

ORGANIZACIÓN SRI SATHYA SAI BABA REPÚBLICA DOMINICANA



EL CUERPO UN TEMPLO DE DIOS

PROGRAMA PARA CÍRCULO DE ESTUDIOS

Gemas escogidas de las Enseñanzas de Sri Sathya Sai Baba

Impreso por Organización Sri Sathya Sai Seva, Madras Metro
SUNDARAM No.7, Pughs Road, R.A. Puram Madras-28

COORDINACIÓN NACIONAL ÁREA DE DEVOCIÓN
2011

CONTENIDO

Annamaya Kosha.....	3
Manomaya Kosha.....	6
Anandamaya Kosha.....	7
El Papel del Ejercicio.....	10
El Lugar de los Hospitales.....	10
Vaatha-Piththa-Sleshma.....	11
Aum Sri Sai Ram (Los edictos / consejos Divinos de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba sobre Salud e Higiene (en sus propias palabras).....	12
El Azúcar y el Cáncer.....	17
Comunicación de Leonardo Gutter.....	18
Preguntas y Respuestas.....	19
Citas Dignas de Mencionar.....	23
Oración para antes de ir a Dormir.....	24

El Cuerpo. Un Templo de Dios

Annamaya Kosha

1) El cuerpo es el templo de Dios. Manténgalo limpio, fresco y fragante, a través del desarrollo del amor y la compasión.

2) Las organizaciones "Sathya Sai Seva" han sido establecidas para llevar los principios del amor a la práctica diaria.

- a.- El Cuerpo, ¿Qué es? (**DEHAM**)
- b.- El Cuerpo, Yo no Soy (**NAHAM**)
- c.- Entonces, ¿Quién soy? (**KOHAM**)
- d.- Bien, Yo soy eso (**SOHAM**)

Consideremos lo que el cuerpo hace. El requisito primario en la vida es la buena salud. La salud ha sido definida como un estado donde no únicamente hay una ausencia de enfermedad, sino que también existe un sentido de total y completo bienestar.

3) El mundo animal se mantiene fuerte y saludable porque se alimenta de comida natural. Pero el hombre detrás del sabor y del placer, toma sus alimentos cocinados, lo que le quita a los alimentos todas las sustancias de vida.

4) Como es el alimento, así es la mente. Como es la mente así es el pensamiento. Como es el pensamiento, así son los actos.

Las cualidades del hombre se derivan de la clase de comida que come, sea sátvica, rajásica o tamásica. El tipo de comida consumida, determina hasta los pensamientos de las personas. La diferencia entre Ravana y Vibhishana, a pesar de que eran hermanos, debe ser adjudicada a la diferencia en la clase de alimento que ellos consumían.

5) Lo divino es de naturaleza pura, sátvica, y para realizar a Dios, debemos promover cualidades sátvicas, a través de la alimentación sátvica, solamente. La comida limitada debe ser la regla. Los sadhakas deben comer una sola vez al día.

6) El hombre que come tres veces al día es como un rogi (una persona enferma). El que come dos veces al día, un bhogi (sensualista); el que come una vez al día es un Yogi.

7) Los alimentos con cantidad de sal excesiva causan problemas con la presión sanguínea. Los alimentos excesivamente picantes traen por consecuencia tendencias satánicas, causan matsarya (envidia), que es la peor de todas las cualidades. Todos los sadhanas no tienen sentido, a menos que uno consuma alimentos sátvicos.

8) La naturaleza es el estadio cósmico para el juego de la divinidad. Todo en la naturaleza está basado en lo divino. Pero es necesario observar ciertas reglas como se sustentan en el Vedanta. Sobre alimentarse produce indigestión; poco comer causa desgaste. Ambos deben ser evitados. "Mitha thindi, athi haayi", Comida moderada da excelente salud. Los gurmeses solamente revelan su thamoguna.



9) Con la intención de complacer al paladar y otros sentidos, el hombre cambia la composición y características de las cosas que la naturaleza provee, y las prepara con los procesos de hervir, freír, mezclar; preparaciones que no tienen ninguna vitalidad en ellos. Los pájaros y las bestias no adoptan esos métodos destructivos. Ellos comen las cosas crudas, y consumen una fuerte cantidad de esencia vital.

10) Come con moderación y vive más tiempo. Este es el consejo adquirido a través de los años por los sabios del pasado. Este consejo es muy rara vez atendido. Las personas se llenan con tanta cantidad de comida, que encuentran difícil levantarse del plato de comer, arruinando su sistema digestivo al consumir alimentos pesados; la influencia es más grande cuando se propician costosos banquetes.

11) Los alimentos sin cocinar, como las nueces y las frutas y los granos germinados, son los mejores. Usar éstos, aunque sea en una de las comidas, como por ejemplo en la cena, en la noche, asegura larga y saludable vida. Y debemos intentar tener una vida larga, para ser utilizada en el servicio hacia los demás.

12) La calidad de la comida es determinada por las vibraciones con las cuales ha sido cargada, a través de las personas que la cocinan, la procesan, la tocan y la sirven. El capítulo 17 de El Gita, claramente define la naturaleza y sabor de tres tipos de alimentos consumidos por el hombre. El alimento que promueve el amor, la virtud, la fuerza, felicidad y cordialidad es el sátvico, el que inflama, intoxica, e incrementa el apetito y la sed, es rajásico, y el que deprime, molesta y causa enfermedades es el tamásico.

13) La compañía con la cual el alimento es consumido; el lugar, los materiales (padharta suddhi); los envases en los cuales se cocinan (patra suddhi) y las emociones que agitan la mente de la persona que los cocina y sirve (paka suddhi); todo esto tiene influencia en la naturaleza y emociones de la persona que toma el producto final.

14) El cuerpo es un regalo de Dios y no puede ser fabricado por los doctores. La circulación de la sangre en el cuerpo está supuesta a cubrir 168,000 millas diarias. El hombre respira 21,600 veces, y consume 438 pies cúbicos de aire cada día. Esto está basado en la voluntad divina y está aceptado como una ley de la naturaleza.

15) Para utilizar el cuerpo propiamente, debemos seguir escrupulosamente dos cosas:

- a.- Regulación de la dieta
- b.- Regulación de nuestros otros hábitos de vida

Debemos solamente comer alimentos sátvicos. Nuestros pensamientos son determinados por el tipo de comida que comemos. Para conducirnos por el camino de la verdad, debemos consumir alimentos que conduzcan a la verdad. De las 8, 400,000 especies de seres vivientes en la tierra, 8,399,990 especies como los insectos, los pájaros, y los animales, viven de lo que Dios les provee en la naturaleza. Debido a eso, no sufren de ninguna enfermedad.

16) Es importante hacer notar que aquellos que llevan una alimentación vegetariana, tienen menos tendencia a enfermarse. La razón es que el alimento animal es incompatible con las necesidades del cuerpo humano.

17) El alimento, la cabeza, Dios, están interrelacionados.

18) Los alimentos preparados en agua, no deberán ser usados el próximo día, se convierten en dañinos.

19) Proteína significa: "Lo que te protege", y los alimentos no cocidos, contienen la mayor cantidad de proteínas.

20) El estómago grita: "Suficiente"; pero la lengua insiste: "Más", y el hombre se convierte en el blanco de las enfermedades.

21) Si todo el mundo tuviese conciencia de la salud y comiera solamente lo que necesita, hubiese suficiente comida en el mundo para toda la gente.

