

COMO COMER

Om, infinitamente generosa, amada Madre Naturaleza,
 Que das alimento a todos,
 Que yo participe de tu comida,
 Para ganar sabiduría, imparcialidad, conocimiento y salud,
 Para hallar paz y gozo permanente.

La Naturaleza entera es mi madre;
 El Señor de todo es mi padre;
 Todas las personas son mis familiares;
 El universo entero es mi hogar.

Que esto sea una ofrenda a esa verdad
 Que es Dios.
 Que la creación entera esté plena de paz y gozo.

¿Comprende esta oración? Con frecuencia, la pronuncio antes de comer. "Concédenos salud, sabiduría, fuerza e imparcialidad". ¿Por qué queremos comer? Le pedimos a la Madre Naturaleza que se dé a sí misma. No queremos solamente fuerza para desarrollar nuestros bíceps y tríceps con el fin de romperle los huesos a otra persona. Estamos buscando sabiduría con recto discernimiento y desinterés, las dos cosas que necesitamos para que nuestra acción sea resuelta y sin complicaciones. De modo que cada día, cuando comemos, le decimos a aquella expresión de Dios que es la Madre Naturaleza: "Te pido comida con este propósito. Aumenta la tendencia *sáttvica* de mi mente. Dame de ti misma, de modo que yo obtenga estos beneficios".

Sepa que cuando come, toda esa comida es el cuerpo de Dios.

El acto de comer debe ser un sacrificio, durante el cual debería pensar: "Estoy comiendo para reunir energías, con el fin de servir mejor a otros". Lo que usted coma, ofrézcalo a Dios y vea al Señor en ello.

No acepte alimentos de cualquier persona. Coma o reciba sólo de manos conocidas. Nunca coma cuando se sienta cansado, de prisa o enojado. Para su paz mental, sacrifíquese o entréguese continuamente. Para la paz física, coma lo correcto, a la hora correcta, en cantidades correctas y con el pensamiento correcto. Si tiene pensamientos tristes o de enojo mientras se alimenta, la comida será como veneno. Piense por qué está comiendo. Hasta puede repasar mentalmente un mantra, en tanto mastica.

Siempre busque los alimentos más naturales. Si puede, cultive sus propios vegetales. La comida natural es la mejor. No es imprescindible que paguemos por comer. Así como un bebé se alimenta de la leche de la madre, nosotros también podemos alimentarnos de la Madre Naturaleza, tomando del suelo las patatas y todos los alimentos que hayamos plantado y cosechado nosotros mismos. Con frecuencia, abonamos no sólo la comida, sino el esfuerzo de otros que la traen al negocio. Luego, corremos al gimnasio para hacer mejor la digestión y perder el exceso de peso.

Si, en vez de eso, nosotros mismos nos esforzamos por plantar y producir la comida, haremos ejercicio suficiente como para equilibrarla. Entonces, no necesitaremos de los clubes de gimnasia. ¿Cuántas personas ni siquiera levantan una escoba para limpiar la casa propia? Sin embargo, pagan mucho dinero para afiliarse al club y así quemar calorías.

En la actualidad gran cantidad de establecimientos que le ofrecen reducir su peso, solamente son una estafa. ¡Libros, recetas y sociedades para reducir el peso! Es absurdo. ¿Qué hay de malo en tener unos kilos de más? Siempre y cuando usted no se enferme, está bien que sea un poco más pesado que los otros. Si se siente saludable, no necesita reducir, lucir esbelto. No nos han hecho iguales. ¿Por qué hemos de lucir iguales? Debíéramos aceptar lo que somos y quienes somos. No tenemos que imitar a los demás. Recuerde que un venado es un venado, un elefante es un elefante. Algunos vegetales son delgados como la zanahoria, otros son rechonchos, como la calabaza. Ambos son vegetales. ¿Deberá la calabaza imitar a los otros? Sea usted quien es y no se preocupe constantemente, cuando come o bebe.

Pero, si en verdad usted cree que el peso adicional no es conve-

niente para su salud, hay medios para cambiar alguno de sus hábitos alimentarios. Manténgase practicando las posturas del yoga. Coma cuanto quiera, pero limite las cantidades. Y no se deprima por el sobrepeso. Esa agonía mental afectará su digestión. "Oh, estoy comiendo demasiado, no sé qué me va a pasar". Ese temor perjudica la digestión, causa fermentación en su sistema. Coma alegremente, pensando: "Dios me ha dado esto. Lo estoy comiendo y lo voy a digerir bien". La confianza debe estar presente.

