Notas del editor/traductor:

- Cuando se ha interrumpido un párrafo entre páginas, la segunda parte del párrafo se ha desplazado junto a la primera para facilitar una traducción correcta.

PARA HACER:

- Añadir texto a partir de imágenes

- Comprobar si faltan párrafos en el libro

<img src="./xtd2hsmp.png" style="width:5.66667in;height:8.81944in" />

El cáncer: Una perspectiva yóguica

<img src="./xsbhillu.png" style="width:0.62812in;height:0.55312in" />

Sadhguru

El Cáncer: Una Perspectiva Yóguica Sadhguru

©2015 Sadhguru

Primera edición: Octubre de 2015

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro sin la autorización escrita del editor, salvo en el caso de citas breves incluidas en artículos críticos y reseñas.

El diseño de la portada, la composición tipográfica, la maquetación del libro y la compilación han sido realizados por los Archivos del Centro de Yoga Isha. Todas las fotografías utilizadas en este libro son propiedad de la Fundación Isha o de dominio público o fotografías de archivo.

Publicado por: Isha Foundation 15, Govindasamy Naidu Layout,

Singanallur, Coimbatore - 641 005 INDIA

Teléfono: +91-422-2515345 Correo electrónico: info@ishafoundation.org

## Índice

\*\*Introducción\*\* 1

\*\*¿Por qué aparece el cáncer? 6

¿Es feliz tu cuerpo? 11

MindYour Chemistry 13

Alegría: su responsabilidad fundamental 15

Herramientas para hacer de la alegría tu compañera 20

\*\*La mecánica de la salud 26

Alimentos 26

Espacio entre comidas 27

Comer con gratitud 28

Neem y cúrcuma 29

Beneficios del ayuno 33 Respirar bien 35

No te fumes la vida 37

La salud desde dentro 41

\*\*Yoga:\*\* \*\*Posibilidades\*\* \*\*Ilimitadas\*\* 50

Un nuevo paradigma en medicina 50

Yoga - Una ciencia subjetiva 52 Conversaciones 58

\*\*"Llegar a un acuerdo con la mortalidad" 68

Preocuparse no ayuda al 68

¿Sigue siendo tabú la muerte? 70

Morir con dignidad 73

\*\*Conclusión\*\* 79

\*\*Herramientas para el bienestar 81

Isha Upa-Yoga 81

Isha Kriya 82 Kalpavriksha - Crear lo que se desea 92

<img src="./y5gojttd.png" style="width:0.37847in;height:0.43056in" />

\*\*Acerca deisha 95

## Nota a los lectores

Este libro es una amalgama de extractos tomados de varios discursos de Sadhguru. A lo largo del libro se comparten testimonios de personas que se han beneficiado de las prácticas de Isha Yoga en su recuperación del cáncer. También hay varios recuadros informativos que incluyen fragmentos relevantes de las últimas investigaciones de la ciencia médica. Esperamos que disfrute del libro y lo encuentre útil.

## Isha Volunteers

<img src="./ld0yzi2s.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

## Introducción

La palabra "salud" viene de la palabra "totalidad". Cuando tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tus energías están en sintonía y te sientes íntegro en tu interior, es cuando te sientes sano; es cuando eres una vida completa por ti mismo. Cada ser humano es una vida completa: lo que te creó no te hizo media vida. Pero mucha gente vive su vida a medias. Sólo viven media vida, nunca una vida completa. Por tanto, salud significa que, en tu experiencia, eres una pieza completa de la vida, no media vida. Cuando te sientes completo dentro de ti, física, mental y espiritualmente, en todos los sentidos, significa que estás sano.

La salud y el bienestar conciernen a todos: cada ser humano aspira a ellos de la forma que conoce. Lo que ocurre es que cada persona tiene una idea diferente de lo que es la salud, y aún más diferente de lo que es el bienestar.

Cierto día, un hombre viejo y marchito estaba sentado en un club "Sólo para solteros" a las once de la mañana. Estaba bebiendo whisky y fumando en cadena. Una señora se dio cuenta, se acercó a él y le preguntó: "¡Eh, viejo, parece que no tienes ni una preocupación en el mundo!". El hombre respondió: "Sí, no me importa nada".

---1---

Le preguntó: "¿Cuál es el secreto de tu vida, que puedes ser así?".

"El secreto de mi vida es que me tomo mi quinto whisky a mediodía, fumo en cadena y como lo que me da la gana. ¡Ese es el secreto!"

"Es asombroso. ¿Cómo lo consigues? Por cierto, ¿cuántos años tienes?".

"Tengo 22 años."

Por desgracia, la sociedad actual tiene una comprensión muy limitada de lo que significa la salud. La ciencia médica tal como la conocemos ha avanzado a pasos agigantados. Sin embargo, al mismo tiempo, probablemente nunca antes la humanidad había conocido el tipo de mala salud que experimenta hoy en día. Hemos superado infecciones y epidemias, pero las enfermedades que el ser humano fabrica en su interior son cada vez más frecuentes.

Distingamos entre enfermedades infecciosas y crónicas. Una enfermedad infecciosa nos llega por una invasión externa, para la que la medicina moderna ha creado tantos productos químicos. Los productos químicos que se utilizan para matar a estos organismos también dañan nuestro propio sistema, pero como los seres humanos vivimos tan cerca, necesitamos utilizar medicamentos para controlar la propagación de estas enfermedades. Es como rociar insecticidas en nuestros cultivos. Sabemos que no es saludable. Al mismo tiempo, no podemos detenerlo ahora mismo porque aún no hemos propagado formas más eficientes y orgánicas de controlar las plagas.

---2---

Para casi todas las infecciones que pueden surgir hoy en día, la ciencia médica tiene alguna solución. Pero para dolencias crónicas como la diabetes, la tensión arterial, las migrañas o cualquier otra, la ciencia médica no ofrece ninguna solución. Sólo habla de controlar estas enfermedades, nunca realmente de liberar a la gente de ellas. Hay muchos tipos de especialistas, y se gasta mucho dinero y tiempo sólo en controlar estas enfermedades crónicas dentro de ciertas limitaciones.

Nuestro entorno exterior ha quedado suficientemente fijado. Lo que nadie hubiera podido soñar hace cien años está hoy al alcance del ciudadano de a pie en su día a día. Sin embargo, los seres humanos seguimos sin estar bien porque nos ocupamos de lo exterior, pero nunca nos molestamos en ocuparnos de lo interior. Por ejemplo, en el llamado mundo desarrollado de hoy, en algunos países que se erigen como ejemplos de éxito definitivo, más del 20% de los adultos1 toman algún tipo de medicación psiquiátrica. Esto no es bienestar. Pasar de la pobreza a la aﬄuencia es un duro viaje. Si después de este duro viaje no podemos vivir bien y sufrimos nuestra aﬄuencia, es una tragedia. También podríamos haber sufrido nuestra pobreza; al menos habría sido respetuoso con el medio ambiente.

\*\*\*1\*\*\* \*\*\*America's \*\*\*\* \*\*\*State\*\*\* \*\*\*of\*\*\* \*\*\*Mind:\*\*\* \*\*\*A\*\*\* \*\*\*Report\*\*\* \*\*\*by\*\*\* \*\*\*Medco\*\*\* \*\*\*(2011)\*\*\* \*\*\*<u>http://apps.who.int/</u>\*\*\* \*\*\*<u>medicinedocs/documents/s19032en/s19032en.pdf</u>\*\*\* ¿Existe alguna forma de crear nuestra situación interior de la forma que deseamos? Al igual que existe toda una ciencia y una tecnología para arreglar la situación exterior, también existe toda una tecnología para arreglar la situación interior, incluida nuestra propia salud. El yoga y la meditación son esa dimensión de la ciencia que se centra en crear el tipo de interior correcto, para que puedas vivir una vida alegre y pacífica.

---3---

Aunque mucha gente va por ahí como si la salud fuera el objetivo último de la vida, no es así. La salud es un proceso natural. Si no nos metemos con el sistema, el sistema está diseñado para funcionar de forma saludable. El yoga no se centra en la salud porque lo que tú llamas "salud" es el resultado natural de estar en armonía contigo mismo. Hay cientos de miles de personas que han salido de graves dolencias crónicas, que generalmente se daban por casos perdidos, con una simple práctica yóguica fundamental. Si este mecanismo humano está correctamente sintonizado con la fuente misma de la creación que funciona dentro de ti, la salud es una consecuencia natural.

¿El yoga también puede curar el cáncer? Yo no diría que es una cura, pero sin duda puede mejorar el sistema inmunitario y el equilibrio y la vitalidad del cuerpo en su conjunto. Hasta qué punto depende de varias cosas: de la constitución de cada uno y de la intensidad y el ambiente en que se pueda practicar.

También es un hecho médico que algo tan simple como el ejercicio físico decide la diferencia entre la salud y la mala salud para mucha gente. El simple hecho de dar un paseo por la mañana puede hacer que una persona esté sana. Del mismo modo, el yoga es un sistema más complejo, que no se limita a los beneficios del ejercicio. Es mucho más que eso. Si se practica correctamente, sin duda se obtienen beneficios. ¿Es un milagro? No, porque es una ciencia. Como con cualquier otra ciencia, hay que aplicarla y trabajar con ella paso a paso.

---4---

\*\*\*Introducción\*\*\*

## ¿Por qué se produce el cáncer?

---5---

<img src="./ezszcjqn.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

Si ha leído lo que se ha escrito sobre el cáncer, se habrá dado cuenta de que las opiniones y los conceptos parecen cambiar con frecuencia, a veces de forma drástica. Pero la fisiología fundamental, la química y la base misma de su existencia no han cambiado. Entonces, ¿por qué cambian continuamente estos conceptos? De los conceptos a la conciencia hay demasiada distancia. Con conceptos, no puede haber conciencia. Así que, en lugar de leerlo todo desde fuera y confundirte sobre lo que es verdad y lo que es mentira, si empiezas a escuchar a tu cuerpo y adquieres una comprensión más profunda de tu propio sistema, serás capaz de manejarlo con más eficacia.

<img src="./fvw5lizh.png" style="width:3.71384in;height:2.1439in" />

\*\*\*Dr.\*\*\* \*\*\*Tracy\*\*\* \*\*\*Gaudet\*\*\* \*\*\*in\*\*\* \*\*\*conversación\*\*\* \*\*\*with\*\*\* \*\*\*Sadhguru\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*Duke\*\*\* \*\*\*University\*\*\* \*\*\*Medical\*\*\* \*\*\*School\*\*\* Lo estamos viendo desde una perspectiva experiencial, porque lo que eres tú lo eres todo. Todo lo que vale la pena conocer puede saberse en un solo momento si estás dispuesto a volverte hacia dentro. Puede que no descubras cómo construir un reactor nuclear, pero sabrás cómo se comportan los átomos de tu cuerpo. Si te vuelves hacia dentro, todo está ahí: eres un cosmos por ti mismo.

---6---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

Hay millones de personas en este momento pasando por diferentes estados de cáncer. Estas cosas ocurren por diversas razones y todos nosotros formamos parte de ello. No se debe sólo a situaciones externas como la contaminación o la industria, sino también a cómo mantienes tu sistema. No son sólo influencias químicas externas las que actúan sobre ti. Tu cuerpo es la mayor fábrica química. Si no manejas esta fábrica adecuadamente, produce el tipo equivocado de sustancias químicas y te vuelve loco de alguna manera.

En el yoga, no consideramos el cáncer como diferentes tipos. Dónde y cómo se manifiesta en un individuo concreto puede depender de varios aspectos de su fisiología, genética, estilo de vida, dieta, etc., pero siempre vemos la causa raíz como un desequilibrio en lo que se llama el \*pranamaya\* \*kosha\* o cuerpo energético.

Fundamentalmente, el sistema yóguico considera la fisiología como cinco capas diferentes. Veremos los tres primeros; los otros dos no tienen que ver con la salud. La primera capa se llama \*annamaya\* \*kosha\* o cuerpo alimenticio. La comida que comes se ha convertido en el cuerpo, ¿no es así? Si no comes nada, este cuerpo se disipará. Así pues, el cuerpo físico se denomina cuerpo alimenticio.

---7---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Hasta hace poco, la ciencia médica sólo se ocupaba del cuerpo alimenticio o annamaya kosha. No se centraban en nada más. Pensaban que podían ocuparse de todas las infecciones del mundo, pero luego descubrieron que no podían hacer nada con las dolencias crónicas como la tensión arterial y la diabetes. Esto se debe a que se fijaban en el cuerpo alimenticio, que es sólo una manifestación externa.

Dentro de éste se encuentra el \*manomaya\* \*kosha\*, que significa el cuerpo mental. Hoy en día, la ciencia médica reconoce que el hombre es psico-soma - lo que ocurre en la mente ocurre naturalmente en el cuerpo. Por ejemplo, si creas tensión mental, tu presión sanguínea subirá. Por lo tanto, existe un cuerpo mental que debe cuidarse adecuadamente. Este cuerpo mental y este cuerpo físico sólo pueden funcionar porque existe un cuerpo energético. El trabajo del yoga es fundamentalmente a nivel del cuerpo energético o el pranamaya kosha. Desde la perspectiva yóguica, el cáncer y otras perturbaciones o enfermedades que el sistema fabrica desde dentro, están causadas por un desequilibrio en el cuerpo energético.

Las células cancerosas están presentes en el cuerpo de todo el mundo, pero tener unas pocas células cancerosas desorganizadas no afectará a tu vida ni a tu salud en modo alguno. Sin embargo, si creas ciertas situaciones dentro del cuerpo energético, se organizan - ¡pasan de la pequeña delincuencia a la delincuencia organizada! Si utilizamos una analogía para describir las células cancerosas, podríamos decir que son como criminales en una sociedad. Si hay individuos aquí y allá haciendo pequeñas cosas, en realidad no afecta a la sociedad en su conjunto. En todas las ciudades hay delincuentes de poca monta que roban de vez en cuando, no hay problema. Pero si cincuenta de ellos se organizan, todo el ambiente de la ciudad cambia de repente. Cuando esos cincuenta delincuentes se juntan, es peligroso salir a la calle. Eso es lo que ocurre en el cuerpo. Si las células cancerosas vagan solas, no suponen ningún problema. Pero cuando se reúnen en un mismo lugar y hacen buenas migas, se convierten en un problema.

---8---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

Al principio, un delincuente es feliz robándole el bolsillo a alguien. Dos de ellos sueñan con entrar en una casa. Cinco de ellos se reúnen y sueñan con atracar un banco. Si las fuerzas del orden son conscientes y activas, se aseguran de que los delincuentes nunca se reúnan en gran número y se conviertan en un problema grave. Lo mismo ocurre con el cuerpo. Hay que disolver esas células antes de que se agrupen.

Debido a ciertos "vacíos" que se producen en el pranamaya kosha, ya sea por la actitud, el estilo de vida, la alimentación o tantas otras razones, el cuerpo energético se ve afectado. Si el flujo de energía no es el adecuado en ciertas zonas del cuerpo, las células cancerosas generalmente elegirán esos lugares para crecer y enconarse. Cuando se trata de enfermedades crónicas, la causa raíz está siempre en el cuerpo energético. Una vez que el cuerpo energético se altera, se manifestará de forma natural tanto fisiológica como psicológicamente.

---9---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Por ejemplo, generalmente encontramos que para las personas que fuman regularmente, su respiración es muy diferente a la de los no fumadores. Debido a esta forma restringida de respirar, naturalmente los niveles de energía en esa zona se vuelven bajos y se convierte en un lugar que atrae al cáncer.

Otro ejemplo es el cáncer de mama, muy extendido hoy en día, sobre todo en las sociedades occidentales. Esto se debe a que muchas mujeres no conciben cuando están en edad fértil. El mecanismo de la mama, que se creó principalmente para alimentar a la descendencia, no se utiliza o sólo se utiliza durante un periodo de tiempo concreto. En el pasado, si una mujer pasaba por el proceso normal de concepción, desde los 16 o 18 años hasta los 45 concebía periódicamente, lo que mantenía todo su sistema, el útero y el pecho activos de muchas maneras. Esto también habría mantenido la energía fluyendo.

Hoy en día, algunas mujeres no conciben o, para la mayoría, la maternidad termina antes de los 30 años. Entonces, durante otros 15 o 20 años de su vida, cuando todavía pueden tener hijos, las hormonas y enzimas necesarias se siguen produciendo pero no se aprovechan. Debido a esto, esa parte del cuerpo se vuelve de baja energía, lo que atrae a las células cancerosas y se convierte en un lugar para que se acumulen.

¿Significa esto que debemos producir más niños? Por favor, no. Este mundo ya está superpoblado. Hay otras soluciones para esto. En lugar de dejar que ocurra según las atmósferas en las que se vive, se podría corregir equilibrando el sistema y convirtiéndolo en un proceso más controlado. Hay ciertos tipos de prácticas yóguicas o de trabajo interior para controlar los niveles hormonales del cuerpo, que pueden absolver a las mujeres de estos problemas.

---10---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

Si tu cuerpo energético está en pleno flujo y correctamente equilibrado, no puede haber ninguna enfermedad ni en tu cuerpo físico ni en tu cuerpo mental. La gente viene a nosotros con asma, por ejemplo, y les damos una práctica determinada que puede liberarles de la enfermedad. Otra persona viene por diabetes, y le damos la misma práctica, que también le funciona. Esto se debe a que no estamos tratando la enfermedad como tal. La enfermedad es sólo una manifestación de la perturbación que existe en el cuerpo energético.

