

---

SERIE SALUD PERFECTA

# DEEPAK CHOPRA



El equilibrio mente-cuerpo en un programa para  
acrecentarlas energías y la vitalidad.

## Energía sin límites

Por el autor de *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*



# ENERGÍA SIN LÍMITES

*Deepak Chopra*

Traducción de Edith Zilli



Título original: *Boundless Energy*

Traducción: Edith Zilli

Ante la imposibilidad de contactar con el autor de la traducción, la editorial pone a su disposición todos los derechos que le son legítimos e inalienables.

1.ª edición: junio, 2013

© 1995 by Deepak Chopra, M.D.

© Ediciones B, S. A., 2013

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

[www.edicionesb.com](http://www.edicionesb.com)

Publicado por acuerdo con Harmony Books, una división de Crown Publishers, Inc.  
New York

Depósito Legal: B. 15.096-2013

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-439-3

Maquetación ebook: Caurina.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

# Contenido

Portadilla  
Créditos

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

## Fatiga, energía y el cuerpo mecánico cuántico

La fatiga es la ausencia de energía física, intelectual y emocional; la fatiga crónica es una ausencia prolongada de esta energía. Sin embargo es probable que, por vivir en la sociedad occidental contemporánea, no necesites una definición de fatiga. Posiblemente estés ya bastante familiarizado con el problema. De hecho, existe una excelente posibilidad de que, en estos momentos, estés conviviendo con la fatiga crónica.

Pese a lo difundida que está la fatiga en la vida moderna, en realidad, es un fenómeno único, visto en relación con la naturaleza en su totalidad. Después de todo, en la naturaleza abundan la energía y la actividad decidida. Los pájaros despiertan temprano, cantan, construyen incansablemente sus nidos y recogen comida para su prole; las ardillas trepan a los árboles y saltan de rama en rama; en la primavera, la hierba y las flores parecen brincar sobre la tierra, con exuberancia y vitalidad.

Esta asombrosa energía no está presente sólo en el mundo biológico, sino también en el universo físico. Las olas se estrellan contra la costa; los ríos corren hacia el mar con increíble potencia; el viento aúlla, empujándolo todo ante sí; la tierra gira sobre su eje y alrededor del sol a increíble velocidad, y el sol mismo produce constantemente inconcebibles cantidades de luz y calor. Los físicos nos dicen que el universo no es sino un dinámico y palpitante campo de sobrecogedora energía.

Resulta desconcertante, ¿no? Con tanta energía en toda la naturaleza, ¿cómo es posible que alguien se sienta fatigado? ¿Por qué es la fatiga una experiencia diaria para millones de personas? ¿Por qué, para tantas de ellas, es la experiencia dominante de la vida?

La discrepancia entre el predominio de la fatiga crónica en nuestra sociedad y la abundante energía del mundo natural crea una paradoja preocupante. Pero también proporciona una clave importante para descubrir la solución real de la fatiga crónica. En este libro aprenderás muchas técnicas para restablecer tu conexión con la naturaleza; más específicamente, aprenderás a descubrir las fuentes naturales de energía que ya están dentro de ti.

Antes de pasar a las soluciones, estudiemos con más atención el problema de la fatiga en nuestra sociedad, para hacernos una idea de su alcance.

La fatiga es una de las quejas que la gente plantea con más frecuencia a los médicos.

Un estudio reciente, publicado en el *Journal of the American Medical Association*, descubrió que el 24 por ciento de los pacientes consultados al azar en la sala de espera de una clínica de medicina general padecían de fatiga crónica. Las mujeres presentaban una tasa de fatiga más alta que los hombres: había un 28 por ciento de fatigadas, contra un 19 entre los hombres, pero aun así la incidencia entre éstos era casi de uno cada cinco.

Si bien no caben dudas de que la fatiga es una presencia constante en la vida de millones de norteamericanos, también es uno de los padecimientos más esquivos para la evaluación médica; rara vez se puede aislar una causa definitiva. Con esto no sugiero que no debas efectuar un control médico si experimentas una fatiga profunda y persistente, que dure varias semanas; puede existir una causa evidente y de fácil tratamiento, como la anemia, un problema de tiroides, hepatitis, diabetes, mononucleosis, problemas renales u otros males crónicos. Recomiendo un examen médico para descartar estas causas posibles, pero también quiero destacar que, en una abrumadora mayoría de afectados por la fatiga crónica, no se puede descubrir ninguna causa física específica. Por cierto, éste puede ser el hallazgo individual más importante en los muchos estudios que analizaron el problema.

Para los propósitos de este libro, la fatiga crónica representa una notable falta de energía que ha estado presente durante un mes o más. Esto se diferencia mucho de la fatiga aguda, generalmente causada por las exigencias de situaciones específicas, tales como la necesidad de estudiar concentradamente para un examen o de terminar un trabajo en la fecha fijada. En general, la fatiga aguda desaparece con el paso del tiempo y un poco de descanso adicional. Las personas afectadas de fatiga crónica, en cambio, sienten cansancio incluso después de descansar. De hecho, es bastante común que se sientan cansados en cuanto despiertan, por la mañana, y aún *más* después de haberse levantado. Obviamente el sueño por sí solo no basta para resolver el problema de la fatiga crónica.

Resumiendo, pues, podemos definir la fatiga crónica como una fatiga que ha durado por un mes, al menos, que está presente todos o casi todos los días y que no se cura con sueño o descanso.

## LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO Y EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Pese a la extendida incidencia de la fatiga crónica en toda la población, es probable que mucha gente subestime su impacto sobre la vida normal. Los estudios demuestran que la fatiga crónica puede ser tan debilitante como otras enfermedades serias, tales

como una enfermedad de tiroides no tratada o un ataque cardíaco reciente. Esto es aún más notable cuando se piensa en el hecho de que la abrumadora mayoría de los afectados no tienen una clara causa física del problema.

A falta de esa causa, ha quedado en claro que la mayoría de los casos sufre la fuerte influencia de factores emocionales y psicológicos. Por ejemplo: según los estudios, hasta un ochenta por ciento de los fatigados crónicos obtienen un puntaje más elevado que lo normal en los tests psicológicos de depresión o ansiedad. Esto origina una idea muy importante (la conexión mente-cuerpo) que será el tema central de este libro. Tu mente y tus emociones pueden ser grandes fuentes de energía o grandes derroches de ella; la elección corre enteramente por tu cuenta. En las páginas siguientes exploraremos este concepto.

Sin embargo, antes de continuar es importante mencionar a un subgrupo de personas que padecen una versión especialmente severa de fatiga, que se ha dado en llamar «Síndrome de Fatiga Crónica». El SFC es una dolencia específica, reconocida por la medicina al promediar la década de los ochenta. Aunque en la actualidad no hay, entre los profesionales de la salud, un acuerdo firme con respecto a la causa del problema, existen evidencias de que podría involucrar una infección virósica y el mal funcionamiento del sistema inmunológico.

Ciertos datos del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades norteamericano indica que el verdadero SFC afecta a un número de entre cien mil y doscientos cincuenta mil adultos en toda la nación. Estas personas experimentan un tipo de fatiga suficientemente intenso y persistente como para reducir las actividades cotidianas normales en un cincuenta por ciento, por lo menos, durante un mínimo de seis meses, e incluye también síntomas fisiológicos específicos que distinguen el SFC de una simple falta de energía. Los pacientes suelen dormir doce horas diarias o más, pero encuentran grandes dificultades para realizar sus tareas cotidianas, debido al agotamiento. Los individuos afectados por el tipo habitual de fatiga generalmente se las arreglan para cumplir con sus actividades diarias; en cambio, quienes padecen el síndrome de fatiga crónica se ven realmente incapacitados por su dolencia. El SFC también suele incluir síntomas físicos tales como fiebre leve, dolor de garganta recurrente, nódulos linfáticos doloridos, dolor o debilidad muscular, dolores de cabeza o en las articulaciones. El sueño no parece servir de ayuda y también pueden presentarse problemas de concentración y memoria a corto plazo.

Si tus síntomas sugieren un SFC, deberías consultar a un médico para que efectúe un examen.

# LAS VERDADERAS FUENTES DE FATIGA CRÓNICA

A esta altura reconocemos que la fatiga crónica es un problema muy común, que puede manifestarse como impedimento moderadamente severo para gozar de la vida o como auténticamente devastador, cuando asume la forma del síndrome de fatiga crónica. Pero la solución del problema es siempre la misma: *más energía*.

Específicamente el remedio para la fatiga crónica (y la base para lograr una experiencia más satisfactoria de la vida en general) consiste en la capacidad para abreviar en la ilimitada fuente natural de energía que nos rodea en todo momento. Einstein reveló que cada átomo del universo contiene una enorme cantidad de potencia, y la física contemporánea continúa demostrando que todo en el universo surge a la existencia mediante fluctuaciones de un *campo unificado* de energía e inteligencia, que es la base misma de la naturaleza. En otras palabras: bajo todo subyace una sola fuente de energía, y de esa fuente provienen todos los fenómenos del universo. Los seres humanos somos, simplemente, concentraciones localizadas de energía e inteligencia en el campo universal. La inteligencia y la energía que fluyen por nuestro cuerpo son las mismas que gobiernan el universo. Nosotros y cuanto nos rodea somos parte de un continuo con la naturaleza.

Todo esto se ve con nitidez cuando estudiamos los átomos que componen el cuerpo humano. La física cuántica ha demostrado que los átomos en sí no son objetos sólidos e irreductibles. Están compuestos de partículas subatómicas (protones, neutrones y electrones) que giran unos alrededor de los otros, a velocidades vertiginosas. Y, dentro de cada átomo, las distancias entre estas partículas subatómicas son proporcionalmente tan grandes como las distancias entre las estrellas y las galaxias. Esto significa que el cuerpo humano está proporcionalmente tan vacío como el espacio intergaláctico.

Desde el punto de vista de los físicos, ni siquiera las partículas subatómicas son objetos sólidos y tangibles. Antes bien, son asimismo fluctuaciones de energía que han asumido una forma material. Einstein decía que la materia en realidad no es sino energía revestida de una forma diferente; los grandes físicos de las décadas de los veinte y los treinta confirmaron que cada partícula física es, en último término, una forma de vibración energética llamada «función de onda». Esta revelación (que la materia es, en realidad, una forma de vibración de onda) se denomina en la física cuántica «dualidad de la partícula de onda».

Estos descubrimientos de las ramas más avanzadas de la ciencia moderna pueden proporcionarnos una visión completamente nueva de nuestro cuerpo. Más allá de su forma material, el cuerpo es en realidad un campo de energía dinámico y palpitante. Las partículas individuales que componen el cuerpo son vibraciones de energía dentro del

campo universal mayor. Por debajo de nuestro ser material existe lo que podría llamarse «un cuerpo mecánico cuántico», que es proceso puro, energía pura e inteligencia pura. Puesto que el cuerpo mecánico cuántico determina cómo será el cuerpo material, es en él donde encontraremos los orígenes de la fatiga crónica y también las claves para eliminarla.

Aunque la mayoría (con excepción de los físicos cuánticos) consideramos al cuerpo como algo sólido y físico, también consideramos la mente como algo insustancial, inmaterial, fantasmal. Mientras se mantenga esta dicotomía de percepción, será difícil comprender cómo es posible que cuerpo y mente interactúen. Pero ahora la relación entre ambos es justamente el foco de un nuevo campo de la ciencia, la medicina que se ocupa de la unidad mente-cuerpo, que está ofreciendo excitantes soluciones para algunos de los problemas más difíciles y frustrantes de la medicina contemporánea.

Una vez entendido que la estructura aparentemente material del cuerpo en realidad es sólo energía pura, se torna claro que el pensamiento y la materia son fundamentalmente similares. Desde el punto de vista de la física cuántica, no existe gran diferencia entre las fluctuaciones de pensamiento que surgen dentro del campo unificado y las vibraciones de onda formadoras de las partículas que componen el cuerpo humano. En pocas palabras, tus pensamientos son sucesos cuánticos, sutiles vibraciones del campo, que tienen una influencia profunda en todas las funciones del cuerpo.

Las investigaciones recientes del Instituto Nacional de la Salud de EE.UU. han brindado importantes esclarecimientos sobre la relación entre la mente y el cuerpo físico. Ha quedado en claro que el cerebro produce toda una categoría de elementos químicos, llamados neuropéptidos, cada vez que surge un pensamiento o un sentimiento. El tipo de neuropéptido producido corresponde a la cualidad del pensamiento o sentimiento que ha surgido. Lo más importante es que estos neuropéptidos no están limitados al cerebro ni al sistema nervioso. Se han encontrado receptores de neuropéptidos en todo el sistema digestivo, el corazón, los pulmones, los riñones, y también en el sistema inmunológico. Esto indica que los neuropéptidos ejercen un efecto poderoso sobre todos los procesos fisiológicos, incluidas la inmunidad y la producción de energía.

Una vez que comenzamos a captar la conexión mente-cuerpo (es decir, cómo afectan al cuerpo las emociones y los pensamientos), comenzamos a entender las causas de la fatiga crónica. Podemos comprender por qué la investigación ha demostrado que los afectados por la fatiga crónica no presentan, por lo general, problemas físicos específicos, y en cambio tienden a mostrar niveles de depresión o ansiedad por encima de lo normal. Este punto es crucial: parecería que un déficit en la vida emocional y mental del individuo roba energía al cuerpo y produce la fatiga crónica. Esta pérdida de

energía es una función de la conexión mente-cuerpo y está bajo el imperio de los elementos químicos producidos en el cerebro.

En un momento dado, tu nivel de energía percibido es el producto de una gran cantidad de variables, tales como la calidad de tu comida y de tu digestión, la temperatura del aire que te rodea, tus pensamientos y emociones, y muchas otras. Pero el nivel de vitalidad básica que experimentas en la vida cotidiana está determinado por la calidad de tu conexión con el campo unificado de energía que te rodea. Esta conexión controla la infusión de energía e inteligencia a todos los sistemas de tu cuerpo; de ella depende el grado en que funcionen tus procesos fisiológicos en todo momento.

Basándonos en este punto de vista mecánico cuántico, voy a ofrecerte algunas reglas que pueden ayudarte a experimentar una energía pura en lugar de la fatiga crónica. Denominamos a estas reglas «Principios de Energía Primaria» (PEP). En cada capítulo de este libro se presentarán algunos principios nuevos. Te sugiero que tengas a mano lápiz y papel para anotar, a medida que leas, los PEP que irás encontrando. Esto concentrará tu atención y te ayudará a memorizarlos.

El primero explica por qué el hecho de aprender estos principios será muy beneficioso para tu salud.

PEP 1: El conocimiento tiene poder organizativo. Mediante la conexión mente-cuerpo, el conocimiento afecta al cuerpo y crea salud.

Literalmente el conocimiento puede curar; según la medicina mente-cuerpo, es el más grande de los sanadores. Por lo tanto, si tomas nota de cada PEP y los aprendes de memoria, el efecto puede ser una receta medicinal para tu fisiología mente-cuerpo. Los neuroquímicos que se estructuran en tu organismo colaborarán para nutrirte, curarte y revitalizarte de una manera muy real y profunda.

He aquí otros cuatro PEP:

PEP 2: La energía es natural en la vida. El hecho de que en el campo unificado haya una energía ilimitada, siempre disponible, es la verdad más básica de la naturaleza.

