

# SANARSE

1

AYUNO  
CONSCIENTE  
-SEMINARIO-

## RECUERDA

*Ayunar es renunciar conscientemente a todo tipo de alimentos consistentes (sólidos) y a productos insanos, durante un espacio limitado de tiempo.*

*Ayunar es alimentarse desde el interior.*

*Ayunar depura y regenera.*

*La práctica correcta del ayuno no despierta ninguna sensación de hambre.*

*Para que el ayuno transcurra sin crisis es decisivo:*

- 1) *Beber en abundancia (unos tres litros de agua diarios)*
- 2) *Evacuar bien el intestino.*
- 3) *Realizar moderadamente ejercicio físico suficiente*
- 4) *Disponer de tranquilidad y tiempo para el recogimiento (silencio).*

## RECUERDA | El Ayuno es más que sanar el cuerpo

**El Ayuno, además de ser un método infalible para sanar el cuerpo y depurar sustancias nocivas del organismo, es un método ideal para ayudar a frenar los deseos; estimula y fortalece la voluntad.**

*“Cuando la fuerza de voluntad es débil, uno no puede serenar la mente ni siquiera sentándose a meditar, lo cual será sólo una pérdida de tiempo. Uno debe reducir los deseos para progresar en el sadhana espiritual”.*

*Sathya Sai Baba*

*“Si quieres un cuerpo sano, camina y ayuna; si quieres un alma sana, reza y ayuna; caminar ejercita el cuerpo, rezar ejercita el alma, el ayuno limpia el cuerpo y el alma”.*

*Francis Quarles*

Cómo vivir bien la vida.... Cómo convertimos en artistas del “buen vivir”...

“La vida es una bendición cuando nuestra perspectiva se amplía”, y una de las formas más fáciles y sencillas para ampliar esta perspectiva, es el contacto con la naturaleza y respirar su compañía, al tiempo que se hace necesario e imprescindible el poner freno a los deseos.

Son muchas las actividades que nos ayudan a evadimos o crear un espacio mágico, pero **solo el freno a los deseos te llevara a una mayor consciencia** y esta toma de consciencia, al estado donde todo es perfecto, donde los inconvenientes son oportunidades para crecer, la oportunidad para demostrar tu naturaleza "AMOR" recorriendo el camino de la experiencia.

**El mejor camino para poner freno a los deseos, es fortalecer la voluntad. Solo con una fuerza de voluntad férrea, la persona puede poner freno a los deseos. El ayuno es una buena práctica para incrementar y fortalecer la voluntad**

## EL MÉTODO DE AYUNO CONSCIENTE

Pudiera parecer que el método del ayuno es igual para todo el mundo, incluyendo el empleo adecuado de remedios auxiliares como son el agua, el aire, el sol, el movimiento, el descanso, la homeopatía y el apoyo espiritual.

Sin embargo, cada persona que ayuna es diferente. Cada individuo experimenta el ayuno de forma distinta, no presenta las mismas manifestaciones sintomáticas ni las mismas “crisis” pues todo ello depende de su situación particular, su estado de salud y su destino. Ello nos indica que cada persona requiere cuidados especiales y una atención particular que hay que respetar.

A continuación, vamos a describir los aspectos fundamentales del método ayuno consciente, teniendo en cuenta, sin embargo, que aun empleando el mismo método o sistema, el ayuno se debe seguir de forma personal.

Para evitar problemas y crisis durante el ayuno, conviene seguir el método de una forma correcta. Además, juegan un papel importante tanto los factores internos de la persona, como los externos; es decir, las disposición interior y el marco externo donde se va a practicar el ayuno.

### LA DISPOSICIÓN INTERIOR

---

Ante la perspectiva de realizar una cura de ayuno, muchas personas tienen miedo de pasar hambre, de quedar debilitadas, dudan de su valor, creen que les será difícil soportarlo, o consideran que puede haber efectos peligrosos para la salud. Ciertamente, quien pretenda ayunar tiene que basarse en la confianza en esta práctica tan antigua como la humanidad y en el conocimiento de que la naturaleza se regenera cuando la dejamos descansar un tiempo.

Respecto a la disposición interior, la práctica del ayuno exige:

- Disposición voluntaria a la renuncia.
- Deseo de una limpieza interior.
- Confianza en que el ayuno es una experiencia positiva de gran valor.
- Deseo de unos días de paz, y tiempo para la introspección.

El ayuno es mucho más que uno de tantos métodos que existen para perder peso. El ayuno actúa siempre sobre la globalidad del ser humano, considerado como un ente indivisible formado por cuerpo, espíritu y alma.

### EL MARCO EXTERNO

---

Ayunar es, en su esencia, una cuestión de recogimiento y soledad, una ocasión para reflexionar, contemplar y conseguir una depuración de cuerpo, espíritu y alma, lo cual se realiza óptimamente en una situación de “aislamiento” corporal y anímico, por lo cual la persona debería “retirarse al desierto”.

La persona que puede ayunar “en el desierto”, es decir, alejada de la vida cotidiana, puede considerarse afortunada. Cuanto más alejada de la vida cotidiana se practique, más apacible y libre de crisis transcurrirá el ayuno y más profundamente se experimentará.

Una vez adquirida una experiencia previa, cualquiera puede atreverse a realizarlo por su misma en el lugar de vacaciones, libre de deberes profesionales o cotidianos.

Resulta imprescindible disponer cada día de tiempo suficiente para dedicarlo al ejercicio físico, el descanso, la meditación y la práctica característica del ayuno consciente.

## EL DÍA DE DESCARGA (TRANSICIÓN AL AYUNO)

---

Antes de empezar propiamente el ayuno, conviene preparar al metabolismo a la nueva situación, ya que vamos a pasar de una alimentación procedente del exterior a una alimentación de origen interno. Ello se consigue con uno o varios días de “descarga” (donde se sigue una dieta de unas 700 calorías procedentes en su mayoría, de hidratos de carbono, carencia absoluta de grasa y escasa cantidad de proteínas. Por regla general se somete a la persona a un verdadero choque vitamínico mediante el día de fruta.

Quienes tienen el estómago delicado o unos intestinos especialmente sensible harán, preferiblemente, un día de arroz. En los diabéticos en cambio, es más conveniente un día de avena, ya que la absorción de los hidratos de carbono es más lenta.

La eliminación de agua y los cambios metabólicos iniciales que se producen en el día de descarga pueden ocasionar un ligero dolor de cabeza en personas especialmente predispuestas, cuyo trastorno se puede aliviar añadiendo una pizca de sal en el arroz, que frena la pérdida de agua, o tomando un yogur desnatado. De todas formas, lo más importante es beber mucha agua (eventualmente, agua mineral rica en sodio) o tisanas.

## CORRECTA PRÁCTICA

---

Ayunar es renunciar conscientemente a todo tipo de alimentos sólido y a productos insanos, durante un espacio limitado de tiempo. Ayunar es alimentarse desde el interior. Ayunar limpia, depura y regenera.

### 1) Depuración y eliminación de residuos

Durante el ayuno deben activarse todos los procesos y mecanismos de eliminación del organismo:

- Estimulación de la irrigación sanguínea, mediante ejercicio físico suficiente
- A través de los riñones, bebiendo con frecuencia y en abundancia.
- A través del hígado, mediante compresas-cataplasmas calientes sobre la zona hepática.
- A través del intestino, mediante evacuación intestinal cada dos-tres días.
- A través de los pulmones, mediante ejercicios de Pranayama, apoyadas por ejercicio físico (movimiento) al aire libre.
- A través de la piel, mediante limpieza y cuidados con regularidad.

