Cáncer: Una perspectiva yóguica

[**Plan 1**](#_2kgst2uuo0yn)

[**Resumen 1**](#_xvfgj34qzi9t)

[De Bing Copilot 1](#_wr2ao16ph3mt)

[De Martín, con ChatGPT 2](#_f7e7ez2syx8f)

[**Texto completo 3**](#_bmxm62ww29co)

[**Texto original 9**](#_m199i26t4chp)

# Plan

1. Resumir
2. Leer
3. Presentar
4. Traducir

# Resumen

## De Bing Copilot

Claro, aquí tienes un resumen del documento titulado “Cáncer: una perspectiva yóguica” por Sadhguru:

Introducción

La salud se relaciona con la integridad y la armonía entre cuerpo, mente, emoción y energías.

Vivir una vida completa significa sentirse saludable en todos los aspectos.

¿Por qué ocurre el cáncer?

El cáncer se ve como un desequilibrio en el cuerpo energético (pranamaya kosha).

Factores como la actitud, el estilo de vida y la alimentación pueden afectar este equilibrio.

La mecánica de la salud

La alimentación adecuada es crucial para mantener el cuerpo sano y energético.

Se recomienda incluir alimentos naturales y crudos en la dieta para mejorar la vitalidad.

Herramientas para el bienestar

Se mencionan prácticas de yoga como Isha Upa-Yoga y Isha Kriya que pueden ayudar en la recuperación del cáncer y mejorar el bienestar general.

Conclusión

La alegría y la felicidad internas son fundamentales para la salud.

Mantener una actitud positiva y un estado mental alegre puede tener un impacto significativo en la prevención y recuperación del cáncer.

Este documento también incluye testimonios de personas que han encontrado beneficios en la práctica del yoga para su recuperación y bienestar general. Además, se enfatiza la importancia de la perspectiva yóguica en la comprensión y tratamiento del cáncer, no solo a nivel físico sino también energético y emocional.

## De Martín, con ChatGPT

Introducción

Resumen: La salud no se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino de estar en armonía con uno mismo. El yoga no busca "curar", sino equilibrar las energías internas, permitiendo que el cuerpo se recupere y se mantenga sano por sí mismo.

Puntos clave:

* La salud es un estado natural si no se perturba el sistema.
* Las enfermedades crónicas surgen más de desequilibrios internos que de agentes externos.
* El yoga y la meditación ayudan a crear condiciones internas propicias para el bienestar.

Capítulo 1: ¿Por qué ocurre el cáncer?

Resumen: Desde una perspectiva yóguica, el cáncer es un desequilibrio en el cuerpo energético (pranamaya kosha). Aunque factores externos como el ambiente influyen, el estado interno y el manejo energético son determinantes.

Puntos clave:

* Las células cancerosas están presentes en todos los cuerpos, pero se vuelven problemáticas cuando encuentran desequilibrios en el flujo energético.
* Los desequilibrios pueden originarse en el estilo de vida, la dieta o factores emocionales.
* El yoga no trata el cáncer directamente, pero mejora la energía del cuerpo, lo que puede ayudar en su prevención y recuperación.

Capítulo 2: Felicidad y bienestar

Resumen: La felicidad y el bienestar no deben depender de factores externos, sino de una elección interna consciente. El estado emocional tiene un impacto directo en la química corporal y la salud.

Puntos clave:

* Emociones negativas como el estrés, la ira y la ansiedad envenenan el sistema y contribuyen a enfermedades crónicas.
* Mantener un estado de alegría y gratitud puede reducir drásticamente el riesgo de enfermedades como el cáncer.
* La felicidad es una responsabilidad personal y la base para una vida equilibrada.

Capítulo 3: Mecánica de la salud

Resumen: Los hábitos cotidianos influyen en la salud física y energética. Desde la alimentación hasta la respiración, el cuerpo puede optimizarse con prácticas simples y conscientes.

Puntos clave:

* Alimentación: Preferir alimentos crudos, espaciar las comidas (idealmente 8 horas) y comer con gratitud.
* Neem y cúrcuma: Estas sustancias ayudan a mantener el cuerpo limpio y a prevenir la acumulación de células cancerosas.
* Ayuno: Ayunos periódicos mejoran la desintoxicación y reducen el riesgo de cáncer.
* Respiración: Técnicas como nadi shuddhi limpian y equilibran el sistema energético.

