

K. Parvathi Kumar

# Principios Ayurvédicos para la vida diaria



*Dhanishtha*  
VIENTO PRÓSPERO



K. Parvathi Kumar

**Principios Ayurvédicos**  
**para**  
**la vida diaria**



*Dhanishtha*  
VIENTO PRÓSPERO

Título original: "Ayurvedic Principles for Daily Life"  
Traducción y edición: Equipo editorial Dhanishtha  
1ª edición, mayo de 2011 – *May Call Day*  
Geseke – Eringerfeld (Alemania)

© Copyright de la versión española:  
Ediciones DHANISHTHA, 2011  
Reservados todos los derechos de reproducción

Ediciones Dhanishtha – Pg. Fabra i Puig 173, ático 1ª -  
08016 BARCELONA (España)  
Email: edicionesdhanishtha@wttes.org  
www.edicionesdhanishtha.com

ISBN: 978-84-88011-79-4

Dep. Legal:

Impresión: A. G. EDICIONS – Mercuri parc. 187- A  
Pol. Ind. Riu Clar • 43006 Tarragona (España)



*Dhanishtha*  
VIENTO PRÓSPERO

Dhanishtha significa 'Viento Próspero'.

La prosperidad no se mide en términos  
de dinero o de negocio,  
sino en términos de riqueza de vida.  
La sabiduría es diseminada por los Maestros  
de todos los tiempos.

La Editorial trabaja con este propósito  
mediante la publicación de enseñanzas de sabiduría  
que fluyen a través de la pluma y de la voz  
del Dr. Ekkirala Krishnamacharya,  
conocido como Master EK,  
y de Sri K. Parvathi Kumar.  
Estas enseñanzas se publican  
en inglés, alemán, francés y español.

La Editorial no tiene fines lucrativos.



## *Acerca del compilador*

Sri K. Parvathi Kumar enseña diversos conceptos de sabiduría e inicia a muchos grupos en el Yoga de Síntesis en India, Europa, América del Norte, América Central y América del Sur. Sus muchas y muy variadas enseñanzas se orientan a la práctica y no son meros medios de información.

Sri K. Parvathi Kumar –que ha sido honrado por la Universidad de Andhra con el título de Doctor en Letras Honoris Causa, D. Litt. por sus logros como conferenciante por todo el mundo–, trabaja activamente en los campos económico, social y cultural, teniendo la espiritualidad como base. Suele decir que las prácticas espirituales sólo tienen valor si contribuyen al bienestar económico, cultural y social de la humanidad.

Es un responsable padre de familia, auditor profesional, maestro de sabiduría, curador de cierto grado y compilador de libros. Se niega a sí mismo el título de autor, puesto que según él *“la Sabiduría no pertenece a nadie, sino que todos pertenecemos a ella”*.

LOS EDITORES







**K. Parvathi Kumar**



# Índice

I. Regulaciones de la mañana	
Parte 1 .....	13
Parte 2 .....	15
Parte 3 .....	19
II. El Baño	
La ciencia del baño.....	21
Temperatura del agua .....	23
Pautas para el baño .....	25
Pautas para después del baño .....	27
El cabello.....	29
III. Ejercicio	
Una forma de vida .....	31
Pautas para el ejercicio .....	33
IV. El Masaje	
Masaje con aceite.....	35
Principios para el masaje .....	37
Masajes específicos .....	39
Cómo almacenar los aceites para masaje.....	43
Masaje de la cabeza .....	45
Masaje de los pies.....	47
El masaje de limpieza .....	49

## V. Sueño

Importancia (1ª Parte) .....	51
Pautas (1ª Parte) .....	53
Al dormir.....	55
Importancia (2ª Parte) .....	59
Pautas (2ª Parte) .....	61
En las horas del atardecer .....	65
En las horas del amanecer .....	67

## VI. Dieta

Un entendimiento de la dieta .....	69
Principios Ayurvédicos para alimentarse.....	85

# I. Regulaciones de la mañana

## 1ª Parte

1. Levantarse lo suficientemente temprano y permanecer en soledad durante 30-60 minutos, analizando introspectivamente la actitud presente hacia la vida.
2. No dejar de:
  - a) tomar una ducha después de levantarse
  - b) ponerse ropa limpia
3. Que haya un ritmo autoimpuesto de trabajo, comida y descanso. La capacidad de adherirse a ese ritmo favorece el crecimiento.
4. No poner productos químicos en el cuerpo con el propósito de embellecerlo externamente. Sustituirlos por productos naturales.
5. Tomar un baño de aceite una vez por semana.



# I. Regulaciones de la mañana

## 2ª Parte

1. Unos 90 minutos antes de que aparezca el sol en el horizonte oriental, llega al planeta (a esa parte del planeta) una gran oleada de energía. Treinta minutos antes de la aparición del sol, hay una segunda oleada de energía, aún más poderosa, que se precipita a través de la atmósfera.

Este es el momento en que se establece la química del cuerpo en todos los seres. En este momento la sangre es menos densa y se impregna de sustancias frescas; esta renovación ocurre nuevamente a la mañana siguiente.

Así pues, el primer paso y el más importante es levantarse por lo menos 60 minutos antes del amanecer y estar preparados para armonizarnos recibiendo las energías de la mañana.

2. Las reacciones químicas se llevan a cabo mejor en vasos sanguíneos limpios. Si dormimos durante las horas del amanecer, los gases y los desperdicios (concentrados en los intestinos durante el sueño) estarán presentes al establecerse las reacciones químicas de la sangre.

Si estamos despiertos y hemos vaciado los intestinos y la vejiga, el cuerpo limpio estará receptivo a la energía del amanecer y el resultado será saludable.

## I. Regulaciones de la mañana

Así pues, levántate temprano, limpia el cuerpo por dentro y por fuera y prepárate para recibir la luz de la mañana. Este es el primer tónico ayurvédico para la vitalidad corporal.

3. No ingieras comida o bebida durante las horas previas al amanecer. Esto es un crimen contra el sistema.

Tampoco comas ni bebas después del amanecer hasta haber vaciado los intestinos y la vejiga y haber lavado el cuerpo.

Se sugiere no realizar una nueva ingesta por la mañana hasta que lo consumido el día anterior se haya digerido y los desechos se hayan eliminado.

A lo sumo se puede beber agua si se considera necesario.

4. Mantener un ritmo lento y pausado durante la primera hora, hora y media, después de levantarse (esto es posible si te levantas lo suficientemente pronto, 90 minutos antes del amanecer).

