calmante y cálido para cuando necesitamos descanso y regeneración como lavanda. Uno refrescante y calmante para cuando

estamos intensos o con rabia, como rosas o jazmín. Uno *sátvico* (espiritual) para meditar y para los ritos como el de sándalo.

*Efectos espirituales*

Los aromas son un medio que nos facilita hacernos conscientes de nuestro *Atman*. Es por esto que se utilizan en todos los ritos religiosos. La iglesia católica usa, por ejemplo, esencias de mirra (uno de los tres regalos de los tres reyes magos para Jesús cuando nació) y palo santo en las misas y fiestas religiosas. En todos los ritos del hinduismo se usan aromas como el sándalo para dar un ambiente más místico. Se dice que el sándalo es el aroma más *sátvico* y por lo tanto el mejor para meditar. Cuando la mente se absorbe disfrutando el placer que sentimos (cuando nos "sollamos" un aroma), podemos trascender nuestro nivel de conciencia.

**¿Cómo usar correctamente los sentidos**?

Aunque podemos usar los sentidos como instrumentos para acercarnos al *Atman*, no debemos olvidar que son sólo un medio y no un fin en sí mismo. La meta es controlarlos y usarlos para nuestro propósito y no hacernos sus esclavos. Como dice el *Bhagavad Gita,* los sentidos deben estar bajo el control de la mente y no al revés. Al final, lo más importante es hacernos conscientes de que el placer que sentimos cuando estamos realmente conectados con ellos no proviene de los objetos que percibimos sino de nuestro interior. Este placer se siente porque cuando la mente se calma a través de ellos sentimos nuestra verdadera esencia.

La historia del perro y el hueso explica este hecho. Estaba un perro mordiendo un hueso y se cortó la boca. Empezó a sangrar entrando en éxtasis saboreando su propia sangre creyendo todo el tiempo que el placer que sentía provenía del hueso.

Mensaje: No debemos caer en la falsa ilusión de que el placer proviene de los objetos que percibimos con los sentidos haciéndonos adictos a ellos. Al igual que en el caso del perro la causa de este estado no son los objetos que percibimos sino la experiencia de nuestra propia esencia (el *Atman*). Este tema se amplía en el capítulo *Meditación y filosofía vedanta.*

### Nutrición del cuerpo causal

El cuerpo causal es el que más cerca está del *Atman*, por lo tanto, cualquier cosa que hagamos a este nivel influye automáticamente en el cuerpo astral y en el físico. Cuando nos conectamos con él, se armonizan automáticamente los otros cuerpos. Como lo mencionamos antes, la nutrición de este cuerpo es la más profunda porque nutre nuestra conciencia, por lo tanto, es la nutrición más importante. En este cuerpo se encuentran las tres *gunas*: *sattva* (pureza), *rajas* (actividad) y *tamas* (oscuridad). Este cuerpo se nutre sobre todo de la compañía que tenemos. El nivel de conciencia de las

personas que nos rodean es el punto más importante para nuestra evolución en nuestro camino hacia el *Atman*. Es por esto que nunca debemos perder la oportunidad de estar en contacto con santos y seres iluminados y hacer *satsang* (reuniones con aspirantes espirituales). La cercanía de estas personas puede dar saltos cuánticos a nuestra evolución. A través del ejemplo de estas personas podemos convertir nuestras actitudes *tamásicas* (oscuras) y *rajásicas* (egoístas) en *sátvicas* (puras). Las malas compañías son el factor que más nos perjudica en este camino a menos que tengamos un nivel de conciencia suficiente para ayudar a subir el nivel de ellas. La pregunta en este punto, si por ejemplo, queremos hacer una buena labor con drogadictos o en las cárceles, es muy sencilla: ¿Estoy ayudando a subir el nivel de estas personas o me están bajando el mío? Y de acuerdo con la respuesta, proceder.

La lectura y el estudio de los libros sagrados, y las biografías de los seres iluminados también nutren adecuadamente este cuerpo. Escuchar y oír informaciones amarillistas intoxican este cuerpo y perjudican nuestra evolución hacia el *Atman*.

La mejor manera de nutrir este cuerpo adecuadamente se da cuando encontramos un camino y un Maestro personal que debe ser un ejemplo claro de su enseñanza, y cuando ponemos su sabiduría en práctica. Esto se da porque si, por ejemplo, tenemos un Maestro de la tradición Sivananda (nuestra tradición), con prácticas como el yoga integral que aconsejaba Swami Sivananda y sobre todo con el hábito de la meditación, podemos controlar, experimentar y nutrir el cuerpo causal conscientemente con nuevas impresiones (*samskaras*) a través de hábitos saludables. Si practicamos regularmente estos hábitos, estas impresiones se repiten y se forman deseos saludables latentes (*vasanas*). Estos *samskaras y vasanas sátvicos* se vuelven buenos aliados en nuestro camino espiritual y nos empujan siempre a seguir practicando yoga y meditación regularmente. De esta manera formamos buenos hábitos y estos nos ayudan a volvernos conscientes de que no somos ninguno de los tres cuerpos sino el *Atman* inmortal, sin cuerpos y sin límites (*Ser eterno, Conciencia pura y dicha absoluta*). Como dice Swami Sivananda:

> Siembra un pensamiento y cosecharás una acción.
> Siembra una acción y cosecharás un hábito.
> Cultiva un hábito y obtendrás un carácter.
> Cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino.

Podemos concluir, hasta ahora, con una parte del evangelio de los esenios:

> Bendito sea el hijo de la luz que conoce a su madre terrenal pues la dadora de la vida sabe que tu madre está en ti y tú estás en ella. Ella te parió y te dio la vida. Fue ella quien te dio tu cuerpo y a ella tú un día lo regresarás.

Sabe que la sangre que en ti corre nace de la sangre de la madre terrenal. Su sangre cae de las nubes, salta del vientre de la tierra, murmura en los arroyos de los montes, fluye anchurosa en los ríos de los llanos, duerme en los lagos, brama poderosa en los mares tempestuosos.

Sabe que el aire que respiras nace del aliento de la madre terrenal. Su aliento es azul en lo alto de los cielos, susurra en la cima de los montes, susurra en las hojas de los bosques, ondula en los trigales, dormita en los profundos valles, arde en el desierto.

Sabe que la dureza de tus huesos nace de los huesos de tu madre terrenal, de las rocas y las piedras. Sabe que la ternura de tu carne nace de la carne de tu madre terrenal cuya carne amarillea y enrojece en los frutos de los árboles. La luz de tus ojos, la audición a tus oídos, nacen de los colores y sonidos de tu madre terrenal que te circunda como las olas del mar al pez circundan, como el aire remolínate al ave.

De cierto os digo, el hombre es el hijo de la madre terrenal y de ella el hijo del hombre recibió su cuerpo del recién nacido. Nació del vientre de su madre. Ciertamente os digo, eres uno con la madre terrenal, ella está en ti y tú estás en ella, de ella naciste, en ella vives y a ella volverás.

Guarda, por tanto, sus leyes pues nadie puede vivir largo tiempo ni ser feliz sino quien honra a su madre terrenal y sus leyes guarda. Pues tu aliento es su aliento, tu sangre su sangre, tus huesos sus huesos, tu carne su carne, tus ojos y oídos, son sus ojos y oídos.

Quien encontró la paz con su madre terrenal no conocerá la muerte. Desea esta paz con tu mente, desea esta paz con el corazón, cumple esta paz con el cuerpo.

**Purificación**

Una ayuda muy importante para conectarnos con nuestro *Atman* es la purificación de los tres cuerpos que la cubren. Cuando estos tres cuerpos están libres de toxinas y se hacen transparentes podemos fácilmente experimentar el *Atman*.

Pero antes de empezar con estas terapias hay tres cosas que debemos tener muy claras:

1. Estas técnicas de purificación sólo se deben realizar cuando el cuerpo está suficientemente fuerte y saludable. Se debe tener siempre presente la relación resistencia del cuerpo con la energía que demandan estas técnicas. Cuando realizamos estas técnicas con el cuerpo débil o enfermo los resultados serán que el cuerpo se debilita aún más. Es importante no exagerar con estas técnicas

sobre todo con los ayunos y las *kriyas* cuando nuestro cuerpo no está preparado. La constitución *ayurvédica* es también un punto muy importante para saber cómo realizar estas técnicas.

2. Sólo se deben realizar estas técnicas cuando no estamos ingiriendo toxinas. Limpiar el cuerpo y después ingerir toxinas es muy perjudicial. Por ejemplo, fumar y tomar alcohol son más dañinos después de un ayuno, por lo tanto, antes de empezar con estas técnicas debemos tener buenos hábitos.

3. No debemos olvidar que nuestro cuerpo no es una máquina que se basa en las leyes de la mecánica. El yoga y el *ayurveda* consideran al cuerpo como una expresión del espíritu en la unidad cuerpo, mente, espíritu y universo, por lo tanto, estas técnicas deben ir siempre acompañadas con algunos ritos y *mantras* y se deben realizar en momentos propicios en armonía con los ciclos del universo y la astrología. Esto nos ayuda a sintonizarnos con el cosmos y a generar un ritmo de vida armonioso. Un ejemplo de un sistema integral de purificación son los temascales de los indígenas (los primeros saunas).

**Purificación de los cuerpos**

En el siguiente cuadro se presentan las diferentes técnicas a través de las cuales se purifica cada uno de los cuerpos y a continuación se explica cada una de ellas.

**Técnicas para la purificación de los cuerpos**

| **Cuerpo** | **Físico** | **Astral** | **Causal** |
|---|---|---|---|
| **Técnica** | Ayuno<br>*Ásanas*<br>*Kriyas*<br>*Panchakarma* | *Pranayama*<br>*Pratyahara*<br>*Mouna*<br>*Karma yoga*<br>*Bhakti yoga*<br>*Raja yoga* | Buenas compañías<br>*Sadhana*<br>Meditación<br>*Mantras*<br>*Jnana yoga* |

**Purificación del cuerpo físico**

El cuerpo físico se purifica principalmente a través del ayuno, las *ásanas* y las *kriyas o el panchakarma.*

*Ayuno*

Los beneficios físicos, mentales y espirituales del ayuno que exponemos a continuación se basan en lo que dice Swami Sivananda en su libro *Bliss Divine*.

El mayor deber del hombre es hacer *sadhana* (prácticas espirituales) para la realización de Dios. Para el *sadhana*, un cuerpo y una mente sanos y equilibrados son lo más esencial. El ayuno es una gran ayuda en el mantenimiento del cuerpo en perfecto estado de salud. Si hay el menor síntoma de enfermedad en el cuerpo, la señal es de ayuno por uno o dos días. Los animales que dependen de su propia naturaleza ayunan de forma natural si están enfermos y se curan con remedios naturales: la luz del sol, aire fresco, ayuno y descanso.

*Beneficios físicos.* En el *ayurveda* se dice que el ayuno es la medicina universal. Ayunar es uno de los mejores métodos de curación de la naturaleza para restaurar la salud. Proporciona un descanso al sistema digestivo y permite que el cuerpo se purifique a sí mismo y con frecuencia elimina materiales de desecho e impurezas que se han acumulado durante años. Limpia al organismo y lo hace más energético. Durante un ayuno, la energía corporal que se utiliz*a* para la digestión está disponible para reparar y curar el organismo. El ayuno rejuvenece al cuerpo.

No hay que comer a no ser que tengamos apetito. La pérdida parcial o completa de apetito es una señal para realizar un ayuno. Náusea (sensación de vómito), malestar general, diarrea, fiebre y pérdida del apetito son algunos de los síntomas de una digestión anómala por lo que es el momento de realizar un ayuno.

Con el ayuno mejoramos nuestra capacidad para resistir trastornos físicos, enfermedades, fatiga y padecimientos. Pero a pesar de que el ayuno es un excelente remedio, no se tendría que pensar en conseguir lo imposible, es decir, el ayuno no puede curar enfermedades por deficiencias debidas a una alimentación incompleta, defectos congénitos o trastornos serios.

*Beneficios mentales.* El ayuno es austeridad (*tapas*), uno de los cinco *niyamas* del *raja yoga* (ver el capítulo *Meditación y filosofía vedanta*) y se practica para fortalecer la mente y la voluntad. Al igual que podemos fortalecer nuestros músculos haciendo que soporten cada vez más peso o trabajo, del mismo modo podemos fortalecer la mente pidiéndole que lleve a cabo tareas cada vez más difíciles. El ayuno contribuye a desarrollar la concentración, la fuerza mental y la capacidad de resistencia. Mejoramos nuestra firmeza de carácter.

*Beneficios espirituales.* Todas las religiones del mundo recomiendan el ayuno, a menudo con la vigilia, como una forma para fortalecer la oración. Cuando el cuerpo y la mente no se encuentran tres veces al día ocupados con las vibraciones de la comida, quedan libres para concentrarse en cuestiones espirituales.

La energía de los *chakras anahata* y *ajna* (corazón y tercer ojo) puede concentrarse más fácilmente cuando el cuerpo y la mente están claros, como ocurre durante el ayuno.

Muchos yoguis ayunan dos veces al mes, los días *ekadasi,* es decir, 11 días después de la luna nueva y la luna llena porque en estos días es cuando la mente está más equilibrada y, por lo tanto, son muy especiales para dedicarlos a la meditación. En el *Brahmavaivarta* dice: *"Quién guarda el ekadasi, se libera de todos los pecados y da un paso adelante en el camino de la religión".* Se recomienda el ayuno en *ekadasi* porque en este día es más fácil de controlar la mente y, por lo tanto, más fácil de ayunar. La energía que ahorramos, por no tener que digerir la comida, la invertimos en prácticas espirituales como yoga y meditación. También es recomendable ayunar los sábados o domingos según la tradición religiosa.

*Vatas* y *pittas* sólo deben ayunar cuando tienen *ama* y por muy corto tiempo. Tampoco se debe exagerar con ayunos cuando hacemos *ásanas* y *pranayama* intensivamente.

*Cómo hacer ayuno*

Como en todo debemos empezar suavemente sin forzar el cuerpo. Para efectos de purificación sólo se recomiendan los ayunos cortos de máximo tres días y cuando se hacen debemos estar idealmente en un ambiente relajado y evitar al máximo el estrés. Esto es importante porque sólo de esa manera el cuerpo puede quemar el *ama* (las toxinas del cuerpo) y purificarse. Si ayunamos con estrés, ésto sólo debilitará el cuerpo.

Otra cosa muy importante para el éxito del ayuno es cómo lo rompemos. Es muy importante romper el ayuno comiendo poco e ingiriendo alimentos livianos y de buena calidad porque después del ayuno el *agni* se debilita y, si devoramos, el sistema digestivo se puede perjudicar trayendo como consecuencia el aumento de peso y problemas digestivos. Por esta razón se debe empezar con ayunos suaves.

Una forma de ayuno que se recomienda en *ayurveda* es el ayuno con *khichari.* Ver la receta en el apéndice 8. Este es un ayuno especialmente bueno para principiantes porque es más fácil y baja todos los *doshas.*

Cuando hacemos este ayuno se come sólo *khichari* tres veces al día la cantidad que sea necesaria para quedar satisfechos. Primero debemos empezar ayunando un día al mes. Y poco a poco, cuando esto ya sea algo fácil, podemos incrementar los ayunos a dos veces al mes y luego a una vez a la semana. Después de tener este hábito podemos hacer ayunos de tres días en los dos equinoccios (entre el 21 y 24 de marzo y de septiembre) y en los dos solsticios (entre el 21 y 24 de junio y de diciembre) que marcan las estaciones del año. Estos son momentos ideales para purificar el cuerpo. Ayunos de más de tres días requieren la atención de un especialista.

*Kriyas y panchakarma*

El cuerpo físico no es como una máquina que se tiene que limpiar diariamente. Este tiene la capacidad de limpiarse a sí mismo a través de los pulmones, riñones, glándulas que producen el sudor y el intestino grueso. Pero debido al estilo de vida actual, a la alimentación incorrecta, al estrés, a la edad, etc., puede ocurrir que el cuerpo no logre por sí solo sacar todos los desechos del cuerpo. Cuando esto ocurre las *kriyas o el panchakarma* nos pueden ayudar mucho estimulando y colaborando al cuerpo físico a deshacerse de todos los desechos.

Son muy importantes en nuestro camino hacia el *Atman* porque como lo dicen las escrituras sagradas, la limpieza es lo más cercano a la divinidad. Mantener el cuerpo físico limpio nos ayuda a purificar la mente y por lo tanto a hacernos conscientes de nuestra verdadera naturaleza.

Los efectos secundarios de las *kriyas y del panchakarma* cuando se practican correctamente son:

1. Previenen y curan enfermedades. Existen clínicas en India que curan principalmente con *panchakarma y kriyas.*
2. Eliminan el cansancio, la pereza y la depresión.
3. Ayudan mucho para mejorar las prácticas del yoga, especialmente *pranayama*. Cuando se practican las *kriyas* los efectos de estas prácticas se intensifican.
4. Apoyan el proceso de purificación en los ayunos.

En *ayurveda* se aconsejan las *kriyas* principalmente para los *kaphas*. Los *vatas* y *pittas* no deben exagerar con estas técnicas.

En el *panchakarma* se hace mucho énfasis en balancear el *vata* con ayuda de todo el aceite que se usa en esta técnica. Por lo tanto son técnicas de purificación ideales para los *vatas.*

*Shatkriyas*

En el *Hatha Yoga Pradipika (libro clásico)* se describen seis *(shat) kriyas*. Éstas son las *kriyas* principales:

1. *Tratak*: limpieza de los ojos.
2. *Neti*: limpieza de las fosas nasales.
3. *Kappalabhati*: purificación de los pulmones y órganos respiratorios.
4. *Dhauti*. Limpieza del sistema digestivo superior.
5. *Nauli*. Limpieza de los órganos abdominales.
6. *Basti*: limpieza del colon.

*Panchakarma*

Este es un programa de purificación que se debe realizar idealmente en grupo, en un retiro y con gente especialista.

El *panchakarma* se compone de tres fases: *purva karma* (técnicas para preparar el cuerpo), *pradhan karma* (las prácticas principales para eliminar el *ama* (toxinas) del cuerpo y *praschat karma* (prácticas para regenerar adecuadamente el cuerpo y revitalizarlo).

La primera etapa consiste en preparar el cuerpo lubricándolo con aceite, por fuera, con masajes y, por dentro, tomando *ghee* (mantequilla clarificada) para llevar todo el *ama* (toxinas) de los tejidos al aparato digestivo para ser eliminado. Esta etapa evita que haya desbalances *vatas* y puede durar de 3-21 días. La segunda etapa consiste en las técnicas purificativas que tienen el propósito de sacar el *ama* del cuerpo y puede durar de 5-10 días. En los libros clásicos del *ayurveda* se describen cinco *(pancha)* técnicas de purificación.

Estas cinco técnicas son:

- *Nasya*: purificación nasal.
- *Vamana*: inducción del vómito para eliminar el exceso de *kapha* en el sistema digestivo y respiratorio.
- *Virechana*: purgar para eliminar el exceso de *pitta*.
- *Basti:* limpieza del colón para eliminar el exceso de *vata*.
- *Rakta mokshana:* limpieza de la sangre.

Por último viene la etapa de regeneración donde se empieza a nutrir el cuerpo y la mente adecuadamente. Luego de cualquier purificación se debe hacer mucho énfasis en nutrir el cuerpo en la forma debida para evitar desbalances *vatas.* Para más información sobre este tema leer el libro *The complete Illustrated Book of Yoga,* de Swami Vishnu Devananda.

*Programa completo*

El programa de purificación se debe hacer de acuerdo con la constitución *ayurvédica,* estilo de vida, aspiraciones espirituales y estado de salud.

Lo primero que debemos hacer es realizar diariamente algunas *kriyas* sencillas como las que mencionamos antes. Luego se puede empezar a hacer una vez al mes, idealmente en *ekadasi* (cuando la luna está a la mitad), un ayuno de un día haciendo las *kriyas*. Y cuando esto ya sea un hábito en nosotros sería ideal hacer un retiro de purificación una vez al año como, por ejemplo, un ayuno colectivo, un buen tratamiento de *panchakarma* o hacer *sadhana* intensivo en los *ashram* de Swami Vishnu Devananda. Esto es ideal durante la primavera o en otoño para tener el apoyo de la naturaleza.

### Purificación del cuerpo astral

El cuerpo astral se purifica a través de los ejercicios de *pranayama, pratyahara* (ayuno de medios de comunicación), *mouna* (silencio), *karma yoga* y *bhakti yoga.*

*Pranayama*

Como lo mencionamos anteriormente en el capítulo *Secuencia práctica de hatha yoga*, los *pranayamas* (ejercicios de respiración) purifican los *nadis* (canales de energía) del cuerpo astral. Es por esto que a la respiración alterna se le llama también *nadi sodhana* que significa limpieza de *nadis.* Estos ejercicios se deben realizar idealmente todos los días. Para más información ver el capítulo *Secuencia práctica de hatha yoga.*

*Pratyahara (abstracción de los sentidos hacia los objetos)*

A través de *pratyahara* se evita el ingreso de nuevos estímulos e información a la mente. Estos ejercicios son como un ayuno para la mente. Al evitar el ingreso de nuevos estímulos e información a la mente, ésta se puede ocupar de digerir las viejas *samskaras* (impresiones tóxicas no digeridas) y, por lo tanto, limpiar la mente. Una manera práctica de hacer esta purificación es a través de lo que podemos denominar ayuno de medios. Durante algún tiempo y como mínimo una vez al año nos podemos alejar de todos los medios de información como la televisión, el radio, el periódico, Internet, etc., para purificar nuestra mente. Esta purificación es muy importante hoy en día porque estamos en la era de la informática y nos mantienen bombardeados todo el tiempo con demasiada información y publicidad comercial. Al igual que con el ayuno se purifica el cuerpo físico, con *pratyahara* podemos limpiar las toxinas en la mente.

*Mouna (silencio)*

Esta es una práctica que se realiza en casi todas las tradiciones religiosas porque hablar es lo que más *prana* requiere y por lo tanto el silencio mantiene el *prana* dentro de nosotros. Y tiene tres niveles: callar la boca, silenciar la mente y los sentidos y, el verdadero *mouna* que consiste en hacernos conscientes del eterno silencio de paz cuando estamos en nuestra esencia. Cada nivel va llevando al siguiente y, por lo tanto, debemos empezar callando la boca. Aunque es ideal mantenerse en silencio, por un tiempo, en un ambiente adecuado como un *ashram,* por ejemplo, lo más importante es adquirir el hábito en nuestras vidas de hablar solamente lo que sea necesario, que no cause dolor y tenga un propósito noble. *Mouna* ayuda muchísimo a purificar la mente porque al acallar la mente y la boca, se pueden purificar las impresiones tóxicas que se van acumulando.

*Pranayama, pratyahara y mouna* se practican regularmente en los *ashram* de nuestra tradición en un curso que se llama *Sadhana intensivo* que es ideal para purificar el cuerpo astral. A través de estas técnicas se enciende el *buddhi* (*agni mental)* y por lo tanto se queman las toxinas en la mente. Para mayor información, *www.sivananda.org; www.atman-yoga.org.*

*Karma yoga y bhakti yoga*

Estos son los puntos más importantes porque limpian el corazón y las emociones. Para más información mirar en el capítulo *Meditación y filosofía vedanta*.

### Purificación del cuerpo causal

Este es el cuerpo donde se encuentran las tres *gunas: tamas (oscuridad), rajas (energía) y sattva (inteligencia)*. Estas constituyen el material de construcción de este cuerpo y no pueden ser sacadas de la mente, sólo pueden ser transformadas. Si aquí se han acumulado demasiado *rajas* y *tama*s por causa de nuestras impresiones mentales y acciones no armoniosas del pasado, podemos purificar este cuerpo y transformar el exceso de estas *gunas* venenosas en *sattva*. *Tamas* y *rajas* en exceso son las toxinas de este cuerpo y lo único que podemos hacer es convertirlas en *sattva* evitando las malas compañías y acercándonos a gente *sátvica,* con el *sadhana* (práctica espiritual), con la meditación, a través de la repetición de *mantras* y practicando los cuatro caminos del yoga. Esta es la purificación más efectiva porque cuando este cuerpo está bien, los cuerpos, físico y astral, se limpian automáticamente. La siguiente tabla es una ayuda para detectar nuestra constitución mental/espiritual.

## Tabla de las *gunas*

| | | ***SATTVA*** | ***RAJAS*** | ***TAMAS*** |
|---|---|---|---|---|
| ***Satsang**:* Compañía de gente espiritual | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| ***Sadhana*** | | | | |
| *Ásanas* | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| *Pranayama* | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| Relajación | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| Meditación | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| ***Alimentación*** | | | | |
| Vegetariana | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| *Sátvica* | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| ***Karma yoga*** | | | | |
| Tiempo en *karma yoga* | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| Generosidad: Caridad | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| ***Bhakti yoga*** | | | | |
| *Sravanam*: Escuchar historias espirituales como, por ejemplo, el *Srimad Bagavatam* | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| *Kirtan:* Cantos espirituales | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| *Smaranam*: Repetión de *mantras* y oraciones | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| *Archanam*: Rituales espirituales como, por ejemplo, las *puyas* | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| *Vandanam*: Postraciones | | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| ***Raja Yoga*** | | | | |
| **YAMAS** | *Ahimsa*: No-violencia y compasión | Diariamente | Ocasionalmente | Casi nunca |
| | *Satya*: Veracidad | Diariamente | Ocasionalmente | Casi nunca |
| | *Brahmacharya* | Diariamente | Ocasionalmente | Casi nunca |
| | *Aparigraha*: "Vida sencilla pensamiento elevado" | Vida muy sencilla | Medio | Lujos innecesarios |
| | *Asteya*: No robar, generosidad y no retener lo que no necesitamos. | Diariamente | Ocasionalmente | Casi nunca |
| **NIYAMAS** | *Saucha*: Limpieza de cuerpo, mente y ambiente. | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| | *Santosha*: Satisfacción y agradecimiento | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| | *Tapas*: Sacrificio y disciplina en el *sadhana* aunque la mente se resista. | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| | *Svadyaya*: Estudio de sí mismo y de libros sagrados | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| | *Ishwara pranidhana*: servicio desinteresado, amor incondicional y entrega completa a Dios y al Maestro espiritual. | Diariamente | Ocasionalmente | Nunca |
| | | ***SATTVA*** | ***RAJAS*** | ***TAMAS*** |

# MEDITACIÓN Y FILOSOFÍA *VEDANTA*

Como lo mencionamos anteriormente, para jugar el juego de la vida y darnos cuenta de que somos el *Atman* (el alma) necesitamos tres cosas:

1. ***Un vehículo (cuerpo) en buen estado*.** Esto se logra a través de ejercicio adecuado (*ásanas*), respiración eficiente (*pranayama*), buena relajación (*savasana*) y buena dieta. Éstas son las bases del *hatha yoga* y del *ayurveda* y los puntos por los que debemos empezar.
2. ***Un buen chofer o mente pura*.** Esto se logra a través de la meditación.
3. ***Un buen mapa que nos muestre las rutas y la meta a la que queremos llegar***. Un mapa, que nos muestra las rutas para llegar a la meta, es la filosofía *vedanta*, en la cual se basan las enseñanzas del yoga y del *ayurveda*.

## FILOSOFÍA *VEDANTA*: FILOSOFÍA DEL YOGA Y *AYURVEDA*

*Vedanta* significa literalmente *el final de la sabiduría*. *Vedanta* es la parte filosófica del yoga y se refiere a los 108 *Upanishads*, que son la última porción de los *Vedas*.

*Vedanta* = *Upanishads*, e incluye las enseñanzas de los *rishis* que son las verdades espirituales eternas.

Para el yogui, pensamiento positivo significa capacidad de comprender y vivir de acuerdo con la filosofía *vedanta*. Lo importante de esta filosofía no es que nos hace más cultos sino que cuando realmente la comprendemos somos conscientes de que somos el *Atman.*

El mensaje principal de la filosofía vedántica es el siguiente:

*"Jeevo Brahmaiva na aparah"*

*"El alma individual (Atman) es idéntica con el Absoluto (Brahman)".*

El gran Maestro no dualístico Adi Sankara Archaya (788-820), que pertenece a nuestro linaje, resumió la filosofía *vedanta* en tres grandes declaraciones:

1. *Brahma satyam:* Solamente Brahman (el Absoluto) es real.
2. *Jagan mithya:* El universo (como nosotros lo percibemos) es una ilusión.
3. *Jeevo Brahmaiva na aparah:* Brahman (el Absoluto) y *Atman* (alma individual) son idénticos.

**Explicación**

**1. *Brahma satyam:*** Solamente Brahman es real.

Una buena explicación de lo que esto significa se la oímos a varios *swamis* de nuestra tradición.

¿Cuál es la esencia de una camiseta? Se podría decir que es simplemente tela pero tela solamente existe en nombre y forma. Es un concepto que sólo existe en la mente pero no es algo objetivo. Para un camello esta tela es comida, por ejemplo.

Si investigamos un poco más se podría decir más objetivamente que se trata de hilos de algodón pero hilos de algodón solamente existen en nombre y forma. Para nosotros, hilo es algo para hacer ropa pero, para otras personas, hilo puede significar algo para lavarse los dientes (como una seda dental) o un arma para ahorcar a alguien, por lo tanto, tampoco esto sería una definición objetiva.

Investigando más profundamente sería mejor decir que son fibras de algodón. El concepto de algodón tampoco es objetivo. Existe sólo en la mente. La prueba es que para algunas mujeres algodón significa algo para quitarse el maquillaje. Y para un médico, por ejemplo, es algo que sirve para desinfectar heridas. Por lo tanto, ésta no sería la respuesta correcta.

Objetivamente se podría decir mejor que es un conjunto de moléculas pero moléculas sólo existen como concepto. En realidad podemos acercarnos más si decimos que es un aglomerado de átomos. Pero en realidad átomos, electrones y protones sólo son también conceptos relativos.

A lo último que llega la ciencia (específicamente la física cuántica) es hasta el concepto de los *cuantos* que los definen como *ondas de probabilidad*. Se trata de partículas que son posibilidades dentro de la conciencia porque pueden ser moléculas u ondas según la perspectiva (o nivel de conciencia) del observador, demostrando así la teoría de la relatividad. Hasta aquí llega la ciencia a través de la razón. Pero, si trascendemos la razón, nos damos cuenta de que lo que al principio percibimos como una camiseta es solamente *Conciencia pura.*

Este ejemplo se puede aplicar con cualquier objeto de este mundo de nombres y formas siempre con el mismo resultado. En conclusión, el universo de nombres y formas es solamente una apariencia dentro de la *Conciencia pura* (Brahman) que es lo único real.

Los sabios de la India decían lo mismo que dijo después el filósofo Kant: *"Con el intelecto (la razón) sólo se puede conocer una parte de la verdad porque es limitado".* En el *Bhagavad Gita* también se dice que hay que

trascender el intelecto para conocer la verdad. A la conclusión final de este ejemplo, dicen los *swamis*, sólo podemos llegar inicialmente por un acto de fe porque sólo puede ser conocida a través de la experiencia en meditación profunda. Pero un acto de fe muy legítimo porque es algo que no solamente decían los *rishis* (sabios de la India) sino también todos los grandes hombres de la historia como Jesús, Buda, Moisés, Gandhi, etc.

Los *rishis* decían que sí existe una realidad absoluta que es común a todo y no está limitada ni por el tiempo, ni por el espacio, ni por la ley de causa y efecto, ni por la muerte y, la llamaron Brahman. Y en relación con el individuo la llamaron *Atman*. Y aunque decían que era imposible explicarla con palabras dijeron que la descripción más cercana es *Sat Chit Ananda.*

*Sat: Ser absoluto*, sin principio y sin final. Eterno e inmortal. Estamos hablando de algo que no tiene ni principio ni fin. Hablamos de un *Ser eterno* que no se envejece, no se enferma y es inmortal.

*Chit: Conciencia pura* o conocimiento absoluto. En este estado de conciencia nos damos cuenta de que todo lo que existe (incluyendo todo el universo) es *Uno mismo* (mi propio *Ser*, mi propia alma). Los *rishis* decían que el universo es una creación divina con un orden perfecto, que todo en el universo es un flujo de inteligencia y que cuando percibimos algo como caótico o sin sentido, se debe a la falta de conciencia (o falta de información) porque el universo se rige bajo el principio de inteligencia universal. Este punto también implica que todo el conocimiento y la sabiduría del universo están dentro de nosotros. O sea, que si estuviéramos conectados con nuestro *Atman*, no necesitaríamos ni libros, ni carreras universitarias.