Si se alimenta bien y digiere bien, no experimentará esa falsa hambre que, de vez en cuando, le asalta entre comidas. Si el hambre es real, no debe reprimir su apetito. Sin embargo, a veces, el apetito es falso. Tenga cuidado con el hambre habitual. No coma nada más sólo porque tiene aspecto delicioso o porque son las doce en punto. Coma cuando, verdaderamente, tenga apetito. Incluso entonces, no ingiera cualquier cosa ni tampoco de todo. Aprenda a alimentarse con las comidas apropiadas, los alimentos limpios y naturales; no combine con muchas otras comidas, no ponga demasiado condimento o prepare todo con estimulantes. Usted come para su mente y para su cuerpo, no para su gusto. La comida debe ser sencilla, apetitosa y de fácil digestión.

Antes de satisfacer su hambre, pregúntese: "¿Quién quiere comer: el gusto o el estómago?" Luego, espere. Si, realmente, su estómago tiene hambre, no puede hacer a un lado su apetito. Pero si es hambre temporal o habitual, y usted se pone a hacer algo, el hambre se irá. Entonces, cuando al fin coma, comerá bien. No trate de reducir la comida. Coma hasta que esté satisfecho.

Todo lo que usted introduzca en su organismo debe nutrirlo. No permita que los alimentos estén demasiado condimentados, porque inquietan la mente, e incluso, afectan el sueño. Algunos líquidos: agua, leche, jugo de frutas, no perturban el cuerpo. Pero el café negro o el té activan el sistema, porque la cafeína se va a la corriente sanguínea. El alcohol es más perjudicial. Todo lo que está fermentado se convierte en alcohol. Esa fermentación es un ácido. El alcohol es adecuado para preservar los cuerpos muertos, pero no para los vivos. Tome precauciones con lo que introduce en su cuerpo.

Aun los alimentos saludables, si se toman en cantidades inadecuadas, no serán digeridos y se fermentarán dentro de usted. Imagine su estómago como un gran horno que aloja los ácidos digestivos. Debe comer de acuerdo con el hambre o los jugos gástricos. Si lo hace así, nunca tendrá problemas con la comida. Pe-

ro si usted, por ejemplo, ingiere muchos alimentos procedentes de raíces, que contienen cantidad importante de fécula, los jugos gástricos disminuyen pronto. En otras palabras, lleva más tiempo la digestión. Por su parte, los vegetales y las frutas se digieren con mayor facilidad.

Sin embargo, es difícil categorizar todo. Cada estómago es diferente. No todas las personas tienen la misma intensidad de hambre o la misma cantidad de fuego digestivo. No compre rápidamente algo, sólo porque la etiqueta dice: "Esto es bueno, contiene tal cantidad de proteínas. Llévelo". Quizá no pueda digerir esa cantidad de proteínas.

Respete la dieta correcta para su estómago, no para su altura o peso. Decida usted qué es mejor. Observe las reacciones de su estómago con cada alimento y vea si éste es adecuado para usted. Cuando no le convenga, descártelo o disminuya la cantidad. Conviértase en su propio dietista. Los libros proporcionan orientación general pero, en última instancia, usted es su propio médico.

Usted puede examinar su propio sistema. Nada creará mucosidad en él si digiere bien. En caso contrario, aun las llamadas dietas libres de mucosidad, dejarán algo que lo indigestará. Cualquier cosa que se quede en el estómago, sin digerir, empieza a fermentarse. El estómago es como una cámara hermética. Si usted pone el fruto de la vid en una botella hermética, empieza a fermentarse y se avinagra. Si usted permite que la comida permanezca en el estómago por mucho tiempo, en lugar de digerirla, al fermentarse, se vuelve ácido, se convierte en mucosidad y produce gases. Eso quiere decir que debe comer no sólo cuando verdaderamente tenga hambre sino la cantidad apropiada. Entonces, puede digerir todo. Si su digestión es un poco débil, tendrá que buscar una dieta adecuada, que no produzca tanta mucosidad. Esta es otra razón por la cual se debe evitar la carne; aunque se la cocine durante mucho tiempo, no será fácil de digerir y producirá mucosidad. Puede comer vegetales crudos o cocerlos a vapor, durante unos minutos. Aun entre lo vegetales, hay ciertas clases que producen mucosidad y contienen más agua, por ejemplo los pepinos y los melones. Claro que, cuando usted los come, enfrían su sistema, disminuyendo el fuego digestivo.