Fundamentalmente, el yoga no es una forma de tratamiento. Es una forma de equilibrar tus energías internas. En realidad, nunca tratamos el cuerpo físico o mental en ese sentido. Independientemente de cuál sea la enfermedad, sólo pretendemos equilibrar y activar el cuerpo energético.

## ¿Es feliz tu cuerpo?

Tu cuerpo físico es un instrumento autónomo y bastante completo. Está diseñado y estructurado para funcionar por sí mismo sin mucha participación por tu parte. No tienes que hacer que tu corazón lata, que tu hígado realice toda su compleja química ni siquiera intentar respirar. Todo lo que se necesita

para que tu existencia física se manifieste está sucediendo por sí sola.

Si le fascinan los gadgets, no hay uno mejor. Se trata de la pieza de maquinaria más sofisticada del planeta: el mayor nivel de mecánica que puedas imaginar, el mayor nivel de conectividad eléctrica que puedas soñar y el mayor nivel de capacidad informática que puedas concebir.

---11---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Cada célula del cuerpo tiene un profundo instinto de supervivencia y bienestar. La base misma de la vida dentro de ti es estar bien. Cuando todo el sistema al que te refieres como tu cuerpo está diseñado para crearte salud, no enfermedad, ¿por qué tus propias células se vuelven contra ti? Contraer una enfermedad de un organismo externo es otra cosa, necesita medicación. Pero que tú fabriques enfermedades en el cuerpo no es necesario, ni natural. La gente cree que es natural porque la contrae una gran parte de la población. No, la salud es natural. Las enfermedades crónicas fabricadas desde nuestro interior podrían evitarse si nos limitáramos a establecer las condiciones necesarias para nosotros mismos.

Una de las razones por las que la gente tiene cáncer hoy en día es porque, de alguna manera, el cuerpo se ha vuelto infeliz. No me refiero a la persona. Si el cuerpo físico es feliz, lo hace todo muy bien. ¿Te has dado cuenta de que algunos cuerpos son felices y otros no?

Por ejemplo, supongamos que entramos en un jardín después de una ligera lluvia, todas las plantas parecen estar casi riendo. No es sólo que estén limpias, sino que parecen felices. ¿Lo has sentido? Del mismo modo, el propio cuerpo físico puede ser feliz, y cuando lo es, se asegurará de que no le ocurra nada malo. Si mantienes el proceso de rejuvenecimiento en un nivel alto, la inteligencia intrínseca del cuerpo funcionará al máximo y las posibilidades de que alguna parte de tu cuerpo se vuelva infeliz serán muy bajas.

---12---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

Hay formas de potenciar el proceso de rejuvenecimiento del cuerpo realizando prácticas yóguicas específicas relacionadas con la respiración. Se puede ver claramente cómo el cuerpo se vuelve exuberante todo el tiempo, lo que significa que el cuerpo es feliz por sí mismo.

## Mind Your Chemistry

Como he dicho antes, la ciencia médica reconoce que el hombre es psico-

soma. Es decir, lo que ocurre en la mente ocurre naturalmente en el cuerpo. La gente presta atención al cáncer porque mata. Pero no prestan atención a una enfermedad muy prevalente en el planeta: el "cáncer de la mente". Como el Viejo Fiel, la gente estalla, chisporrotea, se hace la graciosa y se comporta de forma fea, sin prestarle atención porque los demás a su alrededor, por desgracia, son pasivos ante ella. Si la gente te pinchara cuando estallas, sabrías que esto no funcionará. Pero como ellos también son así, la gente te aguanta.

Tanto si se trata de un momento de irritación, ira, agitación, ansiedad o miedo, cualquier cosa por la que pases tiene un impacto en tu estructura y química celular. Si creas una química errónea en tu interior, es el primer paso hacia la mala salud.

Hoy en día hay pruebas sustanciales de que si te mantienes agradable, sin un momento de irritación, agitación, ansiedad o estrés, tu percepción aumentará. Tu capacidad de percibir la vida y el funcionamiento de tu inteligencia sigue aumentando. La gente ha experimentado con esto, pero tú mismo puedes saberlo experimentalmente en cualquier momento. ¿Has notado que cuando estás muy feliz, es muy fácil saltarse una comida? Todo tu sistema está funcionando al máximo cuando estás en ese estado, así que aunque no comas, todo irá bien. En cambio, cuando no eres tan feliz, si te saltas la comida es un gran problema. Siempre que creas malestar dentro de ti, de alguna manera tu propia inteligencia y energías están trabajando en tu contra. Si estás enfadado o furioso por algo durante cinco minutos, estás literalmente envenenando tu propio sistema.

---13---

<img src="./cfhncarr.png" style="width:0.40104in;height:0.4375in" />

Se ha establecido médicamente que si creas algún tipo de tensión, ya sea en tu mente o en tu cuerpo, tu sangre se está envenenando químicamente. Tu ira, irritación, agitación y resentimiento son venenos que bebes y esperas que alguien muera. La vida no funciona así. Si bebes veneno, sólo sufres tú.

---14---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

La incidencia del cáncer es tan alta como lo es ahora porque hay una enorme sensación de falta de alegría en la gente. Hay otros factores, como la contaminación, las influencias químicas y el tipo de comida que comemos, pero uno de los principales es que la gente experimenta muy poca alegría en su vida. La falta de alegría crea un tejido que provoca ciertos aspectos en uno mismo, tanto en la propia química como en la forma de procesar los alimentos. Si la gente experimentara al menos unas pocas horas de alegría en 24 horas, se vería que la incidencia del cáncer bajaría drásticamente.

## Alegría - Su responsabilidad fundamental

Independientemente de lo que el yoga pueda o no pueda hacer contra el cáncer, sin duda podemos mejorar la condición mental de un individuo de manera significativa. También puede suponer un gran cambio en su situación fisiológica. Incluso para aquellos que están recibiendo tratamiento contra el cáncer, si desarrollan cierto entusiasmo, si no están tensos o temerosos, todo su sistema funcionará mucho mejor. De eso no hay duda.

---15---

<img src="./rsmhrxyy.png" style="width:5.69013in;height:8.83552in" />

\*Cáncer:\* \*Una\* \*Perspectiva\* \*Yógica\* Se calcula que 11,4 millones de personas morirán de cáncer en 2030, lo que muestra un previsible aumento del número de enfermos.

---16---

<img src="./0xr0jtp3.png" style="width:5.71089in;height:8.83552in" />

\*\*<El cáncer es la segunda causa de muerte en Estados Unidos.

Muchas personas que se están recuperando de un cáncer han pasado por el programa de Ingeniería Interior2 o Isha Kriya3 y, definitivamente, al final de la práctica sintieron una mejora significativa en su estado mental y en sus niveles de energía. Después de unos meses hemos estado en contacto con ellos, y se sentían mucho mejor porque su estructura psicológica y su estabilidad emocional habían mejorado mucho después de hacer las prácticas. En ese sentido, el yoga ayuda definitivamente a recuperarse de la enfermedad porque no se enseña como una práctica, sino de una forma holística que aporta una comprensión total de uno mismo y de su entorno.

---17---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

Ahora mismo, tu felicidad, tu paz y tu miseria -todo lo que hay dentro de ti- está ocurriendo accidentalmente. Eso significa que tu forma de ser viene determinada por situaciones externas. Si la gente que te rodea es maravillosa, te sientes genial. Si la gente que te rodea es desagradable, tu estado de ánimo decae. Una vez que tu situación interior es decidida por el exterior, vas a vivir como un accidente porque nadie -seas quien seas, incluso si eres sobrehumano- tiene el cien por cien del control sobre las situaciones externas. Las situaciones externas siempre están sujetas a muchas fuerzas del mundo. Esa es la realidad de la vida.

Sin embargo, cuando se trata de tu situación interior, sólo eres tú. Esta situación interior, al menos, debe producirse a tu manera. Si ocurriera a tu manera, sin duda crearías una situación alegre contigo mismo. Sólo porque está fuera de control -está sucediendo como reacción aleatoria a situaciones externas- no es alegre. Esto sucede porque ni siquiera existes aquí, estás disperso por todas partes pensando: "De mi alegría, esta persona es responsable, de mi miseria, esa persona es responsable, de otra cosa, otra persona es responsable". Te has dispersado por todas partes. Primero, recupérate. Primero, mira, "la base de mi experiencia soy yo, nadie más y nada más que yo". Si llegas a esto, entonces te has recogido a ti mismo. Ahora será natural estar alegre.

\*\*\*2\*\*\* \*\*\*Un\*\*\* \*\*\* intensivo\*\*\* \*\*\*programa\*\*\* \*\*\*para\*\*\* \*\*\*personal\*\*\* \*\*\*crecimiento,\*\*\*\* \*\*\*que\*\*\* \*\*\*incluye\*\*\* \*\*\*an\*\*\* \*\*\*initiation\*\*\* \*\*\*into\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*ent\* \*\*\*Shambhavi\*\*\* \*\*\*Mahamudra\*\*\* \*\*\*kriya.\*\*\*Visita\*\*\* \*\*\*<u>http://ishayoga.org</u>\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*oﬄine\*\*\* \*\*\*class\*\*\* \*\*\*schedules\*\*\* \*\*\*and\*\*\* \*\*\*<u>http://innerengineering.com</u>\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*an\*\*\* \*\*\*online\*\*\* \*\*\*version.\*\*\*

\*\*\*3\*\*\* \*\*\*Isha\*\*\* \*\*\*Kriya\*\*\* \*\*\*is\*\*\* \*\*\*a\*\*\* \*\*\*simple\*\*\* \*\*\*yet\*\*\* \*\*\*potent\*\*\* \*\*\*practice\*\*\* \*\*\*rooted\*\*\* \*\*\*in\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*sabiduría intemporal\*\*\* \*\*\*of\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*yogic\*\*\* \*\*\*sciences.\*\*\*Vea\*\*\* \*\*\*el\*\*\* \*\*\*Isha\*\*\* \*\*\*Kriya\*\*\* \*\*\*section\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*end\*\*\* \*\*\*of\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*\* \*\*\*book\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*written\*\*\* \*\*\*instructions\*\*\* \*\*\*or\*\*\* \*\*\*visit\*\*\* \*\*\*<u>http://ishakriya.com</u>\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*free\*\*\* \*\*\*guided\*\*\* \*\*\*meditation.\*\*\* \*\*\*

---18---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Lo que tú llamas "alegría" no es más que una determinada expresión de tus energías vitales. Tus energías vitales son capaces de funcionar de muchas maneras diferentes. Puedes identificarte con muchas cosas, pero en realidad eres una cierta cantidad de energía vital. Esa es la realidad. Tu nombre, forma, identificaciones sexuales, identificaciones sociales, antecedentes educativos, todo eso está en tu mente. Si te borro la memoria ahora mismo, no eres más que una cierta cantidad de energía vital. Si te duermes ahora mismo, sólo eres una cierta cantidad de energía pulsando aquí como vida.

Esta energía vital que llamas "yo mismo", ha conocido a veces la miseria, a veces la alegría, a veces la agonía, el éxtasis, la tranquilidad, la agitación - es capaz de encontrar todas estas expresiones. Si tus energías vitales encuentran expresión por elección consciente, obviamente elegirías una expresión alegre para ellas. Y en ese estado de ser, tanto tu cuerpo como tu mente funcionan al máximo.

---19---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Cuando la vida se vuelve muy agradable en tu experiencia, eso significa que también se está volviendo agradable dentro del sistema. Cuando te levantas y a primera hora de la mañana, si por ninguna razón aparece una sonrisa, probablemente te has curado de algún cáncer que estaba sucediendo dentro de ti porque el sistema está pasando de estar en un estado de malestar a la facilidad. Sólo cuando se trata de facilidad, es natural que estés así. No es que haya una política en tu vida que te obligue a ser feliz todo el tiempo, pero si todo es agradable, es natural ser así.

## 9 herramientas para hacer de la alegría tu compañera

## 1 Deja de perseguir, empieza a expresar

Hoy buscamos la felicidad con tanto ahínco que la vida misma del planeta se ve amenazada. No busques la felicidad. Sabe cómo expresar tu felicidad en el mundo. Si miras atrás en tu vida y ves, los momentos más bellos de la vida son momentos en los que estabas expresando tu alegría, no cuando la estabas buscando.

Lo que ahorres nunca será tu calidad. Lo que repartas será tu calidad. Si ahorras tu alegría, al final de tu vida nadie tendrá en cuenta: "Ahorró hasta la última pizca de alegría en ella; es la muerta más alegre". Dirán: "¡Esta horrible criatura ni siquiera sonrió en su vida!". Pero si cada día repartieras tu alegría y tu amor, la gente diría: "¡Oh, era un ser alegre y cariñoso!".

---20---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

## 2 Date cuenta de que la alegría es tu naturaleza original

No importa lo que estés persiguiendo en tu vida, ya sea negocio, poder, educación o servicio, lo estás haciendo porque en algún lugar profundo dentro de ti, hay un sentimiento de que esto te traerá felicidad. Cada una de las acciones que realizamos en este planeta surge de la aspiración a ser felices, porque ésa es tu naturaleza original. Cuando eras niño, simplemente eras feliz. La fuente de la alegría está dentro de ti; puedes hacerte cargo de ella.

## 3 Ver que estar alegre es tu responsabilidad fundamental

La primera y más fundamental responsabilidad de un ser humano es convertirse en un ser alegre. Sólo si eres alegre, se abren otras grandes posibilidades. Hagas lo que hagas, sólo vas a difundir tu calidad interior. Te guste o no, esa es la realidad. A menos que algo de verdadero valor suceda dentro de ti, no podrás hacer nada de enorme valor para el mundo. Así que lo primero que debes hacer es transformarte en un ser alegre.

## 4 Poner las cosas en perspectiva

Hoy por la mañana, ¿has visto que el sol ha salido maravillosamente bien? Las flores florecieron, no se cayó ninguna estrella, las galaxias funcionan muy bien. Todo está en orden. Todo el cosmos está sucediendo maravillosamente bien hoy, pero sólo un gusano de pensamiento en tu cabeza te hace creer que es un mal día.

---21---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Un pensamiento en tu cabeza o una emoción en tu interior determinan la naturaleza de tu experiencia en este momento. Y tu pensamiento y emoción pueden no tener nada que ver ni siquiera con la realidad limitada de tu vida. Toda la creación está ocurriendo maravillosamente bien, ¡pero un solo pensamiento o emoción puede destruirlo todo!

El sufrimiento ocurre esencialmente porque la mayoría de los seres humanos han perdido la perspectiva de lo que es esta vida. Su proceso psicológico se ha vuelto mucho más grande que el proceso existencial, o para decirlo sin rodeos, han hecho que su insignificante creación sea mucho más importante que la creación del Creador. Esa es la fuente fundamental de todo sufrimiento. Hemos perdido el sentido completo de lo que significa estar vivo aquí.

## 5 Ver la mente por lo que es

Lo que tú llamas "mi mente" no es tuya en realidad. No tienes una mente propia, por favor míralo cuidadosamente. Lo que llamas "mi mente" es sólo el cubo de basura de la sociedad. Todos los que pasan por aquí te meten algo en la cabeza. Realmente no tienes elección sobre de quién recibir y de quién no. Si dices: "No me gusta esta persona", recibirás mucho más de esa persona que de cualquier otra. Realmente no tienes elección. Si sabes procesarla y utilizarla, esta basura es útil. Esta acumulación de impresiones e información que has reunido sólo es útil para sobrevivir en el mundo. No tiene nada que ver con quién eres.

---22---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

## 6 Pasar de lo psicológico a lo existencial

Cuando hablamos de un proceso espiritual, estamos hablando de pasar de lo psicológico a lo existencial. La vida trata de la creación que está aquí, conocerla absolutamente y experimentarla tal y como es; no distorsionarla de la forma que tú quieras. Si quieres pasar a una realidad existencial, por decirlo de manera muy sencilla, sólo tienes que ver que lo que piensas no es importante, lo que sientes no es importante. Lo que piensas no tiene nada que ver con la realidad. No tiene gran relevancia para la vida. La mente sólo parlotea con tonterías que has recogido de otra parte. Si crees que es importante, nunca mirarás más allá.

Tu atención fluye naturalmente en la dirección de lo que consideras importante. Si tu pensamiento y tu emoción son importantes, naturalmente toda tu atención estará allí. Pero eso es una realidad psicológica. No tiene nada que ver con lo existencial.

El sufrimiento no se nos echa encima, se fabrica. Y la unidad de fabricación está en tu mente. Es hora de apagar la unidad de fabricación.

## 7 ¡Sonríe!

Cuando te levantas por la mañana, lo primero que debes hacer es sonreír. ¿A quién? A nadie. Porque el mero hecho de que te hayas despertado no es poca cosa. Muchos millones de personas que durmieron anoche no se despertaron hoy, pero tú sí. ¿No es estupendo que te hayas despertado? Así que sonríe porque te has despertado. Mira a tu alrededor y si hay alguien, sonríele. Para mucha gente, alguien querido no se ha despertado hoy por la mañana. Todos los que te son queridos se han despertado... ¡Vaya! Es un gran día, ¿verdad? Entonces sal y echa un vistazo a los árboles. Tampoco murieron anoche.

---23---

~~\*Why Does\*~~ \*Ca\*\*n\*\*cer\* \*Happen\*

Puede que le parezca ridículo, pero conocerá la realidad cuando alguien querido no se despierte. No esperes hasta entonces para darte cuenta de su valor. No es algo ridículo, es lo más valioso: que estás vivo y que todo lo que te importa está vivo. En esta noche desastrosa, en la que tanta gente no se despertó y los seres queridos de tantos otros no se despertaron, tú y tus seres queridos os despertasteis. ¿No es un acontecimiento fantástico? Agradézcalo y sonría al menos. Aprende a mirar a algunas personas con cariño.