*Ananda:* Dicha absoluta. Dicha es felicidad no-dual. No está relacionada con objetos sino con la conciencia de nuestra verdadera naturaleza (el *Atman*). Se da cuando nos hacemos conscientes de que nuestros límites no terminan con el cuerpo sino que somos infinitos y *Uno con el universo* entero. Los *rishis* decían que cuando quitamos los conceptos de la mente nos volvemos conscientes de que somos el alma y sentimos nuestro estado innato de dicha, paz y amor absolutos. Los *rishis* decían pues, que lo único real es *sat, chit y ananda*.

***2. Jagam mithya:*** El universo, como nosotros lo percibimos, es una ilusión.

Un ejemplo clásico que explica esto es la analogía de la cuerda y la culebra, que ya habíamos mencionado y la retomamos. Una tarde, cuando caminaba por una calle oscura, un hombre se tropezó con una cuerda que había en el suelo. En la semioscuridad creyó que la cuerda era una serpiente e imaginándose que lo había mordido, gritó de terror. Llegó un amigo corriendo con una antorcha (que representa al *Gurú*, al Maestro espiritual), y a la luz, el hombre comprendió su error y el miedo desapareció.

Los *rishis* decían que el universo, tal como lo percibimos con nuestro nivel normal de conciencia, es como la culebra (una ilusión) en este ejemplo. Vemos la serpiente no porque se haya dado una transformación. La serpiente se creó por la interacción entre la mente y la cuerda. Vemos algo (cuerda) y la mente proyecta su propia super imposición. Vemos una ilusión por las limitaciones de los sentidos y de la mente.

Cuando la mente es engañada por *maya* (los velos de la ilusión), el mundo parece real. Sólo cuando brilla la luz de la meditación percibimos la verdadera realidad.

***3. Jeevo Brahma na aprah:*** Brahman (el Absoluto) y *Atman* (alma individual) son idénticos.

Para hacerse una idea del significado de esta declaración, uno primero se puede imaginar que Brahman es como un inmutable océano infinito de *Ser puro*, *Conciencia pura y dicha pura.* Existen, en el océano, incontables olas cada una de las cuales puede percibirse separadamente. Estas olas aparecen y desaparecen debido a la fuerza inherente, creativa de este océano de *Conciencia.* Esta fuerza que proyecta creaciones infinitas desde Brahman, que las sostiene y que las destruye, se llama *maya* (ilusión cósmica).

En el océano hay olas infinitas. Igual que las olas del océano (que son sus creaciones) no son separadas del océano, las creaciones (*maya*) no son entidades separadas tampoco. Todas estas olas son agua y son inseparables del océano. En realidad, son idénticas a él. Brahman y las almas individuales (*Atman*) son también una misma cosa.

*¿Por qué no lo percibimos?*

Si nosotros somos Brahman, entonces, ¿por qué no lo sentimos directamente? Si somos infinitos, ¿por qué nos sentimos limitados? Si somos eternos e inmortales, ¿por qué sentimos limitaciones de tiempo y espacio y tenemos miedo de morir? Si solamente existe un Absoluto (y no dos "absolutos") y nosotros lo somos, ¿por qué nos sentimos separados de los demás y del universo y vemos esta ilusión?

Los *rishis* decían que esto se debe a *avidya* (ignorancia). Como no sé quién soy, creo que soy alguien con un nombre y un cuerpo (me percibo como una ola separada del océano). Soy ignorante del hecho de que soy *Conciencia pura e indivisa*. *Avidya* es la causa de toda la existencia fenomenal y la causa de dualidad y por lo tanto del sufrimiento.

Los *rishis* descubrieron que existen tres impurezas de la mente que ocultan el *Atman*. Para hacernos conscientes de esta realidad y alcanzar la meta de la vida (conectarnos con el alma) nos mostraron los cuatro caminos del yoga: *karma yoga, bhakti yoga, raja yoga y jnana yoga.*

## LAS TRES IMPUREZAS DE LA MENTE QUE OCULTAN EL *ATMAN*

Por causa de estas tres impurezas no somos capaces de ver el *Atman*. La analogía de un lago (nuestra mente) sucio con muchas olas en la superficie que tiene al fondo un tesoro (nuestra alma) nos va a ayudar a entenderlo bien.

***Mala:*** **Impureza del corazón: Egoísmo (la idea del yo y mío)**

Esta impureza aumenta nuestra idea de ser algo separado como cuando una célula en el cuerpo se olvida que hace parte del cuerpo y deja de funcionar en armonía con todas las demás. No podemos darnos cuenta de nuestra identidad con Brahman si *mala* existe. En el ejemplo del lago *mala* es el egoísmo y es la mugre que no nos permite ver el tesoro.

***Vikshepa:*** **Intranquilidad de la mente / la fuerza proyectiva de la mente**

Nuestra mente proyecta una realidad falsa encima de la creación. No vemos la creación en su gloria. Además, por su naturaleza, la mente tiende a creer que el placer y el dolor provienen de los objetos. Mientras nuestra mente hace esto, no es posible darnos cuenta de nuestra verdadera naturaleza que no está afuera en los objetos sino dentro de nosotros y que es la única fuente de felicidad. En el ejemplo del lago, *vikshepa* sería la intranquilidad y la ansiedad en la superficie del lago (las olas) que no nos permiten ver el tesoro al fondo.

***Avarana:*** **Ignorancia**

Esta es la impureza más difícil de eliminar porque es la más sutil. Es la ignorancia primordial (*avidya*). Creemos que somos entidades individuales y que no somos Brahman. Nos sentimos separados de los demás. Esta impureza es el pecado original en la *Biblia*. *Avarana,* en el ejemplo del lago, sería el agua que hay que eliminar para alcanzar el tesoro.

Para eliminar estas tres impurezas y experimentar nuestro *Atman*, los *rishis* nos dieron cuatro caminos.

## LOS CUATRO CAMINOS DEL YOGA

A través de los cuatro caminos del yoga (*karma yoga, bhakti yoga, raja yoga y jnana yoga*) eliminamos las tres impurezas de la mente:

*Mala* (la mugre en el lago, el egoísmo) se elimina con el método de *karma yoga*.

*Vikshepa* (las olas en el lago, la ansiedad) se elimina con *bhakti yoga y raja yoga.*

*Avarana* (el agua, la ignorancia) se elimina con *jnana yoga* (el yoga de la sabiduría).

***1. Karma yoga***

Significa unión por acción. Pero no se habla de acción ordinaria porque cada día estamos actuando. Tiene que ser un tipo de acción que nos lleva a la liberación. *Karma yoga* es el servicio desinteresado a los demás. Hacemos *karma yoga* cuando ayudamos a la gente con el único propósito de servir sin ningún motivo egoísta y sin albergar ningún deseo de recompensa. Purifica el corazón y nos hace sentir en paz. Elimina *mala*, la mugre en el lago, el egoísmo.

Un *swami* en India nos decía que a los únicos que les va mal si la gente empieza a hacer *karma yoga* es a los sicólogos (porque se quedan sin trabajo). Puede practicarse en cualquier momento, bajo cualquier condición, en cualquier lugar en que se desee hacer un servicio desinteresado (en casa, en la oficina, durante el trabajo, etc.). Se ampliará más adelante.

***2. Bhakti yoga***

Es el yoga de la devoción y el amor hacia el Absoluto. La oración, la ceremonia y el ritual constituyen su fundamento. Las emociones relativas al yo (el egocentrismo) se eliminan a través del desarrollo de la humildad. A través de ritos, cantos de *mantras*, historias espirituales como las parábolas de Jesús etc., se transforman las emociones inferiores en amor universal. El *karma yoga* produce *bhakti* (amor).

*Vikshepa* (la segunda impureza: las olas en el lago) se elimina con *Bhakti yoga* pero *Vikshepa* tiene la tendencia a regresar. No es suficiente tener la mente como un lago sin olas. Para tranquilizar la mente y enfocarla en un sólo punto los *rishis* describieron adicionalmente el camino de *raja yoga.*

***3. Raja yoga***

Este es el yoga de la meditación, del control mental. *Raja yoga* es el camino real del yoga porque considera a la mente como el rey de los otros sentidos y la meta es controlar este rey que perdió en muchos casos el control sobre su reino. Es la forma más conocida del yoga. Meditamos, a través del control de la mente para llegar a la verdad. El *hatha yoga* hace parte del *raja yoga* y le sirve como preparación. En *hatha yoga*, a través del control del *prana* (energía vital), automáticamente se controla la mente. Swami Swaroopananda dice que para poder controlar la mente es necesario sentir *bhakti* (amor incondicional) porque, como lo dijimos anteriormente, la concentración de la mente es indispensable para entrar en meditación y *bhakti* (amor universal) es la mejor forma para facilitar la concentración. Para controlar la mente tenemos que desarrollar la facultad de la concentración. Como lo podemos comprobar en la experiencia, el amor facilita la concentración: cuando estamos enamorados nuestros pensamientos fluyen con facilidad, todo el tiempo y constantemente hacia el objeto de nuestro amor. Si combinamos estos dos métodos, *bhakti yoga* y *raja yoga,* podemos eliminar *vikshepa.*

***4. Jnana yoga***

Es el yoga de la sabiduría. Se conoce el *Atman* a través del estudio de las escrituras bajo la dirección de un Maestro. Primero, se oyen las enseñanzas de los *Upanishads* como las está transmitiendo el Maestro *(sravanam)*, después se reflexiona y se meditan analíticamente estas enseñanzas *(manana)*, luego se medita profundamente en las realizaciones que son el producto de *manana*, trascendiendo el intelecto para unirse con lo real *(nididhyasana)*. Así se hace uno consciente de la verdad absoluta. Es el camino más difícil y para conocer el *Atman* a través de *jnana yoga* se debe tener dominio sobre los anteriores puntos. *Avarana* se elimina con *jnana yoga (*el yoga de la sabiduría*).*

Swami Sivananda decía que *karma yoga* lleva a *bhakti yoga.* Haciendo servicio podemos aprender a amar a los otros seres. *Bhakti yoga* lleva a *raja* yoga. Sin desarrollar devoción (amor supremo) es imposible meditar. Meditación no es posible sin conciencia de la existencia de Dios. *Raja yoga* lleva a *jnana yoga*. La meditación más profunda (*samadhi*) lleva a *jnana* (la sabiduría del *Ser supremo)*. *Jnana yoga* lleva a *moksha*, la liberación espiritual.

Muchos sabios en la India decían que *bhakti yoga* lleva a *moksha* pero solamente el tipo más elevado de devoción nos lleva a esta meta. Se dice que el *bhakti* más elevado es idéntico con sabiduría (*jnana*). Según los sabios, el pájaro de *moksha* (liberación) tiene dos alas: un ala de sabiduría (*jnana*) y otra de amor (*bhakti*).

**El yoga de síntesis**

Swami Sivananda aconsejaba la práctica integral de estos cuatro yogas y lo llamaba *yoga de síntesis*. Este camino integral también está mencionado en el *Bhagavad Gita*. Según nuestro temperamento debemos escoger un camino principal y combinarlo con los otros tres caminos del yoga.

Gente con un temperamento muy práctico puede concentrarse más en el *karma yoga.* Gente más *emocional*, escoge como camino principal el *bhakti yoga*. Si el temperamento es científico sería *raja yoga* y si es más filosófico sería el *jnana yoga.*

Estamos viviendo en la época de hierro (*kali yuga*) que se puede comparar con un invierno espiritual. En esta época, opinan los grandes Maestros de yoga, el camino más rápido a la iluminación es el yoga integral. Tenemos manos, un corazón y una cabeza. Por lo tanto, Swami Sivananda decía que tenemos que dedicar 1/3 del día a la práctica de *karma yoga*, 1/3 del día a *bhakti yoga* y 1/3 del día a *raja yoga* y a *jnana yoga.* También decía que hay que evitar volverse un experto en un camino porque de esta manera el ego se infla. La solución es hacer de todo un poco. Por ejemplo, comer un poco, practicar un poco de *ásanas* y *pranayama*, orar un poco, hacer un poco de *japa* y de meditación, etc.

Como dijimos antes, la enseñanza de Swami Sivananda se resume en seis palabras: *sirve, ama, da, purifícate, medita, realízate.*

Ahora se ampliarán más profundamente los cuatro caminos del yoga.

***Karma yoga:* Servicio con actitudes interiores especiales**

El siguiente texto se basa en diferentes charlas de varios *swamis* de la organización Sivananda.

*Karma yoga*, el servicio desinteresado, es el fundamento, de todos los yogas. Sin *karma yoga* no podemos tener éxito en ningún otro tipo de yoga. Es el método principal para remover egoísmo. Sin remover egoísmo (*mala*), no hay ninguna posibilidad de iluminarse. Swami Vishnu Devananda siempre puso mucho énfasis en que el *karma yoga* es la base de los otros yogas. Decía que para poder lograr entrar en meditación teníamos que estar establecidos en *karma yoga*. Meditar sin *karma yoga* es imposible.

Tenemos que servir, ayudar, hacer cosas buenas y remover el sufrimiento de los demás. Esto se llama servicio. El servicio remueve nuestra naturaleza egocéntrica. En lugar de desear todo para nosotros pensamos también en las otras personas. Es bastante fácil pero hasta el servicio se puede volver algo que aumenta el egoísmo: el motivo detrás de la acción determina la naturaleza de la acción (teoría del *karma*). El servicio es un muy buen tipo

de acción pero si el motivo detrás de la acción es egocéntrico, el servicio, en vez de remover el egoísmo lo aumenta. Ejemplos de motivos egocéntricos: aumentar nuestro nombre y nuestra fama o servir hoy para que al siguiente día podamos pedir un favor a la persona que servimos, etc.

Tenemos que añadir al servicio un motivo interior especial para que el servicio se vuelva desinteresado. Debemos preguntarnos siempre, ¿cómo podemos servir a la humanidad más eficientemente? y no, por ejemplo, ¿cómo podemos ganar más dinero? La intención que debemos tener cuando hacemos cualquier trabajo debe ser la de servir a la humanidad.

El servicio no es opcional, sino algo que debe estar arraigado en nuestra rutina. Servir y dar son dos verbos que pueden definir el propósito de tu vida en la tierra. Si observáramos más detenida y conscientemente a la naturaleza, por fuerza la imitaríamos y seríamos mucho más sabios y conscientes de nuestra verdadera naturaleza y propósito. Dice Swami Sivananda.

> El sol brilla para otros; los árboles cargan frutos para otros; los ríos fluyen por el bien de los otros; las vacas producen leche para otros; el nacimiento del hombre es, del mismo modo, con la intención de hacer bien a los otros.

El servir debe ser la base de nuestra vida y nuestro trabajo y no algo secundario. Por ejemplo, hacer cigarrillos y donar plata a los hospitales no sería el mejor ejemplo de *karma yoga*.

*Karma yoga* es el servicio desinteresado que se alcanza a través de *bhavas* interiores (intenciones, sensaciones y actitudes interiores especiales). Lo que realmente determina si un servicio es desinteresado o no, es el motivo detrás de la acción. *Karma yoga* también se llama el *yoga de actitudes interiores* pero obviamente hay que combinar la actitud interior con servicio. Si tienes una actitud interior adecuada pero no haces servicio no se le llama *karma yoga*.

Los yoguis enseñaban que sobre todo hay que servir. Simplemente cocina para los otros, limpia el baño para los otros, lava su ropa, trabaja en el jardín, etc. Haz cualquier cosa que ayude a los demás. Es importante saber que no hay servicios inferiores o superiores. Todos los servicios tienen la misma importancia. Pero el mejor *karma yoga* que podemos hacer es ofrecer nuestros talentos únicos al servicio de la humanidad con la intención de servirle. O sea, encontrar nuestra vocación (*swadharma*) y entregársela al mundo. En el apéndice 3 encuentras algunas preguntas que te pueden ayudar a hacerte consciente de tu *swadharma*.

El servicio desinteresado o *karma yoga* debemos prestarlo con las actitudes interiores que presentamos a continuación.

***Cinco bhavas:* Actitudes interiores**

1. *No esperar ninguna remuneración por lo que estamos haciendo*
   Normalmente es natural si esperamos una renumeración pero en *karma yoga* no actuamos con un deseo por los frutos de las acciones. Entonces, ¿cómo podemos actuar con responsabilidad si no nos importan los frutos de las acciones? Si, por ejemplo, eres un cocinero, normalmente esperas cocinar una comida buena (cocinar sería en este caso la acción y la buena comida la expectativa). De todas maneras, los grandes Maestros de *karma yoga* nos enseñan que no debemos tener ninguna expectativa con respecto a los frutos de las acciones, ni siquiera el que la gente esté contenta contigo o que te hagan cumplidos, o que Dios esté contento contigo. Si quieres hacer verdadero *karma yoga*, ni siquiera deberías tener la esperanza de que la gente no te critique. La única idea debe ser la del servicio y hacerlo de la mejor manera posible para contribuir al bienestar de los demás. En el fundamento de esta actitud se basan las otras *bhavas.*

2. *Ofrece los frutos de tus acciones a Dios*
   Mentalmente y en acción hay que ofrecer los frutos de tus acciones a Dios. Esto lo podemos hacer, por ejemplo, cuando ganamos algo de dinero, haciendo algún servicio desinteresado, se lo podemos ofrecer a Dios invirtiendo este dinero en algo que siga contribuyendo al servicio de la humanidad. Esta *bhava* está mencionada en la mayoría de las escrituras de yoga, entre ellas, en el *Bhagavad Gita*.

3. *Atma bhava.*
   Atma quiere decir *Atman.* El *Ser indiviso.* Si hacemos *karma yoga* con esta *bhava* vemos al *Atman* en todos los demás. Sentimos que en esencia es a nuestro propio *Ser* a quien servimos en esa forma particular. El puro *Ser* es la *Conciencia pura*. Entonces hay solamente un *Ser* habitando igualmente en todos nosotros. Mi *Ser* y tu *Ser* es el mismo *Ser.*

   Si sirves a alguien tendrías que ver en esta persona al único *Ser* (que es igual a tu propio *Ser*). Entonces no sirves a otra persona sino al único *Ser* que habita en todos nosotros.

   ¿Qué sucede cuando sentimos egoísmo? También deseamos servir al "ser" pero, ¿cuál "ser"? ¡Nuestro "ser" (pequeño)! En *Atma bhava* estamos conscientes de que no hay algo como un "ser" individual (egocéntrico). Solamente hay un *Ser* que es indiviso. Si servimos a alguien, esta persona a quien servimos, es este único *Ser*.

4. *Deva bhava*
   Vemos a Dios en los demás. Cuando servimos, sentimos que

servimos a Dios. El único *Ser supremo*, el único Dios habita igualmente en los corazones de todos nosotros. Supongamos que eres un devoto de Jesús, entonces, cuando sirves a alguien ves en esta persona a Jesús. Si tú sientes que Dios, a quien amas, te está visitando es natural servirle. Al principio en esta práctica se trata de simular porque no es siempre fácil ver a Dios en todos los demás pero, simular al principio, te puede llevar a una realización directa, en la que realmente ves a Dios en todo el mundo.

5. *Sakshi bhava.* Somos el *Atman*.
   El *Atman* es *Conciencia pura*. La *Conciencia pura* es el testigo silencioso eterno de todo. El testigo del mundo, del cuerpo físico, de la mente, y de los tres estados: despierto, ensueño y sueño profundo. Esta *Conciencia pura*, este testigo silencioso eterno es lo que ¡tú realmente eres! Entonces, ¿quién está actuando? ¡Prakriti, las tres gunas están actuando! Si levantas el brazo, ¿quién realmente lo está haciendo? ¿Tú? ¡No! ¡La creación completa está detrás de esta acción! Toda la creación se está moviendo a través de tu mano. Entonces tú no estás moviendo la mano. Solamente eres el testigo de esta acción. La creación mueve la mano. ¿Quién mueve los pensamientos en mi mente? ¿Yo? No, la propia creación lo hace. Yo solamente soy el testigo. *Sakshi bhava* dice que tú solamente eres el testigo de las acciones mientras el *Prakriti* universal (las tres *gunas*) está actuando y haciendo todo. Cuando, por ejemplo, estás cocinando, no sientes que tú lo estás haciendo sino que las tres *gunas* están haciendo esta acción y que tú solamente eres el testigo silencioso. Si yo creo que yo cocino, entonces, ¿quién es este yo? ¿El cuerpo físico o la mente? ¡No! ¿Entonces quién?

   ¡En cualquier acción que hagas, no deberías sentir que eres el actor de la acción ni que eres el que está disfrutando los frutos de las acciones! Porque ni cuerpo ni mente son los que realmente los disfrutan. No lo pueden hacer sin conciencia. De esta manera, ningún mal *karma* puede regresar donde ti. Eres libre de *karma*. Si siempre tienes la actitud de un testigo, no puede haber egoísmo.

En *karma yoga* hacemos servicio con actitudes interiores especiales. Haciéndolo de esta manera, el servicio se vuelve desinteresado. Ahora, probablemente podrías decir que desinterés/generosidad también es un fruto de una acción. Se podría decidir practicar *karma yoga* para alcanzar desinterés o generosidad y entonces podrías tal vez pensar que el desinterés como fruto se vuelve algo que neutraliza el propio *karma yoga*. Es decir, si yo deseo desinterés esto también es un deseo pero, en las enseñanzas de *karma yoga,* se dice que esto es lo único que se puede desear. Porque si alcanzas desinterés (generosidad) el propio desinterés va a remover todos los otros deseos y definitivamente va a remover el egoísmo.

*Karma yoga* no es solamente servicio sino servicio combinado con actitudes interiores especiales (*bhavas*). Solamente cuando hacemos *karma yoga,* con este espíritu, se puede alcanzar la meta de desinterés (generosidad) y remover *mala* (la impureza del corazón).

*Buenos ejemplos de lo que es el karma yoga*

- Uno de los mandamientos de los musulmanes es ir una vez en la vida a la Meca en peregrinación (caminando). Después de la peregrinación un ángel le preguntó a otro: ¿Cuál de todos los peregrinos hizo bien la peregrinación? El ángel le contestó que sólo un hombre lo había hecho bien. Entonces el otro ángel se fue al pueblo donde vivía el hombre a preguntarle cómo lo había hecho. El señor le contestó llorando que ahorró durante toda la vida para ir a la Meca pero que no había podido ir porque los vecinos estaban necesitados y él les había dado el dinero a ellos.

- En la India se cuenta que alguien visitó primero el infierno. Vio mucha gente alrededor de una comida exquisita con unas cucharas muy largas de palo pegadas a los brazos. Cogían la comida con las cucharas y trataban de comer con ellas pero no lo lograban. Tiraban la comida hacia arriba pero no podían comer nada. Luego visitó el cielo y vio que la situación era semejante pero que las personas se daban de comer unas a otras.

Otra cosa también importante es saber recibir. Se dice que cuando uno muere y empieza a recordar la vida las dos cosas más importantes son: el *karma yoga* que uno hizo en la vida sirviendo a los demás y las veces que uno recibió con alegría dándole gusto a esa persona que nos ofreció el servicio. Debe haber un equilibrio entre el dar y el recibir.

*Karma yoga* se debe practicar desde el centro hacia fuera. Esto quiere decir que debemos empezar por nosotros mismos, luego por nuestra familia, después por el barrio, la ciudad, el país y así sucesivamente hasta alcanzar a toda la humanidad. Un buen ejemplo de esto es nuestro corazón. El corazón es el órgano más generoso del cuerpo (el que reparte el oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo) pero la primera sangre oxigenada que sale del corazón la recibe él mismo. De la misma manera *Karma yoga* empieza por uno mismo. Nadie da de lo que no tiene, hay que cargarse primero: hacer *sadhana* personal, dedicar tiempo y espacio a su propio bienestar (cuando me cuido estoy cuidando a los otros), buena alimentación y sueño, practicar los cinco principios del yoga.

Ejemplos de grandes *karma yoguis* son Swami Sivananda, *Mahatma* Ghandi, la madre Teresa de Calcuta, etc. Muchos grandes Maestros de yoga opinan que *karma yoga* es el fundamento y primer paso en el camino de yoga.

Gabriela Mistral, poetisa chilena, premio Nobel de literatura (1945), escribió:

**El placer de servir**

Toda la naturaleza es un anhelo de servicio.
Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco.
Donde hay un árbol que plantar, plántalo tú.
Donde hay un error que enmendar, enmiéndalo tú.
Donde hay un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.

Sé el que aparta la piedra del camino,
el odio de los corazones y las dificultades del problema.
Hay una alegría de ser sano y la de ser justo
pero hay la hermosa, la inmensa alegría de servir.

Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho,
si no hubiera en él un rosal que plantar, una empresa que emprender.
Que no te llamen solamente los trabajos fáciles
¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan!

No caigas en el error de creer
que sólo se hacen méritos con los grandes trabajos;
hay pequeños servicios:
regar un jardín, ordenar unos libros, peinar a una niña.
Aquel que critica, éste es el que destruye, tu sé el que sirve.

El servir no es faena de seres inferiores.
Dios que da el fruto y la luz, sirve.
Pudiera llamarse así: "El que sirve".
Y tiene sus ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día:
¿Serviste hoy? ¿A quién? ¿Al árbol? ¿A tu amigo? ¿A tu madre?

En la *Biblia*, Mateo 20, 26 – 28, Jesús, *"El que sirve"*, dice:

> No ha de ser así entre vosotros, sino que el que quiera llegar a ser grande entre vosotros, será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros, será vuestro esclavo; de la misma manera que el Hijo del hombre no ha venido a ser servido, sino a servir y a dar su vida como rescate por muchos.

***Bhakti yoga* - El yoga de la devoción**

El siguiente texto se basa en un discurso de Swami Swaroopananda en una formación de profesores de yoga en 2005.

*Bhakti* yoga es el camino de la devoción y el yoga del amor supremo. Tiene el propósito de transformar emociones básicas en amor puro y supremo que se canaliza hacia Dios. *Bhakti yoga* transforma emociones inferiores en un estado más elevado de conciencia que se llama devoción (*bhakti* = devoción).

*Bhakti* es un estado de conciencia y una experiencia que no es ordinaria. El amor humano es limitado, egoísta y condicional. *Bhakti* en cambio es amor desinteresado, incondicional, supremo e intenso por naturaleza.

### Modos de *Bhakti*

Existen nueve métodos que se practican para alcanzar *bhakti,* amor supremo, que está canalizado hacia Dios.

*Sravanam - Oír las historias de Dios.* En *bhakti yoga*, Dios es el amado y el *bhakta* es el amante. Naturalmente el amante canaliza su amor hacia el amado pero primero se nos debe presentar a ese amado pues no podemos amar a alguien sin conocerlo. *Bhakti yoga* normalmente empieza en *satsang* (la asociación con santos). Los santos son amantes de Dios y nos pueden contar historias del amado. Entonces nos sentamos con ellos, oímos las historias de Dios y de esta manera el *bhakti* se transmite a nosotros. *Bhakti* es contagioso y solamente se aprende a través de transmisión directa. Pero también es muy bueno leer sus libros y ver las películas que cuentan sus historias.

*Kirtanam - Cantar el nombre de Dios.* Los santos y las personas espirituales cantan el nombre de Dios. Si cantamos juntos con los santos invocamos *bhakti.*

*Smaranam - Acordarse del nombre y la presencia de Dios. Smaranam* significa sentir y estar consciente, constantemente, de la presencia de Dios dentro de nuestro corazón. Esto se puede hacer con la práctica de *japa* (la constante repetición de su nombre divino: *mantras*).

*Padasevanam - Servir los pies de lotus del Señor.* Este es el *bhava* en *karma yoga*. Significa servir a los demás con la sensación de servir al amado, a Dios. La creación son los pies de loto del Señor. Sirviendo su creación es el equivalente a servir los pies de loto del Señor. Servir los pies de loto del Señor también puede significar limpiar un templo, por ejemplo, lavar la ropa de las deidades o llevar flores. *Padasevanam* entonces significa hacer servicios en la casa de Dios. *Bhakti yoga* tiene que ver con una relación personal con Dios. Si tenemos una relación personal todo es muy íntimo y con *bhaktas* el servicio se vuelve muy personal.

*Archanam - Ofrendas a Dios a través de rituales como puja***.** *Archanam* sería ofrecerle flores al amado (esto es muy común en los rituales de *puja*). Ofrecer flores es una expresión universal de amor. *Puja* (el ritual de ofrenda a Dios) es otro significado de *archanam*. Una *puya* sencilla que podemos hacer antes de hacer yoga y meditar es la siguiente.

Idealmente tenemos altar (algo que nos inspire y nos dé un ambiente místico de acuerdo con nuestra tradición). Podemos empezar postrándonos (o arrodillándonos) ante él. Después, podemos ofrecerle una flor con la intención, por ejemplo, de que Dios (el *Ser superior)* nos ilumine para servir mejor a la humanidad. Luego podemos prender un incienso para purificar el ambiente. Y, por último podemos prender una vela con la intención de que se nos prenda nuestra *Luz interior* y la de todos los seres. Luego empezamos con la práctica.

*Vandanam - Postrarse ante Dios.* Las postraciones son expresiones físicas de humildad y de rendimiento. Entonces, la postración con el cuerpo físico, sin restricciones, nos puede elevar a un estado de conciencia de rendimiento. El devoto se postra enfrente del amado como un gesto de humildad y de rendimiento. Esto es muy importante.

*Dasyam - Cultivar una sensación de ser el sirviente de Dios.* Se trata de una relación muy íntima entre el Maestro y el sirviente. Un ejemplo de *dasyam* es la relación entre Hanuman (sirviente) y Rama (Dios) en la épica del *Ramayana.*

*Sakhyam - Cultivar una sensación de amistad con el Señor.* Ésta es la sensación devota interior de que Dios es tu amigo. Tener un amigo es una relación muy cercana y muy íntima. Teniendo un amigo uno oye lo que él le dice a uno, uno le cuenta sus secretos y el amigo le brinda consejo. Un ejemplo de *sakhyam* es la relación de Arjuna (devoto) con Krishna (Dios) en el *Bhagavad Gita*.

*Atmanivedanam - El rendimiento completo a Dios.* Esto significa rendir completamente tu voluntad individual en el océano de la voluntad divina como una gota de agua que toca el océano y se vuelve uno con él. Esto es el nivel más elevado de *bhakti*. De alguna manera es idéntico con *jnana* porque la sensación de ser un individuo desaparece y lo único que sigue siendo es Dios (*Sat:* eterno, *Chit:* sabiduría absoluta y amorosa y, *Ananda:* paz y dicha total).

Lo más importante en *bhakti yoga* son las sensaciones / relaciones devotas interiores que se llaman *bhavas*. Y esto es lo que hace *bhakti*. Si por ejemplo hacemos *puja* (ritual de fuego típico de la India) como un robot sin *bhavas* esto no sería *bhakti yoga.*

### *Bhavas* - Intenciones, formas del *bhakti*

*Shanta bhava.* Este es el *bhava* de paz. El devoto está en un estado de paz suprema. De esto hablaba Jesús cuando decía que la paz está detrás de todo entendimiento. Normalmente este tipo de *bhava* está presente en los *jnanis*. Se trata de un *bhava* muy elevado que desde afuera ni siquiera se puede notar. En el *Mahabharata* y el *Bhagavad Gita* hay un ejemplo de alguien que tenía esta *bhava*. Bhisma, que es el bisabuelo de los *Kauravas* y los *Pandavas*, tenía este tipo de relación pacífica con el señor Krishna.

*Dasya bhava*. El devoto se considera como el sirviente de Dios. Hanuman es un ejemplo de un *bhakta* con este tipo de *bhava*.