No te apresures hacia la actividad nada más levántate. Realiza algunas inhalaciones profundas durante unos segundos mientras estás sentado en la cama, inhalando el aire fresco matutino; hazlo de forma tranquila. Si lo deseas, puedes permanecer senta-



## I. Regulaciones de la mañana

do hasta 5 minutos sintonizando sosegadamente con el día.

Levántate de la cama suavemente y ve hacia las tareas matutinas con paso tranquilo.

Cuando te levantas tarde, saltas de la cama con la mente y los movimientos desordenados y te pierdes la belleza que el día te ofrece.

5. Observa algo hermoso a medida que sales de la cama. En las escrituras sagradas hindúes, se recomiendan: un cisne de color blanco puro, un caballo, un elefante, un ave o un loto.
6. Evita hablar durante las primeras horas del amanecer.
7. También es bueno pasear tranquilamente en la frescura de la mañana, respirando profunda y lentamente.



# I. Regulaciones de la mañana

## 3ª Parte

1. No pasar demasiado tiempo en el retrete. Evitar leer en el inodoro. Este es un vicio recientemente adquirido por el hombre moderno. Produce conflicto de fuerzas. Mientras que la fuerza se mueve hacia abajo para limpiar los intestinos, la lectura invierte la dirección de la fuerza hacia la cabeza.
2. El sistema moderno de retretes agrava el problema del estreñimiento y demás desórdenes intestinales asociados. El sistema europeo del inodoro (postura sentada) convierte en innatural el proceso de descarga. Requiere mayor energía de empuje, lo que causa muchos problemas asociados. La antigua postura (la que se utiliza al aire libre) es la más natural; ayuda a empujar los gases y las heces fácilmente. Esta postura favorece la apertura del ano sin emplear la fuerza.
3. El papel higiénico es un pobre sustituto del agua fría para limpiar el ano. El uso de agua fría tiene efectos más saludables sobre el cuerpo. Mientras el papel causa irritación y reacciones químicas, el agua fría aplicada en el ano estimula positivamente todo el sistema nervioso, incluyendo el cerebro.

## I. Regulaciones de la mañana

4. Recuerda que la defecación adecuada favorece:
  - a) comer y beber
  - b) la actividad física
  - c) la actividad psíquica, e
  - d) incluso hace posible la buena meditación.
5. Recordad también que el estreñimiento es el peor enemigo de toda actividad, sea espiritual o material.
6. Cada micción y defecación debería ir seguida de un concienzudo lavado de manos y pies con agua fría.
7. Los pasos mencionados anteriormente respecto a las regulaciones de la mañana deben concluir con una buena ducha, ya que esta limpia el cuerpo, lo electrifica y restablece el equilibrio.

## II. El Baño

### La ciencia del baño

1. El baño no solo purifica el cuerpo, sino también la mente. "El agua purifica tanto a los hombres como a los dioses", afirma una frase esotérica.
2. Por tanto, el baño diario, antes de sumergirse en la actividad de la vida, es una obligación para la persona espiritual.
3. Ninguna persona verdaderamente espiritual se ocupa de alguna actividad de la vida a menos que antes se haya bañado bien.
4. Un verdadero espiritualista siempre se baña antes del amanecer y nunca come ni bebe antes de defecar y haberse bañado.
5. Un baño apresurado es como una comida apresurada: no da resultados positivos. Entended que se gana más vitalidad a través del baño que de la comida.
6. No se recomienda bañarse más de dos veces al día.
7. No se permite usar agua demasiado fría o demasiado caliente, excepto con propósitos curativos.



## II. El Baño

### La temperatura del agua

1. Se recomienda el agua tibia para bañarse. Esta no perturba la temperatura corporal.
2. Las personas con excesivo calor corporal necesitan bañarse con agua más fría que su propia temperatura corporal.
3. Las personas con una temperatura corporal más fría necesitan usar agua más caliente que la temperatura de su cuerpo.
4. En los meses calurosos de verano, o después del agotamiento, o después de juegos o ejercicios, o después del agotamiento sexual, el baño de agua fría vigoriza.
5. Los dolores crónicos de cabeza, la pereza, la somnolencia, el embotamiento, la caspa se pueden curar adoptando el baño de agua fría durante las primeras horas de la mañana.
6. El baño con agua demasiado fría afecta al cuerpo y fomenta calambres, enfermedades de los riñones y debilidad.

## II. El Baño

7. El noble sendero medio respecto a la temperatura del agua del baño se ha de encontrar a través del estudio de uno mismo, la experiencia y el análisis.

Un buen hábito de baño es aquel que favorece:

- a) ganar frescura
- b) mejorar la digestión y
- c) limpiar el movimiento intestinal.



## II. El Baño

### Pautas para el baño

1. Que el acercamiento al baño sea lento, con una mente orientada hacia un baño "bueno y completo".
2. Las manos y los pies se deben lavar primero y lentamente, y:
  - a) si se trata de un baño de agua fría, la dirección del lavado ha de ser de la cabeza a los dedos de los pies,
  - b) si es un baño de agua caliente, la dirección ha de ser desde los dedos de los pies hacia la cabeza.

En cualquiera de los casos, la exposición del cuerpo al baño debe ser gradual.

3. Los productos orgánicos de limpieza son preferibles a los jabones químicos/detergentes, en pastillas y champú.

La piel absorbe los productos químicos a través de sus poros. Por eso los productos químicos desagradables para el cuerpo no deben utilizarse para los propósitos del baño.

## II. El Baño

4. Una aplicación moderada de aceite de mostaza, de sésamo o de oliva, antes o después del baño, ayuda a adquirir una piel saludable, higiénica y resplandeciente, además de revitalizar y lubricar el sistema nervioso y muscular.
5. La música durante el baño está enfáticamente recomendada. ¡Los cantantes del baño son seres bendecidos!
6. También se recomienda una limpieza consciente y rítmica. Que cada parte del cuerpo se limpie con amor y afecto.
7. Que el baño no sea demasiado largo. Los extremos ocasionan desórdenes y trastornos.

## II. El Baño

### **Pautas para después del baño**

1. Usar siempre un paño de algodón puro para secar el cuerpo.
2. El secado debe hacerse poco después del baño.
3. Ponerse siempre ropa limpia después de cada baño; por lo menos, las prendas que están en contacto directo con la piel (ropa interior) tienen que estar limpias.



## II. El Baño

### El cabello

1. El cabello tiene energía eléctrica. Peinarse frecuentemente es beneficioso. Nunca se ha de permitir que el cabello cubra la frente. Esto causa congestión en el cerebro. Un cabello bien peinado facilita el paso de las corrientes eléctricas de una manera ordenada.
2. Peinarse con frecuencia está especialmente recomendado a los ancianos.
3. No mantengas el cabello seco. Aplica aceites naturales, como el de coco. La sequedad produce pérdida de energía eléctrica, debilita la memoria y alienta la fantasía.
4. Los peines de madera o de marfil son los más aptos para peinarse.
5. Se ha de evitar la práctica de deslizar los dedos a través del cabello.
6. Los lunes y los miércoles son los días más aptos para cortarse el cabello.