22) El alimento con moderación no enferma. Swami viaja a varios lugares de la India y no se enferma por los alimentos. Swami se enferma solamente cuando lo adquiere a través de sus devotos.

23) El alimento es importante para el cuerpo. Hasta para nacer, el alimento es la razón. El padre y la madre han sido nutridos con alimento y luego la madre da a luz un niño. El cuerpo completo es un bulto de alimento.

24) La carne está bien para aquellos que se concentran en el cuerpo y quieren adquirir fuerza; pero para los aspirantes espirituales, no es bueno. Pensamientos sucios vienen a través del pescado. Además, el pescado está siempre en el agua y adquiere mal olor.

25) Los animales no están aquí con el propósito de suplir de alimento a los seres humanos. Ellos vienen a trabajar su propia vida en el mundo. Cuando el ser humano muere los zorros o algunos otros animales pueden comérselo; pero no hemos venido aquí para proveer de alimento a aquellos que se comen el cuerpo humano. De la misma forma el hombre se come al animal, sin que el animal venga a proveerle de alimentación. Entonces nosotros hemos tomado como hábito el comer carne.

26) Las personas jóvenes deberían estar satisfechos con 2,000 calorías de alimento por día. Para una vida saludable, el hombre necesitaría 1,500 calorías por día. Pero en estos tiempos, el alimento que se toma, ha aumentado hasta 5,000 calorías. Como resultado, las personas sufren de indigestión y de insomnio. La falta de sueño ocasiona muchas enfermedades. No se preocupen cuando van a dormir; si uno va a la cama sin preocupaciones, uno se duerme automáticamente.

27) Después de lo que consideran un día de arduo trabajo, la gente va a clubes donde se convierten en esclavos de la bebida, terminan arruinándose ellos mismos, porque primero, el hombre se toma el vino, segundo el vino se toma el vino, y tercero, el vino se toma al hombre.

28) La más vieja generación en esta tierra, acostumbran a tomar cierta cantidad de cuajada de arroz, como la primera comida del día. Esto es una buena comida sátvica. Los gatos y los perros tienen mejores hábitos. Si el perro tiene fiebre, no se alimenta. Pero el hombre ignora hasta las advertencias del doctor, y come disimuladamente.

29) Coma a intervalos de acuerdo a un horario bien establecido. Siga adelante, y lleve el día con actividades, de esa manera la comida será bien digerida. Espere tener hambre antes de sentarse a comer, ya que muchos no saben lo que es tener hambre o sed.

30) El alimento que se consume debe tener dos cualidades importantes para que provea el adecuado enriquecimiento al cuerpo. Debe de haber sido:

- a.- Dharmarjitan, (conseguido de la forma correcta (medios lícitos))
- b.- Daivarpithan, (consagrado a Dios antes de repartirlo (bendecido))

Dividan su estómago en cuatro partes. Llenen dos partes de él con alimento sátvico. Llenen una parte de agua, y la otra parte de aire. Esta es la proporción correcta para la digestión y asimilación adecuada. Eviten las comidas rancias, siempre coman comidas frescas. Es un buen hábito ayunar por lo menos una vez cada quince días.

31) Deben ser cuidadosos de no comer mucho y estropear la salud, Cuando el cuerpo está enfermo, la mente también se debilita, y el cerebro no puede trabajar apropiadamente. La mente es la llave para la salud y la felicidad, por eso los alimentos deben ser selectivos, que sean sátvicos; la mente debe también tener una dieta especial como Dhyana (meditación) Japa (oración) y Namasmara (repetición del nombre), para mantenerla equilibrada.

32) Vivir en base a dinero mal habido puede causar enfermedad hasta cierto punto. Vivir de ganancias que se han conseguido de manera injusta provoca una serie de enfermedades desconocidas que echarán raíces en nosotros.

Manomaya Kosha

33) Un lugar contaminado produce pensamientos contaminados. Un lugar limpio promueve pensamientos puros.

34) Las enfermedades no son causadas solamente por los alimentos que las personas consumen o las condiciones en las que viven, sino por la debilidad mental y las actitudes mentales, los prejuicios y las predilecciones. Deseos, molestias, desesperaciones. Todo eso provoca enfermedades.

35) La ira es otro enemigo de la buena salud. Esta inyecta veneno en la corriente de la sangre, y causa profundas transformaciones y daños.

36) Los vicios crean enfermedades. Los malos pensamientos y malos hábitos, las malas compañías y los malos alimentos son terrenos hostiles donde las enfermedades radican. Arogya y Ananda, van de la mano. Una sensación de regocijo y elevación mantienen el cuerpo libre de enfermedades. Los hábitos satánicos en los que el hombre se satisface, son las razones de enfermedades en lo físico como en el estado mental.

37) El hombre moderno está constantemente apresurado. La prisa causa preocupación, lo cual afecta la salud física. La razón principal de los problemas del corazón son debidos a la prisa, las preocupaciones, y las comidas grasosas.



38) El cuerpo y la mente trabajan en perfecta unión en el sistema humano. El hombre debe primero entender el impacto de la mente y el cuerpo en la vida humana. La mente ejerce suprema influencia no solamente en la salud del cuerpo, sino también en el universo. El hombre no es solamente un ser humano, él es la encarnación de la divinidad. Todos los actos de servicio realizados a otros, deben de ser tratados como rendidos a Dios.

39) Sufrimos de enfermedades debido a razones psicológicas. Deberíamos siempre tener una visión positiva y estar seguros de nosotros mismos y de esa manera nuestra salud será la correcta.

40) El alimento consumido por el hombre le provee la fuente del origen, sostenimiento y desarrollo de su mente. Después de la digestión, la parte más gruesa del alimento se expulsa como excremento. La parte sutil del alimento se convierte en sangre y fibras; la parte más sutil del alimento asume la forma de la mente. Es por eso que la naturaleza de la mente depende de la cantidad y la calidad del alimento que consumimos.

El Annamaya Kosha. El cuerpo grueso o envoltura del alimento es directamente derivado del alimento.

El Pranamaya Kosha. La envoltura de la vida, es derivada de la parte sutil del agua que tomamos. La parte más gruesa del agua se elimina a través de la orina.

El Annamaya Kosha (envoltura del alimento), y

El Pranamaya Kosha (envoltura de la vida), proveen la base para las otras tres envolturas del hombre. Las otras tres son:

a) **Manomaya Kosha.** Envoltura de la mente.

b) **Vignanamaya Kosha.** Envoltura del intelecto.

c) **Anandamaya Kosha.** Envoltura del espíritu.

Esto indica la gran importancia de los alimentos y la bebida para moldear y desarrollar la personalidad humana.

41) Tomen leche o yogurt, coman frutas y nueces. Estos generan pensamientos constructivos, virtuosos y espirituales. La mente es el títere de los alimentos que son consumidos por el hombre. Ella es dirigida de una forma o de otra por el empuje sutil de los alimentos con que ha sido alimentada. La calidad de los alimentos, determina la dirección de los deseos que desvían el flujo mental.

42) La ira es una gran causante de enfermedades, además de ser peligrosa por otras razones. Trae una larga fila de seguidores, cada uno de los cuales suma su parte para la ruina final. Por eso deben conquistar esta pasión, recordándose la omnipresencia de **Dios**.

Anandamaya Kosha

43) Si el hombre aparece hoy sufriendo de alguna enfermedad, ¿cuál es la razón de esto?. No es simplemente la salud del cuerpo. No es la salud de la mente también; sino que debemos tener salud en lo interno, para un total buen vivir.