PEP 3: La energía fluye naturalmente desde el campo unificado hacia el sistema mente-cuerpo. La fatiga resulta de un bloqueo o desequilibrio en este flujo natural.

PEP 4: Los bloqueos o desequilibrios del sistema mente-cuerpo se desarrollan cuando se ha alterado la armonía con la naturaleza.

PEP 5: Un sistema equilibrado mente-cuerpo permite que la energía fluya fácilmente desde la naturaleza. Por lo tanto, la clave para eliminar la fatiga crónica y disponer de energía abundante es el equilibrio.

Nuestros cinco primeros PEP contienen una importante información sobre la energía y la fatiga; también sirven para iluminar la relación de cada individuo con el universo circundante. El PEP número 5, por ejemplo, se refiere al equilibrio, que será el principio clave de este libro. El equilibrio es el objetivo de todas las técnicas que vas a aprender; se debe entender la palabra de una manera holística. Idealmente, equilibrio significa la completa integración de los componentes físicos y espirituales en todos los aspectos de tu experiencia.

En los capítulos siguientes aprenderás técnicas para crear equilibrio en cuatro zonas: el cuerpo, la mente, la conducta y el medio.

La primera técnica, que es un método mente-cuerpo para reducir la fatiga, se denomina «rastreo de energía». En términos muy sencillos, requiere que cobres más conciencia del nivel de energía que experimentas durante el día. Se deriva de nuestro primer principio de energía primaria: *el conocimiento tiene poder organizativo*. Es posible comenzar a resolver el problema de la fatiga crónica con sólo cobrar mayor conciencia de tus propias sensaciones.

¿Por qué debes rastrear la energía antes que la fatiga? La respuesta reside en nuestro sexto PEP, que se denomina «Principio del Segundo Elemento». Anótalo, por favor:

PEP 6: El principio del segundo elemento establece que la solución definitiva de cualquier problema no está en el plano del problema en sí. Antes bien, la solución aparece cuando se introduce un segundo elemento opuesto al problema.

Para aclarar este principio, permíteme ofrecer una anécdota ilustrativa. Las personas que están en un cuarto oscuro pueden percibir la oscuridad como un obstáculo. A causa de la oscuridad no pueden ver lo que hacen y chocan constantemente entre sí. Experimentan todo tipo de dificultades y no pueden disfrutar de la vida. Pero quizás haya en el cuarto un grupo de personas inteligentes que se reúnan para pensar cómo resolver el problema de la oscuridad. Podrían formar una comisión para investigar sus causas posibles, tratar de diagnosticar los diversos tipos y formas de oscuridad e imaginar todo tipo de medios para tratarla y eliminarla. Se podrían dedicar grandes cantidades de energía a resolver el problema de la oscuridad en el plano del problema mismo.

Sin embargo, en medio de todo ese análisis, quizás una persona choque por casualidad con un interruptor instalado en la pared; entonces el cuarto se llenará de luz. En un instante ¡la oscuridad ha desaparecido! De pronto queda en claro que el problema no era la oscuridad. El problema real era la ausencia de un segundo elemento: en este caso, de luz. De hecho, la oscuridad en sí no tenía realidad, salvo en un sentido negativo; era, meramente, la ausencia de un elemento positivo.

De modo similar, la fatiga en sí no es un problema. La fatiga es, meramente, la ausencia de una fuerza positiva: la energía. Según el principio del segundo elemento, se puede lograr la solución del problema de la fatiga concentrándose en la energía. Por este motivo, todas las técnicas y principios siguientes se orientarán a realzar la energía en el sistema mente-cuerpo. En vez de quedar fascinados con la oscuridad, nos concentraremos en poner algo de luz.

Para cobrar conciencia de los vaivenes que se producen en tu energía cada veinticuatro horas, utiliza la «Carta de Rastreo de Energía» incluida en este capítulo. En la carta debes anotar los niveles de energía que experimentas en tres importantes momentos del día. El primero de estos momentos clave se presenta poco después de despertar; el segundo, ya avanzada la tarde, alrededor de las cuatro, y el último después de oscurecer, a las ocho de la noche.

Para evaluar tu energía, basta con que te sientes en silencio y dejes que tu conciencia abarque todo tu cuerpo. Concédete algunos minutos para concentrarte en esto, en un ambiente donde no se te interrumpa. Puede ser útil cerrar los ojos y respirar lenta y rítmicamente. Cuando estés listo, haz una evaluación mental de tu nivel energético y luego anótalo en la carta. En la sección «comentarios» deberías mencionar cualquier actividad o experiencia que pueda haber afectado tu energía.

## CARTA DE RASTREO DE ENERGÍA

Deténte a medir tu nivel de energía en tres momentos clave del día: por la mañana, poco después de despertar; alrededor de las cuatro de la tarde, y por la noche, más o menos a las ocho.

Para determinar tu nivel de energía, siéntate en silencio y permite que tu conciencia abarque todo tu cuerpo. Luego toma nota mental de tu nivel de energía, utilizando una escala de 0 a 10. Rodea con un círculo el número de la escala que describa más adecuadamente tu nivel de energía.

0 = Falta total de energía, fatiga completa

5 = Cantidades iguales de fatiga y energía

10 = Vitalidad y energía completas, sin rastros de fatiga

Al terminar la semana, une los círculos para revelar la tendencia general de tus niveles de energía.

---

## NIVEL DE ENERGÍA

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
M N T	M N T	M N T	M N T	M N T	M N T	M N T
10 10 10	10 10 10	10 10 10	10 10 10	10 10 10	10 10 10	10 10 10
9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9
8 8 8	8 8 8	8 8 8	8 8 8	8 8 8	8 8 8	8 8 8
7 7 7	7 7 7	7 7 7	7 7 7	7 7 7	7 7 7	7 7 7
6 6 6	6 6 6	6 6 6	6 6 6	6 6 6	6 6 6	6 6 6
5 5 5	5 5 5	5 5 5	5 5 5	5 5 5	5 5 5	5 5 5
4 4 4	4 4 4	4 4 4	4 4 4	4 4 4	4 4 4	4 4 4
3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3
2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2	2 2 2
1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1
0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0

Utilizando la carta para aumentar tu conciencia de lo que experimenta tu cuerpo, puedes comenzar a eliminar los desequilibrios que constituyen la base de la fatiga crónica. La carta te proporcionará también un registro permanente de tus avances cuando empieces a aplicar las otras técnicas descritas en este libro. Podrás ver con una sola mirada cómo la energía va reemplazando progresivamente a la fatiga, a medida que tu organismo recupera el equilibrio.

Recuerda: la clave para superar la fatiga y vivir con energía, empuje y plenitud es el equilibrio. Al vivir en armonía con el universo que te rodea y con el universo que está dentro de ti, puedes experimentar una infusión de energía superior a todo lo que hayas imaginado.

Utilizando la carta para aumentar tu conciencia de lo que experimenta tu cuerpo, puedes comenzar a eliminar los desequilibrios que constituyen la base de la fatiga crónica. La carta te proporcionará también un registro permanente de tus avances cuando empieces a aplicar las otras técnicas descritas en este libro. Podrás ver con una sola mirada cómo la energía va reemplazando progresivamente a la fatiga, a medida que tu organismo recupera el equilibrio.

Recuerda: la clave para superar la fatiga y vivir con energía, empuje y plenitud es el equilibrio. Al vivir en armonía con el universo que te rodea y con el universo que está dentro de ti, puedes experimentar una infusión de energía superior a todo lo que hayas imaginado.

## Tu constitución única mente-cuerpo

El universo es una infinita reserva de energía inconcebible... y tú eres una expresión de esa energía. Dentro de cada ser humano reside la misma potencia que hace girar los planetas alrededor del sol, y dentro de ti hay una abundante disponibilidad de ella. Está presente en todas las células de tu cuerpo y energiza todo tu sistema fisiológico. El objetivo de este libro es restablecer tu contacto con esa reserva latente de energía biológica ilimitada, para que te resulte plenamente accesible en la vida cotidiana.

Como vimos en el Capítulo 1 el secreto para ponerte en contacto con tu energía interior es la creación del *equilibrio*. Pero a fin de lograr este equilibrio debes aprehender cierta información importante con respecto a tu propio sistema individual mente-cuerpo.

Desde el nacimiento hasta la muerte, cada uno de nosotros tiene su constitución única, que se expresa constantemente en decenas de atributos mentales y físicos. Y todas estas características son, por supuesto, expresiones de la misma realidad subyacente: todas son fluctuaciones cuánticas en el mismo campo unificado. Podemos definir como nuestra «mente corporal» esta totalidad de características mentales y físicas. El primer e importantísimo paso para aprender a crear equilibrio es conocer los elementos básicos de tu mente corporal e individual.

Los conceptos de este capítulo y de los siguientes se derivan de los adelantos científicos más recientes de la medicina occidental, pero también de la tradición india del Ayurveda, el más antiguo sistema de conocimientos relacionados con la salud en el mundo entero. El Ayurveda (que en sánscrito significa «ciencia de la vida») es el más amplio de los sistemas de medicina mente-cuerpo jamás concebidos. No sólo ofrece una gran riqueza de conocimiento teórico, sino también técnicas prácticas para alcanzar una mejor salud. Los enfoques mente-cuerpo del Ayurveda han sido clínicamente verificados en el tratamiento de muchísimas dolencias, desde el resfrío común hasta el cáncer, y han resultado sumamente útiles para eliminar el problema de la fatiga crónica.

Por desgracia, la medicina convencional tiende a prestar más atención a las diferencias entre las distintas enfermedades que a las diferencias entre las distintas personas. El Ayurveda, en cambio, reconoce que los rasgos característicos de cada individuo son cruciales para crear, mejorar y conservar la salud humana. Las evidencias de esto nos rodean por doquier. ¿Quién no ha notado que, en un fresco día de otoño,

algunos van cubiertos de abrigo, bufandas y guantes, como si ya fuera invierno, mientras que otros siguen usando camisetas de manga corta, como si el verano no hubiera terminado? De una manera similar, hay personas capaces de ingerir enormes cantidades de comida, digerirlas con facilidad y volver a sentirse hambrientas dos o tres horas después, mientras que otras sólo pueden comer una cantidad mucho menor, tienen dificultades con la digestión y pasan muchas horas sin deseos de volver a comer. Estas diferencias de las características fisiológicas básicas llevan directa e ineludiblemente al reconocimiento de que hay diferentes tipos de mente-cuerpo.

Los mismos tipos de variaciones que evidencian los hábitos alimenticios de la gente se presentan también en los niveles de energía y fatiga. Todos conocemos a individuos que parecen tener recursos ilimitados de energía. Son capaces de despertar temprano, quizás habiendo dormido relativamente poco; se mantienen dinámicamente activos durante todo el día; por la noche salen o continúan trabajando, y hacen todo esto día tras día, sin parecer fatigados jamás. Otras personas (tal vez tú te sitúes en esta categoría) se sienten cansados después de realizar las tareas cotidianas más sencillas o quedan exhaustos con sólo iniciar la jornada. Es obvio que los diferentes niveles de metabolismo dan origen a diferentes patrones de producción energética. Cada uno de nosotros tiene su propia «individualidad biológica», que el Ayurveda describe en función de los tipos psicofisiológicos.

En este libro, en aras de la simplicidad, nos referiremos a los tipos de constitución individual como «tipos físicos», aunque decididamente incluyen tanto las características físicas como las mentales. El término ayurvédico para designar el tipo físico es *prakriti*, palabra sánscrita que significa, literalmente, «naturaleza». Tu tipo físico ayurvédico es, ni más ni menos, tu propia naturaleza individual; es como el plano que delimita las tendencias innatas construidas en tu organismo. Adquirir conocimiento sobre tu tipo físico ayurvédico te proporcionará una información importante para restablecer contacto con tu energía interna. Para definir los diferentes tipos físicos, el Ayurveda se concentra en el punto de unión entre lo físico y lo espiritual. Ésta es una zona de interés fascinante, que resulta decisiva para comprender la fatiga crónica.

En el Capítulo 1 vimos que la mente y el cuerpo se encuentran. Todo lo que suceda en la mente origina un suceso correspondiente en el cuerpo; tiene lugar una reacción química que produce neuropéptidos. En este punto de unión entre las dos partes de nuestro ser, el Ayurveda reconoce tres agentes gobernantes básicos, que se conocen bajo el nombre de *doshas*. Los tres doshas, llamados Vata, Pitta y Kapha, se pueden definir según los términos científicos modernos; esta definición es nuestro próximo principio de energía primaria.

PEP 7: Vata, Pitta y Kapha son los mecanismos fundamentales del mente-cuerpo mecánico cuántico que gobiernan el flujo de la inteligencia y la energía a través de una fisiología individual.

Hay mucho que decir sobre cada uno de los doshas, pero es posible definir amplia y sencillamente sus funciones básicas: el dosha Vata es, en el cuerpo, el principio gobernante que controla el movimiento; el dosha Pitta controla el metabolismo y la digestión, y el dosha Kapha es responsable de la estructura física y el equilibrio de los fluidos.

Cada célula de tu cuerpo debe contener estos tres principios a fin de mantener la vida. Debes tener Vata para el movimiento, a fin de respirar, de que circule la sangre, para mover la comida a lo largo del tracto digestivo y para enviar impulsos nerviosos desde el cerebro y hacia él. Debes tener Pitta a fin de asimilar y procesar el alimento, el aire y el agua a través de los diversos sistemas del cuerpo. Necesitas Kapha, estructura, para mantener las células unidas y para formar músculos, grasa, huesos y tejido conectivo.

Aunque la naturaleza necesita de estos tres principios para construir y sustentar la vida humana, cada uno de nosotros tiene estos doshas en diferentes proporciones dentro de su constitución básica. Por ejemplo: cuando digo que una persona es un «tipo Vata», quiero decir que en la constitución de esa persona predominan ciertas características Vata. Los tipos Pitta o los Kapha tendrán sus propias características predominantes.

Identificando y entendiendo tu tipo físico, puedes poner tu dieta, tu rutina diaria y hasta tu comportamiento habitual en perfecta armonía con tu fisiología en general... y puedes obtener acceso a tus reservas interiores de energía. Estudiemos con más atención las características de estos tres tipos físicos.

## VATA

Vata es el principio gobernante del movimiento. Su influencia en un ser humano individual se puede comparar con la acción del viento en la naturaleza. Vata, como el viento, está siempre en movimiento y tiende a ser rápido, frío, seco, violento y suave. En la gente de tipo Vata predominan también estas cualidades:

### Características del tipo Vata

- Contextura delgada y ligera
- Realiza sus actividades de prisa
- Hambre y digestión irregulares

- Sueño ligero e interrumpido; tendencia al insomnio
- Entusiasmo, vivacidad, imaginación
- Excitabilidad, humores cambiantes
- Veloz para captar la información nueva, también veloz para olvidar
- Tendencia a la preocupación
- Tendencia a constiparse
- Se cansa con facilidad; tendencia al esfuerzo excesivo
- La energía física y mental viene en forma de estallidos

Es muy Vata:

- Tener hambre a cualquier hora del día o de la noche
- Amar lo excitante y el cambio constante
- No tener horarios fijos para acostarse; omitir comidas y, en general, ser de costumbres irregulares
- Digerir bien un día y mal al siguiente
- Exhibir arrebatos emotivos de corta duración, que se olvidan muy pronto
- Caminar a paso rápido

La palabra clave del tipo Vata es «cambiante». La gente Vata es imprevisible y mucho menos estereotipada que los Pitta o los Kapha. Su variabilidad (en tamaño, forma, humor y acción) es la característica que lo define. En la persona Vata, la energía física y mental se presenta en forma de estallidos. La gente Vata tiende a caminar de prisa, a tener hambre a cualquier hora, a preferir lo excitante y el cambio, a acostarse todas las noches a una hora diferente, a saltar comidas y a digerir bien un día y mal el siguiente.