Capítulo 4: Aceptar la mortalidad

Resumen: La vida incluye inevitablemente la muerte, pero enfrentándola con conciencia y gracia, se puede reducir el miedo y encontrar plenitud.

Puntos clave:

* La muerte no es algo que deba temerse, sino un recordatorio para vivir de manera más consciente.
* Aceptar la mortalidad puede traer paz y reducir el sufrimiento emocional.
* En lugar de tratar de "evitar" la muerte, el yoga enseña cómo enfrentarla con dignidad y claridad.

Herramientas para el bienestar

Resumen: El libro propone prácticas específicas que ayudan a equilibrar el cuerpo, la mente y las energías internas, mejorando tanto la salud como la claridad mental.

Puntos clave:

* Isha Kriya: Una práctica simple para estabilizar la mente y conectar con la dimensión interior.
* Shambhavi Mahamudra: Una poderosa kriya para activar y equilibrar el sistema energético.
* Bhuta Shuddhi: Una práctica para limpiar los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, éter) y mantener la salud integral.

# Texto traducido

## Introduction

La palabra “salud” (“health”, en inglés) proviene de la palabra “integridad” (“whole”, en inglés). Cuando tu cuerpo, mente, emoción y energías están en sintonía entre sí y te sientes sano dentro de ti mismo, es cuando te sientes sano; ahí es cuando eres una vida completa por ti mismo. Cada ser humano es una vida completa; lo que sea que te creó no te convirtió en media vida. Pero muchas personas viven su vida a medias. Sólo viven media vida, nunca una vida plena. Entonces, salud significa que, en tu experiencia, eres una parte completa de la vida, no la mitad de una vida. Cuando te sientes completo dentro de ti mismo, física, mental y espiritualmente – en todos los sentidos – significa que estás sano.

La salud y el bienestar son una preocupación de todos: cada ser humano aspira a ellos de la forma que sepa. Lo que pasa es que diferentes personas tienen ideas diferentes de lo que es la salud y aún más ideas diferentes de lo que es el bienestar.

Cierto día, un hombre viejo y arrugado estaba sentado en un club "Sólo para solteros" a las 11 de la mañana. Estaba bebiendo whisky y fumando sin parar. Una señora se dio cuenta de esto, se acercó a él y le preguntó: “¡Oye, viejo, parece que no te importa nada en el mundo!”

El hombre dijo: "Sí, no me importa nada en el mundo".

Ella le preguntó: "¿Cuál es el secreto de tu vida, que puedas ser así?"

“El secreto de mi vida es que me tomo mi quinto whisky al mediodía, fumo sin parar y como lo que quiero. ¡Ese es el secreto!"

“Eso es increíble. ¿Cómo manejas esto? ¿A propósito, cuántos años tienes?"

"Tengo 22."

Desafortunadamente, la sociedad actual tiene una comprensión muy limitada de lo que significa 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. Hemos superado infecciones y epidemias, pero las enfermedades que los seres humanos fabrican en su interior son cada vez más frecuentes.

Hagamos una distinción entre enfermedades infecciosas y crónicas. Una enfermedad infecciosa nos sobreviene debido a una invasión externa, para la cual la medicina moderna ha creado tantas sustancias químicas. Los productos químicos que se utilizan para matar estos organismos también dañan su propio sistema, pero debido a que los seres humanos vivimos tan cerca, necesitamos usar 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 porque aún no hemos propagado formas más eficientes y orgánicas de controlar las plagas.

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 presión arterial, las migrañas o cualquier otra cosa, la ciencia médica no ofrece ninguna solución. Sólo habla de gestionar estas enfermedades, nunca realmente de liberar a las personas de ellas. Hay muchos tipos de especialistas y se gasta mucho dinero y tiempo simplemente en tratar estas enfermedades crónicas dentro de ciertas limitaciones.

Nuestro entorno externo ha sido suficientemente arreglado. Lo que nadie podría haber soñado hace cien años está hoy al alcance de los ciudadanos comunes y corrientes a diario. Sin embargo, los seres humanos todavía no estamos bien porque cuidamos el exterior, pero nunca nos molestamos en cuidar el interior. Por ejemplo, en el hoy llamado mundo desarrollado, en algunos países que son ejemplos de éxito definitivo, más del 20% de los adultos reciben algún tipo de medicación psiquiátrica. Esto no es bienestar. De la pobreza a la riqueza es un viaje difícil. Después de hacer este duro viaje, si no podemos vivir bien y, en cambio, sufrimos nuestra riqueza, es una tragedia. Bien podríamos haber sufrido nuestra pobreza; al menos habría sido ecológica.