*Sakya bhava.* Se ve a Dios como un amigo espiritual que da consejos y es como un compañero. Arjuna es un ejemplo de un *bhakta* con este tipo de *bhava.*

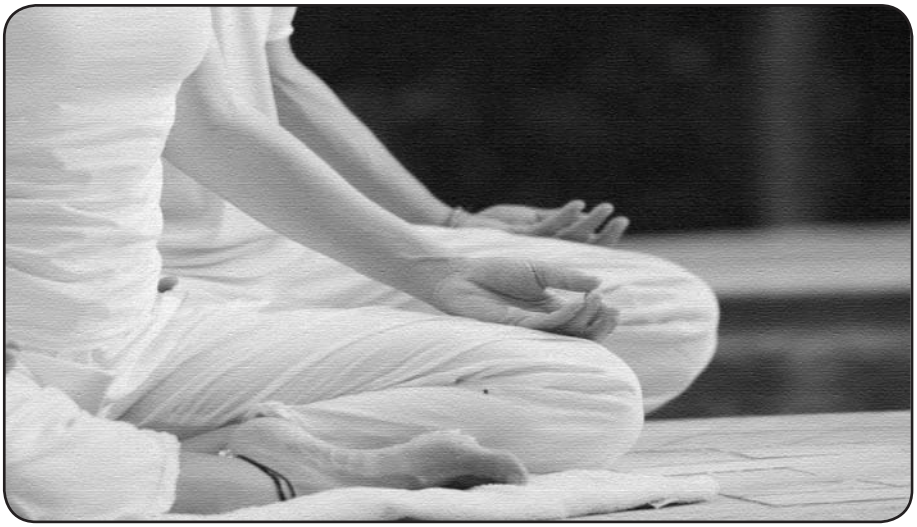
*Vatsalya bhava.* Se ve a Dios como un niño divino. La relación es como la de unos papás con su niño. La relación de la mamá Yashoda con el bebé Krishna es un ejemplo de este tipo de *bhava*. Otro ejemplo sería la relación de María con Jesús. En el judaísmo se puede pensar en Dios como un papá.

*Mathurya bhava.* Este es el *bhava* más elevado. Es la relación entre dos amantes y la sensación del amante hacia el amado. Se trata de amor puro y no de deseo. La relación de Radha con Krishna es ejemplo de este *bhava*. Cada uno de nosotros es como Radha y Krishna es Dios.

Los *bhaktas* pasan por los nueve modos de *bhakti* y los cinco *bhavas*. La transmisión tiene que ser directa (como en *jnana yoga*) y solamente se lo puede recibir en *satsanga* por la asociación con santos.

### *Raja yoga:* Meditación

Como se mencionó anteriormente, en el juego de la vida tener un carro en buenas condiciones puede ser muy útil pero lo más importante es tener un buen chofer que conozca las rutas y la meta a la que se quiere llegar. En este ejemplo la mente, que alcanza todo su potencial a través de la



meditación, es el chofer; el mapa que muestra las rutas es la *filosofía del yoga y vedanta;* y la meta es el *Atman* (el alma).

Meditación es un estado de conciencia que no puede ser entendido intelectualmente sino a través de la experiencia en un nivel directo e intuitivo. Experiencias normales son limitadas por tiempo, espacio y las leyes de causalidad pero el estado meditativo trasciende todos los límites.

Cuando integramos en nuestra vida diaria *ásanas* (ejercicio adecuado), *pranayamas* (respiración adecuada), relajación profunda, buena dieta, *karma yoga* y *bhakti yoga* nuestros pensamientos se vuelven automáticamente más positivos y de esta manera nos preparamos para la meditación. La meditación es el punto principal del *hatha yoga* y los demás puntos son sólo preparativos para llegar a ella porque es meditando que realmente experimentamos el *Atman.*

### *Raja yoga* - Introducción a los *Yoga sutras* de Patánjali

Partes de este capítulo se basan en charlas de diferentes *swamis* y en textos de la organización Sivananda.

Recordemos, con la práctica de *karma yoga* (el yoga del servicio desinteresado) eliminamos *mala* (la impureza del corazón/egoísmo). Con la práctica de *bhakti yoga* (el yoga de devoción) removemos *vikshepa* (la intranquilidad de la mente). Con la práctica de *raja yoga* podemos hacer que la mente se concentre (se enfoque en un punto) haciéndola más poderosa, de la misma manera que al concentrar los rayos de luz potencializamos su efecto y se producen los rayos láser. Y con la práctica de *jnana yoga* podemos remover *avarana* (la ignorancia) y alcanzar *moksha* (liberación).

*Raja yoga* es el camino del control de la mente y es el yoga de la meditación. Es el paso más comprensivo y más científico para la iluminación.

Patánjali Maharishi (entre 200 a.C. y 200 d.C.), el psicólogo más importante que existió, fue el primero que compiló y explicó los preceptos y las doctrinas de esta ciencia milenaria. Patánjali quería evitar que las enseñanzas de yoga se perdieran y, por lo tanto, hace 2000 años aproximadamente, resumió los diferentes sistemas de yoga en un sistema filosófico que se llama *Yoga darshana*. Esto es el resumen de todos los sistemas de yoga que se basan en las enseñanzas de los *Vedas* haciendo énfasis en la meditación. Patánjali resumió las enseñanzas de yoga en 196 *sutras*. *Sutras* son aforismos con un significado escondido y profundo. Swami Sivananda decía que solamente un Maestro iluminado puede entender y explicar los significados de los *sutras.* Leer los *sutras* sin comentarios de un yogui iluminado es extremadamente difícil.

Aunque Patánjali Maharishi es el autor y el compilador de los *Yoga sutras*, se dice que Hiranyagarbha (Brahma) era el profesor original de yoga. Hiranyagarbha es la mente cósmica, el creador o la inteligencia cósmica. Patánjali, que era un sabio iluminado recibió la sabiduría del yoga directamente desde Hiranyagarbha y escribió y resumió los *Yoga sutras* para beneficiar a la humanidad.

Este es el yoga de meditación, el yoga del control mental. *Raja yoga* es el camino real porque se considera la mente como el rey de los otros sentidos y la meta es controlar este rey. Es la forma más conocida del yoga. Se hace meditación para controlar a la mente y llegar a la verdad. Todas estas enseñanzas están compiladas en un libro que se llama *Yoga sutras* de Patánjali.

### *Los Yoga Sutras de Patánjali*

*Samadhi Pada.* El primer capítulo contiene la teoría general de yoga, el funcionamiento de la mente y los diferentes niveles de *samadhi* (el estado superconsciente).

El segundo verso de este capítulo es el más importante de todos los *sutras*:

*"Yoga Chitta Vritti Nirodha"*
"*Yoga es la suspensión de los pensamientos en la mente*".

Patánjali, con este verso, explica lo que es yoga. Vyasa Maharishi (el autor del *Bhagavad Gita*) es el comentador principal de los *sutras*. En su comentario del segundo verso Maharishi dice que yoga realmente es *samadhi. Samadhi* es la unión del individuo con la *Conciencia universal.* En el verso 3 se dice que cuando pasa esto *el yogui reside en su naturaleza esencial*, a lo que Patánjali llama *Purusha* (*Purusha* significa lo mismo que *Atman,* alma).

Pero los constantes pensamientos crean una cortina que no nos permite ver esta unidad. En el verso 4, Patánjali dice que cuando la mente está activa y nosotros no residimos en el *Purusha* (*Atman*) nos identificamos con nuestros pensamientos y, por lo tanto, nos sentimos separados de los demás.

Patánjali Maharishi da diferentes métodos para controlar y subyugar las ondas mentales. Los consejos del primer capítulo son para aspirantes de la primera categoría ("solamente hay que aprender a meditar"). El capítulo contiene 51 *sutras*.

*Sadhana Pada.* En el segundo capítulo se encuentran las prácticas espirituales específicas que nos llevan a *samadhi*. Se trata de prácticas para el aspirante de categoría media. Patánjali Maharishi explica primero las prácticas del *kriya yoga* (yoga de acción) y después para el aspirante de la última categoría el *ashtanga yoga* (el yoga de los ocho pasos). Los primeros cinco niveles de *ashtanga yoga* hacen parte de este capítulo pero para practicarlo debemos tener un fundamento en *karma yoga* y *bhakti yoga*. El capítulo contiene 55 *sutras*.

*Vibhuti Pada.* En este capítulo Patánjali explica los últimos tres pasos del *ashtanga yoga* y los *siddhis* (las fuerzas sobrenaturales que se manifiestan con la práctica de estos pasos). El capítulo contiene 34 *sutras*.

*Kaivalya Pada.* En este capítulo Patánjali Maharishi habla de *Kaivalya* (liberación). El capítulo contiene 34 *sutras.*

La meta de *ashtanga yoga* es alcanzar *samadhi* (Superconciencia). Patánjali decía que para hacernos conscientes del *Atman* o alcanzar el *samadhi* (en sus palabras) tenemos que recorrer ocho etapas o peldaños.

Los primeros dos peldaños son el fundamento ético de la práctica del yoga. Swami Sivananda decía que nos rompemos nuestras piernas espirituales si practicamos *raja yoga* sin incluir *yamas* y *niyamas* (los dos primeros peldaños). También se dice que practicar *ásanas, pranayama*, concentración y meditación sin practicar *yamas* y *niyamas* es como echarle aire a una colchoneta rota.

Para Patánjali, los *yamas* y *niyamas* no son aspectos de moralidad sino las leyes del universo. En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 31) dice: *"Estas*

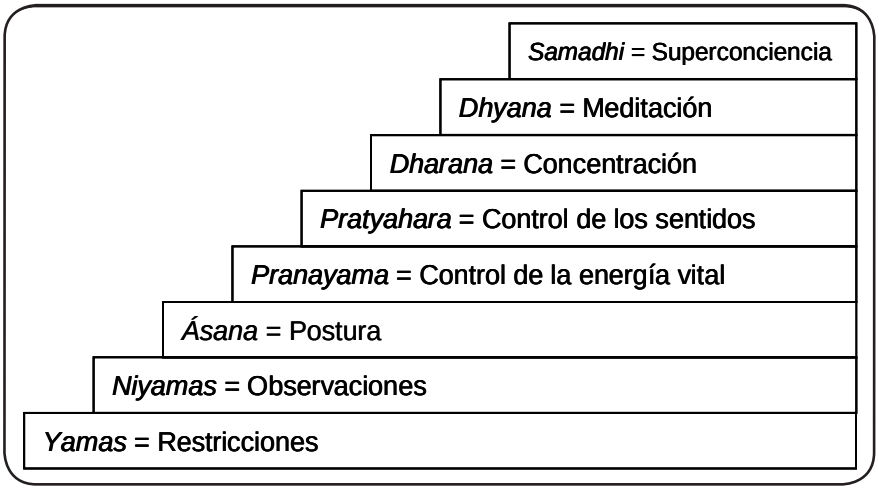
*(restricciones) no están limitadas por la estructura social, la situación, el tiempo o las circunstancias y constituyen un gran voto (universal)"*.

Es muy difícil perfeccionar los *yamas* y *niyamas,* se puede demorar una vida entera para alcanzarlo pero, Swami Sivananda decía que de todas maneras, mientras tratamos de perfeccionar estos fundamentos éticos a través de su práctica constante, paralelamente tenemos que practicar también los otros peldaños.

### Los ocho peldaños de *Ashtanga Yoga*

#### *1. Yamas:* Las restricciones

Los *yamas* son cinco prácticas o principios que nos permiten relacionarnos con el mundo de una manera correcta. Son reglas de conducta social muy similares a los diez mandamientos y a los ocho pasos de la tradición budista.




Los *yamas* se practican siempre a tres niveles: físico, verbal y mental. Los cinco *yamas* son: *ahimsa* (no violencia), *satya* (veracidad), *brahmacharya* (trasmutación de la energía sexual en energía espiritual), *aparigraha* (no codiciar) y *asteya* (no robar). El motivo por el cual se aconseja la práctica de los *yamas* no es moral sino porque estos principios nos ayudan a alcanzar paz mental y sin su práctica es imposible que entremos en meditación.

***Ahimsa:*** **No-violencia.** Significa no causarle dolor o sufrimiento a ninguna criatura viviente, en pensamiento, palabra, obra y omisión. Es por esto que los yoguis son vegetarianos. Comprende dos partes: la primera es abstenernos de causar dolor y sufrimiento y la segunda es la práctica activa de amor y compasión con todos los seres vivos. *Ahimsa* es el punto principal de los *yamas* y los demás principios se deben basar en ella. Los otros *yamas* y *niyamas* están para perfeccionar *ahimsa.* La filosofía de Gandhi está basada

en *ahimsa*. En palabras de la *Biblia*, *ahimsa* significa *"Trata a tu hermano como te gustaría que te trataran a ti mismo"* (Mateo 7, 12). Este es el *yama* más importante. No-violencia significa amar todo, decía Swami Sivananda. Es por esto que debemos practicar *ahimsa* a cuatro niveles:

- *Ahimsa* con la tierra, protegiendo el medio ambiente.
- *Ahimsa* con la flora, protegiendo los bosques y las selvas.
- *Ahimsa* con los animales, lo que incluyen obviamente no matarlos ni comerlos. Aquí hay que tener en cuenta que en los diez mandamientos hay uno que dice muy claramente "No matar". Y no está escrito entre paréntesis, "(tranquilos con los pollos, marranitos, vacas, etc.)".
- *Ahimsa* con el ser humano.

En la tradición chamánica se dice que sólo habrá paz entre los seres humanos cuando estemos en paz con la tierra, las plantas y los animales.

Para desarrollar *ahimsa* es muy bueno hacer *karma yoga*, proteger el medio ambiente y comer una dieta vegetariana pero debemos empezar a hacer *ahimsa* con nosotros mismos.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 35) está escrito: *"En la presencia del yogui que está sólidamente establecido en ahimsa todos los conflictos cesan"*. Y Swami Swaroopananda dice que ésta es la respuesta a la pregunta: *¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?*

***Satya:*** **Veracidad.** Significa estar establecido en la verdad. En palabras bíblicas, *satya* significa no utilizar el nombre de Dios en vano (segundo mandamiento). Esto quiere decir que como Dios está en todas partes, decir, pensar o sentir algo contrario a la naturaleza de Dios (*sat*: eterno, *chit*: sabiduría absoluta y amorosa y, *ananda*: paz y dicha total) significa no estar consciente de la verdad. Por esto Jesús decía *"Conoced la verdad y ella os hará libres"* (Juan 8, 32). La práctica de *satya* purifica y da paz a la mente haciéndola capaz de ver la verdad o el *Atman*. Para establecerse en *satya* es bueno estudiar las escrituras espirituales clásicas y buscar la compañía de sabios espirituales.

Significa también decir la verdad pero bajo el principio de *ahimsa*. *Si hablar la verdad causa dolor ya no es satya.* Honestidad brutal no es veracidad. Siempre, cuando decimos o escuchamos algo debemos hacer el filtro Socrático:

- ✓ El filtro de la veracidad: ¿Es verdad? ¿Estoy totalmente seguro?
- ✓ El filtro de la bondad: ¿Es algo bueno?
- ✓ El filtro de la utilidad: ¿Sirve de algo? ¿Tiene un propósito noble?

También hay que practicarlo a nivel físico, verbal y mental. Además debe haber una correspondencia entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos.

En yoga se dice que una persona que no diga mentiras durante 12 años, todo lo que diga se convierte en realidad. Su palabra se vuelve un decreto. En los los *Yoga sutras* de Patánjali dice: *"Cuando la verdad se establece sólidamente, el yogui obtiene los frutos de la acción sin actuar"*. En Colombia y países latinos estamos acostumbrados a hablar de una manera ligera como, por ejemplo, cuando nos despedimos de alguien y le decimos "nos vemos" o, "te llamo mañana", sin tener realmente esta intención. Sería muy bueno tener la intención y el propósito de mantener la palabra. Esto nos dará energía y respeto.

Para desarrollar *satya* es bueno apuntar todas las noches las mentiras que dijimos durante el día. Esta práctica es muy buena porque nos hace conscientes y este es el primer paso para mejorar en cualquier cosa.

***Brahmacharya: Trasmutación de la energía sexual en energía espiritual.*** *Brahmacharya* significa la dirección de todos los sentidos, a nivel físico, verbal y mental, hacia Brahman (el Absoluto). Normalmente se le conoce también como celibato. No es supresión sexual sino canalizar la energía con el propósito de entrar en meditación profunda. El impulso más poderoso en la naturaleza, después de respirar, es la procreación. La energía cósmica que formó a las galaxias y al mundo es la misma energía que vibra en el cuerpo y en la mente. Esta energía vital se manifiesta a nivel físico como energía sexual. La energía sexual se puede transformar en *ojas*, una energía sutil y espiritual que se conserva en el cuerpo especialmente en el cerebro a través del *sadhana* (la práctica espiritual que en nuestra tradición son los cinco puntos básicos del yoga y los cuatro caminos).

*Brahmacharya* muchas veces se traduce como celibato pero celibato no se recomienda para todos puesto que el instinto sexual es muy poderoso y simplemente suprimirlo no es saludable. *Brahmacharya* no necesariamente significa celibato completo sino el entendimiento del propósito de canalizar la energía sexual y de desarrollar una fuerza mental. Ser fiel a una sola persona es el primer nivel de *brahmacharya*. Se puede practicar teniendo una vida sexual más regulada, evitando el exceso y practicando *sadhana* (prácticas espirituales), servicio desinteresado y meditación.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 38) dice: "*Cuando brahmacharya se establece sólidamente, se obtiene una vitalidad vibrante".*

***Aparigraha:*** **No codiciar.** *Aparigraha* significa superar la ansiedad de poseer objetos y no ser corruptos. Es similar a *asteya* (no robar) pero hay una diferencia sutil entre las dos. *Asteya* (siguiente punto) es el efecto de un entendimiento equivocado de la vida que se expresa en una acción equivocada. *Aparigraha* (codiciar) es la causa real de la ansiedad. Es el deseo de llamar la atención, de la propiedad de otra gente y de recompensación. Está basado en la ignorancia de las leyes de la vida que nos enseñan que somos todos parte de una existencia única y que como consecuencia tendríamos que dar. No quiere decir que tenemos que dar todas nuestras posesiones pero sí que no debemos acumular cosas innecesariamente. Tener demasiadas posesiones crea apegos y esto crea miedo de perderlo, rabia y celos.

*Aparigraha* también significa no aceptar regalos si traen lujo, corrupción y manipulación. O compartir los regalos como lo hacía Swami Sivananda. Su práctica es una ayuda a la no-violencia, veracidad y a no robar. Elimina miedos y apegos, da satisfacción, claridad en la mente y un propósito en la vida. Se puede desarrollar esta *yama* con la práctica de la generosidad y una vida que esté basada en *Karma Yoga* (el yoga de la acción desinteresada). *Aparigraha* lo debemos practicar también a nivel físico, verbal y mental.

Swami Sivananda resume este *yama* en una de sus frases célebres: *Vida sencilla y pensamiento elevado.* Gandhi decía: "*Si retienes algo que no necesitas eres igual que un ladrón".* También decía que no debemos aceptar nada que no alcance para todos.

En los *sutras* de Patánjali, Cap. 2, 39, se dice "*Cuando la tendencia a no-adquirir (aparigraha) se establece sólidamente se comprende la finalidad del nacimiento".*

***Asteya:*** **No robar.** Robar significa coger lo que no nos pertenece e incluye coger el crédito por acciones de otra gente y es el resultado de no practicar *aparigraha* (punto anterior). El deseo de tener las posesiones de los demás te va a robar la paz mental. *Asteya* incluye superar la ansiedad y la tendencia de malgastar. Acumular dinero, comer demasiado, malgastar recursos, robar el tiempo de alguien, coger o retener más de lo que es necesario, son todas formas de robar. Robar oscurece la conciencia, y trae culpa, deshonor e incrementa los deseos.

Al igual que con los demás *yamas* podemos refinarnos más, por ejemplo, no robando energía ni tiempo de las demás personas. Lo podemos practicar también cuando, por ejemplo, en una reunión pasan unas galletas evitando coger más de la cuenta para que alcance para todos. En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 37) dice: *"Cuando el no robar se establece sólidamente, el yogui recibe todas las riquezas".*

### *2. Niyamas*: Observaciones

La práctica de los *yamas* purifica la mente y estabiliza una relación adecuada con el mundo exterior. Los *niyamas* son reglas de comportamiento individual que eliminan la negatividad e implementan buenas características, liberando a la mente de la influencia de la rabia, el orgullo, la pasión, los celos, la ansiedad y el desengaño. Las *niyamas* regulan los hábitos, fortalecen la fuerza de voluntad y de esta manera preparan la mente para la meditación. Los *niyamas* soportan y fortalecen la práctica de los *yamas*. Los cinco *niyamas* son: *saucha* (pureza), *santosha* (satisfacción), *tapas* (*sacrificio*), *svadyaya* (el estudio de escrituras espirituales) e *Ishwara pranidhana* (entrega a Dios).

***Saucha: Pureza.*** *Saucha* significa pureza externa e interna. Pureza externa es la pureza física, como mantener los alrededores limpios, bañándose regularmente, cuidando el cuerpo con ejercicios, comer comida pura (*sátvica*) y ponerse ropa limpia. También incluye purificación interna del cuerpo físico a través de las *kriyas* (ejercicios de purificación). El lugar donde practicamos yoga debe ser limpio.

Pureza interna es la pureza de la mente. Hay diferentes maneras para purificar la mente. Swami Sivananda decía que podemos practicar pureza interna a través de la eliminación de nuestros seis enemigos (cólera, avaricia, lujuria, odio, deseo y celos). La pureza mental se practica con servicio desinteresado, soltando emociones y pensamientos negativos y, sustituyendo éstos con cualidades positivas. Otro consejo para desarrollar pureza interna es hacer *japa* (la repetición constante de m*antras*) y frecuentar el *satsang* (la compañía de gente con ambiciones espirituales).

La práctica de *saucha* ayuda a remover celos, preocupaciones y rabia. Algunas de las manifestaciones de pureza son satisfacción, serenidad, armonía y paciencia. En las escrituras sagradas se dice que la limpieza es lo más cercano a la divinidad: *"Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios"* (Mateo 5, 8).

Si comparamos nuestra mente con un lago es evidente que tenemos que limpiarlo y calmarlo para ser capaces de ver el fondo del lago donde está nuestra alma (*Atman*/*Purusha*).

El momento ideal para practicar *saucha* es en luna menguante purificando nuestro cuerpo, limpiando la casa, regalando lo que no nos sirve y desasiéndonos de todas las actitudes que no queremos. Para esto podemos apuntar en un papel todo lo que queremos transformar y quemarlo en el fuego en luna nueva.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 41) dice: *"Con la purificación también se consigue: la claridad de la mente, la alegría, la concentración, el control de los sentidos y la adecuación o aptitud para la realización del ser".*

***Santosha: Satisfacción.*** La satisfacción y la felicidad real no se encuentran en objetos externos sino dentro de uno mismo. En palabras de Jesús: "*El reino de los cielos está aquí y ahora dentro de vosotros"* (Lucas 17, 21). *Santosha* da paz y plenitud en la vida. Significa aceptar la vida como es y ser feliz independiente de las condiciones positivas o negativas que se nos presenten. Debemos permanecer siempre en balance independiente de las circunstancias porque todo lo que pasa en la vida tiene un significado. Por esto, en el Bhagavad Gita, le dice Krishna a Arjuna:

> Actúa, oh Arjuna, permaneciendo firme en el yoga, abandonando el apego y manteniéndote ecuánime en el éxito y el fracaso. Al equilibrio mental se le llama yoga.

Debemos sentir *santosha* con respecto a todo menos con respecto a permanecer en la ignorancia. Debemos mantener siempre el deseo de liberación, el deseo de alcanzar la iluminación.

Swami Sivananda decía que satisfacción significa "*tener una vida simple y pensamientos elevados"*. La clave es simplificar la vida. Si no estamos contentos la mente siempre está turbulenta e intranquila. Solamente cuando la mente está libre de presiones, de deseos y frustraciones se la puede integrar y purificar. Con esta pureza viene la felicidad. Cuando uno está contento, uno no se queja ni tiene deseos por cosas que no tiene y está libre de lo que otra gente piensa o dice de uno. El éxito en la vida no depende de lo que uno posee, ni de un puesto o de una posición en el trabajo, ni tampoco de la inteligencia sino de la libertad de no tener deseos y ansias.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 42) dice: *"De santosha se deriva la felicidad suprema".*

Una muy buena práctica para desarrollar *santosha* en nuestra vida es la técnica del "Tesoro de los Cóndores" de una tribu chamánica, en el sur de Chile. Al igual que los yoguis, ellos están conscientes de que la verdad es la abundancia universal y que la causa última del sufrimiento es la pérdida de la memoria original. Para recuperar esta memoria primordial del *Ser* (*sat, chit, ananda*) recomiendan la técnica que se presenta a continuación.

***Tesoros de los recuerdos felices***
Fuente*: Manquelipe* de Suryavan Solar*).*

**1a. Etapa.** Durante 30 días, debes retirarte, de 3 a 5 minutos, para recordar y recrear con sensaciones los 3 mejores momentos del día. Estos mejores momentos los encontrarás en los distintos aspectos de tu vida: material, emocional, mental y espiritual; o en los niveles de experiencia personal, familiar, profesional o social. Luego de estos 30 días puedes descansar 3 ó 4 días si lo deseas, antes de seguir con la siguiente etapa.

*Advertencia:* Si fallas un solo día, vuelves a comenzar desde cero.

**2a. Etapa.** Consiste en iniciar otro ciclo de 30 días, en los que meditarás por 10 minutos. En los primeros 5 minutos seguirás recordando los 3 mejores momentos del día pero agregarás 5 minutos más para recordar las mejores experiencias felices de la semana pasada, del mes y del año, hasta poder retroceder varios años sin importar que no recuerdes todo exactamente. Luego de estos 30 días puedes descansar 3 días o una semana si lo deseas, antes de seguir con la siguiente etapa.

*Advertencia:* Si fallas un día vuelves a comenzar desde cero esta etapa.

**3a. Etapa.** Iniciarás el tercer ciclo de treinta días, meditando ahora por 15 minutos. Es decir, agregarás 5 minutos más en recordar momentos felices de tu adolescencia e infancia.

*Advertencia*: Si fallas un día vuelves a comenzar desde cero esta etapa.

Los resultados más poderosos llegarán, con certeza, en esta etapa, después de los tres meses de práctica continua, sin fallar un sólo día. Llegarán los verdaderos momentos cumbres y, como por arte magia, se despertará la cámara secreta que contiene miles de joyas brillantes. El enorme baúl que contiene los tesoros de los recuerdos felices y un estado de felicidad continua se hará presente por más tiempo. A través de esta técnica recuperaremos la memoria ancestral. Esos maravillosos momentos de inicio de los tiempos, que están guardados como un gran tesoro ancestral de recuerdos felices para quienes se hayan esforzado en develarlos.

***Tapas: Autodisciplina.*** *Tapas* significa literalmente crear fuego. El fuego se produce a través de fricción. *Tapas* significa hacer cosas que nos ayudan a evolucionar y que la mente inferior no quiere hacer y, dejar de hacer cosas (que no nos ayudan a evolucionar) que la mente inferior sí quiere hacer (causando fricción) para fortalecer la mente. La mente es como un músculo. Un músculo solamente se fortalece cuando trabaja contra sí mismo. De igual forma la mente tiene que trabajar para desarrollar fuerza.

Hay tres tipos de *tapas*: *tapas* físicos, verbales y mentales

- Ayunar, hacer ejercicio físico, comer saludablemente, dejar de fumar y tomar licor son austeridades físicas.
- La práctica del silencio (*mouna*) y solamente hablar palabras constructivas y palabras que representan la verdad son *tapas* verbales.
- Cambiar pensamientos negativos en pensamientos positivos, superar el miedo y el odio, no quejarse, aguantar insultos e injurias, y la práctica de serenidad son todas formas de *tapas* mentales.

En este punto es muy importante distinguir entre *tapas tamásicas, rajásicas* y *sátvicas*. *Tapas tamásicas* son sacrificios sin ningún sentido como torturar el cuerpo. *Tapas rajásicas* son sacrificios con la intención de

aparentar. Las únicas *tapas* que realmente purifican son *las tapas sátvicas,* por ejemplo, dormir menos para hacerle bien a alguien, dejar de fumar, no comer carne, etc. Enfrentar la vida con todas sus imperfecciones, limitaciones y defectos con entendimiento y confianza son *tapas* muy altas. Meditación es la forma más alta de *tapas*. Sus beneficios incluyen salud, concentración, paciencia y un fuerte poder de voluntad.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 43) dice: *"La destrucción de las impurezas mediante las austeridades confiere poderes al cuerpo y a la mente".*

El gran reto es tener al mismo tiempo disciplina (*tapas*) y *santosha* (satisfacción y alegría). O sea, ser una persona responsable y eficiente pero a la vez "bacana" y con buen sentido del humor.

***Svadyaya: El estudio de sí mismo y de las escrituras espirituales.*** Leer las escrituras espirituales ayuda a entonarse con la sabiduría del autor. Las palabras pueden actuar como unos buenos compañeros y son los profesores ideales en tiempos difíciles. Hay que leer los trabajos espirituales de santos para mantener su interés espiritual viviente y para llenar la mente con ideas positivas. *Svadyaya* también incluye la repetición de *mantras*. Esta práctica eleva la mente, clarifica dudas y elimina pensamientos negativos. Esto crea impresiones espirituales nuevas, mejora la concentración, ayuda a fortalecer la creencia y a llenar la mente con pureza.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 44) dice: *"Por medio del estudio, que lleva al conocimiento del Ser, se produce la unión con la deseada ishta devata (Dios personal)".*

***Ishwara pranidhana: Adoración al Señor.*** Este *niyama* se basa en que el universo es un plan divino perfecto. Cuando estamos conscientes de este hecho nos relajamos y nos dejamos llevar por Dios puesto que estamos seguros de que su voluntad es lo mejor para nosotros y todo el universo.

Este *niyama* es la práctica de la devoción. La repetición de *mantras*, oraciones y el estudio de libros devotos es *Ishwara pranidhana*. Honrar a Dios, hablar de Él, vivir para Él y ofrecer todos los resultados de todas acciones a Dios son todas prácticas de adoración. Entre más grande la adoración más grande la capacidad de hacer prácticas espirituales. Con la práctica, la adoración se vuelve incondicional y de esta manera uno experimenta paz profunda y libertad.

En los *Yoga sutras* de Patánjali (2, 45) dice: *"Por la entrega a Ishwara se obtiene la posibilidad de alcanzar el samadhi".*

Si actuamos en contra de los *yamas y niyamas* causamos sufrimiento. El mensaje principal es no causar dolor y aliviar el dolor de otra gente.

En palabras de Jesús:

> Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos penden toda la ley y los profetas. (Mateo 22, 36-40).

La cruz simboliza esto: la línea vertical simboliza el amor del hombre a Dios y de Dios hacia el hombre (*niyamas*) y la horizontal el amor hacia los semejantes (*yamas*). Estos son juramentos universales que debemos seguir en todas las circunstancias.

### *3. Ásana:* Postura fija

En este punto, Patánjali Maharishi se refiere a las posturas meditativas. Es necesario mantener la espalda erguida y libre, formando con el pecho, el cuello y la cabeza una línea recta para que la energía pueda fluir libremente y podamos entrar en meditación. En los *Yoga sutras* (2, 46), Patánjali nos da la definición de una *ásana*: *Sthira-sukam asanam*: "*Una ásana es una postura firme y confortable".* Para la meditación uno debe ser capaz de sentarse en una postura meditativa, por un cierto tiempo, de una manera firme (sin moverse) y relajada. La postura tiene que ser agradable. Lo mismo vale para las *ásanas* del *hatha yoga*. También estas tendrían que ser fijas y agradables. En los *Yoga sutras* (2, 47), Patánjali explica cómo dominar la postura: "*Prayatna-saithilyananta-samapattibhyam":* "*Para dominar la postura hay que relajar y meditar en el infinito".* (Ver *Ásanas,* en el capítulo *Secuencia práctica de hatha yoga*). Y luego dice: "*Tato dvandanabhighatah*": "*Cuando perfeccionamos la ásana los pares de opuestos no nos perturban".*

### *4. Pranayama*

El siguiente paso es el control de la energía vital por medio de la respiración para conectarnos con el *Atman.* En los *Yoga sutras* (2, 52-53) dice: *"La práctica de pranayama destruye el velo que tapa la luz"*. Y luego dice: *"Y prepara a la mente para dharana (concentración)"*. Para más información ver *Pranayama,* en el capítulo *Secuencia práctica de hatha yoga*).