### 2) Beber en abundancia.

Los riñones son los órganos más importantes de eliminación de residuos y escorias solubles en agua, por lo que resulta conveniente beber líquidos en abundancia (y no solo durante el ayuno). En esta ocasión realizaremos el ayuno desarrollado por Otto Buchinger, donde a los líquidos se le añade vitaminas, sustancias minerales y unas 200 kcal.

Todas las bebidas se tomarán con tranquilidad y a pequeños sorbos. Sobre todo, el agua programada que se deberá realizar de forma continuada durante todo el día, en sorbos cada 15 minutos.

El agua programada se realiza para borrar de nuestra psique los patrones de memorias que suponen un mayor freno para el desarrollo espiritual

### 3) Evacuación intestinal suficiente.

Las “escorias” no son solubles (no se disuelven) en agua y por lo tanto, no se eliminan por los riñones, lo hacen por el intestino, a través de la bilis, procedente del hígado.

Evacuar el intestino con regularidad es muy importante, no solo en el ayuno.

Al empezar el ayuno debe realizarse una limpieza intestinal a fondo, siempre que sea posible, de esta forma la sensación de hambre durante el ayuno desaparece casi por completo si el intestino está vacío.

Las personas que son propensas a padecer dolores de cabeza o poseen un delicado tracto gastrointestinal, lo deberían hacer mejor con una tisana suave de Sen o bien lavativas de infusión de manzanilla a temperatura corporal (un litro).

#### 4) Ejercicio físico moderado y suficiente

Existen varias razones para no estar parado durante el ayuno y que aconsejan realizar ejercicio físico durante el ayuno.

- El movimiento de nuestro cuerpo mejora la irrigación sanguínea.
- El movimiento corporal cuida y mejora la musculatura.
- Los movimientos corporales aumentan la capacidad respiratoria.
- Los movimientos corporales combaten las tensiones vegetativas internas.
- Los movimientos corporales aumentan la vitalidad.
- El ejercicio físico estabiliza la presión arterial.

#### 5) Tranquilidad y dedicación a nuestro interior.

Ayuno significa regeneración y precisa de un ambiente tranquilo para favorecer la paz interior. Solo en este clima se puede alcanzar el centro de equilibrio de nuestro ser (kirtan –recitación de mantras-, y pranayama -terapia respiratoria-).

Durante la renuncia (ayuno) se repliega la parte corporal y material de nuestro ser y se regenera. Se experimenta un “hambre” más bien de tipo anímico-espiritual y emerge la conciencia que decide nuestra salud, nuestro ser curativo o sanador.

<p><b>La Oración:</b> La oración <b>purifica</b> la mente. La oración <b>purifica</b> el contenido de la mente. La oración es poner la atención en Dios.</p>	<p><b>La Meditación:</b> La meditación <b>calma</b> el ruido mental.</p>	<p><b>El Mantra:</b> El mantra <b>calma</b> el ruido de la mente. El mantra <b>purifica</b> el contenido de la mente</p>
--	--	--

“No hay un curso de sadhana que se pueda prescribir para capacitar a alguien en obtener Ananda (gozo), ya que de hecho cada uno es su encarnación, pero como se ha fallado en identificar la propia verdad, se la busca en el exterior en los objetos que nos rodean. Para aquellos que se han dado cuenta de que son el Atma eterno, verdadero y puro, Ananda siempre es accesible.”

Sathya Sai Baba.

## RECUERDA | OBJETIVOS Y BENEFICIOS

### Objetivos del seminario de ayuno.

- **Incrementar la fuerza vital y liberar toxinas del organismo.**
- **Fortalecer e incrementar la voluntad.**
- **Crear una visión interna más aguda y profunda.**
- **Purificar cuerpo, mente y alma.**
- **Aquietar y purificar la mente.**
- **Incrementar y fortalecer la Alegría.**
- **Incrementar y fortalecer la unión de mente y corazón.**
- **Fortalecer la autoconfianza**
- **Fortalecer y purificar el control de los sentidos**

### Beneficios del seminario de ayuno

- Ayuda con la depuración del organismo**
- Ayuda con la rehidratación de la piel**
- Ayuda a reducir el estrés**
- Ayuda con la reducción de la grasa visceral**
- Purifica sangre y mejora la circulación**
- Ayuda a perder peso**
- Regula el metabolismo e incrementa la vitalidad**
- Fortalece el sistema inmunológico y el sistema nervioso.**

## PLAN DE TRABAJO

### VIERNES

---

18:30 a 19:30 Bienvenida, cantos rodados y Test Poms para medir el bienestar psico-emocional al llegar

19:30 a 21:00 Presentación del seminario y como programar el agua,

**La atención atrae**

**La creencia construye**

21:00 a 21:30 Baño de pies, meditación so-ham y jin shin jyutsu

### SÁBADO

---

07:30 a 09:30 Ingesta de agua templada, meditación, kirtan y yoga vital.

09:30 a 10:30 Pausa y tisana ¼ litro.

10:30 a 13:00 Descalzo sobre piedras, y paseo por el bosque.

13:00 a 16:00 Pausa e toma de caldo de verduras ¼ de litro.

16:00 a 17:00 Pranayama, Mantras.

17:00 a 17:30 Pausa y tisana de ¼ litro

17:30 a 19:30 Meditación, asana soltar memorias dolorosas e integración.

19:30 a 21:00 Circulo de compartir y toma tisana de ¼ litro

21:00 horas. Baño de pies, meditación so-ham y Jin Shin Jyutsu,

### DOMINGO

---

07:30 a 09:30 Ingesta de agua templada, meditación, kirtan y yoga vital.

09:30 a 10:30 Pausa y tisana ¼ litro.

10:30 a 13:00 Descalzo sobre piedras, y paseo por el bosque.

13:00 a 15:00 Pausa e toma de caldo de verduras ¼ de litro.

15:00 a 16:00 Meditación, asana soltar memorias dolorosas e integración.

16:00 a 17:30 Pausa y tisana de ¼ litro y Test Poms para medir el bienestar psico-emocional al Marchar

17:30 a 18:30 Despedida

**\*\*\* El programa puede sufrir cambios para adaptarse a las necesidades del grupo.**

## COMPROMISO

**Solo la práctica diaria puede cambiar y reprogramas las memorias o rutinas dolorosas que llevan a las personas a tropezar una y otra vez en la misma piedra**

Este seminario de ayuno, facilita y te prepara para un cambio, también te muestra unas herramientas básicas, si las pones en práctica en tu día a día no solo aprovecharas el cambio que te has facilitado con el ayuno si no que fortalecerá ese cambio.

Experimentar este beneficio requiere compromiso contigo mism@. El compromiso de la práctica diaria de algunos de los ejercicios, para así poder cambiar rutinas o memorias dolorosas.



Con la práctica diaria no vas a aprender nada! (Realmente todo el conocimiento esta en nuestro interior). Sí que vas a conectar con ese conocimiento interno, y así recuperar y fortalecer la salud, la seguridad en la vida, la autoconfianza autoaceptación, autocompresión, autocompasión, autoestima... y perder ira, agresividad, egoísmo, estrés, ansiedad, miedo a la vejez y a la muerte...