Google Docs Summarize: La salud es un estado de bienestar físico, mental y emocional que nos permite sentirnos bien con nosotros mismos. Existen diferentes tipos de salud, como la física, la mental y la emocional. Para mantener una buena salud, debemos llevar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso. Cuando nos sentimos mal o nos enfermamos, podemos acudir al médico para recibir tratamiento. Estar sano es muy importante para poder disfrutar de la vida y ayudar a los demás.  
  
Google Docs Shorten: La salud no es solo la ausencia de enfermedad. Incluye la integridad física, mental, emocional y energética. A pesar de los avances médicos, se experimentan niveles sin precedentes de mala salud. La ciencia médica tiene soluciones para muchas infecciones, pero no para dolencias crónicas como la diabetes o la presión arterial. El texto critica la dependencia excesiva de los medicamentos psiquiátricos y enfatiza el cuidado del interior para el bienestar.

¿Existe alguna manera de crear nuestra situación interior de la manera que queremos? Así como existe toda una ciencia y tecnología para arreglar la situación exterior, de la misma manera, 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 correcto de interior, para que puedas vivir una vida alegre y pacífica.

Aunque muchas personas actúan como si la salud fuera el objetivo final de la vida, no lo es. La salud es un proceso natural. Si no nos metemos con el sistema, el sistema está diseñado para funcionar de manera saludable. El yoga no se centra en la salud porque lo que llamas "salud" es un resultado natural de estar en armonía contigo mismo. Hay cientos de miles de personas que han salido de graves dolencias crónicas, que generalmente se consideraban casos desesperados, con sólo una práctica yóguica sencilla y fundamental. Si este mecanismo humano está en sintonía adecuada con la fuente misma de la creación que funciona dentro de ti, la salud es una consecuencia natural.

¿Puede el yoga también curar el cáncer? No diría que es una cura, pero definitivamente puede mejorar el sistema inmunológico y el equilibrio y vitalidad del cuerpo en su conjunto. Hasta qué punto está sujeto a diversas realidades: la forma en que se forma nuestra constitución, y con qué intensidad y en qué tipo de atmósfera aquí se puede practicar.

También es un hecho médico que algo tan simple como el ejercicio físico decide la distinción entre salud y mala salud para muchas personas. Simplemente dar un paseo por la mañana puede hacer que una persona esté sana. De manera similar, el yoga es un sistema más complejo, que no se limita a los beneficios del ejercicio. Es mucho más que eso. Si se hace correctamente, definitivamente habrá beneficios. ¿Es un milagro? No, porque es una ciencia. Como ocurre con cualquier otra ciencia, hay que aplicarla y trabajarla paso a paso.

Summarize: El yoga y la meditación son técnicas para crear un interior armonioso y lograr una vida alegre y pacífica. La salud es un resultado natural de estar en armonía contigo mismo y puede mejorarse con la práctica del yoga. El yoga no es una cura milagrosa para enfermedades crónicas, pero puede mejorar el sistema inmunológico y el equilibrio general del cuerpo. Su efectividad depende de la constitución y el entorno en el que se practica. Al igual que el ejercicio físico puede marcar la diferencia entre la salud y la enfermedad, el yoga es un sistema más complejo que ofrece beneficios más allá del ejercicio. Si se practica correctamente, el yoga puede tener efectos positivos en la salud y el bienestar general.

Shorten: El yoga y la meditación crean un interior armonioso para una vida feliz y pacífica. La salud es un resultado natural de estar en armonía contigo mismo. El yoga puede mejorar el sistema inmunológico y el equilibrio del cuerpo, pero no es una cura milagrosa. Es una ciencia que, si se aplica correctamente, tiene beneficios claros.

## ¿Por qué ocurre el cáncer?

Si ha leído lo que se ha escrito sobre el cáncer, es posible que haya notado que las opiniones y los conceptos parecen cambiar con frecuencia, a veces de manera espectacular. Pero la fisiología fundamental, la química y la base misma de vuestra existencia no han cambiado. Entonces, ¿por qué estos conceptos siguen cambiando? De los conceptos a la conciencia hay demasiada distancia. Con conceptos no puede haber conciencia. Entonces, en lugar de leer todo desde afuera y confundirse sobre lo que es verdadero y lo que es falso, si comienza a escuchar a su cuerpo y obtiene una comprensión y una visión más profunda de su propio sistema, podrá manejarlo de manera más eficiente.