### *5. Pratyahara*

Luego de controlar el *prana* comenzamos con el control de los sentidos. La palabra *pratyahara* se compone de dos palabras en sánscrito: *prati y hara. Hara* significa *alimento* o *algo que tomamos de afuera* y, *prati* es una preposición que significa *al contrario o evitar*. Por lo tanto, *pratyahara* significa *dominio de hara (el alimento)* o *dominio del las influencias externas*. Otra traducción de *pratyahara* es *abstracción de los sentidos hacia los objetos*. Estas dos definiciones describen los dos niveles de *pratyahara*: primero debemos controlar los sentidos procurando alimentarnos adecuadamente a nivel físico, alimentar la mente con impresiones saludables y relacionarnos con gente que nos ayude a evolucionar. Luego podemos practicar el segundo

nivel de *pratyahara* que consiste en separar la mente de los sentidos, jalarlos hacia la mente y dirigirlos hacia el *Atman/Purusha*.

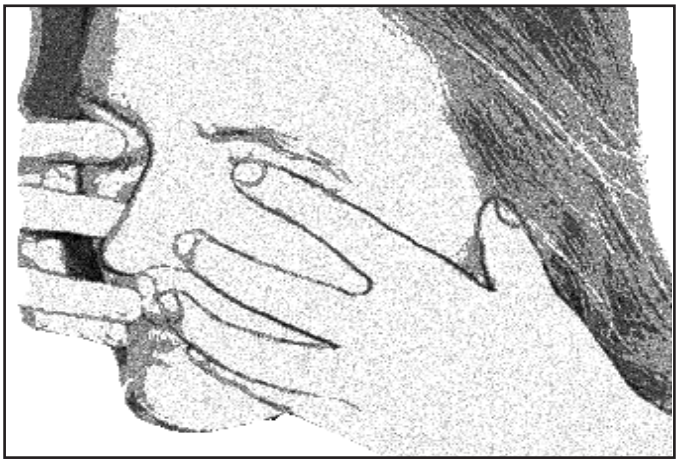
En el *Bhagavad Gita* (2, 58) esta escrito: "*Cuando el sabio aparta los sentidos de los objetos sensibles, como la tortuga retrae sus miembros por todos los lados, su sabiduría se vuelve estable"*. El caparazón es la mente y las extremidades son los sentidos.

Los *yamas* y *niyamas* son indispensables para el *pranayama*. Hacer *pranayama* sin *yamas* y *niyamas* es como echarle aire a una colchoneta rota. Los ejercicios de *pranayama* ayudan para la práctica de *pratyahara*. Cuando no tenemos suficiente *prana* es imposible dominar los sentidos. Los sentidos siguen el *prana*. *Pratyahara* es un prerrequisito para la práctica de la concentración y de la meditación. No podemos aprender a meditar sin controlar y retirar los sentidos. Muchas veces, simplemente no podemos meditar solamente por el hecho de que los cinco sentidos dirigen la atención hacia afuera (por no practicar *pratyahara*). Si no practicamos *pratyahara,* la práctica de meditación se vuelve como un intento de recolectar agua en un recipiente con huecos.

*¿Cómo podemos practicar el segundo nivel de pratyahara?*

Lo que más nos ayuda para poder practicar *pratyahara* es la conciencia de que ni el placer ni el dolor provienen de los objetos sino de nosotros mismos (nuestro *Atman*) cuando purificamos nuestra mente a través del *karma yoga* y de los demás caminos del yoga. También nos ayudan las siguientes técnicas:

*Yoni mudra.* Esta es una práctica de *pratyahara* en la cual se cierran los sentidos con los dedos de las dos manos. Con los dedos pulgares se tapan los oídos, con los índices los ojos, con los dedos del medio se tapa suavemente la nariz (de tal manera que podamos seguir respirando) y con los anulares y meñiques, la boca. De esta manera mantenemos la atención y energía de los sentidos hacia adentro. Ésta es una buena práctica que se puede realizar inmediatamente después de hacer los ejercicios de *pranayama* para entrar en meditación.



*Shambhavi mudra.* Otra técnica de *pratyahara* es dejar abiertos los sentidos pero quitar la atención de ellos voluntariamente. Podemos, por ejemplo, llevar toda la atención y toda nuestra conciencia a un sentido en particular, retirándola de los demás. Otra forma sería llevar toda nuestra atención a la respiración y a las sensaciones que produce el aliento en la región debajo de la nariz donde el aire entra y sale. "*Que nuestra conciencia no se salga de los límites de nuestro cuerpo",* como dice Swami Swaroopananda. Esta es una técnica utilizada también por los budistas y nos ayuda a practicar *pratyahara* en la vida cotidiana. Luego de practicar esto, por algún tiempo, podemos profundizar más percibiendo los estímulos sensoriales internos como los sonidos internos, sagrados, que oyen los grandes yoguis o las visiones que ellos tienen, hasta percibir el *Atman.*

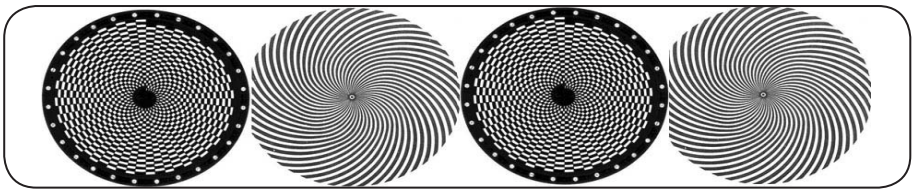
Los ejercicios de *pratyahara* son especialmente importantes para los *vatas* por su naturaleza volátil. Para lo *pitta*s son muy útiles también porque estos ejercicios los pueden ayudar a dejar su voluntad y ponerla en manos de la voluntad divina. Aunque *pratyahara* es indispensable para todos los *doshas*, los *kaphas* en muchas ocasiones necesitan realmente de más estímulos sensoriales que los otros dos *doshas* para no caer en *tamas* (pereza y estancamiento).

Las primeras cinco etapas se llaman peldaños externos porque tienen que ver con el cuerpo físico, el *prana* y los sentidos. Las siguientes tres etapas son los peldaños internos porque tienen que ver solamente con la mente.

***6. Dharana:*** **Concentración**

Consiste en la práctica de la concentración de la mente, enfocándola en un solo objeto externo o en una idea interna, con la exclusión de otros pensamientos. Por ejemplo, concentración sería estar exclusivamente conscientes de la respiración y de nada más (si al mismo tiempo estamos conscientes del cuerpo físico, no sería concentración). Si somos capaces de concentrarnos de esta manera por 12 segundos esto se llama *dharana*. Esto no es fácil y hay que hacer grandes esfuerzos al principio pero después de un tiempo no hay más esfuerzo y hay un flujo de conciencia entre el observador (Yo) y el objeto de observación (respiración). Dice Swami Sivananda (*Senda divina*, p. 284):

> Igual que el aceite fluye al ser vertido de una jarra a otra, formando un chorro ininterrumpido y continuo, e igual que el sonido armónico del doblar de las campanas llega hasta el oído en una corriente continua, así también debe fluir la mente hacia Dios como una corriente ininterrumpida.



***7. Dhyana:*** **Meditación**

La meditación se define como, "*un flujo ininterrumpido del pensamiento hacia Dios".* Es un flujo ininterrumpido de atención entre el observador y el observado. En *dhyana* no hay esfuerzos. Es *dharana* perfecto. Si somos capaces de enfocar la mente en un solo objeto externo o en una idea interna por 144 segundos se le llama meditación. Si continuamos meditando, el observador, el proceso de observación y el observado se vuelven uno y esto se llama *samadhi*.

***8. Samadhi:*** **Contemplación**

El *samadhi* es el estado superconsciente. Es un estado sublime que sobrepasa toda descripción. Está más allá de las capacidades de la mente de entenderlo o describirlo puesto que trasciende los tres elementos presentes en toda experiencia sensorial ordinaria: el tiempo, el espacio y la ley de causa y efecto. El *samadhi* constituye la meta de toda existencia. Es aquello hacia lo que tienden todos los seres.

En *samadhi* no hay dualidad. Si somos capaces de mantener *dharana* por 25 minutos, a esto se le llama *samadhi.* Hay dos niveles diferentes de *samadhi.*

*Samprajnata samadhi* (*samadhi* con conciencia de objetos). En *samprajnata samadhi* nos volvemos *Uno* con el objeto y de esta manera somos capaces de conocer todos los niveles de la creación. De esta manera los yoguis descubrieron los secretos del universo. Este *samadhi* tiene seis niveles y es un *samadhi* con un resto de dualidad (hay todavía sujeto y objeto).

Pero si trascendemos la propia creación (la propia mente y la dualidad) se llama *asamprajnata samadhi* (*samadhi* sin conciencia de objetos). Esto es idéntico con la iluminación. El observador, la observación y el observado se vuelven uno.

*Samprajnata samadhi* se puede alcanzar con *abhyasa* (repitiendo una práctica espiritual por un período largo, sin interrupciones y con amor y reverencia). Pero, para el *samadhi* más elevado, el *asamprajnata samadhi*, adicionalmente se requiere *vairagya* (no apego). Mientras tengamos apegos no podemos trascender la dualidad. Tenemos que aprender a renunciar. Esta es la práctica más elevada. Un *swami* decía que los apegos son como cadenas. Entre menos apegos tenemos más dicha sentimos. Por los apegos sentimos miedo. En el amor no hay miedo (1Juan 4, 18). Amor es igual a *no apego*.

En los *Yoga sutras* (3, 4-5), está escrito: "*La práctica conjunta de estas tres (concentración, meditación y samadhi) es samyama"* y *"con su dominio o maestría aparece la luz del conocimiento directo".*

El sistema *ashtanga yoga* tiene cuatro formas (subescuelas), cada una con un énfasis diferente:

***Raja yoga.*** Énfasis: Control del pensamiento. Para los aspirantes de la categoría más elevada.

***Hatha yoga.*** Énfasis: Control del *prana*. Categoría 2.

***Laya yoga (kundalini yoga).*** Énfasis: Despertar la *kundalini shakti* (la fuerza creativa de la conciencia). Categoría 3.

***Mantra yoga.*** Énfasis: Alcanzar la liberación usando el vehículo de sonidos secretos. Categoría 4.

Pero la meta última de todos estos yogas es la suspensión de las ondas mentales.

### Los cinco estados de la mente

Como lo mencionamos antes, en los *Yoga sutras de Patánjali,* está escrito:

Cap. I, 2

*"Yoga citta-vritti-nirodhah"*:
"*Yoga es la suspensión de los pensamientos en la mente".*

Cap. I, 3

*"Tada drastuh svarupe vasthanam"*:
"*Así, se hace consciente el sabio de su verdadera naturaleza (el Atman)".*

Para entender esto podemos hacer la siguiente comparación. Nuestra alma (el *Atman*) es como un tesoro que está al fondo de un lago. El lago es nuestra mente y las olas del lago son los pensamientos.

La mente (el lago) puede estar básicamente en cinco estados (estos estados cambian durante el día):

1. ***Mudha.*** Cuando el lago (la mente) está totalmente sucio (en *tamas*) no podemos ver para nada el tesoro. Vemos todo negro, nos sentimos depresivos y sentimos que la vida no tiene ningún sentido. Este estado lo podemos superar con *karma yoga*, con el que purificamos el corazón y la mente. Es la base para conocer el *Atman* puesto que cuando nuestra mente está con impurezas de nada sirve calmarla, de la misma manera que si queremos ver el tesoro en el fondo de un lago lo primero que debemos hacer es limpiarlo. Es por lo primero que debemos empezar. De nada sirve tener el lago (mente) sin olas si está sucio.

2. ***Kshipta.*** Intranquilidad, confusión como un lago en un día con mucho viento. Nos sentimos nerviosos y estresados.

3. ***Vikshipta.*** El lago (la mente) está todavía agitado pero en proceso de concentración. Tomemos el ejemplo de este texto. Si uno lo lee pero no sigue el contenido está en *mudha*. Piensa uno todo el tiempo en otras cosas, está en *kshipta*. Si uno trata de seguir el contenido y sólo de vez en cuando aparece otro pensamiento, está en *vikshipta*. Y si uno está totalmente concentrado sin otros pensamientos y sin sentirse a sí mismo está en *ekagrata.*

4. ***Ekagrata.*** El lago (mente) está tranquilo y podemos ver el tesoro (el *Atman*). Sentimos un flujo de sabiduría y amor. Entramos en *meditación*. Esto es lo que describen los psicólogos modernos como *experiencia de flujo* (el pensamiento fluye al objeto de concentración, el tesoro, sin interrupción y sin esfuerzo). Para alcanzar el estado de meditación es indispensable concentrar primero la mente solamente en un punto. Al igual que en la naturaleza cuando, por ejemplo, se concentran los rayos del sol en un sólo punto haciéndolos más poderosos (rayos láser) pudiendo quemar o, cuando se canaliza el agua de un río haciendo que adquiera más fuerza, de igual manera, la mente es mucho más poderosa cuando está enfocada. Esto es válido para cualquier actividad y muy especialmente para la meditación. Para llegar a este estado debemos practicar *bhakti yoga* y *raja yoga*. Pero no debemos olvidar que para poder meditar debemos estar establecidos en *karma yoga*.

5. ***Nirodha***: En este estado se suspenden todos los pensamientos de la mente y experimentamos nuestra verdadera naturaleza. Nos sentimos plenos y totalmente en paz. Como un lago tranquilo y transparente donde nos damos cuenta que somos el tesoro (*samadhi*). A este estado llegamos a través del *jnana yoga* (yoga del conocimiento) después de dominar los otros yogas.

En conclusión: *¡En la meditación experimentamos el Atman (el alma)!*

Como dijimos en el primer capítulo, en *ayurveda* a la salud se le llama *"Svastha". "Svat":* Sí mismo,*"Tha":* Estar. Por lo tanto, salud significa, según *ayurveda, estar en sí mismo* (en el *Atman*)".

Swami Sivananda decía:

> Meditación es la vía reina para alcanzar la libertad, una escalera secreta que te lleva desde la tierra hasta el cielo, de la oscuridad a la luz y de la mortalidad a la inmortalidad.

**Principios básicos y guía para la meditación**
Fuente: *Meditación y mantras,* Swami Vishnu Devananda)

*S*wami Vishnu Devananda afirmaba:

> Mucho se ha escrito y dicho sobre la meditación pero se necesitan años para poder comprender su naturaleza. No se puede aprender a meditar, así como no podemos aprender a dormir. Uno puede tener un colchón comodísimo, un cuarto con un clima perfecto, todas las comodidades y el sueño puede no venir. El sueño es algo que no podemos controlar a voluntad. Uno simplemente cae en el sueño. Al igual que al sueño, a la meditación no la podemos controlar a voluntad pero podemos crear condiciones que facilitan el proceso de meditación.

Estas condiciones son las siguientes:

1. Es importante la regularidad en la hora, lugar y práctica. La regularidad hace que la mente se tranquilice sin demora.

2. Los momentos más adecuados son al amanecer y al atardecer cuando la atmósfera está cargada con una fuerza espiritual muy especial. La mejor hora es *brahmamuhurta*,[13] de 4:00 a.m. a 6:00 a.m., ya que la mente está tranquila después de haber dormido y no se ve afectada por las actividades diarias.

3. Idealmente se tiene una habitación sólo para meditar. De no ser posible, haz una separación. No permitas que nadie entre en ella ya que está cargada de vibraciones espirituales. Cualquier persona que entre en ella puede alterar las vibraciones espirituales que son necesarias para la práctica de la meditación.

4. Sentarse mirando al norte o al oriente para que las vibraciones magnéticas influyan favorablemente. Sentarse en una postura cómoda e inmóvil, con la espalda y el cuello rectos. Esto ayuda a calmar la mente y favorece la concentración.

5. Antes de empezar, ordena a la mente que permanezca calmada durante un determinado espacio de tiempo. Se debe olvidar el pasado, el presente y el futuro.

6. La respiración debe ser regular. Comenzar respirando profundamente durante cinco minutos para oxigenar el cerebro. Ralentízala después hasta que resulte casi imperceptible.

[13] "La meditación durante media hora en el *brahmamuhurta* es equivalente a cuatro horas de meditación en otros períodos, por lo tanto, no ronques en esta hora santa. Es una pérdida irreparable si duermes en este período". Swami Sivananda.

7. Mantener la respiración rítmica. Inspirar y espirar durante tres segundos. La regularización de la respiración regula también el fluido del *prana* o energía vital. Si se utiliza un *mantra*[14] debe coordinarse con la respiración, por ejemplo, al repetir el *mantra Soham*, inspirar *So* y espirar *ham*.

8. Al principio deja correr la mente. Saltará de una cosa a otra pero acabará finalmente por concentrarse junto con la concentración del *prana*.

9. No fuerces la mente tratando de calmarla pues, si lo haces, surgirán ondas mentales adicionales que obstaculizan la meditación. Si la mente sigue inquieta desasóciate de ella y obsérvala como si estuvieses observando una película. Gradualmente se calmará. Este proceso requiere mucha paciencia.

10. Selecciona un punto focal en el que la mente pueda reposar cuando se canse, por ejemplo, el entrecejo o el corazón.

11. Concéntrate en un objeto o símbolo neutro o elevador llevando la imagen al punto de concentración. Si utilizas un *mantra,* repítelo mentalmente y coordínalo con la respiración. Si no tienes un *mantra* propio utiliza el *mantra* universal *Om*.

12. La repetición te conducirá al pensamiento puro en el que se funden el pensamiento y el sonido y se pierde toda conciencia de significado. La repetición oral evoluciona a través de la repetición mental hasta el lenguaje telepático y de éste al pensamiento puro.

**Instrucciones concretas para la meditación**

Lo anterior eran principios generales y lo siguiente son consejos más concretos.

1. Para empezar, siéntate cómodamente en una postura con piernas cruzadas, la espalda derecha, hombros relajados, la cara relajada y ojos cerrados. Una postura con piernas cruzadas es ideal para la meditación porque de esta manera se activa el flujo de *prana* hacia arriba. Es mejor no recostarse en la pared para no perder energía. Las manos clásicamente están en *chin mudra,* con los dedos pulgares y dedos índices tocándose y las palmas mirando hacia arriba para recibir energía.

[14] "Los *mantras* son invocaciones sánscritas al *Ser supremo*. Reforzadas y propulsadas por el *japa* (la repetición de *mantras)* estas invocaciones pasan desde el nivel verbal, a través de los estados mental y telepático, hasta convertirse en pura energía. De todas las lenguas, el sánscrito es la más aproximada al lenguaje telepático, debido a su afinidad con los cincuenta sonidos originales. Es, por lo tanto, el camino más directo para llegar al estado trascendental". Swami Vishnu Devananda.

2. Pídele a tu mente estar tranquila por el tiempo de la meditación.

3. Repite algunas oraciones o afirmaciones como, por ejemplo, "Me conecto con la energía cósmica", "Pido a todos los Maestros/mi Maestro guiarme", "Mando luz y amor a todos los seres". También puedes pedir ayuda a tu superconciencia: "Voy a tener coraje". "Por favor muéstrame la solución para...".

4. Puedes hacer una técnica simple de relajación: Conscientemente tensiona y relaja todas las diferentes partes del cuerpo desde los pies hasta la cabeza.

5. Respira muy profundamente, por algunos minutos, para energizar, relajar y liberar cualquier tipo de tensiones en el cuerpo y para despertar a la mente.

6. Estabiliza una postura meditativa. Como esta postura, para algunas personas, puede ser un gran obstáculo por muchos años, es importante saber cómo hacerlo. No se logra establecer una postura adecuada con la fuerza de los músculos del cuerpo. Hay que hacerlo con la mente. La actitud de la mente con respecto al cuerpo es importante. Swami Sivananda aconsejaba la siguiente visualización antes de empezar con la meditación: Imagínate una gran montaña. Esto es útil porque la montaña es tan estable, tan pesada que nada la puede mover. La montaña es firme y completamente relajada. Trae esta sensación de la montaña en tu propio cuerpo. Mentalmente repite algunas veces: "*Soy firme como una montaña, nada puede moverme".* Tienes prácticamente que sentir que tu cuerpo es la montaña.

7. Después tienes que relajar la respiración. Cuando la respiración no está calmada también nuestro *prana* está intranquilo y, por lo tanto, la mente tampoco se puede calmar. La siguiente visualización ayuda a calmar la respiración: "*Relaja la respiración como un océano sin olas".* La respiración se vuelve muy sutil y muy suave. Imagínate que el ritmo de la respiración se vuelve como ese océano sin olas.

8. ¡Crea la actitud correcta en la mente! Esta es la de un testigo silencioso. Es importante no identificarse con los pensamientos. Visualización: Imagínate que los pensamientos están pasando (apareciendo y desapareciendo) como las nubes en el cielo. Tu mente es como el espacio azul infinito del cielo. Los pensamientos aparecen y desaparecen como las nubes en el cielo.

9. Escoge tu punto de concentración. Éstos son los puntos psíquicos en el cuerpo astral. Para gente con un temperamento más

intelectual sería idealmente el punto entre las cejas (*ajna chakra*). Gente con un temperamento más emocional/devocional debería escoger el punto en la mitad del pecho (*anahata chakra*) como punto de concentración. Si somos principiantes en la meditación podemos al principio experimentar un poco con esto pero después de un tiempo se aconseja no cambiar este punto hasta el final de la vida. Si buscamos agua debajo de la tierra y hacemos un hueco es mejor seguir con el mismo hueco y no empezar cada rato con nuevos huecos porque de esta manera nunca vamos a llegar a la meta. Hay que tratar de mantener la mente en el punto de concentración de una manera muy tranquila. Libera todos los esfuerzos físicos y mentales. La atención tiene que descansar en el punto de concentración muy suavemente. No hay esfuerzos en la meditación.

10. Después sincroniza un *mantra* con la respiración. Un *mantra* es una sílaba sagrada. Si no tienes un *mantra* personal puedes usar el *mantra* universal *Om.* Mentalmente repite *Om,* cuando inhalas y, *Om*, cuando exhalas.

11. En cualquier momento en que te des cuenta de que tu mente se desconcentra suavemente devuélvela al punto de concentración y al *mantra*.

Es importante estar limpio y fresco para la meditación. Es aconsejable ducharse antes. Los vestidos deben ser limpios. A lo mejor tienes vestidos solamente para la meditación.

**Meditación de cualidades**

La meditación de cualidades te ayuda a desarrollar una cualidad positiva, por ejemplo, paciencia, voluntad, coraje, rendimiento, tolerancia, veracidad, entendimiento, equilibrio, etc.

Escoge una cualidad (por ejemplo paciencia) y haz los siguientes pasos:

- Repite la afirmación: "Soy paciente *Om, Om, Om*", por algunos minutos.
- Piensa en la paciencia como si estuvieras dando una conferencia sobre la paciencia. Define la paciencia y piensa en las ventajas de ser paciente (eventualmente en los límites).
- Piensa en alguien que tiene paciencia; una persona que realmente existe o alguien del pasado, de la mitología, teatro, película, etc.
- Repite mentalmente "*Om paciencia*". Siente la cualidad y la sensación de paciencia. Permite que la mente se absorba en la sensación de paciencia.
- Visualízate en situaciones en las cuales estás actuando con paciencia.

- Otra vez repite algunas veces: "Soy paciente *Om, Om, Om*" por algunos minutos.

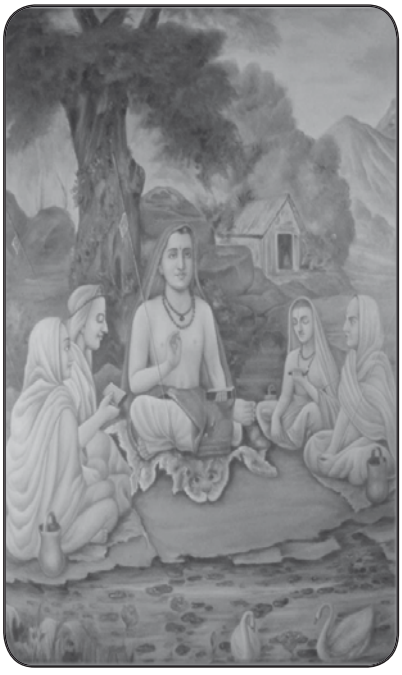
***Jnana yoga***

Como lo mencionamos antes, el *jnana yoga* es el yoga de la sabiduría y elimina *avarana*, la ignorancia, que es la última impureza de la mente. Se conoce el *Atman* a través del estudio de las escrituras sagradas bajo la dirección de un Maestro. Esto es indispensable para tener éxito en estas prácticas. Primero se oye la verdad *(sravanam)*, después se reflexiona y se entiende intelectualmente *(manana)*, luego se medita, trascendiendo el intelecto, para unirse con el *Atman*, lo real *(nididhyasana)*. Así se hace uno consciente de la verdad absoluta. Es el camino más difícil porque para conocer el *Atman,* a través de *jnana yoga,* se debe tener dominio sobre los caminos anteriores.

**Meditaciones de *jnana yoga***

En la práctica de meditación *vedanta* uno no se sienta a meditar por algún tiempo sino que aplica este proceso de meditación durante todo el día para mantener este estado en la vida cotidiana.

Un estudiante que quiera tener éxito en esta práctica debe tener las siguientes características:



Shankara Acharia (788-820), principal exponente de la filosofía *vedanta* no dualista. Venimos de su linaje.

1. *Viveka*: Es el discernimiento para diferenciar entre lo real (*sat*) y lo irreal (*asat*).
2. *Vairagya*: desapego de los objetos sensuales.
3. *Shat sampat* (Seis virtudes nobles):
   - ✓ *Sama*: paz mental.
   - ✓ *Dama*: control de los órganos de los sentidos.
   - ✓ *Uparati*: renuncia (*sannyasa*).
   - ✓ *Titiksha*: resistencia en los polos opuestos.
   - ✓ *Sraddha*: fe en las escrituras y palabras del *Gurú* (Maestro).
   - ✓ *Samadhana*: Mente en balance y concentración.
4. *Mumukshutva*: intenso deseo de liberación.

Algunas técnicas de meditación de *vedanta* son:

1. *Sakshi bhav*: actitud de testigo.
2. *Laya chintana*: absorción.
3. *Abheda Vakya*.
4. *Neti-neti*: negación.

***Sakshi bhav.*** *Sakshi* significa literalmente testigo y *bhav* actitud, por lo tanto, *sakshi bhav* significa actitud de testigo. Este método de meditación *vedántica* consiste en hacernos conscientes de que nuestro verdadero *Yo* es solamente el testigo de todo lo que ocurre en nuestra vida. Vemos nuestra vida como una película y nos mantenemos conscientes de que no estamos involucrados en ella. Vemos la película de nuestra vida conscientemente pero no nos involucramos en el drama. Entendemos que nuestra mente es la combinación de las tres *gunas (sattva, rajas y tamas)* y observamos con ecuanimidad cómo pasa de una a otra sin meternos en el drama y dándonos cuenta de que pase lo que pase por nuestra mente, el testigo (nuestro verdadero *Yo*), está siempre en paz.

Cuando nuestra mente está en *tamas* por ejemplo y vemos todo negro, no le paramos bolas a la mente y repetimos mentalmente: *Om sakshi aham* (soy el testigo). Si esto, en un inicio, es muy difícil por lo menos tenemos conciencia de que *tamas* es sólo un estado pasajero. Nuestra mente es como un río que fluye de un estado a otro constantemente.

***Laya chintana*** (práctica de absorción). Ésta es una práctica avanzada de meditación que tiene como propósito hacernos conscientes de la fuente de la que surge el universo. Observando el proceso de creación del universo, a partir de la *Conciencia pura* y de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra), volvemos al origen de todo. Teniendo en cuenta que el cuerpo es un microcosmos del universo y que está compuesto de estos mismos cinco elementos vamos absorbiendo la *Conciencia* en su verdadera esencia.

Esta meditación es un proceso de visualización en el cual siempre el efecto se absorbe en la causa. Primero se medita en el elemento tierra visualizando que lo sólido tiene su origen en lo líquido (el elemento agua). El estado líquido tiene su origen en el fuego. El fuego emergió de una explosión de gas (aire), que se manifestó desde el espacio (éter). Y el espacio existe solamente dentro de la *Conciencia pura*.

Normalmente sentimos nuestro cuerpo como algo sólido pero ya es sabido que el 70% de nuestro cuerpo es agua. Cuando empezamos a practicar *ásanas* comenzamos a sentirlo y percibimos una sensación de fluidez en el cuerpo. Si continuamos profundizando en nuestra observación nos damos cuenta de que nuestro cuerpo no está hecho ni siquiera de agua sino de energía (fuego). Cuando profundizamos en nuestra práctica reemplazamos

esta sensación de fluidez por la sensación de energía (fuego). Si continuamos investigando nos damos cuenta de que el cuerpo no es ni siquiera energía (fuego) sino movimiento y vibración (aire). Y luego llegaremos a la conclusión de que en realidad somos pura vibración (éter). Es por esto que a la última conclusión que ha llegado la física cuántica es que somos, en esencia, música. La ciencia ha corroborado también que somos espacio vacío. Como lo mencionamos anteriormente, analizando los átomos se dieron cuenta de que lo que hay de sólido en cada átomo del cuerpo corresponde en proporción a un estadio de fútbol vacío que lo único que tiene de sólido es un balón en la mitad y siete espectadores en las tribunas. El resto del espacio es espacio vacío. Y por último, en meditaciones muy profundas nos damos cuenta de que nuestra esencia es *Conciencia pura* (el *Atman*).

***Abheda bodha vakya.*** Con este método de meditación vedántica nos damos cuenta de que todos los seres y los objetos en el universo están compuestos de cinco cosas: nombre, forma, existencia (*sat*), conocimiento (*chit*) y dicha pura (*ananda*). Todo en el universo sea del reino animal, vegetal o mineral, tiene estos atributos y son los nombres y las formas los que los hacen aparecer diferentes y separados de los demás. Analizando profundamente, como lo hicimos al comienzo de este capítulo con el ejemplo de la camiseta, dado por Swami Vishnu Devananda, nos damos cuenta de que los nombres y las formas son sólo una ilusión mientras que existencia, conocimiento y dicha (*sat, chit y ananda*) son permanentes y la esencia de todo.

***Neti-neti.*** *Neti-neti* significa literalmente *no esto, no aquello*. Por este sistema de meditación nos hacemos conscientes de nuestra naturaleza divina a través de la negación de lo que no somos haciéndonos conscientes de que no somos ni el cuerpo ni la mente.

Como lo hemos repetido una y otra vez, somos el alma inmortal (*Atman*). El *Atman* es:

- El sujeto eterno.
- Sin causa, sin principio y sin fin.
- Es inmutable y no está sujeto a cambios.
- Alumbra por sí mismo porque tiene luz propia.
- Es el testigo eterno silencioso de los tres períodos de tiempo (el estado despierto, el estado de sueños y el sueño profundo).

En cambio, todo lo que no es el *Atman* se puede observar y no es sujeto sino objeto. Tiene principio y fin y por lo tanto no es eterno. No es inmutable y está sujeto a cambio. Depende de otras fuerzas para su existencia, no tiene luz propia y no existe en todos los tres períodos de tiempo. Algo con estas características no puede ser el *Atman*. Negando intelectualmente todo lo que no somos llegamos intuitivamente a lo único real: el *Atman*.

El siguiente texto muestra cómo puede funcionar *neti-neti* a nivel práctico:

1. ¿Soy el cuerpo físico? ¿Es el cuerpo físico el *Atman*? El cuerpo físico nace, crece, cambia, se deteriora y muere. No existe ni antes del nacimiento ni después de la muerte. El cuerpo físico esta sujeto a cambios. Otras fuerzas lo están moviendo y controlando y, por lo tanto, no tiene una existencia independiente. Se puede observar entonces que el cuerpo físico es objeto y no sujeto. Este cuerpo no existe en los mundos de los sueños ni en el estado del sueño profundo. Entonces el cuerpo físico no es el *Atman*. Puedo afirmar: "¡No soy el cuerpo físico!".

2. ¿Soy el *pranamaya kosha* (la envoltura energética)? El *pranamaya kosha* es la envoltura que le da vida al cuerpo físico. Consta de los cinco *pranas* (manifestaciones de la energía vital) y de los cinco órganos de acción. Con esta envoltura experimentamos hambre, sed, frío y calor. Puedo controlar y observar mi *prana* (energía vital). El *pranamaya kosha* está sujeto a cambios y no tiene una existencia independiente. Por todo esto se trata de un objeto y no del sujeto. En el estado del sueño profundo no experimentamos ni calor, ni frío, ni sed, ni hambre. En este estado esta envoltura no existe. Como el *Atman* es sujeto eterno y el testigo de los tres períodos de tiempo, intelectualmente podemos negar también esta envoltura afirmando: "¡No soy el *pranamaya kosha*!".