## ENTENDER LA VIDA - ALIMENTACIÓN PARA SOLTAR MIEDOS ELEMENTO TIERRA

Para comprender qué relación hay entre alimentación y miedos primero debemos tener claros algunos conceptos como.

- 1) Que es el miedo y que lo produce
- 2) ALIMENTACION: Las tres fuentes de energía.
- 3) Alimento orgánico **punto de partida** para alcanzar la salud integral
- 4) El cuerpo humano, sistemas y funciones
- 5) El principio átomico
- 6) Los tres gunas y la alimentación para soltar miedos
- 7) La purificación del alimento

## a) EL MUNDO DE LAS EMOCIONES (miedo, amor y totalidad)

En el universo existen solamente dos emociones, de las cuales derivan todas las demás: **Amor y Temor.**

Detrás de nuestros actos hay siempre un pensamiento, pero detrás de ese pensamiento hay otro más sutil y detrás también hay otro todavía más sutil, y detrás de ellos siempre hay una respuesta emocional, basada en una escala emocional que tiene por extremos al amor o temor.

**El amor**, es la energía más alta y más pura que existe, es energía que expande, comparte, sana. Es nuestro pasaporte directo a la felicidad porque esa es nuestra experiencia de Dios. Recuerda que Dios es amor.

**El temor** es el opuesto del amor, es energía que contrae, esconde, acumula, daña. Quizás pensabas que lo opuesto era el odio, la rabia, la ira, pero estos no son más que diferentes matices de lo que en verdad es temor, temor que se disfraza de celos, de egoísmo, de envidia.

*Dado que el amor y el temor son dos polos de la misma escala no pueden existir al mismo tiempo, estamos en un lado o estamos en el otro. Si hay amor el miedo desaparece, entonces si hay miedo no hay verdaderamente amor.*

**Escuchen cuidadosamente. Reflexionen acerca de lo que han escuchado. Pongan en práctica todo lo que han absorbido. Éste es el significado del precepto Upanishádico “Shravanam (escuchar), mananam (reflexionar), Nidhidhasanam (practicar)”. SAI BABA**

Así como no tiene sentido preparar una comida deliciosa a menos que sea consumida y digerida, es inútil escuchar los discursos a menos que pongan en práctica lo que han aprendido. Sólo entonces se puede experimentar la bienaventuranza de aprender. Los discursos metafísicos por sí solos no transformarán la mente. Lo que se aprende debe ser puesto en práctica. Éste es el verdadero \*Vedanta que tienen que aprender hoy.

*\*Veda significa conocimiento, y anta significa fin. Por ello se dice que Vedanta es la filosofía que lleva al conocimiento final.*

## 1) QUE ES EL MIEDO Y QUE LO PRODUCE

Según la definición del diccionario de la lengua el miedo es:

### 1| Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

- "La oscuridad le provocaba un miedo cerval; la agorafobia es un miedo obsesivo ante los espacios abiertos o descubiertos; algunos niños padecen miedos nocturnos que les impiden conciliar el sueño"

### 2| Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.

- "Tenía miedo de que la fiesta saliera mal; nunca decía nada, por miedo a meter la pata"

*Podríamos definir que el miedo es la falta de confianza del ser en sí mismo y en la vida, lo que impide una visión o percepción TOTAL del suceso que está ocurriendo en ese momento.*



## 2) ALIMENTACIÓN - LAS TRES FUENTES DE ENERGÍA DEL SER HUMANO

Al igual que el ser humano tiene tres funciones vitales (Nutrición, relación y reproducción), como veremos más abajo, el ser humano tiene tres fuentes de energía que le permiten desarrollarse como ser co-creador que es, estas tres fuentes son **el alimento físico, espiritual y átmico** cada una de ellas aporta un tipo de energía diferente al tiempo que se complementan y se inter-relacionadas, y cada una de ellas tiene un amplio espectro de propiedades sátticas, rajásicas y tamásicas.

*El agua adquiere la forma de la vida. Los alimentos adquieren la forma de la mente. Ahora podrán entender cuan estrecho es el vínculo entre la mente y los alimentos que ingieren y beben.*

**1) El alimento orgánico (Proviene del mundo material)** que está basado en materia viva, la que forma los seres vivos (animales y plantas), está compuesta por materia inorgánica y orgánica proporcionan **la energía necesaria para el cuerpo físico** (Mundo material) y **el estómago** es el que transforma la energía que tiene la comida en energía utilizable por el metabolismo físico, a través de la digestión absorción y asimilación realizada por el sistema digestivo.

**2) Alimento inorgánico (Proviene del mundo espiritual)**

**El agua** es materia inerte y está formada Biomoléculas inorgánicas. El agua proporciona **una parte de la energía necesaria para el cuerpo físico (Mundo material),**

- El **agua** es la molécula mayoritaria en todos los seres vivos. Cuanta más actividad tiene una célula u organismo y más joven es, más cantidad de agua posee. Es el medio de transporte de sustancias, es el medio físico en el que se producen las reacciones químicas y mantiene la temperatura y las condiciones internas de los seres vivos constantes.

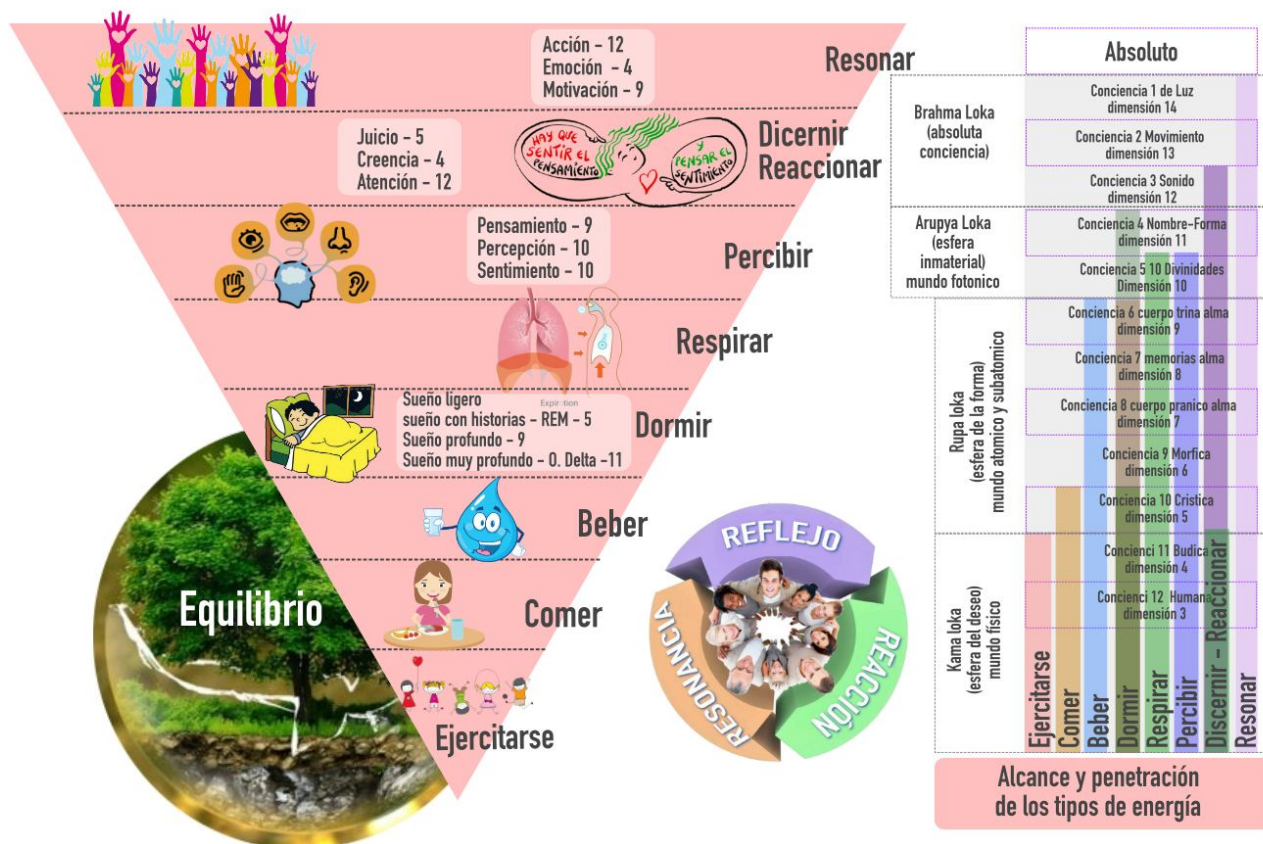
**El oxígeno está formado por materia inorgánica más primaria,** a través del oxígeno **los pulmones transforman la energía mental de la persona (mundo espiritual).** A nivel fisiológico la respiración es el modo a través del cual transportamos el oxígeno del aire hasta las células de nuestro cuerpo. En el interior de ellas éste es utilizado en la combustión de carbohidratos, proteínas y grasas, lo que libera la energía precisa para que permanezcamos vivos y activos. Es también el modo a través del cual libramos a nuestro organismo de un subproducto residual del proceso de combustión: el dióxido de carbono.