Lo estamos viendo desde una perspectiva experiencial, porque lo que eres tú lo es todo. Todo lo que vale la pena saber se puede saber en un solo momento si estás dispuesto a mirar hacia adentro. Quizás no descubras cómo construir un reactor nuclear, pero sabrías cómo se comportan los átomos de tu cuerpo. Si te vuelves hacia adentro, todo está ahí: eres un cosmos en ti mismo.

Hay millones de personas en este momento pasando por diferentes estados de cáncer. Estas cosas ocurren por diversas razones y todos somos parte de ellas. Esto no se debe sólo a situaciones externas como la contaminación o la industria, sino también a la forma en que mantiene su sistema. No son sólo influencias químicas externas las que actúan sobre usted. Tu cuerpo es la fábrica química más grande. Si no manejas esta fábrica adecuadamente, producirá el tipo incorrecto de químicos y te asustará de alguna manera.

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

Fundamentalmente, el sistema yóguico considera la fisiología como cinco capas diferentes. Examinaremos los tres primeros; los otros dos no se preocupan por la salud. La primera capa se llama annamaya kosha o cuerpo alimentario. La comida que comes se ha convertido en el cuerpo, ¿no es así? Si no comes nada, este cuerpo se disipará. Por eso, al cuerpo físico se le llama cuerpo alimentario.

Hasta hace poco, la ciencia médica sólo se ocupaba del cuerpo alimentario o annamaya kosha. No se centraron en nada más. Pensaron que podían manejar todas las infecciones del mundo, pero luego descubrieron que no podían hacer nada con enfermedades crónicas como la presión arterial y la diabetes. Esto se debe a que estaban mirando el cuerpo del alimento, que es sólo una manifestación externa.

Dentro de esto está el manomaya kosha, que significa el cuerpo mental. Hoy en día, la ciencia médica reconoce que el hombre es psicosoma: todo lo que sucede en la mente sucede naturalmente en el cuerpo. Por ejemplo, si creas tensión mental, tu presión arterial aumentará. Entonces, hay un cuerpo mental que necesita ser cuidado adecuadamente. Este cuerpo mental y este cuerpo físico pueden funcionar sólo porque hay un cuerpo energético. El trabajo del yoga es fundamentalmente a nivel del cuerpo energético o pranamaya kosha. Desde la perspectiva yóguica, el cáncer y otras perturbaciones o enfermedades que el sistema fabrica desde dentro, son causadas por un desequilibrio en el cuerpo energético.

Las células cancerosas están presentes en el cuerpo de todas las personas, pero tener algunas células cancerosas desorganizadas no afectará su vida ni su salud de ninguna manera. Sin embargo, si creas ciertas situaciones dentro del cuerpo energético, estas se organizan solas: ¡pasan del crimen menor al crimen organizado!

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, eso realmente no afecta a la sociedad en su conjunto. En todas las ciudades hay pequeños delincuentes que de vez en cuando roban un poco, no hay problema. Pero si cincuenta de ellos se organizan, todo el ambiente en la ciudad cambia de repente. Cuando estos cincuenta delincuentes se juntan, resulta peligroso para ti salir a la calle. Eso es todo lo que sucede en el cuerpo. Si las células cancerosas vagan solas, no suponen un problema. Una vez que todos se reúnen en un lugar y se llevan bien, se convierte en un problema.

Al principio, un delincuente está feliz de robarle el bolsillo a alguien. Dos de ellos sueñan con irrumpir en una casa. Cinco de ellos se conocen y sueñan con atracar un banco. Si la aplicación de la ley es consciente y activa, se asegurará de que los delincuentes nunca se reúnan en grandes cantidades y se conviertan en un problema importante. Lo mismo ocurre con el cuerpo. Tienes que disolver estas células antes de que se unan.

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

Por ejemplo, generalmente encontramos que 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 área se vuelven bajos y ese se convierte en un lugar al que atrae el cáncer.