3. ¿Soy el *manomaya kosha* (la envoltura mental)? El *manomaya kosha* consiste de los cinco sentidos, del subconsciente (*chitta*) y de la mente (*manas*). Es la envoltura de las emociones, los pensamientos, las dudas, los deseos, los temores etc. Podemos negar ser nuestros sentidos porque existe alguien que tiene el control sobre ellos. Son obviamente objeto y no sujeto. Podemos observar todas nuestras ondas mentales (las emociones). Son objeto, están cambiando de una manera permanente (hoy estoy deprimido y mañana alegre) y no existen en el sueño profundo. Por lo tanto, podemos afirmar: "No soy ni los sentidos, ni mis pensamientos, ni mis emociones, ni mis temores, ni mis dudas ¡No soy el *manomaya kosha*!".

4. ¿Soy el *vijnanamaya kosha*? Esta envoltura consiste del intelecto *(buddhi)* y del ego *(ahamkara).* Con el intelecto analizamos y determinamos la verdadera naturaleza de las cosas. Como lo mencionamos en el primer capítulo, el ego es lo que creemos que somos y nos hace tener la falsa ilusión de que somos individuos separados. El ego es el que tiene las experiencias del yo: yo soy, yo entiendo etc., y del "mío": mi casa, mi trabajo, mi familia, mi cuerpo, etc. El intelecto y el ego son objetos. Hay un *Ser* que les da

luz y que los observa constantemente. No son sujetos sino objetos. Intelecto y ego además se están cambiando momento a momento y son mutables (hoy soy banquero y mañana profesor de yoga, por ejemplo). Ni el intelecto ni el ego existen en el estado del sueño profundo. Por todo esto, el *vijnanamaya kosha* no puede ser el *Atman* que es el sujeto eterno, que es inmutable y que existe en los tres períodos de tiempo, por lo tanto, puedo afirmar: "¡No soy ni mi ego ni mi intelecto!".

5. ¿Soy el *anandamaya kosha*? Ésta es la envoltura de dicha que se puede revelar en los tres períodos de tiempo (vigilia, ensueño y sueño profundo). En esta envoltura normalmente experimentamos felicidad en relación con objetos. Consiste en las tres *gunas* en balance y contiene todas las impresiones mentales y tendencias latentes del pasado (*samskaras y vasanas*). Sólo en el estado de sueño profundo experimentamos esta envoltura pero el *anandamaya kosha* tampoco es el *Atman*. Es una modificación de la ignorancia. Es simplemente el efecto de nuestras acciones del pasado y se está cambiando de una manera permanente. Algo que es consecuencia de otra cosa no puede ser el *Atman* puesto que el *Atman* no se rige bajo las leyes de causa y efecto. Además, en el estado del sueño profundo, esta envoltura es el objeto de nuestra experiencia. Algo que es objeto no puede ser el *Atman*. Podemos afirmar: "¡No soy el *anandamaya kosha*!".

Cuando las fuentes intelectuales han sido completamente absorbidas, el 99,99% del objetivo ha sido logrado. El 100% de la introspección, *¿quién soy yo?,* lo constituye la realización directa e intuitiva.

Una forma de *neti neti* se encuentra en el libro *El yogui* que es la biografía de Swami Vishnu Devananda:

**Yo no soy este cuerpo**

Tomado de una charla que Swamiji dio en 1980 en Berlín, de ahí las referencias a Alemania.

> Para entender la filosofía del yoga son importantes dos cosas: todo está cambiando (no es posible detener este proceso ni por un instante), y la materia no puede ser destruida. A estos procesos de cambio los llamamos nacimiento y muerte; la muerte del tomate en mi boca es el nacimiento de mi cuerpo; la muerte de mi cuerpo es el nacimiento de nuevas lombrices o gérmenes o bacterias o plantas. La materia no se puede crear ni destruir pero no permanece en un mismo estado, la materia cambia.
>
> El cuerpo está cambiando en este preciso instante. Observen mi cabello con mucha atención. ¿Ven que están saliendo algunos

pelos grises? ¿Ya ven algunos pelos grises nuevos? ¿O les parece que mi cabello permanece igual cuando pasamos de un momento a otro? ¿Podemos acaso detener este proceso en un determinado momento? ¿Si me unto una fórmula *grecian* en el cabello, podrá detenerse este proceso? Aunque no lo vean el proceso continúa. Observen las fotos en el libro *Yoga completamente ilustrado*; todas las fotos son de cuando yo tenía treinta años, ahora tengo sesenta. Cuando vine de la India, el cuerpo que ustedes ven aquí con ustedes, no era así. Yo veo la diferencia en el cuerpo.

Pero este cambio no ocurre de la noche a la mañana, ni tampoco sucede una vez al año. ¿Sí sucede? De repente llega un nuevo cumpleaños y nuestro cuerpo tiene un año más de viejo. ¿Cómo ocurre ese cambio? Momento a momento. Ese proceso no se detiene; nunca se ha detenido. Si regreso en diez o quince años, mi cuerpo será diferente aunque ese cambio que ustedes van a notar en diez o quince años está sucediendo en este mismo momento. Pero no olviden que al mismo tiempo ustedes también están cambiando. Ustedes están pensando "Por supuesto, Swami Vishnu está envejeciendo pero nosotros seremos jóvenes para siempre". Ustedes también están cambiando en este mismo instante. En treinta o cuarenta años verán todos los cambios. Este edificio está cambiando; el planeta Tierra, el sol, la luna y las estrellas, las galaxias; nada permanece en el mismo estado ni siquiera por un momento. Ésa es la filosofía del yoga.

El cambio es inevitable. ¿Son ustedes capaces de encontrar algo que no cambie? Ah, ahora viene la respuesta que sólo el yoga puede dar. Todos los objetos, toda la materia, cambian pero el sujeto jamás cambiará. Ahora, ¿qué es el sujeto? El sujeto es "*Yo soy*" y el objeto es cualquier cosa que no sea *Yo*. Cualquier cosa que no sea *Yo* debe ser objeto, ¿entienden? Entonces, ¿*Yo* soy? Sujeto. ¿Y ustedes todos son? Objetos.

Esta flor, ¿es sujeto o es objeto? Un objeto, por supuesto. ¿Cuál es la cualidad de los objetos, de la materia? ¿Cuál es la cualidad de todas las cosas? Todas las cosas cambian en cada momento y todos los objetos se pueden regalar y también volver a quitar. Así que todos los objetos cambiarán y están cambiando momento a momento y todos los objetos se pueden dar o quitar. Ésta es una ley estándar, una ley básica para todos los objetos. Este trapo, ¿es sujeto o es objeto? Aunque yo lleve puesto este trapo, aún así no será sujeto, ¿verdad? Está cambiando, ¿cierto? Y yo puedo regalar este trapo. Así que obviamente es un objeto. Está cambiando y puede ser regalado.

Pero ahora el problema es este dedo. ¿Es sujeto o es objeto? Algunas personas dicen que es sujeto. Ese es el problema en occidente. Este es un dedo indio, ¿verdad? También es hindú; también es el dedo de un *swami*. Así que este sujeto es hindú,

*swami* e indio. Pero mañana mi estudiante me dice: “Swamiji, estoy trabajando en París y tengo mucho trabajo para hacer, así que necesito un dedo más”. Por consiguiente vamos al médico y el médico retira este dedo de mi mano y lo pone en la mano de él. ¿De quién es el dedo? ¿Quién lo está utilizando? Él lo esta usando como si fuera su propio dedo. He aquí una de las cualidades de un objeto, se puede entregar o quitar.

La siguiente pregunta es, ¿está cambiando este dedo? Simplemente miren su dedo. Cuando ustedes eran bebés podían doblarlo del todo hacia atrás; ahora se queda recto como un tubo de acero pero hubo una vez en que vuestros dedos eran muy flexibles. Luego llega la artritis y la mano se pone tiesa y encorvada. ¿Han visto ustedes a personas con manos artríticas? Esas manos no empezaron así y tampoco cambiaron de repente en un instante. Todo sucede momento a momento. Si no lo creen observen su mano dentro de treinta años. Ella cambia. Así que no puede ser sujeto. Tengo un ejemplo más, por si no me creen.

El sábado sentí un dolor en el pecho, en mi corazón. Corrí a donde el médico. “¡Doctor, doctor! Mi corazón me está atacando”. El doctor me dice: “Bien Swamiji, voy a revisarte todo. Ajá, sí, tu corazón te está atacando; puedo ver tu corazón atacador”. -“¿Qué debo hacer doctor?” -“No te preocupes. Tengo un cuchillo afilado. Sacaré tu corazón atacador y lo botaré. Te pondré un corazón de mico”. - “¡Gracias doctor, usted es grandioso!”.

Así que mi dulce corazón ha ido a parar a la caneca de basura y mi nuevo corazón es un corazón de mico. Ahora, con un corazón de mico, ¿quién es el sujeto “yo soy”? ¿Quién soy yo? ¿Escucharían ustedes mi mensaje, teniendo yo un corazón de mico? ¿No creerían ustedes que quien les habla es un mico? “¡Oye mico! No queremos que tu corazón de mico nos hable así”. “¡Él es un mico!” ¿Seguirán ustedes dándome regalos preciosos? ¿Me traerán flores sabiendo que tengo un corazón de mico? Cuidado porque tengo un corazón de mico y los micos se comen las flores. Pero el sujeto sigue siendo el mismo, ¿verdad?, “*Yo soy*” es el mismo.

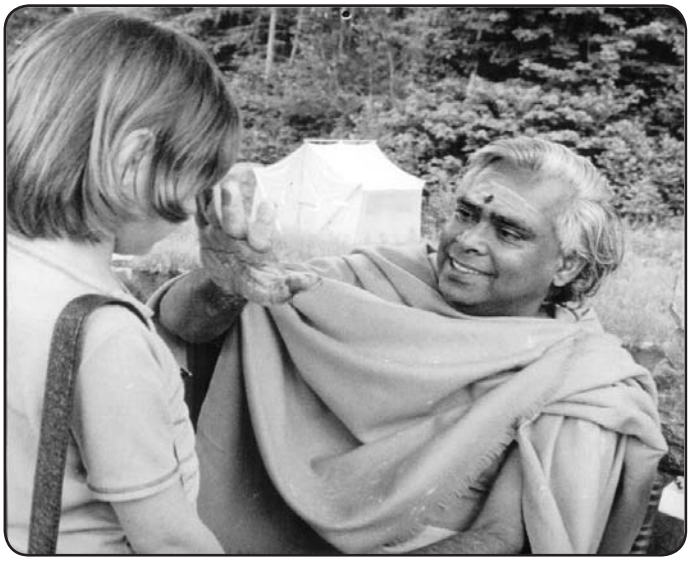
Bien, si eso es así, ¿qué pasa con el hígado? “¡Doctor, doctor! Mi hígado me está atacando”. El médico me examinó, me sacó sangre, me dijo: “¡Swami Vishnu, usted tiene muy poca sangre en su corriente alcohólica!”. - “¿Qué debo hacer doctor?”. - “Le pondré el hígado de un marrano”.

Un hombre en Estados Unidos logró vivir quince días con el hígado de un marrano. Esto es cierto, yo no estoy inventando cuentos.

Al día siguiente necesito un riñón porque mis riñones están fallando; y me ponen los riñones de un chivo. Luego, mi sangre

está envenenada. ¿Cuántos tipos de sangre hay? Veamos, hay sangre alemana, inglesa, rusa, americana, hindú y africana, sangre protestante, sangre de Berlín oriental y de Berlín occidental ¿Cuántos tipos de sangre hay? Cuatro, A, B, AB y O. Estos tipos de sangre se pueden encontrar en cualquier lugar del mundo. Mi sangre A hindú no está bien, así que el médico me dice que puede hacerme una transfusión con sangre nueva pero aquí sólo hay otro hindú y su sangre es tipo B. "Oh Swami, yo soy un hindú. Yo te daré mi sangre tipo B".

Entonces alguien dice, "No Swamiji, yo tengo sangre A, sangre A alemana". - "¡Oh, no, no! Yo no quiero sangre alemana en mi cuerpo. Yo soy un indio hindú. Sólo recibiré sangre hindú". Pero, si es sangre B hindú, moriré. Al cuerpo no le importará si es hindú o americana con tal de que sea A de cualquier procedencia. Así que el médico sacó toda mi sangre A hindú y me puso sangre A alemana.

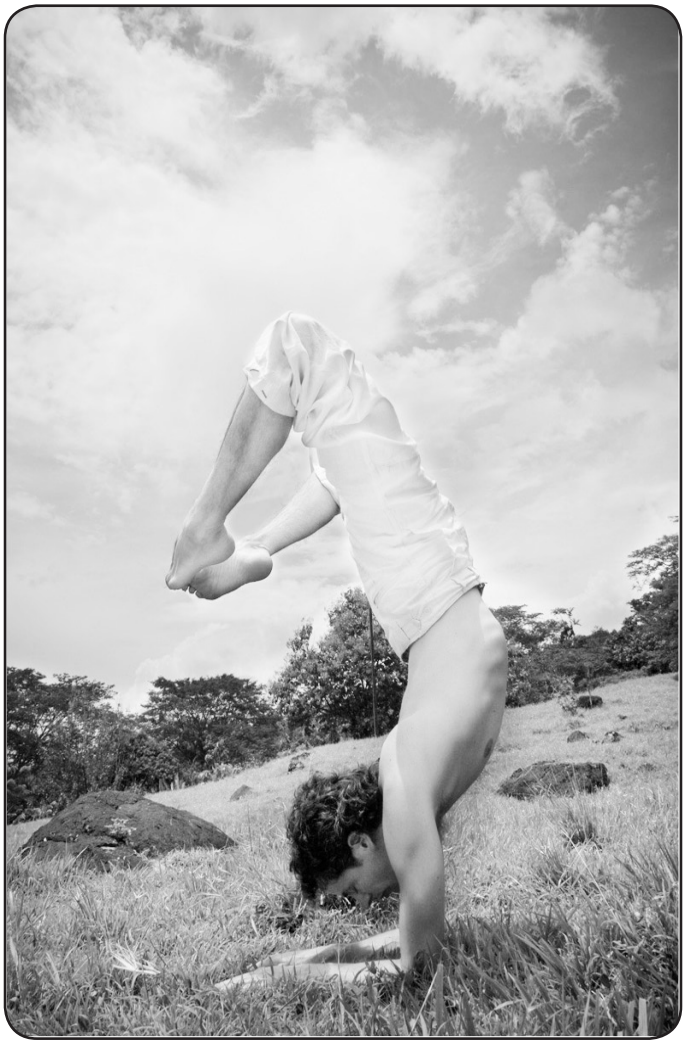


Ahora tengo el corazón de un mico, el hígado de un marrano, los riñones de un chivo y sangre alemana. "¿Y qué pasa con tu religión y tu nacionalidad, Swamiji? Pues anteriormente yo era un indio pero he vivido en Canadá durante treinta años; tengo pasaporte canadiense; viajo como canadiense. Si este cuerpo tuviera un pasaporte indio no podría pasar de la frontera alemana, aunque el cuerpo sea el mismo. El sólo hecho de que vean un pasaporte indio, sólo la palabra indio escrita en un papel produce un "¡Oh, no! Usted necesita visa". Si quisiera quedarme aquí un mes, tardaría tres meses en conseguir una visa. Con el pasaporte canadiense simplemente entro. Así que soy canadiense. "¿Y tu religión, Swamiji?" Pues me convertí en *swami*, un monje hindú. Para que la gente entienda, es como un sacerdote, padre Juan.

"¿Y del sexo qué?" Una pequeña operación con hormonas y me convierto en mujer. Esto sucede con frecuencia.

Así que ahora, con corazón de mico, hígado de marrano, riñones de chivo, sangre alemana, nariz y ojos plásticos, señorita padre Juan. ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? Aquí vengo. Tengo todas estas partes diferentes; las tengo en mi cuerpo en este momento, exactamente como las describí, y estoy hablando con ustedes. ¿Quién soy yo? ¿He cambiado yo? ¿Ha cambiado mi personalidad? ¿Soy yo eso? ¿Soy yo eso? ¿Soy yo eso?

Yo no soy eso. Yo no soy Vishnu. Yo no soy un canadiense. Yo no soy alemán. Yo no soy este cuerpo. Yo no soy la mano, corazón, hígado, pies, riñones. Yo no soy la mente, yo no soy intelecto, yo no soy el cuerpo astral. Yo no soy el cuerpo causal. *Yo soy lo que soy*. Simplemente, *Yo soy*. Esa es la respuesta a: *¿Quién soy yo?* Esta es la filosofía central del yoga, y el propósito de la vida es encontrar ese *Yo*.



# CONCLUSIÓN

La vida es solamente el juego inocente que Dios se está imaginando y consiste en divertirnos encontrándolo en cada momento y en todas partes. Podríamos decir que ganamos cuando lo encontramos pero lo más importante es entender que todo es un simple juego y que nos divirtamos jugándolo. Y también entender que Dios aparece casi siempre sorpresivamente y no de acuerdo con nuestras expectativas.

El yoga y *ayurveda* nos dicen que para encontrar a Dios, conectarnos con el *Atman*, y divertirnos en el juego es muy importante mantener el cuerpo y la mente fuertes y saludables. Para ello debemos empezar a trabajar con el cuerpo porque es justamente el cuerpo el vehículo que nos lleva hacia la meta, a Dios, a esa conexión. Y la mente es el chofer de ese vehículo. Para mantener el cuerpo y la mente en buen estado, debemos practicar todos los días los cinco puntos básicos del yoga:

1. *Ásanas*: Ejercicio adecuado (lubricación).
2. *Pranayama*: Respiración adecuada (cargar la batería).
3. Relajación adecuada -*Savasana*- (sistema de enfriamiento).
4. Dieta saludable -*Sátvica*-: Buena alimentación (calidad de gasolina, combustible).
5. Pensamiento positivo y meditación -*Dhyana* y filosofía vedanta- Mente fuerte y sana (buen conductor).

Además, los sabios nos dan cuatro caminos del yoga que nos llevan a esta meta que es la más importante a la que el hombre debe aspirar, o sea a la realización del *Ser*, a la iluminación, y estos senderos son:

1. *Karma yoga*: el yoga del servicio desinteresado.
2. *Bhakti yoga*: el yoga el amor
3. *Raja yoga*: el yoga del control mental para entrar en meditación.
4. *Jnana yoga*: el yoga de la sabiduría.

A la pregunta, *¿qué puedo hacer yo por la paz del mundo?*, el yoga nos responde que lo más efectivo es llegar a este estado de paz primero a nivel personal y luego transmitírselo a las personas más cercanas a nosotros y así expandir estas vibraciones hacia toda la humanidad. Si queremos paz tenemos que empezar primero por ser nosotros mismos seres pacíficos y como dice Gandhi: *"Ser el ejemplo del cambio que queremos ver en el mundo".*

Por último, recordemos lo que nos dice Patánjali en los *Yoga sutras* (2, 35):

> "*En la presencia del yogui que está sólidamente establecido en ahimsa todos los conflictos cesan*".

Y esta es la respuesta a la pregunta, *¿qué puedo hacer yo por la paz del mundo?*

*Om, Om, Om…*

# APÉNDICE 1

## LA FALSA ILUSIÓN DEL EGO

Para conectarnos con *el Atman* debemos hacernos conscientes y disfrutar de nuestra individualidad y naturaleza única (ego). Pero el ego lo debemos trascender haciéndonos conscientes de nuestra naturaleza colectiva. Debemos tomar conciencia de que, aunque somos seres únicos e irrepetibles, somos al mismo tiempo un microcosmos del universo y para entender esto nos ayuda la razón.

Para comprender cómo funcionan estos dos principios simultáneamente, podemos observar cómo funcionan las células en nuestro cuerpo. Cada célula del cuerpo es única y tiene una función diferente pero, para mantener el cuerpo saludable, tienen que trabajar en armonía con todo el organismo, de lo contrario las consecuencias pueden ser enfermedades como cáncer. También se puede ver en una orquesta cómo cada músico es único y hace algo totalmente diferente a todos los demás pero debe tocar los instrumentos en sintonía con todos.

El yoga y el *ayurveda* se basan en un principio universal que Swami Sivananda denomina *unidad en la diversidad*. También se le puede llamar *globalización e identidad* o *unidad y al mismo tiempo individualidad.* Según el yoga y el *ayurveda*, para que haya armonía tenemos que estar conscientes de estos dos principios simultáneamente. Al hacerlo se acaban automáticamente todos los problemas en el mundo porque nos hacemos conscientes de que el hombre sólo puede beneficiarse a sí mismo cuando actúa en armonía con la naturaleza. Individuo no significa, como cree mucha gente, separado sino, parte integral.

Swami Vishnu Devananda decía que cada vez que decimos las palabras "yo" o "mío", "como por ejemplo", "yo hice este gran proyecto" o "ésta es mi propiedad" o "ésta es mi mujer", es como si nos pusiéramos una bomba que no necesariamente explota inmediatamente. La bomba explota cuando perdemos lo que creímos nuestro, o cuando alguien se lo roba, o cuando alguien nos critica, o cuando las cosas no se nos dan.

Al igual que todas las grandes religiones y filosofías, el yoga afirma que para poder conectarnos con el *Atman* debemos trascender el ego.

**¿Cómo superar el "yo"?**

Un profesor de yoga podría estar muy orgulloso porque sus clases son un éxito y pensar que se debe solamente a él. Pero si analiza con el *buddhi* (la razón) se da cuenta de que sus clases son tan buenas debido a una enseñanza milenaria que ha existido siempre y han sido transmitidas por grandes Maestros. Además, una clase de yoga buena depende mucho de la receptividad de los estudiantes, por lo tanto, creer que la clase fue buena por causa de él no es correcto, es un fallo del intelecto.

Podemos tener la intención de hacer un viaje pero, para que esto ocurra, se tienen que sincronizar muchísimas cosas en el universo: tengo que amanecer con vida y saludable, alguien tuvo que haber construido el avión, un piloto lo tiene que manejar, mucha gente tiene que hacerle mantenimiento, el tiempo tiene que permitir que se pueda viajar, etc. Miles de personas y de factores tienen que apoyarnos para que esto sea posible.

Para que cualquier intención que tengamos se haga realidad, el universo entero tiene que estar de acuerdo y apoyarnos. Por lo tanto, decir "yo hice un viaje" es un poco exagerado. Es mucho más realista lo que dicen los futbolistas cuando ganan un partido: "Se nos dieron las cosas".

**¿Cómo superar el "mío?**

El concepto de propiedad privada se basa en la ignorancia de las leyes de la naturaleza que nos enseñan que todos hacemos parte de una única existencia y que el bien común nos conviene a todos. Como consecuencia de esto, dar nos conviene también a nosotros mismos. El universo funciona como un equipo: o todos ganan o todos pierden.

La propiedad privada, como la entendemos normalmente, es una simple ilusión. Si yo creo que esta casa de madera es mi propiedad, no estoy considerando que la madera es del bosque. Podría afirmar que el bosque también es mi propiedad porque le compré la tierra a alguien. Pero esta persona a la que le compré la tierra se la compró a otra persona que creyó que esta tierra era suya. Y la primera persona que empezó a afirmar que esta tierra era suya, ¿a quién se la compró? ¿A quién le pagó el precio? ¿A la misma tierra, a la naturaleza o al creador de la tierra (Dios)? ¡Obviamente a nadie! Realmente la tierra, con el bosque, pertenece a la naturaleza y ésta pertenece a Dios. La tierra existía antes de que la primera persona hubiera

afirmado que era suya y seguirá existiendo después de que se muera la última persona que la compró. Entonces, la tierra realmente nunca fue propiedad de la primera persona que empezó afirmando que la tierra era suya. El segundo que afirmó que era suya porque se la compró al primero estaba también equivocado porque no se puede comprar algo que no pertenece a alguien. Lo mismo se aplica para todos los que siguieron. Es por esto que los indígenas dicen que "*no somos nosotros los que tenemos la tierra sino la tierra la que nos tiene a nosotros".*

*"Creer que una idea es propia (y sacar patentes y estas cosas) es desconocer la realidad del subconsciente colectivo"* (Jung).

La ciencia confirma y apoya lo que dice la *Biblia*. Si cada persona tomara solamente lo que necesita cada día, sin acumular cosas innecesarias, se acabarían las carencias en el mundo. Esto quiere decir que cuando acumulamos cosas innecesarias le estamos quitando el pan a nuestros semejantes. *"Así que no os preocupéis del mañana; el mañana se preocupará de sí mismo. Cada día tiene bastante con su propio mal"* (Mateo 6, 34). En el Padre nuestro decimos también *"Danos nuestro pan de cada día"* (Mateo 6, 11) y no, "Danos el pan para toda la vida".

# APÉNDICE 2

***PRANA, CHAKRAS* Y *NADIS***

El *pranamaya kosha* está compuesto por:

- Los cinco órganos de acción (*karma indriyas*).
- Los cinco *pranas*: *apana, prana, samana, udana y vyana.*
- Los *chakras*, los *nadis* y el *prana.*

**Cinco órganos de acción (*karma indriyas*)**

Los *karma indriyas* son los órganos en el *pranamaya kosha* que motivan, que dan vida a los órganos de acción en el cuerpo físico. Estos órganos son los que nos permiten actuar en el mundo a través de los órganos del cuerpo físico:

1. El órgano del habla. Le da vida al cuerpo físico y por eso podemos hablar.
2. Los órganos de las manos. Le dan vida a las manos en el cuerpo físico y por lo tanto podemos coger (es por esto que a mucha gente cuando se le amputa una mano la sigue sintiendo).
3. Los órganos de los pies. Son la parte de la *pranamaya kosha* que nos permite caminar.
4. El órgano de procreación. En el cuerpo astral le da vida al órgano respectivo en el cuerpo físico.
5. El órgano de evacuación. Nos permite evacuar.

La energía vital que permite estas funciones es el *prana*. El cuerpo físico es solamente un cadáver pero gracias al *pranamaya kosha* el cadáver se puede mover y actuar.

**Los cinco *pranas***

***Prana.*** Este es el *prana* que trae energía de afuera hacia adentro. Se localiza en la cabeza (*sahasrara y ajna chakra*). Nos permite obtener energía del universo a través del alimento que ingerimos, el agua, el sol, la inspiración y el sonido que oímos.

***Samana.*** Este *prana* permite digerir la energía que tomamos del universo. Se localiza en el ombligo (*manipura chakra*). Este *prana* se mueve desde la periferia hacia adentro.

***Vyana.*** Reparte la energía que tomamos y la dirige a todas las células del cuerpo a través de la circulación nutriéndolas, oxigenándolas y eliminando sus desechos. Se localiza en el pecho/corazón (*anahata chakra*). Este *prana* se dirige desde el centro hacia la periferia.

***Udana.*** Esta fuerza se dirige hacia arriba y hacia afuera. Se localiza en la garganta (*vishuddha chakra*). Es la energía que nos permite expresarnos y el resultado final de la digestión de todo lo que ingerimos. Este *prana* se dirige hacia arriba poniéndonos en contacto con el cielo. Hace posible la deglución (tragar) y las funciones psíquicas como la separación del cuerpo físico del cuerpo astral cuando el cuerpo físico se muere y cuando dormimos.

***Apana.*** Esta fuerza se dirige hacia abajo y afuera. Actúa como la fuerza de gravedad en el universo. Se localiza en el ano (*swadhisthana y* m*uladhara chakra*). Contiene todos los procesos en el cuerpo que tienen que ver con la expulsión: eyección de orina y de heces, espiración, eyaculación, parto, menstruación, etc.

***Chakras* y *nadis***

Los *nadis* o meridianos son los canales a través de los cuales fluye el *prana* en el *cuerpo astral*. En el sistema nervioso del cuerpo físico hay nervios que son comparables con una red telefónica con cables visibles. Los *nadis* en el *pranamaya kosha* son como cables invisibles semejantes a la red de los teléfonos celulares. Los yoguis hablan de 72.000 *nadis*.

Cuando dos o más *nadis* se cruzan, se habla de un *chakra*. Los *chakras* son los centros de energía en donde se concentra el *prana.* Los *chakras* también son puntos de conexión con otros mundos y cuerpos. Guardan un ceremonial ancestral de lo sucedido. Los siete *chakras* principales se encuentran a lo largo de la columna vertebral. Deben estar bien alineados, ajustados y equilibrados.

De los muchísimos *chakras* y *nadis* que se ubican en el cuerpo astral, en *hatha yoga* nos concentramos solamente en los *siete chakras* y en los *tres nadis* más importantes (*ida*, *pingala* y s*ushumna*). Estos *nadis y chakras* se encuentran a lo largo de la columna vertebral y los podemos comparar con las autopistas. Si queremos evitar tráfico (energía bloqueada) debemos primero ocuparnos de las autopistas. Cuando el tráfico de las autopistas fluye libremente se mejora automáticamente el tráfico de las pequeñas calles. Los otros miles de *chakras* y *nadis* que existen se mejoran automáticamente cuando se mejora el flujo de los más importantes. El aura es el principal *chakra* que es el resultado del estado de los demás.

Cuando el *prana* (energía vital) fluye libremente a través de los *nadis,* los *chakras* brillan adecuadamente y nosotros nos sentimos bien. Cuando el *prana* se bloquea empezamos a tener problemas.

***Nadis***

De los 72.000 *nadis*, los tres principales son *ida, pingala* y *sushumna*.

*Ida*. Recorre la parte izquierda del cuerpo y domina sobre el hemisferio derecho del cerebro. Contiene energía lunar. Cuando respiramos por la fosa nasal izquierda el *prana* fluye por el *ida nadi*.

*Pingala*. Recorre la parte derecha del cuerpo y domina sobre el hemisferio izquierdo del cerebro. Contiene energía solar. Cuando respiramos por la fosa nasal derecha el *prana* fluye por el *pingala nadi*.

*Sushumna*. Recorre al interior de la columna vertebral. Cuando fluye energía por este *nadi* se supera la dualidad (por ejemplo, bueno o malo) y la limitación del tiempo y del espacio uniéndonos con Dios.

En el libro del *Génesis*, de la *Biblia*, está escrito:

> Y Dios impuso al hombre este mandamiento: "De cualquier árbol del jardín puedes comer, más del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás, porque el día que comieres de él, morirás sin remedio". (*Génesis* 2, 16-17).

Pero Adán y Eva no le hicieron caso a Dios y perdieron el paraíso donde vivían. De tal manera perdieron la *Conciencia* de su inmortalidad como Dios les había advertido y por ello entraron en las condiciones por las cuales cada nacimiento viene seguido de la muerte.

Según Paramahansa Yogananda (*La autobiografía de un yogui*) el conocimiento del bien y del mal que la culebra prometió a Eva, simboliza la relatividad y la dualidad que el hombre experimenta cuando el *prana* fluye a través del *ida* y del *pingala*.

**Los siete *chakras***

La meta del yoga es dirigir el *prana* por el *sushumna* para superar la dualidad. Cuando esto ocurre, el hombre supera el tiempo y el espacio y se vuelve consciente de su unión con Dios, como ocurría antes del pecado original.

Cada *chakra* influye en diferentes órganos y glándulas del cuerpo físico. Esto tiene mucha importancia porque, como lo mencionamos en el tema de *ásanas* en el capítulo *Secuencia práctica de hatha yoga*, en nuestro cerebro y sistema endocrino encontramos una milagrosa farmacia y un laboratorio de drogas recreativas. Gente que, por ejemplo, necesita insulina, puede reducir su dosis o hasta no necesitarla haciendo *ásanas* (posiciones de yoga) que estimulan el *manipura chakra* (que actúa sobre el páncreas). Y además podemos estimular glándulas como la hipófisis o glándula pituitaria

que produce endorfinas (la hormona del placer) comparable con muchos narcóticos.