## 8 ¡Recuérdate a ti mismo sonreír!

A muchas personas les basta una hora para olvidar todo esto y muy pronto su cerebro reptiliano quiere morder a alguien. Así que date una dosis una vez cada hora: un recordatorio del valor de la vida. Si eres muy insensible, recuérdatelo cada media hora. Si eres terriblemente insensible, recuérdatelo cada cinco minutos. Sólo se tarda diez segundos en recordárselo. También podrías hacerlo en sólo dos segundos: "Estoy vivo, estás vivo. ¿Qué más?" ## 9 Transforme lo que hay en su interior

---24---

~~\*Why Does\*~~ \*Cancer\* \*Happen\*

<img src="./yfdtbpbh.png" style="width:0.37847in;height:0.26562in" />

En la actualidad, la calidad de tu vida no viene determinada por la ropa que vistes, los estudios que has cursado, el entorno familiar del que procedes o el saldo que tienes en el banco. Más bien, la calidad de tu vida depende de la paz y la alegría que sientas en tu interior.

Definitivamente, alguien que no tiene comida y que está privado de las necesidades básicas para sobrevivir puede ser físicamente miserable. Hay que ocuparse de ello. Para esas personas, debemos ocuparnos primero de esas cosas. Pero para la mayoría de los demás, sus necesidades son una lista interminable. ¿Crees que el hombre que conduce un coche es más feliz que el que camina por la calle? No. No se decide por lo que se tiene. Depende de cómo te encuentres en ese momento.

---25---

<img src="./joregi2v.png" style="width:5.39333in;height:0.67333in" />

<img src="./tolk5s4j.png" style="width:1.45333in;height:0.14in" />

<img src="./g3vp1tev.png" style="width:1.45333in;height:0.14in" />

<img src="./br5p2ft3.png" style="width:3.4in" />

<img src="./pqrbzttj.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

## La mecánica de la salud

Alimentación

El yoga presta mucha atención a la comida porque el cuerpo se construye con los alimentos que comes. Los alimentos que debes comer dependen de para qué estés preparando el cuerpo. ¿Te estás preparando para correr como un perro o un guepardo, o estás preparando este cuerpo para caminar cargando cien kilos? ¿Quieres pasar por alguna prueba de resistencia o te estás preparando para que el cuerpo se vuelva propicio para posibilidades más elevadas? Puedes preparar el cuerpo para muchas cosas. Necesitas tener el tipo correcto de comida para cualquiera que sea tu intención.

La comida tiene que ver con el cuerpo. Así que, cuando se trate de comida, pregúntale al cuerpo con qué se siente realmente feliz. Prueba diferentes alimentos y observa cómo se siente tu cuerpo después de comerlos. Si el cuerpo se siente ágil, enérgico y agradable, significa que está contento. Si el cuerpo se siente aletargado y necesita que le inyecten cafeína o nicotina para mantenerse despierto, no está contento.

Si incorporas a tu dieta algunos alimentos vegetarianos sin cocinar, mantienes el cuerpo sano y con energía. Empieza con un 25% de comida natural y ve subiendo poco a poco hasta el 100% en cuatro o cinco días. Quédate ahí un día o dos y vuelve a reducirlo en cinco días a un 50% de comida natural y un 50% de comida cocinada. Esta es una combinación ideal para la mayoría de las personas que desean estar activas entre 16 y 18 horas al día.

---26---

## Espacio entre comidas

En yoga, el descanso ideal entre una comida y la siguiente es de 8 horas. La mayoría de la gente puede conseguirlo incluso llevando un estilo de vida activo. A menos que padezcas alguna dolencia, un mínimo de 5 horas es imprescindible para todo el mundo, ya que tu sistema excretor sólo funciona correctamente cuando el estómago está vacío.

Un gran error que comete mucha gente es que come demasiado a menudo. Muchos médicos dicen que hay que comer lo más a menudo posible: "No hagas una comida copiosa, come cada dos horas". Cuando hay comida en la bolsa del estómago, la purificación no se producirá a nivel celular. Las células retendrán las impurezas durante mucho tiempo porque cuando se está produciendo el proceso digestivo, todo lo demás se viene abajo, incluido tu cerebro.

Puedes experimentar: mide el peso de tu comida diaria. Divida la misma comida en dos porciones y cómala un día, luego haga la misma comida en diez porciones que comerá en diez intervalos durante el día. Verás que cuando comes diez veces al día, engordas más simplemente porque el sistema excretor no es eficiente. Mucha basura que debería haber salido del sistema no sale porque el estómago está constantemente lleno. Las impurezas del cuerpo deben salir lo más rápidamente posible. Sólo cuando el estómago está totalmente vacío se produce una buena limpieza.

---27---

## Comer con gratitud

Cuando tienes hambre y te sirven comida, todo lo que tu cuerpo quiere hacer es comer: ¡las dos manos querrán agarrar la comida! Sin embargo, si esperas un poco y rezas una oración de gratitud por los alimentos que estás a punto de comer, por las personas que han contribuido a ponerlos a tu disposición, por los seres humanos que no tienen nada que comer y por los elementos de estos alimentos, que serán los componentes básicos de tu cuerpo, el sistema se beneficiará enormemente. Así como otras formas de vida renuncian a su vida para sostener la nuestra, si podemos comer con enorme gratitud, el alimento se comporta de manera muy diferente en nuestro interior.

Un acto tan simple como éste también te libera de tu cuerpo, trayendo la conciencia de que no eres eso. Cuando tienes mucha hambre, eres el cuerpo. Pero deja un poco de espacio y, de repente, ya no lo eres. El hambre está ahí, tú estás ahí, y está bien.

## Neem y Cúrcuma

La hoja de neem es la hoja químicamente más compleja del planeta, con unos 130 formatos de procesos químicos. Tiene beneficios particulares en la apertura del sistema y la generación de calor, lo que resulta en menos mucosidad en el sistema. Destruye las bacterias molestas de la región intestinal y mantiene el colon limpio y libre de infecciones.

---28---

Uno de los beneficios más importantes del neem es que mantiene el número de células cancerosas en el cuerpo dentro de un cierto porcentaje, en el que no se reúnen contra el sistema. Esto puede no ser un tratamiento para una persona que ya está enferma, pero en general, si se consume diariamente pasta de neem y cúrcuma haciéndola pequeñas bolas del tamaño de una canica, las células cancerosas en el cuerpo pueden ser fácilmente contenidas. Actúa como medida preventiva y funciona de múltiples maneras.

Cuando los niveles de inercia aumentan en el cuerpo, no permite que una cierta cantidad de energía entre en el nivel celular, y como vimos anteriormente, las áreas del cuerpo donde la energía no fluye libremente pueden volverse susceptibles al crecimiento canceroso. El neem y la cúrcuma, junto con el agua de miel muy suavemente mezclada, actúan como un maravilloso limpiador y dilatador del sistema. Dilatan la estructura celular de tal manera que es capaz de absorber la energía.

Por ejemplo, si su oftalmólogo quiere examinarle los ojos, no puede ver mucho con sólo mirar. Aplicando un dilatador, tu ojo se expande y ahora, él puede ver. El neem y la cúrcuma dilatan el cuerpo de tal manera que permiten que la energía entre y llene cada grieta en el interior - puedes sentir el cuerpo simplemente crepitando con un tipo diferente de energía.

---29---

El consumo de pasta de neem y cúrcuma también mantiene limpio el colon. La cúrcuma tiene beneficios adicionales. Es una sustancia que no sólo actúa sobre la fisiología, sino también sobre el sistema energético. Activa un cierto proceso de purificación en la sangre, el cuerpo y el sistema energético y aporta translucidez a tus energías. Puedes utilizar la cúrcuma como sustancia purificadora incluso en el exterior tomando una pequeña pizca de cúrcuma y poniéndola en un cubo lleno de agua. Si la viertes sobre tu cuerpo, éste se vuelve muy vibrante.

<img src="./crek3gef.png" style="width:3.5905in;height:2.67062in" />

\*\*\*Neem\*\*\* \*\*\*and\*\*\* \*\*\*turmeric\*\*\* \*\*\*powder\*\*\* \*\*\*is\*\*\* \*\*\*available\*\*\* \*\*\*from\*\*\* \*\*\*<u>IshaShoppe.com</u>\*\*\* ## La Mecánica del

---30---

<img src="./kz1iu1r1.png" style="width:5.70455in;height:8.83499in" />

---32---

---31---

<img src="./tzwlm0gr.png" style="width:5.6982in;height:8.85258in" />

## Beneficios del ayuno

Un aspecto de una célula cancerosa es que necesita mucho más alimento. Se dice que necesita muchas veces más alimento que una célula normal. Una de las medidas preventivas sencillas que podemos tomar para mantener bajo el número de células cancerosas es el ayuno periódico. Es una forma de limpiar el sistema.

Si consume cafeína con regularidad, puede resultarle muy difícil ayunar. Así que si quiere ayunar, primero debe preparar el cuerpo comiendo el tipo adecuado de alimentos. Privarse de comida a la fuerza no es beneficioso; sólo conseguirá debilitarse. Es más importante conocer a fondo el funcionamiento del cuerpo para saber qué es lo mejor para cada uno. Puede que no sea bueno para todo el mundo ayunar, pero tiene muchos beneficios si se hace con la comprensión adecuada y si el sistema está en las condiciones correctas.

Para mantenerte alerta y también para purificar el organismo, puedes pasar todo el día sin comer: cenaste el día anterior y lo siguiente que comes es la cena de hoy. Si no puedes estar sin comer porque tu nivel de actividad es tal y no tienes suficiente preparación, puedes hacer lo que se conoce como \*phalahara\* o dieta de la fruta, que es ligera para el estómago.

Durante el ayuno, si tiene sed, beba agua. Si se siente cansado, añada unas gotas de miel o ponga un poco de limón en el agua. Así te sentirás mejor. Ayunar durante 24 horas no es muy difícil para un cuerpo sano. Si tu cuerpo no tiene esa capacidad, es que algo va muy mal en tu organismo. Cualquier cuerpo sano puede renunciar a la comida durante este periodo. Si el cuerpo -no la mente- tiene problemas graves, es posible que necesite un examen médico.

---33---

<img src="./w2m3ffui.png" style="width:0.40191in;height:0.4375in" />

Si te resulta difícil tomarte un descanso, puedes hacer una dieta de zumos o líquidos uno o dos días al mes. Hay distintas formas de hacerlo para cada persona. Podrías beber sólo leche de coco tierna o sólo agua tibia y miel durante un día. La idea es tomar algo que sea fácil para el sistema, para que no tenga que procesar el tipo normal de comida ese día. Negarse a comer a la fuerza para incomodar al cuerpo no es bueno, ya que puede dañar el sistema. Pero darle un respiro aquí y allá es definitivamente algo bueno.

\*\*\*4\*\*\* \*\*\*Overnight\*\*\* \*\*\*Fasting\*\*\* \*\*\*May\*\*\* \*\*\*Reduce\*\*\* \*\*\*Breast\*\*\* \*\*\*Cancer\*\*\* \*\*\*Risk\*\*\* \*\*\*in\*\*\* \*\*\*Women\*\*\* \*\*\*(<u>http://health.ucsd.edu/</u>\*\*\* \*\*\*<u>news/releases/Pages/2015-04-20-fasting-may-reduce-breast-cancer-risk.aspx)</u>\*\*\*

\*\*\*5\*\*\* \*\*\*Fasting\*\*\* \*\*\*triggers\*\*\* \*\*\*stem\*\*\* \*\*\*cell\*\*\* \*\*\*regeneration\*\*\* \*\*\*of\*\*\* \*\*\*damaged,\*\*\* \*\*\*old\*\*\* \*\*\*immune-system\*\*\* \*\*\*<u>\*(https://news.</u>\*\*\* \*\*\*<u>usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system)</u>\*\*\*

---34---

Si observas el ciclo natural del cuerpo, verás que existe algo llamado \*mandala\*. Un mandala es un ciclo de 40 a 48 días por el que pasa el sistema. En cada ciclo, habrá tres días en los que tu cuerpo no necesitará comida. Si eres consciente de cómo funciona tu cuerpo, te darás cuenta de que en un día concreto el cuerpo no necesita comida. Sin esfuerzo puedes pasar ese día sin comer. Incluso los perros y los gatos tienen esta conciencia; un día determinado no comen.

El día en que el sistema dice "sin comida" es un día de limpieza. Como la mayoría de la gente no es consciente de qué día su cuerpo debe estar sin comer, se fijó el día de \*Ekadashi\*. Ekadashi es el undécimo día del segmento lunar y tiene lugar cada catorce días: el undécimo día después de la luna llena y el undécimo día después de la luna nueva. Si te fijas, hay tres Ekadashis en 48 días.

## Breathing Right

Las prácticas yóguicas han hecho cosas increíbles por la gente, y

muchos se han recuperado milagrosamente. Podemos mejorar enormemente la capacidad del cuerpo para valerse por sí mismo simplemente respirando correctamente y activando el sistema energético utilizando la respiración como vehículo.

Hemos llevado a cabo algunos programas de Ingeniería Interior para supervivientes de cáncer en Estados Unidos y hemos tratado individualmente a muchas personas en la India después de que terminaran su tratamiento. Se recuperaron bastante bien y los médicos que los trataban se sorprendieron al ver esta rápida recuperación. Por término medio, diría que alrededor del 60% de las personas tienen una buena respuesta al programa. Así que yo diría que complementar la intervención médica con prácticas yóguicas correctamente enseñadas podría beneficiar definitivamente al paciente.

---35---

<img src="./hmenmjt0.png" style="width:0.40104in;height:0.4375in" />

No es que cualquier tipo de cáncer que tengas vaya a desaparecer si haces yoga. Eso no es cierto, pero al mismo tiempo, si tu sistema se activa adecuadamente practicando yoga, las células cancerosas no encontrarán un punto débil donde puedan crecer y convertirse en una enfermedad. Si no proporcionas un área para que florezcan en tu cuerpo, naturalmente el mecanismo de defensa de tu cuerpo las contendrá por sí mismo.

---36---

<img src="./3e1zrldh.png" style="width:0.40104in;height:0.4375in" />

El consumo de tabaco es el factor de riesgo más importante de cáncer, causante del 22% de las muertes por cáncer en el mundo y del 71% de las muertes por cáncer de pulmón. No consumir tabaco es la mejor forma de prevenir ciertos tipos de cáncer, como los de pulmón, garganta, boca, páncreas, vejiga, estómago, hígado y riñón.

Así que no se puede decir que el yoga sea una cura para el cáncer, pero sí puedo afirmar que si se practica yoga con regularidad, las probabilidades de contraer cáncer son bajas. Existen otras influencias, pero si mantienes el sistema en las mejores condiciones posibles, reduces drásticamente las posibilidades.

## Don't Smoke Your Life Away

La gente siempre acude a mí y me dice: "Quiero dejar de fumar. ¿Qué debo hacer?". Yo les digo,

"¿Por qué ibas a fumar? Tu cuerpo no es ese tipo de máquina que fuma. Hoy en día incluso nos esforzamos por diseñar automóviles que no fumen. Si no quieres fumar, no fumes". Entonces dicen: "No, yo soy fumador. Estoy intentando dejar de fumar y no funciona". El problema es que tu inteligencia está profundamente enredada con las identificaciones que asumes en tu vida.

Por ejemplo, durante la época victoriana en Inglaterra y en Europa, estaba de moda tener tuberculosis, lo que se denominaba "tisis". Muchos jóvenes intelectuales, poetas y artistas murieron porque se negaron a tratarse. En aquella época, ser intelectual significaba tener un aspecto frágil y enfermizo, tosiendo todo el tiempo. Si parecías sano y robusto, significaba que eras sólo músculo, sin cerebro. Así se entendía. ¿Puedes creerlo ahora? Hace sólo dos siglos. Uno de los más grandes poetas que perdimos por la tuberculosis fue John Keats. Murió a los 26 años porque se negó a tratarse la tuberculosis.

---37---

Tu inteligencia está tan profundamente enredada con las identificaciones sociales que has asumido que ya no estás trabajando en línea con la vida que hay en ti. Por el contrario, trabajas contra tu propia vida: tu mente, tu cuerpo y tus emociones trabajan contra la fuerza vital fundamental que hay en ti. Esta vida siempre está deseando ser exuberante y alegre, pero tu mente, emoción e incluso tu cuerpo a veces van en direcciones opuestas. Si te das cuenta de que es una estupidez convertir una máquina de no fumar en una máquina de fumar, poco a poco irá desapareciendo.

También hay un factor químico. Tu química se ha vuelto dependiente de la nicotina. Eso se puede cambiar. Verás, si practicas Shambhavi Mahamudra,6 de repente todo tu sistema se enciende tanto que la necesidad de fumar, beber café, té o cualquier otra cosa simplemente se evapora.