## PITTA

El dosha Pitta gobierna la digestión y el metabolismo. Pitta es responsable de todas las transformaciones bioquímicas que se producen en el cuerpo y está estrechamente relacionado con la producción de hormonas y enzimas. Pitta es al cuerpo lo que el principio del fuego a la naturaleza: quema, transforma y digiere. Pitta es caliente, agudo y ácido. Los tipos Pitta exhiben en general estas cualidades:

Características del tipo Pitta

- Contextura mediana
- Fuerza y resistencia medianas

- Hambre y sed pronunciadas, digestión potente
- Tendencia al enfado o a la irritación en condiciones de estrés
- Piel clara o rubicunda, a menudo pecosa
- Aversión al sol y al calor
- Carácter emprendedor; gusta de los desafíos
- Intelecto agudo
- Discurso preciso y articulado
- No puede omitir comidas
- Pelo rubio, castaño claro o rojo (o con reflejos rojizos)

Es muy Pitta:

- Sentir un hambre devoradora si la cena se retrasa media hora
- Vivir atado al reloj y resentirse por las pérdidas de tiempo
- Despertar por la noche con calor y sed
- Hacerse cargo de una situación o pensar que sería su obligación hacerlo
- Aprender por experiencia que el prójimo los encuentra a menudo demasiado exigentes, sarcásticos o críticos
- Caminar a paso decidido

El tema del tipo Pitta es la intensidad. El pelo rojo intenso y la cara rubicunda indican una predominancia de Pitta, al igual que la ambición, el ingenio agudo, la franqueza, la audacia y la tendencia a la discusión o los celos. Pero el lado combativo de Pitta no siempre se expresa descarada o crudamente. Cuando están equilibrados, los Pitta son cálidos, afectuosos y satisfechos. Es muy Pitta caminar a paso decidido, despertar con sed: por la noche, vivir ajustándose a horarios y resentirse cuando se le hace perder tiempo.

## KAPHA

El dosha Kapha es responsable de la estructura del cuerpo. El Ayurveda dice que Kapha está relacionado con los principios de la tierra y el agua en la naturaleza. El dosha Kapha es típicamente pesado, estable, frío, aceitoso, lento, opaco y suave. Los tipos Kapha se caracterizan por estas cualidades terrestres:

Características del tipo Kapha

- Contextura sólida y potente; gran fuerza y resistencia física

- Energía pareja; lento y elegante en la acción
- Personalidad tranquila y relajada; tarda en enfadarse
- Piel fresca, suave, gruesa, pálida y con frecuencia grasa
- Lento para captar la información nueva pero con buena memoria retentiva
- Sueño pesado y prolongado
- Tendencia a la obesidad
- Digestión lenta, apetito suave
- Afectuoso, tolerante, dado a perdonar
- Tendencia a ser posesivo y complaciente

Es muy Kapha:

- Meditar las cosas durante largo tiempo antes de tomar una decisión
- Caminar con lentitud, pasar mucho tiempo en la cama y necesitar café al levantarse
- Estar satisfecho con el statu quo y conservarlo con actitudes conciliadoras
- Respetar los sentimientos ajenos (por los que siente una genuina simpatía)
- Buscar consuelo emocional en la comida
- Tener movimientos elegantes, ojos líquidos y un andar deslizante, aun con exceso de peso

La palabra que define al tipo Kapha es «relajado». El dosha Kapha trae estabilidad y firmeza; proporciona la fortaleza física y la resistencia que definen la estructura sólida de la gente típicamente Kapha. El Ayurveda considera afortunados a los Kapha, porque en general gozan de buena salud y de una visión serena y feliz del mundo. Es muy Kapha reflexionar las cosas antes de tomar una decisión, dormir profundamente y despertar lentamente, buscar consuelo emocional en la comida, estar satisfecho con el estado de las cosas y mostrarse conciliador con el prójimo a fin de que no se modifique.

## PARA DESCUBRIR TU TIPO FÍSICO

Hasta ahora, nuestra intención ha sido presentar los doshas y mostrar cómo se los puede diferenciar. Pero es importante entender que la mayoría de las personas es «bidóshica»: su constitución se estructura sobre una combinación de dos tipos físicos o, en algunos casos, de los tres.

El efecto práctico de estas ideas quedará más claro cuando hayas respondido al cuestionario siguiente, ideado para ayudarte a determinar tu propio tipo dosha. Antes de seguir leyendo, te sugiero dedicar unos treinta minutos para responder las preguntas y

evaluar tus respuestas.

dóshica»: su constitución se estructura sobre una combinación de dos tipos físicos o, en algunos casos, de los tres.

El efecto práctico de estas ideas quedará más claro cuando hayas respondido al cuestionario siguiente, ideado para ayudarte a determinar tu propio dosha. Antes de seguir leyendo, te sugiero dedicar unos treinta minutos para responder las preguntas y evaluar tus respuestas.

---

### SECCIÓN I: VATA

	No se aplica	Se aplica a veces	Se aplica casi siempre
1. Realizo una actividad con rapidez.	0	1 2 3 4	5 6
2. No tengo buena memoria a largo plazo.	0	1 2 3 4	5 6
3. Soy de naturaleza entusiasta y vivaz.	0	1 2 3 4	5 6
4. Soy de físico delgado, no aumento de peso con facilidad.	0	1 2 3 4	5 6
5. Siempre aprendo con gran rapidez.	0	1 2 3 4	5 6
6. Mi paso característico es leve y rápido.	0	1 2 3 4	5 6
7. Suelo tener dificultad para tomar decisiones.	0	1 2 3 4	5 6
8. Tiendo a acumular gases y tener estreñimiento.	0	1 2 3 4	5 6
9. Por lo general, tengo las manos y los pies fríos.	0	1 2 3 4	5 6
10. Me pongo ansioso y me preocupo con frecuencia.	0	1 2 3 4	5 6

- |     |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | No tolero el clima frío como la mayoría de las personas.                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | Hablo rápido y según mis amigos, soy charlatán.                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | Mi estado de ánimo cambia a menudo, y soy, más bien, emotivo.                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | Muchas veces me cuesta conciliar el sueño o dormir bien toda la noche.         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | Mi piel tiende a ser muy seca, en especial en invierno.                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero siempre imaginativa.            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | Mis movimientos son rápidos y dinámicos; mi energía suele llegar en arranques. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | Me excito con facilidad.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | Mis hábitos de comer y dormir son irregulares.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Aprendo con rapidez, pero también olvido con rapidez.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

PUNTUACIÓN VATA

.....

---

SECCIÓN 2: PITTA

	No se aplica	Se aplica a veces	Se aplica casi siempre
1. Me considero muy eficiente.	0	1	2 3 4 5 6
2. En mis actividades, suelo ser extremadamente preciso y ordenado.			
3. Soy obstinado y tengo modales algo autoritarios.	0	1	2 3 4 5 6
4. En climas cálidos, me siento incómodo y me fatigo más que otras personas.	0	1	2 3 4 5 6
5. Sudor mucho.	0	1	2 3 4 5 6
6. Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enfado a menudo.	0	1	2 3 4 5 6
7. Si me salto una comida o ésta se retrasa, me siento mal.	0	1	2 3 4 5 6
8. Mi cabello puede describirse por una o más de las siguientes características:	0	1	2 3 4 5 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• canas o calvicie prematuras</li> <li>• delgado, fino, lacio</li> <li>• rubio, rojizo o color arena</li> </ul>			
9. Tengo apetito intenso; si quiero, puedo comer grandes cantidades.	0	1	2 3 4 5 6
10. Mucha gente me considera obstinado.	0	1	2 3 4 5 6
11. Mis intestinos son muy regulares; sufro con más frecuencia de diarreas que estreñimiento.	0	1	2 3 4 5 6

- |     |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Me impaciento con facilidad.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | Suele ser perfeccionista con los detalles.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | Me enfado con suma facilidad, pero también olvido rápido.                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | Me encantan las comidas frías como los helados, y las bebidas frías.                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | Es más probable que sienta demasiado caldeada que fría una habitación.                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | No tolero las comidas muy calientes ni muy condimentadas.                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | No soy tan tolerante con los que no están de acuerdo conmigo.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | Suelo ser demasiado crítico con los demás, y también conmigo mismo.                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Disfruto con los desafíos y, cuando quiero algo, trato de lograrlo con mucha decisión. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

PUNTUACIÓN PITTA

.....

---

SECCIÓN 3: KAPHA

	No se aplica	Se aplica a veces	Se aplica casi siempre
1. Mi tendencia natural es a hacer las cosas de modo lento y relajado.	0	1	2 3 4 5 6
2. Gano peso con más facilidad que otros, y tardo más en perderlo.	0	1	2 3 4 5 6
3. Tengo carácter plácido y sereno; no me exaspero con facilidad.	0	1	2 3 4 5 6
4. Puedo saltarme comidas sin sentir ningún malestar importante.	0	1	2 3 4 5 6
5. Tiendo a tener un exceso de mucosidad o flema, congestión crónica, asma o sinusitis.	0	1	2 3 4 5 6
6. Para sentirme bien al día siguiente, necesito dormir por lo menos ocho horas.	0	1	2 3 4 5 6
7. Gozo de sueño profundo.	0	1	2 3 4 5 6
8. Soy tranquilo por naturaleza y no suelo enfadarme.	0	1	2 3 4 5 6
9. No aprendo con tanta rapidez como otros, pero tengo excelente retentiva y larga memoria.	0	1	2 3 4 5 6
10. Tiendo a ponerme muy rollizo; almaceno grasa con facilidad.	0	1	2 3 4 5 6
11. Me molesta el clima frío y húmedo.	0	1	2 3 4 5 6

- |     |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Tengo cabello grueso, oscuro y ondulado.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | Mi piel es suave, tersa, más bien pálida.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | Mi complexión es grande y sólida.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | Las siguientes palabras me describen bien: sereno, de carácter dulce, afectuoso y benévolo.          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | Tengo digestión lenta, y por eso me siento pesado después de comer.                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | Tengo mucha energía y resistencia física, y un nivel regular de energía.                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | Por lo general, camino con paso lento y desmesurado.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | Tiendo a dormir mucho y a levantarme aturdido, y suelo tardar en ponerme en actividad por la mañana. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Soy lento para comer, y lento y metódico en mis acciones.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

PUNTUACIÓN KAPHA

.....

---

PUNTUACIÓN FINAL

.....  
VATA

.....  
PITTA

.....  
KAPHA

## CÓMO DEFINIR SU TIPO DE CUERPO

Ahora que has sumado los puntos, podrás determinar tu tipo de cuerpo. Si bien hay sólo tres tipos de doshas, el Ayurveda los combina de diez maneras posibles y define así diez tipos de cuerpo diferentes.

- **Si una puntuación es mucho más alta que las otras, lo más probable es que tu tipo sea de un solo dosha.**

**Tipos de un solo dosha:**

Vata

Pitta

Kapha

No cabe duda de que es de un solo dosha si la valoración de uno de ellos es el doble de otro (por ejemplo, Vata: 90, Pitta: 45, Kapha: 35), pero también puede aplicarse un margen menor. En los tipos de un solo dosha, las características de Vata, Pitta o Kapha son muy evidentes. El siguiente con más alta puntuación se manifestará en tus tendencias naturales, pero será mucho menos definido.

- **Si no domina ningún dosha, eres de dos doshas.**

**Tipos de dos doshas:**

Vata-Pitta o Pitta-Vata

Pitta-Kapha o Kapha-Pitta

Vata-Kapha o Kapha-Vata

Si eres de dos doshas, los rasgos de los dos dominantes serán manifiestos. Aquél en el que hayan conseguido más puntos predominará en tu tipo de cuerpo, pero los dos son importantes.

La mayoría de las personas es de dos doshas. Un tipo de dos doshas puede tener una puntuación como ésta: Vata: 80; Pitta: 90; Kapha: 20. Si tu prueba dio este resultado, puedes considerarte un tipo Pitta-Vata.

- **Si las tres puntuaciones resultan casi iguales, es posible que seas un tipo de tres doshas. Tres doshas:**

Vata-Pitta-Kapha

No obstante, este último es considerado el menos frecuente de todos. Revisa otra vez

tus respuestas, o pídele a un amigo que lo haga. También puedes releer las descripciones de Vata, Pitta y Kapha que se incluyen en este capítulo para ver si en tu constitución predominan uno o dos de los doshas.

Ahora que tienes una idea de tu tipo constitutivo particular, dedica un momento a repasar las cualidades de los doshas a fin de aprender cuáles influyen más en tu fisiología. Esta información será muy útil cuando comiences a utilizar las técnicas prácticas que se presentarán en los capítulos siguientes.

El punto clave a recordar es que, según el sistema ayurvédico de mente-cuerpo, la óptima salud física y mental se origina en el debido equilibrio de los doshas. Cuando los principios básicos gobernantes de mente y cuerpo están coordinados, existe una armonía perfecta entre los aspectos espiritual y físico de nuestra naturaleza. La energía, la vitalidad y la buena salud general son el resultado natural.

PEP 8: El equilibrio de los doshas produce coordinación en toda la fisiología mente-cuerpo. Cuando los doshas están equilibrados, todos los sistemas del cuerpo funcionan juntos para crear energía, fuerza y salud.

Aunque la palabra clave es «equilibrio», se expresa de modo diferente en los distintos individuos. Una persona Vata equilibrada, por ejemplo, presentará características muy diferentes de las de una Kapha igualmente equilibrada. Más aún: a fin de permanecer equilibrados, estos dos tipos físicos requieren influencias diferentes. Los tipos Vata, que son naturalmente ligeros y aéreos, necesitan crear más pesadez y estabilidad en el sistema mente-cuerpo; estos tipos «aéreos» necesitan más influencias «terrestres». En contraste, los tipos Kapha necesitan «aligerarse» a fin de permanecer equilibrados; deberían buscar influencias que los pongan en acción, tanto mental como físicamente. A partir de este mismo instante, trata de utilizar lo que has descubierto sobre tu tipo físico para ayudarte a elegir mejor en todos los aspectos de tu vida, incluidos la dieta, el ejercicio, los horarios de descanso y hasta en tu trabajo y tus relaciones personales.

## DESEQUILIBRIOS DE LOS DOSHAS

Cuando un dosha se desequilibra, ya no existe en la proporción correcta requerida por el tipo físico individual. Una de las influencias se ha tornado tan activa que domina o eclipsa a las otras cualidades del conjunto mente-cuerpo. La condición natural de armonía de la fisiología, *prakriti*, ha sido reemplazada por el estado de desequilibrio, llamado *vikriti*. Ésta puede ser la base para muchos problemas de salud, incluida la fatiga crónica.