Para la terapia *ayurvédica* es importante saber qué *dosha* y qué elemento está en cada *chakra*. Cuando, por ejemplo, alguien tiene gripa (*kapha*), debe estimular el *manipura chakra* para subir el fuego y así reducir el *kapha*. El cuadro de los *chakras* resume los siete principales centros energéticos, su función, los típicos desórdenes, el elemento que predomina en cada uno de ellos, el *dosha*, la glándula principal que influye y las *ásanas* que sirven para estimularlos. Para el yoga es importante saber el nivel de conciencia que se da en cada *chakra.* Ver cuadro: *Los siete chakras.*

**Primer *chakra: Muladhara***

En el cuerpo físico, *muladhara chakra,* se localiza en la base de la columna vertebral. El primer *chakra* es como la raíz de un árbol y si está desequilibrado, todos los demás lo están. En él está la capacidad de supervivencia y la base de toda la estructura de la persona y de su personalidad. Cuando el *muladhara chakra* está bloqueado sentimos miedo por nuestra supervivencia. Tenemos miedo a las carencias de recursos para sobrevivir y nos sentimos pobres. Cuando brilla adecuadamente estamos conscientes de la gran abundancia del universo y no sentimos limitación ni por el dinero ni por los recursos materiales. La prueba de que este *chakra* está funcionando bien es que uno se vuelve generoso.

La energía de este *chakra,* que se relaciona con el elemento tierra, es la energía que nos da la posibilidad de concretar o materializar nuestras ideas. Sin su poder nuestras ideas y proyectos se quedan en el aire sin hacerlos realidad (bajarlos a la tierra).

El primer *chakra* es la raíz del cuerpo físico y todo el potencial energético de la persona está guardado en él. No sólo el potencial energético del cuerpo físico, es decir, de la tierra y sus elementos sino que también guarda una energía inimaginable que almacena el poder de todas las vidas pasadas.

Este *chakra* es la fuente de poder de todo lo que se quiera realizar en el mundo interno y externo y, en especial, es la creatividad básica que proviene de la energía sexual. El Dios que habita en este *chakra* es Brahma (el aspecto de Dios que crea el universo). Con la energía de este *chakra*:

- ✓ Se puede crear la vida: hacer un bebé.
- ✓ Se pueden realizar grandes ideas.
- ✓ La podemos usar para hacernos conscientes del *Atman*.

De esta creatividad básica depende la visión y la creatividad del *chakra* frontal. Todo lo creativo proviene de esta energía sagrada básica pero está en estado latente y debe ser canalizado, de lo contrario suceden explosiones

nada más, y toda la energía se pierde. Estas explosiones son la única manera de alivio energético que conoce la mayoría de las personas. Es muy común porque pocos son los seres que saben canalizar esta energía.

Para iluminarnos necesitamos luz para poder ver el *Atman.* La leña para producir este fuego nos la da esta *chakra.*

En la tradición del yoga, de Swami Sivananda y Swami Vishnu Devananda, se enseña a canalizar esta energía a través de la *kundalini* yoga (utilización de la energía sexual para hacernos conscientes del *Atman*). Para esto se recomienda el yoga de síntesis (*karma yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga* y *jnana yoga*), las *ásanas* (especialmente la parada en la cabeza) y algunos *pranayamas* avanzados.

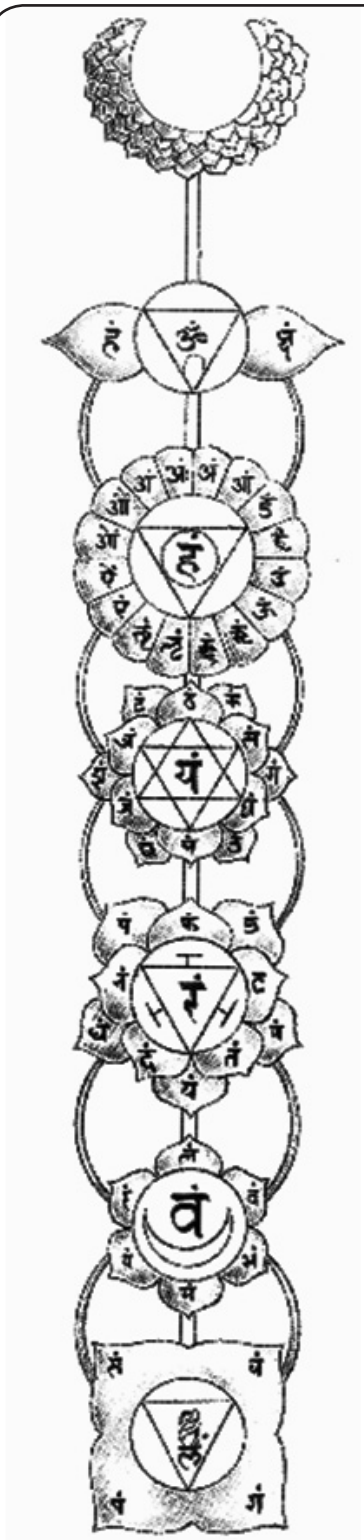
Si este *chakra* no se trabaja correctamente purificándolo, protegiéndolo, iluminándolo y canalizando su energía, este inmenso poder puede arruinarnos la vida a través de los distintos vicios. La energía bien utilizada de este *chakra* nos hace inventores de nuestra vida y destino. Es el centro energético del creador y del creativo. Si lo usamos correctamente nos puede llevar a la iluminación. Para esto, son muy importantes cuatro cosas: un Maestro, ser un buen discípulo, una enseñanza y seguir fielmente la disciplina.

**SEGUNDO *CHAKRA*: *SWADHISTHANA***

En el cuerpo físico, *swadhisthana chakra*, se localiza en la zona de los genitales. Cuando sabemos usar esta energía nace el centro energético del curandero. El elemento de este *chakra* es el agua (que está relacionado con las emociones) y al igual que el agua nos ayuda a purificarnos y a sanarnos. En este centro energético nace la toma de decisión de curarse completamente: curarse de la ignorancia y del miedo. La decisión de salir para siempre del sufrimiento y de los problemas. Esta decisión es curativa como ninguna y determina el destino auténtico. El Dios de este *chakra* es Vishnu (el encargado de la manutención del universo).

Es el *chakra* de la sensualidad y de esta palabra se deriva: sentidos y sensaciones. Es por esto que en todas las medicinas ancestrales se usan terapias con los sentidos para curar: aromaterapia (olfato), terapias con el sabor de las comidas (gusto), cromoterapia (terapias con los colores, visión), masajes (tacto) y músico-terapia (oído). Éstas, además de curarnos de dolencias físicas, nos ayudan a aclararnos nuestra verdadera esencia y a eliminar todas las creencias falsas que la sociedad nos inculcó. Cuando usamos la energía de este *chakra,* adecuadamente, podemos dejar el pasado atrás, nos hacemos conscientes de lo que vinimos a hacer y de lo que podemos hacer en esta vida porque reconocemos nuestro enorme poder personal.

## *Los chakras*



***Sahasrara chacra***
La corona de mil pétalos.
Color: Cristalino o violeta.
Más allá del sonido,
de los elementos,
y de las deidades.

***Ajna chacra***
*Chacra* de dos pétalos.
Color: Azul índigo.
Asiento de la mente.
*Mantra: Om*
Deidad: Sadashiva

***Vishuddha chacra***
*Chacra* de 16 pétalos.
Color: Azul marino.
Elemento: Éter.
*Mantra: Ham*
Deidad: Maheshwara

***Anahata chacra***
*Chacra* de 12 pétalos.
Color: Verde.
Elemento: Aire.
*Mantra: Yam.*
Deidad: Shiva

***Manipura chacra***
*Chacra* de 10 pétalos.
Color: Amarillo.
Elemento: Fuego.
*Mantra: Ram.*
Deidad: Rudra

***Swadhisthana chacra***
*Chacra* de seis pétalos.
Color: Naranja.
Elementio: Agua.
*Mantra: Vam.*
Deidad: Vishnu

***Muladhara chacra***
*Chacra* de cuatro pétalos.
Color: Rojo fuego.
Elemento: Tierra.
*Mantra: Lam.*
Deidad: Brahma

### Tercer *chakra: Manipura*

EL *manipura chakra* se localiza arriba del ombligo en el plexo solar. En este centro nace la energía del guerrero verdadero, del adulto y del líder integral. Su elemento es el fuego, la transmutación. La energía de este *chakra* nos da conciencia de nuestro "yo" individual: somos conscientes de ser únicos y diferentes. Nos hace conscientes de nuestra responsabilidad. Cuando usamos adecuadamente esta energía no estamos disculpándonos o echándole la culpa a los demás sino que tomamos las riendas de la vida. Este *chakra* nos da el valor y el carácter para enfrentar nuestros miedos y el poder para luchar por nuestro verdadero propósito. Lo que importa en este *chakra* son los resultados. La energía de este *chakra* se puede ver muy bien en los adolescentes. El Dios que se localiza en este *chakra* es Rudra.

### Cuarto *chakra: Anahata*

En el cuerpo físico, *el anahata chakra*, se localiza en la zona del corazón. Con la energía de este centro nos damos cuenta de que aunque somos únicos y diferentes estamos conectados con el universo entero de la misma forma en que cada célula del cuerpo (que aunque es única y diferente) actúa en armonía con todo el organismo. O como un músico en una orquesta que hace algo único y diferente pero sabe que debe tocar en sintonía con toda la orquesta para que se produzca buena música. En este *chakra* nace el espíritu de equipo y el amor incondicional. El elemento de este *chakra* es el aire.

Cuando estamos sólo en el *manipura chakra* somos como adolescentes que quieren hacer notar su individualidad y quieren imponer su voluntad y sus ideas propias. En cambio,con la energía del *anahata chakra*, nos relacionamos de una manera positiva con el mundo sin perder nuestra individualidad. El Dios que se localiza en este *chakra* es Shiva.

### Quinto *chakra: Vishuddha*

El *vishuddha chakra* se localiza en la garganta. Su elemento es el éter, del cual se crean los demás. Este *chakra* es el canal de la expresión. Mueve las energías expresivas del mundo. Expresión en este contexto significa sacar el *Atman* (nuestro *Ser interior*). Significa que actuamos desde nuestra esencia y entregamos arte y belleza al mundo. Está muy relacionado con la música. Cuando entregamos algo que no sale de nuestra esencia es algo mecánico y una imitación que no toca al *Ser* profundo de las personas y no produce un efecto verdadero. Para alcanzar la conciencia de este *chakra* tenemos que haber conquistado los cuatro primeros: la energía de la creación, la curación, el coraje y el amor. El Dios que se localiza en este *chakra* es Maheshwara.

### Sexto *chakra: Ajna*

El *ajna chakra* se encuentra entre las cejas y se le llama también el tercer ojo. Los ojos del cuerpo nos sirven para ver el mundo exterior. Cuando abrimos el tercer ojo vemos el alma (*Atman*). Intuimos la sabiduría de la naturaleza y la conexión armónica de todo en el universo. El Dios que se ubica en este *chakra* es Sadashiva.

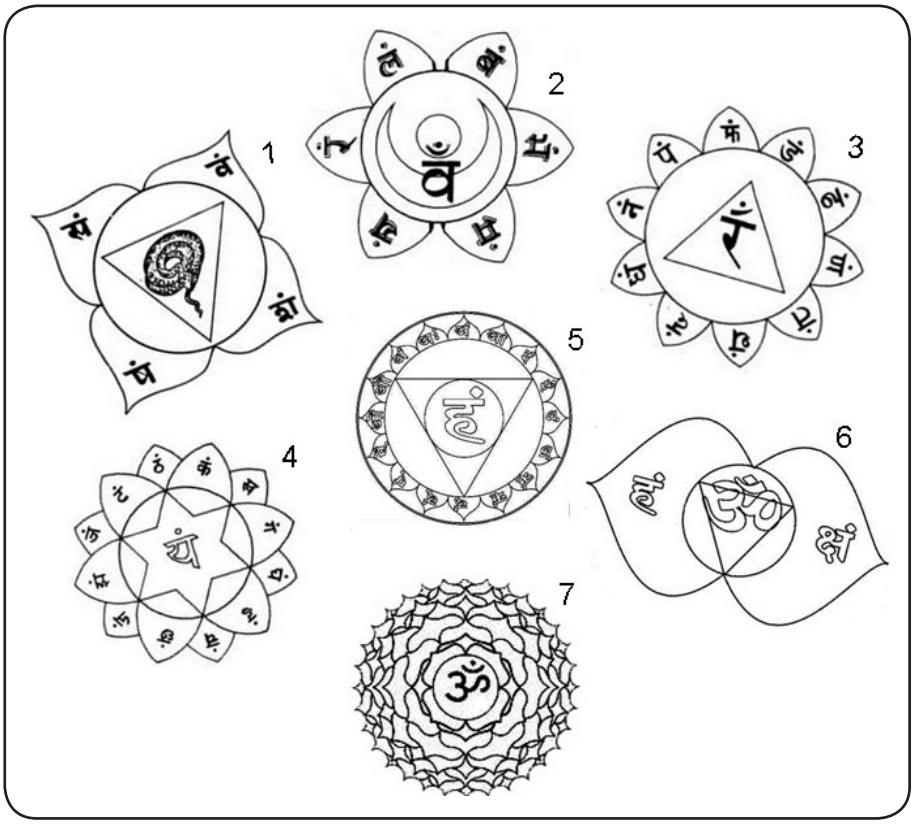
## Los siete *chakras*

| ***Chakra*** | **General** | **Glándulas y hormonas** | **Función corporal** | **Desorden corporal cuando el *chakra* está en desequilibrio** | **Elemento *Dosha* Sentido** | ***Ásanas*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Muladhara chakra*:**<br><br>Principio de la columna vertebral (coxis) | Nuestra raíz, contacto con la madre naturaleza<br>La base de los otros *chakras*.<br>Sobreviviencia<br>Seguridad básica.<br>Precisión. | Suprarrenales: cortisona, adrenalina y noradrenalina. | Coxis, intestino grueso, huesos, dientes y uñas. | Constipación, problemas en los huesos y dolor en la espalda baja. | Tierra<br>*Kapha*<br>Olfato | Postura de la cabeza a las rodillas, media torsión espinal, flexión adelante. |
| ***Swadhisthana chakra:***<br><br>Sacro | Centro de la sexualidad y sensualidad.<br><br>Centro del curandero. | Testículos y ovarios: óvulos, espermato-zoides, testosterona y estrógenos. | Ovarios, testículos, riñones y vejiga. | Impotencia, infertilidad, problemas con la próstata, problemas femeninos y problemas en los riñones. | Agua<br>*Kapha*<br>Gusto | Postura de la cabeza a las rodillas y saltamontes. |
| ***Manipura chakra:***<br><br>Estómago<br>Plexo solar | En sánscrito se llama “la joya que alumbra”.<br>Conciencia de la identidad y la individualidad. | Suprarrenales y páncreas: insulina y enzimas digestivas. | Estómago, intestino delgado, hígado y sistema vegetativo. | Problemas digestivos y estomacales, diabetes y sobrepeso. | Fuego<br>*Pitta*<br>Vista | Postura de la cabeza a las rodillas, Cobra, arco, pavo real, arado. |
| ***Anahata chakra:***<br><br>Corazón. | Conexión<br>Amor<br>Equipo | Timo: hormonas del sistema inmunológico | Corazón pulmones, sangre, brazos, hombros y manos. | Problemas con la presión arterial, asma, enfermedades del corazón y pulmones. | Aire<br>*Vata*<br>Tacto | Pez, cobra y arco. |
| ***Vishuddha chakra:***<br><br>Garganta | Centro del sonido y la palabra.<br><br>Comunicación<br>Voz | Tiriodes y paratiroides: yodo y tiroxina. | Garganta, cuello, hombros, barbilla. | Enfermedades en la tiroides, dolor en el cuello y problemas del lenguaje. | Éter<br>*Vata*<br>Oído | Parada sobre los hombros, arado, pez, cobra, saltamontes y arco. |
| ***Ajna chakra:***<br><br>Tercer ojo | Con este *chakra* podemos ver nuestro *Atman* (alma).<br><br>Centro de la intuición. | Hipófisis | Cerebelo, sistema nervioso y hormonal, ojos, oídos, nariz y orificios nasales. | Dolor de cabeza, enfermedades de los sentidos, problemas de concentración y aprendizaje. | Razón e intuición | Postura de la cabeza a las rodillas, cobra, arco, media torsión espinal, cuervo y pavo real. |
| ***Sahasrara chakra:***<br><br>Coronilla | Conexión con Dios, iluminación | Epífisis: serotonina y melatonina. | Cerebro y en el organismo en su totalidad. | Cáncer, debilidad en el sistema inmunológico, enfermedades crónicas y depresión. | Conciencia cósmica | Postura sobre la cabeza, flexión adelante de pié, postura de meditación. |

En el *Bhagavad Gita* el Señor Krishna (Dios) le abre el tercer ojo a su discípulo Arjuna para revelarle su forma cósmica: *"Pero con tus ojos no puedes verme. Te doy el ojo divino. Contempla mi yoga soberano"* (*Bhagavad Gita* 21, 8).

**Séptimo *chakra: Sahasrara***

Se localiza en la coronilla (el punto más alto de la cabeza). Cuando estamos en este nivel de conciencia entendemos la unidad del universo y su esencia divina. Éste fue el nivel de conciencia que alcanzó Jesús en la cruz y dijo: *"Mi Padre y Yo somos Uno y lo mismo"* (Juan 10, 30). Cuando adquirimos esta conciencia tenemos dos posibilidades: hacernos uno con la luz o seguir en nuestro cuerpo físico con la misión de ayudarle a la humanidad. No tiene deidad asociada pues simboliza lo Absoluto (Parabrahma) que está más allá de cualquier diferenciación.




1. *Muladhara chacra*
2. *Swadhisthana chacra*
3. *Manipura chacra*
4. *Anahata chacra*
5. *Vishuddha chacra*
6. *Ajna chacra*
7. *Sahasrara chacra*

# APÉNDICE 3

## ¿CÓMO SABER CUÁL ES NUESTRO *SWADHARMA* (VOCACIÓN)?

Todo el mundo tiene una misión especial en la vida, un don único y un talento especial para ofrecerle al universo y a los demás. Hay una cosa que cada individuo puede hacer mejor que cualquier otro en el mundo y cuando estamos desarrollando esta actividad, nos sentimos completamente felices y realizados. Esto es el *swadharma.*

Para darnos cuenta de cuál es nuestro *swadharma* o vocación es necesario aquietar la mente a través de la práctica espiritual y hacer constantemente *karma yoga*. Nuestra misión o propósito es lo más natural en nosotros pero cuando la mente está intranquila, no estamos conscientes de él.

También nos ayudan las siguientes preguntas (en cada punto podemos escoger la que más nos guste):

1.1 ¿Qué es lo que más necesita el mundo?

¿Cuál es, según mi punto de vista, la causa más noble y eficiente en el mundo?

¿Qué es lo que más puede beneficiar al mundo?

1.2 ¿Cuáles son las estrategias para lograr esto?

2. ¿Cuáles son mis mayores talentos y cuáles son los que más disfruto cuando los pongo en práctica?

¿Cuál sería el trabajo que yo haría si tuviera resueltas las finanzas?

¿Cuál es el trabajo que yo hasta pagaría por hacer?

3. En este punto conectamos la primera con la segunda pregunta:

¿Cómo puedo ofrecer estos talentos únicos al servicio de esta gran causa?

¿Cómo puedo hacer realidad mi sueño poniéndolo al servicio de los demás?

# APÉNDICE 4

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CADA CONSTITUCIÓN A LA HORA DE REALIZAR LA SERIE DE EJERCICIOS FÍSICOS DEL YOGA

*Siembra un pensamiento y cosecharás una acción.*
*Siembra una acción y cosecharás un hábito.*
*Cultiva un hábito y obtendrás un carácter,*
*Cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino.*
Swami Sivananda

### La rutina ideal para *vata*

El propósito principal para esta constitución, con los ejercicios de yoga, es la relajación.

- Hacerse un automasaje con aceite antes de realizar la rutina de ejercicios para hidratar el cuerpo (evitar sequedad e incremento del *vata*) y para evitar quemar *ojas*. El aceite ideal para *vata* es el de sésamo. También son buenos el de almendras y el de nogal.
- Hacer esta rutina en un ambiente cálido y en lo posible sin viento.
- Hacer los ejercicios con intensidad moderada.
- Hacer las posturas relajadamente y rendirse en cada postura.
- Relajación larga entre cada postura.
- Hacer el saludo al sol lo más despacio posible en coordinación con la respiración y con mucha conciencia. Pocas vueltas.
- Deben hacer las doce posturas básicas pero énfasis en las posturas hacia adelante, las posturas sentadas, relajación sobre el abdomen y la media torsión espinal.
- No deben faltar por nada del mundo a la relajación final. Esta debe ser larga y consciente. Deben asegurarse de no tener frío y eventualmente usar una cobija para la relajación al final.

### La rutina ideal para *pitta*

Esta constitución debe hacer los ejercicios de yoga de una manera relajada sin actitud competitiva para mantener el *pitta* en balance y deben evitar acalorarse demasiado.

- Empezar la rutina aceitando el cuerpo con aceite de coco, de girasol, o de oliva.

- Practicar en un ambiente fresco y de todas maneras en la sombra.
- Intensidad media.
- Relajarse en cada postura y rendirse en ellas.
- Relajarse suficientemente entre cada postura.
- Hacer el saludo al sol despacio, en coordinación con la respiración y con mucha conciencia. Intensidad moderada.
- Hacer las doce posturas básicas pero con énfasis en las posturas hacia adelante, sentadas, posturas de pie, relajación sobre el abdomen y media torsión espinal. No exagerar con las posturas invertidas porque pueden subir el *pitta* sobre todo al principio.
- No debe faltar por nada del mundo la relajación final. Ésta debe ser larga y consciente.

**La rutina ideal para *kapha***

El propósito principal para esta constitución, con los ejercicios de yoga, es la purificación del cuerpo.

- Masajear el cuerpo con aceites estimulantes como el de mostaza o *safflower*.
- Practicar en ambientes calientes en lo posible. El viento está bien.
- Los ejercicios de *pranayama* (respiración) y sobre todo de *kapalabhati* son ideales para esta constitución.
- Practicar con gran intensidad.
- Mantener las posturas el mayor tiempo posible.
- Relajar poco entre cada postura. Pueden fluir de una postura a la otra.
- Hacer más repeticiones del saludo al sol. Pueden hacerlo más rápido pero manteniendo la coordinación con la respiración, la conciencia y los movimientos *sátvicos* (armoniosos).
- Hacer las 12 posturas básicas pero con énfasis en las posturas hacia atrás, de pie, relajación sobre la espalda y las posturas invertidas.
- La relajación final puede ser más corta pero nunca debe faltar.

**La rutina ideal para *vata-pitta***

El propósito principal para esta constitución, con los ejercicios de yoga, es la relajación.

- Empezar la rutina aceitando el cuerpo. El aceite ideal para *vata-pitta* es mitad sésamo (ajonjolí) y mitad coco.
- Practicar en un ambiente cálido pero de todas maneras en la sombra.
- Intensidad moderada.
- Relajarse en cada postura y “rendirse” en ellas.
- Relajarse suficientemente entre cada postura.

- Hacer el saludo al sol despacio, en coordinación con la respiración y con mucha conciencia. Intensidad moderada.
- Hacer las doce posturas básicas pero con énfasis en las posturas que centran la energía y enraízan en la tierra: hacia adelante, sentadas, posturas de pie imaginándose que salen raíces hacia la tierra, relajación sobre el abdomen y media torsión espinal. No exagerar con las posturas invertidas porque pueden subir el *pitta* sobre todo al principio.
- No debe faltar por nada del mundo la relajación final. Ésta debe ser larga y consciente.

**La rutina ideal para *pitta-kapha***

El propósito principal para esta constitución, con los ejercicios de yoga, es la purificación del cuerpo.

- Masajear el cuerpo con aceite de girasol, coco u oliva.
- Practicar, en lo posible, en ambientes frescos. El viento está bien.
- Los ejercicios de *pranayama* (respiración) son ideales para esta constitución porque a través de ellos introducimos aire y éter al cuerpo que son los elementos que más necesita esta constitución.
- Practicar con moderada intensidad.
- Mantener las posturas el mayor tiempo posible.
- Relajar poco entre posturas. Pueden fluir de una postura a la otra.
- El saludo al sol hacerlo despacio, en coordinación con la respiración y con mucha conciencia. Intensidad moderada.
- Hacer las doce posturas básicas.
- La relajación al final puede ser más corta pero nunca debe faltar.

**La rutina ideal para *vata-kapha***

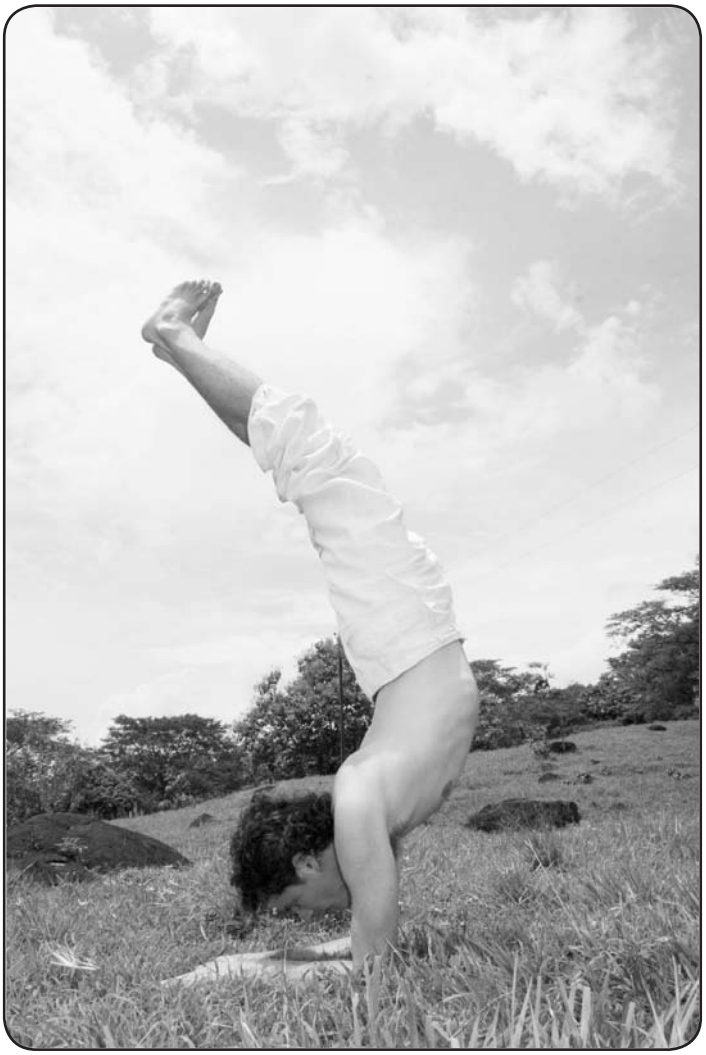
El propósito principal para esta constitución, con los ejercicios de yoga, es la relajación y producir calor que es la cualidad que más necesita.

- Hacerse un automasaje con aceite caliente antes de realizar la rutina de ejercicios para hidratar el cuerpo (evitar sequedad e incremento del *vata*) y para evitar quemar *ojas*. El aceite ideal para *vata-kapha* es el de sésamo.
- Hacer esta rutina en un ambiente cálido.
- Hacer los ejercicios con intensidad moderada.
- Hacer las posturas relajadamente y rendirse en cada postura.
- Relajación larga entre cada postura.
- Debido a la falta de fuego en esta constitución, el saludo al sol y *kapalabhati* (la respiración del fuego) son ideales. El saludo al sol lo deben hacer despacio en coordinación con la respiración y con mucha conciencia.

- Hacer las doce posturas básicas pero con énfasis en las que incrementan el *agni* y el calor: hacia adelante, sentados, relajación sobre el abdomen y la media torsión espinal.
- No debe faltar por nada del mundo la relajación final. Ésta debe ser larga y consciente.

**La rutina ideal para *vata-pitta-kapha***

- Empezar la rutina aceitando el cuerpo.
- Intensidad media.
- Relajarse en cada postura y rendirse en ellas.
- Relajarse suficientemente entre cada postura.
- El saludo al sol hacerlo despacio, en coordinación con la respiración y con mucha conciencia. Intensidad moderada.
- Hacer las doce posturas básicas.
- No debe faltar por nada del mundo la relajación final. Ésta debe ser larga y consciente.



# APÉNDICE 5

## *MANTRA* INICIAL DE LA CLASE DE *HATHA YOGA*

***Dhyana slokas***

*Gajananam bhutaganadisevitham*
*Kapitha-jambu phala-sara-bhakshitam*
*Uma sutam shoka vinasha karanam*
*Namami vighneshvara pada pamkajam.*

Me postro ante los pies de Vighneshuara, hijo de Uma, quien es la causa de la destrucción de la tristeza, a quien sirve la hueste de los Bhuta-Ganas, quien tiene el rostro de elefante y comparte la esencia de las frutas llamadas *kapittha* y *jambu*.

*Shadananam kumkuma-raktavarnam*
*Mahamathim divyamayura-vahanam*
*Rudrasya sunum surasain-yanatham*
*Guham sadaham sharanam prapadye*.

Siempre me refugio en Guha, quien tiene seis rostros, cuyo color es rojo como el *kumkuma*, quien posee un gran conocimiento, quien monta sobre el pavo real divino, quien es el hijo de Rudra y jefe del ejército de los dioses.

*Ya kundendu-tusharahara dhavala*
*ya shubhra vastravrita*
*Ya vina-vara-danda-manditakara*
*ya shveta-padmasana*
*Ya brahmachyuta-shankara prabhrithibhir*
*devaih sada pujita*
*Sa mam patu sarasvati bhagavati nishyeshajatyapaha.*

Que me proteja la Diosa Sarasvati, quien lleva una guirnalda blanca como la flor *kunda*, la luna o la nieve, quien se adorna con vestidos blancos, cuyas manos sostienen la *vina* y hacen gesto de bendición, quien se sienta sobre un loto blanco, a quien adoran constantemente Brahma, Vishnu, Siva y otros dioses, quien aniquila toda inercia y pereza.

*Om namah shivaya gurave satchidanandamurtaye*
*Nishprapanchaya shantaya shri Sivanandaya*
*te namah Shri Vishnu Devanandaya te namah*

Salutaciones al *Gurú* Shiva (Sivananda), quien es la encarnación de la existencia, el conocimiento y la dicha, en quien no existe mundanidad y quien permanece siempre pacífico. Salutaciones a Sivananda. Salutaciones a Vishnu Devananda.

*Om sarva mangalamangalye*
*shive sarvatha sadhike*
*Sharanye tryambake gauri*
*Narayani namo stu te*
*Narayani namo stu te*

Saludo a Narayani, la Madre Divina con tres ojos, quien asegura todas las condiciones favorables y satisface todos los deseos de sus devotos (ya sean espirituales o materiales).

*Om sahanaa-vavatu, saha nau bhunaktu*
*Saha Viryam karavaa-vahai,*
*tejasvina-vadhita-mastu*
*Maa Vidvishaa-vahai,*
*Om shantih, shantih, shantih.*

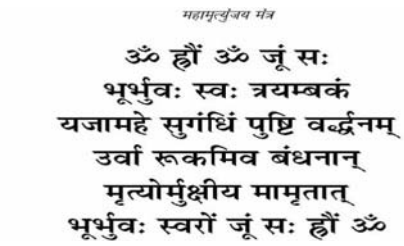
*Om.* Que Ello proteja a ambos, Maestro y discípulo, que Ello nos haga disfrutar de la felicidad de la liberación, que ambos nos esforcemos para descubrir el verdadero significado de las escrituras, que nuestro aprendizaje sea brillante, que nunca disputemos entre nosotros.

*Om,* paz, paz, paz.

*Om Śrī mahāgaṇapataye namaḥ*
ॐ श्री महागणपतये नमः

## *MANTRA* FINAL DE LA CLASE DE *HATHA YOGA*

### *Maha mrityunjaja mantra - Moksha mantra*




*Om tryambakam yajamahe*
*sugandhim pushtivardhanam*
*Urvarukamiva bandhanan*
*mrityor-mukshiya ma mritat*

*Om*… Adoramos al Señor Shiva, el que tiene tres ojos,
que es fragante y que nutre a todos los seres;
que Él nos libere de la muerte para alcanzar la inmortalidad,
igual que un pepino se separa de su lazo (con la planta).