Otro ejemplo es el cáncer de mama, que hoy está muy extendido, especialmente en las sociedades occidentales. Esto se debe a que muchas mujeres no conciben cuando están en edad fértil. El mecanismo del pecho, que fue creado principalmente para alimentar a la descendencia, o no se utiliza o sólo se utiliza durante un período de tiempo específico. 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 habría mantenido activo todo su sistema, el útero y los senos, de muchas maneras. Esto también habría mantenido el flujo de energía.

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

¿Significa esto que debemos producir más hijos? Por favor no lo hagas. Este es un mundo ya superpoblado. Hay otras soluciones para esto. En lugar de permitir que esto suceda según las atmósferas en las que vivís, podría corregirse equilibrando el sistema y convirtiéndolo en un proceso más controlado. Existen ciertos tipos de prácticas yóguicas o trabajo interior para controlar los niveles hormonales del cuerpo, que pueden absolver a las mujeres de estos problemas.

Si su cuerpo energético está en pleno flujo y adecuadamente equilibrado, no puede haber ninguna enfermedad ni en su cuerpo físico ni en su cuerpo mental. La gente viene a nosotros con asma, por ejemplo, y les damos cierta práctica que puede liberarlos de esa afección. Alguien más viene por diabetes y le damos a esa persona 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 alteración que existe en el cuerpo energético.

Básicamente, el yoga no es una forma de tratamiento. Esta es una forma de equilibrar tus energías internas. Realmente nunca tratamos el cuerpo físico o mental en ese sentido. Independientemente de cuál sea la enfermedad, nuestro único objetivo es equilibrar y activar el cuerpo energético.

Summarize: El cáncer es causado por un desequilibrio en el cuerpo energético o pranamaya kosha, según el sistema yóguico. Las células cancerosas están presentes en el cuerpo de todas las personas, pero sólo se organizan y se convierten en un problema cuando se crean ciertas situaciones dentro del cuerpo energético. El cuerpo energético se ve afectado por la actitud, el estilo de vida, la alimentación y otras razones. Si el flujo de energía no es adecuado en ciertas áreas del cuerpo, las células cancerosas generalmente elegirán esos lugares para crecer y pudrirse. Las enfermedades crónicas, como el asma y la diabetes, también son causadas por un desequilibrio en el cuerpo energético. El yoga no es una forma de tratamiento, sino una forma de equilibrar las energías internas y activar el cuerpo energético.

Shorten: El cáncer es un desequilibrio del cuerpo energético debido a factores como la actitud, el estilo de vida y la dieta. Las células cancerosas se organizan y crecen porque ciertas áreas del cuerpo energético tienen flujo de energía bajo. El yoga busca equilibrar el cuerpo energético para prevenir y tratar enfermedades como el asma y la diabetes.

# Texto original

The word “health” comes from the word “whole”. When your body, mind, emotion and energies are in tune with each other and you feel wholesome within yourself, that is when you feel healthy; that is when you are a complete life by yourself. Every human being is a complete life – whatever created you did not make you half a life. But so many people live their life in a half- hearted manner. They only live half a life, never a full life. So, health means that in your experience, you are a complete piece of life, not half a life. When you feel complete within yourself, physically, mentally, spiritually – in every way – it means you are healthy. Health and wellbeing is everyone’s concern – every human being aspires for it in whichever way he knows it. It is just that different people have different ideas of what health is, and still more different ideas of what wellbeing is. On a certain day, an old, shriveled-up man was sitting in a “Bachelors Only” club at 11 o’clock in the morning. He was drinking whisky and chain smoking. A lady noticed this, went up to him and asked, “Hey old boy, it looks like you don’t have a care in the world!”

The man said, “Yes, I don’t have a care in the world.” She asked him, “What’s the secret of your life – that you can be like this?” “The secret of my life is, I have my fifth whisky by noon, I chain smoke and I eat whatever I please. That’s the secret!” “That’s amazing. How do you manage this? By the way, how old are you?” “I’m 22.” Unfortunately, society today has a very limited understanding of what health means. Medical science as we know it has advanced by leaps and bounds. Yet, at the same time, probably never before has humanity known the kind of ill-health that they experience today. We have overcome infections and epidemics, but the diseases that human beings manufacture within themselves are becoming more prevalent. Let’s make a distinction between infectious and chronic diseases. An infectious disease comes upon us because of an external invasion, for which modern medicine has created so many chemicals. The chemicals you use to kill these organisms also damage your own system, but because human beings are living in such close proximity, we need to use medicines to control the spread of these diseases. It is like spraying insecticides on our crops. We know it is not healthy. At the same time, we cannot stop it right now because we have not yet propagated more efficient and organic ways to control pests.