Usted puede evitar los gases si estudia la naturaleza. Para mí, el mejor "libro" es la vaca. Observe cómo come, mastica y digiere. Su estómago le dirá cuánto tiempo necesita para que digiera un alimento. Si el fuego gástrico no está listo cuando llega la co-

mida, la digestión se retrasa, la comida se fermenta y produce gases y mucosidad, que van más o menos juntos. Lo único que puede hacer cuando sienta los gases, es dejar de comer. Si come la cantidad exacta, va a digerirla bien y no habrá gases. Además, si usted espera para comer hasta que, verdaderamente, tenga hambre, no tendrá gases ni problemas de mucosidad.

Si usted quiere ayudar a digerir los alimentos, puede sentarse sobre la parte posterior de sus piernas o pantorrillas en la posición de diamante. Raras veces ve usted a mujeres japonesas gordas, porque muchas de ellas se sientan de esa manera, lo cual ayuda a la digestión. Otra ayuda digestiva consiste en inclinarse hacia un lado, lo cual afecta el movimiento de la respiración. Mientras se arrodilla sobre el piso, inclínese hacia la izquierda, esto hará que, rápidamente, fluya la respiración a través de la fosa nasal derecha, ayudando así a la digestión.

Puede prevenir casi toda enfermedad si presta atención a su dieta y limita la cantidad de comida. Cualquier médico le dirá que, cuando las personas comen menos, son más saludables. Comer demasiado causa problemas. En la actualidad tenemos tanta abundancia, que también proliferan los enfermos y los hospitales. Hay muchos problemas mentales, muchos psiquiatras y muchos manicomios. ¿A eso llamamos un país moderno?

Si se sobrepasan los límites, hasta el néctar se convierte en veneno. Creemos más saludables con prácticas alimentarias moderadas. Cuando se trata de los niños, como están creciendo, sus cuerpos necesitan mucho más, pero si un adulto o persona de edad media tiene un trabajo sedentario, sólo debe ingerir una comida completa al día. En esa forma, puede conservar su cuerpo en buenas condiciones. Otras veces puede tomar jugos o una bebida caliente. Por supuesto, un obrero que pasa el día haciendo trabajo físico, puede ingerir alimentos sólidos, tres veces al día, o quizás más aún. Lo importante no es comer mucha cantidad, sino comer cuanto pueda digerir o asimilar. Ya que usted tan sólo asimila una porción de lo que come, el resto es desechado y eso agota su energía.

Los alimentos deben ajustarse al trabajo que usted desarrolla. Para la tarea mental, es mejor el alimento líquido y una comida sólida, al día. Para el trabajo físico, es necesario tanta comida sólida como pueda asimilarse. Yo soy una prueba de ello. Durante muchos años, he vivido con una sola comida al día. Y esa comida es como la mitad de una porción, lo que usted probablemente llama bocadillo. Sin embargo, me parece que trabajo bas-

tante sin sentirme cansado. La sensación de cansancio procede de la mente y no se origina en el hecho de que esté comiendo poco. Si usted pudiera mantener siempre su mente libre y relajada, disfrutar de lo que hace, no sentirse perturbado, ansioso o preocupado por su vida o acciones, no experimentaría tensión ni cansancio. No desperdiciaría sus energías y, por lo tanto, un poco de comida sería suficiente. Usted mismo puede comprobarlo. Trate de comer menos y verá cuán maravillosamente se siente.

A veces, la gente pregunta por la mejor manera de combinar los alimentos. Yo no estoy interesado en una "dieta balanceada". Prefiero la "monodieta". No ponga demasiada variedad de alimentos en el estómago, al mismo tiempo. El estómago trabajará mejor si sólo tiene un tipo de alimento. Quizá se pregunte: "¿De dónde obtendré los ingredientes necesarios?" Creo que el organismo mismo tiene la capacidad para convertir el alimento en muchos ingredientes. "¿Dónde aprendió eso, swami?" "¿Quién es su autoridad?" Mi libro de texto es la vaca y Dios es la autoridad que escribió el libro *vaca*. Le pregunté a la vaca: "¿Tienes una dieta balanceada?" Ella me miró y empezó a reírse: "Yo solamente como hierba. Sin embargo, produzco leche, que contiene todas las vitaminas".

Si la vaca puede hacer eso, yo creo que usted es capaz de obrar aun mejor que la vaca. Debe tener esa capacidad. Si usted quiere probar diferentes alimentos en una comida, puede hacerlo; pero poca cantidad, no demasiado a la vez. Cuanto menos, mejor.