44) La prevención de las enfermedades es el ananda que viene de lo desconocido.

45) Un cuerpo saludable es el contenido de una mente saludable. Un corazón saludable es el Templo de Dios.

46) El Arogyanilayan (hospital) es superfluo si el Anandanilayam (Prashanti nilayam), es utilizado efectivamente por ustedes; porque cuando la mente está inmersa en Ananda, el cuerpo no va a sufrir de ninguna enfermedad.

47) En el Gayatri Mantra, "OM BHUR BHUVA SUVAH", es la primera línea. En éste "BHUR", se refiere a la materia, que es el cuerpo. "BHUVAH" se refiere al principio de vida (prana shakti), que le da vida al cuerpo, y "SUVAH" se refiere a pragna shakti (conciencia) que actúa a través de la radiación. Por lo tanto el hombre está hecho de *pragna, prana y el cuerpo*.



48) El hombre tiene dos clases de problemas: El físico, debido al desequilibrio entre los tres humores: vaatha, pitha y sleshma; y el espiritual, debido al desequilibrio de los tres gunas: Satva, rajas y tamas.

49) "DEHO DEVALAYA PROKTHAN"; se dice que el cuerpo es el templo de Dios. **Jivo Devah Sanatanah**, y en ese templo está instalado el Jiva, que es el Dios sin tiempo.

50) El alimento sátvico no está restringido sólo a la comida consumida por la boca. Esto incluye todo el alimento que es consumido por los cinco órganos de los sentidos, llamados, ojos, oídos, nariz, manos y boca.

51) La salud del cuerpo es esencial para el hombre, hasta que el Atma sea realizada. A pesar de que el cuerpo es transitorio, debe ser cuidado apropiadamente, ya que el cuerpo es el relicario del alma divina.

52) Si comemos el alimento sin primero ofrecérselo a Dios, seremos afectados por todas las impurezas y defectos presentes en el alimento. Si ofrecemos el alimento a Dios, recitando el "Brahmarpanan" (Gita ch. IV-24), el alimento entonces se convierte en **prasadam**. Un regalo de **Dios**.

53) El sloka (Gita ch. XV-14), declara que el Señor flamea en cada uno de nosotros como Vaiswaanara, el fuego digestivo y digiere los diferentes tipos de alimentos que consumimos.

54) La forma simple y sagrada de purificar nuestros alimentos antes de comerlos es regando algo de agua por encima de la comida y cantando el siguiente mantra.

ANNAM BRAHMA, RASO VISHNUHU
BHOKTA MAHESWARAHA.

Esto significa: El alimento sólido es Brahma, el agua es Vishnu y el disfrutador del alimento es Maheswara (Shiva).

55) Mantener la mente fija en Dios y en las ideas y cosas buenas, también mantiene la salud. Mantengan los ojos, oídos, lengua, manos y pies bajo control. No lean cosas que los exalten, no atiendan a películas o espectáculos que inflamen la mente. No pierdan la fe en ustedes mismos, ustedes son la divinidad encerrada en ese cuerpo. Utilicen el cuerpo como el bote para cruzar el océano de la vida, con devoción y desapego como los dos remos.

56) Cinco tipos de baño son recomendados en las escrituras hindúes para mantener la inmunidad física debido a las emanaciones de otros.

- *Baño de barro*
- *Baño de sol. Los rayos del sol son un desinfectante poderoso*
- *Baño de agua. Limpia el cuerpo y eleva el espíritu.*
- *Baño de aire. Exponerse a la brisa fresca y sus efectos saludables.*
- *Baño de ceniza. Guarda al cuerpo de los contactos satánicos*

57) El cuerpo es una habitación temporera. Está sujeto a toda clase de enfermedades y heridas; aún así, el cuerpo es el barco en el cual podemos cruzar el océano del sansara. El barco debe mantenerse en buen estado y servible. No debe distraer nuestra atención más que lo mínimamente necesario para su

mantenimiento. Debe ser usado para reducir la carga de otros y debe a su vez no convertirse en una carga para nosotros. Debe servir a los otros, no demandar servicio de los otros.

58) Todo lo que comes, todo lo que ves, todo lo que oyes, todo lo que tomas a través de los sentidos hacen un impacto en tu salud.

59) El hombre tiene dos variedades de problemas; los físicos y los espirituales; un dato particular acerca de estos dos tipos de enfermedad es que el cultivo de las virtudes curan ambos. La salud física es un requisito para la salud mental, y la salud mental asegura la salud física. Una actitud de generosidad, de fortaleza ante la presencia de angustia y pérdida, un espíritu de entusiasmo para hacer el bien, para estar al servicio de lo mejor de nuestra capacidad, todo eso levanta la mente, y también el cuerpo. El mismo gozo derivado del servicio, reacciona en el cuerpo y lo mantiene libre de enfermedades. El cuerpo y la mente están interrelacionados de forma muy cercana.

60) La salud espiritual es preservada y promovida al poner atención en las tres gunas: Sathva, Rajas y Thamas. La salud es preservada y promovida al poner atención en los tres humores: Vatha (aire), Piththa (bilis) y Sleshma (flema).

"Tridosha" debe ser cuidada, eso significa que los tres humores no deben ser viciados o desbalanceados. Un cuerpo saludable es el mejor envase para una mente saludable. Las enfermedades producen que la mente esté agitada y ansiosa. Lo material y lo espiritual son las dos cazuelas en la balanza, ellas deben ser atendidas en igual medida, por lo menos hasta que un cierto grado de progreso sea adquirido en el desarrollo espiritual.

61) La salud es un requisito esencial del hombre. El hombre afligido, con una salud enferma no tiene poder para realizar ni siquiera las asignaciones menos embarazosas. Las escrituras proclaman que la salud es la raíz de todo esfuerzo en los cuatro campos del alcance humano: Dharma, Artha, Kama y Moksha.

Sin salud, el hombre puede no comprometerse a sí mismo en funciones opcionales y obligatorias, solo si tiene salud. Los hábitos alimenticios y los recreacionales son la causa de las enfermedades. Gran cuidado debe ser concedido para asegurar cuales tendencias no afecten a estos dos.

En el presente, a pesar de que los medicamentos se han multiplicado y hospitales han sido establecidos en cada esquina, las enfermedades también se han diseminado ampliamente. Esta situación ha sido atribuida a la diseminación del deterioro de los hábitos de alimentación y a los pasatiempos.

62) La salud es necesaria para ganar éste mundo y el próximo, para que con ese progreso se realice el propósito por el cual el Ser ha encarnado en ésta forma humana, para hacer conciencia de su fuente, el Paramatma; a fin de alcanzar esta meta, los ideales de acción correcta, prosperidad, deseos morales y liberación de los pesares, tienen que ser practicados con la ayuda de una mente sana en un cuerpo sano.

El Papel del Ejercicio

63) La mayoría de las enfermedades pueden ser curadas con un vivir simple. Ejercicios simples y un control inteligente de la lengua. Vivan largo tiempo para que puedan ser testigos de la carrera del Avatar por años y años.



64) La preocupación causa alta presión, y la prisa diabetes. Ambas son como los gemelos, una actúa en el corazón (desde adentro), y la otra externamente, en la sangre. Algunas personas no realizan ningún ejercicio físico, llevando una vida sedentaria. Mi recomendación para los oficinistas y los estudiantes es que es bueno cinco o seis kilómetros al día de montar bicicleta.