For almost every infection that can arise today, medical science has some solution. But for chronic ailments like diabetes, blood pressure, migraines or whatever else, medical science does not off er any solution. It only talks about managing these diseases, never really about freeing people from them. There are so many kinds of specialists, and a lot of money and time is being spent on just managing these chronic diseases within certain limitati ons. Our external environment has been suffi ciently fi xed. What no one could have ever dreamt of a hundred years ago is available to ordinary citi zens on a daily basis today. However, human beings are sti ll not well because we took care of the outside, but never bothered to take care of the inside. For example, in the so-called developed world today, in some countries standing as examples of ulti mate success, over 20% of adults1 are on some sort of psychiatric medicati on. This is not wellbeing. From poverty to affluence is a hard journey. After making this hard journey, if we cannot live well and instead suffer our affluence, it is a tragedy. We might as well have suffered our poverty – at least it would have been eco-friendly.

Introduction

Is there a way to create our inner situation the way we want? As there is a whole science and technology to fix the outside situation, similarly, there is a whole technology to fix the inner situation, including our own health. Yoga and meditation is that dimension of science which focuses on creating the right kind of interior, so that you can live a joyous and peaceful life. Though many people are going about as if health is the ultimate goal of life, it is not. Health is a natural process. If we don’t mess with the system, the system is designed to run in a healthy manner. Yoga is not focused on health because what you call “health” is a natural outcome of being in harmony within yourself. There are hundreds of thousands of people who have come out of serious chronic ailments, which generally were given up as hopeless cases, with just a simple, foundational yogic practice. If this human mechanism is properly attuned to the very source of creation functioning within you, health is a natural consequence. Can yoga also cure cancer? I would not say it is a cure, but it can definitely enhance the immune system and the body’s balance and vibrancy as a whole. To what extent is subject to various realities – the way one’s constitution is made, and to what intensity and in what kind of atmosphere one can practice. This is a medical fact also, that something as simple as physical exercise decides the distinction between health and ill-health for a lot of people. Just taking a walk in the morning can make a person healthy. Similarly, yoga is a more complex system, which 5

is not limited to the benefits of exercise. It is much more than that. If it is done properly, there will definitely be a benefit. Is it a miracle? No, because it is a science. As with any other science, you have to apply it and work with it step-by-step.

Why Does Cancer Happen?