En general, la fatiga es más frecuente en los individuos de tipo Vata. Su energía tiende a surgir en impulsos súbitos y potentes, pero a menudo tienen poca resistencia. En un momento dado pueden sentirse tan estimulados que se exigen por encima de sus límites naturales. Si bien son entusiastas y vivaces por naturaleza, los tipos puramente Vata también son los que más tienden a sentir las tensiones de un horario exigente o un estilo de vida ajetreado. Aunque la actividad excesiva parezca sentarles bien durante un tiempo, acaban por agotarse emocional y físicamente. De los tres tipos físicos básicos, los Vata son los que más cuidado deben poner en controlar sus recursos de energía y utilizarlos de una manera equilibrada.

La fatiga crónica también puede afectar a los individuos con predominio de Pitta o Kapha, pero generalmente existe un motivo más específico e identificable que justifique su cansancio. En los Pitta, la fatiga puede ser consecuencia de situaciones que recalientan o «inflaman» la naturaleza Pitta, como un exceso de sol, alimentos picantes o ácidos o emociones tales como la cólera, la envidia y la irritabilidad. Una de las causas más comunes de fatiga crónica, en los tipos Pitta, es la tendencia al exceso de trabajo. Por lo general, los Pitta tienen empuje y ambición, pero las exigencias que se imponen llegan a agotar sus recursos energéticos, abundantes por naturaleza.

Se diría que los tipos Kapha están protegidos de la fatiga crónica por su resistencia inherente, pero este tipo tiende también a acumular «pesadez», tanto en lo físico como en lo emocional. Cuando se desequilibran aumentan de peso o sufren enfermedades tales como gripes y resfriados agudos, asociados con la congestión de fluidos y las membranas mucosas irritadas. La flojedad y el letargo llegan a dominar en su personalidad. Estos síntomas Kapha requieren una solución muy diferente que la necesaria para el desequilibrio de Vata o Pitta. Los Kapha crónicamente fatigados necesitan levantarse y andar. Precisan influencias que exijan un incremento de actividad. Los Kapha deberían motivarse para pensar con agudeza y exactitud e imponer al cuerpo una acción decidida.

He aquí un resumen de los desequilibrios que causan fatiga en cada uno de los tres doshas.

- **El desequilibrio de Vata** es el tipo de fatiga más común. A menudo va y viene de súbito, pero aun cuando su presencia es constante tiende a variar en intensidad a diferentes horas del día. Estos cambios súbitos pueden originarse en cualquier tipo de influencia, importante o no: una buena noticia puede causar una abrupta inyección de energía, pero una situación de tensión resulta en una sensación de agotamiento. Aunque la fatiga de tipo Vata se suele experimentar como una sensación abrumadora, en realidad en Vata todo es ligero por naturaleza; por lo general, el individuo es capaz de cumplir con sus actividades cotidianas a pesar del cansancio. La fatiga Vata suele presentarse

acompañada por otros síntomas Vata, tales como nerviosismo, insomnio y depresión leve.

- **El desequilibrio de Pitta** y la fatiga resultante se asocia generalmente con una sobrecarga de trabajo, calor excesivo o comidas inapropiadas. La fatiga Pitta puede acompañarse de sudor, indigestión ácida y otros síntomas de Pitta. Los síntomas emocionales más comunes en la fatiga Pitta son la irritabilidad y el enojo.

- **El desequilibrio de Kapha** tiene una pesadez característica. El cansancio experimentado por el tipo Kapha puede parecer tan profundo que hasta el menor de los movimientos se torna difícil; se experimenta una abrumadora sensación de pereza. A menudo se asocia la fatiga Kapha a la acumulación en el organismo de impurezas o toxinas que pueden «ahogar», literalmente, los mecanismos físicos que producen energía. También se puede relacionar con una depresión emocional severa.

## EL PODER DE LA ATENCIÓN

Más abajo se incluye otro principio de energía primaria que será de suma utilidad a medida que vayas utilizando la carta de rastreo de energía incluida en el Capítulo 1. Recuerda que esa carta te ayudará a establecer contacto con tus recursos energéticos ocultos. No dejes de utilizarla tres veces al día, según se introduzcan técnicas nuevas en los capítulos que siguen.

Sugiero que tomes nota de este PEP como de todos los anteriores:

PEP 9: Aquello en lo que concentramos nuestra atención adquiere más fuerza en nuestra vida. La cualidad de nuestra atención determina que los resultados sean benéficos o dañinos.

La atención es la proyección de energía y conciencia, y constituye una fuerza poderosa. Aquello en lo que concentramos nuestra atención tiende a incrementarse, para bien o para mal. Una atención correctamente dirigida puede tener una cualidad nutriente; puede ser un rayo de conciencia positiva que cure cuerpo y mente. Pero la atención negativa puede exacerbar cualquier síntoma físico o mental.

Si en tu sistema mente-cuerpo hay algún desequilibrio presente, la naturaleza dirigirá tu atención hacia él, mediante señales de molestia o dolor. En ese momento tienes que efectuar una decisión con respecto a la cualidad positiva o negativa de tu conciencia. Al concentrar la atención en los efectos debilitantes de la fatiga, puedes hacer que estos crezcan. En cambio, si haces de tu atención una fuerza encaminada hacia la energía y la vitalidad, puedes ayudar a esas cualidades para que cobren fuerzas y promuevan la

curación.

Es de suma importancia comprender que, por muy profunda que sea tu sensación de fatiga, siempre hay una chispa de energía viva en el cuerpo. El hecho mismo de que estés vivo y leyendo este libro es una expresión de la energía vital que existe en cada parte de tu sistema mente-cuerpo. Al concentrar tu conciencia en esa energía, puedes convertir la más pequeña de las chispas en una llama intensa.

## La importancia de una buena digestión

Todo lo que haces y logras día a día, desde el latir de tu corazón hasta los millones de procesos microscópicos que se producen en cada una de tus células, pasando por los actos de caminar, pensar y trabajar, todo requiere energía, y ésta se obtiene de lo que comes. Pero ¿de dónde proviene la energía latente de la comida? En último término, por supuesto, proviene del sol, que provee la luz y el calor que necesitan las plantas a fin de crecer; por lo tanto, es mediante la comida que los seres humanos obtenemos la energía del universo.

Durante la digestión, las moléculas complejas de los alimentos se descomponen en formas progresivamente más simples. Esta transformación se denomina metabolismo. La mayor parte de la energía obtenida del metabolismo de la comida se torna disponible durante las etapas finales, cuando el oxígeno se combina con moléculas básicas tales como los azúcares simples. Esto se denomina oxidación y se está produciendo constantemente, a gran velocidad. La sangre traslada a todas las células del cuerpo el oxígeno que llevas a los pulmones. Al llegar a estas células se combina con las moléculas de alimento, que también han sido llevadas hasta las células en el torrente sanguíneo. Esta mezcla de oxígeno con moléculas simples de alimento es similar al consumo de combustible en un hogar, en el que la leña, al arder, libera grandes cantidades de energía bajo la forma de calor y luz. En el cuerpo humano, empero, la energía producida por la oxidación de la comida se libera de una forma mucho más controlada. Como resultado, el cuerpo puede recoger esa energía y acumularla para usos futuros. Es esta energía la que nos permite vivir y actuar.

El Ayurveda habla del «fuego digestivo» como el medio a través del cual se libera la energía. *Agni*, que significa «fuego» en sánscrito, descompone el alimento que ingerimos y lo asimila en el organismo. Lo de «fuego digestivo» se puede entender como metáfora para designar las enzimas descritas por la fisiología moderna.

La producción de energía metabólica depende del número de factores críticos, incluido el tipo de alimentos que ingieres, tu estado general de salud, la calidad y cantidad del aire que respiras y hasta los pensamientos y emociones que experimentas constantemente.

En años recientes se ha escrito mucho sobre la importancia de los buenos hábitos de

alimentación para la salud y la vitalidad. Pero desde el punto de vista ayurvédico, la fortaleza de la digestión es aún más importante que la nutrición. Por cierto, el valor nutritivo de cualquier alimento sólo es útil en la medida en que tu cuerpo pueda aprovecharlo mediante el proceso digestivo. Si la digestión es débil, el alimento no se metabolizará adecuadamente y su energía acabará perdiéndose. Por este motivo, incrementar la potencia de la digestión será nuestra consideración más importante en este capítulo.

## DIGESTIÓN DÉBIL Y CREACIÓN DE *AMA*

Además del gasto inútil de energía y valor nutritivo, existe otro efecto importante de la digestión incompleta. Una mala digestión hace que se acumulen residuos de comida en el cuerpo. Si no se lo elimina correctamente, este residuo acumulado se convierte en la base de una amplia variedad de impurezas y toxinas. La palabra sánscrita que designa esas impurezas residuales es *ama*. Según el Ayurveda, *ama* es una importantísima causa de fatiga y otros problemas de salud a largo plazo. De hecho, creo que el desequilibrio digestivo y la resultante acumulación de *ama* está presente en casi todas las personas que padecen de fatiga crónica.

El Ayurveda describe el *ama* como una sustancia pegajosa que bloquea los canales normales del flujo en la fisiología. Esto incluye, no sólo las venas y arterias del sistema circulatorio, sino también los conductos que transportan todas las enzimas y sustancias metabólicas del cuerpo. Como bloquea el flujo normal de la energía biológica, el *ama* resulta fundamental en el problema de la fatiga crónica. Es como una manta mojada que sofoca, literalmente, los fuegos productores de energía dentro del cuerpo.

A veces se puede ver el *ama* bajo la forma de un recubrimiento blanco de la lengua, sobre todo al despertar. Esto se debe a que, durante la noche, las impurezas de la digestión incompleta suben desde el tracto digestivo y se acumulan en la boca. Otros síntomas de *ama* son la sensación de debilidad o de pesadez, letargo, escasa inmunidad, movimientos intestinales irregulares y marcadas fluctuaciones en el apetito. Naturalmente, la fatiga crónica en si es señal importante de producción de *ama*.

## TÉCNICAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA DIGESTIÓN

Los beneficios de una digestión potente son bastante obvios. Asegura la correcta

asimilación de los alimentos e impide la acumulación de impurezas tóxicas en el cuerpo.

Nuestro siguiente principio de energía primaria resume los elementos de una digestión fuerte:

PEP 10: La calidad de la digestión es un factor importante para promover la energía biológica vital. Los cuatro factores principales que afectan la digestión son: cualidad de la conciencia, sincronización, cantidad de comida y calidad de los alimentos.

A continuación enumero algunas técnicas muy importantes que puedes utilizar para fortalecer tu digestión. Estas técnicas son benéficas para los tres tipos físicos, pero especialmente aplicables a los Vata, que tienden a una digestión irregular, y a los Kapha, cuya digestión suele ser lenta.

La implementación de estos principios puede requerir algunos cambios en tus costumbres actuales, pero notarás inmediatamente efectos positivos que valen la pena, a medida que avances hacia una manera más natural de comer y digerir.

1. *Come en una atmósfera tranquila y silenciosa.* No divides la atención trabajando, leyendo, escuchando la radio o mirando televisión mientras comes. Si concentras toda tu atención en la comida y sus diversos sabores, aumentarás notablemente tu poder de digestión. Recuerda siempre que la conciencia tiene poder de organización. Cuando comas con calma, pero concentrando la conciencia, tu fuego digestivo estará equilibrado y fuerte. Pero si distraes la conciencia se debilitará el poder de digestión.

2. *Establece horarios regulares para comer.* Cuando comes todos los días a la misma hora, tu organismo se acostumbra a digerir de acuerdo con esa rutina; entonces la digestión se produce automática y plenamente. Los horarios irregulares «confunden» al sistema mente-cuerpo e impiden digerir a fondo. Aunque muchas personas que llevan un estilo de vida ajetreado pueden beneficiarse con esta norma, los tipos Vata son quienes más se benefician, debido a lo irregular de sus tendencias.

3. *Siéntate siempre para comer.* Aunque sólo sea para una pequeña merienda, tómate el tiempo necesario para sentarte a la mesa. Esto hará tu digestión más plena al ayudarte a dirigir la conciencia hacia el alimento.

4. *No comas estando nervioso.* Comer cuando se está perturbado o colérico divide la conciencia. Esto, decididamente, debilita el fuego digestivo y produce ama. Si estás bajo tensión, espera unos cuantos minutos hasta que te sientas más apaciguado. También conviene evitar, durante las comidas, las discusiones y controversias que puedan provocar tensión o irritación.

5. *Come sólo hasta sentirte cómodamente satisfecho.* La cantidad de alimentos ingeridos en cada comida es un factor muy importante para la buena digestión. El

Ayurveda enseña que debemos ingerir hasta cubrir tres cuartos de nuestra capacidad. Comer más de esto es como sofocar un fuego echándole demasiado combustible. Cuando el estómago se llena por completo, la comida se metaboliza de manera incompleta pues el fuego digestivo no tiene espacio suficiente para cumplir con su trabajo. Es preciso dejar de comer cuando se está satisfecho, antes de sentirse pesado y ahíto. Esto deja libre algún espacio en el organismo para que las enzimas digestivas funcionen efectivamente.

6. *Evita los alimentos y las bebidas helados.* Las sustancias frías tienden a congelar los fuegos digestivos. Como Vata y Kapha son fríos por naturaleza, estos dos doshas se ven especialmente afectados por los alimentos fríos. Por desgracia, la práctica de acompañar las comidas con bebidas frías está profundamente arraigada entre los norteamericanos. Tal vez pienses que es un hábito difícil de abandonar. Pero después de una o dos semanas la mayoría deja de extrañar las bebidas frías y se siente mucho más sano sin ellas.

7. *No hables mientras masticas.* Mientras comes, los sentidos se deben dirigir hacia adentro, a fin de disfrutar del sabor, la vista y el aroma de la comida. Impónete la regla de no hablar mientras tienes comida en la boca. Como he mencionado previamente, las conversaciones en esos momentos deberían ser tranquilas y ligeras, no emocionales ni disruptivas.

8. *Come a ritmo moderado.* Devorar rápidamente dificulta la digestión; por eso es necesario tomarse el tiempo necesario para comer. Una de las peores maneras de perjudicar tu energía y tu buena salud es comer con precipitación y sintiéndote acosado. Tal vez pienses que al comer deprisa incrementarás tu productividad, pero no te equivoques: el tiempo que ganes en tus horarios se perderá sobradamente por obra de la mayor fatiga. Brinda a las comidas el respeto que merecen. Después de todo, ése es el momento del día en que se crea la energía vital; correr de prisa es como debilitar a un árbol en su raíz. Para regular la celeridad con que comes, no recojas un bocado con el tenedor hasta después de haber masticado y tragado el bocado previo.

9. *No vuelvas a comer antes de haber digerido por completo la comida anterior.* Comer bocadillos cuando aún estás digiriendo una comida previa lleva a la producción de *ama*. Se puede comparar esto con la cocción de una sopa de judías: si continúas agregando judías mientras se cuece la sopa, ésta jamás estará lista. La digestión de una comida requiere de tres a seis horas. El hambre es una señal de la naturaleza indicadora de que la digestión se ha completado; por lo tanto, si no tienes hambre, no comas. Si no sientes hambre a la hora de las comidas (y no has estado comiendo bocadillos), puede ser porque el *ama* acumulado te apaga el apetito. En

ese caso, deberías comer moderadamente para no sofocar el fuego digestivo y producir más *ama* aún. Si sientes un hambre devoradora entre comidas y necesitas imperiosamente un bocadillo, escoge algo ligero: una fruta, por ejemplo.