El Lugar de los Hospitales

65) El hospital es un lugar para aquellos que tienen fe en los doctores y en la medicina. Pero, ¿qué pueden las medicinas y los doctores hacer sin la ayuda de Dios?

66) No corran al hospital por cada pequeña molestia. Mucho medicamento es también malo. Permítanle a su alcance natural luchar contra la enfermedad y corregirla, adopten más y más los principios de la naturoterapia y dejen a un lado el correr hacia los doctores.

67) Existen cuatro poluciones en contra de las cuales el hombre debe estar vigilante: la del cuerpo (que se remueve con agua); la de la mente (que se remueve con la verdad); la de la razón (que se remueve con el correcto conocimiento), y la del ser (que es removido con el anhelo de Dios). Vaidyo Narayana Harih, los Sruthis declaman. **"Dios es el doctor, búscalos, entrégate a Él, y estarás libre de enfermedades"**.



68) Las enfermedades son el inevitable resultado del ocio y las pasiones bajas. La salud es la inevitable consecuencia de una vida vigorosa y fuerte. Si todos deciden realizar sus propios servicios personalmente, en vez de depender de sirvientes y ayudantes, la salud definitivamente mejorará, y los hospitales tendrían mucho menos trabajo.

Vaatha-Piththa-Sleshma

69) Existen tres factores básicos que son los responsables de la salud o de la enfermedad en el cuerpo humano según el Ayurveda, ellos son: Vaatha (aire vital), Piththa (bilis) y Sleshma (flema).

Vaatha cuenta con 36 enfermedades, Piththa con 98 y sleshma con 96. Estos tres factores son esenciales para el cuerpo humano, pero deben estar en correcto balance, sin exceder sus respectivos límites. La moderación es la regla de oro para la buena salud.

70) La salud es el pre-requisito esencial para el éxito en todos los aspectos de la vida, para realizar los cuatro ideales que deben guiar el saber humano: vida moral, prosperidad, plenitud de deseos beneficiosos, y liberación de la aflicción y el dolor. La tarea primaria es la de purificar el ambiente que es afectado por la polución del aire, agua y comida. Todos los elementos están afectados por la polución. Las personas deben por esa razón tratar de reducir el uso de automóviles y controlar la emisión de productos industriales dañinos.

Los untis de la Organización Sathya Sai Seva, están comprometidos en su entusiasta servicio en las dos áreas de salud y educación. Para aumentar y mantener la salud de la gente, educación continua es el principio y práctica de la higiene y la limpieza del ambiente es esencial. La educación es el salvavidas más efectivo contra las enfermedades físicas y mentales.



Aum Sri Sai Ram

LOS EDICTOS / CONSEJOS DIVINOS DE BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA SOBRE SALUD E HIGIENE (EN SUS PROPIAS PALABRAS).

"El cuerpo humano, aunque carece de valor en sí mismo y es impermanente, debe ser cuidadosamente protegido porque sirve de templo para el Divino Atma. Este es el principal deber del hombre. Sin un físico fuerte (sano) el hombre está sujeto a numerosos males. Los antiguos romanos, que estaban conscientes de esta verdad y eran los precursores de la civilización occidental, demostraron profunda preocupación por el desarrollo del cuerpo.

El principio de que el alimento es solo una droga para curar el hambre es ignorado y éste se queda esclavizado de la lengua. Desarrollen una hambre fuerte antes de sentarse a comer y esperen por el llamado antes de volver a cargar de nuevo el estómago... Desistan de complacer a la lengua y a su codicia... No sean víctimas de la lujuria o la gula... El alimento, para ser sátrico, debe ser capaz de fortalecer la mente a la vez que el cuerpo. No debe ser demasiado salado, demasiado picante, demasiado amargo, demasiado dulce o agrio. No debe comerse demasiado caliente. El alimento que despierta fuerte sed debe ser evitado. El principio general es que debe haber un límite, un freno... Beban leche o yogurt, coman frutas y nueces, que generan pensamientos constructivos, virtuosos, espirituales... La morada mundana es superflua, si la morada de la bienaventuranza es utilizada eficientemente por usted, lo cual hace que la mente esté inmersa en bienaventuranza, el cuerpo no sufrirá enfermedades... En el pasado, la enfermedad se curaba con remedios que proveía la naturaleza, por la regularización de la dieta y la práctica espiritual. Pero ahora el hombre vive en una era de tabletas e inyecciones. No crean que se retiene y mantiene la salud por medio de los doctores ni pueden las medicinas garantizarla. Si este fuera el caso, entonces todos los muertos estarían vivos hoy. Examinen si los doctores mismos siguen el consejo que ofrecen a los demás. Condenan el fumar y el beber intoxicantes como peligrosos para la salud, pero ellos mismos los practican y así alimentan los mismos males que condenan. Este es el tipo de asesores que tenemos. Hoy en día, en cada campo, así sea espiritual, moral, económico, público o literario, la ausencia de líderes apropiados es la causa raíz de toda la aflicción, temor y ansiedad que atormentan al mundo. El temor es la mayor causa de enfermedad. El valor es el tónico para obtener salud y fuerza física así como mental. La mayoría de las enfermedades son producidas por errados hábitos alimenticios y tontas maneras de pasar el tiempo de ocio. Es más sabio prevenir la enfermedad que correr detrás de remedios después que ésta se ha producido y crecido más allá de todo control. La gente pudiera vivir más y ser más sana si sólo comiera el mínimo. Las oraciones regulares dos veces al día les darán la fuerza y el valor necesario para resistir la enfermedad.

El espíritu divino ilumina el cuerpo que está compuesto de carne, sangre y muchas cosas impuras. El Atma no crece con la fuerza del cuerpo ni se descompone debido a la debilidad del cuerpo. El principio del Atma no está sujeto a crecimiento ni decaimiento. Es siempre puro, precioso e inmutable. Gentes de diferentes creencias, todas convienen en la necesidad de nutrir la salud y felicidad del cuerpo porque lo consideran como el templo del Señor que mora en él. En lugar de practicar acciones correctas y darle un uso apropiado al cuerpo, muchas personas lo someten a varias

ordalías en nombre de la adoración y la observancia de austeras personalidades. ¿Puede el ser realizarse haciendo pasar hambre al cuerpo?... Si miramos el cuerpo como instrumento, debemos darnos cuenta que el límite establecido para su uso debe ser observado. Cada objeto en el mundo está gobernado por ciertas regulaciones. Asimismo, el cuerpo también está sujeto a restricciones. En nuestras acciones, en nuestra habla, en lo que vemos y en lo que oímos, en nuestros pensamientos, debemos buscar promover pureza y santidad. Cuando esto no se hace, todos nuestros miembros y órganos que nos han sido dados por Dios, son usados mal y el hombre cesa de ser humano y nos transformamos en demonios. Ya que el cuerpo es una clase de compañía limitada, los límites deben ser observados con respecto al alimento, la bebida, el habla, lo que se ve y lo que se escucha. Los excesos en estas esferas resultan en grandes daños. El tónico más poderoso de Baba para la salud es el contento, la moderación en el alimento, en el habla y en los deseos y las ocupaciones, el contento con lo poco que se puede obtener con el trabajo honesto, el deseo de servir a los demás y de impartir alegría a todos; éstos son los más poderosos preservadores conocidos por la ciencia de la salud.



El cuerpo es el vehículo que deben usar para alcanzar el estado de bienaventuranza, de manera que debe ser mantenido seguro y fuerte para este alto propósito, es un instrumento para la práctica espiritual que ha sido ganado por el mérito de nacimientos anteriores. Cada momento está caminando hacia la disolución y así no deben malgastar el tiempo en vanos propósitos.