## II. El Baño

7. También se deben cortar bien las uñas cada vez que se corta el cabello.
8. Es esencial lavarse el cabello a diario.

### III. Ejercicio

#### Una forma de vida

1. El ejercicio es beneficioso siempre y cuando ayude a establecer un ritmo en la respiración y el latido del corazón. Tales ejercicios mejoran la vitalidad. Las *asanas* de yoga suponen una mayor comprensión del cuerpo humano que ningún otro tipo de ejercicio físico.
2. El ejercicio suave es siempre beneficioso, mientras que el ejercicio vigoroso puede serlo para propósitos específicos.
3. Dar un paseo por la mañana, temprano, es una de las mejores formas de ejercicio. Una larga caminata, sin prisas, y llenándonos del aire fresco de la mañana promueve la claridad mental, la energía vital, el movimiento intestinal regular y el bienestar general.
4. Una respiración profunda, lenta, suave y uniforme durante 30 minutos, después de haber vaciado los intestinos, es otro ejercicio excelente.
5. El ejercicio se debe realizar a la misma hora diariamente.





## III. Ejercicio

### Pautas para el ejercicio

1. No hacer ejercicio hasta transcurridas tres horas después de una comida principal.
2. No se debe ingerir nada hasta una hora después. Se puede tomar leche 30 minutos después del ejercicio.
3. Cuando la boca se seca, debe abandonarse el ejercicio inmediatamente.
4. No bañarse inmediatamente después de haber hecho ejercicio.
5. Un ligero masaje con aceite, antes o después del ejercicio, es muy beneficioso.



## IV. El Masaje

### Masaje con aceite

1. El masaje regular con aceite vigoriza los nervios, los músculos y la piel, y les permite vibrar mejor.
2. Favorece que el cuerpo se vuelva ligero, activo y energético.
3. El masaje regular con aceite, aunque solo sea una vez por semana, previene el desarrollo de afecciones cutáneas.
4. El masaje hecho adecuadamente ayuda a incrementar la inteligencia, la resistencia, la vitalidad, la autoconfianza, la belleza y la agudeza mental.
5. Nunca se debe masajear el cuerpo seco. El calor y la fricción producidos por dicho masaje perjudican el cuerpo y su equilibrio energético.
6. El masaje con aceite presta grandes beneficios. Lubrica la máquina humana y evita la destrucción de partes importantes. Previene la sequedad, hace que el cuerpo sea ágil y duradero. ¡Y también evita el envejecimiento!

## IV. El Masaje

7. El masaje con aceite dispersa el calor uniformemente y ayuda a mejorar la resistencia a las temperaturas extremas y los cambios repentinos de presión.
8. El aceite es fuego puro. Elimina la fricción y facilita la movilidad.

## IV. El Masaje

### Principios para el masaje

1. Aplicar el aceite en las dos palmas de las manos dejando que se empapen bien de aceite. Luego poner unas gotas más en las manos y aplicar sobre las partes del cuerpo. Esto permite que el masaje se realice con un movimiento suave y regular.
2. Seguir el patrón del flujo natural de energía del cuerpo humano y masajear en sintonía con esta corriente de energía. Cualquier otro método produce desequilibrio, alteraciones y enfermedades.
3. No debemos permitirnos un masaje si tenemos fiebre o estreñimiento/indigestión, desórdenes estomacales o dolor de cabeza.
4. El mejor momento para el masaje es por la mañana, después de haber vaciado los intestinos.
5. Para lo que nos proponemos, se puede dividir el cuerpo en tres partes:
  - a) desde la cabeza a la columna vertebral
  - b) desde la columna vertebral a los pies
  - c) desde el cuello, a través de los omóplatos y las manos, hasta la punta de los dedos.

## IV. El Masaje

6. La aplicación del aceite, así como el masaje en sí, debería empezar en la cabeza y avanzar gradualmente hacia el cuello, el pecho, el estómago y el abdomen.

En segundo lugar, se debería avanzar desde la parte superior de la columna hasta la punta de los dedos de los pies, cubriendo las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas y los pies.

En tercer lugar, desde el cuello hasta los hombros, las manos y hasta la punta de los dedos de las manos.

En cuarto lugar, desde la columna hasta el cuello, en dirección ascendente sobre la espalda.

7. La aplicación del aceite y del masaje en la articulación de la columna y el cráneo calma el sistema nervioso, fortalece la memoria y mejora la visión.
8. La aplicación de aceite en el cráneo, cerca de las sienes, y el masaje de la cabeza son igualmente beneficiosos para la memoria, la vista, el oído, el crecimiento del cabello y la salud del cuero cabelludo.
9. La aplicación del aceite y el masaje en articulaciones cruciales, tales como las del cuello, los hombros, los codos, las muñecas, el pecho, las axilas, la columna vertebral, las articulaciones de la cadera, las rodillas y las pantorrillas, contribuye a vitalizar todo el cuerpo.

## IV. El Masaje

### Masajes específicos

#### 1. Masaje general del cuerpo

A  $\frac{1}{4}$  de aceite de mostaza agréguele 1 onza (28,35 g) de aceite (no de esencia) de sándalo. Si tiene una piel seca, agregue 3 cucharadas de aceite de germen de trigo. Para el masaje de un hombre, agregue una pizca de cúrcuma para aumentar la virilidad. Caliente cúrcuma en un poco de aceite de mostaza hasta que se disuelva. Filtre, escurra y luego agréguelo a la mezcla.

#### 2. Masaje de la cabeza

Mezcle 1 pinta (0,568 l.) de aceite de mostaza con 1 onza (28,35 g) de aceite de sándalo y 2 onzas de aceite de almendras. Esta mezcla es excelente para la memoria, el ingenio y la inteligencia.

#### 3. Para áreas afectadas por el entumecimiento, el frío y la mala circulación

Mezcle 1gr. de aceite de hierba (*wintergras*) y de aceite de eucalipto con una onza de aceite de oliva

## IV. El Masaje

y  $\frac{1}{4}$  de aceite de mostaza. La mezcla proporciona calor y estimula el flujo de energía.

### 4. Masaje para resfriados de pecho

Caliente  $\frac{1}{4}$  de aceite de mostaza a fuego medio-fuerte, agregándole 2 dientes de ajo cuando el aceite esté caliente y dejándolos carbonizar completamente. Dejar enfriar, luego masajear la zona del pecho con una pizca de sal. Esta mezcla se debe almacenar en un frasco rojo para usos posteriores.