Si el alimento es natural, todas las vitaminas están presentes. Cuando el alimento mismo carece de vitaminas —por las condiciones bajo las cuales creció o fue procesado— entonces quizá sienta la necesidad de suplirlas con productos vitamínicos elaborados. Pero no tome demasiado o sólo estará desperdiciando su dinero. El exceso será desechado. Creo que, a lo sumo, el beneficio es psicológico. Mucha gente piensa que puede curar un resfriado con sólo tomar vitamina C. Pero ahora los médicos dicen que la vitamina C no elimina el resfriado. Lo que cura es el sentimiento o la creencia: "Oh, tomé vitamina C. Ahora sanaré".

Puede curarse a usted mismo. Manténgase alejado del exceso de almidón o del azúcar. Aunque parece que las frutas contienen mucho azúcar, se las asimila fácilmente. No tiene que tenerle miedo al azúcar o alejarse por completo de ella. Use un poquito de miel, si así lo desea. Es una forma natural de glucosa. Es completamente diferente del azúcar que compra o que se encuentra en la mayoría de los dulces. Los dátiles también son bue-

nos para satisfacer su gusto por los dulces. No le estoy dando ninguna receta. No estoy asumiendo el papel de un médico, para darle tratamiento. Solamente propongo sugerencias.

Evite las comidas pesadas o servidas a hora avanzada. Su última comida debe ser ligera y, por lo menos, conviene tomarla unas dos horas y media antes de irse a la cama. Entonces, dormirá tranquilo y despertará sin problemas, temprano.

Cada vez que coma algo, enjuáguese la boca con suficiente agua, inmediatamente después de la comida. Enjuáguese por lo menos seis o siete veces. Incluso, dé masajes a las encías, con los dedos, mientras se enjuaga; no tendrá más problemas dentales.

Por la mañana, muy temprano, y antes de la meditación, algunas personas sienten la necesidad de un estimulante. No siempre tiene que tomar café o té. Busque un buen sustituto comercial del café. También es bueno el té de menta o cilantro tostado, con pedacitos de raíz fresca de jengibre. El cilantro huele bien y tiene rico sabor. El jengibre seco o fresco, con un poquito de miel, también corta la mucosidad. Ponga a tostar unos pedacitos de jengibre, añada semillas de cilantro y triture todo en la licuadora; luego, tome unas dos cucharaditas de la mezcla, póngala a hervir y fíltrela, añada un poco de leche y miel y obtendrá la misma energía que obtendría del café.

No tiene usted que fanatizarse con su dieta. Si un poquito de té corriente lo ayuda a meditar bien, no importa si toma algo, de vez en cuando. La buena meditación es más importante que el té que bebe. Tenga cuidado con la calidad de su sueño. Este depende de lo que haya cenado la noche anterior.

Nuestros cuerpos y mentes se ensucian o afectan fácilmente, con lo que les damos. ¿Qué es lo que ensucia una habitación? Si usted, descuidadamente, deja las puertas y las ventanas abiertas, entrará el polvo, manchando la habitación. Del mismo modo, si en nuestro cuerpo penetran cosas agradables, lo mantendremos limpio. Tenga cuidado con lo que toma, ya sea físico o mental. Examine, antes de que algo se incorpore a usted.

Cada país tiene empleados de inmigración en los lugares de acceso. Antes de que alguien entre, ellos le preguntan: "¿Quién eres, amigo o enemigo? ¿Bueno o malo? ¿Cuáles son tus credenciales? ¿Tienes pasaporte?" Si usted es una buena persona le dicen: "Muy bien, pase. Sea bienvenido". Y si no lo es, le dicen: "¡Fuera!"

Usted tiene aquí un país. Su cuerpo es su país, con muchas entradas que corresponden a cada abertura y cada poro. Debe

asignar funcionarios de inmigración por todos lados. Cuando vea que algo se acerca, examínelo antes de que llegue y afecte su cerebro. "¿Quién eres? ¿Qué clase de sonido es ése? ¿Qué clase de comida es ésa? Oh, es una buena comida que me permitirá estar tranquilo. Muy bien, entra". De otra manera, "lo siento, no te necesito".

A eso usted lo llama *pratyahara* o control de los sentidos. Es la quinta rama en el árbol del yoga. Examine con sus sentidos. Controle su lengua. Por ejemplo, si se siente un poco flatulento y un amigo le trae una deliciosa rebanada de pastel de manzanas, no la acepte, olvidándose de su estómago. Cuán fácil es olvidar cuando los ojos ven el pastel y la lengua lo pide. Siempre pregúntese si su estómago lo quiere o no. No puede exigir esfuerzo excesivo al estómago, por el placer de los otros sentidos. Si a la secretaria le da demasiado trabajo antes de que haya terminado la tarea anterior, se va a disgustar y renunciará. Si mantiene su estómago trabajando con exceso, se va a poner en huelga.