La práctica espiritual asegurará la ecuanimidad tanto física como mental. Las enfermedades son causadas no tanto por el alimento que la gente come o las condiciones en las cuales viven, sino por debilidad mental y las actitudes mentales, los prejuicios y las predicciones. Para muchas enfermedades, el llenar la mente con el pensamiento de Dios es la medicina curativa, pues el descanso, la dieta regulada, el sueño, los pensamientos y actividades positivas (sanas), son curas efectivas. Los Shastras enseñaron éste régimen y las actitudes mentales apropiadas y sus enseñanzas son invaluable en la actualidad. Si cultivan la actitud de que son el cuerpo, el cuerpo exigirá de ustedes más comida, más variedad en ella, más atención a las apariencias y a la comodidad física. Una gran porción del alimento que se consume ahora es superflua, el hombre puede vivir sanamente con mucho menos. Una gran cantidad de los esfuerzos y dinero que ahorran, se gastan para complacer el gusto y la pompa social y pueden dejarse, y así la salud mejorará. "Un alimento moderado da excelente salud". Los golosos sólo revelan su cualidad tamásica. Coman para vivir y no vivan para comer.

Otro método para evitar la enfermedad es disminuir la angustia mental. Encuentro ahora gente que aumenta su preocupación y su ansiedad acerca de las cosas que no comprenden ni pueden corregir o reformar. La radio, los periódicos y otros medios de comunicación o información causan tanto temor y descontento que la preocupación y ansiedad aumentan y la mente del hombre se debilita. Los padres hablan de su ansiedad delante de sus hijos y así ellos también empiezan a preocuparse.

Resuelvan y tomen conciencia de que si confían en Su gracia, estarán libres de enfermedades a partir de ese momento. Transfieran la fe que tienen en las medicinas, en fe en Dios. Pongan su confianza no en las medicinas, sino en Madhava. Me quedo asombrado ante el número de personas que recurren a las tabletas y tónicos. Recurren a la oración, a la práctica espiritual, la repetición del nombre y la meditación. Estas son las vitaminas que necesitan. Estos los restaurarán. No hay tableta tan eficaz como el nombre de Rama. Yo les daré ceniza (vibhuti) y eso los curará. Ahora están dudando, como el hombre que tenía que sus zapatos fuera del templo. Estaba parado ante el templo con las manos juntas, murmurando un stotra, pero su mente estaba llena de ansiedad acerca de la seguridad de sus zapatos. El hospital es para aquellos que tienen fe en las drogas y los doctores, pero ¿qué pueden hacer las drogas y los doctores sin la gracia de Dios? Seguro vendrá un día cuando el hospital será superfluo puesto que todos estarán sanos y libres de enfermedad, habiendo aceptado la vía de la práctica espiritual, la vía de la bienaventuranza, hacia la paz y la felicidad. Si el hombre parece estar enfermo hoy, no se debe a la mala salud del cuerpo sino a su mala salud mental y la salud del ser interno está también sufriendo.

Una dieta sátvica no significa simplemente el alimento que debemos tomar a través de nuestra boca sino también el aire puro que respiramos por nuestra nariz, la pura visión que vemos por nuestros ojos, los sonidos puros que escuchamos por nuestros oídos y los objetos puros que tocamos con nuestros pies. Todo lo que tomamos a través de las puertas de los cinco órganos sensoriales pueden describirse como dieta sátvica. El escuchar sonidos malos, ver cosas malas, tocar cosas malas, no contribuyen a una dieta sátvica. Lo que se tome debe estar siempre puro y libre de culpa, es decir sátvico. El sonido, las vistas, las impresiones, las ideas, las lecciones, los contactos, los impactos, deben todos promover reverencia, humildad, equilibrio, ecuanimidad y simplicidad.

Por la moderación y la modulación de los hábitos del comer y el beber, se pueden establecer las bases para la vida espiritual. Al beber cosas intoxicantes se pierde el control sobre las emociones y pasiones, los impulsos y los instintos, el habla y los movimientos y uno hasta descende al nivel de las bestias. Al comer carne, uno desarrolla tendencias violentas y enfermedades animales. La mente se vuelve más obstinada cuando uno come exageradamente alimentos rajásicos, tampoco puede ser remodelada si se consumen con disfrute alimentos tamásicos. Para morar constantemente en el principio de Rama, debe uno ser vigilante en cuanto al alimento y la bebida, tanto los consumidos por el cuerpo como los consumidos por la mente.

El alimento rajásico es lo opuesto al sátvico. Es demasiado salado, demasiado dulce, demasiado picante, demasiado oloroso. Tales alimentos excitan e intoxican. El cuerpo, bien sea fuerte o débil, será instrumento eficiente o ineficiente, dependiendo del alimento y de los hábitos recreativos de los padres de uno. Puesto que los padres no ponen atención a ello, la salud de los niños sufre. Hoy en día, tenemos hospitales, dispensarios y clínicas en cada hogar. La razón es que la atmósfera en un hogar moderno está llena de artificialidad, ansiedad, envidia, descontento, alardes vacíos, vana pompa, extravagancia, falsedad e hipocresía. ¿Cómo puede nadie creer en una atmósfera corrosiva, estar libre de enfermedad?

La gente se está poniendo ansiosa y temerosa de cosas que no comprende. La radio, prensa, el cine, todos asustan a las personas hasta el pánico acerca de su salud, del nivel de vida, de la seguridad social y de la seguridad nacional. Cada hora de escuchar o leer es una dosis extra de ansiedad. El temor es la mayor causa de enfermedad. Si el hogar está lleno de la limpia fragancia del contento y la paz, todos sus ocupantes serán felices y sanos. Por lo tanto, los mayores tienen una gran responsabilidad para con la generación más joven. La ira es también una de las principales causas de enfermedad. Además de ser peligrosa por otras razones, trae una larga retahíla de secuelas, cada una de las cuales añade su cuota a la ruina final.

El alimento que se come debe ser puro, libre de los sutiles males que irradian las personas que recolectan los materiales, las que cocinan los platos y las que los sirven. Sí, todas estas cosas deben ser observadas cuidadosamente por los aspirantes espirituales. El lugar donde uno vive también tiene una sutil influencia sobre el carácter y los ideales. Deben observarse tres purezas: la pureza de las provisiones, la pureza de los recipientes en los cuales se prepara el alimento y la pureza de las personas que lo sirven.

Regulen sus hábitos alimenticios., refrenen la codicia de la lengua. Coman solo alimentos sátvicos (que conduzcan a la ecuanimidad). Dedíquense a recreaciones sátvicas, entonces estarán libres de mala salud, tanto física como mental. El temor, la calumnia, las pérdidas, la depresión, pueden agobiarlos. Debo decirles que me alegro que entre ustedes haya alguno que sufra, pues esta es una oportunidad que les es dada para demostrar su inteligencia y el sentido de los valores.

Para lograr las cuatro metas de la vida humana, que son la rectitud (dharma), la prosperidad (arta), el cumplimiento de los deseos legítimos (kama) y la liberación de la esclavitud (moksha), el requisito básico es la salud del cuerpo y de la mente. La enfermedad significa sentirse incómodo, perturbado, debido al desarreglo del humor propio o del balance o equilibrio propio, lo cual afecta la condición física y mental. Esto sucede por dos razones: alimentos inapropiados y actividades incorrectas.