### 5. Mujeres jóvenes

En lugar de la mezcla de aceite de mostaza que produce calor, las mujeres jóvenes deben masajearse con una mezcla hecha de  $\frac{1}{4}$  de aceite de sésamo negro mezclado con 1 onza (28,35 g) de aceite de sándalo.

### 6. Mujeres de 40 años

Usar la misma mezcla del n° 5, agregando 1 onza de aceite de almendras para suministrar proteínas a la piel.



## IV. El Masaje

### 7. Mujeres de 50 años

Mezcle la mitad de  $\frac{1}{4}$  de aceite de sésamo negro con la misma cantidad de aceite de coco, agregándole 1 onza de aceite de sándalo, 1 onza de aceite de germen de trigo y 1 onza de aceite de almendras.

### 8. Recién casados y gente joven

A  $\frac{1}{4}$  de aceite de coco y 1 pinta (0,568 l.) de aceite de jazmín orgánico, agregue 1 onza de aceite de almendras y  $\frac{1}{2}$  onza de aceite de germen de trigo.

### 9. Para el exceso de calor corporal

Mezcle aceite de sésamo negro y esencia o aceite de rosas.

### 10. Para el cabello femenino

El aceite de Bhringraj (importado de India) fortalece, alarga el cabello y mejora su color.



## IV. El Masaje

### Cómo almacenar los aceites para masaje

Los aceites tienen la capacidad de absorber y almacenar los efectos de las frecuencias de luz cuando están almacenados en frascos de diferentes colores. Para producir efectos especiales, las mezclas se pueden almacenar en frascos de colores a la luz directa del sol, durante 40 días. En resumen, un aceite guardado en un frasco rojo se vuelve de naturaleza más caliente; el mismo aceite guardado en un frasco azul, se vuelve más frío. Cuando se requiera calor extra, guardar las mezclas 1, 3 y 4 en un frasco rojo (o mezclarlo con el aceite que se ha guardado en un frasco rojo). El efecto de enfriamiento de la luz azul es adecuado para las mezclas 2 y 9. En el botiquín de casa y en un frasco azul deberíamos tener aceite de mostaza, pues este aceite (si se mantiene refrigerado) es lo mejor como primeros auxilios en el tratamiento de las quemaduras. El agua de granizo, cuando se mantiene congelada, es también un buen remedio para las quemaduras.



## IV. El Masaje

### Masaje de la cabeza

El aceite aplicado a la cabeza es absorbido por las raíces del cabello, las cuales a su vez están conectadas con las fibras nerviosas que conducen directamente al cerebro. El aceite fortalece el cabello y reduce la sequedad —que es responsable de la fragilidad del cabello y de muchos desórdenes del cuero cabelludo—. En tercer lugar, al relajarse los músculos y los nervios, se elimina la fatiga del sistema.

El masaje de la frente también calma el sistema y crea buenas sensaciones en el cerebro, haciendo que nos sintamos livianos y “elevados”. El masaje de las sienas mejora la vista y crea un estado centrado de conciencia.



## IV. El Masaje

### Masaje de pies

Un simple masaje de aceite de mostaza en los pies, por la noche, antes de retirarnos a descansar, cura el adormecimiento de los pies, evita el agrietamiento debido al tiempo frío y el desprendimiento de la piel, reduce o elimina las infecciones causadas por hongos y bacterias, disminuye la agitación y promueve el sueño profundo.

De acuerdo con antiguos *Shastras* (escrituras sagradas hindúes), “la enfermedad no se acerca a aquel que masajea sus pies antes de retirarse a dormir, así como las víboras no se acercan a las águilas”.

Simplemente, hay que seguir el contorno natural del pie.





## IV. El Masaje

### Masaje de limpieza

Los curadores populares de la India desarrollaron una práctica que combina los mejores elementos de la limpieza del cuerpo con todos los beneficios del masaje diario. Este es el procedimiento conocido como *Ubtan*. Se empieza haciendo una pasta con el contenido de una taza de harina de garbanzos o de harina de trigo integral y media taza de aceite de mostaza y una cucharadita de cúrcuma. Después de mezclarlo concienzudamente, añadir suficiente agua como para hacer una pasta con la consistencia de la mantequilla blanda. La pasta de *Ubtan* se debe aplicar por todo el cuerpo, incluyendo el cabello. Cuando la mezcla empieza a secarse y quebrarse, se debe retirar frotando, siguiendo el mismo principio del movimiento explicado previamente.

De acuerdo con la medicina tradicional hindú, la aplicación de *Ubtan* cura las dolencias causadas por el desequilibrio de mucosidades; aumenta el semen, la fuerza y la resistencia; estimula la circulación sanguínea y cura las enfermedades y las infecciones de la piel. El uso de *Ubtan* en la cara relaja los músculos de la mandíbula y las mejillas, y proporciona un cutis limpio y saludable. Como el jabón es el mayor enemigo de la piel, ya que la despoja de sus necesarios aceites naturales y sustan-

## IV. El Masaje

cias químicas y seca los poros, el *Ubtan* es el mayor limpiador y amigo de la piel. La cúrcuma, agregada a la mezcla, suministra yodo en una forma que puede ser absorbida directamente a través de la piel, estimulando los nervios de todo el sistema. El aceite y la harina limpian y lubrican, y el aceite otorga suavidad y brillo. La aplicación inicial de la pasta extrae el exceso de calor del sistema, debido en gran parte a la presencia de yodo en la cúrcuma. El frotado, que comienza después de que la pasta comienza a secarse, restablece la temperatura normal y atrae energía renovada a la superficie de todo el organismo.

El semen es transportado por la corriente sanguínea a todo el cuerpo; luego es atraído al interior y expulsado por la próstata y los testículos, solamente cuando es accionado por la glándula pituitaria, en el cerebro. Según la medicina tradicional hindú, este *Bindu (Ojas)* se presenta en los rostros de los jóvenes y de los adultos sanos. Al aplicar *Ubtan*, el semen se fortalece; y las enfermedades de la piel y la química de los tres elementos del cuerpo se curan a su debido tiempo.

## V. El Sueño

### Importancia (1ª parte)

1. Dormir en exceso no es tan nocivo como la excesiva pérdida de semen y la excesiva ingestión de alimentos.
2. Mientras se está durmiendo, el corazón descansa de su trabajo normal.
3. También aumenta la circulación de la sangre en el cerebro, y se le suministra más oxígeno.
4. Cada cual debe encontrar su propio ritmo de sueño. Tanto el sueño excesivo como el sueño insuficiente perturban la economía de la fuerza vital del cuerpo.