No creo en decirle a nadie: "Deja esto o deja lo otro". Usted acaba de mantener el cigarrillo hacia abajo durante dos minutos y otra vez usted

\*\*\*6\*\*\* \*\*\*A\*\*\* \*\*\*simple\*\*\* \*\*\*but\*\*\* \*\*\*poderosa\*\*\* \*\*\*kriya\*\*\* \*\*\*offered\*\*\* \*\*\*in\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*\*Inner\*\*\* \*\*\*Engineering\*\*\* \*\*\*program,\*\*\* \*\*\*which\*\*\* \*\*\*takes\*\*\* \*\*\*21\*\*\* \*\*\*minutes\*\*\* \*\*\*to\* \*\*\*practice.\*\*\* would go \*poof,\* \*poof,\* \*poof,\* because this is the biggest experience you have. Pero si te creo una experiencia mayor que fumar, beber, la sexualidad, las drogas o lo que sea que hayas conocido, ¿tengo que decirte: "Deja esto"? Se derrumbará por sí solo. Si supieras cómo volverte absolutamente extático sólo por tu propia química, no fumarías ni beberías en tu vida. Con el Shambhavi Mahamudra, el primer día que te sientes y lo hagas, simplemente estallarás en estados extáticos. Después de eso no tengo que decirte que dejes nada. De repente tu vida está en línea.

---38---

Recientes investigaciones sobre el cerebro humano han arrojado resultados increíbles. Un científico israelí dedicó varios años de investigación y descubrió que ¡hay millones de receptores de cannabis en el cerebro!

Entonces, los neurólogos descubrieron que en diferentes momentos del día, si se observa atentamente el sistema y lo que ocurre con la química cerebral, el cuerpo desarrolla su propio cannabis que satisface los receptores del cerebro. Si una persona se encuentra en cierto estado de felicidad o éxtasis, produce estas sustancias químicas, que el cerebro espera constantemente. Millones de receptores de cannabis están ahí, en tu cerebro, esperando, no a que fumes, bebas o consumas drogas, sino a que te sientas feliz.

Cuando descubrieron esta sustancia química que se dirige a los receptores, no existía ningún nombre para ella. El científico tuvo la libertad de dar un nombre a esta sustancia química recién descubierta. Quería darle un nombre que fuera realmente relevante. Cuando investigó las distintas escrituras del planeta, descubrió con asombro que las escrituras indias son las únicas que hablan de la felicidad. Ninguna otra religión del planeta habla de la dicha, que en la India se conoce como \*ananda\*. Las religiones hablan del pecado, el miedo, la culpa y el castigo, pero ninguna otra habla de la felicidad. Así que llamó a esta sustancia química, que se mueve hacia los receptores del cannabis, "Anandamida".

---39---

Así que lo único que tienes que hacer es producir un poco de anandamida, ¡porque dentro hay todo un jardín de marihuana! Si lo cultivas adecuadamente y lo mantienes encendido, puedes estar colocado todo el tiempo, pero tus capacidades mentales no se reducirán. Permanecer en calma, permanecer en una sensación extrema de placer todo el tiempo está al alcance de todo ser humano si tan sólo explora un poco más su propio sistema. La ciencia del yoga te proporciona este placer.

Los yoguis no están en contra del placer. Es sólo que no están dispuestos a conformarse con pequeños placeres. Son codiciosos. Saben que si bebes un vaso de vino, sólo te da un zumbido y mañana por la mañana te duele la cabeza y todo eso. No están dispuestos a eso. Pero a través del proceso del yoga, puedes estar totalmente borracho todo el tiempo pero cien por cien estable y alerta. Para disfrutar de la embriaguez debes estar alerta, y la naturaleza te ha dado esta posibilidad.

Nunca he tocado una sustancia en mi vida, pero si me miras a los ojos, siempre estoy colocado. Puedo estar borracho las 24 horas del día, sin resaca, no cuesta nada y es bueno para la salud. Consideramos el alcohol, las drogas y estas cosas como cosas de parvulario porque podemos intoxicarnos mil veces sólo con nuestra vitalidad. ¿Por qué simplemente con vino? ¡Puedes emborracharte con la di-vina! 40

## Health from Inside Out

En yoga, el proceso más fundamental se denomina \*bhuta\*.

\*shuddhi\*. Cada aspecto del yoga que haces es sólo una pequeña extracción de las prácticas de bhuta shuddhi. \*Bhuta" significa "elemento" y "bhuta shuddhi" significa liberarse de la mancha de los elementos. Ya sea el cuerpo humano individual o el cuerpo cósmico más grande, esencialmente están hechos de los cinco elementos o los \*pancha\* \*bhutas\* - tierra, agua, fuego, aire y espacio. En esto, los cuatro primeros elementos son los participantes activos y el espacio es la fuerza catalizadora. Es en el regazo de este espacio ilimitado donde estos cuatro elementos juegan el juego.

Lo que tú llamas "yo mismo" no es más que una travesura de estos cinco elementos. Es muy común en la India referirse al cuerpo como una marioneta hecha de cinco elementos. Por composición, el cuerpo es 72% agua, 12% tierra, 6% aire, 4% fuego, y el resto es espacio o \*akash\*. La forma en que estos cinco elementos se comporten dentro de ti determinará casi todo. Si no cooperan, puedes luchar todo lo que quieras, pero no pasa nada. Sólo con su cooperación, desde los aspectos básicos hasta el aspecto más elevado, tu vida se convierte en una posibilidad.

Hay algunos procesos simples mediante los cuales se puede practicar bhuta shuddhi de una manera muy natural. Estos métodos no son el tipo definitivo de bhuta shuddhi, pero cierta limpieza de los elementos puede ocurrir a través de ellos.

---41---

<img src="./u2a1je5j.png" style="width:0.40104in;height:0.4375in" />

Según los resultados preliminares de un ensayo clínico realizado en Estados Unidos, las superficies de cobre probadas en las Unidades de Cuidados Intensivos de los hospitales matan el 97% de las bacterias que se

capaces de causar infecciones hospitalarias. Esta tasa

de reducción es igual a la que se consigue con la limpieza "terminal", un proceso que se realiza después de dar de alta a un paciente de una habitación. Los resultados también mostraron una reducción del 40% en el riesgo de contraer una infección.7

## Agua

De los cinco elementos, el que más nos preocupa es el agua, porque constituye el 72% de nuestro cuerpo y tiene una memoria tremenda. Hay que cuidar lo suficiente el agua que consumimos, no sólo en cuanto a su pureza física, que no tenga bacterias, etc., sino en cuanto a cómo la conservamos y cómo nos acercamos a ella. Hoy en día existen pruebas científicas sustanciales de que un pensamiento, una emoción o un toque pueden cambiar la estructura molecular del agua y alterar en gran medida la forma en que se comporta dentro de tu sistema alterar la forma en que se comporta dentro de tu sistema.

El agua tiene un gran sentido de la memoria. Todo lo que ocurre alrededor de una masa de agua queda almacenado de alguna manera en las moléculas de agua. Podría decirse que es un ordenador de fluidos. No se trata de

\*\*\*7\*\*\* \*\*\*<u>http://www.reuters.com/article/2011/07/01/us-copper-antimicrobial-idUSTRE76031820110701</u>\*\*\* con una mercancía - estás tratando con material que crea vida. El agua es vida. Es importante cómo la tratas antes de que entre en tu sistema.

---42---

Una cosa que puedes hacer es poner algunas hojas de neem o tulsi (albahaca santa o \*Ocimum\* \*tenuiflorum\*) en ella. Éstas no eliminarán las impurezas químicas pero harán que el agua sea muy vibrante y energética. Puedes guardar el agua en un recipiente metálico, preferiblemente de cobre o de una aleación de cobre, lavar el recipiente todos los días con una sustancia orgánica, mantener el agua en un lugar donde no la toquen otros olores y sustancias, y asegurarte de que haya suficiente espacio a su alrededor. Si haces esto, y te acercas a él sosteniendo el recipiente en tus manos con un sentido de gratitud y reverencia porque es material que genera vida, y luego lo consumes, hará maravillas en tu organismo. La salud y la ecuanimidad serán una consecuencia natural.

## TIERRA

La tierra que pisas tiene inteligencia y memoria. Aunque vivas en una jungla de cemento, es importante que te mantengas en contacto con la tierra en la que vives. Crea formas de mantenerte en contacto con ella. Si tus manos desnudas y tus pies descalzos -especialmente las palmas y las plantas- entran en contacto con la tierra a diario, armonizarás el proceso fisiológico de tu sistema.

Intenta pasar al menos unos minutos descalzo en tu patio o jardín, tocando plantas o árboles, porque la tierra es la base de la vida. Toda la vida -la tuya y la de cualquier otra criatura- procede de esta tierra. Mantente en contacto con ella y armoniza tu sistema.

---43---

Otro aspecto tiene que ver con cómo te llega la comida: de qué manos te llega, cómo la comes, cómo te acercas a ella... todas estas cosas son importantes. Por encima de todo, los alimentos que comes son vida. Otras formas renuncian a su vida para mantenernos. Si podemos comer con enorme gratitud por todas las cosas vivas que renuncian a su vida para sostener la nuestra, la comida se comportará de una manera muy diferente dentro de ti.

<img src="./xxlvtntk.png" style="width:3.20727in;height:2.32071in" />

\*\*\*Profesores\*\*\* \*\*\*formados\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*Isha\*\*\* \*\*\*Hatha\*\*\* \*\*\*Yoga\*\*\* \*\*\*School\*\*\* \*\*\*offer\*\*\* \*\*\*Bhuta\*\*\* \*\*\*Shuddhi\*\*\* \*\*\*practices\*\*\* \*\*\*around\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*worl\*\*\*[\*\*\*d.\*\*\* \*\*\*Para\*\*\* \*\*\*contacto\*\*\*](http://ishayoga.org) \*\*\*detalles,\*\*\* \*\*\*visita:\*\*\* [\*\*\*<u>ishayoga.org</u>\*\*\*](http://ishayoga.org)

## AIR

Aunque el aire representa sólo un pequeño porcentaje de la composición elemental de su cuerpo, es el elemento más dinámico en cuanto a las transacciones que se producen minuto a minuto.

---44---

Es bien sabido que el tipo de aire que se respira es importante, pero cómo se respira y con qué conciencia se hace es igualmente importante.

Especialmente para los que vivís en grandes ciudades, puede que no siempre esté en vuestras manos el tipo de aire que respiráis, así que es bueno que al menos durante unos minutos cada día, deis un paseo por el parque, a lo largo del lago o del río, lo que esté a vuestro alcance. Si tienes hijos, es importante que al menos una vez al mes los lleves lo suficientemente lejos de la ciudad, donde la naturaleza esté en un estado razonablemente puro y puedan subir una pequeña colina, pasear por un bosque o bañarse en un río, para estar en contacto con la naturaleza y hacer algo donde la respiración sea dinámica.

Esto no es sólo para el ejercicio aeróbico, sino porque hay un intercambio constante de aire desde dentro y desde fuera. La propia inteligencia del cuerpo se asegurará de que cuando perciba que el aire es puro y vivo, la forma en que el cuerpo respire será diferente. Con este intercambio de aire, se producirá una limpieza dentro del sistema. Si estás en aire puro, es importante llevar la respiración a un estado dinámico con alguna actividad. No es necesario realizar una actividad demasiado enérgica, basta con respirar un poco más profundamente de lo normal durante un tiempo. Esto es muy importante, sobre todo para los niños en edad de crecimiento, porque mejora enormemente la integridad y la fuerza del cuerpo.

Si no puedes salir a diario, puedes realizar en casa una sencilla práctica yóguica llamada \*\*\*nadi\*\*\* \*\*\*shuddhi8\*\*\* para limpiar la respiración.

---45---

## FIRE

El fuego representa otra parte de su composición elemental. ¿Qué tipo de fuego arde en tu interior? ¿Es el fuego de la codicia, el odio, la ira, el resentimiento, la lujuria, el amor o la compasión? Si limpias el elemento del fuego, una vez más tu bienestar físico y mental estará bien cuidado. Te conviertes en un ser ecuánime y exuberante. Un proceso sencillo que puedes hacer para limpiar el fuego que llevas dentro es tomar el sol todos los días. Aunque hemos contaminado todos los demás elementos, afortunadamente, la luz del sol no puede contaminarse, ha permanecido pura. Aprovéchala al máximo.

Si lo deseas, puedes encender un fuego con una sustancia orgánica como paja o leña, sin aceite, y colocarte frente al fuego con las manos abiertas y los ojos abiertos durante tres minutos. A continuación, colócate de espaldas al fuego, exponiendo la columna vertebral durante tres minutos. Este proceso limpia el aura y provoca una nueva sensación de resurgimiento en el sistema. Reaviva y reconecta el fuego interior con el fuego exterior. Esta es la base de todos los rituales orientales basados en el fuego.

Si no te resulta práctico tener un fuego, enciende al menos una lámpara con aceite vegetal o \*ghee\* (mantequilla clarificada de uso común en la India) y permanece alrededor de esta lámpara. Primero, siéntate frente a la lámpara, luego date la vuelta y siéntate para que se reavive en ti el elemento fuego.

\*\*\*8\*\*\* \*\*\*Learn\*\*\* \*\*\*nadi\*\*\* \*\*\*shuddhi\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*free\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http://isha.sadhguru.org/peace-quotes-and-tips/</u>\*\*\*

---46---

\*\*\*9\*\*\* \*\*\*Beneficios\*\*\* \*\*\*de\*\*\* \*\*\*Luz Solar:\*\*\*\* \*\*\*A\*\*\* \*\*\*Bright\*\*\* \*\*\*Spot\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*Human\*\*\* \*\*\*Health\*\*\* \*\*\*(2008)\*\*\* \*\*\*<u>http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2290997/</u>\*\*\*

## AKASH

Akash es una situación intermediaria entre lo que es la creación y lo que es la fuente de la creación. Si sabes cómo conseguir la cooperación de akash en tu vida, ésta será una vida bendecida. Akash tiene una cierta inteligencia. La naturaleza, la calidad y el poder de tu vida están determinados esencialmente por el grado de acceso que tengas a la inteligencia akáshica. Sólo hay una cantidad limitada de agua, aire, tierra y fuego, pero la dimensión \*akáshica\* es ilimitada. Si tu acceso a ella se expande, tanto tu percepción como tu inteligencia crecerán.

Para conseguir la cooperación de akash, hay un proceso sencillo que puedes hacer. Después del amanecer, antes de que el sol cruce el ángulo de 30 grados desde el horizonte, mira al cielo una vez e inclínate ante él por mantenerte en tu sitio hoy. Después de que el sol cruce el ángulo de 30 grados, en cualquier momento del día, mira hacia arriba y vuelve a inclinarte. Cuando el sol se ponga, vuelve a mirar hacia arriba e inclínate, no ante un dios, sino ante el espacio vacío por mantenerte en tu sitio hoy. Si haces esto, la vida cambiará radicalmente. Si lo haces conscientemente tres veces al día, si recibes la cooperación de akash, la vida sucederá de forma mágica.

<img src="./cx5c5dfs.png" style="width:2.10758in;height:1.73875in" />

<img src="./g4elvk45.png" style="width:0.40104in;height:0.4375in" /---49---

<img src="./d2aumlzs.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

## Yoga: Posibilidades ilimitadas

Aunque la mayoría de los institutos de yoga de Estados Unidos y otros países se han convertido en institutos de salud, la salud no es el objetivo del yoga. Es sólo un efecto secundario, un señuelo. Estar sano forma parte del yoga, pero no es su objetivo. El yoga debe tratarse siempre como una disciplina, no como una terapia. Si haces el tipo correcto de yoga durante un periodo de tiempo, la salud florecerá de forma natural, pero el yoga no es un tratamiento. Si lo incorporas a tu vida como una disciplina, vivirás sano a nivel físico y mental, y las otras dimensiones de la vida también pueden ser tocadas.

\*\*Un nuevo paradigma en la medicina. La ciencia médica se dedica a estudiar las enfermedades, pero la salud es un proceso natural.

estado del cuerpo humano. Quizá haya llegado el momento de estudiar la salud, en lugar de la enfermedad. La naturaleza humana es tal que siempre ponemos nuestra atención allí donde está el problema, lo cual es una forma muy rudimentaria de pensar y funcionar. Desgraciadamente, así es el mundo ahora mismo: si no hay ningún problema no le prestas atención, pero cuando se convierte en un problema, empiezas a hacer cosas.

---50---

Ha llegado el momento de un profundo cambio de paradigma. Al igual que el descubrimiento de la penicilina cambió por completo la forma de pensar de la medicina en los últimos 50 años, es hora de cambiar a una nueva forma de percibir la salud, la enfermedad y el cuerpo humano en su conjunto. Ahora mismo, sólo vemos a los seres humanos como química. Sí, la química forma parte de ti, pero no eres sólo química. Hay otros aspectos implicados para que un ser humano sea completo: tu química es más una consecuencia que una causa. Todo lo que haces, incluso algo tan simple como las posturas físicas, las actitudes mentales, los estados emocionales, las atmósferas en las que vives y, sobre todo, los desequilibrios energéticos, provocan cambios químicos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para ti. La ciencia del yoga ha estudiado cada uno de estos aspectos con una meticulosidad microscópica.

La gente cree que la espiritualidad consiste en trascender o entrar en trance. Quiero que sepas que ser trascendente es estar atento. Sólo los tontos creen que se trata de perder el contacto con lo físico. Estás tan profundamente involucrado que la superficie se vuelve ausente y el núcleo se ha vuelto presente. Un trance no significa que te hayas alejado de aquí, un trance significa que te has adentrado tanto en el proceso de la vida que la superficie está ausente. No estás trascendiendo la vida, estás trascendiendo las barreras que no te permiten experimentar la vida.