- Los antiguos filósofos dieron por supuestos una serie de hechos que los científicos modernos están comenzando a investigar y comprobar, como el que la respiración influye y afecta a nuestro bienestar mental. libros chinos, escritos hace 4. 600 años, explica que “los pulmones son como los ministros que regulan las acciones de uno”.
- El uso de ejercicios de respiración para ayudar a establecer un estado de calma está siendo cada vez más aceptado. El Dr. Phillip Muernberger, un experto en problemas de estrés, ha llevado a cabo numerosos tests utilizando técnicas respiratorias. En dos estudios independientes, J.V. Hardt y B, Timmons muestran la existencia de una relación existente entre la respiración y las ondas cerebrales. Descubrieron más ondas alfa —que se sabe aparecen cuando el individuo está relajado—, durante el proceso de respiración profunda. Por otra parte, hallaron menos cuando los sujetos se hallaban realizando una respiración rápida y superficial.

**3) Estímulos y acciones | Respuestas emociones (Proviene del mundo Átmico)** Los estímulos externos recibidos a través de los cinco sentidos, y las acciones realizadas por los cinco órganos de acción es la energía que proviene del mundo exterior. **El cerebro** es el encargado de transforma esta energía recibida del mundo exterior. (mundo Divino). La transformación de **esta energía genera sentimientos y emociones esta respuesta que damos influye** positiva o negativamente en nuestro organismo y tiene una estrecha relación con los alimentos y su proceso de asimilación

- **El hígado** transforma la energía de los sentimientos, dirigiéndolos al sistema nervio simpático. Cuanto mejor funciona el hígado más altos y nobles serán los sentimientos de la persona.
- **El corazón** limpia además de la sangre, limpia los sentimientos. Toda Energía Divina que venga de lo alto, tiene que pasar primero a través del sistema respiratorio, subir después a la mente y alcanzar por último el corazón.

## Fuentes de Energía por grado de importancia para la VIDA



Después de esta introducción de las tres fuentes de energía, vamos a céntranos en el punto uno, el alimento orgánico.

### 4) ALIMENTO ORGÁNICO PUNTO DE PARTIDA PARA ALCANZAR LA SALUD INTEGRAL

**La salud es riqueza.** Una mente sana requiere de un cuerpo saludable. La salud constituye un pre-requisito esencial para el éxito en todos los aspectos de la vida, para realizar los cuatro ideales que debieran guiar a los humanos, vale decir, **el vivir con moralidad (dharma), la prosperidad (artha), el cumplimiento de deseos beneficiosos (kama) y la liberación (Moksha).**

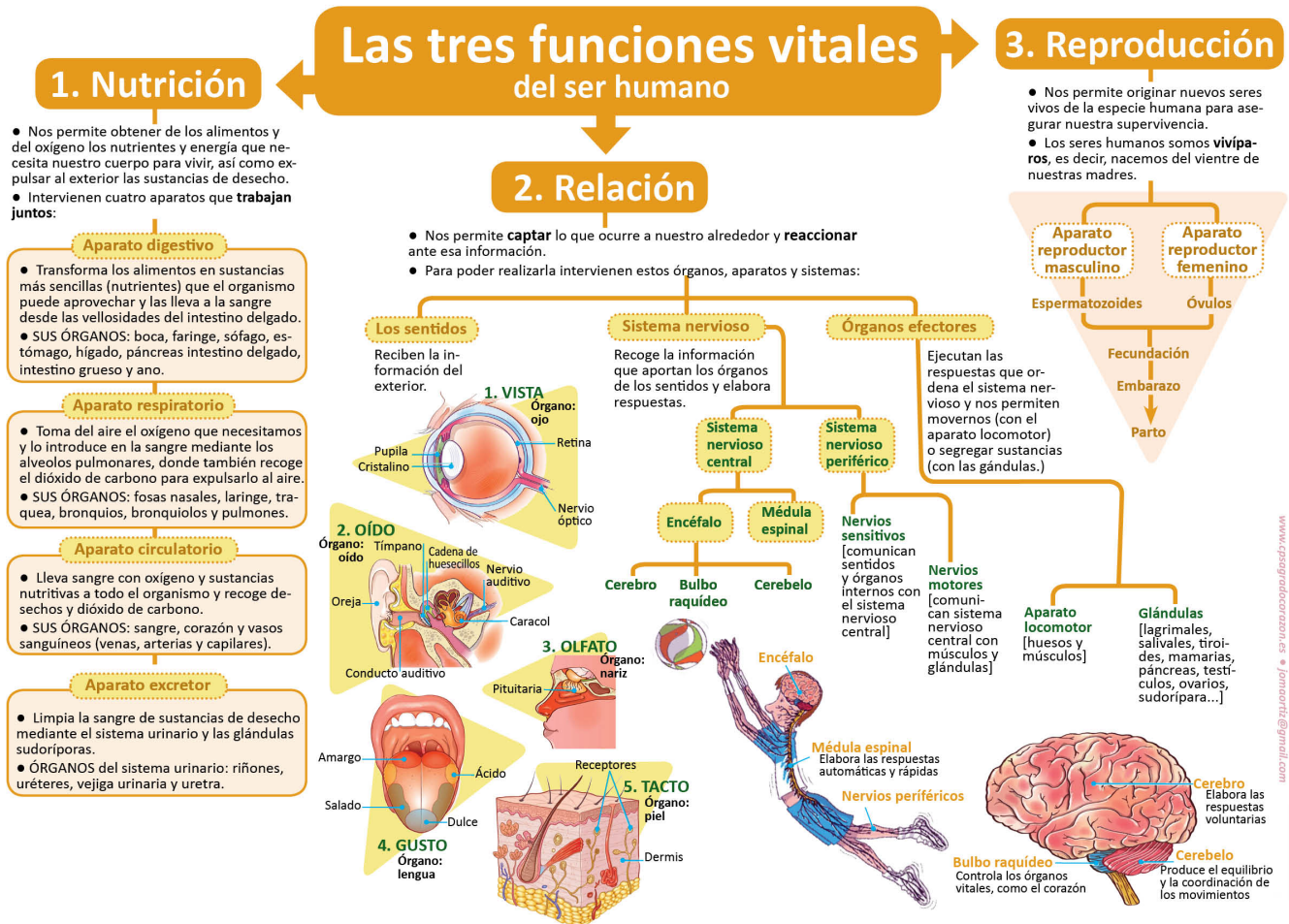
La ira, los celos, el temor, la preocupación, los malos pensamientos, las malas compañías y los malos alimentos constituyen campos fértiles en donde prolifera la enfermedad. Muchas enfermedades son producidas por los malos hábitos alimentarios. Krishna dijo: **"La conducta moral, los buenos hábitos, el esfuerzo espiritual, todos dependen de la calidad del alimento; las enfermedades, la debilidad mental, la pereza espiritual, son todas producto de los alimentos equivocados."**