## V. El Sueño

### Pautas (1ª parte)

1. Dormir más de 6 horas ininterrumpidamente lleva a la inercia, y dormir más de 7 horas al día (24 horas) conduce a la enfermedad.
2. Si uno se despierta con una sensación de fatiga, significa que ha dormido demasiado. Se deben reducir gradualmente las horas de sueño en 15 minutos hasta encontrar la dosis correcta. La nota clave de la duración correcta del sueño es “la frescura al levantarse”.
3. Dormir durante el día es antinatural, por lo tanto se ha de evitar. Pero una “siesta” durante el momento más caluroso del día, en climas cálidos, conserva o recupera la energía. La siesta no se debe prolongar más allá de los 30 minutos.
4. Irse a la cama con el estómago lleno es causa de inercia, así como también las cenas tardías.

## V. El Sueño

5. Las mejores horas para dormir son desde las 3 horas después de la puesta del sol hasta los 90 minutos antes del amanecer.
6. En el lugar donde se duerme son esenciales una buena ventilación y aire fresco.
7. Lavarse antes de retirarse a dormir —o al menos lavarse los pies antes de dormir—.
8. Observa la respiración y la pulsación del corazón mientras te sumerges en el sueño.
9. Usa ropa ligera durante las horas de sueño.
10. Durante el sueño, el nivel de la cabeza debería estar más alto que el del cuerpo.
11. No dormir con hambre.
12. No dormir nunca directamente bajo el sol. Es contraproducente.

## V. El Sueño

### Al dormir

1. Dormir únicamente sobre el lado izquierdo.
2. Lavarse los pies antes de acostarse, masajéandolos posteriormente con aceite.
3. Practicar ejercicios de respiración y meditación durante algunos minutos antes de acostarse.
4. Usar la menor cantidad de ropa posible durante el sueño, evitando especialmente las medias.
5. No dormir nunca con los pies apuntando hacia el Sur.
6. No dormir en la cocina ni guardar alimentos en la habitación donde se duerme.
7. No cubrirse la cara durante el sueño. Este hábito de cubrirse la cara es muy perjudicial, pues nos fuerza a inhalar nuestro propio dióxido de carbono.

## V. El Sueño

8. Dormir al aire libre en verano es muy sano; pero si hay rocío, niebla, lluvia o excesiva humedad, no se debe dormir sin el cobijo adecuado.
9. La cama debe hallarse por lo menos a una altura de 30'5 cm del suelo.
10. Dormir sobre una superficie húmeda o mojada es muy malo, dormir sobre una superficie confortable es muy bueno.
11. El nivel de la cabeza siempre debe estar a mayor altura que el de los pies.
12. Dormir sobre la espalda es perjudicial para el cerebro.
13. Dormir con hambre es muy perjudicial para la salud.
14. Dormir bajo el sol es muy malo, dormir bajo la luna es muy bueno.



## V. El Sueño

15. La falta de horas de sueño y la privación del sueño son muy perjudiciales para la salud. Propician la deshidratación del sistema, debilitan el fuego del estómago y perturban la digestión. El ayuno de sueño bajo la guía adecuada y en la atmósfera correcta aumenta la energía, pero hacerlo solos y sin una buena razón ha demostrado ser muy perjudicial.



## V. El Sueño

### Importancia (2ª parte)

1. El dormir es más beneficioso que el alimento. Si hay que elegir, elige dormir.
2. Durante el sueño la columna vertebral está paralela a la superficie de la tierra. Esto proporciona una buena superficie de exposición a la atracción de la gravedad.
3. Durmiendo, el corazón se alivia de la carga normal de trabajo.
4. Durante el sueño el sistema linfático no necesita luchar contra la gravedad en su esfuerzo por nutrir, y de esta manera limpia el sistema.
5. Durante el sueño el sistema nervioso también halla alivio y un respiro, pues no necesita trabajar bajo las órdenes de la actividad consciente.
6. Durante el sueño el cuerpo es llevado de vuelta a la inercia para afrontar la actividad del día siguiente.

## V. El Sueño

7. Durante el sueño aumenta la circulación de la sangre en el cerebro. Se proporciona oxígeno y fuerza vital a toda la cabeza.
8. Mientras duermes no te cubras la cabeza, pero puedes cubrir el resto del cuerpo.
9. Dormir es beneficioso cuando no se hace en exceso.

## V. El Sueño

### Pautas (2ª parte)

1. Las personas que hacen trabajos manuales fuertes necesitan dormir más que aquellos cuyo trabajo requiere menos desgaste de resistencia física.
2. Las personas que se ocupan de tareas administrativas necesitan dormir más que las que se han retirado de las cuestiones relacionadas con los asuntos mundanos.
3. Las necesidades del sueño varían también con la edad. Un niño, en sus primeros 7 años, requiere de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Un niño, en su segundo ciclo de 7 años, necesita de 8 a 10 horas. Un joven, en su tercer ciclo de 7 años, necesita entre 6 y 8 horas. Un hombre joven, de hasta 47 años, necesita entre 5 y 6 horas. El que ha pasado de los 47 años y ha entrado en los 50 necesita 4 o 5 horas. Un hombre, en su ciclo de los 60 años, debe dormir entre 3 y 4 horas. Un hombre, en su ciclo de los 70 años, necesita dormir muy poco.

## V. El Sueño

Se debe hacer hincapié en que estas cifras son para sistemas humanos normales, no para los promedios actuales —pues lo normal es superhumano para los estándares comunes—.

4. Sea cual sea su edad, quien ha cumplido los 21 años no debería dormir más de 8 horas por noche. Dormir más horas crea un exceso de *tamas* en el sistema que hace que uno se sienta cansado y desganado durante todo el día.
5. Si el sueño es más largo de lo necesario, no nos sentimos frescos cuando nos levantamos.
6. Si deseas reducir el sueño, hazlo gradualmente, reduciendo cada vez 15 minutos. Haz los ajustes despacio. Así encontrarás la cantidad de sueño que te proporciona frescura y vitalidad.
7. Dormir durante el día altera:
  - Los gases,
  - la bilis,
  - la linfa,
  - el flujo sanguíneo,
  - la respiración.

## V. El Sueño

8. Durante el día se permite dormir a:
  - a) los que trabajan de noche
  - b) los que están enfermos
  - c) los que realizan un trabajo físico duro.
  
9. Las siestas son buenas durante la parte más calurosa del día, en los climas extremadamente cálidos.
  
10. Las mejores horas para dormir son desde las 3 horas después de la puesta de sol hasta los 90 minutos antes del amanecer.
  