---51---

## Yoga - Una ciencia subjetiva

Cuando se trata de la ciencia del yoga, existe una experiencia

dimensión implicada que no puedes "demostrar" a nadie. Alguien que practica yoga puede decir que se siente realmente feliz. Intentar medir esa felicidad directamente con una máquina no va a servir de nada. Hay otros parámetros que se pueden medir, y esos estudios están dando resultados impresionantes, pero por desgracia en el mundo de hoy si alguien dice que es feliz, incluso si todo el mundo a su alrededor puede ver que es realmente feliz y pacífico, sigue sin ser suficiente. La gente dirá inmediatamente que se trata de euforia temporal, hipnosis u otra cosa, lo que equivale a ridiculizar todo el proceso.

Creo que sólo en los últimos cinco u ocho años los médicos están dispuestos siquiera a escuchar la palabra "yoga". Sin embargo, hoy en día hay un estudio de yoga en cada esquina y se presenta como un deporte para la forma física y la salud, que no es en absoluto lo que se pretende. Esto se debe a que ya no se aplican las salvaguardias establecidas.

A principios del siglo XX, cuando la ciencia moderna estaba evolucionando, todo tipo de personas empezaron a reivindicar inventos fantásticos. Entonces, la comunidad científica responsable se tomó un tiempo en sus investigaciones para establecer salvaguardias. Estas salvaguardias han restringido la ciencia en muchos aspectos pero, al mismo tiempo, sólo gracias a ellas la ciencia se ha convertido en una fuerza fructífera en el mundo actual.

El yoga y toda la tradición espiritual oriental tenían salvaguardias muy estrictas, pero en los últimos tiempos se han eliminado por falta de escrúpulos, por fuerzas comerciales o simplemente por personas demasiado ansiosas. Una vez que se eliminan las salvaguardas, las ciencias espirituales se vuelven absolutamente ridículas porque son subjetivas. No es algo objetivo que se pueda leer en un libro y comprender. Cuando decimos que es subjetivo, significa que tiene que ver contigo. Tener una comprensión intelectual de las ciencias internas no tiene sentido a menos que llegues a una comprensión experimental. Algo tan sencillo como modificar la forma de respirar puede hacer que ocurran ciertas cosas en el cuerpo, que cualquiera puede experimentar en dos o tres días de práctica. Pero si me pides que lo ponga en un instrumento y te diga cómo funciona, no estoy seguro de que pueda hacerse.

---52---

Permítanme compartir algo que me sucedió. Por lo general, nunca me someto a este tipo de indignidades, pero por alguna situación obligada me vi metido en esto. Hace unos años, unos médicos y científicos querían medir las ondas gamma de mi cerebro. Yo ni siquiera sabía que tenía esas cosas; lo único que me importaba era que funcionara. Pero me dijeron: "No, usted tiene ondas gamma y queremos medirlas". Me pusieron 14 electrodos y me dijeron que meditara. Respondí: "No sé meditar". Se sorprendieron: "¡Enseñas meditación a todo el mundo!". Les dije: "Sí, lo hago, porque no saben sentarse quietos, así que les enseñamos todo tipo de métodos". Su problema era que su estudio necesitaba el nombre de la meditación y cuántas ondas gamma generaba. Así que les dije: "Si queréis, me quedo sentado". Debatieron un rato y aceptaron.

---53---

Me senté. Al cabo de unos 10 ó 15 minutos, empezaron a golpearme el codo con un objeto metálico. ¿Conoces ese lugar tan doloroso y sensible? Encontraron ese lugar y empezaron a golpearme ahí. Pensé: "Vale, quizá forme parte de su experimento", y me quedé sentado. Luego probaron a golpearme los tobillos, lo cual fue muy doloroso pero seguí sentado inmóvil. Después probaron con las rodillas y fue muy persistente y doloroso. Entonces pensé: "Si quieren que abra los ojos, pueden pedírmelo. No tienen por qué golpearme así". Abrí los ojos y miré.

Todos me miraban de un modo extraño. Les dije: "¿Por qué? ¿He hecho algo mal?". Parece que sus máquinas se estropearon y me dijeron: "Según nuestros instrumentos estás muerto". Yo respondí: "Es un gran diagnóstico". Entonces recapacitaron y dijeron: "O estás muerto o tienes muerte cerebral". Dije: "No, no, no me venga con eso. Es muy insultante. Aceptaré el primer diagnóstico. No me importa que me digan que estoy muerto, pero si me dan un certificado de que mi cerebro está muerto, no es algo con lo que pueda vivir".

Hace algún tiempo estaba hablando en la escuela de negocios del MIT y me dijeron: "Sadhguru, aquí enseñamos a la gente: "Lo que no se puede contar no cuenta"". "Lo que no se puede medir no cuenta", es la cosa más idiota que le puedes hacer a tu vida. Reducirás un proceso vital fantástico, fabuloso, a un simple mecanismo.

Cuando uno va comprobando la vida a partir de retazos de información y conocimientos que posee, es obvio que llegará a conclusiones erróneas. Sin embargo, comprobar estos parámetros es importante en la sociedad porque el mundo sucede así hoy en día. Como no estaba dispuesto a someterme a esto de nuevo, pedí a algunos de nuestros meditadores que permitieran que se escaneara su cerebro. Después de procesar estos escáneres en un instituto de primera clase de la India, descubrieron que existe una coherencia fenomenal entre el cerebro derecho y el izquierdo en las personas que han practicado Shambhavi Mahamudra con regularidad durante tres meses. Los que lo observaron dijeron: "Nunca habíamos visto nada igual".

---54---

Lo que esto significa en términos de vida es que cualquier información que recibas y proceses a través de los cinco órganos de los sentidos va generalmente al cerebro izquierdo. Cualquier información que se perciba a través del resto del cuerpo -que en lugar de ser lógica, es más homogénea y esencial para tu vida- se procesa en tu cerebro derecho. Puede que no seas consciente de ello, pero siempre estás utilizando esta información, de lo contrario no podrías estar aquí. A menos que exista una coherencia activa entre el hemisferio izquierdo y derecho del cerebro, no podrás acceder a esta información de forma consciente. Ser capaz de acceder conscientemente a esta parte de la información y el conocimiento dentro de ti es de lo más vital para tu vida. Puede llevarte a lugares que no habías imaginado. Lo que has estado haciendo en tu vida con gran esfuerzo, podrías hacerlo simplemente con facilidad.

Para muchas personas, se ha traducido en sus vidas en términos de acción y de cómo viven. Fundamentalmente, tu capacidad para desenvolverte en el mundo puede mejorar enormemente. Física y mentalmente, te hará destacar entre la multitud si te dedicas a esta práctica lo suficiente. Y en lo que respecta a la salud, existen numerosas investigaciones médicas que demuestran que hace cosas milagrosas.

---55---

Aun así, todos estos beneficios de salud física, capacidades mentales y poder manejar la vida con soltura no son más que efectos secundarios. Lo real se irá acumulando poco a poco y sólo lo sabrás cuando florezca. Hasta entonces, creerás que no pasa nada. Es como si plantaras un árbol en flor en tu casa. A medida que crece, primero sólo salen las hojas. Tu vecino viene y te dice: "Esto no está bien. Dijiste que saldrían flores, pero sólo salen hojas. Vamos a cortarlo y a hacer leña con él". Tú le dices: "Déjame ver. Quizá mañana por la mañana funcione". A la mañana siguiente no pasó nada, pero volviste a decir: "A ver, un día más". Si no supieras cuánto tarda este árbol en florecer, probablemente lo habrías cortado cien veces. Pero si sigues cuidándolo, un día, cuando florezca y esté lleno de flores, te darás cuenta de que esta planta no se trataba de hojas, sombra o un poco de oxígeno. Esto, cuando florece, es increíblemente hermoso.

Las ciencias subjetivas no pueden enseñarse en un aula. No funcionarán así. Puedes pensar: "¿No es mejor que la gente al menos llegue a saber algo sobre el yoga?". Para eso, hay muchas maneras. Podemos escribir libros inspiradores sobre hatha yoga, por ejemplo, pero no libros instructivos. El hatha yoga nunca debería enseñarse a través de un libro, aunque todo esto se esté haciendo hoy en día.

---56---

Sin embargo, existe algo llamado upa-yoga,10 que grandes segmentos del mundo desconocen, incluidas muchas personas que se dedican al yoga. Se trata de algo que te proporciona beneficios físicos y psicológicos, pero que no toca la dimensión espiritual.

El yoga en sí no es una forma de ejercicio. Es una dimensión mucho más sutil. Es una tecnología a través de la cual una dimensión más allá de lo físico se convierte en una realidad viva dentro de ti. El yoga es aquello que te lleva a una posibilidad superior en tu vida. Si algo tiene el poder de transformar, también tiene el poder de causar daño si se maneja mal. Así que el yoga necesita ser manejado en una atmósfera extremadamente comprometida. Pero el upa-yoga no exige ese nivel de compromiso ni causa ningún problema si lo haces mal porque no puedes hacerlo mal, ¡es muy sencillo!

En las lenguas vernáculas indias, la palabra \*upayoga\* ha llegado a significar algo útil, pero en realidad significa sub-yoga o pre-yoga. Se puede aprender en cinco minutos y los beneficios son inmensos. Estarás en mejor forma física y mentalmente. Además, no necesitas ningún equipo, puedes practicarlo en cualquier sitio.

\*\*\*10\*\*\* \*\*\*Isha's \*\*\*\* \*\*\*upa-yoga\*\*\* \*\*\*practices\*\*\* \*\*\*are\*\*\* \*\*\*available\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*free\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http://isha.sadhguru.org</u>\*\*\*

\*\*\*<u>/5-min-practices</u>\*\*\*

---57---

## Conversaciones

\*\*Preguntador:\*\* Sadhguru, ¿hay alguna guía que usted pueda

dar a las personas que están pasando por el dolor de la quimioterapia, para reducir el estrés del cuerpo y ayudarles a salir de él más fácilmente?

\*\*Sadhguru:\*\* Lo que tú llamas quimioterapia es un complejo cóctel de medicinas y venenos juntos. La forma básica de la quimioterapia es un montón de productos químicos, que es un extracto de gas mostaza - un producto químico muy destructivo. Pero ahora, la elección que estamos haciendo es entre la muerte y el daño. Elegimos dañar un poco el cuerpo porque, de lo contrario, podría ser la muerte. Es una forma muy agresiva de tratar el sistema, pero en la última década, la quimioterapia se administra con mucha más pericia que antes. Al principio, si alguien recibía quimioterapia, se le caía todo el pelo y le pasaban muchas cosas. Esto ya no es así porque tienen contrafármacos para ello. Además,

<img src="./xco5wc3j.png" style="width:2.81448in;height:1.97988in" />

\*\*\*Notado\*\*\* \*\*\*filántropo\*\*\* \*\*\*y\*\*\*

\*\*\*Corazón\*\*\* \*\*\*cirujano\*\*\* \*\*\*Dr.\*\*\* \*\*\*Devi\*\*\* \*\*\*Shetty\*\*\* \*\*\*in\*\*\* \*\*\*conversación\*\*\* \*\*\*con\*\*\* \*\*\*Sadhguru\*\*\*

hoy en día están fijando botes en el cuerpo, que permiten una liberación suave de quimio. Ya no se trata de una guerra química. Se ha vuelto muy suave - como la industria, ¡te envenena lentamente!

Pero las sustancias químicas que se introducen en el sistema son incapaces de identificar qué es canceroso y qué es una célula sana. Sólo pueden calibrar este cóctel de medicamentos de tal forma que sólo afecten a las células que se encuentran en una determinada fase de crecimiento celular. No es capaz de identificar más allá de eso, así que va a por todo lo que está en esa fase de desarrollo.

Es un riesgo calculado que estamos asumiendo y, sobre todo, ninguna quimioterapia destruye realmente todo el cáncer. Es sólo que si te da un cierto nivel de alivio, el sistema puede manejarlo más allá de ese punto. El problema con la quimio es que todas las células del organismo, sanas o no, no pueden multiplicarse, por lo que el sistema de rejuvenecimiento del organismo se ve seriamente afectado. La forma de administrar la quimio es una decisión médica que debe tomar el médico y no existe una norma única. Creo que la forma en que los médicos la administran varía mucho de una persona a otra. Con algunas personas causa muy poca reacción. Con otras personas, que pueden administrarla de forma un poco más agresiva, provoca muchas más reacciones.

No existe una fórmula perfecta. Es el criterio del médico, basado en los informes de que dispone y en su pericia. La gente quiere ir a un oncólogo determinado sobre todo por un cierto nivel de experiencia, que alguien puede haber adquirido a lo largo de un periodo de tiempo. No es una ciencia perfecta, pero si quieres que tu casa esté libre de insectos, fumigas todo el lugar. También te envenenas un poco en el proceso, pero no pasa nada porque no puedes vivir con ellos allí. Esto es lo que le pasa al cuerpo. Hay algunas cosas de las que quieres deshacerte, pero no hay manera de eliminar sólo esas cosas. Tendrás que eliminarlas todas a la vez.

---59---

Ahora bien, ¿cómo se recupera uno de esto? El principal problema aquí es que la multiplicación celular se ve afectada, el ADN se ve afectado, y la proteína necesaria para la multiplicación de las células se quita. Esto afecta al proceso de rejuvenecimiento, lo que puede provocar diversos problemas si sobrepasa cierto punto. Sabemos que hay problemas importantes, pero no creo que nadie haya analizado realmente cuántos problemas. Una vez finalizado el periodo de quimioterapia, lo principal es que la multiplicación celular vuelva a la normalidad. Es decir, el proceso de rejuvenecimiento de las células nuevas que sustituyen a las viejas debe volver a la normalidad lo antes posible, para lo cual hay varias prácticas que podemos introducir. Bhuta shuddhi o cualquier cosa que hagas con los elementos puede hacer cosas tremendas. Conozco a algunas personas que nunca siguieron ningún tratamiento médico después de que les diagnosticaran cáncer. Lo único que hicieron fue pasar de cuatro a seis horas al día en agua dulce, haciendo ciertas cosas. Sumergiéndose hasta el cuello en el océano, un río, una piscina o algo así, salieron de su cáncer sin ningún tratamiento médico.

---60---

La medicina sólo se fija en cómo matar las células cancerosas, mientras que los sistemas yóguicos se fijan en cómo mejorar las células sanas, para que puedan encargarse del cáncer por sí mismas antes incluso de que se desarrolle. Existe la posibilidad de que puedas salir de él simplemente estando en contacto con el agua, pero no todo el mundo tiene la fuerza necesaria para hacer tales cosas. Sobre todo, no merece la pena correr el riesgo. Cuando te han diagnosticado un cáncer, lo mejor es seguir el tratamiento y luego hacer otras cosas para que no vuelva a aparecer. Hay muchas prácticas en el sistema yóguico que podríamos prescribir a la gente, pero con el cáncer los niveles de riesgo son tan altos y el tiempo permitido es tan escaso, que no solemos arriesgarnos con eso.

Para recuperarse de los efectos de la quimioterapia, los procesos elementales que realizamos pueden ser de inmenso valor y las personas pueden recuperar su proceso de rejuvenecimiento de forma muy eficaz. El ejercicio en general también tendrá un impacto positivo, pero si haces el tipo correcto de prácticas yóguicas junto con bhuta shuddhi y una dieta adecuada, la capacidad del cuerpo para volver a su escala normal de rejuvenecimiento debería ocurrir rápidamente. Si no ocurre rápidamente, puede que tu cáncer haya desaparecido pero puede que no tengas la alegría de estar sano, simplemente porque el cuerpo te tirará hacia abajo de muchas maneras cuando el proceso de rejuvenecimiento no sea bueno.

---61---

<img src="./gl2weljo.png" style="width:0.40104in;height:0.43837in" />

\*\*Pregunta:\*\* Sadhguru, a finales del mes pasado descubrí que tengo mi segundo ataque de cáncer. Me han dicho que debo someterme a quimioterapia y radiación y el médico me ha dicho que mis posibilidades de recuperación dependen de cómo sea capaz de tomármelo. Ahora es cuando me encuentro en un dilema: ¿cómo me lo tomo? ¿Acepto tranquilamente el fármaco mientras fluye por mis venas? Esta es una de las sensaciones que tengo. La otra sensación es la de contraatacar. Sólo quiero saber, ¿cómo debo verlo?

\*\*Sadhguru:\*\* Volviendo a la afirmación del médico: "Todo depende de cómo te lo tomes". Sí, todo depende de eso. "¿Debo luchar contra él?" ¿Cómo puedes luchar contra un enemigo que no puedes ver? Y el cáncer no es alguien. Tú eres el cáncer. Una parte de ti se ha vuelto contra ti mismo. No puedes luchar contra él.

"Entonces, ¿qué debo hacer?" Es que en gran medida, todo ser humano está siempre trabajando contra sí mismo de alguna manera. Si creaste un momento de ira, estás trabajando contra ti mismo, ¿no es así?

---62---

De alguna manera, todo el mundo tiene algún tipo de cáncer. Sólo cuando se manifiesta fisiológicamente se convierte en un problema médico, pero hasta entonces es tu problema. Ahora que se ha manifestado fisiológicamente por diversas razones, luchar contra el cáncer no es el camino. Luchar por algo y luchar contra algo son dos cosas diferentes. Lo mejor es no luchar. Si quieres que una planta crezca y se convierta en hermosas flores fragantes, puedes pensar que estás luchando contra la tierra y conseguir flores de ella. O puedes verlo como una gran historia de amor, que tu implicación con la tierra te proporciona tanta belleza y fragancia. La segunda es una forma más inteligente de hacerlo, porque tu experiencia será agradable. No sabemos cuál será el resultado, puede que florezca o puede que se lo coma la vaca. Pero sea como sea, si tu experiencia de lo que estás haciendo es muy agradable, los resultados serán irrelevantes para ti.