*Om sarvesham svastirbhavatu*
*sarvesham shantirbhavatu*
*Sarvesham purnam bhavatu*
*sarvesham mangalam bhavatu*

*Om*… Que todos tengan condiciones propicias, que todos tengan paz,
que todos tengan plenitud, que todos tengan prosperidad.

*Sarve bhavantu sukhinah sarve santu niramayaah*
*Sarve bhadrani pashyantu ma kaschid-duhkhabhag-bhavet*

*Om*… Que todos sean felices, que todos se liberen de la incapacidad,
que todos cuiden a los demás, que nadie sufra de aflicciones.

*Asato ma sad-gamaya*
*Tamaso ma jyotirgamaya*
*Mrityorma amritam gamaya*

*Om*… Guíame de lo irreal a lo real.
De la oscuridad a la luz.
De la mortalidad a la inmortalidad.

*Om purnamadah purnamidam purnat*
*Purnamudachyate purnasya purnamadaya*
*purnamevavashishyate*
*Om shantih shantih shantih*

*Om*… Eso es el todo. Esto es el todo. Del todo se manifiesta el todo.
Cuando el todo es negado lo que permanece sigue siendo el todo.
*Om,* paz, paz, paz.

# APÉNDICE 6

| DIARIO ESPIRITUAL | | Semana del _____ Al _____ | | | | | | | Año: | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Nombre: | | | | | | | | |
| | | Dirección: | | | | | | | | |
| **No.** | **Pregunta** | **L** | **M** | **M** | **J** | **V** | **S** | **D** | **Total** | **Pro** |
| 1 | ¿A qué hora te levantaste? | | | | | | | | | |
| 2 | ¿Cuántas horas dormiste? | | | | | | | | | |
| 3 | ¿Cuánto tiempo meditaste? | | | | | | | | | |
| 4 | ¿Cuánto tiempo hiciste *kirtan*? | | | | | | | | | |
| 5 | ¿Cuánto tiempo hiciste *pranayama*? | | | | | | | | | |
| 6 | ¿Cuánto tiempo hiciste *ásanas*? | | | | | | | | | |
| 7 | ¿Cuánto tiempo estudiaste libros espirituales? | | | | | | | | | |
| 8 | ¿Cuánto tiempo en *satsang*? | | | | | | | | | |
| 9 | ¿Cuánto tiempo en *karma yoga*? | | | | | | | | | |
| 10 | ¿Cuántos versículos del *Gita* leíste? | | | | | | | | | |
| 11 | ¿Cuánto *likita japa* (escribir *mantra* personal)? | | | | | | | | | |
| 12 | ¿Cuánto tiempo en *mouna* (voto de silencio)? | | | | | | | | | |
| 13 | ¿Ayunaste y/o estuviste en vigilia? | | | | | | | | | |
| 14 | ¿Cuánto diste en caridad? | | | | | | | | | |
| 15 | ¿Cuántas mentiras has dicho? | | | | | | | | | |
| 16 | ¿Cuántas veces y cuánto tiempo estuviste furioso? | | | | | | | | | |
| 17 | ¿Cuánto tiempo pasaste en compañías inútiles? | | | | | | | | | |
| 18 | ¿Cuántos fracasos en *brahmacharya*? | | | | | | | | | |
| 19 | ¿Qué virtud estás desarrollando? | | | | | | | | | |
| 20 | ¿Qué defectos estás erradicando? | | | | | | | | | |
| 21 | ¿Cuál *indriya* (sentido) te ocasiona más problemas? | | | | | | | | | |
| 22 | ¿Cuántas malas de *japa* hiciste? | | | | | | | | | |
| 23 | ¿A qué hora te fuiste a dormir? | | | | | | | | | |
| | **¿Tiempo total en *sadhana*?** | | | | | | | | | |

# APÉNDICE 7

**COSAS QUE PODEMOS HACER PARA SALVAR EL PLANETA**

De la misma manera que la base en nuestra vida, para poder disfrutar cualquier cosa y poder evolucionar, es la salud, la base para salvar el planeta es recuperar el daño ecológico que estamos creando los seres humanos y para esto tal vez lo mejor que podemos hacer es:

1. Honrar y conectarnos con la naturaleza. Esto ocurre cuando estamos establecidos en nuestro *sadhana* (práctica espiritual)

2. Proteger los bosques y las selvas.

3. Evitar el consumismo. Es mejor una sola casa de ladrillo y concreto que cinco ecológicas. Es mejor consumir menos plástico que reciclar la basura. Mejor tener un auto de un modelo viejo, por muchos años, que cambiarlo cada cuatro años por un modelo más eficiente. Usa tus cosas al máximo, rechaza las bolsas plásticas, vive de una manera sencilla, tú y el planeta entero serán más felices si te liberas de las cadenas del consumismo. En pocas palabras: vive sencillamente, compra menos cosas y utiliza al máximo lo que tienes.

4. Consumir solamente productos ecológicos.

5. Sembrar árboles.

6. No comer carne. La industria de la ganadería y la producción de carne, después de las bombas atómicas, son la mayor amenaza para el planeta. Según un informe elaborado por la FAO, el ganado genera el 18% de las emisiones de gases del efecto invernadero.

# APÉNDICE 8

## SUGERENCIAS DE SWAMI SIVANANDA EN LA COCINA

La leche se debe calentar pero no hervir. Se pone al fuego y cuando empieza a hervir se debe bajar inmediatamente. Hervirla mucho tiempo destruye sus vitaminas (por eso no es buena la leche pasteurizada).

### Consejos para salvar las vitaminas y los minerales de los vegetales

- ✓ Comérselos lo más rápido posible después de cosecharlos. Lo ideal sería cosecharlos uno mismo.
- ✓ Comer siempre algunos vegetales crudos.
- ✓ No remojarlos en agua mucho tiempo.
- ✓ No partirlos demasiado.
- ✓ Cortarlos sólo antes de cocinarlos.
- ✓ La mejor manera de cocinar los vegetales.
  Ponerlos en el agua cuando ya está hirviendo. Cocinar pocos vegetales al tiempo para que el agua no se enfríe y se cocinen rápido y, por lo tanto, no pierdan las vitaminas y minerales. Nunca adicionar soda al agua. Agregar sal al principio ayuda a proteger la vitamina C. Cuando se tienen papas ecológicas, lo mejor sería hacerlas al horno con la cáscara. Lo segundo mejor sería cocinarlas como está descrito al principio de párrafo y lo peor es cocinarlas como puré.
- ✓ No cocinar en mantequilla o aceites ya usados.
- ✓ No cocinar con ollas de hierro o cobre. Estos materiales destruyen todas las vitaminas. Las de acero inoxidable son las mejores, al igual que las vasijas de barro.
- ✓ Nunca botar el agua donde se hierven los vegetales. Ahí quedan todas las vitaminas y minerales y se puede usar para cocinar sopas o fríjoles.

***GHEE***

El *ghee* es simplemente mantequilla a la cual se le han removido las impurezas como los sólidos de la leche y lactosa, por eso se le conoce también como *mantequilla clarificada*. Es un alimento *sáttvico* que promueve la salud, la longevidad y el bienestar general. Tiene infinidad de beneficios entre ellos:

- Equilibra los *doshas vata* (controla mente/movimiento) y *pitta* (controla los procesos metabólicos.)

- Mejora la memoria, la visión y las capacidades mentales.
- Nutre los tejidos y crea *ojas* (inmunidad).
- Mejora el metabolismo y la absorción de nutrientes.
- Ayuda a evitar condiciones inflamatorias.
- Fortalece el sistema inmunológico, ayuda a la digestión, equilibrando el exceso de ácido en el estómago.
- Contiene ácido linoleico conjugado (beneficioso en enfermedades coronarias).
- Contiene un ácido graso llamado ácido butírico que posee propiedades antivirales y anticancerígenos.
- Libre de colesterol oxidado, grasas trans e hidrogenadas.
- Es resistente al daño provocado por radicales libre, lo que lo convierte en muy buen antioxidante.
- Soporta altas temperaturas sin quemarse por esta razón es ideal para cocinar.

A diferencia de la mantequilla, el *ghee* no se pone rancio y tiene una duración extremadamente larga (entre más antiguo es el *ghee*, más propiedades sanadoras tiene).

**Receta del *ghee***

Calentar la mantequilla sin sal a fuego medio. Una vez derretida continuar calentando a fuego medio hasta que comienza a hervir. Luego, bajar el fuego y dejar 15 a 20 minutos cuidando que no se queme. Mientras hierve subirá la espuma a la superficie, la cual se puede remover un poco, ya sea soplándola o con un tenedor, pero sin sacarla. La mantequilla irá tomando un color dorado. Cuando esté bien transparente y se vea el fondo de la olla apagar el fuego. Otro método de saber si esta listo es dejar caer dos gotas de agua, si se oye un crujido está lista. Dejar enfriar y colar. Se puede guardar sin refrigerar. Es de los pocos alimentos que estando más viejo se digiere mejor.

***KHICHARI***

Arroz con lentejas y vegetales. Nutritivo, curativo y bueno para todo tipo de *doshas*. Contiene los seis sabores y también proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Esta preparación es un plato básico corriente

para muchos hindúes y constituye una dieta compensadora y purificadora para casi todo el mundo. Es ideal para los que tienen mala digestión o asimilación porque resulta fácil de digerir y ayuda a eliminar toxinas del sistema.

La proporción normal es de una parte de lentejas por dos de arroz. Las personas con mala digestión pueden optar por reducir la proporción de lentejas y arroz a 1:3, o incluso menos. Las que tienen digestión más fuerte pueden aumentar la proporción de 1:1, si así lo desean.

**Ingredientes**

2 Tazas de arroz (basmati o integral)
1 Taza de lentejas
1 Cebolla grande
4 Dientes de ajo
4 Cucharadas soperas de *ghee* o aceite de girasol u oliva
2 Zanahorias ralladas enteras
1 Nabo rallado
2 Tallos de apio
1 Zuchini mediano u otro vegetal de estación como zapallitos, zapallo, calabaza, repollo, etc.
1/2 Cucharadita de *cúrcuma* en polvo
3 a 5 Vainas de cardamomo enteras
1 - 2 Cucharaditas de jengibre en polvo
1 puerro entero
1 Tomate entero
1 Limón
1 Cucharadita de comino molido
1 Pimentón (verde o rojo) entero
1 Puñado de perejil o cilantro
2 Cucharaditas de *curry*
1 Cucharadita de sal marina
1 Cucharadita de orégano
3 Hojas de laurel
9-12 Tazas de agua (según lo claro que se quiera).

**Preparación** (Aproximadamente: 30 minutos).

Lavar las lentejas (en lo posible germinadas) y el arroz y ponerlas en remojo por separado en agua abundante durante al menos una hora. A continuación desechar el agua del remojo, mezclar las lentejas y el arroz y aclararlos con agua caliente. Las verduras pueden rallarse o cortar en cuadraditos.

Poner la olla, a fuego moderado, con *ghee* o aceite y agregar la cebolla, el comino, el pimentón, la *cúrcuma* y el ajo. Saltear las especies en el *ghee* hasta que se doren, sin dejar que se tuesten, y agregar las lentejas y el arroz removiendo enérgicamente durante un minuto para que se impregnen de las especias. Luego se añade el agua, el jengibre, el cardamomo y la sal. Agregar el resto de las verduras y cocinar a punto. El perejil o cilantro se agrega después de estar cocinado.

Cuando hierva se tapa y se deja cocer a fuego moderado hasta que los granos estén bien blandos. Se sirve con yogurt para los *vatas* (cuando no se hace como ayuno) y con suplemento de *ghee* para los *pittas*. Los *kaphas* deben echar más especias y menos agua. Con estas cantidades bastará para cinco o seis personas.

A medida que vaya mejorando la digestión se puede aumentar la cantidad de cada especie y se le puede incorporar otras verduras de raíz antes de que empiece la cocción.

En lugar de lentejas se podría usar judías mongo (brotes de soja verde), porotos mung, chícharos, arvejas u otro grano. Si las lentejas o el grano que uses están germinados obtendrás un mejor sabor y mejor nutrición.

**GERMINADOS**

Comer germinados es como comer *prana*. Son alimentos vivos con muchísimo *prana.*

Poner a remojar, de un día para otro, semillas orgánicas como por ejemplo de alfalfa, trigo, quinoa, lentejas, arvejas, frijol verde. Luego meterlas en un recipiente de vidrio tapado con un lienzo (para que reciban la luz natural y el aire del ambiente). Hacerles un baño dos veces al día por la mañana y la noche. Evitar el exceso de humedad en las semillas para que no se dañen.

# APÉNDICE 9

## CENTROS Y *ASHRAMS* DE SIVANANDA YOGA *VEDANTA*

Los centros y *ashrams* de Sivananda yoga *vedanta* en todo el mundo se dedican a promover el estilo de vida yoguístico basado en los cinco puntos básicos (*ásanas, pranayama*, relajación adecuada, dieta adecuada y pensamiento positivo y meditación) y en los cuatro caminos del yoga (*karma yoga, bhakti yoga, raja yoga* y *jnana yoga*).

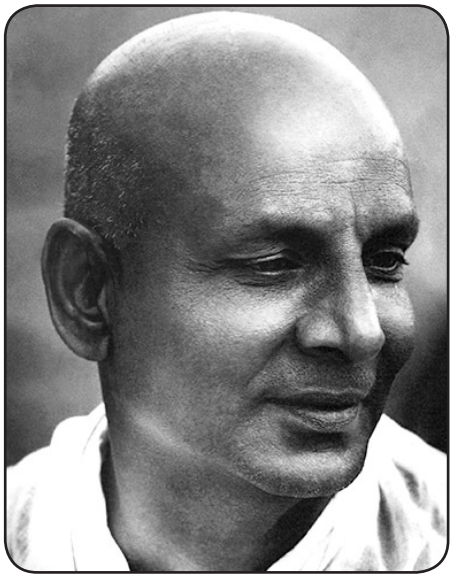
Estos *ashrams* y centros son organizaciones de comunidades espirituales en donde su gente vive y enseña las enseñanzas del yoga. En ellas se practica diariamente meditación, *ásanas* y *pranayama* (ejercicios de respiración). Se sigue una dieta *sátvica* (pura) vegetariana, se practican los principios básicos del yoga y se sirve a la comunidad enseñándole a gente de todas las religiones y culturas. Para más información sobre los centros y profesores de esta organización de Sivananda ver: *www.sivananda.org; www.atman-yoga.org.*

# APÉNDICE 10

**BIOGRAFÍA DE LOS *SWAMIS***

**Swami Sivananda**
Fuente: *Sivananda Upanishad.*

Kuppuswami era su nombre. Nació el 8 de septiembre de 1887 en el sur de la India. Murió en 1963. El futuro Swami Sivananda nació en una familia de gente santa. Su padre fue una gran alma y realizaba todos los rituales y todas las prácticas religiosas de su tradición. Desde la niñez, Kuppuswami mostró tendencias de santo. Si su madre le daba un pastel o dulces, él corría de inmediato a encontrar amigos con quienes compartirlos. Se regocijaba en dar. Distribuía comida a sirvientes, gatos, perro, cuervos y gorriones. Kuppuswami llevaba mendigos a su casa y les daba de comer. Pero el placer más grande de Kuppuswami era el de servir a *sadhus* (aspirantes espirituales) y a *sannyasin* (monjes).



Debido a su fuerte deseo de servirle a la humanidad estudió medicina. La carrera la hizo en sólo dos años, y no en cinco como se acostumbra en esta época, debido a su inteligencia y esmero. Cuando se encontraba en la mitad de su carrera comenzó un periódico médico que se llamada *Ambrosía*. Él mismo era el editor, el escritor, el director y el despachante. Este periódico lo hizo porque consideraba que la prioridad en la medicina era la difusión del conocimiento.

Luchaba por disipar la ignorancia de la gente en materia de higiene personal y salud pública. Ponía énfasis, no en recetar remedios, sino en la mejoría de la salud y en la prevención de las enfermedades.

La salud, la higiene y la dieta recibían atención especial. Escribía mucho sobre *ayurveda* y los lectores sentían el toque espiritual en su lectura.

En 1913 decidió irse para Malasia movido por la compasión hacia miles de trabajadores indios, de plantaciones de caucho, que se encontraban en condiciones deplorables y con poca atención médica. El Dr. Kuppuswami decidió cruzar los mares para servir a los más necesitados.

En una fiesta de despedida, el joven doctor le dijo a sus amigos: "El conocimiento de los libros no nos lleva muy lejos. Yo estudié anatomía. Diseccioné el cuerpo humano pero no pude encontrar el *Atman* (el alma) dentro (del cuerpo humano)". "El *Atman* puede ser visto sólo cuando el ego es destruido" interpuso un amigo. "Es verdad", respondió Kuppuswami, *"Y el servicio desinteresado es el arma más potente para eliminar el ego. Todos los días yo haré algún acto caritativo. Junto con ello pensaré en Dios con un corazón anhelante".*

Cuando llegó a Malasia le preguntaron si podía dirigir él solo un hospital y respondió que, incluso, podía dirigir tres. Fue destinado a un hospital donde hacía también todo: entregaba las medicinas, atendía a los pacientes y llevaba la contabilidad. Y estimulaba a los ayudantes a mantener el lugar limpio porque decía que la limpieza era la mejor medicina que un hospital podía ofrecer.

El doctor Kuppuswami buscaba a los pobres que más necesitaban de su servicio y les daba dinero a los pacientes para cubrir los gastos más inmediatos al darles de alta del hospital. Como doctor lo caracterizaba el humor y la compasión por los enfermos. Los pacientes sentían alivio inmediato en su compañía.

**Iniciación**

A medida que el tiempo avanzaba su chispa espiritual fue creciendo hasta convertirse en una llama ardiente y se dio cuenta de que sanar el cuerpo físico no era suficiente. Se preguntaba cosas como:

> ¿No hay en la vida una misión más elevada que el ciclo diario de los deberes oficiales, comer y beber? ¿No hay una forma más elevada de felicidad eterna que estos transitorios e ilusorios placeres? Qué inercia es la vida aquí. Qué insegura es la existencia en este plano terrenal; con varios tipos de enfermedades, ansiedades, preocupaciones, miedos y frustraciones. El mundo de nombres y formas está en constante cambio. El tiempo vuela. Todas las esperanzas de felicidad en este mundo terminan en dolor, desesperación y pesar.

El doctor encontraba a su alrededor personas afligidas, física y mentalmente. Su corazón se consternaba por los pobres, los enfermos y los que sufrían. La tragedia humana invadió el corazón del doctor.

En este momento se acercó a él un *sannyasin* (monje) itinerante. Mientras estaba con él un par de días, el *sannyasin* se sintió enfermo y fue sanado por el doctor. El *sannyasin* quedó cautivado por el amoroso trato de Swami Sivananda. Y le regaló libros espirituales muy valiosos. Uno de ellos era *Jiva-Brahma Aikya Vedanta Rahashyam* de Swami Cuddapah Satchidananda. Esta fue la primera lección de Kuppuswami sobre *vedanta* y los aspectos positivos de la vida en el plano terrenal. De esta manera el verdadero objetivo de su vida se le hizo claro.

Un día dejó su trabajo, repartió sus pertenencias, y abandonó Malasia en dirección hacia la India. Con Dios como su guía, sin cargar posesiones, el recién retirado doctor comenzó su vida de *parivrajaka* (errante).

En su deambular, Kuppuswami oyó sobre Rishikesh, un lugar remoto en los Himalayas poco conocido por el mundo exterior, excepto para los pocos que anhelaban la realización de Dios, y se dirigió hacia allá. El pimero de junio, mientras estaba tomando un baño en el Ganges se le acercó Swami Vishwananda Saraswati, que pertenecía a la orden de Sri Adi Sankara Archaya. Luego de intercambiar sólo pocas palabras, Kuppuswami fue iniciado como *Sannyasa* (monje). Éste le enseño los secretos de *kaivalya* (liberación) y los misterios de las *mahavakyas* (grandes afirmaciones de los *Vedas*). De esta manera se convirtió en Swami Sivananda Saraswati de la orden de Sankara Archaya. Más aclaraciones surgen de su propia autobiografía:

> Buscando un *Gurú* llegué a Rishikesh y le recé al Señor pidiendo su gracia. Hay muchos estudiantes egocéntricos que dicen: "Yo no necesito a un *gurú*. Dios es mi *gurú*". Cambian sus vestiduras y viven por su cuenta. Cuando las dificultades y los problemas los confrontan, se sienten confundidos. No me gusta la violación de las reglas y normas de los sabios y los santos ni mucho menos la transgresión de las normas de las escrituras. Cuando hay un cambio en el corazón también debería haber un cambio externo. La gloria y la libertad de los *sannyasin* pueden ser difícilmente imaginadas para el tímido y el débil.
>
> Un *Gurú* personal es necesario al principio. Sólo él puede mostrarte el camino para alcanzar a Dios, el *Gurú* de los *Gurús*, y evitar las trampas y escollos en tu camino. La realización del *Ser* es una experiencia trascendental. Puedes marchar por el camino espiritual sólo si pones fe implícita en las palabras de los sabios que han realizado la verdad y han alcanzado el conocimiento del *Ser.*

Estando en Rishikesh realizaba *sadhana* (prácticas espirituales) intensivo. Se levantaba a las 4:00 a.m. para bañarse en el Ganges. Practicaba *pranayama, ásanas*, meditación, etc. Su meta era únicamente alcanzar la iluminación. Se alejó de todas las actividades mundanas menos del servicio desinteresado. Dejar de servir era imposible para él. El espíritu de servicio

ardía más fuerte en él que nunca. Se puso en la entrada de la popular ruta peatonal usada por los peregrinos para ir a los famosos templos de los Himalayas, Badrinath y Kedarnath. Ubicación única para alcanzar el mayor número de peregrinos, *sadhus* y gente de las villas de los alrededores para curarlos y servirles. Y mientras hacía esto practicaba simultáneamente *japa* (repetición del nombre de Dios con devoción).

Una anécdota que demuestra el espíritu de servicio de Swami Sivananda es la siguiente. Una tarde un peregrino que iba hacia Badrinath (templo de la India) fue a verlo. Más tarde Swami Sivananda se dio cuenta que debería haberle dado una medicina diferente a la que le dio porque le serviría más. El pensamiento de que no había hecho lo mejor posible invadió su mente. Así que, temprano a la mañana siguiente, aún antes del amanecer, tomó la medicina y comenzó a correr cuesta arriba para alcanzar al viajero. Cuando llegó a la siguiente parada, se encontró con que el peregrino se había despertado aún más temprano y que ya había proseguido en su camino. Swamijji no se desalentó, corrió hasta que alcanzó al peregrino que se encontraba a cinco millas de allí y le dio la preciada medicina. Servir era su lema:

> Debes estar siempre buscando la oportunidad de servir, nunca pierdas una oportunidad. Debes ser como un perro guardián, alerta y dispuesto a aprovechar cada posibilidad que se te presente de ser útil... tú debes crear las oportunidades para hacer algo por los demás. No esperes la oportunidad, crea los medios para volverte útil y servicial. Hazlo en cualquier forma que te sea posible por tu temperamento, talento y disposición mental. El servicio es amor en expresión.

Servicio y amor eran sus armas para conquistar los corazones humanos. Su humildad y su amor le hicieron ser querido por todos.

### El tiempo para Swami Sivananda

Para Swami Sivananda el tiempo era oro. Decía que tener un cuerpo humano era una oportunidad grandiosa en nuestra vida que no podíamos desaprovechar porque sólo con un cuerpo humano nos podemos iluminar. Repetía constantemente que el tiempo es ahora. *"El mañana es para tontos, nunca vendrá. Días, meses, años, aún la misma vida pasará. Actúa desde este mismo segundo".* Se guiaba por el principio "D.I.N." (*do it now*: hazlo ahora) como él mismo lo llamaba. Cuando Sivananda quería hacer algo lo hacía de inmediato.

En su libro *Caminos seguros para el éxito de la vida,* dice:

> El tiempo es por cierto el valor más preciado. No vuelve atrás. Está dando vueltas a una velocidad tremenda. Cuando la campana suena, recuerda que te estás acercando a la muerte. Cuando el

> reloj anda, mantén en tu mente que una hora se ha agotado del plazo de tu vida. La vida es corta y el tiempo vuela. Despiértate, levántate y realiza el *Ser*.

Para dominar cualquier arte en la vida su consejo era muy sencillo: *"Debes dedicar una hora a cada asunto todos los días, o una vez cada dos días. Luego, en seis meses, estarás sorprendido con el progreso que haz hecho en todos estos trabajos".* Decía que cuando perdemos algo de tiempo deberíamos pensar así: "¡Caramba! Acabo de perder una hora de oro con sesenta diamantes".

Para evitar cualquier pérdida de tiempo, Swami Sivananda mantenía cuadernos, lapiceros, linternas y lentes en el salón de escritura, oficina, cama, carro para no perder tiempo innecesario buscándolos cuando quería escribir.

Para utilizar nuestro bien más valioso (el tiempo) lo más efectivamente posible recomendaba intensamente mantener un diario espiritual. Esto para que nos demos cuenta qué tanto tiempo en el día estamos invirtiendo en cosas que valen la pena y qué tanto tiempo estamos gastando inútilmente. Un modelo de su diario espiritual con algunos de sus puntos se presenta en el apéndice 6.

Al respecto decía:

> No hay otro mejor amigo y confiable Maestro o *Gurú* que tu diario. Te enseñará el valor del tiempo y podrás saber cuánto tiempo le estás dedicando a propósitos valederos. Si tú tienes un diario adecuadamente, sin ninguna falta de los puntos, no querrás perder ni un sólo minuto. Sólo así comprenderás el valor del tiempo y cómo se desliza.

**Gira**

Swami Sivananda mantenía contacto constante con muchísima gente en todo el mundo. Respondía siempre todas las cartas que le escribían y toda la gente que estaba en conexión con él se sentía especial. Para conocer a muchos de sus aprendices y discípulos decidió hacer una gira, de dos meses, por toda la India y Sri Lanka.

Llevaba siempre tres bolsas: una con medicinas para darle a los enfermos, una con comida para regalar y otra con folletos espirituales para repartir. Hizo *Kirtan* y *Satsangs* en las estaciones del tren, daba conferencias espirituales gratis constantemente y cuentan que no perdía ningún momento en esta gira. Daba, por ejemplo, clases de yoga en las estaciones, a toda la gente que había alrededor, mientras esperaba el tren.

### Divulgación del conocimiento

Consideraba que el conocimiento era el mayor don y su prioridad era su divulgación. Por esto Swami Sivananda sentía que era más importante la prensa que el Estado. Swamijji le daba tanta importancia al trabajo de propagación del conocimiento espiritual que aun cuando había una crisis financiera en el *ashram*, se negaba a retrasar el tiempo de trabajo de las publicaciones. Era capaz de clausurar la cocina pero no la imprenta. "*Podemos ir todos al Kshettar y pedir limosna pero el jnana yoga (el yoga del conocimiento) debe continuar".*

Era generoso y abierto con su saber. Escribía constantemente cartas, folletos, artículos para revistas de todas las categorías y escribió aproximadamente 200 libros a gran velocidad. La mayoría de sus escritos eran en inglés para que más personas los pudieran entender. Su meta era divulgar la mayor cantidad de conocimiento en el menor tiempo posible. Para esto escribía tres o cuatro libros al mismo tiempo. Cuentan que les dictaba los libros a tres o cuatro discípulos y que mientras unos escribían, les dictaba otros libros a los otros. Una prueba de su generosidad es que la mayoría de sus libros los regalaba y todavía hoy en día se pueden bajar gratis de internet muchos de sus libros (*www.dlshq.org*).

Todos sus libros se caracterizan por su profundidad espiritual pero al mismo tiempo por su persuasión intelectual. En su época primaba la mente científica y la era del espacio por lo tanto interpretaba a Patánjali y Bhagaban (escritores clásicos del yoga) en el espíritu de la era de la ciencia. Sus libros son 100% prácticos para cualquier época de la historia.

### Entrenamiento de los discípulos

Swami Sivananda tuvo muchos discípulos que continuaron con su causa. Uno de ellos era Swami Vishnu Devananda. Algunos de los más conocidos son:

- Swami Chidananda, presidente de la Sociedad de la vida divina.
- Swami Krishananda, director del *ashram* de Sivananda en Rishikesh.
- Swami Satchidananda (instituto integral de yoga).
- Swami Venkatesananda, especialmente activo en Australia y Sur África.
- Swami Chinmayananda (misión Chinmaya).
- Andre van Lynsebeth.
- Boris Sacharow.

Decía muy claramente que para ser un buen *Gurú* primero se debía ser un buen discípulo y tener un mandato de Dios: *"Escuché una voz desde el interior que decía: Shiva, despierta y llena la copa de tu vida con este néctar. Compártelo con todos. Yo te daré fuerza, energía, poder y sabiduría. Yo obedecí a su mandato. Él llenó la copa y yo la compartí con todos".*

Cuentan sus discípulos que él nunca les dijo cosas como "yo soy tu *Gurú* y tú eres mi discípulo" sino que les decía: "Te he aceptado como mi amado discípulo, te serviré y te guiaré".

Decían que su forma de enseñar era como las mamás que les dan a los niños las medicinas con un dulce después. Aunque a veces era duro con sus discípulos luego les decía una broma o algo dulce.

Presentamos una anécdota que muestra la forma como Swami Sivananda enseñaba a sus discípulos. Había un *swami* en el *ashram* que era un fumador empedernido. Un día no tenía cigarrillos. ¡Su cerebro no funcionaba! Swami Sivananda se dio cuenta de esto, entonces le dio dinero a un *ashramita* para comprar un paquete de cigarrillos y se lo puso debajo de la almohada. Algunos sintieron que Swami Sivananda estaba incitando a este *swami* en contra de sus propios principios pero cuando el Swami supo cómo Swami Sivananda se había salido de su camino para satisfacer sus ansias, se sintió avergonzado y automáticamente dejó de fumar.

Los aspirantes que llegaban a él para practicar *kundalini yoga* y despertar la *kundalini* (fuerza espiritual) quedaban atónicos cuando Swamiji los enviaba a cuidar a los enfermos y a los ancianos. Mostraban mal genio al principio pero luego se daban cuenta de la importancia del servicio. Decía constantemente que para despertar la *Kundalini* (fuerza espiritual) lo más importante era hacer *karma yoga* (servicio desinteresado).

A cada persona le hablaba en su idioma, por ejemplo, a un ingeniero le hablaba del *puente de la inmortalidad,* a un oficial de *la batalla interna,* a una madre del *aceite de hígado de Dios:* Sri Ram, a un hombre de negocios de *los negocios con Dios,* etc.

De todos los santos en India fue el que más *sannyasins* (monjes) inició. No era muy exigente para darles la iniciación. Iniciaba a ancianos, adolescentes, mujeres, indios y extranjeros. Cosa que no era para nada común en su época y fue criticado por esto, puesto que muchos de sus *sannyasins* no duraban mucho como tales. A lo que respondía: "Aún así, son merecedores de tu propia veneración porque al menos por un día fueron *sannyasins*. Ellos tuvieron el coraje de alzar sus manos y decir, "Yo renuncio a los placeres de los tres mundos"". También fue criticado porque hacía publicaciones en revistas no muy *sátvicas* (respetables) y por permitir la entrada y la estadía en el *ashram* de gente no muy honrada, actuando como Jesús cuando le preguntaron: *"¿Por qué come vuestro Maestro con publicanos y pecadores? A lo que respondió: "Los sanos no tienen necesidad de médicos, sino los enfermos*" (Mateo 9,12-13).

### La personalidad de Swami Sivananda

Su vida fue un ejemplo de su enseñanza. Dedicó su vida al servicio desinteresado. La gente lo adoraba y todo el mundo sentía algo muy especial en su presencia. En palabras de Swami Vishnu:

> Todos sus discípulos pensaban que Swami Sivananda los consideraba alguien muy especial. Ésta es la belleza de un gran Maestro. Todos creían que Sivananda los quería más que a todos los otros; yo también sentía que él me quería más que a todos los otros. Y todos sus discípulos sentían lo mismo. Yo pensaba que sólo había una persona con estas cualidades: Krishna. Cuando Él estaba en el mundo físico, todas sus mujeres pensaban que Krishna la quería más que a todas las otras porque alcanzaban la unidad con Él. Y de esta manera se sentían todas felices de estar a su lado y tener estos sentimientos, más y más cada día.