11. Por razones de salud, está prohibido ir a la cama con el estómago lleno.
  
12. Se recomienda la circulación de aire fresco en la habitación.
  
13. Dormir con la luz de una vela o una pequeña lámpara protege de pesadillas.

## V. El Sueño

14. Dormir al aire libre, a cubierto, recarga el sistema con mucha eficacia. Uno se puede tapar, según la necesidad de cada caso.



## V. El Sueño

### Las horas del atardecer

1. Dormir durante el atardecer:
  - a) acarrea pobreza
  - b) es perjudicial para el sistema.
2. Comer durante las horas del atardecer altera el sistema y afecta al sistema digestivo.
3. Hacer el amor durante las horas del atardecer está prohibido, pues puede provocar el nacimiento de hijos con problemas.
4. Leer durante las horas del atardecer deteriora la vista y acorta la vida.
5. Meditar durante las horas del atardecer es beneficioso.



## V. El Sueño

### Las horas del amanecer

1. Despertarse antes del amanecer es favorable para la salud.
2. Se recomienda cepillarse los dientes, vaciar los intestinos y bañarse antes del amanecer.
3. Es muy favorable meditar entre los 24 minutos antes del amanecer y los 24 minutos después del amanecer.

El misterio del amanecer ha sido muy poco explorado por el hombre. Contiene en sí la clave de la vida, de la salud y de la experiencia. Sabios son aquellos que sacan ventaja del amanecer.



## VI. La Dieta

### Un entendimiento de la dieta

1. El interés por vivir una vida armoniosa, libre de ansiedad y tensión, nos lleva inevitablemente a considerar la dieta y, específicamente, el tema del vegetarianismo.

Los portavoces de las escuelas públicas del estado y de los departamentos federales de agricultura exaltan continuamente las virtudes del consumo de carne. Desde la niñez se nos inculca la creencia de que la carne es esencial, uno de los “cuatro pilares” de la dieta equilibrada, necesaria para la buena salud y el bienestar. Y, sin embargo, hay millones de personas que viven vidas visiblemente plenas y vigorosas sin haber probado jamás un bocado de carne.

Quien considera esta cuestión básica de la dieta pronto encuentra confusión en las continuas afirmaciones a favor y en contra. Condensados en su esencia, los argumentos a favor del consumo de carne se apoyan en el tema de la “necesidad de la dieta”, mientras que los argumentos en contra se basan en el perjuicio que producen las toxinas que

## VI. La Dieta

se encuentran en la carne y en la resistencia emocional a matar a otro ser animado para alimentarse.

2. La primera pregunta que se debe plantear al considerar la dieta es: ¿Por qué comer? La respuesta parece obvia: Se come para vivir. Pero hay casos bien documentados de yoguis que no han tocado alimento ni bebida alguna durante años. Aunque, para ser justos, se debe agregar que estos individuos pasan todo el tiempo inmóviles, sentados en un estado de profunda meditación.

Comer proporciona el combustible para la actividad del sistema. En tanto tengamos que efectuar acciones físicas en el mundo, el alimento es necesario para reponer la energía consumida en el proceso de llevar a cabo nuestro rol kármico. Los movimientos gastan energía y el alimento es energía.

Específicamente, el alimento es energía química introducida en el sistema para aportar glucosa nutritiva a las células y las sustancias químicas específicas necesarias para construir y mantener los tejidos vitales. Y, como no hay un solo alimento disponible todo el año que suministre todos los nutrientes

## VI. La Dieta

que necesita el sistema, se debe seleccionar, dentro de una gran variedad de alimentos, aquellos que satisfacen las necesidades de nuestro propio y único sistema.

3. La carne es un alimento muerto, que a menudo tarda varios días en llegar al mostrador de carnes del supermercado. En la mayoría de los casos se agregan conservantes (un eufemismo para designar las sustancias químicas que matan a los microorganismos que de otra manera se desarrollarían en la superficie de la carne muerta) y colorantes (para enmascarar el color marrón que adquiere la carne al empezar la descomposición). Adicionalmente, la energía vital abandona el organismo con la muerte, dejando atrás solamente químicos inertes. La comida muerta, sea cual sea su procedencia, es de naturaleza *tamásica* —y esto incluye todas las frutas y verduras enlatadas—. Por el contrario, las frutas y verduras frescas contienen energía viva. Las semillas provenientes de esos alimentos germinarán y crecerán.

El alimento permanece aproximadamente un día dentro del sistema humano antes de ser eliminado.

## VI. La Dieta

Así, al consumir carne y alimento enlatado, que no es sino energía inerte que tiene ya algunos días, esta energía se incorpora al sistema en el que todavía debe permanecer un día más.

La implicación de este simple hecho puede comprenderse rápidamente con un simple experimento: llenar dos vasos con agua del grifo a temperatura ambiente. A uno de ellos, añádale una rodaja de verdura fresca; al otro, un trozo de filete del mismo tamaño. Mantenga ambos a temperatura ambiente y observe la condición de su contenido al finalizar el tercer día.

4. Los animales carnívoros poseen estómagos poderosos e intestinos cortos y simples que permiten que los alimentos sean procesados y expulsados en un ciclo de 24 horas. Este ciclo corto de digestión minimiza la descomposición y la absorción de químicos tóxicos. Aún así, la mayoría de los carnívoros duermen entre 10 y 24 horas después de una comida completa, de modo que toda la energía pueda concentrarse en el procesamiento de la comida. Y eso que la mayor parte de los carnívoros come carne fresca, recién muerta.



## VI. La Dieta

La ciencia médica occidental ignora que comer carne produce un drástico aumento de los productos químicos tóxicos en la corriente sanguínea del ser humano. A los pacientes con problemas en los riñones se los somete rutinariamente a dietas desprovistas de carne (los riñones son los mecanismos purificadores que filtran los venenos presentes en la sangre). Se toma esta medida porque el aumento del ácido úrico en la sangre se dispara después de la ingesta de carne (de vaca, cerdo, pescado o aves de corral) y se puede desencadenar un coma severo y la muerte. Este mismo producto químico se ha señalado como el factor causal y el mayor irritante en la arterioesclerosis y otras enfermedades circulatorias. Pero el ácido úrico no es el único químico perjudicial para el bienestar físico y mental.