"¿Entonces no importa si vivo o muero?" Importa, por eso debes hacerlo como es debido. Si te metes en una pelea y mueres sólo porque eres un valiente, eso no le sirve a nadie y no tiene ninguna importancia para tu vida. Puede que ocurriera a tu manera o puede que no ocurriera a tu manera, pero lo más importante es que al menos hiciste las cosas bien.

---63---

\*\*Pregunta:\*\* He oído que el Reiki, la sanación pránica y ese tipo de cosas pueden ser útiles para curar enfermedades, pero he oído que funcionan a nivel \*kármico\* e implican algún tipo de manipulación energética. ¿Es un método fiable para curarse uno mismo?

\*\*Sadhguru:\*\* En estos días, la sanación se ha vuelto muy popular, pero usar tus energías para sanar a otra persona es un acto muy juvenil. En el proceso de sanación, puedes causar gran angustia y daño a tu propia vida de muchas maneras. Si es sólo tu vida la que está siendo dañada y no te importa lo que te pase, eso es diferente. Pero al curar a alguien, también estás causando daño a la otra persona. Intentar cualquier curación pránica es algo muy infantil porque hay un proceso más profundo en lo que le ocurre a un ser humano.

"Pero realmente hice esto y el dolor de cabeza de alguien desapareció". Es muy posible. Si alguien tiene dolor de cabeza, si simplemente le abrazas con cariño, su dolor de cabeza desaparecerá muchas veces. Incluso sin hacer nada, desaparece después de algún tiempo. El noventa por ciento de las veces, no hay nada de lo que la gente llama "curación". El diez por ciento de las veces, hay algo en ello. Cuando no hay nada, me parece bien. Supongamos que no te vendo nada, entonces sólo soy un hombre de negocios inteligente y tú eres un poco estúpido, pero no sufres ningún daño. Usted tiene el placer de comprar y yo estoy haciendo negocios. Pero ahora, si te vendo algo que te causa daño, eso es peor que no venderte nada. "Nada" es un timo limpio. Sólo cuesta dinero, no cuesta la vida. Pero el "algo" que haces intentando curar a alguien, puede costar la vida. Ese diez por ciento de las veces que ocurre algo, es cuando está el peligro y es innecesario.

---64---

En el yoga, la salud consiste en ir a los cimientos de tu sistema energético y activarlo de forma adecuada. Se trata de construir una práctica yóguica fundamental que establezca tu energía de tal manera que tu cuerpo y tu mente estén naturalmente bien. Pero siempre que alguien intenta alguna curación, intenta eliminar el síntoma porque eso es lo que considera enfermedad. Si quitas el indicador, la raíz del problema sigue existiendo. El indicador se manifestó en el cuerpo físico solo para traer esa raíz a tu atención. En lugar de tomar nota de ello y ver lo que se debe hacer, si sólo eliminas el indicador, la raíz tendrá efecto de una manera mucho más drástica en tu sistema. Lo que era asma puede convertirse en un gran accidente o alguna otra calamidad en tu vida. Es posible. Si hay que eliminar la raíz, no se puede disolver así como así. Tiene que ser trabajada de alguna manera.

Estos intentos de curación son algo muy infantil. Como la gente no ha comprendido ni experimentado la vida con gran profundidad, porque sólo ha visto la vida en la dimensión física, creen que aliviar a una persona de su dolor físico en ese momento es lo más grande que pueden hacer. No es así. Es comprensible que, una vez que te llega el dolor de la enfermedad, sólo quieras que te alivien, pase lo que pase. Pero si empiezas a sentir la vida un poco más allá del cuerpo físico, verás que también importa cómo te libras de la enfermedad.

---65---

La enfermedad se puede curar reorganizando las propias energías, pero hay que pasar por \*sadhana\* (prácticas espirituales). Estamos enseñando \*kriyas\* y prácticas a la gente a través de las cuales la curación es un proceso natural. El objetivo no es la curación, pero sin duda se produce. Pero con estos llamados métodos de curación o clínicas, las cosas se están haciendo con una falta de comprensión y profundidad. Simplemente poner las manos sobre alguien y aliviarle el dolor o cualquier otra cosa no es algo bueno.

Otra parte de toda esta actividad de intentar curar a alguien es que, en cierto modo, estás intentando jugar a ser Dios manipulando las energías de una determinada manera. Obteniendo un alivio instantáneo, te dará un respiro pero te atará de otra manera. Nadie que camine genuinamente por un sendero espiritual intentará jamás curar porque es una forma segura de enredarse a sí mismo. Estos aspectos que hoy se han hecho famosos en todo el mundo proceden de personas que abandonaron los monasterios zen a mitad de su proceso espiritual y adquirieron un poco de poder. Quisieron utilizarlo y se comercializaron bien.

Si estás en cualquier camino espiritual vivo, quienquiera que esté dirigiendo ese lugar siempre se asegurará de que nunca adquieras ningún tipo de poderes. Queremos ser ordinarios, más ordinarios que otras personas - eso es lo que te hace extra-ordinario. No tenemos la enfermedad de querer volvernos especiales haciendo algo que los demás no pueden hacer. No es necesario. Al intentar jugar a ser Dios, de alguna manera quieres hacer algo que los demás seres humanos no pueden, lo que no es más que un espectáculo secundario. Esto puede enredar mucho a una persona.

---66---

<img src="./w3azfl00.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

No deseo que la gente sufra. Si llega, hay que encontrarle alivio. Pero siempre es mejor enseñar a una persona métodos para que pueda resolverlo por sí misma que intentar resolverlo por ella. Cuando la gente se cura a sí misma, el impacto en su vida es diferente.

---67---

<img src="./sa4elx0n.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

## Aceptar la mortalidad

Ahora mismo, como todo lo que tienes es físico, la mortalidad es un gran problema. Pero si te fijas, todos estamos en modo de terminación. Si la gente fuera inmortal, no me molestaría en enseñarles yoga, les dejaría encontrar su camino. Si fueras inmortal, ni siquiera te miraría. Tienes todo el tiempo, puedes encontrarlo. Me sentaré, cerraré los ojos y disfrutaré.

Pero aunque la mayoría de ellos se crean inmortales, son mortales. Yo sé que son mortales, por eso tengo prisa para que sepan algo, prisa para que estén alegres, porque la alegría no es un objetivo en sí mismo. La alegría es una condición que te abre a la vida. Te abre para percibir y conocer la vida. Y si una persona es verdaderamente alegre, puede ir más allá de la enfermedad.

## Preocuparse no ayuda

\*\*Pregunta:\*\* Me doy cuenta de que tiendo a pensar demasiado en mi enfermedad, lo que me lleva a preocuparme mucho. ¿Cómo puedo evitar preocuparme y pasar a un estado de alegría? \*\*Sadhguru:\*\* Intentar evitar la preocupación no funciona porque has intentado convertirlo en un lema en tu vida: "No te preocupes, sé feliz". No funciona y no puede funcionar. ¿Cómo puedes no preocuparte por las cosas que te preocupan? En el momento en que te dices a ti mismo "no te preocupes, sé feliz", obviamente tienes una situación dentro de ti en la que tu mente entra en un proceso de pensamiento repetitivo que escapa a tu control. Eso es preocupación. Pensar en algo no es preocuparse. Es mejor que pienses en las cosas con claridad.

---68---

Preocuparse significa que sigues pensando en las mismas tonterías, como un disco rayado. Llegas a ese lugar y dices las mismas cosas una y otra vez. Si tu mente se ha vuelto así, no está en buena forma.

Con estas consignas, en lugar de arreglar el disco o apagar el tocadiscos, te limitas a cambiar de melodía. Al principio parece que funciona, pero al cabo de un tiempo, entrarás en un estado de profunda frustración. En una época se hizo muy popular el "pensamiento positivo": "No importa lo que esté pasando, todo es para bien. Yo estoy bien, tú estás bien, todo irá bien". Pero los propios apóstoles del pensamiento positivo perdieron la cabeza y algunos incluso se suicidaron. Al principio funciona hasta cierto punto, pero no funcionará con todos los aspectos de la vida. Excepto la verdad fundamental de la vida -esa verdad que es la base misma de esta existencia- nada funciona en todos los niveles de la vida. Puedes engañarte a ti mismo para conseguir el bienestar de muchas maneras diferentes, pero no durará.

---69---

Por eso he estado diciendo: "Si no sales de tu caparazón, no eres más que un loco". Cuando oyeron esto, algunas personas protestaron: "Esto es muy insultante. Sadhguru no puede decir esas cosas". Pero si no sabes reír, ¡entonces ya hace tiempo que te has ido! Cuando te ríes, tu caparazón se rompe hasta cierto punto. Se forma de nuevo, pero al menos se abre en ese momento. Si no se abre en absoluto, tu cerebro causa más problemas que el cáncer, créeme. Los tumores a veces se arreglan con una operación. Tu cerebro causa más problemas: te atormentará toda la vida si no lo mantienes bien. Y romper la cáscara es muy sencillo si la nuez está dispuesta, porque en realidad no existe. Es una ilusión que tú has creado. Tú eres la obra de esta magnífica creación y la fuente de la creación, pero construyes una cáscara y crees que eres una nuez.

El mayor problema es que estás embriagado con tu propio pensamiento y emoción. Toda la sadhana es esencialmente para darte una distancia entre los pensamientos que se agolpan en tu cabeza y tú mismo. Si sales de esta embriaguez, verás que sólo hay un camino: estar aquí y palpitar con el proceso de la vida. Si palpitas con este proceso de vida, palpitarás con todo el pulso cósmico.

## ¿Sigue siendo tabú la muerte?

Hace algún tiempo me invitaron a un reality show de televisión en Estados Unidos. En

el programa, había un hombre de 48 años que acababa de descubrir que tenía cáncer y que moriría pronto. Llevaba casado sólo siete meses.

---70---

El programa había traído a un psiquiatra, a una señora que se suponía que era una chamana que leía bolas de cristal y a mí. Se suponía que íbamos a ayudar a la pareja con su difícil situación.

El hombre, a través de un vídeo, se preguntaba: "¿Sucederá realmente algo por rezar? Incluso si rezo, ¿por qué elegiría Dios mi oración frente a las de tantas otras personas?". Y mencionaba en particular: "Puede haber muchas otras personas rezando en Irak e Irán. ¿Por qué elegiría Dios mi oración por encima de las suyas?". Esta es una pregunta genuina de un hombre que va a morir en los próximos días. Todas sus creencias se han desmoronado, y ahora hace una pregunta genuina. Quiere una solución. "¿Cuál es el camino? ¿Cómo puedo morir bien?" Eso es todo lo que pregunta.

Cuando llega la muerte, las personas que no saben vivir tendrán problemas para morir. Lo que ocurre es que la mayoría de la gente sigue su vida como si la muerte no fuera a sucederles, lo cual es una forma insensata de vivir. Sólo quien es constantemente consciente de su naturaleza mortal será un verdadero señor de su vida. Los demás nunca podrán vivir totalmente. Si has encontrado algo más allá de lo físico, la muerte no es un problema. Si todo lo que conoces es sólo físico, entonces es un gran problema porque es el final de todo lo que conoces.

Cuando todo lo que conoces como vida va a terminar y no sabes lo que hay más allá, debería molestarte. Sólo si estás más allá de la muerte o si estás por debajo de la muerte, no te molestará.

---71---

Hoy en día, la gente ha generado tanta negatividad sobre la muerte, como si fuera algo antinatural. La muerte no es algo antinatural, es una progresión natural de la vida. Lo que tú llamas cuerpo físico es un préstamo que has tomado de este planeta. Supón que tomas un préstamo de mil dólares, y en 30 años lo conviertes en cinco millones. Si la persona que te dio el préstamo viene a tu casa, ¿qué harías? Le recibirías a lo grande, le darías una fiesta, le devolverías esos mil y quizá le regalarías otros mil. Pero supongamos que aceptas un préstamo y lo despilfarras, si viene a cobrarlo, el terror surgirá definitivamente en tu interior. La muerte es precisamente eso. El planeta Tierra dice que es hora de devolver. Sin intereses, sólo devuelve lo que has tomado. ¿Por qué hay tanto terror? Porque no has hecho nada y sólo te das cuenta cuando llega la muerte.

Si la vida sucede, la muerte es un proceso natural. Tener miedo de un proceso natural es antinatural. Este miedo se debe a un cierto sentido de ignorancia y falta de conciencia. No estamos en contacto con la realidad y nos hemos identificado profundamente con este cuerpo. Si hubiéramos explorado y nos hubiéramos establecido en otras dimensiones de la experiencia, el cuerpo no sería un problema tan grande. Pero ahora toda nuestra experiencia de la vida se limita a este cuerpo. No importa qué tipo de enseñanzas te den otras personas, si alguien te dice que eres el alma, el \*atman\*, \*paramatman\*11 o cualquier otra cosa, tu experiencia se limita al cuerpo físico, así que el miedo a perderlo es natural. Pero si te estableces en otras dimensiones de la experiencia, el cuerpo se convierte en algo fácil de manejar. La vida o la muerte no supondrán una diferencia tan grande.

---72---

## Dying Gracefully

\*\*Pregunta:\*\* Una amiga mía muy querida está completamente consumida por el cáncer y está muy enferma y cerca de la muerte. Hay algo que yo pueda hacer o que ella pueda hacer para prepararse para esto?

\*\*sadhguru:\*\* Ahora, no estoy hablando con ningún desprecio a tu amigo pero quiero que entiendas, la gente necesita morir. Cuándo y cómo es la única cuestión. Si la muerte nos llega, haremos todo lo posible por salvarnos pero si va más allá, aprendamos a morir con gracia. No luchemos con ella sin cesar. Estirarla un mes más y otro mes más no tiene ningún sentido.

La muerte es lo último que haces en tu vida. ¿No deberías hacerlo con gracia? Debemos aprender a aceptar la muerte como parte de nuestra vida. No deseamos la muerte, pero cuando llegue, aprendamos a atravesarla con gracia.

\*\*\*11\*\*\* \*\*\*palabras sánscritas\*\*\* \*\*\*que se refieren\*\*\* \*\*\*a\*\*\* \*\*\*\* el \*\*\*\* \*\*\*concepto\*\*\* \*\*\*de\*\*\* \*\*\*\* el \*\*\*\* \*\*\*"alma "\*\*\*\* \*\*\*or\*\*\* \*\*\*el \*\*\*\* \*\*\*"yo inmortal\*\*\*. "\*\*\* Desgraciadamente, la vida no se entiende así. Siempre estamos pensando en alargarla. Así que si el cuerpo de alguien está roto más allá de la redención, hagámosle entender que está bien. Todos estamos en la cola, ¿no? No pretendo burlarme de la enfermedad de alguien, pero deberíamos entender dónde acaba una cosa y empieza la otra.

---73---

Una cosa importante que hay que hacer es asegurarse de que la retirada del cuerpo se produzca sin problemas. En todo el mundo, la gente habla de morir en paz. Lo único que dicen es que no quieren morir de forma agitada, sino que quieren morir suavemente. Para que la muerte no sea tan brusca, una cosa sencilla que puedes hacer es tener una lámpara encendida constantemente, preferiblemente con ghee, aunque también puedes usar mantequilla. Mantén la lámpara cerca de esa persona y asegúrate de que esté encendida las 24 horas del día. Esto crea un aura que permite regular en cierta medida la naturaleza agitada de la muerte.

El mero hecho de tener una lámpara encendida en casa todo el tiempo tiene inmensos beneficios y marca una gran diferencia en tu forma de ser. El mero hecho de estar cerca de una lámpara te quita la tensión de tus propias energías. Las cosas han cambiado hoy en día, pero hace sólo 25 años, no habría un solo hogar indio ~~sin una lámpara encendida. Si no había una lámpara encendida en tu casa, significaba que era como un campo de cremación.

---74---

Otra cosa que puedes hacer si la persona está dispuesta, es poner algún tipo de canto universal - algo como \*Brahmananda\* \*Swaroopa\*12 en un CD - a un volumen muy suave. Si se tiene una lámpara y un canto sencillo en funcionamiento, se puede eliminar la sensación de abstinencia y esto debe continuar hasta 14 días después de que se haya certificado la muerte, porque puede estar médicamente muerta pero no existencialmente muerta. La muerte se produce lentamente. La retirada del proceso vital de este trozo de tierra -el cuerpo- se produce paso a paso. A efectos prácticos, la actividad de los pulmones, el corazón y el cerebro se ha detenido, por lo que declararán muerta a la persona, pero aún no lo está. Incluso si el cuerpo de la persona se quema, todavía no está muerta porque su movimiento hacia el otro reino no ha comenzado.