10. *Quédate sentado y en silencio durante algunos minutos después de comer.* Esto permite que la digestión se inicie sin esfuerzo. Dentro de lo posible, es aún mejor acostarse unos quince o veinte minutos.

Permítaseme destacar, una vez más, que el pequeño esfuerzo requerido por estas técnicas recibirá una gran recompensa. Si estás apegado a ciertas costumbres insalubres (mirar televisión mientras comes, por ejemplo), recuerda que son esos mismos hábitos los que debilitan tu digestión, producen *ama* y contribuyen a la fatiga crónica.

No es necesario implementar las diez técnicas de inmediato. Comienza con las que te parezcan más sencillas. La lista que sigue te ayudará a incorporar estas conductas nuevas a tu rutina diaria; una vez que te hayas acostumbrado a las más sencillas, agrega una por semana hasta haberlas incorporado todas. Esto también te permitirá hacer el seguimiento de tus niveles de energía a medida que pones en práctica las nuevas técnicas.

## TÉCNICAS ADICIONALES

Las ideas que hemos analizado hasta aquí sólo involucran la conducta a la hora de las comidas. Hay otras tres prácticas ayurvédicas para mejorar la digestión y eliminar el *ama* del organismo. Voy a analizarlas aparte de las otras técnicas, pues son algo más sofisticadas y pueden requerir un ajuste algo mayor en el estilo de vida. Sin embargo, la mayoría descubre que estas ideas son muy benéficas para la digestión y para energizar todo el sistema mente-cuerpo.

Estos métodos funcionan impidiendo la producción de *ama* o eliminándolo a fondo del organismo. He aquí el principio de energía primaria que sirve de base a estas técnicas:

PEP 11: La digestión incompleta o desequilibrada origina impurezas fisiológicas llamadas *ama*, que bloquean el libre flujo de la energía en el cuerpo. La energía vital se incrementa al impedir la acumulación de estas impurezas y al eliminarlas del organismo.

El primer principio nuevo es: *que la comida principal del día sea la del mediodía y no la cena.* La costumbre contemporánea de ingerir una comida abundante al anochecer puede ser uno de nuestros mayores errores en cuanto a la dieta y causa importante de la fatiga crónica.

Nuestros ritmos biológicos internos se vinculan con los ritmos del mundo natural que

nos rodea. Por lo tanto, el fuego digestivo es más intenso cuanto más alto está el sol en el cielo; según el Ayurveda, la digestión es más intensa al mediodía. Si comes a esa hora una gran cantidad de comida, la digerirás y asimilarás plenamente y obtendrás energía sin producir *ama*. Pero no será así si consumes el mismo volumen de comida unas horas más tarde.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE TÉCNICAS DE INTELIGENCIA CORPORAL

Comienza por utilizar esta lista de verificación cada vez que comas, sea una comida completa o una merienda. Si algunas te parecen muy difíciles, prueba primero las más sencillas y agrega una técnica nueva cada semana, hasta que las hayas incorporado todas. Para la primera comida del día, usa los círculos numerados con un 1 para señalar las técnicas utilizadas. Si no has utilizado ninguna, deja el espacio en blanco. Hay espacios suficientes para registrar cuatro comidas o meriendas diarias.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comer en una atmósfera tranquila	1 0 2 0 3 0 4 0						
Comer a la hora fijada	1 0 2 0 3 0 4 0						
Sentarse a la mesa para comer	1 0 2 0 3 0 4 0						
No comer estando alterado	1 0 2 0 3 0 4 0						

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dejar de comer a los 3/4 de la satisfacción completa	1 0 2 0 3 0 4 0						
Evitar bebidas y comidas frías	1 0 2 0 3 0 4 0						
No hablar al masticar	1 0 2 0 3 0 4 0						
Comer a ritmo moderado	1 0 2 0 3 0 4 0						
Comer alimentos balanceados y recién cocidos	1 0 2 0 3 0 4 0						
Descansar unos minutos después de comer	1 0 2 0 3 0 4 0						

De modo similar, la costumbre occidental de comer un desayuno abundante también puede ser perjudicial para la salud y la energía. A la mañana temprano, cuando apenas despertamos, la digestión es lenta y torpe. Por lo tanto, el Ayurveda recomienda una comida ligera al comenzar la jornada, como el desayuno continental europeo. De hecho, si no tienes mucha hambre por la mañana es perfectamente razonable omitir por completo el desayuno y reservar el fuego digestivo para utilizarlo al mediodía.

Como casi todos estamos acostumbrados a ingerir una comida abundante al anochecer, poner inmediatamente en práctica esta recomendación puede parecer todo un desafío. Además, el trabajo y otras consideraciones de horarios pueden inducir a muchos a que a mediodía se haga una comida ligera; a otros, a eliminarla por completo. Pero trata de comprender el mal efecto que estos hábitos tienen sobre tu cuerpo. Con sólo dedicar alguna atención al problema, casi todos podemos encontrar una manera creativa de hacer una comida más sustanciosa, aunque eso requiera prepararla la noche anterior. O tal vez baste con encontrar un buen restaurante cerca del lugar donde trabajas. Si esto sigue pareciéndote difícil, comienza por hacerlo uno o dos días por semana para ver cómo te sientes. Y recuerda que el desayuno y la cena deberían ser relativamente ligeros.

Mi segunda recomendación es una técnica de purificación para eliminar el *ama* del organismo. Es muy simple, pero también muy profunda y efectiva. *Sólo debes beber un poco de agua caliente a intervalos frecuentes durante el día, más o menos cada media hora.* Muchas personas afectadas de fatiga crónica, así como de otros problemas prolongados de salud, han descubierto que basta esta técnica para aliviar considerablemente el problema.

Consigue un termo de buena calidad y llénalo cada mañana con agua recién hervida. Cuando el agua hierva enérgicamente, reduce la llama y déjala hervir con más suavidad durante cinco o diez minutos más. Esto da al agua más energía y la convierte en un purificador más efectivo. Cuando hayas llenado el termo, ténlo a tu lado durante todo el día y toma unos sorbos con frecuencia. Puede ser útil poner el termo donde lo veas, para que te sirva de recordatorio.

Es preciso tomar uno o dos sorbos de agua caliente cada media hora durante todo el día. Naturalmente si tienes sed puedes beber más cantidad. La exposición constante a la influencia purificadora del agua elimina el *ama* del cuerpo; el calor ayuda a dilatar y relajar los intestinos, permitiendo una buena limpieza del organismo. Debes notar que esta técnica se diferencia fundamentalmente de los planes para el control de peso, que estipulan el consumo de grandes cantidades de agua por día. Aquí no tiene importancia la cantidad de agua, sino la frecuencia y la temperatura, importantes para crear el efecto purificador.

Si te resulta imposible beber unos sorbos cada media hora, haz lo más parecido a esto que puedas. Muchos preguntan si se puede agregar algo al agua caliente para hacerla más fácil de beber. Aunque el mejor purificador es el agua caliente pura, una o dos veces al día puedes agregarle algo de limón, que tiene un efecto purificador adicional; sin embargo, no debes beber agua con limón cada media hora.

La tercera técnica nueva para mejorar la digestión y eliminar el *ama* es *dedicar periódicamente un día entero al consumo de líquidos, sin ingerir comidas sólidas*. Esto permite que los órganos gastrointestinales tomen un descanso de veinticuatro horas. En ese intervalo, tu organismo eliminará las impurezas; después, tu fuego digestivo estará reavivado y más fuerte que antes.

Puedes consumir lo que desees, siempre que esté en forma líquida. Esto incluye agua caliente, zumos de fruta fresca o de hortalizas, caldos o infusiones de hierbas. Recomiendo especialmente una bebida preparada con yogurt, que el Ayurveda denomina *lassi*. Se la puede preparar dulce o salada; he aquí las recetas para dos variedades de *lassi*.

- *Lassi* dulce: mezclar en licuadora entre un cuarto y media taza de yogurt con media taza de agua a temperatura ambiente. Agregar una pizca de cardamomo y miel a gusto. Batir enérgicamente. Eso equivale a una porción.
- *Lassi* agrio: se prepara igual que el anterior, pero reemplazando el cardamomo y la miel por una pizca de comino molido y sal a gusto. Batir enérgicamente.

Es tu tipo físico el que debe determinar la frecuencia con que practiques la dieta líquida. Para los Kapha debería ser de un día cada siete. Es mejor escoger el mismo día cada semana, el que esté más libre de responsabilidades: el domingo, por ejemplo. Los tipos Pitta, que tienden a un apetito más potente, pueden aplicar la dieta líquida una vez cada dos semanas. Los tipos Vata, sólo una vez al mes, porque pueden sentirse débiles e incómodos si no ingieren comida sólida, aunque no sea más que un solo día, necesitan alguna propiedad «terrestre» todos los días para favorecer el equilibrio.

Si tu tipo es Vata o Pitta y la dieta líquida te hace sentir incómodo, prueba a incluir leche hervida o *lassi*. Si aún experimentas incomodidad, modifica el procedimiento incluyendo una cena ligera, pero sólida, en vez de mantenerte sólo a líquidos hasta la hora de acostarte. Para algunos, aun con esta alteración, la dieta líquida es muy difícil de seguir sin problemas. En este caso, puedes eliminarla por completo.

Si puedes incorporar gradualmente todos los métodos presentados en este capítulo para proteger y fortalecer la digestión, pronto notarás mejorías muy evidentes en tus niveles de energía. Utiliza la lista de «Verificación de Técnicas para la Inteligencia

Corporal», incluida en este capítulo, para ayudarte a hacer de las técnicas parte de tu rutina diaria. Recuerda comenzar con las ideas que te parezcan más fáciles y agregar una por semana. Pero trata de implementar cuanto antes las tres últimas recomendaciones: la del mediodía como comida principal, el termo de agua caliente y la dieta líquida. Mucha gente obtiene rápidos beneficios de ellos. Estos beneficios deberían hacerse evidentes a medida que uses, durante el día, la Carta de Rastreo de Energías incluida en el Capítulo 1.

Habiendo analizado la importancia de una buena digestión para eliminar la fatiga, ahora estamos preparados para estudiar los diversos alimentos que conviene preferir o evitar. No hay dudas de que ciertos alimentos son energizantes naturales, en tanto que otros producen fatiga. En el siguiente capítulo analizaremos este importante asunto.

## Dieta y energía

Aunque la calidad de la digestión es de primordial importancia para crear niveles saludables de energía, también la selección de los alimentos que ingieres todos los días tiene suma importancia para combatir la fatiga y conservar la salud general. Éste es el tema del primer principio de energía primaria de los que se relacionan con la dieta. Anótalo, por favor:

PEP 12: Ciertos alimentos son energizantes naturales, mientras que otros pueden embotar la mente y el cuerpo y producir fatiga. El efecto de un alimento dado depende de sus cualidades inherentes, así como de la manera que haya sido obtenido, preparado y consumido.

Piensa por un momento en el tipo de alimentos que has estado comiendo durante los últimos días. ¿Incluye sobrantes o comidas rápidas? En ese caso, has estado sacrificando energía y salud en aras de la comodidad y has privado a tu cuerpo de importantes beneficios nutricionales. Esto se debe a que los sobrantes o los alimentos procesados carecen de frescura y, según el Ayurveda, también de energía vital. Están tan alejados de las fuentes de vitalidad que a menudo sólo provocan letargo e inercia. Y como esos alimentos son más difíciles de digerir, conducen fácilmente a la formación de *ama*.

Una vez que el alimento está cocinado, debes hacer todo lo posible por comerlo antes de que pasen cuatro o cinco horas, a lo sumo. Pasado ese tiempo, cualquier alimento tiende a volverse pesado e inerte. Nuestra costumbre actual de cocinar los alimentos, comer una parte y refrigerar el resto, para volver a calentarlo más adelante, no es natural ni saludable, desde una perspectiva ayurvédica. Claro que es difícil evitar los sobrantes, si tu estilo de vida depende de ellos, pero te recomiendo calurosamente reducir cualquier dependencia de las comidas recalentadas e incrementar en tu dieta la proporción de alimentos recién preparados. Las comidas congeladas tampoco son ideales, aunque ocupan una categoría algo diferente de las sobras. Las hortalizas que se congelan crudas, por ejemplo, tienen mucha mayor energía vital que las recalentadas. Pero los mejores alimentos son los más frescos. Aunque todos los alimentos frescos tienen efecto energizante, es aun más beneficioso incluir en la dieta fruta fresca y zumos recién exprimidos. Los zumos de zanahoria y de remolacha son especialmente energizantes.

# ALIMENTOS PRODUCTORES DE ENERGÍA

El Ayurveda cuenta con una palabra para definir los elementos que producen energía por naturaleza: se los denomina *sátvicos*. Los que producen pesadez e inercia se llaman *tamásicos*. Entre los alimentos que se consideran especialmente ricos en energía natural y, por lo tanto, especialmente útiles para aliviar la fatiga se incluyen los siguientes:

- Frutas y hortalizas frescas
- Leche entera o ghee (mantequilla clarificada)
- Trigo y subproductos del trigo, incluidos el pan y las pastas
- Arroz, cebada y miel
- Pasas de uva, dátiles, higos y almendras
- Aceite de oliva
- Judías mung, sobre todo en sopa; lo que el Ayurveda llama *dhal*.

Éstos no son, por cierto, los únicos alimentos que crean energía; con toda seguridad querrás incluir otros en tu dieta. Sin embargo, vale la pena apuntar que, utilizando solamente los alimentos de esta lista, se puede componer una dieta completa y nutritiva.

## Hortalizas

Aunque el Ayurveda recomienda decididamente el consumo de fruta y verduras frescas, «fresco» no significa «crudo». Recomiendo cocer las hortalizas porque la cocción mejora su digestibilidad. Las verduras crudas son relativamente difíciles de procesar, por lo que es probable que sus vitaminas y minerales no sean debidamente asimilados. Pero si te gusta comer hortalizas crudas, el mejor momento para hacerlo es al comenzar la comida del mediodía, cuando el fuego digestivo es más potente. Comer una ensalada cruda en esta ocasión proporciona también fibra dietética y ayuda a entonar todo el tracto digestivo. En otros momentos del día es preferible consumir verduras cocidas.

Los vegetales que crecen por encima de la tierra, completamente expuestos a la luz del sol, se consideran más energizantes que los que crecen bajo la superficie. Hay dos excepciones a esta regla: las zanahorias y las remolachas, que son considerados muy buenos energizantes. Otras verduras beneficiosas son: toda la variedad de hoja, las hierbas frescas, tales como el perejil y la albahaca, y los brotes de judías mung. Recomiendo especialmente incluir este tipo de hortalizas en la ensalada del mediodía y, a cualquier otra hora del día, consumirlas cocidas.

## Productos lácteos

El Ayurveda enseña que la leche debe ser hervida a fin de que resulte más fácil de digerir. Beber leche fría puede provocar varios problemas, entre los cuales se incluyen la congestión de la mucosa, la diarrea y otros síntomas, comúnmente llamados «alergia a la leche». Sin embargo, la leche es un alimento muy *sátvico*, que puede proporcionar un excelente valor de energía. Prueba agregar a la leche, antes de hervirla, unas pizcas de jengibre recién rallado. También puedes echarle dos pizcas de cúrcuma y, cuando se haya enfriado un poco, endulzarla con un poco de miel o azúcar.