Los alimentos juegan un papel crucial para determinar los pensamientos, sentimientos, palabras y acciones de uno. El alimento es causa de muchos de los conflictos.

**"Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina."  
"Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades."**

Hipócrates (460-370 a.C.)

5) EL CUERPO HUMANO, REPASO



El cuerpo humano es la estructura física de un ser humano. El cuerpo humano es un organismo pluricelular, es decir, está formado por varias células organizadas. La mayoría de esas células están especializadas, formando diferentes tejidos. Los tejidos (óseo, muscular, nervioso) forman los órganos y, éstos a su vez sistemas de órganos. A diferencia de otros mamíferos, todo el cuerpo humano está adaptado para la locomoción bípeda.

Los estudios sobre el cuerpo humano tienen como base dos ramas fundamentales de la biología: la anatomía y la fisiología, cada una con un enfoque distinto. La anatomía estudia la estructura y morfología del organismo y de sus órganos. La fisiología analiza las funciones del organismo y de sus órganos para explicar los factores físicos y químicos responsables de la vida del organismo, su origen, desarrollo y mantenimiento.

Sistemas y aparatos

Los órganos del cuerpo humano se estructuran en varios sistemas o aparatos para desempeñar tareas determinadas. Un ser humano tiene varios sistemas debido a la complejidad del organismo de la especie. Muchos de estos sistemas también están presentes en otros animales.

**COORDINACIÓN – SISTEMAS GESTORES**

- **El sistema nervioso.** es el encargado de controlar todas las funciones del organismo. Recibe señales del medio ambiente y también desde receptores ubicados dentro de los órganos, procesa la información recibida, la interpreta, elabora y ejecuta las respuestas, voluntarias e involuntarias.
- **Sistema endocrino u hormonal.**

## DEFENSA

- **Sistema inmunitario** se encarga de eliminar las bacterias, virus y otras sustancias extrañas que podrían representar una amenaza para la integridad del cuerpo.
- **Sistema integumentario:** el más extenso del cuerpo humano. Está formado por la piel y las faneras.

## PRODUCCIÓN

- **Aparato digestivo.** está encargado de procesar los alimentos digeridos, asimilar los nutrientes y eliminar los desechos.
- **Aparato respiratorio.** Aporta el oxígeno necesario para el funcionamiento del metabolismo.

## DISTRIBUCIÓN

- **Sistema circulatorio:** formado por el corazón, las venas y las arterias, se encarga de llevar oxígeno y nutrientes a todos los tejidos, entre otras funciones.
- **Sistema linfático:** conduce la linfa.

## LOCOMOCIÓN

- Aparato locomotor: está formado por el **sistema muscular** y **esquelético**, son los que permiten los movimientos voluntarios, dan forma al cuerpo y protegen los órganos internos.

## ELIMINACIÓN

- **Aparato excretor y urinario.** se encarga de eliminar los metabolitos de desecho de la sangre a través de la excreción de orina, entre otras importantes funciones.

## REPRODUCCIÓN

- **Aparato reproductor.** El sistema reproductor, encargado de producir los gametos y, en la mujer, de albergar al feto hasta su nacimiento, para asegurar la continuidad de la especie.

### Mapa callejero del funcionamiento del cuerpo humano

Como si de un mapa callejero o un mapa de metro se tratara, se interconectan los sistemas y, dentro de ellos, los elementos entre sí.

Las hormonas son autobuses, los fagocitos son la policía, las glándulas son las estaciones, las antenas telefónicas son los receptores y efectores...

## 6) EL PRINCIPIO ÁTMICO

EL TRES | EL PRINCIPIO ATMICO (Ser, conciencia y dicha), lo permea todo incluso los cinco elementos sutiles (espacio, aire, fuego, agua y tierra) que forman el espíritu y la materia están agrupados en tres características. (Vata, Pitta, Kapha en el espíritu), la cuerda (guna) o reflejo del espíritu que se queda en la materia en el patrón atómico (Rajas, Tamas y Sattvas).

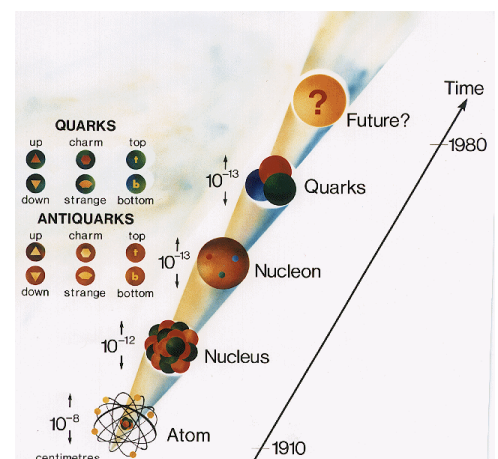
**el patrón del cuerpo materia** Los tres estados de la materia sólido, líquido, gaseoso.

**el patrón del cuerpo atómico** Las tres partes del átomo (electrón, protón y neutrón).

**el patrón del cuerpo Átmico** Los tres quarks que forman el neutrón y el protón.

Si profundizamos en los Quarks se verá que está formado por seis subelementos 3 opuestos de los otros 3.