<img src="./vx4xa1gd.png" style="width:3.114in;height:2.076in" />

\*\*\*El \*\*\*\* \*\*\*Kalabhairava\*\*\* \*\*\*Karma\*\*\* [\*\*\*proceso\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*el \*\*\*\* \*\*\*de\*\*\*](http://lingabhairavi.org/offerings-and-rituals/kalabhairava-karma)\*\*\*falleció.\*\*\*\*

[\*\*\*<u>lingabhairavi.org</u>\*\*\*](http://lingabhairavi.org/offerings-and-rituals/kalabhairava-karma)

\*\*\*12\*\*\* \*\*\*A\*\*\* \*\*\*consagrado\*\*\* \*\*\*chant.\*\*\*\* \*\*\*Both\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*music\*\*\* \*\*\*file\*\*\* \*\*\*and\*\*\* \*\*\*free\*\*\* \*\*\*Android\*\*\* \*\*\*app\*\*\* \*\*\*can\*\*\* \*\*\*be\*\*\* \*\*\*downloaded\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http://www.ishafoundation.org/blog/lifestyle/music/mystic-chants-brahmananda-swarupa/</u>\*\*\* Se basa en esto que hasta 14 días después de que alguien muere, hay varios tipos de rituales en la India. Por desgracia, el conocimiento y el poder que hay detrás de estos rituales se han perdido en su mayor parte y la gente sólo hace cosas para ganarse la vida. Muy pocas personas comprenden realmente su significado. Si uno se va tan absolutamente consciente que se va instantáneamente, para tal persona no hacemos ningún kriyas y \*karmas\* después de la muerte. Para todos los demás, sin embargo, estas cosas se hacen porque hay que mostrarles el camino. De lo contrario, seguirán apegados a las cosas que les rodean.

---75---

Lo primero que se hace cuando alguien muere es quemar cualquier prenda o material que haya estado íntimamente en contacto con su cuerpo. El resto de la ropa se distribuye, no sólo entre una persona, sino entre muchas. Todo esto se hace en los tres primeros días. Primero se quema la ropa interior, luego las joyas, la ropa, todo se distribuye lo más rápidamente posible para que se confundan. Ya no sabrán dónde quedarse. Si le dieras a alguien un fardo con sus pertenencias, irían allí porque la energía de su propio cuerpo existe en la ropa.

Estas cosas se hacían no sólo para liquidar a los muertos, sino también para liquidar a la familia y a los parientes, para que comprendieran que el asunto había terminado; se había acabado. No importa lo implicado y unido que estuvieras a alguien, cuando se acaba, se acaba: se acabó el juego.

---76---

En el yoga, no se trata sólo de la vida. Cuando hablamos de vivir bien, en realidad también hablamos de morir bien. Tenemos un ashram \*vanaprastha\* en el Centro de Yoga Isha. La gente viene a retirarse y a morir con gracia. Cuando decimos una posibilidad espiritual o un espacio espiritual, también hay espacio para morir. Es un medio para vivir, pero también es un medio para morir porque vivir y morir no son diferentes.

Si observas esta vida ahora mismo: inhalación, exhalación, inhalación, exhalación... si no se produce la siguiente inhalación, está acabada. Así de frágil es esta vida. La gente siempre piensa que la muerte es algo que le ocurre a otra persona. No es así, nos ocurrirá a ti y a mí.

Si cada día te recuerdas a ti mismo que también morirás, naturalmente avanzarás hacia el conocimiento de dimensiones más elevadas de percepción. Si eres consciente de la naturaleza mortal de tu vida, ¿hay tiempo para enfadarse con alguien, discutir con alguien o hacer alguna estupidez en tu vida? Una vez que aceptas la muerte y eres consciente de que morirás, querrás hacer que cada momento de tu vida sea lo más hermoso posible. Sólo las personas que creen que son inmortales pueden luchar, y luchar hasta la muerte. Los que son constantemente conscientes de la naturaleza mortal y frágil de la existencia, no quieren perderse ni un solo momento. Serán conscientes de forma natural. No pueden dar nada por sentado. Vivirán con un propósito.

Hay una hermosa leyenda egipcia. Dice que si quieres entrar en el cielo, hay dos preguntas que te hacen. Sólo si respondes afirmativamente a estas dos preguntas podrás entrar. De lo contrario, estás fuera. La primera pregunta es: "¿Has encontrado la alegría por ti mismo?". La segunda pregunta es: "¿Has creado alegría para la gente que te rodea?". Si no has hecho estas dos cosas, no tienes entrada al cielo. Si has hecho estas dos cosas, que eres alegre y has creado alegría para la gente a tu alrededor, entonces no tienes que ir al cielo porque ya estás allí.

---77---

<img src="./winzk00u.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

## Conclusión

---78---

No te preocupes demasiado por las estadísticas actuales, porque la representación actual del mundo sólo se basa en lo que está ocurriendo ahora mismo o en lo que ocurrió ayer. El anhelo del ser humano no se tiene en cuenta en esas cifras. Las estadísticas pueden decir que el 90% de la gente es desgraciada, pero no tienen en cuenta que el 100% de la gente anhela ser feliz. Si tan solo pudiéramos avivar eso, podría convertirse en realidad en poco tiempo. Lo que hace falta es un sistema y un mecanismo eficaces para mantener vivo y consciente ese anhelo. Si logramos que sean conscientes de ello y le ponemos un poco de combustible, la alegría será una parte natural del mundo en muy poco tiempo.

Tratar de manejar aspectos individuales de tu constitución psicológica será una interminable criba en la arena. En lugar de eso, si introducimos la sadhana necesaria en nuestra vida y equilibramos el funcionamiento de nuestra mente y nuestro cuerpo, las dolencias crónicas podrían desaparecer fácilmente. Si no puedes hacerlo en casa, si no es propicio, siempre es mejor que te tomes un descanso una vez al año o una vez cada seis meses. Tómate un tiempo libre, no para el trabajo o la familia, sólo para trabajar en ti mismo. Ven a un espacio consagrado e incuba en este espacio energizado durante algún tiempo. Tu sistema se rejuvenecerá y podrás salir de tus problemas.

---79---

Los métodos iniciales que establecemos para la gente están creados para darte una experiencia estable de meditación. El Isha Yoga fundamental es que si te sientas aquí, experimentarás: "No soy el cuerpo, no soy la mente". Esto no es sólo como una comprensión intelectual o mental, sino como una experiencia constante.

Cualquier tipo de sufrimiento que hayas conocido en tu vida ha entrado en ti a través del cuerpo o a través de la mente. ¿Conoces algún otro tipo de sufrimiento? En este momento, cualquier paso que intentes dar con tu vida es siempre un paso a medias, simplemente porque en el trasfondo de todo siempre hay un miedo sobre lo que te ocurrirá. Si te quitas este único aspecto, avanzas por esta vida con alegría y con absoluta gracia.

Una vez que te sientas aquí y tu experiencia de la vida es tal que no eres ni esto ni aquello, si hay un poco de espacio entre tú y tu cuerpo, entre tú y tu mente, éste es el fin del sufrimiento. Poco a poco, esta experiencia empieza a calar en ti y, a medida que el miedo a lo que pueda pasarte empieza a disolverse, la vida se vuelve plena.

---80---

<img src="./vtecytpa.png" style="width:0.37847in;height:0.26476in" />

## Herramientas para el bienestar

## Isha Upa-Yoga

Isha Upa-Yoga13 es una serie de prácticas diseñadas por Sadhguru, que se basan en la ciencia del Upa-yoga. El Upa-yoga es un aspecto del yoga orientado hacia los beneficios físicos y psicológicos. Estos procesos de 5 minutos son herramientas fáciles de practicar pero potentes para mejorar la salud, la alegría, la paz, el amor, el éxito y la exploración interior, ayudando a sobrellevar el ritmo frenético de la vida moderna y a desarrollar todo su potencial.

## Las prácticas ayudan:

<img src="./n1uncdcq.png" style="height:0.11024in" />

Aumenta la vitalidad, la concentración, la memoria y la productividad

<img src="./vybmiglm.png" style="height:0.11024in" />

Estabilizar el cuerpo, la mente y las emociones

<img src="./ipy0lw4t.png" style="height:0.11024in" />

Fortalecer y estabilizar la columna vertebral

<img src="./vdxawyxq.png" style="height:0.11111in" />

Aliviar el dolor de espalda, el estrés, la ansiedad y la tensión

<img src="./kiflz4vx.png" style="height:0.11111in" />

Para aliviar dolencias crónicas y mejorar la salud en general

<img src="./oxmjcldd.png" style="height:0.11111in" />

Mejorar el trabajo en equipo y la comunicación

<img src="./zs5xk3wd.png" style="height:0.11024in" />

Impartir una sensación duradera de alegría, paz y plenitud

\*\*\*13\*\*\* \*\*\*Isha\*\*\* \*\*\*Upa-yoga\*\*\* \*\*\*practicas\*\*\* \*\*\*are\*\*\* \*\*\*freely\*\*\* \*\*\*available\*\*\* \*\*\*online\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http://isha.sadhguru.org/5-min-practices/</u>\*\*\*

\*\*\*You\*\*\* \*\*\*can\*\*\* \*\*\*also\*\*\* \*\*\*download\*\*\* \*\*\*the\*\*\* \*\*\*Android\*\*\* \*\*\*app\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http://isha.sadhguru.org/mobile-apps/</u>\*\*\* ## Isha Kriya

---81---

Isha Kriya™ es una práctica sencilla pero potente enraizada en la sabiduría atemporal de las ciencias yóguicas. "Isha" se refiere a aquello que es la fuente de la creación; "kriya" significa literalmente "acción interna". El propósito de Isha Kriya es ayudar al individuo a entrar en contacto con la fuente de su existencia, para crear la vida según su propio deseo y visión.

A través de Isha Kriya, una práctica de 12 minutos, una persona puede buscar el bienestar inmediato y final, experimentando el éxito en la esfera social, mientras alimenta el anhelo interior de dimensiones más profundas de la vida. Isha Kriya empodera al individuo hacia una forma de ser libre de estrés y promueve una mayor claridad, mayores niveles de energía y un estado de paz y alegría. La práctica diaria de Isha Kriya aporta salud, dinamismo y felicidad. Es una poderosa herramienta para hacer frente al ritmo frenético de la vida moderna.

Isha Kriya no requiere ninguna agilidad física especial ni experiencia previa en yoga para practicarlo. Se integra perfectamente en la vida cotidiana, llevando las posibilidades de un proceso espiritual -que antes sólo estaban al alcance de yoguis y ascetas- a cualquier ser humano en la comodidad de su propio hogar. Creado por Sadhguru, tiene el potencial de transformar la vida de cualquiera que esté dispuesto a invertir sólo unos minutos al día. Las instrucciones para Isha Kriya se dan a continuación. También puede ver el vídeo de instrucciones Isha Kriya en www.ishakriya.com ## Preparación

---82---

Siéntate mirando hacia el este con las piernas cruzadas y la columna vertebral cómodamente erguida.

Mantenga las manos sobre los muslos, con las palmas hacia arriba. Con la cara ligeramente girada hacia arriba, los ojos cerrados, mantén una leve concentración entre las cejas.

## La Meditación

Esta meditación se desarrollará en tres etapas:

Etapa 1: Inhala y exhala suave y lentamente.

Con cada inhalación, dígase mentalmente: "Yo no soy el cuerpo". La inhalación debe durar todo el tiempo que dure ese pensamiento.

Con cada exhalación, dígase mentalmente: "Ni siquiera soy la mente". La exhalación debe durar toda la duración de ese pensamiento.

Repita esta operación de 7 a 11 minutos

Etapa 2: Emite un sonido "A" largo (como la "a" de padre). El sonido debe salir de debajo del ombligo. No es necesario que lo pronuncie muy alto, pero sí lo suficiente para sentir la vibración.

Pronuncie el sonido largo "A" 7 veces, exhalando completamente cada sonido.

Etapa 3:

Siéntate durante 5 ó 6 minutos con la cara ligeramente girada hacia arriba y mantén un leve enfoque en el entrecejo.

---83---

<img src="./fyouowjl.png" style="width:1.68717in;height:2.43053in" />

<img src="./ajyectyl.png" style="width:1.53757in;height:2.45574in" />

El tiempo total de esta práctica es de 12 a 18 minutos. Puedes sentarte más tiempo si lo deseas.

## TENGA EN CUENTA

Mientras te sientas para el Isha Kriya, no prestes atención a la actividad de la mente o del cuerpo. Pase lo que pase en tu cuerpo o en tu mente, ignóralo y simplemente siéntate allí.

No te tomes un descanso entre medias, ya que perturbaría la reorganización de energías que se produce durante la práctica.

Cada vez que realices la kriya, debes hacerlo durante un mínimo de 12 minutos, y dos veces al día durante 48 días (considerado como un mandala o ciclo completo), o una vez al día durante 90 días. El propósito del mandala es establecer firmemente la práctica en su sistema. A partir de entonces, puedes hacerlo como mínimo una vez al día.

Cualquiera puede practicar esta kriya y disfrutar de sus beneficios. Simplemente siga las instrucciones sin hacer ningún cambio. Es una kriya sencilla pero muy potente. Puedes recordarte a ti mismo que "Yo no soy el cuerpo. Ni siquiera soy la mente" en cualquier momento del día.

---84---

\*\*Pregunta:\*\* ¿Qué puedo ganar con esto?

\*\*Sadhguru:\*\*¿Dónde está la necesidad de meditar, en primer lugar? Empezar el proceso de la vida no fue tu elección consciente, te "ocurrió". Cuando naciste tu cuerpo era muy pequeño, y ahora ha crecido. Así que, obviamente, el cuerpo es algo que has reunido. Es una acumulación. Lo que llamas "mi cuerpo" es una acumulación de comida. Del mismo modo, lo que llamas "mi mente" es una acumulación de impresiones.

Lo que acumulas puede ser tuyo, pero nunca puedes ser tú. El mero hecho de que lo hayas acumulado significa que lo has recogido de otra parte. Hoy podrías acumular un cuerpo de 70 kg, pero puedes decidir que sea un cuerpo de 60 kg. No vas a buscar esos 10 kg, porque eran una acumulación. Una vez que los sueltas, desaparecen. Del mismo modo, con tu mente, es una acumulación de impresiones.

En el momento en que te identificas con tu experiencia, en el momento en que te identificas con algo que no eres, tu percepción se vuelve completamente loca. No puedes percibir la vida tal como es; tu percepción está enormemente distorsionada. Así que en el momento en que empiezas a experimentar este cuerpo, que has recogido del exterior, como "yo mismo", en el momento en que empiezas a experimentar las impresiones que tienes en tu mente como "yo mismo", no puedes percibir la vida tal como es. Sólo percibirás la vida de la forma en que es necesaria para tu supervivencia, y no de la forma en que realmente es.

---85---

Sin embargo, una vez que has venido como ser humano, la supervivencia es muy importante, pero no es suficiente. Si hubieras venido aquí como cualquier otra criatura de este planeta, con el estómago lleno, la vida estaría resuelta. Pero una vez que vienes aquí como ser humano, la vida no termina con la supervivencia. En realidad, para un ser humano, la vida comienza sólo después de que la supervivencia se ha cumplido.

Así que la meditación te da una experiencia, un estado interior en el que lo que eres tú y lo que es tuyo está separado. Hay un poco de distancia, hay un poco de espacio entre lo que eres tú y lo que has acumulado. Por ahora podemos entender esto como meditación.

¿Para qué sirve hacer esto? Aporta una claridad de percepción absoluta. Ves la vida tal como es. Sin distorsiones; simplemente viendo la vida tal como es. Ahora mismo, si vemos esta misma sala como un mundo, tu capacidad para atravesar este mundo es sólo en la medida en que lo veas con claridad. Si no tengo claridad de visión pero si tengo confianza y si trato de ir a través de esto, voy a ser un idiota torpe. Siempre que no hay percepción, la gente intenta superarlo creando confianza en sí misma. Sin la claridad de percepción la gente intenta suplirla con otro tipo de sustitutos; no hay sustituto para la claridad.

Una vez que comprendes esto, te vuelves meditativo de forma natural; quieres aclararlo todo y simplemente mirar la vida tal como es, porque quieres caminar por la vida con la menor fricción posible, sin tropezar con esto o aquello.

---86---

\*\*Pregunta:\*\*¿Por qué debo tener la cabeza ligeramente levantada?

\*\*Sadhguru:\*\* Sentarse con la cabeza ligeramente hacia arriba no es porque quieras ver algo flotando en el cielo o imaginar algo. Mantienes la cabeza hacia arriba porque cuando tu sistema "mira" hacia arriba se vuelve receptivo. Es como abrir una ventana. Se trata de volverse receptivo a la Gracia. Cuando te vuelves dispuesto y receptivo, tu cuerpo se arquea hacia arriba de forma natural.

\*\*Pregunta:\*\* ¿Qué hace esta meditación?

\*\*Sadhguru:\*\* Esta kriya creará un cierto espacio entre tú y tu cuerpo, entre tú y tu mente. Si hay alguna lucha en tu vida, es porque te identificas con estos aspectos limitados de ti mismo.

Así que la esencia de la meditación es que crea un espacio, una distancia entre tú y lo que llamas tu "mente". Todo el sufrimiento que padeces se fabrica en tu mente, ¿no es así? Si te distancias de la mente, ¿puede haber sufrimiento en ti? Este es el fin del sufrimiento.

Ahora, mientras meditas, hay una distancia entre tú y tu mente, y te sientes en paz. El problema es que en el momento en que abres los ojos, vuelves a estar atrapado con tu mente.

---87---

Si meditas todos los días, llegará un día en que abras los ojos y puedas seguir experimentando que la mente está ahí y tú estás aquí. Este es el fin del sufrimiento. Cuando ya no estés identificado con tu cuerpo y tu mente, estarás en contacto con la fuente de la Creación que hay dentro de ti. Una vez que esto sucede, sucede la Gracia.

Tanto si estás aquí, como si estás más allá, éste es el final del sufrimiento. Eso significa que toda tu bolsa kármica -tu pasado, o tu mente inconsciente- ha sido apartada. No puede tener ninguna influencia sobre ti. Una vez que el pasado no tiene influencia sobre ti, entonces la vida se convierte en un enorme potencial. Cada respiración se convierte en una tremenda posibilidad en tu vida, porque el pasado no juega ningún papel en tu existencia aquí y ahora. Si te sientas aquí, eres vida absoluta. La vida se vuelve sin esfuerzo.