5. Desde la granja, la vaca, la oveja o el cerdo son metidos en camiones para llevarlos a un matadero donde son exterminados y cortados en pedazos. El animal es arrancado repentinamente de su ambiente habitual, donde ha pasado toda su vida, y se lo mete a empujones en estancias oscuras y estrechas donde ha de permanecer durante horas, continua-

## VI. La Dieta

mente expuesto a ajetreadas vibraciones, marchas y detenciones repentinas, cambios radicales de temperatura y sonidos molestos, a medida que viaja en camiones o en tren. Luego, al llegar a su destino, hombres armados con picanas eléctricas desembarcan al animal y le hacen moverse a través de un desconcertante laberinto de rampas, toboganes y baños químicos. Finalmente, el animal llega al matadero mismo, que está lleno de olor a sangre y de los sonidos de cientos de animales aterrorizados.

6. Los animales tienen emociones, como lo puede verificar cualquier dueño de mascotas, y pueden experimentar estados de temor y de pánico, producidos por el proceso del traslado y la matanza. ¿Qué estados psicológicos acompañan a estas emociones?

El temor es la respuesta psicofisiológica del organismo a situaciones amenazantes. El pánico es el temor llevado al extremo. La presentación fisiológica de un fuerte estímulo de temor dispara una compleja cadena de sucesos que comienza en el cerebro y llega finalmente a cada célula y fibra del

## VI. La Dieta

organismo. Una vez reconocida la amenaza, el hipotálamo del cerebro transmite una serie de órdenes a través de la columna vertebral a los centros nerviosos de todo el cuerpo. En la garganta se liberan al sistema grandes cantidades de hormona tirotrópica (TSH), mientras que los riñones vierten un torrente de hormonas adrenocorticotropas (ACTH). Estas, a su vez, disparan una serie programada de respuestas en todo el cuerpo.

Los músculos faciales y de los miembros se llenan de sangre extraída de los vasos ahora contraídos de la piel y el sistema digestivo. El bazo se contrae y vierte un gran número de corpúsculos blancos y plaquetas en la corriente sanguínea. El latido cardíaco, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria se elevan y todos los músculos se tensan. El hígado fuerza la salida de azúcar a la sangre, para satisfacer las extremas demandas del sistema que se ha despertado. Los orificios nasales se abren para captar la mayor cantidad posible de estímulos. Los gases abdominales se mueven hacia abajo, forzando a las heces y la orina a salir del sistema y aligerar el organismo.

## VI. La Dieta

7. Los productos químicos que producen esas reacciones en los animales producen las mismas reacciones en los seres humanos. La adrenalina de los caballos se emplea medicinalmente para producir en el hombre los mismos resultados que la adrenalina humana.

En estado de hiperexcitación, cada célula del cuerpo está llena de esos químicos, los cuales permanecen aún después de finalizado el proceso. El consumo regular de carne de animales aumenta la presencia de estos mismos químicos en el sistema humano, donde producen exactamente los mismos resultados —aunque en una escala modificada—. El cuerpo del individuo que come carne está continuamente en tensión, ansiedad y con sensación de inseguridad y confusión.

Con los químicos de la excitación ya presentes en exceso en el organismo, la reacción natural queda enmascarada. Ya no se tiene la capacidad de responder de manera natural a las diferentes situaciones. La excesiva energía presente en el sistema demanda su liberación, ya sea a través del sexo, las drogas o la violencia sublimada de la televisión, las películas y las publicaciones. Uno simplemente

## VI. La Dieta

se queda perplejo, confundido y al margen de sus verdaderos sentimientos y anhelos internos. La sensación sutil, siempre presente, del temor creado por los químicos, crea un temor propio y represión psicológica.

8. En ninguna otra época ha habido carne disponible en tanta abundancia. Con el aumento de la abundancia, aportada por la era de la electricidad y la refrigeración, ha llegado el aumento correspondiente de los desórdenes del corazón, cáncer, muertes prematuras y una multitud de otras indisposiciones.

La carne ya se consumía anteriormente, pero nunca en tales cantidades. Además, la carne que se consumía antes de llegar la refrigeración, generalmente se había criado en la zona y era fresca, excepto en las grandes áreas urbanas. Cuando los animales se sacrificaban en la granja, el nivel de químicos relacionados con el temor era considerablemente más reducido porque no había una interrupción prolongada del estilo de vida que tenían antes de la muerte.

## VI. La Dieta

9. Hasta la observación más superficial de las diferencias fundamentales entre los animales carnívoros y herbívoros da una valiosa idea de los efectos de los dos modelos de alimentación.

En primer lugar, tened en cuenta el olor desprendido por los carnívoros. Comparad la diferencia entre el aliento de una vaca y el de un gato. Una visita atenta a un zoológico local aporta una muestra más amplia con los mismos resultados. El aliento de los animales carnívoros huele mal, mucho peor que el de cualquier herbívoro.

El olor del aliento está producido no solo por las partículas residuales que se encuentran en la boca, sino también por los productos de desecho descargados en los pulmones por el flujo de las venas. El aliento revela la actividad interna de la química corporal. El mal aliento del alcohólico no emana del alcohol que hay en la boca, sino del alcohol expulsado por los pulmones en forma gaseosa, que indica que el sistema está saturado con la droga. De manera similar, el aliento de los animales carnívoros exuda los olores de los químicos presentes en el sistema.

## VI. La Dieta

El sentido del olfato puede detectar fácilmente también otra diferencia: hay una marcada diferencia entre el olor de las heces de ambos grupos. Las heces de gato son probablemente las más desagradables, y los gatos son los carnívoros más estrictos. El estiércol de vaca, en cambio, se ha quemado durante milenios en ritos sagrados por parte de los miembros de muchas culturas —y constituye el material básico aglutinante de la mayoría de las formas de incienso—.

En la misma línea, se puede detectar una gran diferencia entre los olores expelidos de forma natural por los humanos carnívoros y los vegetarianos. Siempre que se bañe diariamente, un vegetariano (que no coma huevos ni pescado) no necesitará usar desodorantes ni enjuagues bucales.

10. La frecuencia respiratoria de los carnívoros es rápida y poco profunda, mientras que los herbívoros respiran profunda y lentamente. En los humanos, la respiración rápida y poco profunda está asociada a la ansiedad, la tensión y el dolor; la respiración profunda y lenta se asocia con la paz, la tranquilidad y la relajación. La adrenalina es-

## VI. La Dieta

timula la respiración y durante décadas ha sido prescrita por los médicos para estimular los ciclos cardíacos y respiratorios y, como ya se ha mencionado, la adrenalina impregna la carne de los animales que se han matado. En el individuo normal, la adrenalina sobreexcita y lleva a la hipertensión crónica y a la aceleración cardíaca y respiratoria. Ninguno de estos estados es propicio para tener una buena salud física y mental.