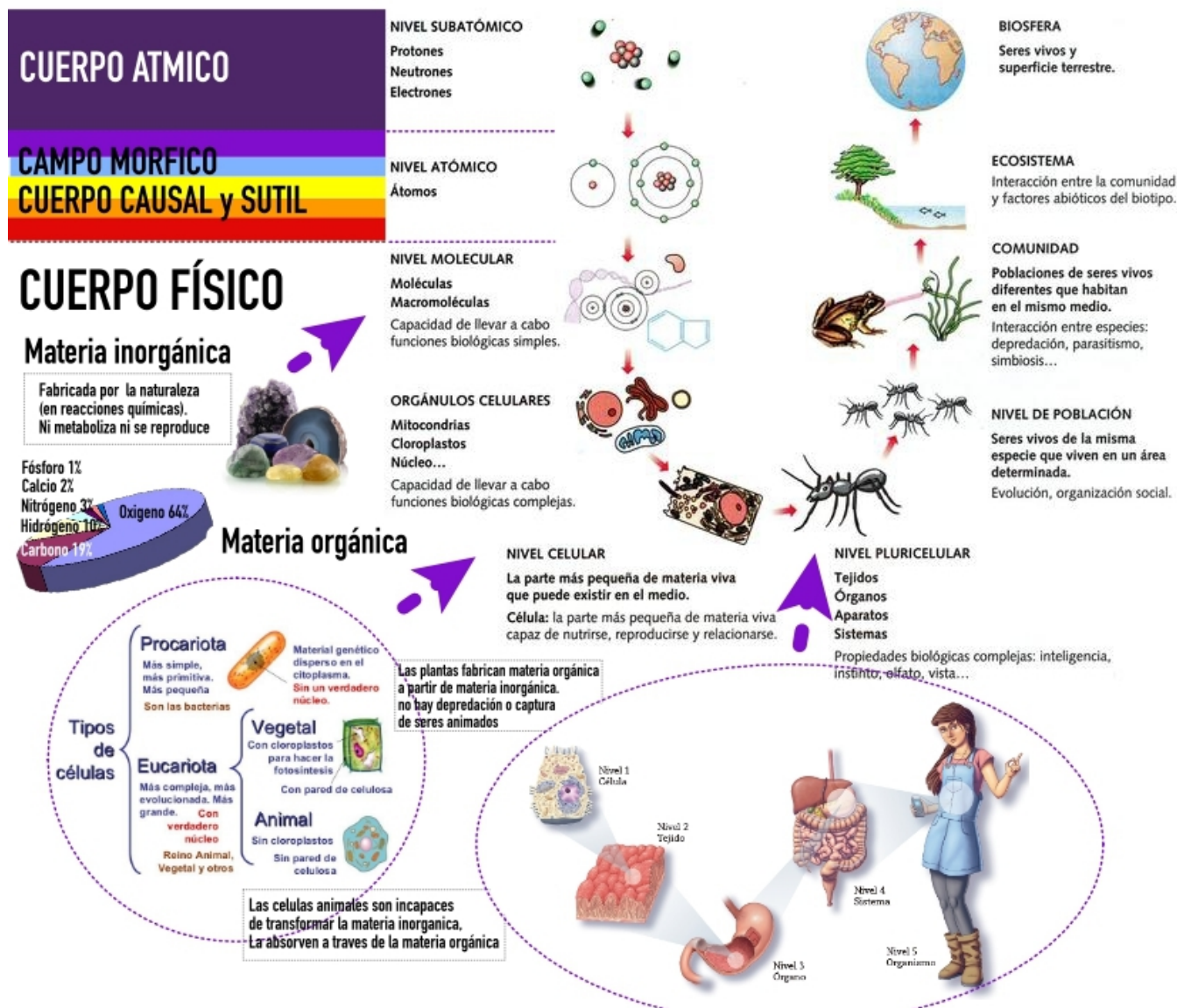
**Las 5 formas de configuración electrónica de los elementos químicos**, en la tabla periódica de los elementos, representados en el patrón atómico. La replica sutil de cinco elementos densos.



## LOS TRES GUNAS Y LA ALIMENTACIÓN PARA SOLTAR MIEDOS

**Los Tres Gunas:** Sattva, Rajas y Tamas. La materia consta de **tres gunas** o cualidades – sattva, (pureza) rajas, (pasión) y tamas, (apatía). Así como **los tres** colores primarios se combinan para crear los múltiples colores, **los tres gunas** se mezclan para formar una variedad de seres. **Guna** en sánscrito significa “cuerda”.

Se puede decir que según como sea el agua que predomina en un ser vivo, así es su estado de conciencia.



La humanidad constituye una unidad inseparable. No obstante, vemos que hay diferencias de opinión entre los hombres, que existen constantes conflictos entre las diferentes religiones, que se dan tensiones entre las castas y las capas sociales y que un país se muestra como enemigo del otro.

¿Cuál es la causa de todos estos conflictos? La causa para todo conflicto y diferencia de opinión radica en el alimento (aharam). El alimento que ingieren es el que causa todas estas diferencias, del mismo modo en que el alimento que comen el que de terminará lo que sean en último término. SAI BABA

Los alimentos que ingieren poseen tres cualidades: sattva, rajas y tamas. Algunas personas comen sólo alimentos sátvicos, otras únicamente el rajásico, en tanto que otras ingieren alimentos tamásicos o combinaciones. La diferencia en su conducta está determinada por los diferentes alimentos que ingieren.

Una alimentación limitada y sátvica será esencial para el progreso espiritual. Los ejercicios espirituales (sadhana) no tendrán resultados a menos que cambien sus hábitos alimentarios. Las personas de toda edad y de toda condición debieran apuntar a consumir alimentos sátvicos.

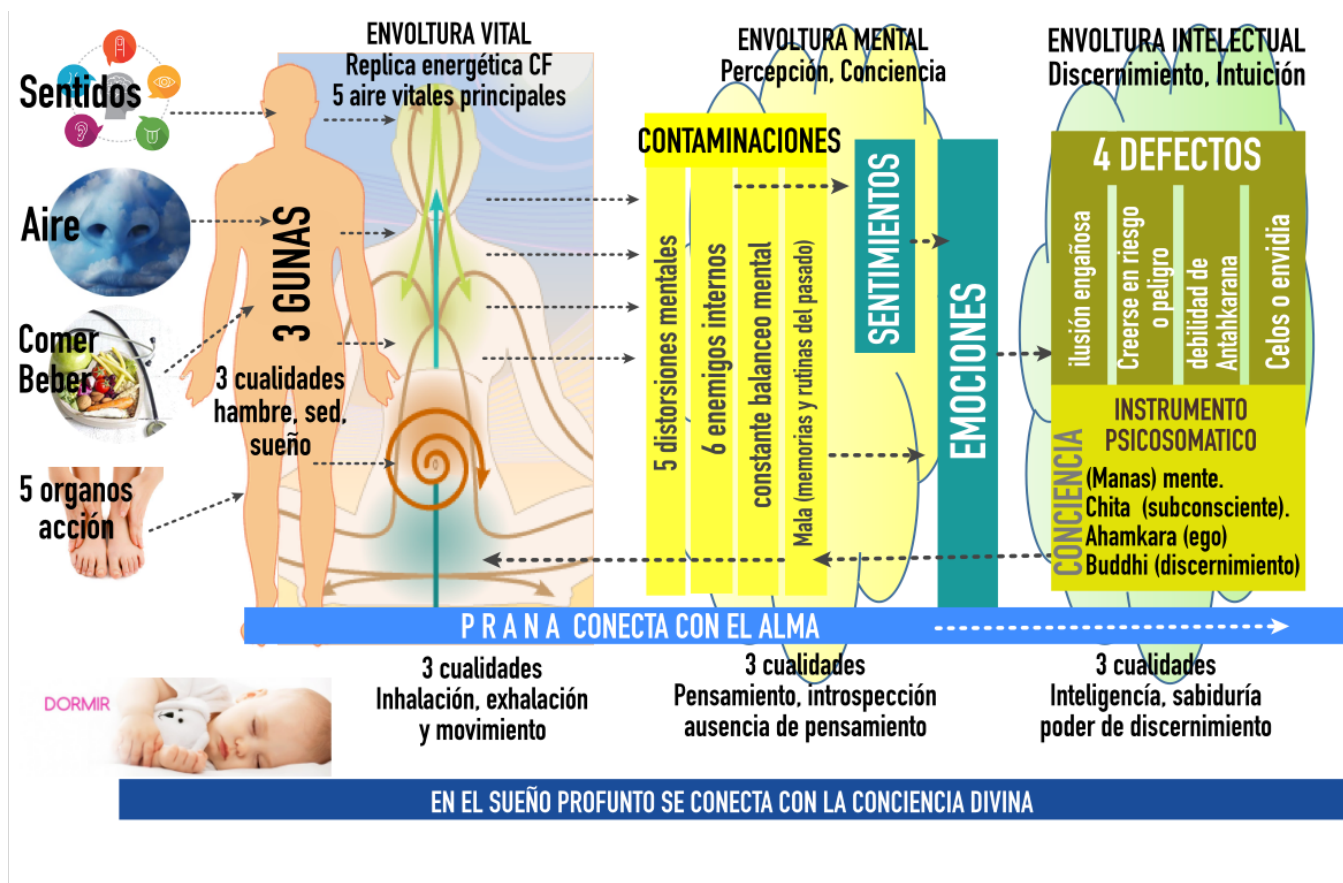
Pueden recitar todos los Vedas, estudiar el Vedanta y dedicarse a todas las prácticas espirituales, pero deberán mantener la conciencia que todo ello debe llevarse a cabo paralelamente con la purificación del corazón y conciencia de uno, y es en este punto en donde es abrumadora la importancia de la alimentación.