No hay duda de que mejorar la digestión de la leche da acceso a una nueva fuente de energías y resistencia. Trata de conseguir los productos lácteos tan frescos como sea posible. El Ayurveda recomienda la leche entera, a menos que tengas colesterol elevado. Consulta con tu médico si no estás seguro de tu índice de colesterol.

El ghee es mantequilla clarificada, es decir: purificada por calentamiento. El Ayurveda la tiene por una sustancia muy energizante. Puedes utilizar ghee en vez de mantequilla con las tostadas u otros alimentos; también constituye un excelente aceite de cocina, pues no se quema. Una cantidad pequeña o moderada de ghee en la dieta ayuda a mejorar la absorción y asimilación de la comida. Si tienes problemas de colesterol, es preferible evitar el ghee o utilizarlo en cantidades muy pequeñas.

El ghee se puede comprar en las tiendas de alimentos dietéticos y en muchas proveedurías. También puedes prepararlo tú mismo según la siguiente receta:

### Cómo preparar ghee

1. Poner medio kilo o más de mantequilla sin salar en una cacerola honda, de acero inoxidable, con fuego moderado. Vigilar con atención para que no se chamusque mientras se funde.
2. Cuando la mantequilla se calienta, el contenido de agua empieza a evaporarse. Después de treinta o cuarenta minutos, en la superficie del líquido aparecen sólidos de leche, y también en el fondo de la cacerola.
3. Estar alerta para retirar el ghee líquido del calor en cuanto los sólidos de leche toman un color pardo dorado en el fondo de la cacerola. Es posible que aparezcan diminutas burbujas que se elevan desde el fondo. Cuidar que el ghee no se queme.
4. Antes de que el ghee comience a enfriarse, filtrar con un tamiz de acero inoxidable cubierto con un paño de algodón. Usar un cuenco de cristal o acero inoxidable para recibir el ghee que se va filtrando. Tener cuidado de no salpicarse las manos con el líquido caliente. No es necesario refrigerar el ghee, pero puede hacerse si se prefiere.

## Yogurt

El yogurt también puede ser un alimento energizante, pero es muy importante que sea fresco. Puesto que el tiempo pasado en la estantería lo hace cada vez más *tamásico* y productor de *ama*, el mejor yogurt es el que preparas tú mismo en casa. Esto es mucho más sencillo de lo que parece. Muchas tiendas venden yogurteras y se requieren sólo unos cinco minutos a la noche para preparar unas cuantas porciones de yogurt, que estarán listas para tomar a la mañana siguiente. He aquí el procedimiento.

### Cómo preparar yogurt

1. Comprar una yogurtera eléctrica que mantenga una temperatura constante. Es preferible una con varias tazas pequeñas a las que tienen un solo recipiente grande; asegurarse de que incluya un termómetro. Luego comprar leche entera de vaca para utilizar al comienzo.
2. Medir una taza de leche por cada tres cuartos de taza de yogurt que se desee utilizar al día siguiente. Verter la leche en una cacerola de acero inoxidable y hervir brevemente. Agregar unas pocas tajadas de raíz de jengibre fresco para hacerla más digerible.
3. Utilizando un termómetro, dejar enfriar la leche hasta que esté a una temperatura de entre 37 y 29 °C. Luego verter en las tazas de la yogurtera y agregar a cada una un 1/4 de cucharada de yogurt. No revolver.
4. Enchufar la yogurtera. Generalmente el yogurt tarda unas nueve horas en terminar su proceso. Seguir las indicaciones que acompañan al aparato.
5. Reservar todos los días la cantidad de yogurt necesaria para preparar la vez siguiente. Planificar una preparación diaria. La mejor hora para comenzar es alrededor de las 22.00, para que el yogurt pueda descansar durante toda la noche y estar listo a la mañana siguiente.

## Hierbas

En Ayurveda se sabe que ciertas hierbas tienen inigualables propiedades energizantes y revitalizadoras. Estas hierbas se combinan según fórmulas específicas tradicionales para crear compuestos que se conocen con el nombre de *rasayanas*. El conocimiento de los *rasayanas* es una parte antigua del sistema mente-cuerpo ayurvédico; los textos clásicos los describen en detalle. Los antiguos reyes y *rishis* (sabios) de la India utilizaban estos compuestos de rasayana para incentivar la vitalidad y una vida prolongada.

Gran parte del conocimiento sobre los rasayanas se perdió o fue mal interpretado en los siglos en que la India estuvo ocupada por gobiernos extranjeros. Durante ese período,

el Ayurveda fue activamente reprimido. Ahora, en cambio, se han restaurado fórmulas de los rasayanas clásicos más importantes y se los prepara de acuerdo con las recetas tradicionales. El más importante de estos compuestos se denomina Amrit Kalash. Se lo ofrece en dos formas: una pasta de hierbas, llamada Néctar, y una tableta herbácea denominada Ambrosía. Ambos preparados causan un efecto fortalecedor y equilibrante en todo el sistema. Te recomiendo el consumo de estos rasayanas como suplemento optativo, pero valioso, de las otras ideas y técnicas ofrecidas aquí.

## ALIMENTOS DEPRESORES DE ENERGÍA

Los alimentos que reducen la energía (tamásicos) pueden ser difíciles de digerir o contener algunas toxinas que, por sí mismas, provocan fatiga. El Ayurveda considera que los siguientes alimentos tienen un efecto agotador de la energía:

- Carnes rojas, incluidas las de vaca, ternera y cerdo.
- Alimentos añejados o fermentados, incluidos los quesos muy maduros o agrios y los encurtidos o ahumados.
- Cebollas, ajo y setas.
- Patatas y otras hortalizas que crecen bajo la superficie. Las zanahorias y las remolachas son una excepción.
- Azúcar refinado, alcohol y café.

### Carnes rojas y otros productos cárnicos

Es significativo que el primer artículo en la lista de alimentos tamásicos sea la carne roja. Como se considera que frutas y verduras son más puros y energizantes que los alimentos animales, el Ayurveda enseña que la dieta debe componerse de alimentos vegetarianos. Éstos proporcionan una mayor vitalidad por un motivo muy sencillo: están más abajo en la cadena alimentaria y más cerca del sol, que es la fuente original de la energía contenida en la comida.

Cuando los animales comen esos vegetales y los convierten en carne se produce una considerable pérdida de energía. El valor energético de los cereales, por ejemplo, está siete veces más concentrado que en la carne de los animales que comen esos granos. Por lo tanto, a fin de alimentar un cerdo lo suficiente para crear una sola unidad de carne para consumo humano, debes usar siete unidades de cereal. Los investigadores han calculado que si el público norteamericano (el mayor consumidor de carne en el mundo entero) redujera su consumo de carne siquiera en un diez por ciento, esto liberaría

recursos de granos suficientes para alimentar a todos los hambrientos del planeta, eliminando así por completo el hambre de la tierra.

En un plano más individual, los estudios han demostrado que los vegetarianos tienen más resistencia y más energía a largo plazo que los carnívoros. Entre los individuos que siguen una dieta vegetariana hay una menor incidencia de cáncer de colon y otros tumores malignos. También es mucho menor la incidencia de la obesidad, que constituye un gran riesgo de hipertensión, diabetes y muchas otras enfermedades. Los alimentos animales contienen toxinas y otros desechos producidos por los procesos metabólicos del animal, mientras que los alimentos vegetales son más fáciles de digerir, pues las plantas carecen de las complejas fisiologías del ganado. En resumidas cuentas, la ineludible conclusión es que los alimentos vegetarianos son una fuente alimenticia más saludable y eficiente que los alimentos animales.

Por lo tanto, una recomendación importante de este capítulo es que trates de eliminar por completo las carnes rojas de tu dieta. Comienza por reducir el número de comidas que incluyan carne de vaca, ternera o cerdo y trata de sustituirla por aves, pescados o alimentos vegetarianos. Si ya has eliminado la carne roja de tu dieta o la consumes sólo muy raramente, intenta el paso siguiente de reducir el consumo de cualquier tipo de carne, incluidos el pollo y el pescado. Una vez que logres eliminar por completo la carne varios días a la semana, puedo anunciarte que sentirás deseos de pasar a una dieta vegetariana, pero debes hacerlo según tu propio ritmo y según tu experiencia cotidiana. Al utilizar continuamente la Carta de Rastreo de Energía verás cómo la reducción de carne afecta tus niveles de energía. Y recuerda que la definición ayurvédica de una dieta no cárnica no excluye los productos de granja, en su mayoría. Agregando leche, queso *cottage*, yogurt o lassi a tu dieta, te resultará fácil adoptar hábitos nutritivos y deliciosos, aunque libres de carne.

### Otros depresores de energía

Por definición, los alimentos añejados o fermentados han sufrido un prolongado proceso desvitalizante; estos alimentos tienden a reducir el nivel de energía en el cuerpo. Trata de reducirlos o evitarlos, especialmente los que-sos agrios, como el suizo y el cheddar.

También deberías intentar cierta discriminación en cuanto al azúcar. Sin bien el azúcar tiene una merecida mala reputación entre la gente que cuida su salud, el verdadero problema no está tanto en la variedad natural, en bruto, sino en el tipo muy refinado. El procesamiento elimina ciertos componentes orgánicos importantes que amortiguan el efecto del azúcar en el cuerpo; como resultado, el azúcar refinado se absorbe con

demasiada celeridad o en una forma demasiado concentrada. Esto produce un desequilibrio fisiológico que adquiere la forma de un «pico de azúcar», al que pronto sigue la «fatiga post-azúcar». El azúcar sin refinar, en cambio, constituye un edulcorante natural excelente, sobre todo si se la consume en cantidades moderadas.

Como el azúcar refinado, el café y el alcohol también proporcionan un breve incremento de energía que pronto se convierte en fatiga. Con el consumo prolongado, estas dos sustancias fomentan los desequilibrios de Vata. Es preferible evitar por completo el alcohol y no beber más de una taza de café por día. Si sientes más necesidad de café, trata de sustituirlo por alguna infusión de hierbas, de las que hay muchas variedades.

No trates de eliminar bruscamente todos los alimentos depresores de energía. Reduce su consumo gradualmente, de a uno por vez, anotando siempre cómo te sientes. El aumento de energía será tal que sentirás el deseo natural de pasar a una dieta más saludable. Si experimentas la necesidad de consumir alguno de los alimentos incluidos en la categoría desenergizante, trata de hacerlo sólo en la comida del mediodía, cuando el fuego digestivo es más potente y tu cuerpo tiene mayor capacidad para asimilar productos con propiedades levemente tóxicas. La carne roja o el queso duro, por ejemplo, tienen un efecto mucho más agotador sobre el organismo si los comes por la noche que al mediodía.

## VITAMINAS

Muchas personas afectadas por la fatiga crónica buscan alivio en productos vitamínicos comerciales y otros suplementos dietéticos. Sin embargo, una comida bien equilibrada contiene todas las vitaminas y los minerales naturales. Más aún: las vitaminas y los minerales no actúan por sí solos, sino que operan concertadamente entre sí y con otros componentes orgánicos que se encuentran en los alimentos. Si aíslas unas pocas sustancias y las tomas en forma de tabletas o jarabes, es improbable que obtengas estos nutrientes en la proporción equilibrada que la naturaleza pretende. Hasta es posible que provoques algún desequilibrio adicional. Es mucho más seguro y efectivo obtener nutrición de fuentes alimenticias naturales. También resulta considerablemente más barato.

## LOS SEIS SABORES

En el Ayurveda, el sabor de la comida es un indicio importante de su efecto sobre los doshas y, por lo tanto, sobre todo el sistema mente-cuerpo. Después de todo, el sabor es la experiencia central del comer. Los animales silvestres orientan su alimentación por el sabor (junto con el olfato, pues ambos sentidos están estrechamente relacionados). Ellos nada saben de las recomendaciones de los organismos oficiales en cuanto a la cantidad diaria de calcio, hierro y proteínas, pero sobreviven guiándose sólo por el sabor para equilibrar su dieta. La nutrición moderna ha pasado mayormente por alto este tema, pero el Ayurveda acentúa el papel del sabor para crear un equilibrio dietético.

El Ayurveda reconoce en los alimentos seis sabores básicos. A fin de seguir una dieta completamente equilibrada, es preciso experimentar estos seis sabores todos los días y, de modo ideal, en todas las comidas. Cada sabor es un estímulo importante para los doshas; la ausencia de cualquiera de ellos acabará por crear un desequilibrio en el organismo.

Los seis sabores, y su presencia en algunos alimentos, son:

*Dulce:* azúcar, leche, mantequilla, arroz, pan, pastas.

*Agrio:* yogurt, limón, queso.

*Salado:* sal.

*Picante:* comidas condimentadas, jengibre, chiles picantes.

*Amargo:* espinaca, otras verduras de hoja, cúrcuma.

*Astringente:* judías, lentejas, granada.

Resulta obvio que la dieta norteamericana moderna proporciona una abundancia de sabores dulces, agrios y salados, pero es relativamente escasa en relación con lo picante, lo amargo y lo astringente. En la actualidad, muchas personas cuidan conscientemente su salud y consumen grandes cantidades de hortalizas, con lo cual incluyen más sabores amargos y astringentes en sus comidas, pero también es importante reconocer que los alimentos picantes o condimentados son esenciales, hasta cierto punto. Esos alimentos son especialmente valiosos porque vivifican el metabolismo; el Ayurveda llega a considerar al jengibre como «medicina universal», por sus efectos estimuladores del fuego digestivo.

El siguiente principio de energía primaria resume el punto de vista ayurvédico de los seis sabores.

PEP 13: La variedad es el condimento de la vida; incluirlos seis sabores en la dieta diaria es crucial para lograr equilibrio y energía.

# LA DIETA, LA DIGESTIÓN Y LOS DOSHAS

Hasta aquí, las recomendaciones de este capítulo se aplican a todos, cualquiera sea el tipo físico. Sin embargo, algunas comidas en particular pueden beneficiar o perjudicar a Vata, Pitta y Kapha; la familiaridad con estos alimentos puede ser muy importante para quien sufra de fatiga crónica. El siguiente PEP expresa este principio.

PEP 14: Debido al principio de la individualidad biológica, los distintos alimentos crean equilibrio o desequilibrio para diferentes personas, según sea su tipo físico.

## ALIMENTOS EQUILIBRANTES DE VATA

Como recordarás, la descripción de Vata es «aéreo y ventoso». Otras de sus cualidades son: suave, frío, violento, seco, rápido y cambiante. Para ayudar al equilibrio de Vata necesitamos alimentos de las cualidades opuestas: comidas calientes, pesadas y aceitosas. También los alimentos de sabor dulce o agrio tienen un efecto equilibrante en Vata.

Para crear una dieta equilibrante de Vata, guíate por la carta siguiente.

## DIETA EQUILIBRANTE DE VATA

1. **Elige** con preferencia comidas calientes, pesadas y aceitosas.  
**Reduce al mínimo** las frías, secas y ligeras.
2. **Elige** con preferencia alimentos dulces, agrios y salados.  
**Reduce al mínimo** los picantes, amargos y astringentes.
3. Come cantidades mayores, pero no más de lo que puedas digerir con facilidad.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- **Lácteos:** todos los productos lácteos apaciguan a Vata.
- **Edulcorantes naturales:** todos ellos son buenos (con moderación) para apaciguar a Vata.
- **Aceites:** todos ellos reducen a Vata.
- **Cereales:** el arroz y el trigo son muy beneficiosos. **Reduce** tu consumo de cebada, maíz, mijo, alforfón, centeno y avena.