Como grupo, los carnívoros son generalmente nocturnos, mientras que los vegetarianos generalmente son diurnos —la lista de comparaciones posibles llenaría volúmenes—. Pero todas estas diferencias culminan en una interpretación fundamental. La vida armoniosa y de ritmo uniforme ansiada por el hombre coincide mucho más con la naturaleza de los animales herbívoros que con la de los carnívoros.

11. Los animales carnívoros evolucionaron específicamente para llenar un hueco en la cadena ecológica. Como práctica general, son depredadores casi exclusivamente de los herbívoros, debido a la operatividad de dos fuerzas primarias: la capacidad



## VI. La Dieta

de los otros carnívoros de defenderse y el bajo nivel de energía disponible de la carne de los otros carnívoros. Los ecologistas ya hace tiempo que se han dado cuenta de que los carnívoros tienen una responsabilidad directa en el mantenimiento de la buena salud y el bienestar de los herbívoros, pues los animales muertos por los depredadores son casi invariablemente jóvenes, débiles, enfermos o viejos. Solamente sobreviven los adultos más sanos. Los animales cazadores aseguran el proceso de la selección natural, por la cual solo sobreviven los miembros más aptos y mejor adaptados, preservando así la mejor línea genética. Muy poca gente ha probado el sabor de la carne de un animal depredador. La carne resulta dura, correosa y difícil de digerir, produciendo también olores y sabores desagradables.

12. Los animales carnívoros, debido a su especialización, no tienen elección respecto a su dieta. Deben comer carne o perecer —ese es su destino—. El hombre, sin embargo, puede sobrevivir muy bien sin consumir carne. El hecho de que millones de personas lo hagan debería considerarse una

## VI. La Dieta

evidencia más que suficiente. Y si el hombre puede sobrevivir sin carne, ¿por qué entonces tiene que matar, para alimentarse, a las criaturas que son sus compañeras?

Al comer carne, participamos directamente en la matanza de un ser vivo que, si tuviera oportunidad, ciertamente se resistiría y huiría. En el caso del alimento vegetal, consumimos una fruta diseñada para ser consumida por los animales.

El vegetal se convierte en un alimento adecuado para el hombre en dos circunstancias básicas: al final de su ciclo reproductivo o al final de su ciclo vital. Las plantas dependen del consumo de sus frutos para la perpetuación de la especie. Por ejemplo, cuando se come un tomate, el sistema digestivo no destruye las semillas, sino que estas pasan intactas con las heces —que se convierten entonces en la fuente de nutrientes de las semillas durante la fase más crucial de su crecimiento—. La mayoría de las frutas y vainas de semillas están brillantemente coloreadas y tienen un aroma agradable, lo que les sirve para atraer la atención de los herbívoros. Esta es la perfecta simbiosis, una relación biológica en la que ambas partes “ganan”.

## VI. La Dieta

Y, como la mayoría de los alimentos vegetales, las semillas son ingeridas normalmente solo cuando están “maduras”, o sea, al final de su ciclo vital. Muchos de los que se llaman “vegetarianos” comen huevos para proporcionar más proteínas a su dieta. Los huevos, como toda forma de carne, proporcionan una forma de energía mucho menos eficiente que la de los alimentos vegetales, y son también formas embrionarias de vida. La mayoría de los huevos que se pueden adquirir en los supermercados son infértiles, carentes de energía vital. Esos productos han sido creados por estimulación química de las gallinas y no producirían un animal vivo. Los huevos también producen olores horribles y gases en el intestino inferior.



## VI. La Dieta

### Principios ayurvédicos para alimentarse

1. Lavarse siempre la cara, las manos y, si es posible, los pies, antes de las comidas.
2. No comer nunca antes de la salida o después de la puesta del sol. Si tenéis que comer después del ocaso, entonces evitad las comidas ácidas y agrias.
3. Meditar brevemente (o dar gracias) justo antes de comer para elevar la energía y aumentar el agradecimiento por la comida.
4. Comer siempre solamente cuando el orificio nasal derecho está operando, beber únicamente cuando está operando el izquierdo.
5. Comer o beber únicamente estando sentado.
6. No hablar o reír durante las comidas —en cambio, prestar toda la atención a los sabores, las texturas y los aromas del alimento—.

## VI. La Dieta

7. Tomar siempre agua en las comidas. Si se desea perder peso, tomarla antes de comer. Con la comida, si se ha de mantener el peso, y después, si se desea ganar peso.
8. No tomar nunca bebidas demasiado calientes o demasiado frías. El agua y los demás líquidos deben servirse tibios.
9. No mezclar nunca en una misma comida alimentos a temperaturas diferentes. No comer cosas calientes y frías en una misma sentada.
10. Comer sólo cuando se tiene hambre y después de que las comidas anteriores se hayan digerido. En general, no comer durante las seis horas posteriores a una comida.
11. Evitar “picar” entre horas, incluyendo, si es posible, los líquidos, excepto el agua tibia.
12. No comer de cara al Sur: drena la energía y favorece la ira (el Este es lo mejor).

## VI. La Dieta

13. No tomar comida de sabor desagradable. Esto crea resistencia en el sistema.
14. Comer solamente en un entorno agradable y con utensilios limpios.
15. Comer sólo cuando el alimento está caliente y reciente. La comida recalentada y enlatada produce gases.
16. No comer demasiado rápido ni demasiado lento. Comer sin correr ni perder el tiempo.
17. Evitar la comida muy grasienta y la demasiado seca.
18. Siempre que sea posible, reír después de las comidas. Esto favorece la digestión.
19. No dormir nunca durante las dos horas posteriores a las comidas, ya que altera la mente y el sistema digestivo.

## VI. La Dieta

20. Después de las comidas lavarse las manos, la cara, la boca y los ojos.
21. Evitar todas las actividades que requieran concentración física o mental durante las dos o tres horas que siguen a una comida completa.
22. Orinar después de comer, pero si es posible, no defecar durante las tres horas posteriores a las comidas (ya que no se debe comer antes de la evacuación normal del intestino).
23. No tomar nunca leche caliente antes de ir a dormir.
24. No tomar nunca té durante la media hora antes o después de las comidas.
25. Comer una o dos veces al día —una comida ligera por la mañana, y si es posible, que la comida principal sea antes de la puesta del sol—.



Levantarse lo suficientemente temprano y permanecer en soledad durante 30-60 minutos, analizando introspectivamente la actitud presente hacia la vida.

El baño no solo purifica el cuerpo, sino también la mente. “El agua purifica tanto a los hombres como a los dioses”, afirma una frase esotérica.

Dar un paseo por la mañana, temprano, es una de las mejores formas de ejercicio. Una larga caminata, sin prisas y llenándonos del aire fresco de la mañana, promueve la claridad mental, la energía vital, el movimiento intestinal regular y el bienestar general.