La compañía en que se consuman los alimentos, el lugar, los recipientes en los que hayan sido cocinados, las emociones que agiten la mente de la persona que los prepare y los sirva, todo ejerce sutiles influencias sobre la naturaleza y las emociones de la persona que los come.

La parte más basta de los alimentos es excretada como heces. La parte sutil toma la forma de la sangre. La parte intermedia entre lo basto y lo sutil va a conformar los músculos de nuestro cuerpo. La parte que podrían denominar la esencia, asume la forma de la mente.

Así también, el agua que tomamos debiera ser pura. Si es pura el agua, su parte basta es excretada como orina y su parte sutil formará el prana (la vida, el aliento vital, la fuerza vital, la esencia de la vida).

El agua adquiere la forma de la vida. Los alimentos adquieren la forma de la mente. Ahora podrán entender cuan estrecho es el vínculo entre la mente y los alimentos que ingieren y beben.





## EL GUNA TAMAS

**El Guna TAMAS** es el que tiene propiedades más densas, debido a que su constitución está formada por el elemento tierra y el elemento agua, por lo tanto su conciencia es la más densa de todas, Al ser un combustible por así decirlo lleno de residuos contamina la mente e incrementa los defectos y funcionamiento del instrumento psicosomático interno. Al ser tan denso es el crea una película densa entre la el átma y la experiencia y que impide diferenciar lo real de lo irreal. Al ser tan tupido la conciencia que predomina es la del cuerpo físico. El cuerpo de la acción.

### ¿Qué es el alimento tamásico?

Es el alimento que deprime, desorganiza y causa enfermedades. Los alimentos tamásicos amortiguan al intelecto intuitivo (buddhi). Su cantidad excesiva lleva a los trastornos mentales. El consumir una variedad de alimentos muy condimentados es tamásico.

Si tuvieran alimentos cocinados, no debieran guardarlos para otras personas, porque se vuelven tamásicos. No guarden los alimentos por un día o dos, o por más tiempo, porque se vuelven tamásicos.

Los alimentos cocinados deben consumirse de inmediato. Mientras más se espere, más tamásicos se vuelven. Los alimentos no perecibles, como el arroz inflado, son tamásicos. También es tamásico el alimento que comienza a despedir olor. El vino y la carne entregan una gran cantidad de cualidades tamásicos.

Los pensamientos sucios provienen del pescado. Los pescados son artículos comestibles tamásicos. Debieran evitarse los alimentos con mucha grasa y féculas, los que son tamásicos en sus efectos sobre el cuerpo.

¿Cómo se puede curar la diabetes y los problemas de la presión sanguínea? ¡El principio o la fórmula de oro está en el control de la dieta!

Aquellos que saben que la salud física es el mayor de los tesoros, se cuidan de consumir únicamente alimentos sátvicos. Los tamásicos y los rajásicos significan la esclavización de la mente.

Consumiendo alimentos sátvicos lograrán que se exprese la naturaleza santa en ustedes: el mundo de santidad surge de este tipo de alimentación.

## EL GUNA RAJAS

**El Guna RAJAS** tiene propiedades menos densas que tamas, pero más que sattvas, debido a que su constitución está formada por el elemento agua y el elemento fuego, su conciencia al llevar agua y fuego moviliza. Al ser un combustible con menos residuos que tamas favorece la actividad, a pesar de ello también contamina la mente y el instrumento psicosomático interno a través de la actividad. Al ser menos densa la conciencia puede penetrar más y se llega a la conciencia del cuerpo sutil, mental o energético. El cuerpo de la experiencia

### ¿Qué son los alimentos rajásicos?

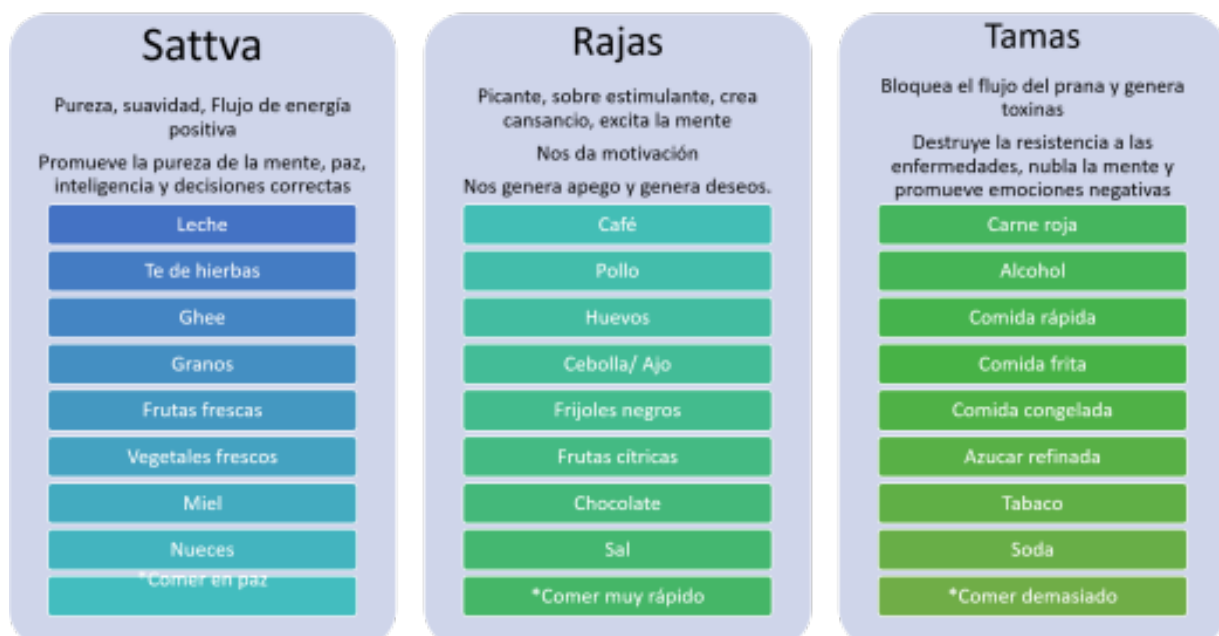
Son los opuestos a los sátvicos. Son demasiado salados, demasiado dulces, demasiado amargos, demasiado calientes, demasiado ácidos, demasiado condimentados, demasiado aromáticos. Tales alimentos excitan e intoxican. Tampoco debe ingerirse el alimento sin aceite que resulta demasiado seco. Los indios emplean una gran cantidad de tamarindo, que es perjudicial para la salud.