If you have read what has been written about cancer, you may have noticed that opinions and concepts seem to change frequently, sometimes dramatically. But the fundamental physiology, the chemistry, and the very basis of your existence has not changed. So, why is it that these concepts keep changing? From concepts to consciousness is too much distance. With concepts, there can be no consciousness. So, rather than reading everything from the outside and getting confused as to what is true and what is false, if you start listening to your body and gain a deeper understanding and insight of your own system, you would be able to handle it more efficiently. We are looking at it from an experiential perspective, because what is you is everything. Anything that is worth knowing can be known in a single moment if you are willing to turn inward. You may not discover how to build a nuclear reactor, but you would know how the atoms in your body behave. If you turn inward, everything is right there – you are a cosmos by yourself. There are millions of people right now going through different states of cancer. These things occur for a variety of reasons and all of us are a part of it. This is not only because of external situations such as pollution or industry, but also because of how you maintain your system. It is not just external chemical influences that are acting on you. Your body is the biggest chemical factory. If you do not handle this factory properly, it produces the wrong kind of chemicals and freaks out on you in some way. In yoga, we do not look at cancer as different types. Where and how it manifests in a particular individual may depend on various aspects of one’s physiology, genetics, lifestyle, diet and so on, but we always see the root cause as an imbalance in what is called the pranamaya kosha or the energy body. Fundamentally, the yogic system looks at physiology as five different layers. We will look at the first three; the other two are not concerned with health. The first layer is called the annamaya kosha or the food body. The food that you eat has become the body, isn’t it? If you do not eat anything, this body will dissipate. So, the physical body is referred to as the food body. Until recently, medical science was only involved with the food body or annamaya kosha. They did not focus on anything else. They thought they could handle all the infections in the world, but then they found they were unable to do anything about chronic ailments like blood pressure and diabetes. This is because they were looking at the food body, which is only an external manifestation. Within this is the manomaya kosha, which means the mental body. Today, medical science recognizes that man is psycho-soma – whatever happens in the mind naturally happens in the body. For example, if you create mental tension, your blood pressure will go up. So, there is a mental body that needs to be properly taken care of. This mental body and physical body can function only because there is an energy body. The work of yoga is fundamentally on the level of the energy body or the pranamaya kosha. From the yogic perspective, cancer and other disturbances or diseases that the system manufactures from within, are caused by an imbalance in the energy body. Cancerous cells are present in everyone’s body, but having a few cancerous cells that are disorganized will not affect your life or health in any way. However, if you create certain situations within the energy body, they organize themselves – they go from petty crime to organized crime! If we use an analogy to describe cancerous cells, we could say they are like criminals in a society. If there are individuals here and there doing little things, it does not really affect the society as a whole. There are petty criminals in every town who do a little pick-pocketing now and then – no problem. But if fifty of them get organized, the whole atmosphere in the town suddenly changes. When these fifty criminals come together, it becomes dangerous for you to step out on the street. That is all that happens in the body. If the cancerous cells loaf around by themselves, they are not a problem. Once they all gather in one place and hit it off, it becomes an issue. Initially, a criminal is happy picking someone’s pocket. Two of them dream of breaking into a house. Five of them meet and dream of robbing a bank. If law enforcement is conscious and active, it makes sure criminals never gather in big numbers and become a major problem. The same is true with the body. You have to dissolve these cells before they gang up. Due to certain “blanks” that happen in the pranamaya kosha, either because of attitude, lifestyle, food, or so many other reasons, the energy body gets affected. If the flow of energy is not proper in certain areas of the body, cancerous cells will generally choose those places to grow and fester. When it comes to chronic diseases, the root cause is always in the energy body. Once the energy body is disturbed, it will naturally manifest both physiologically and psychologically. For example, we generally find that for people who smoke regularly, their breathing is very different from non-smokers. Because of this restricted way of breathing, naturally the energy levels in that area become low and that becomes a place cancer is attracted to. Another example is breast cancer, which is rampant today, especially in Western societies. This is because a lot of women do not conceive when they are at a child-bearing age. The mechanism of the breast, which was mainly made to feed the offspring, is either not utilized or is only utilized during a specific time period. In the past, if a woman went through the normal process of conception, from the age of around 16 or 18 till about 45 she would conceive periodically, which would have kept her whole system, the uterus and the breast active in so many ways. This would have also kept the energy flowing. Today, some women do not conceive at all, or for most women, child-bearing is over before they are 30 years of age. Then for another 15 to 20 years of their life when they are still able to bear children, the necessary hormones and enzymes are still being produced but are not made use of. Because of this, that part of the body becomes low energy, which attracts cancerous cells and becomes a place for them to accumulate. Does this mean we must produce more children? Please don’t. This is an already overpopulated world. There are other solutions for this. Rather than allowing it to happen according to the atmospheres in which you live, it could be corrected by balancing the system and making it a more controlled process. There are certain types of yogic practices or inner work to control the body’s hormonal levels, which can absolve women from these problems. If your energy body is in full flow and properly balanced, there cannot be any disease either in your physical body or your mental body. People come to us with asthma for example, and we give them a certain practice that may release them from the condition. Someone else comes for diabetes, and we give that person the same practice, which works for them too. This is because we are not treating the disease as such. The disease is only a manifestation of the disturbance that exists in the energy body. Fundamentally, yoga is not a form of treatment. This is a way of balancing your inner energies. We never really treat the physical or mental body in that sense. Irrespective of what the disease is, we only aim at balancing and activating the energy body.

Is Your Body Happy?

Your physical body is a self-contained, quite complete

instrument. It is designed and structured to function by itself

without much participation from your side. You do not have to

make your heart beat, make your liver perform all its complex

chemistry or even try to breathe. Everything that is needed

for your physical existence to manifest itself is happening on

its own.

If you are fascinated by gadgets, there isn’t a better one. This is

Why Does Cancer Happen

12

Introduction Introduction

the most sophisticated piece of machinery on the planet – the

highest level of mechanics that you can imagine, the highest

level of electrical connectivity that you can dream of, and

the highest level of computing capability that you could

conceive of.

Every cell in the body has a deep instinct to survive and be well.