La naturaleza tiene muchos misterios dentro de sí y el hombre es capaz de descubrir sólo aquellos que son cognoscibles a través de los cinco sentidos. El no se da cuenta que mas allá del alcance de sus cinco limitados instrumentos de percepción existe un vasto desconocido. Por ejemplo, millones de diminutas partículas y vibraciones están siendo emitidas por cada ser y por cada cosa constantemente, sin interrupción. Los cuerpos de los demás nos afectan por estas emanaciones y nosotros también afectamos a los demás de la misma manera. Para bien o para mal, esta interacción es inevitable, así que el crecimiento, la salud y la fuerza del cuerpo son afectados por el contacto o la compañía que éste cultiva. Estas emanaciones se intensifican cuando se acumula la suciedad o se recolectan las cloacas y se taponan los drenajes. Las reglas de sanidad se diseñan para reducir la posibilidad de que la enfermedad se esparza desde esas áreas.

La parte densa del alimento es eliminada en forma de heces, la parte sutil es convenida en músculos, sangre, etc. y la parte más sutil va a constituir la mente y las actividades mentales. Es por esto que los sabios han prescrito ciertos límites y niveles de alimentos, a fin de promover Los impulsos espirituales e impedir las

tendencias contrarias. La boca es la puerta de entrada a la mansión física; si la puerta está sucia, ¿qué se puede decir de la residencia y de sus habitantes? La limpieza viene junto con la santidad.

Por medio de las películas, la música y el comportamiento de los mayores, las jóvenes mentes son excitadas e incitadas a cometer excesos. Por medio de campañas de planificación familiar, son persuadidos a adoptar medidas por medio de las cuales ellos no asumen ninguna responsabilidad por el resultado de tales excesos. Esto es en verdad quemar el futuro y el progreso de la nación por ambos extremos. El mejor método de planificación familiar es el antiguo, el de hacer al hombre realizar su divinidad innata mediante las prácticas espirituales.

Los doctores no parecen comprender que la palabra alimento connota una variedad de insumos. Toda experiencia que se obtiene a través de cualquiera de los sentidos debe ser considerada alimentación, porque tiene un efecto sobre la propia salud. Todo lo que vemos, oírnos, olemos y tocamos, tiene un efecto sobre el cuerpo, para bien o para mal.

Por ejemplo, la vista de sangre o alguna mala noticia, produce un estado de shock en algunas personas, o cuando una persona toca, prueba o huele algo intrínsecamente desagradable a la cual es sensible, tiene una reacción alérgica. Una mente sana asegura un cuerpo sano y un cuerpo sano asegura una mente sana. Los dos son interdependientes. Similarmente, la salud es esencial para la felicidad. La capacidad de ser feliz, suceda lo que suceda, es también esencial para la salud física.

Uno puede tener inmenso poder y riquezas, pero sin salud estos no sirven de nada. Sólo con la salud puede uno utilizar la riqueza y la autoridad para algún fin bueno. Ahora, en esta creación, los diferentes tipos de formas de vida han sido clasificados en 8.400.000 especies. 8.399.99 tipos tienden a comer alimentos no cocinados, en lugar de ello, comen alimentos que son naturales y se encuentran disponibles en su entorno. Así, encontrarán que estos 8.399.999 de especies y de formas de vida, disfrutan de perfecta salud.

Solamente el hombre está sujeto a la mayoría de los problemas de salud. La cantidad de enfermedades humanas está aumentando. La razón es que al hombre no le gusta tomar su alimento como Dios lo creó. El es víctima de su lengua (paladar) que quiere satisfacer en términos de gusto y así, sus gustos y preferencias interfieren en lo que debería comer. Es bien sabido que cada cuerpo tiene sus factores dominantes. Si quieren saber la causa de los dolores de cabeza, no es la cabeza la que está mala, es el estómago. Igualmente con respecto a los diferentes órganos. Este poder de digestión que le ha sido dado al estómago es un don de Dios. De hecho, Dios reside en un ser como esta fuerza digestiva que gobierna todos los procesos vitales del cuerpo. Así, si le dan a ese estómago lo que está disponible en estado natural, tal como se lo ha dado Dios, todo estará bien.

La idea principal de todo esto es que deben limitar la cantidad de alimentos que toman. Si comen moderadamente, todo estará bien. El alimento en exceso lleva a tener perturbaciones mentales, pero el alimento en cantidades limitadas les dará felicidad.

El alimento que no es cocido contiene la mayor cantidad de proteínas. Las proteínas se encuentran en gran cantidad en los frijoles de soya. La manera de comer lentejas, arvejas o frijoles, es remojándolos en agua y se dejan brotar; de esta manera vienen, a ustedes con toda su riqueza, pero debido a que somos víctimas de nuestra lengua, gustos, caprichos y antojos, ¿qué hacemos? Los hervimos y cambiamos aún mas, añadiendo aceite y varios otros ingredientes. En el proceso, los privamos de su contenido básico y nos privamos de lo que pueden darnos.

EL AZÚCAR Y EL CÁNCER

La principal causa de cáncer es el azúcar refinada. La razón de ello es que al refinar el azúcar, se añaden una cantidad de productos químicos y uno de éstos es carbón de huesos, que, cuando se come el azúcar, se puede alojar en cualquier parte del cuerpo y crea problemas.

No es la riqueza material lo que es importante. Nuestras propias buenas modalidades son la riqueza verdadera. Sin estos atributos, la riqueza no puede darles nada. Así, nuevamente "Más que de la riqueza, cuiden de su salud".



La mente es el juguete del alimento que es consumido por el hombre. La cantidad del alimento determina la dirección del deseo que distrae el flujo mental. Es por esto que el Gita, así como en todos los textos espirituales, se recomienda el alimento sátvico para el individuo que busca ascenso espiritual. La mente significa la forma deseada, el universo que surgió, la mente es el principio creador, la maya, que deseó el primerísimo deseo "de ser muchos". Cuando alimenta con rajas (la pasión, la emoción, la actividad y la aventura), la mente galopa por el mundo detrás de los deseos. Lleva al hombre cada vez más profundo en el pantano. Cuando es alimentada con comida tamásica, que embriaga, embota la razón e induce a la pereza, la mente es insensible, inútil para elevar al hombre.

- Extractos tomados con gratitud y por cortesía de Sri Sathya Sai Books and Publications Trust. P.O. Prashanti Nilayam, Dist. Anantapur (A.P.) Pin-515134 (India) de cuyas publicaciones han sido tomados los anteriores extractos).

AUM SAI RAM

Buenos aires, 18 de Enero de 1996

A todos los miembros de la Organización Sai de Latinoamérica

Queridos hermanos y hermanas en Sai:

SAI RAM!!

Durante los discursos Divinos que nuestro Amado Bhagavan dio durante las celebraciones de sus dos últimos cumpleaños, Swamijí se refirió a ciertos requisitos que debían tener todos aquellos que se quisieran considerar devotos de Dios, sin importar a que Religión pertenecieran o a que forma de Dios adoraran.

En el discurso del 69 cumpleaños dijo que en forma inmediata todos los que comían carne, bebían o fumaban deberían dejar de hacerlo. Esto lo volvió a repetir en el discurso del 70 Cumpleaños.

Desde entonces muchos sinceros devotos que aún no pudieron dejar de comer productos de animales muertos sufren un constante debate intenso entre el deseo de cumplir con el Mandamiento Divino y las dificultades personales para hacerlo.