La comida que sea muy caliente, condimentada o ácida, se puede comparar con el vino o la carne. Lo que denominan escabechar, es literalmente sumir los alimentos en sal. El efecto de la sal es peor que el del vino. Les aconsejo a los que sufren de presión alta, de no emplear sal, porque esta contamina la sangre.

Las bebidas alcohólicas y el consumo de carnes promueven el rajoguna. Al comer carne, uno desarrolla tendencias de violencia y enfermedades animales. La carne despierta cualidades demoníacas. Es posible que los soldados en un ejército la necesiten, pero no así los aspirantes espirituales.

Además de lo anterior, resulta significativo el que los que viven en base a una dieta vegetariana son menos propensos a las enfermedades, en tanto que son más afectos a ellas los que no la siguen. La alimentación no vegetariana no solamente tiene efectos sobre el cuerpo del hombre, sino también tiene efectos perniciosos sobre la mente.

Es un crimen el matar a animales inocentes en pro de llenar nuestros estómagos. Dios está en cada criatura, por ende ¿cómo pueden producir tal dolor? Los animales no fueron creados con el propósito de aprovisionar de alimento a los seres humanos, vinieron con el propósito de desarrollar su propia vida en el mundo.



## EL GUNA SATTVAS



**El Guna SATTVAS** es más sutiles de los tres, debido a que esta constituido únicamente por los elementos aire y espacio es el más sutil de los tres, su conciencia al llevar aire y espacio eleva la visión. Es el combustible más refinado o con menos impurezas, al no contaminar la mente y el instrumento psicosomático interno permite que la claridad de la conciencia átmica llegue al cuerpo y permee las acciones del cuerpo con la claridad sin distorsiones. Conecta con el cuerpo causal y el átmico.

### **¿Qué es la comida sátvica?**

Lo mejor son los alimentos no cocidos, las nueces, las frutas y las legumbres crudas a punto de germinar, y habrían de ser preferidos. Estos garantizan una larga vida. La forma de comer las legumbres como los frijoles (habichuelas) mung, los de soja o las lentejas, es el remojarlos en agua y, entonces, cuando se han reblandecido como para poder ser masticados, comerlos.

La nuez de coco es un buen alimento sátvico. Tanto el núcleo como el agua del coco, los vegetales y verduras no cocidos o semicocidos son buenos para la salud. Las raíces y los tubérculos también son sátvicos. Los vegetales que crecen sobre el terreno son mayormente conducentes a un buen desarrollo mental que las raíces que son subterráneas.

La harina, la leche, las frutas y las legumbres son alimentos sátvicos. La leche cortada es mejor que la leche. Los alimentos que hacen felices a los hombres, que son atractivos, jugosos, aceitosos, agradables, sabrosos y deliciosos pueden compararse con alimentos sátvicos. ¡El alimento sátvico se puede asociar con el aceite, pero no con la grasa!

No consuman demasiado arroz. Beban grandes cantidades de agua, hervida o en cocimientos, mas no durante las comidas, sino algún tiempo antes o después. Coman a intervalos regulares según un horario bien establecido. Las gentes pueden vivir por más tiempo y más saludables si comen solamente un mínimo.

Algunas personas tienen la errónea creencia que la alimentación sátvica debiera consistir sólo de leche, yoghurt, dulces y frutas. Creen que se harán sátvicos si consumen grandes cantidades de estos delicados bocados. Están absolutamente equivocadas.

Un consumo inmoderado y excesivo de leche y de sus derivados despierta y agrava las cualidades rajásicos y tamásicas en el hombre.

La calidad y la cantidad de los alimentos que consumimos determinará nuestros pensamientos y sentimientos. Los alimentos que el hombre consume en la actualidad son esencialmente rajásicos y tamásicos. Esta es la razón por la cual se encuentra crueldad e intranquilidad en la mente de los hombres. También su salud física es deficiente.

### **La alimentación decide el guna, el guna busca la alimentación que le sea afín de esta manera se mantiene el círculo vicioso.**

En la actualidad se alimentan las plantas, los vegetales, con abonos artificiales, los que no contienen la fuerza innata que debieran tener. Los actuales fertilizantes presentan serios defectos. Como resultado, pueden observar el incremento en los casos de cáncer y de afecciones cardíacas.

La principal causa del cáncer es el azúcar comercial. También es mala la medicación excesiva. Permitan que la gama total de la naturaleza combata la enfermedad y les haga recuperarse. Adopten cada vez más los principios del naturismo y renuncien a correr de médico en médico. El punto clave para todas las enfermedades es el estómago.

## 8) LA PURIFICACION DEL ALIMENTO

Justo antes de servirse el alimento, deberían rezarle al principio divino y ofrecerle toda la comida, con el objeto de limpiarla y purificarla; con ello se convertirá en alimento sagrado (prasadam). Dondequiera que vayan, antes de comer, debieran recordar los dos siguientes versos del Gita.

*Brahmarpanam, Brahma havir,  
Brahmagnau Brahmana hutam;  
Brahmaiva tena gantavyam,  
Brahma karma samadhina. (1V:24)*

*El acto de ofrecer es Brahman, la ofrenda misma es Brahman, ofrecida por Brahman en el sagrado fuego que es Brahman. Sólo aquel llega a Brahman quien, en todas sus acciones, está totalmente absorto en Brahman.*

*Aham Vaishvanaro bhutva,  
praninam dehamashiritah,  
Pranapana sama yuktah,  
pachami annam chatur vidham (XV:14)*

*Yo soy Vaishvanaro, la energía cósmica que todo lo impregna, alojada en los cuerpos de los seres vivientes. Puesto que estoy unida con sus alientos vitales inhalados y exhalados, consumo todas las (cuatro) diferentes clases de alimentos.*

Antes de pronunciar esta oración, la comida es meramente comida, mas, una vez que se la han ofrecido al Señor, se convierte en prasadam (comida consagrada). Esta oración elimina todos los defectos y máculas que pueda haber tanto en los recipientes como en los artículos comestibles, como asimismo cualquier influencia negativa que puedan haber adquirido durante el proceso de preparación.

El propósito de que cantemos el décimocuarto verso del capítulo quince del Gita apunta a lograr el éxito en los asuntos del mundo y en superar los obstáculos en la senda espiritual. La alimentación que ingiramos determinará, de variadas maneras, lo que obtengamos en el futuro para nosotros. Los alimentos ingeridos determinan el tipo de ideas que se originen en nosotros.

Cuando estemos comiendo, no deberemos pensar acerca de otras actividades o albergar otras ideas. Si usáramos palabras incitantes en el momento de comer, surgirán en nosotros ideas afines a esta excitación. También nos daña el hablar demasiado mientras comemos.

## **BRAHMAARPANAM MANTRA**