- **Frutas:** elige preferentemente las que sean dulces, agrias o pesadas, como naranjas, plátanos, aguacates, uvas, cerezas, melocotones, melones, bayas, ciruelas, piñas, mangos y papayas. **Reduce** las frutas secas o ligeras, tales como las manzanas, las peras, las granadas y los arándanos.
- **Hortalizas:** son convenientes las remolachas, los pepinos, las zanahorias, los espárragos y los boniatos (batatas o camotes). No se las debe comer crudas, sino cocidas. Las siguientes hortalizas son aceptables si se las consume en cantidades moderadas y cocidas, sobre todo con ghee o aceite y condimentos reductores de Vata: guisantes, brócolis; coliflor, apio, calabacines y verduras de hoja. Es preferible evitar la col de Bruselas y la col en general.
- **Condimentos:** cardamomo, comino, jengibre, canela, sal, clavo de olor, semillas de mostaza y pimienta negra en pequeñas cantidades.
- **Frutas secas:** todas las frutas secas son buenas.
- **Legumbres:** conviene **reducir** todas las legumbres, salvo el tofu y la sopa de judías mung partidas.
- **Carne y pescado** (para no vegetarianos): el pollo, el pavo y el pescado son convenientes. Es preferible evitar la carne de vaca.

## ALIMENTOS EQUILIBRANTES DE PITTA

Pitta es como el fuego. Sus cualidades son: caliente, agudo, algo aceitoso y ácido. Los alimentos que equilibran a Pitta son los frescos, sin llegar a fríos, que no sean excesivamente aceitosos ni secos, ni demasiado picantes ni agrios. Los alimentos muy agrios o fermentados, tales como el vinagre o ciertas frutas cítricas, son especialmente desestabilizantes para Pitta, por sus propiedades ácidas. También los quesos agrios caen en esta categoría; hasta el yogurt puede ser demasiado agrio para la mayoría de los tipos Pitta, si se lo come solo. Para los Pitta, es mejor consumir el yogurt en la forma de lassi. También los tomates, crudos o en salsas, pueden provocar un marcado incremento del dosha Pitta.

Para crear una dieta que equilibre a Pitta, guíate por la carta siguiente.

## DIETA EQUILIBRANTE DE PITTA

1. **Elige** con preferencia alimentos frescos y líquidos.  
**Reduce al mínimo** las comidas muy calientes.

2. **Elige** con preferencia los sabores dulce, amargo o astringente.

**Reduce al mínimo** los sabores picante, salado o agrio.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- **Lácteos:** la leche, la mantequilla y el ghee son buenos para apaciguar a Pitta. **Reduce** el consumo de yogurt, queso, crema agria y suero cultivado (puesto que los sabores agrios agravan a Pitta).
- **Edulcorantes naturales:** todos ellos son buenos, salvo la miel y la melaza.
- **Aceites:** los mejores son los de oliva, girasol y coco. **Reduce** los de sésamo, almendra y maíz, todos los cuales incrementan a Pitta.
- **Cereales:** el trigo, el arroz blanco, la cebada y la avena son buenos. **Reduce** el maíz, el centeno, el mijo y el arroz integral.
- **Frutas:** prefiere las que sean dulces, tales como uvas, cerezas, melones, bayas, aguacates, cocos, granadas y mangos; las naranjas dulces, piñas y ciruelas muy maduras. **Reduce** las frutas agrias, como pomelos, aceitunas, papayas y caquis o naranjas, piñas y ciruelas que aún no estén maduras.
- **Hortalizas:** elige preferentemente espárragos, pepinos, patatas, boniatos, calabazas, brócolis, coliflores, apios, lechugas, judías, calabacines y verduras de hoja. **Reduce** el consumo de chiles picantes, tomates, zanahorias, remolachas, cebollas, ajos, rábanos y espinacas.
- **Legumbres:** **reduce** todas las legumbres, salvo el tofu y el dhal de mung partido.
- **Condimentos:** canela, coriandro, cardamomo e hinojo son convenientes. En cambio, los siguientes incrementan mucho a Pitta y deben ser consumidos sólo en cantidades pequeñas: jengibre, comino, pimienta negra, alholva, clavo, semillas de apio, sal y semillas de mostaza. También se deben evitar los chiles picantes y la pimienta de Cayena.
- **Carne y pescado** (para no vegetarianos): son preferibles el pollo, el faisán y el pavo. La carne de vaca, el pescado y la yema de huevo incrementan a Pitta y deberían ser evitados.

## ALIMENTOS EQUILIBRANTES DE KAPHA

Kapha es el dosha terrestre y acuoso. Es pesado, estable, aceitoso, lento, opaco y dulce. Los alimentos que equilibran a Kapha son los ligeros y secos; los sabores picante,

amargo y astringente son especialmente útiles para despertar y equilibrar al dosha Kapha. Son muy benéficos los cereales tales como cebada, mijo y maíz, así como las verduras de hoja y casi todos los condimentos. Pero los alimentos pesados, aceitosos y fríos tienden a agravar a Kapha.

Si tu dosha principal es Kapha, consulta esta carta para formular tu dieta.

## DIETA EQUILIBRANTE DE KAPHA

1. **Elige** con preferencia alimentos ligeros, secos y calientes.

**Reduce al mínimo** los pesados, aceitosos y fríos.

2. **Elige** con preferencia los alimentos picantes, amargos y astringentes.

**Reduce al mínimo** lo dulce, salado y agrio.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- **Lácteos:** por lo general, es preferible evitar los productos lácteos, **salvo** la leche descremada.
- **Frutas:** las mejores son las más ligeras, tales como manzanas y peras. Reduce las pesadas o agrias, tales como naranjas, plátanos, piñas, higos, dátiles, aguacates, cocos y melones, pues estas frutas incrementan a Kapha.
- **Edulcorantes naturales:** la miel es excelente para reducir a Kapha. **Reduce** los productos azucarados, pues todos incrementan a Kapha.
- **Legumbres:** todas ellas son buenas, salvo el tofu, que incrementa a Kapha.
- **Frutas secas:** **reduce** el consumo de todas las frutas secas.
- **Cereales:** casi todos ellos son buenos, salvo la cebada y el mijo. Evita el trigo y el arroz, que incrementan a Kapha.
- **Hortalizas:** todas son buenas, salvo los tomates, los pepinos, los boniatos y los calabacines, que incrementan a Kapha.
- **Condimentos:** todos ellos son buenos, salvo la sal, que debería ser evitada, pues incrementa a Kapha.
- **Carne y pescado** (para los no vegetarianos): son convenientes las carnes blancas de pollo o pavo, así como el pescado. **Reduce** las carnes rojas.

## EL SABOR Y LOS DOSHAS

Así como ciertos alimentos tienen un efecto equilibrante sobre determinados tipos físicos, lo mismo sucede con los diversos sabores. La carta siguiente describe los efectos de cada sabor sobre los doshas.

## CÓMO INFLUYEN LOS SEIS SABORES EN LOS DOSHAS

Disminuye a Vata Dulce, agrio, salado

Aumenta a Vata Picante, amargo, astringente

Disminuye a Pitta Dulce, amargo, astringente

Aumenta a Pitta Picante, agrio, salado

Disminuye a Kapha Picante, amargo, astringente

Aumenta a Kapha Dulce, agrio, salado

Recuerda, como principio orientador, que debes tratar de experimentar los seis sabores todos los días y, en lo posible, en todas las comidas. Pero no hay necesidad de actuar con ansiedad ni rigidez. Basta utilizar esta información para acentuar el goce de la comida.

Por sobre todo, debes pasarlo bien con tu dieta y con todas estas recomendaciones. Con preocuparte por las reglas dietéticas no solucionarás tu problema de fatiga y hasta es posible que lo exacerbes. Tus propios gustos y preferencias te proporcionarán indicaciones excelentes en cuanto a los alimentos que necesita tu sistema mente-cuerpo; a medida que te vayas equilibrando, serás cada vez más capaz de confiar en tus señales internas. Al crecer la conciencia del yo, el gozo de comer y de vivir, en general, crece también.

Como cierre, he aquí un breve resumen de las recomendaciones realizadas en este capítulo.

1. Aprende a reconocer los alimentos energizantes y depresores de la energía. Comienza por orientar tu dieta hacia los primeros y por alejarte de los últimos.
2. Familiarízate con los seis sabores y comienza a incorporarlos a tu dieta diaria, en lo posible a todas las comidas.
3. Lee con atención las dietas equilibrantes de los dosha que se ofrecen en este capítulo. Empieza a poner de acuerdo la dieta con tu tipo físico. Trata de hacer una lista de algunos alimentos de tu agrado que sean beneficiosos para tu dosha y planea algunas comidas en las que estén incluidos.

4. Continúa registrando tu energía mediante anotaciones diarias en la carta de rastreo de energía. Presta atención a cualquier relación entre tus experiencias alimenticias y tus niveles de energía.
5. Lo más importante: pásalo bien con el conocimiento que has adquirido y ¡disfruta de la comida!

## Eliminación de la fatiga por reducción del estrés

Hasta ahora hemos analizado las causas biológicas de la fatiga crónica, pero existen evidencias de que la mente es una influencia aun más importante para crear este problema. En el Capítulo 1 hice referencia a un estudio publicado por el *Journal of the American Medical Association*, que abarcaba a más de mil personas que padecían de fatiga crónica. A pesar de practicárseles exámenes físicos completos y análisis de sangre, sólo en una pequeña minoría de estas personas se encontró alguna anormalidad física. Pero el ochenta por ciento de los enfermos de fatiga crónica presentaban síntomas reconocibles de ansiedad o depresión.

### LA FARMACIA INTERNA DEL CUERPO

La explicación de esto se puede encontrar, una vez más, en la idea de la conexión mente-cuerpo. Siendo este fenómeno tan obvio, resulta asombroso que la medicina moderna se las haya arreglado para ignorarlo en tal proporción. No obstante, ahora se comienza a comprender el importante papel de los neuroquímicos y los neuropéptidos en la fisiología. Estas sustancias surgen a la existencia cada vez que tienes un pensamiento o una emoción. Luego circulan por todo el cuerpo y se adhieren a todos los sistemas orgánicos, sobre todo al tracto digestivo y a las células del sistema inmunológico, donde pueden tener poderosos efectos energizantes o depresores de la energía.

Con frecuencia, los neuroquímicos son drogas muy poderosas. Por ejemplo: la categoría de neuroquímicos denominados endorfinas, descubiertos hace unos veinte años, son analgésicos naturales producidos por el cerebro. La palabra *endorfina*, derivada del griego, significa literalmente «morfina producida en el interior»; la comparación entre las endorfinas y la morfina no es una exageración, por cierto. La morfina es, probablemente, la droga analgésica más potente entre las que utiliza la medicina; se trata de un narcótico estrechamente relacionado con la heroína. Pero muchas endorfinas son entre cincuenta y cien veces más potentes que la morfina. Resulta asombroso pensar que el cuerpo pueda producir un analgésico tan poderoso; sin embargo, lo hace constantemente en pequeñas cantidades y aun en cantidades

considerables, si se presenta un dolor agudo.

Las endorfinas son sólo un ejemplo de los millares de bioquímicos que el cerebro produce naturalmente; a fin de crear salud y curación. La gran ventaja de estos productos químicos internos con respecto a las drogas farmacéuticas es que surgen en la cantidad exacta y en el momento debido, como respuesta a la percepción del dolor o de alguna otra necesidad biológica. Y no tienen efectos colaterales, puesto que son parte de los sistemas curativos del cuerpo mismo.

Además de estos potentes analgésicos, la farmacia natural del cerebro contiene también compuestos para restablecer el equilibrio en todos los sistemas importantes del organismo, incluidos sus sistemas de producción de energía. Aprender a utilizar correctamente la farmacia del cerebro es, literalmente, la clave para una salud perfecta. Si adquieres el dominio de este aspecto podrás producir compuestos que fortalezcan tus sistemas vitales con mucha más efectividad que cualquier píldora vitamínica o estimulante. Desde luego, también podrás clausurar la producción de cualquier neuroquímico que debilite en tu cuerpo la capacidad de curarse y de producir energía.

La producción neuroquímica del cerebro está bajo el control de la mente. El equilibrio de la mente origina equilibrio en la química cerebral, que a su vez fomenta el óptimo funcionamiento de los sistemas energéticos del cuerpo. Pero ¿cómo se logra el equilibrio de la mente? El primer paso, tal vez el más importante, es reducir y eliminar el estrés.

## ESTRÉS, DIGESTIÓN Y REACCIÓN INMUNOLÓGICA

El término «estrés» se nos ha vuelto familiar. Evoca imágenes de atascos en las carreteras a la hora de mayor tránsito, de fechas tope para concluir un trabajo, de palabras furiosas y desencantos. El Ayurveda define el estrés como una «presión indebida de la experiencia.». Esto se produce cuando el sistema mente-cuerpo se enfrenta a sucesos para los que no estaba preparado y que no puede manejar de manera equilibrada e integrada. La presión de esta experiencia tiene una influencia arrolladora sobre la fisiología. Por lo general pensamos que el estrés es consecuencia de situaciones desagradables, pero aun una experiencia positiva puede imponer una «presión indebida» sobre el organismo. Si te enteras de que acabas de ganar veinte millones de dólares en la lotería, se te acelera el corazón, la presión sanguínea se dispara hacia arriba y te bañas en sudor. Todas éstas son reacciones al estrés; son también manifestaciones de la conexión mente-cuerpo: un hecho puramente fisiológico ha producido en el cuerpo un efecto biológico inmediato. Los psicólogos llaman a esto «respuesta de ataque o huida», términos que tal vez conozcas. En la respuesta de ataque o huida, el miedo o la ansiedad

da origen a neuroquímicos que circulan por todo el cuerpo y afectan muchos sistemas diferentes. Además de acelerarse el ritmo cardíaco, se corta la digestión y puede haber una sensación de náusea, pues la sangre se desvía del estómago y los intestinos hacia los músculos. Hasta es posible que se te erice el pelo.

La respuesta de huir o luchar es un enorme gasto de energía en el cuerpo. Hasta las versiones menores de esta reacción pueden tener su efecto, y éstas surgen todos los días, en el curso normal de los hechos. Cuando la vida empieza a parecer una batalla constante, puedes tener la certeza de que en todo el cuerpo se están produciendo versiones en miniatura de la respuesta de huir o luchar.

En pocas palabras: el estrés altera la capacidad física de funcionar de manera eficiente. El estrés prolongado socava las cruciales actividades productoras de energía: la digestión y la eliminación; hay evidencias de esto en ciertas expresiones comunes, como: «Sentí un peso en el estómago» o «Tenía un nudo en la garganta». Si el cuerpo moviliza constantemente energía hacia los músculos, para enfrentar lo que percibe como una crisis, quedan pocas fuerzas para procesar la comida. El resultado inevitable es la fatiga crónica.

Además de sus efectos sobre la digestión, el estrés debilita el sistema inmunológico. El cerebro produce ciertos neuroquímicos llamados inmunomoduladores, que tienen una influencia directa sobre el funcionamiento de las células del sistema inmunológico. Más específicamente, los inmunomoduladores producidos durante la respuesta de huir o luchar deprimen los sistemas de defensa fisiológica, de modo tal que los individuos sometidos a estrés crónico tienen una inmunidad más débil que otros. Muchas investigaciones han intentado vincular la respuesta inmunológica debilitada con el síndrome de fatiga crónica, esa forma grave de fatiga que analizamos en el Capítulo 1.