Para ayudar a todos los que están atravesando ese dilema les envió la traducción de un artículo aparecido en la Revista de la Organización Sai de Malasya, llamada "La Luz de Sathya Sai". En ese artículo se examinan los pro y contras de ser vegetariano y las dificultades para tornar ese sendero, adopta una posición poco convencional al considerar los aspectos de esa cuestión aportando evidencia científica y yendo más allá de los argumentos emocionales, religiosos, kármicos o espirituales.

Se presenta en un formato de preguntas y respuestas. Espero que los argumentos expuestos ayuden a todos los devotos de Sai Baba que todavía tienen dificultades para dejar la alimentación carnívora a dar un paso más en el camino que nos llevará a todos algún día, a fundirnos en los Divinos Pies de Loto de la encarnación del Amor incondicional.

Leonardo Gutter

Preguntas y Respuestas

P.: He escuchado todos esos argumentos emocionales sobre el Karma y el progreso espiritual con la actitud de "más puro que tú", y debo decir que estoy un poco molesto de ser visto como menos "espiritualmente evolucionado o menos sagrado". ¿No hay otros motivos por los cuales debiéramos volvernos vegetarianos?.



R.: Realmente hay muchas otras razones que apoyan los motivos contra el comer carne, Muchos de los problemas de las hambrunas masivas mundial podrían ser resueltos por la reducción o eliminación del hábito de comer carne. Las razones son:

- 1) Los campos destinados a pastizales para alimento del ganado podrían ser drásticamente eliminados y convertidos en campos donde se siembre para el consumo del ser humano.
- 2) Enormes cantidades de comida que podría ser usada para alimentar a los seres humanos es utilizada como alimento del ganado que es criado para producir carne.

P.: ¿Cómo es posible que jamás me haya enterado de esto?. Dime más, ¿Hay más evidencia concreta?

R.: Sólo en este año, 20 millones de personas morirán por una nutrición deficiente. Concretamente, un niño muere cada 2,3 segundos. Cien millones de personas podrían ser adecuadamente alimentadas usando la tierra liberada si solo los americanos redujeran en un 10%; el consumo de carne.

Solo el 20% del cultivo de maíz es utilizado para alimentación de la gente. El restante 8% es utilizado para alimentar el ganado.

P.: Tu dices que hay una pérdida a medida que ascendemos en la cadena alimenticia. ¿Puedes justificar esto?.

R.: El porcentaje de pérdida de proteína en el proceso del ciclo del grano se calcula en un 90% por los expertos. Se estima que para producir 1/2 kilo de carne se requiere 8 kilos de granos comestibles o porotos de soja.

P.: ¿Qué me puedes decir acerca del tema que comentaste sobre la tierra que es utilizada para la crianza de ganado en lugar de ser utilizada para el cultivo de granos para alimentación humana?.

R.: Un acre de tierra puede producir 20,000 kilos de papas o solo 125 kilos de carne.

P.: Bien! ¿Hay otros argumentos?.

R.: Si! Muchos de los problemas ambientales mundiales podrían ser resueltos con solo volcarse al vegetarianismo, incluyendo el recalentamiento global, la pérdida de la riqueza de los suelos, la pérdida de las selvas y aún las especies en extinción. El recalentamiento global, conocido como "el efecto invernadero" es resultado principalmente de la emisión de dióxido de carbono que surge de

quemar combustibles fósiles tales como el petróleo y el gas natural. Deben quemarse tres veces más combustibles fósiles para producir una dieta centrada en comida animal que para producir una dieta centrada en comida libre de productos animales.

Los árboles, y especialmente, los bosques y las selvas antiguas, son esenciales para la supervivencia del planeta. Su destrucción es una de las principales causas del calentamiento global y de la pérdida de la riqueza de los suelos. Un alarmante 75 % del mantillo que cubre los suelos en los Estados Unidos ha sido perdido y un 85% de esta pérdida se puede atribuir directamente a la crianza de ganado. Otro resultado devastador de la deforestación es la pérdida de especies vegetales y animales. Cada año 1,000 especies son eliminadas debido a la destrucción de las selvas tropicales para cultivo de tierras dedicadas a pasturas de animales y otros usos. Este porcentaje desafortunadamente está creciendo cada año.

P.: Hay razones sanitarias. ¿No es cierto?

R.: Absolutamente! Los carnívoros tienen más probabilidades de contraer cáncer. Por ejemplo, el riesgo de contraer cáncer de pecho es 3,8 veces mayor en las mujeres que comen carne diariamente que en aquellas que la consumen menos de una vez por semana. Hay toda una hueste de otras enfermedades que pueden ser reducidas o completamente curadas volcándose a una dieta totalmente libre de carne. Por ejemplo, el infarto de miocardio es la causa de muerte más común en los Estados Unidos, matando a una persona cada 45 segundos. El riesgo de sufrir un ataque al corazón para un hombre que come carne es de 50%. El riesgo para un hombre que no come carne es de 15%.

P.: ¿Hay otras razones?

R.: Si ¡Hay razones éticas también. El matadero es la parada final para los animales criados con intención de utilizar su carne como alimento. Estos lugares terribles tan poco conocidos para los carnívoros, procesan enormes números de animales cada año. Solamente en los Estados Unidos, 660,000 animales son sacrificados cada hora para aprovechar su carne. La gente que trabaja en los mataderos no puede evitar estar afectada por lo que ve y escucha. Ellos deben experimentar diariamente el temor y la ira de los animales que deben ser muertos para transformarse en comida de los seres humanos. De todas las ocupaciones en los Estados Unidos, los trabajadores de los mataderos tienen el más alto promedio de cambios de trabajo. También tienen el más alto rating de accidentes de trabajo.

P.: ¿Vamos, seguramente no puede ser todo tan malo?

R.: Le voy a contar algo de la tortura que se realiza en la industria de la producción de alimento animal. Los Estados Unidos consumen cerca de seis mil trescientos millones de pescados anualmente. A la temprana edad de 20 semanas 85 millones de cerdos son sacrificados cada año para la cena de los americanos. De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 24 millones mueren antes de la edad en que debían ser sacrificados. Además casi medio millón muere del "stress del traslado" en el camino a los mataderos, debido al trato descuidado y malicioso. Sin anestesia los cerdos machos y los toros son castrados.

Hablando de las vacas, cinco millones quinientas mil vacas lecheras en los Estados Unidos viven solamente por tres o cinco años en lugar del promedio normal de vida de 25 años y la mayoría terminan como hamburguesas. Más de un millón de terneros son criados para ser matados jóvenes por su carne. Durante su corta vida de 16 a 18 semanas no se les da ni agua ni comida sólida. Para asegurarse que la carne sea blanca (anémica) se los alimenta con reemplazo de leche que es deliberadamente deficiente. Toda su miserable vida pasa en establos que son tan pequeños que apenas les permiten moverse. La mayoría de esos terneros nunca ven la luz del sol.

Si ustedes piensan que eso es cruel, entonces escuchen esto. Los pollitos de un día son despicados a través de un proceso que quema sus picos (y algunas veces sus caras también) con un cuchillo caliente. Como solo las gallinas ponen huevos, cientos de millones de pollitos que son considerados desperdicios son embolsados en bolsas plásticas y se los apila uno sobre otro hasta que mueren. Y aún esto no es nada comparado con los billones que son asesinados para consumo humano. El proceso de matadero consiste colgar a las gallinas o pollos de las patas con la cabeza hacia abajo en una línea que está en movimiento hacia un chorro de agua electrificada. Luego se les corta el pezcuelo y sus cuerpos van a tanques de agua hirviendo, algunos todavía vivos.