La renuncia era la clave de la personalidad del Maestro. Para él, renuncia significaba renunciar al ego, al "yo" y al "mío". Significaba abandonar el apego. Pero en su visión de renuncia estaba involucrado el no torturar el cuerpo. Para él, el respeto del cuerpo y de la mente como instrumentos divinos para ayudarnos en el camino espiritual era básico. Para ilustrar esto contaba constantemente que en su juventud tenía este ideal romántico de que la iluminación ocurría bañándose en un río y que por esto se bañaba todos los días en el Ganges (un río helado de la India) cantando *mantras* a las cuatro de la mañana. Luego contaba que en vez de iluminarse le dio un lumbago en la espalda por el frío extremo. *"La verdadera renuncia pertenece a la mente y se origina del conocimiento de la verdad"*, decía constantemente.

Swami Sivananda decía también:

> La gente dice que un *sannyasin* no debería tener esto o aquello pero yo no tengo esta noción. El servicio es la cosa. Trabaja, trabaja y trabaja por el bienestar de la humanidad. Conserva los instrumentos, el cuerpo y la mente, en una condición saludable y adecuada para el trabajo. Yo soy un *sannyasin* diferente. Me gusta servir. La gente imagina que un *sannyasin* debería ser siempre serio y debería sentarse siempre así y dar la impresión a los demás de que él es un *Jivamukta* (iluminado). Pero yo soy un tipo diferente. El trabajo debe ser tu meditación. Ése es mi método.

Recordaba las palabras de Jesús: *"Misericordia quiero, y no sacrificio"* (Mateo 9, 13). En palabras de Swami Sivananda: *"La sal de la vida es el servicio desinteresado. El pan es el amor universal".*

Lo caracterizaba su sencillez. Una de sus frases célebres era: "*Vida sencilla, pensamiento elevado".* Era un ejemplo vivo de la generosidad. Un centro para recoger y distribuir. Repartía todos los regalos que le daban. El sabía quien necesitaba qué y se aseguraba de que el regalo correcto llegara a la persona correcta. Por esto lo llamaban *Giveananda*. Decía que "*cualquier suministro viene de la fuente y a la fuente regresaba".* Las consideraciones materiales de la contabilidad no le molestaban en absoluto. El probó en su vida que en tal generosidad no había bancarrota: "*Dar nunca ha hecho pobre a una persona",* decía. Y daba sin avergonzar al receptor. Decía que de la misma manera que el agua tiene que circular para mantenerse limpia deberíamos ser un *canal para el flujo de la gracia divina* sin retener nada para *mantener el corazón siempre puro y lleno de gracia divina.*

Era una imagen de serenidad y juventud. Swamiji tenía una voz vibrante y poderosa. La meditación había impartido brillo a su cara, poder a sus ojos y un irresistible magnetismo a su personalidad entera. Su aura era tal, que la gente que se acercaba a él con cien quejas, eran silenciadas y la enemistad desaparecía ante su misma presencia. Frecuentemente en una reunión, apartaba suavemente el micrófono, diciendo con mucha humildad: "No lo necesito". Su vibrante voz podía alcanzar una audiencia de miles de personas sin necesidad de amplificación.

Swami Sivananda intentaba saludar a las personas en su lengua materna. Siempre estaba entusiasmado por complacer a las personas y hacerlas sentir cómodas. Por lo tanto, además de tamil, inglés, hindi y malayo, que conocía bien, aprendió palabras de saludo, proverbios, poemas y canciones en muchos idiomas.

Era completamente auténtico y no se las daba de nada. Tenía la apariencia de un hombre completamente normal. Un día, en 1956, una dama

mayor entró en la oficina del *ashram* para obtener *Darsham* de Swamiji. Sivananda la saludó normalmente y le hizo amables preguntas sobre su salud y peregrinaje. Cuando continuó su trabajo, la señora salió silenciosamente. Luego le preguntó a un hombre del *ashram* "¿Dónde está Swami Sivananda?" "Es el hombre con el que acaba de hablar". "Aquel hombre tan normal con gafas y chaqueta sentado allí. ¿Ese es Swami Sivananda? ¡Creí que era solamente el gerente del *ashram*!" Con lágrimas en los ojos la anciana volvió a postrarse ante el Maestro. Esta era una experiencia muy común con él.

Cuando estaba de viaje, tan pronto bajaba del tren, Swamiji inmediatamente, sin esperar a un maletero y sin darle tiempo a sus discípulos, cargaba su baúl sobre su propia cabeza y salía de la estación. *"Confía en tu propio Ser"* decía. *"Sé humilde. No te hinches de orgullo de Gurodon".* A menudo le decía a sus estudiantes su fórmula para la realización, que la llamaba "*SB40*", (que significaba *shoe beat 40*: golpe de zapato talla 40). Cuando la gente me glorifica, especialmente en cumpleaños, regreso a mi *kutir* y me golpeo con mi zapato. Mientras lo hago, me digo a mí mismo: "¿Qué eres tú? Tu desgraciado cuerpo hecho de carne-sangre-excremento. ¿Tú quieres guirnaldas? ¿No puedes usar ropas raídas? ¿Piensas que eres grande? ¿Quieres que se postren ante ti? Aquí tienes, toma estas guirnaldas".

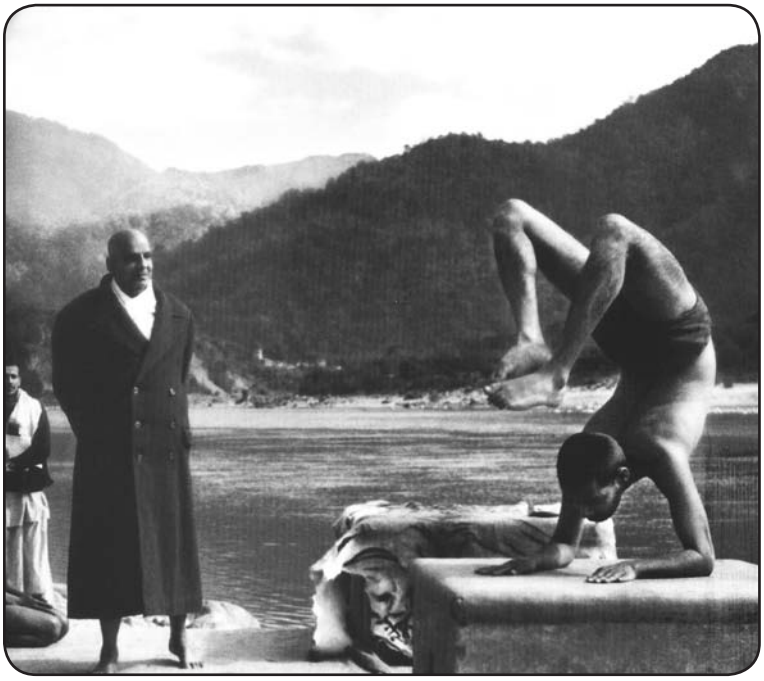
### Universalidad de sus enseñanzas

Su meta no fue crear una nueva religión o institución y convertir gente sino ayudarle a cada ser humano a entender la esencia de su propia tradición religiosa para, de esta manera, hacernos conscientes de la *unidad en la diversidad*. Su propósito fue lograr la paz entre los hombres rescatando la individualidad de cada ser y la tolerancia entre todas las tradiciones para una integración pacífica auténtica. Le enseñaba a un cristiano cómo ser mejor cristiano, a un hindú cómo entender su religión, a un musulmán cómo vivir su tradición de una mejor manera, etc. Cristo era tan honrado como Krishna. Estaba convencido de que todos los caminos son en esencia lo mismo pero disfrutaba de las diferencias en sus formas. Es por esto que en los altares de los *ashram* de su tradición están las fotos de todos los grandes Maestros de todas las religiones y se reúnen constantemente grandes líderes de muchas tradiciones diferentes para celebrar. Cristianos, musulmanes, persas, hindúes, etc., lo reclamaban como propio. Sus enseñanzas son universales.

Alguna vez un filósofo americano le preguntó: ¿Has visto a Dios, Swamiji? A lo que contestó: "*No veo más que Dios. En la comida que como, en el agua que bebo, en las personas que saludo, en los animales que me encuentro, y en usted, Dr. Thompson, no veo nada más que a Dios".*

El abrigo que usa en la foto tiene una historia muy especial que muestra la simpleza de su personalidad. En aquella época y en su tradición los monjes debían usar la típica túnica naranja que simboliza entre otras cosas la simpleza de vida que deben llevar los *swamis* pero él comenzó a usar este abrigo típico

de la cultura occidental. La gente se empezaba a preguntar si había perdido el respeto por su tradición o quería hacer una alianza con el occidente y cosas de este estilo, a lo que respondió, con su simpleza característica, que lo estaba usando simplemente porque tenía frío.



**Cómo llegó *Dios* a mi vida**

Swami Sivananda cuenta que aunque constantemente veía y sentía a Dios en todo, hubo varios momentos en su vida donde sintió su presencia muy especialmente y que estos momentos eran como peldaños en el camino hacia Dios.

Uno de éstos fue cuando hacía *puja* (ritos religiosos del hinduismo) con su padre.

> La imagen que él adoraba era Dios para mi mente de niño. Yo me deleitaba ayudando a mi padre en la adoración, llevándole las flores y los demás elementos que se usaban en ella. La honda satisfacción interna que obteníamos implantó en mi corazón la convicción profunda de que Dios es adorado por sus devotos en estas imágenes. De esta manera Dios llegó a mi vida y colocó mi pie en el primer peldaño de la escalera.
>
> De adulto me gustaba la gimnasia y los deportes vigorosos. Aprendí esgrima con un profesor que pertenecía a una casta (clase social) inferior: un *harijan.* Pude ir sólo unos cuantos días ya que se me hizo comprender que no era apropiado para un *brahmín*

(gente de la casta alta en la India) ser alumno de un intocable. Yo pensé profundamente sobre el asunto. De repente sentí que Dios, a quien todos adorábamos en las imágenes en la habitación de *puja* de mi padre, había saltado al corazón de ese "intocable". ¡Sí, él fue mi *Gurú*! Así que, inmediatamente fui hacia él con flores, dulces y ropas, le puse una guirnalda, flores a sus pies, y me postré ante él. De esa manera Dios llegó a mi vida para quitar el velo de la distinción entre castas.

Luego Dios vino a mi vida en Malasia, con la forma del enfermo. En este punto crucial de mi vida Dios llegó a mí como un mendigo religioso quien me dio las primeras lecciones de *vedanta*. En este momento se hicieron evidentes para mí los aspectos positivos de la vida aquí y el verdadero fin y propósito de la vida humana. Esto me llevó de Malasia a los Himalayas. Dios llegó a mí en la forma de una aspiración que me consumía por entero por realizarlo como el *Ser* de todo.

La meditación y el servicio continuaron deprisa; y con ellos varias experiencias espirituales, hasta el momento en que se desvanecieron el cuerpo, la mente y el intelecto, como adjuntos limitantes, y todo el universo brilló en su luz. En este momento Dios llegó en la forma de su luz, en la que todo asume una forma divina; y el dolor y el sufrimiento que parecían frecuentar a todos, se me presentó como un espejismo la ilusión que crea la ignorancia, a causa de bajos apetitos por lo sensible que acechan en el hombre.

Swami Sivananda veía a Dios hasta en un asesino que trató de matarlo:

Un suceso importante adicional tuvo que ocurrir para que pudiese experimentar *"Sarvan Khalvidam Brahman"* (todo es Brahman). En los primeros días de 1950 (el 8 de enero) Dios llegó a mí en la forma de un delincuente medio loco que perturbó el *satsang* nocturno del *Ashram* (e intentó asesinarlo). Su intento fracasó. Me postré ante él, lo adoré y lo envié a su hogar. El mal existe para glorificar el bien. El mal es una apariencia superficial; tras su velo, el *Ser único* brilla en todo.

Para un hombre iluminado un hombre que trate de matarlo es tan Dios como otro que lo venere.

Debe destacarse aquí un hecho que merece ser conocido. En esta evolución nada que se ganó previamente queda totalmente descartado en cualquier etapa posterior. Una se conecta con la siguiente; y el yoga de síntesis fue su fruto. Se exteriorizó la síntesis efectiva e inteligente de *murthi-puja* (la adoración de imágenes: *bhakti yoga*), el servicio desinteresado a los enfermos (*karma yoga*), la meditación (*raja yoga*), cultivar el amor cósmico que trasciende las barreras de casta, credo y religión, con el propósito

último de lograr la conciencia cósmica (*bhakti y jnana yoga*). Todo esto se convirtió en parte integral de mi ser.

**Los últimos días**

Al igual que todos los seres iluminados, Swami Sivananda programó su muerte en un día y a una hora muy sagrada. Los astrólogos decían que ningún yogui que estuviera partiendo dejaría pasar este momento. Antes de morirse grabó y escribió más que de costumbre. Programó *sannyas* (iniciación para los nuevos monjes) para el último *Shivarati* (día sagrado en la India) diciéndoles a sus discípulos: "*No se sabe qué pueda ocurrir en el próximo Shivarati".* Swami Sivananda, que siempre se había mantenido gastando y dando, enseñando a sus discípulos y residentes del *ashram* a confiar en Dios y a dar y dar y dar, súbitamente comenzó a manifestar una actitud diferente. Comenzó una actitud económica (algo nunca oído de él) recortando los gastos del *ashram* y hablando de tomar más cuidado. Todo esto con la intención de no dejar el *ashram* con ninguna deuda. La última oración que dictó a sus discípulos fue: "*La felicidad viene cuando el individuo se funde con Dios".* Y así lo hizo Él, el 14 de julio de 1963 a las 11:15 p. m. Este Maestro, sin igual, ha resumido sus enseñanzas en aquella oración.

Swami Sivananda sigue viviendo. Él vive en sus enseñanzas, en sus discípulos de todo el mundo y en su *ashram* en Rishikesh. El ejemplo de su vida es una luz de cómo puede el mundo ver a Dios en todo.

Para más información recomendamos leer su autobiografía y *Sivananda Upanishad*.

**Swami Vishnu Devananda**

Nació en Kerala, India el 31 de diciembre de 1927. Murió en 1993. Estando en el ejército (durante la Segunda Guerra Mundial), buscando un papel que se le había perdido, se encontró con un panfleto de Swami Sivananda que decía: *"Una onza de práctica es más valiosa que una tonelada de teoría. Practica yoga, religión y filosofía en la vida cotidiana e ilumínate".* Movido por la sencillez y sabiduría de esta frase decide coger dos de los pocos días libres que tenía en el ejército y recorrer 660 millas para conocer a su futuro Maestro, Swami Sivananda, superando muchas dificultades.

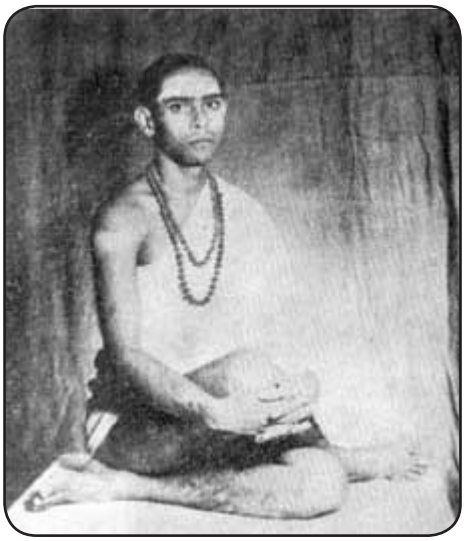
Cuenta que la primera lección de humildad que aprendió de su Maestro fue la segunda vez que lo vio. Cuando llegó al *ashram* vio que todo el mundo se postraba ante Swami Sivananda y él, sintiendo resistencia a hacer lo mismo, se escondió para no ser visto y no tener que postrarse. *"Era joven y arrogante. Nunca quería postrarme ante nadie, así fuera un Swami, un alma realizada o lo que sea, no me importaba. Pero en India es tradición postrarse ante un hombre santo. Para evitar esta situación, me moví fuera de su camino".* Sin embargo, Swami Sivananda lo vio, se acercó a él, le preguntó de dónde venía y al saber que venía de tan lejos se postró ante él.

*"El tocó mi corazón no con milagros o muestras de santidad sino con su perfecta naturaleza despojada de ego. Él no consideró que yo era sólo un chico estúpido parado allí, aunque sí lo era".*

Su segunda lección, de Swami Sivananda, la aprendió este mismo día en la noche cuando todos los discípulos se fueron para el Ganges a hacer *arati* (típico ritual de la India en el río donde le ponen velas). El futuro Swami Vishnu había sido un muy buen estudiante en la escuela y tenía una mente muy científica. Él no entendía cómo toda esta gente (y especialmente Swami Sivananda siendo doctor) le hacía reverencia y consideraba tan sagrado este río que para él no era más que $H_2O$. Cuenta él que, en un momento Swami Sivananda lo miró y "*de repente no vi más el Ganges; el río desapareció. En su lugar vi una masa de luces fluyendo con un mensaje: todo es Dios, hasta este río es Dios".* De esta manera se dio cuenta de los límites de la razón. *"Mucho más allá del intelecto (la razón), mas allá del entendimiento, reposa un gran conocimiento y riqueza, una gran fuerza y un gran poder, una paz y una dicha indescriptible. Todo es Dios",* en sus palabras.

Después de estos dos días en el *ashram*, Swamiji fue a visitar a su familia en Kerala y luego regresó al ejército para cumplir con su deber allí. Durante este tiempo comenzó a practicar *ásanas*, *pranayama* y meditación y estudió los libros que había llevado del *ashram*. Después de terminar el ejército, estuvo brevemente con su familia. Y retornó al *ashram* para una visita corta que terminó siendo de 10 años.

Teniendo la intención de permanecer sólo por unos días en el *ashram*, cuenta él que un día Swami Sivananda se le acercó y le dijo "Quédate". Sin pensarlo respondió "Bueno Swamiji". Luego se dio cuenta de lo que había hecho: le había dado su palabra a un santo.



Al principio se sentía confundido pero también lo gratificaba pensar que posiblemente Swami Sivananda había visto algo especial en él y posiblemente lo iba a iniciar en *kundalini yoga* (estilo de yoga donde se alcanza el *samadhi* a través de *pranayamas* y *ásanas* avanzadas). Pero para su sorpresa Swami Sivananda lo puso a lavar la ropa de los visitantes del *ashram* y a cuidar las lentejas, que se secaban al sol, de los micos del *ashram.* En este momento su confusión fue todavía mayor:

> Dejé mi trabajo para limpiar ropa. Puede que ustedes no entiendan esto porque crecieron en una sociedad diferente pero cuando naces en la India, en la clase alta, te dicen desde chiquito que tú no debes hacer "trabajos bajos". Desde la infancia oyes esto. Te lo ponen en el cerebro; no puedes quebrar este prejuicio tan fácilmente. Yo pensaba: ¿Cuál es la utilidad de lavar toda esta ropa? Yo vine aquí para aprender yoga y despertar mi *kundalini*; vine para ver a Dios.

Luego entendió la sabiduría de su Maestro. Romper su ego y hacer servicio desinteresado hacia los demás era lo primero que tenía que hacer para tener las bases para conectarse con Dios. Con esta lección aprendió que para despertar la *kundalini* hay que empezar con la base. *Pranayama, ásana*s y meditación no son suficientes.

Como todo Maestro espiritual, Swami Sivananda tenía la capacidad de ver los talentos innatos de sus discípulos. En 1949 su Maestro empezó con la *Academia vedanta de yoga* donde se estudia el yoga integral y viendo el talento innato que Swami Vishnu tenía para el *hatha yoga*, lo nombró profesor de la academia. Swami Vishnu tenía sólo 20 años y no se sentía todavía apto para esta posición. Pero cuenta él:

> Mi Maestro me tocó y me abrió el tercer ojo. Estos conocimientos proceden de mis vidas pasadas. Swami Sivananda estaba conmigo en todo momento cuando yo empecé a enseñar. Él, usándome a mí se comunicaba y ayudaba a la gente. Mi cuerpo y mi mente se convirtieron en un instrumento en las manos de mi Maestro para despertar el *hatha yoga*.

Todo iba bien. Swami Vishnu tenía mucho éxito con sus clases y la gente empezaba a respetarlo. Empezó a sentir que él debería parecer como un gran yogui, entonces se dejó crecer el pelo y la barba. Empezó a desarrollar un caso de *fiebre de ego* como él mismo decía. Sivananda observaba como su joven discípulo se volvía más y más importante. Y fue en este momento cuando su Maestro le dio otra gran lección, pinchándole su ego como un balón con las siguientes palabras: "*Sí, Swami Vishnu, la barba te queda super bien. Es verdad, todos tenemos que tener una buena apariencia e impresionar a la gente. Sigue así".* Swami Vishnu se afeitó la barba y se cortó el pelo inmediatamente y se mantuvo así hasta sus últimos días cuando no pudo afeitarse más por sí mismo. Y luego, como su Maestro, se convirtió en un *experto en destruir egos*.

> Un día estaba hablando con el Maestro en la oficina cuando un carpintero, un *sikh* (alguien de casta baja), pasó. El Maestro me pidió que le dijera al carpintero que entrara para que pudiera discutir con él sobre el trabajo a realizar. Inmediatamente corrí hacia él y grité: "Carpintero, carpintero, ven aquí". Luego de que el hombre salió de la oficina, el Maestro se volvió a mí y me preguntó: *"¿Cuándo llamaste al carpintero, viste a Dios en él? Debiste llamarlo amablemente por su nombre. Has venido aquí para ver a Dios pero aún te aferras a tus modos arrogantes".* Mi corazón se hundió. Había sido criado para tratar a algunas personas como inferiores y hablar con ellos de forma autoritaria. Había hecho esta acción sin pensar. Con gran amor, el Maestro me señaló las flaquezas de mi carácter.
>
> Uno de mis deberes como asistente personal era el de tender la cama del Maestro en las tardes. Una noche cuando fui a buscar las sábanas, encontré un nido de ratas bebés. Le llevé esto al Maestro que estaba sentado en la terraza. Ya estaba oscuro y cuando le pedí ver lo que traía, el Maestro dijo: "¿Qué es eso?" Luego de ver lo que era dijo: "Rápido, regrésalos antes de que llegue la madre y se disguste". Pero la madre nunca volvió; tal vez la cazó el gato del *ashram*. Los bebés murieron porque ella no volvió a hacerse cargo de ellos. Le llevé sus cuerpos al Maestro, quien sin vacilar dijo "*Om trayambakam*" (el *mantra* de la inmortalidad) para sus almas que partieron. Él no veía diferencia entre el alma de una rata y la de un ser humano.
>
> Poco tiempo después me quejé ante el Maestro al sentir que había mucho cotilleo y charlas improductivas entre la gente del *ashram*. Sentía que sólo las personas "*sátvicas"* (puras) deberían permitírseles quedarse. Por lo contrario, teníamos muchas personas indeseables a quienes el Maestro les permitía, y aún las entusiasmaba para que se quedaran. La respuesta del Maestro fue: *"Si tú eres tan santo, no tienes necesitad de un ashram. Este es un lugar para gente que necesita mi ayuda. Es mejor que estén aquí que allí afuera en el mundo donde pueden causar gran daño".*

En otro momento sentí la necesidad de dejar el *ashram* por unos meses y recluirme en los Himalayas para hacer *sadhana* intenso. Al regresar al *ashram*, me aboqué al trabajo con nuevo gusto. No tenía solamente montones de ideas creativas para mejorar las cosas, tenía además la energía para llevarlas adelante. Una vez el Maestro me dijo, "Vishnu Swami, ahora veo a tu *kundalini* elevarse. Cuando esto pasa la mente se inunda de inspiración".

**Días posteriores**

Al ver la buena química que tenía Swami Vishnu con los occidentales y que había gente madura para el yoga en el occidente, un día su Maestro le dijo: "*Swami Vishnu, ve a América, la gente espera".* Cuenta él que esto en esta época y en India era como decirle a alguien hoy en día que se fuera para la luna. Con la bendición de su Maestro, 10 rupias (como 1 dólar) y un pasaporte hindú, Swami Vishnu salió por primera vez de la India. Y comenzó su largo viaje. En cada parada alguna persona, normalmente algún discípulo de Swami Sivananda, le ayudaba a organizar algunos cursos de yoga y le ayudaba a pagar los tiquetes para su próxima estación. De esta forma llego a América y fundó la organización de yoga Sivananda que es la más grande del mundo.

Se estableció en Canadá y comenzó a dar clases de yoga en Montreal. Contaba que las clases iban muy bien en la primavera pero que, cuando empezó el verano, el número de estudiante se redujo dramáticamente. Preguntando se dio cuenta que la mayoría se iba de vacaciones para las montañas en el norte de la ciudad. Y de esta manera decidió irse para donde estaban sus estudiantes y fundar su primer *ashram* donde empezó con las vacaciones de yoga en Val Morin, Quebec, Canadá. Después de éste fundó el *ashram* en Paradise Island en las Bahamas, donde quedaba en la antigüedad un templo de la Antártica, y todavía se puede sentir su energía dicho *ashram.*

Luego el *Sivananda ashram Vrindavan Yoga Farm* en las montañas de California donde se cultiva comida orgánica. El cuarto *ashram* está localizado en Woodbourne, cerca a New York. Swami Vishnu llamó a este *ashram Sivananda Yoga Ranch Colony* con la esperanza de algún día la gente viviera allí con sus familias y hacer una comunidad donde la gente viviera toda la filosofía del yoga. En 1978 Swamiji sintió que también la gente de su país (India) debía recordar la enseñanza del yoga y fundó dos *ashram* bellísimos: uno en Kerala, al sur de la India (*Sivananda yoga vedanta Dhawanthari*) y el otro más pequeño en los Himalayas (*Sivananda Kutir)* en el río Ganges.

También fundó el *Sivananda Yoga Retreat House* en Austria y muchos centros de yoga en todo el mundo. Ver el Apéndice 9, *Centros y ashrams de Sivananda yoga vedanta.*

Con la energía de esas 10 rupias fue capaz de construir el altar del *Mahasamadhi*, ir al occidente, establecer todos estos centros y *ashrams* de yoga y enseñar los cursos de formación para profesores de yoga a miles de personas. *"Esas 10 rupias me han llevado alrededor del mundo innumerables veces. Es sólo a través de la energía y la gracia del Maestro que yo fui capaz de realizar todo el trabajo que hice. Todo lo que he hecho fue en el nombre del Maestro".* Esta característica de devoción hacia el Maestro es típica de una persona iluminada.

Escribió el libro más vendido en esta época sobre yoga: *The complete Illustrated Book of Yoga* (El libro completo de yoga ilustrado). También otros libros como: *Meditación y mantras*, *Comentario sobre el hatha y raja yoga y, Karma y otras enfermedades.* Además, fue la inspiración de los libros *Yoga, mente y cuerpo*, *El nuevo libro del yoga* y *The Sivananda companion to meditation.*

Aunque su Maestro, Sivananda, nunca cobró dinero por nada, Swami Vishnu estuvo de acuerdo con cobrar una contribución mínima ya que no había cómo cubrir los gastos del *ashram* pero en su corazón no abandonó el principio de que yoga no se puede comprar o vender; nunca devolvió, por falta de dinero, a alguien que realmente quería aprender yoga.

**Misiones de paz**

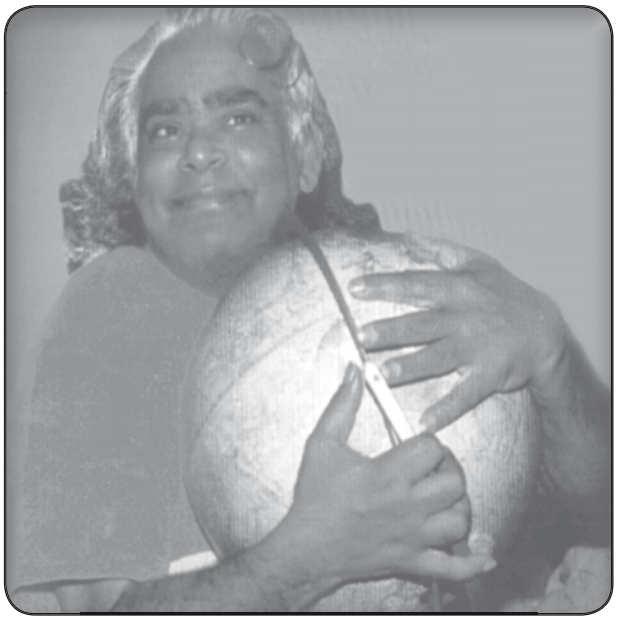
Su visión era un mundo en paz, sin fronteras y sin límites y se entregó completamente a este propósito. Para Swami Vishnu el punto principal para alcanzar la paz no es el sistema de gobierno o la política que se tenga sino que cada persona sienta paz en su interior. Decía que si no existe paz interna en todos los individuos de la sociedad, no podrá haber paz exterior. Para cumplir con esta meta se idea dos estrategias:

- ✓ Entrenar a los futuros líderes y personas responsables del mundo bajo las disciplinas del yoga.

- ✓ Hacer misiones de paz en todas las zonas de conflicto que había en este momento, "bombardeando" estos lugares con flores y panfletos con mensajes de paz y *mantras.*

Por esta razón, Swami Vishnu creó los *centros de formación de profesores de yoga (TTC)*. Su idea era que cada persona entrenada enseñara a otros y así difundir este conocimiento lo más efectivamente posible. Además, se compró un avión para llegar a todos los sitios en que había guerra, arriesgando su vida, para llevar su mensaje de paz. Fundó la *T.W.O:*

*True World Order* (el verdadero orden mundial). Por este motivo lo llamaban *el Swami volador.*



Decía que los límites y las fronteras no existen. Que sólo son creaciones de la mente humana. Por ejemplo, decía que cuando él volaba en su avión veía que objetivamente no había ninguna frontera entre los países y por esto viajó por todo el mundo sin visas y con un pasaporte que él mismo se hizo: *Pasaporte del planeta Tierra,* como él lo llamaba. *"Ahora veo que todos estos años de vuelo tuvieron un solo propósito: romper los límites de las visas y los pasaportes"*, decía. También demostró que los límites financieros no existen recorriendo el mundo y fundando la organización de yoga más grande del mundo con sólo 10 rupias (que son como 1 dólar). Estas 10 rupias ni siquiera se los gastó (están en un museo en la India). *"Romped las fronteras interiores y las fronteras exteriores (creaciones mentales) también desaparecerán",* en sus palabras.

**Pasaporte de Swami Vishnu Devananda**

| | |
|---|---|
| Nombre: | Swami Vishnu Devananda. |
| Lugar de nacimiento: | La Tierra |
| Fecha de nacimiento: | Inmortal. |
| Residencia: | La Tierra. |
| Peso: | Inmensurable |
| Estatura: | Pequeño y también grande, alto y también bajo. |
| Pelo: | Blanco como la nieve |
| Ojos: | Intuitivos |
| Dirección actual: | Calle... Planeta Tierra<br>Ciudad: Vaikuntha<br>Estado: Dios. |

Por el resto de su vida estuvo de una misión de paz a la otra. Hablaba constantemente en contra de la violencia por el racismo y por las divisiones creadas por el hombre. Algunas de sus misiones de paz, como por ejemplo la de Tel Aviv hasta el Cairo en 1971, y su vuelo sobre la muralla de Berlín en un ultraliviano en 1983, tuvieron un impacto enorme. Otras pasaban casi desapercibidas. Pero esto no marcaba ninguna diferencia para él. Él hacía su trabajo y el resultado se lo dejaba a Dios.

Cuando le preguntaban por qué arriesgaba su vida de esta manera, contestaba que en estos conflictos muchas personas daban su vida por la guerra y que él no veía ningún problema en que una sola persona perdiera la vida por la paz.

La filosofía de vida de Swami Vishnu era evidente en todo lo que hacía. En sus últimos días, cuando Swami Vishnu Devananda estaba enfermo, Swami Sadasivananda le preguntó si se podía quedar con él para ayudarle y servirle. Cuenta él que Swami Vishnu le contestó: *"Sirviendo a la humanidad, me sirves a mí".*

Entró en *Maha-Samadhi* el 9 de noviembre de 1993. Su cuerpo fue puesto en el río Ganges en el *ashram* Sivananda Kutir en los Himalayas. Para más información leer su biografía: *El yogui.*