\*\*Pregunta:\*\* ¿Cuál es la importancia de la respiración? Respirar bien, ¿es algo más que estar sano?

\*\*Sadhguru:\*\* El aliento es el hilo que te ata al cuerpo. Si te quito el aliento, tu cuerpo se desmoronará. Es la respiración la que te ha atado al cuerpo. Lo que tú llamas cuerpo y lo que tú llamas "yo" están unidos por el aliento. Y esta respiración decide muchos aspectos de lo que eres ahora mismo. Para los diferentes niveles de pensamiento y emoción que atraviesas, tu respiración adopta diferentes tipos de patrones. Si estás enfadado, respirarás de una manera. Si estás en paz, respirarás de otra manera. Si estás feliz, respirarás de otra manera. Si estás triste, respirarás de otra manera. ¿Te has dado cuenta?

---88---

A la inversa, se basa en la ciencia del pranayama y la kriya: al respirar conscientemente de una manera determinada, se puede cambiar la forma de pensar, sentir, comprender y experimentar la vida.

Esta respiración puede ser utilizada de muchas maneras como una herramienta para hacer otras cosas con el cuerpo y la mente. Verás que con la Isha Kriya, estamos usando un simple proceso de respiración, pero la kriya en sí misma no está en la respiración. La respiración es sólo una herramienta. La respiración es una inducción, pero lo que sucede no tiene que ver con la respiración.

Respires como respires, así piensas. Cualquiera que sea tu forma de pensar, esa es tu forma de respirar. Toda tu vida, toda tu mente inconsciente está escrita en tu respiración. Si simplemente lees tu respiración, tu pasado, presente y futuro están escritos ahí, en la forma en que respiras.

Una vez que te das cuenta de esto, la vida se vuelve muy diferente. Hay que conocerlo por experiencia; no es algo que se pueda proponer así. Si conoces la dicha de simplemente sentarte aquí, la dicha de ser capaz de simplemente sentarte aquí, sin pensar nada, sin hacer nada, simplemente sentarte aquí, simplemente siendo vida, entonces la vida sería muy diferente.

En cierto modo, lo que esto significa es que hoy en día hay pruebas científicas de que sin tomar una gota de alcohol, sin tomar ninguna sustancia puedes simplemente sentarte aquí y drogarte o colocarte o emborracharte por ti mismo. Si eres consciente de cierta manera, puedes activar el sistema de tal forma que si te sientas aquí es un enorme placer. Una vez que simplemente sentarte y respirar es un placer tan grande, te volverás muy genial, flexible, maravilloso porque todo el tiempo estás en un gran estado dentro de ti. No hay resaca. La mente se vuelve más aguda que nunca.

---89---

\*\*Pregunta:\*\*¿Qué efecto tiene en mí pronunciar el sonido "Aaa"?

\*\*Sadhguru:\*\* Cuando pronuncias el sonido "Aaa", el centro de mantenimiento de tu cuerpo se activa. Este es Manipuraka chakra, o el centro del ombligo. Manipuraka está justo tres cuartos de pulgada por debajo de tu ombligo. Cuando estabas en el vientre de tu madre, el tubo de "mantenimiento" estaba conectado allí. Ahora el tubo ha desaparecido, pero el centro de mantenimiento sigue estando en tu ombligo.

Así como hay un cuerpo físico, hay todo un cuerpo energético al que generalmente nos referimos como prana o shakti. Esta energía, o prana, fluye a través del cuerpo en ciertos patrones establecidos; no se mueve al azar. Hay 72.000 formas diferentes en las que se mueve. En otras palabras, hay 72.000 vías en el sistema a través de las cuales fluye. Los nadis son vías o canales del sistema. No tienen una manifestación física; si cortas el cuerpo y miras dentro, no encontrarás estos nadis. Pero a medida que te vuelvas más y más consciente, te darás cuenta de que la energía no se mueve al azar, sino que se mueve por caminos establecidos.

---90---

Cuando pronuncies el sonido "Aaa", verás que la reverberación comenzará unos tres cuartos de pulgada por debajo del ombligo y se extenderá por todo el cuerpo. El sonido "Aaa" es la única reverberación que se extiende por todo el cuerpo porque es el único lugar donde los 72.000 nadis se encuentran y se redistribuyen. Todos se encuentran en Manipuraka y se redistribuyen. Este es el único punto del cuerpo así. Si pronuncias el sonido "Aaa", las reverberaciones de este sonido se propagan por todo el sistema.

Esta reverberación puede ayudar en gran medida a energizar su centro de mantenimiento. Activar este centro traerá salud, dinamismo, prosperidad y bienestar.

[\*\*\*<u>www.ishakriya.org</u>\*\*\*](http://www.ishakriya.org) ## Kalpavriksha - Creando lo que quieres

---91---

\*\*Sadhguru:\*\* Lo más milagroso de esta existencia en términos de instrumentos no es el ordenador, el coche o la nave espacial, sino la mente humana. Este es el instrumento más milagroso, si tan solo pudieras usarlo conscientemente.

La razón por la que el éxito resulta tan fácil y natural para una persona y es una lucha para otra es porque una persona piensa como quiere y otra piensa en contra de sí misma. Hay una hermosa historia en la tradición yóguica.

Un hombre salió a pasear y accidentalmente entró en el paraíso. Después del largo paseo se sintió un poco cansado y pensó: "Ojalá pudiera descansar en algún sitio". Vio un hermoso árbol bajo el cual había una maravillosa y suave hierba, así que fue y durmió allí. Al cabo de unas horas, se despertó bien descansado. Entonces pensó: "Tengo hambre. Ojalá tuviera algo de comer". Pensó en todas las cosas buenas que quería comer y todas ellas aparecieron ante él.

Después de comer la suntuosa comida, el hombre pensó: "¡Oh! Ojalá tuviera algo de beber". Pensó en todas las bebidas que quería y todas aparecieron ante él. En yoga, a la mente humana se la denomina markata, o mono, porque esa es su naturaleza. La palabra "mono" también se ha convertido en sinónimo de imitación.

---92---

\*\*\*Herramientas\*\*\* \*\*\*para\*\*\* \*\*\*Bienestar\*\*\*

Si dices que estás imitando a alguien, significa que le estás imitando. Este es el trabajo a tiempo completo de tu mente. Así pues, una mente no establecida se denomina mono.

Cuando este "mono" se activó en el hombre que fue al paraíso, pensó: "¿Qué demonios está pasando aquí? Pedí comida, vino comida. Pedí bebida, vino bebida. Quizá haya fantasmas por aquí". Miró y había fantasmas. En cuanto los vio se aterrorizó, dijo: "Oh, hay fantasmas por aquí, quizá me torturen", y los fantasmas empezaron a torturarle. Entonces empezó a gritar y a chillar de dolor y dijo: "¡Oh, estos fantasmas me están torturando, me van a matar!". Y murió.

El problema era que estaba sentado bajo un árbol de los deseos o un Kalpavriksha. Todo lo que pedía se convertía en realidad. En yoga, una mente humana bien establecida se denomina "Kalpavriksha". En esta mente, cualquier cosa que pidas se convierte en realidad. En la vida, también estás constantemente sentado bajo un árbol de los deseos, así que necesitas desarrollar la mente hasta un punto en el que se convierta en un Kalpavriksha, no en una fuente de locura.

Si desarrollas tu mente hasta cierto nivel de organización, ésta a su vez organiza todo el sistema. Tu cuerpo, tus emociones, tus energías, todo se organiza en esa dirección. Una vez que todas estas cuatro dimensiones de ti están organizadas en una dirección, cualquier cosa que desees sucede sin siquiera mover un dedo meñique. Ayudaría asistirlo con actividad. Pero incluso sin hacer ninguna actividad puedes manifestar lo que quieres, si organizas estas cuatro dimensiones en una dirección y las mantienes inquebrantables en esa dirección durante un cierto período de tiempo.

---93---

<img src="./xckcyw1s.png" style="width:0.37934in;height:0.43056in" />

Ahora mismo el problema de tu mente es que cambia de dirección a cada momento. Si quieres viajar a algún lugar y sigues cambiando de dirección cada dos pasos, la posibilidad de que llegues a tu destino es muy remota, a menos que ocurra por casualidad. Así que organizando tu mente, y a su vez organizando todo el sistema y estas cuatro dimensiones básicas de lo que eres ahora mismo en una dirección, tú mismo eres un Kalpavriksha. 14

\*\*\*14\*\*\* [\*\*\*The\*\*\* \*\*\*guided\*\*\* \*\*\*meditation\*\*\* \*\*\*Power\*\*\* \*\*\*to\*\*\* \*\*\*Create\*\*\* \*\*\*for\*\*\* \*\*\*health\*\*\* \*\*\*is <u>a</u>vailable\*\*\*](https://www.ishashoppe.com/downloads/portfolio/power-to-create-health/%20) \*\*\*at\*\*\* [\*\*\*<u>https://www.</u>\*\*\*](https://www.ishashoppe.com/downloads/portfolio/power-to-create-health/%20)

[\*\*\*<u>ishashoppe.com/downloads/portfolio/power-to-create-health/</u>\*\*\*](https://www.ishashoppe.com/downloads/portfolio/power-to-create-health/%20) ## Sobre Isha Sadhguru

---94---

<img src="./e13tdmuo.png" style="width:4.17322in;height:3.04163in" />

Yogui, místico y visionario, Sadhguru es un maestro espiritual diferente. Su vida y su obra, una fascinante mezcla de profundidad y pragmatismo, nos recuerdan que el yoga no es una disciplina esotérica de un pasado anticuado, sino una ciencia contemporánea de vital importancia para nuestro tiempo. Inquisitivas, apasionadas y provocadoras, perspicaces, lógicas e infaliblemente ingeniosas, las charlas de Sadhguru le han granjeado la reputación de orador y creador de opinión de renombre internacional. Con un compromiso festivo con la vida a todos los niveles, las áreas de participación activa de Sadhguru abarcan campos tan diversos como la arquitectura y el diseño visual, la poesía y la pintura, la ecología y la horticultura, la música y el deporte.

---95---

<img src="./stuldd2x.png" style="width:4.17323in;height:1.37081in" />

Sadhguru es también el fundador de la Fundación Isha, una organización sin ánimo de lucro que lleva tres décadas dedicada al bienestar del individuo y del mundo. La Fundación Isha no promueve ninguna ideología, religión o raza en particular, sino que transmite ciencias interiores de atractivo universal.

\*\*\*<u>http://isha.sadhguru.org</u>\*\*\*

\*\*\*<u>http://youtube.com/sadhguru</u>\*\*\*

<img src="./lndsxxhq.png" style="width:0.25088in;height:0.20413in" />

<img src="./n2gs5qhq.png" style="width:0.20874in" />

<img src="./azqzefzd.png" style="width:0.20874in" />

<img src="./0fkgji2w.png" style="width:0.25167in;height:0.25167in" />

<img src="./cc0znjp1.png" style="width:0.25167in" />

<img src="./zyrs01fg.png" style="width:0.25167in" />

\*\*\*<u>@SadhguruJV</u>\*\*\* \*\*\*<u>Sadhguru</u>\*\*\*

## Fundación Isha

Isha Foundation es una organización de servicios humanos sin ánimo de lucro, que cuenta con el apoyo de más de dos millones de voluntarios en más de 150 centros de todo el mundo. Reconociendo la posibilidad de que cada persona empodere a otra, Isha Foundation ha creado un movimiento masivo que

se dedica a abordar todos los aspectos del bienestar humano, sin adscribirse a ninguna ideología, religión o raza en particular.

La Fundación Isha participa en varias iniciativas de divulgación pioneras: Action for Rural Rejuvenation (ARR) mejora la calidad de vida rural mediante la atención sanitaria y la prevención de enfermedades, la revitalización de la comunidad, la capacitación de las mujeres, la creación de medios de vida sostenibles y programas de yoga. Isha Vidhya capacita a los niños rurales con una educación de calidad. El Proyecto Manos Verdes (PGH) inicia la plantación masiva de árboles y crea una cultura de cuidado del medio ambiente para mantener este planeta habitable para las generaciones futuras. El enfoque único de Isha para cultivar el potencial humano ha obtenido reconocimiento mundial y se refleja en el estatus consultivo especial de la Fundación Isha ante el Consejo Económico y Social (ECOSOC) de las Naciones Unidas.

---96---

La Fundación tiene su sede en el Centro de Yoga Isha, situado al pie de las montañas Velliangiri, en el sur de la India, y en el Instituto Isha de Ciencias Internas, en la espectacular meseta Cumberland, en el centro de Tennessee (EE.UU.).

\*\*\*<u>http://ishafoundation.org</u>\*\*\*

\*\*\*<u>http://ishafoundation.org/blog</u>\*\*\*

<img src="./zdhm5aw1.png" style="width:0.25088in;height:0.20413in" />

<img src="./ocgn235x.png" style="width:0.21708in" />

<img src="./uhldf2jv.png" style="width:0.21708in" />

<img src="./htl0sxav.png" style="width:0.25167in;height:0.25167in" />

<img src="./jq2fosaz.png" style="width:0.25167in" />

<img src="./ibt3hwmq.png" style="width:0.25167in" />

\*\*\*<u>@IshaFoundation</u>\*\*\* \*\*\*<u>Isha Foundation</u>\*\*\* ## Isha Yoga

---97---

<img src="./h4rxzdkm.png" style="width:4.17323in;height:2.01771in" />

Isha Yoga es un sistema personalizado de yoga que destila poderosos y antiguos métodos yóguicos para una persona moderna, creando el máximo bienestar físico, mental y emocional. Esta base de bienestar total acelera el crecimiento interior, permitiendo a cada individuo aprovechar la riqueza de la vida vibrante dentro de uno mismo. El programa introductorio de Sadhguru, Ingeniería Interior, presenta el Shambhavi Mahamudra, una simple pero poderosa kriya (proceso de energía interior) para una profunda transformación interior. La singularidad de Isha Yoga es que se ofrece como una ciencia. Se basa en el antiguo principio yóguico de que el cuerpo es el templo del espíritu y que la buena salud es fundamental para el desarrollo personal y espiritual. Estructurado científicamente, promueve cambios beneficiosos en la química interior de cada uno para acelerar la liberación de bloqueos físicos, mentales y emocionales y producir un impacto transformador en la vida de profunda experiencia, claridad y energía ilimitada.

[\*\*\*<u>http://ishayoga.org</u>\*\*\*](http://ishayoga.org)

<img src="./5h4uzwki.png" style="width:0.97242in;height:1.48294in" />

"Sólo hay dos tipos de personas: Los místicos y los errores", dice Sadhguru. Suena condenatorio, pero afortunadamente los errores pueden rectificarse, y ésa es la esperanza que este libro ofrece a los buscadores. Nos recuerda que cada uno de nosotros puede hacer el viaje -de la confusión a la claridad, del error a la iluminación, del autoengaño al autodescubrimiento- si tan sólo lo elegimos.

---98---

\*\*Otros\*\* \*\*Libros\*\* \*\*De\*\* \*\*Isha\*\* \*\*Fundación\*\* [\*\*<u>De místicos y errores</u>\*\*](https://www.ishashoppe.com/downloads/portfolio/of-mystics-and-mistakes/)

[\*\*<u>Cuerpo: El mejor artilugio</u>\*\*](https://www.ishashoppe.com/downloads/portfolio/body-the-greatest-gadget/)

<img src="./yoz0um5m.png" style="width:0.95833in;height:1.44444in" />

Body: The Greatest Gadget es una introducción al artilugio más sofisticado del planeta. Es un primer paso en un viaje intrigante y apasionante que culmina con el dominio total del sistema, lo que nos permite permanecer enraizados en lo físico y, sin embargo, saborear el más allá. Por encima de todo, el libro es un atisbo de la posibilidad de vivir y funcionar de un modo que la mayoría de los seres humanos considerarían sobrehumano.

<img src="./qozvyuvs.png" style="width:1.05556in;height:1.48611in" />

[\*\*<u>Flor del bosque</u>\*\*](https://www.ishashoppe.com/downloads/portfolio/forest-flower-sep-2013/)

Flor del Bosque es la publicación mensual de Isha, llena de expresiones inspiradoras de Sadhguru, las últimas noticias en y alrededor de Isha, experiencias compartidas por meditadores de Isha y mucho más. Flor del Bosque no es sólo algo para leer y disfrutar - también te ayuda a mantenerte conectado con Sadhguru e Isha e incluye poemas y artículos de Sadhguru, deliciosas recetas y las últimas noticias de Isha.

\*\*\*Todos\*\*\* \*\*\*Isha\*\*\* \*\*\*libros\*\*\* \*\*\*están\*\*\* \*\*\*disponibles\*\*\* \*\*\*digital\*\*\* \*\*\*descarga\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http:/[/ishadownloads.com](http://ishadownloads.com).</u>\*\*\*.

\*\*\*Paperbacks\*\*\* \*\*\*can\*\*\* \*\*\*also\*\*\* \*\*\*be\*\*\* \*\*\*order\*\*\* \*\*\*online\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*<u>http:/[/ishashoppe.com](http://www.ishashoppe.com)</u>,\*\*\* \*\*\*or\*\*\* \*\*\*purchased\*\*\* \*\*\*at\*\*\* \*\*\*all\*\*\* \*\*\*major\*\*\* \*\*\*bookstores.\*\*\*

---99---