P.: Pero yo pensaba que nosotros los humanos estábamos adaptados para comer carne.

R.: La respuesta a esto es muy simple. Los humanos no tenemos ni colmillos ni garras! Muchos nutricionistas, biólogos y fisiólogos ofrecen evidencia convincente de que nosotros jamás fuimos hechos para comer carne. Aquí hay algunos hechos que apoyan este punto de vista. Nosotros somos más parecidos a los animales que comen plantas y pastos que a los carnívoros. Por ejemplo, los carnívoros no sudan a través de su piel, el calor corporal es controlado por la respiración rápida y la extrusión de la lengua. Los carnívoros tienen colmillos y garras para atrapar y matar a su presa. Los animales vegetarianos tienen dientes pequeños y no tienen garras. La saliva de los carnívoros es ácida y no tiene la enzima ptialina y una saliva alcalina.

Los carnívoros tienen mandíbulas que solo permiten un movimiento de arriba para abajo. Sus tractos digestivos son mucho más cortos. Cuando comparamos en cada caso, los humanos no están adecuados para una dieta carnívora. La información histórica indica que los humanos primitivos se alimentaban básicamente de frutas.

P.: ¿Pero seguramente una dieta vegetariana no puede suplir el hierro necesario que una dieta carnívora tiene en abundancia?

R.: Las arvejas secas y las verduras de hojas verdes son fuentes especialmente ricas en hierro, mejor aún en una base por caloría que la carne! La absorción del hierro es aumentada considerablemente comiendo comidas que contengan vitamina C junto con comidas ricas en hierro. Los vegetarianos no tienen una incidencia mayor en la deficiencia de hierro que los no vegetarianos.

P.: Es una creencia común que una dieta con carne te hace más fuerte. ¿No son acaso todos los atletas de primer nivel mundiales fuertes comedores de carne?

R.: Esta respuesta te va a sorprender! Todos los mejores atletas mundiales generalmente dejan de comer carne antes de una competencia y consumen en su lugar una dieta rica en carbohidratos, un fenómeno llamado "carga de carbono", si ustedes necesitan una prueba viviente de los beneficios de una dieta vegetariana pregúntenle a estas personas:

Martina Navratilova (una veterana tenista con 166 títulos incluyendo 9 Wimbledons).

Sonia Bonali (patinadora campeona mundial).

Edwin Moses (2 veces campeón Olímpico en la prueba de obstáculos de 400 metros, invencible por 8 años).

Dave Scott (6 veces ganador del Triatlón hombre de Hierro de América).

Judy Leden (inglesa, Campeona Europea y mundial de Hand gliding)

Sally Hilbert (campeona inglesa de mountain bike).

Stan Price (Record mundial Bench Press).

Paavo Nurmi (20 records mundiales en carrera de distancia, incluyendo 9 medallas olímpicas).

Roy Hillingan (Campeón de Mr. América de fisicoculturismo).

Billy Pichering (record mundial, nadando a través del canal inglés).

Dave Scott (el único hombre que ganó el triatlón más de dos veces, 6 veces).

P.: Pero la carne sabe bien!

R.: Corrección. La carne en sí misma no te puede hacer producir saliva como un racimo de uvas puede hacerlo. Es solamente cuando esta carne es alterada con el proceso de cocción, aderezada y con muchas especias y salsas. En realidad la carne cruda es bastante desagradable aún para los que comen carne!.

P.: ¿Si todo esto es verdad, como es que no hay un movimiento contra el comer carne? Yo acabo de enterarme de todo esto.



R.: Como pasó con la industria del tabaco, las advertencias de salud contra el comer carne se están multiplicando, y la conciencia sobre los efectos ambientales negativos de la cría de ganado está aumentando. Las preocupaciones éticas y morales están creciendo. Los mercados de alimentos en el Reino Unido, estiman que 2 millones de personas en el país son estrictamente vegetarianos. Más importante aún, el número de personas que están limitando el consumo de carne en sus dietas está aumentando considerablemente. Un estimado de 6 millones de personas en el Reino Unido, mayormente cenar comidas sin carne.

CITAS DIGNAS DE MENCIONAR

"Si ustedes dan un paso atrás y miran la información, verán que la óptima cantidad de carne roja que necesitan es cero"

-Waiter Willet, M. D. de Binham and Woman's Hospital, director de un estudio sobre una cercana correlación entre el consumo de carne roja y el cáncer de colon.



"La industria del bife ha contribuido a la muerte de más americanos que todas las guerras de este siglo, que todos los desastres naturales y los accidentes automovilísticos combinados. Si el bife, la carne roja, es vuestra idea de "comida verdadera para gente verdadera", mejor vivan cerca de un verdadero hospital".

Neal D. Barnard, M. D. Presidente de un comité de médicos para una salud responsable.

"La reducción del consumo de bifos y otras carnes, es el acto singular más potente para detener la destrucción de nuestro ambiente y preservar nuestros recursos naturales. Nuestras elecciones importan. Lo que es más saludable para cada uno de nosotros personalmente, es también lo más saludable para apoyar la vida de nuestro precioso y herido planeta".

Joan Robbins, autor de "La dieta para una nueva América" y presidente de la Fundación. Earth Save Foundation-Santa Cruz, California.

"Reconozcan a la carne por lo que realmente es: el cuerpo muerto lleno de antibióticos y pesticidas de un animal torturado".

Ingrid Newkrik. Director Nacional de PETA.

"Pobres animales! Que celosamente cuidan sus patéticos cuerpos..aquello que para nosotros es simplemente una cena, pero para ellos es la vida misma".

T. Casey Brennan

"Sé en mi alma que comer una criatura que ha sido criada para ser comida, y que jamás ha tenido una oportunidad de ser un ser verdadero, no es saludable. Es como si ustedes estuvieran comiendo miseria. Están comiendo una vida amarga".

Alice Walker. Autora y poeta.

ORACIÓN PARA ANTES DE IR A DORMIR

Antes de ir a dormir, luego de nuestra práctica nocturna debemos dar las gracias a cada órgano de nuestro cuerpo. Ellos trabajan constantemente para nosotros (las 24 horas). El corazón late 70 u 80 veces por minuto; los pulmones respiran 18 a 20 veces por minuto, el hígado va cambiando el alimento en glucosa y glicocina; la sangre circula por nuestro cuerpo completo las 24 horas proveyendo de alimento y nutrición a cada célula del cuerpo; los riñones e intestinos se encargan de excretar los productos nocivos y el sistema nervioso está ocupado en enviar y recibir mensajes del mundo exterior y controlar el cuerpo entero. Ellos trabajan día y noche pero nosotros nunca pensamos en darle gracias a ellos.

Así pues oremos:

"Mi querido corazón, tu trabajas tan arduamente para mí, te doy las gracias, tu eres divino, sin ti este cuerpo no puede sobrevivir. Mis queridos pulmones ustedes siempre trabajan incansablemente para mí, te estoy agradecido porque tu eres divino. Entonces llevemos la mente al hígado, páncreas, intestinos, riñones, brazos, piernas, manos y pies.

Démosle las gracias a ellos, despacio, enviando vibraciones mentales de paz y concentración a cada uno de ellos.

Esto dará energía vital a todos los órganos del cuerpo al dar las buenas noches, a todos los órganos del cuerpo, ellos obtendrán descanso y energía".

Spirituality and Health