The very basis of life within you is to be well. When the entire

system that you refer to as your body is designed to create health

for you, not disease, why is it that your own cells turn against

you? Getting a disease from an external organism is a different

thing, it needs medication. But you manufacturing disease in the

body is not necessary, nor is it natural. Because a large population

is getting it, people think it is natural. No, health is natural. The

chronic diseases manufactured from within us could be avoided if

we just set the necessary conditions for ourselves.

One reason why people are getting cancer these days is because

somehow, the body has become unhappy. I am not talking about

the person. If the physical body itself is happy, it does everything

very well. Have you noticed how some bodies are happy while

some bodies are not?

For example, suppose you went into a garden after a light shower

of rain, all the plants seem to be almost laughing. It is not just

that they are clean; they seem to be happy. Have you felt this?

Similarly, the physical body itself can be happy, and when it is, it

will ensure that nothing wrong happens with it. If you keep the

Why Does Cancer Happen Why Does Cancer Happen

13

Introduction

rejuvenation process on a high, the body’s intrinsic intelligence

will function at its best and the chances of some part of your body

becoming unhappy will be very low.

There are ways to enhance the rejuvenation process in the body

by doing specific yogic practices involving the breath. You can

distinctly see how the body becomes exuberant all the time,

which means the body is happy by itself.

Mind Your Chemistry

As I said earlier, medical science recognizes that man is psycho-

soma. That is, whatever happens in the mind naturally happens

in the body. People are paying attention to cancer because it kills.

But they are not paying attention to a very prevalent disease on

the planet: “mind cancer.” Like Old Faithful, people will burst,

splutter around, act funny, and behave in ugly ways, not paying

any attention to it because others around them are unfortunately

passive to it. If people poked you when you blew up, you would

know this will not work. But because they are also like that, people

put up with you.

Whether it is a moment of irritation, anger, agitation, anxiety

or fear, whatever you go through has an impact on your cellular

structure and chemistry. If you create the wrong kind of chemistry

within yourself, it is the first step towards ill-health.

Today there is substantial evidence that if you just keep yourself

pleasant, without a moment of irritation, agitation, anxiety or

Why Does Cancer Happen

14

Cancer: A Yogic Perspecti ve

stress, your percepti on will increase. Your ability to perceive life

and the way your intelligence functi ons keeps increasing. People

have experimented with this, but you yourself can know this

experienti ally any moment. Have you noti ced that when you are

very happy, it is very easy to skip a meal? Your whole system is

functi oning at its best when you are in that state, so even if you do

not eat, it will go on well. On the other hand, when you are not so

happy, if you miss your meal it is a big deal. Whenever you create

unpleasantness within yourself, in some way your own intelligence

and energies are working against you. If you are angry or furious

about something for fi ve minutes, you are literally poisoning your

own system.

It has been medically established that if you create some kind

of tension either in your mind or body, your blood is actually

Marcella Lopez ”Aft er my second occurrence of thyroid

cancer, my doctor reluctantly said that my problem may be related to

my mind and he suggested I learn some kind of meditati on where I could

keep my body and mind relaxed.

Two weeks aft er I started my Isha practi ces, I had a blood test that

showed that my thyroid globulin levels, which in my case indicated cancer

cells, had dropped for the fi rst ti me in four years! My doctors are now

so intrigued by this sudden health improvement that they want to know

more about this meditati on and Sadhguru. This practi ce has brought

me not only health improvements, but also happiness and harmony in

my life.”

15

Introduction

getting chemically poisoned. Your anger, irritation, agitation and

resentment are all poisons that you drink and you expect someone

else to die. Life does not work like that. If you drink poison, only

you suffer.

The incidence of cancer is as high as it is right now because

there is a huge sense of joylessness in people. There are other

factors like pollution, chemical influences and the kind of

food that we are eating, but one major factor is that people

experience very little joy in their lives. Joylessness creates a

fabric, which brings about certain aspects within yourself, both

in terms of your own chemistry and the way you process your

food. If people experienced at least a few hours of joyfulness in

24 hours, you would see the incidence of cancer would come

down dramatically.

Joy – Your Fundamental

Responsibility

Whatever yoga can or cannot do about cancer, we can definitely

improve an individual’s mental condition in a significant way.

It may make a big change in their physiological situation also.

Even for those who are undergoing treatment for cancer,

if they develop some enthusiasm, if they are not tense or fearful,

their whole system will work much better. There is no doubt

about that.