El PEP número 15 resume esta relación entre estrés y fatiga:

PEP 15: La respuesta al estrés es un factor importante en la producción de fatiga crónica. Lo hace interfiriendo con los sistemas que producen energía en el cuerpo, sobre todo la digestión, y debilitando los sistemas de defensa inmunológica.

## MEDITACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El estrés se puede eliminar proporcionando al sistema experiencias que sean justamente lo opuesto, tales como la relajación profunda, ejercicios de rejuvenecimiento y descanso. Las técnicas de las páginas siguientes son medios sencillos, pero muy potentes, para lograr esto.

Estudio tras estudio han verificado los múltiples beneficios de la meditación; en el mundo entero, millones de personas pueden atestiguar los efectos positivos de esta práctica. Algunas formas de meditación incluyen el uso de mantras, sonidos primordiales que se repiten subvocalmente, a fin de llevar a la mente una conciencia esclarecida. La meditación con sonidos primordiales se enseña en diversos centros (en California, en el Center for Mind/Body Medicine), pero dista mucho de ser la única técnica útil de meditación. La meditación respiratoria que se describe abajo es fácil de aprender sin instrucción externa y brinda beneficios muy valiosos para reducir la tensión.

## Meditación respiratoria

1. Reserva para ti un momento en el que estés libre de interrupciones y responsabilidades.
2. Busca una habitación tranquila, sin distracciones ni ruidos de tránsito. Siéntate tranquilamente en el suelo o en una silla de respaldo recto y cierra los ojos.
3. Respira normalmente, pero mientras exhalas e inhalas comienza a dirigir gradualmente tu conciencia hacia la respiración. Sin tratar de dominarla ni influir de modo alguno sobre ella, cobra conciencia del ir y venir de tu aliento.
4. Si notas que tu respiración se acelera, se hace más lenta o hasta llega a interrumpirse por completo en cierto momento, límitate a observarla sin resistirte ni fomentarla. Deja que se estabilice por sí sola.
5. Si te distraen los pensamientos o si te desconcentras de algún modo, no te resistas. Deja que tu atención vuelva naturalmente a la respiración.
6. Continúa meditando así durante quince minutos. Luego, sin levantarte ni abrir los ojos, tómate algunos minutos más para volver gradualmente a la conciencia cotidiana.

A medida que ganes experiencia con esta técnica, descubrirás que tus pensamientos se aquietan progresivamente durante la meditación. En último término, tu mente podrá aquietarse por completo, permitiéndote alcanzar el estado de absoluta serenidad que precede al pensamiento cotidiano. Esta sensación de relajación pura puede ser muy importante y valiosa. Experimentarla con regularidad será algo sumamente beneficioso para reducir el estrés y la fatiga que casi siempre lo acompaña.

Utiliza la meditación respiratoria dos veces al día, por la mañana y al atardecer. Tal como lo has hecho con los cambios de dieta, registra los efectos de la meditación en la carta de rastreo de energía. La meditación es uno de los métodos más seguros y efectivos para reducir el estrés y restaurar la energía, y la pequeña cantidad de disciplina que requiere no dejará de ser ampliamente recompensada.

# INTEGRACIÓN NEUROMUSCULAR Y NEURORRESPIRATORIA

Además de la meditación, la integración neuromuscular y la neurorrespiratoria son técnicas mente-cuerpo que pueden ser muy efectivas para reducir el estrés y la fatiga.

La integración neuromuscular consiste en una serie de ejercicios yóguicos de estiramiento, que energizan las relaciones entre la mente, el sistema nervioso y los demás procesos del cuerpo. No se trata de ejercicios en el sentido habitual, que requieran una agotadora actividad física. La integración neuromuscular es una práctica más sutil, que de hecho no requiere esfuerzo alguno; obra animando ciertos puntos vitales de la fisiología que el Ayurveda llama *marmas*.

Existen ciento ocho de esos marmas, que son como conmutadores para dirigir la energía y la inteligencia biológica a las diversas partes del cuerpo. La finalidad de las técnicas aquí presentadas es integrar las funciones de todos los puntos marma del cuerpo. Cuando se produce esto, se establece en todo el sistema fisiológico un flujo de energía uniforme y equilibrado.

## Ejercicios de integración neuromuscular

Las simples posturas yóguicas que siguen ayudan a restaurar la coordinación y el equilibrio mente-cuerpo en todos los planos. Cada una de las posturas estira una parte diferente del cuerpo, animando por ende el marma presente en las diferentes zonas. Un hecho clave en relación con la integración neuromuscular es su carácter *mente-cuerpo*: el componente mental de la actividad es tan importante como el físico. Es fundamental mantener la postura por el tiempo recomendado. Mientras la mantienes, permite que tu conciencia descansa fácilmente en la zona del cuerpo que estás estirando. Lo más probable es que esto suceda por sí solo. No es necesario que te concentres: deja que tu atención gravite naturalmente hacia la zona involucrada y eso despertará los puntos marma de esa zona. Aquí rige nuestro primer principio de energía primaria: la atención tiene poder organizador. Con la ayuda de la atención puedes recurrir al poder de los mecanismos curativos naturales de tu cuerpo.

Mientras ejecutas estos ejercicios no debes experimentar tensión alguna. Y si notas que cualquiera de las posturas es dolorosa o difícil de lograr, elimínala por completo o realízala sólo de un modo limitado, estirándote hasta sentir una presión cómoda, pero no excesiva. Si dudas poder ejecutar alguna o todas sin molestias, es mejor consultar a un médico antes de proceder. Lo mismo ocurre en los casos de edad avanzada y de problemas agudos o crónicos en los músculos, las articulaciones o el esqueleto (dolor

crónico de cuello o espalda, por ejemplo). No existiendo ninguno de estos problemas, puedes hacer los ejercicios de integración neuromuscular una o dos veces al día. Todo el programa requiere unos diez minutos.

Comienza por leer atentamente estos consejos.

1. Pon cuidado en no estirar más de lo que tu cuerpo pueda aceptar con facilidad. Los dibujos ilustran la ejecución ideal de cada postura, pero sólo debes estirarte dentro de los límites cómodos. Con el tiempo tu flexibilidad mejorará. Si hasta una ejecución muy limitada de cierta postura te causa dolor o molestia, omítela. Si padeces dolores de espalda u otros problemas musculares u óseos, crónicos o agudos, consulta a tu médico antes de proceder.
2. Si sientes que no puedes flexionar determinada parte del cuerpo, no lo fuerces por medio de un balanceo. Límitate a flexionar hasta donde puedas, sin forzar.
3. Mantén cada posición durante el tiempo indicado; luego abandónala con facilidad. Durante los ejercicios, respira naturalmente. No contengas el aliento.
4. Ponte ropa amplia y cómoda. Acolcha el suelo con una manta plegada, una alfombra o una colchoneta para ejercicios.
5. No ejecutes las posturas con el estómago lleno. Espera por lo menos dos o tres horas después de comer.
6. Permite que tu conciencia gravite hacia la zona estirada. La atención tenderá naturalmente hacia allí. Al permitirle que descanse en ese punto obtienes el máximo beneficio de la postura.
7. Estos ejercicios requieren sólo unos cinco minutos, si ejecutas cada postura una sola vez. Si tienes tiempo, puedes repetir cada posición hasta tres veces antes de pasar a la siguiente.
8. Realiza los ejercicios en el orden dado, pues cada posición prepara el cuerpo para la siguiente.

## 1. Ejercitación de tonificación

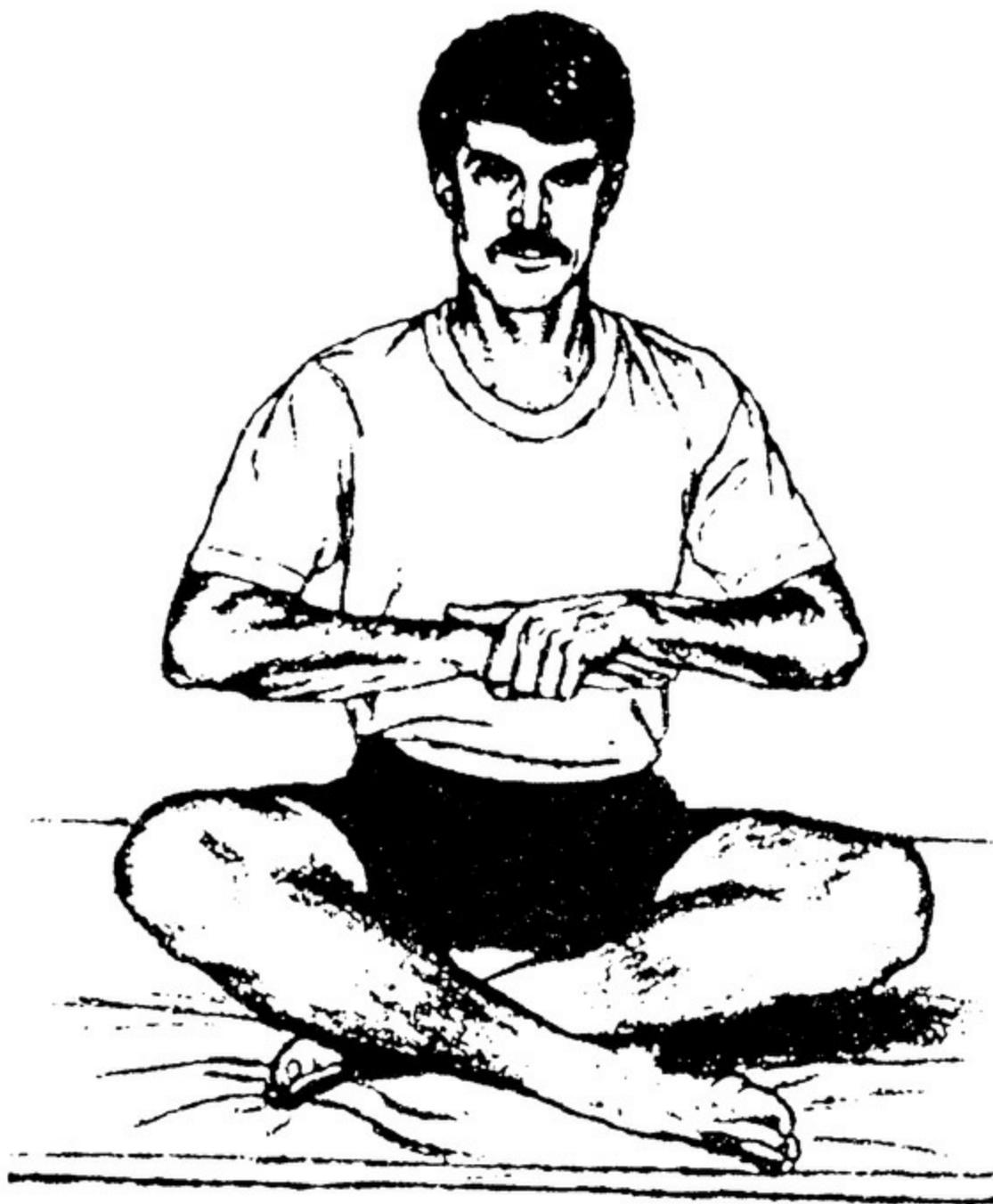
Este masaje de dos minutos activa suavemente la circulación, moviendo la sangre en dirección al corazón.

1. Siéntate cómodamente. Utiliza las palmas y los dedos de ambas manos para presionar la parte superior de la cabeza, descendiendo gradualmente hacia la cara, el cuello y pecho, presionando y soltando. Vuelve a comenzar desde la coronilla, y ve presionando y soltando gradual-

mente por la parte trasera del cuello y en derredor, hacia el pecho.



2. Sujeta las puntas de los dedos de la mano derecha con la palma y los dedos de la izquierda; presionando y soltando gradualmente, sube por el brazo hacia el hombro y el torso. Hazlo primero, por la cara exterior del brazo; luego repite por la interior. Finalmente, masajea el brazo izquierdo del igual modo.



3. Con los dedos horizontales, tocándose por las puntas en el ombligo, comienza a presionar y soltar el abdomen, trasladando gradualmente la presión hacia arriba, en dirección al corazón, hasta llegar al pecho.

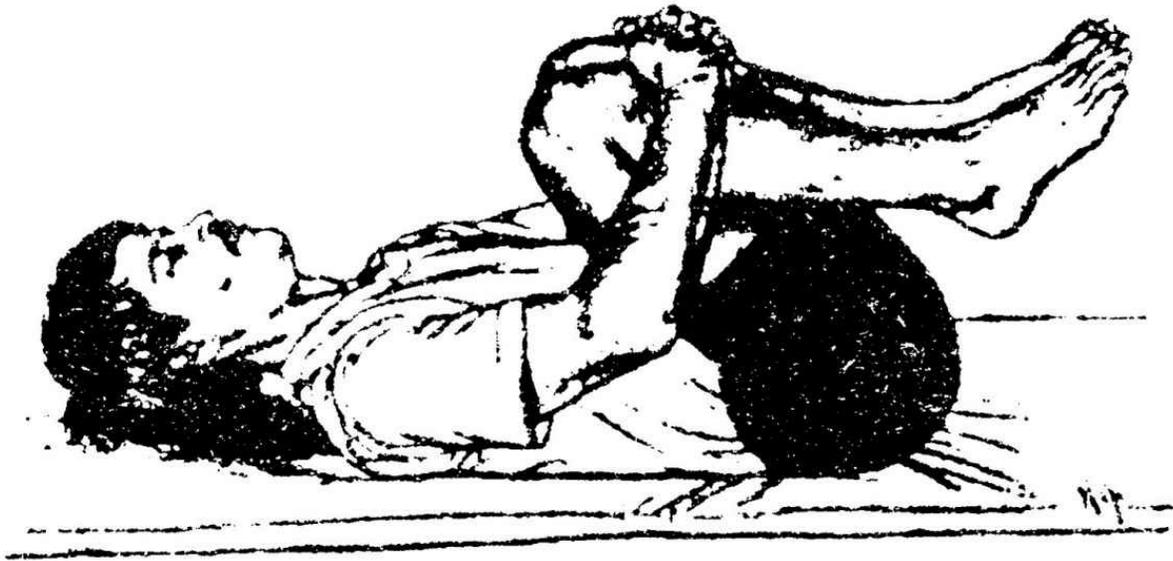


4. Presiona y suelta con ambas manos desde el medio de la espalda y las costillas hacia el corazón, comenzando tan lejos como puedas.

5. Empezando por el pie derecho, masajea los dedos y la planta, presionando y soltando, gradualmente, sube así por la pantorrilla, el muslo y la cintura. Repita con el pie izquierdo.

6. Tendido de espaldas, recoge las rodillas contra el pecho y cruza las manos contra ellas. Levanta levemente la cabeza. Gira a la derecha hasta que tu muñeca derecha toque

el suelo; luego, gira hacia la izquierda. Repite cinco veces en cada dirección; luego estira lentamente las piernas hasta quedar tendido de espalda. Descansa algunos segundos.



## 2. Posición tonificante sentada

Este ejercicio prepara el cuerpo para las otras posturas, fortaleciendo la zona pélvica y la espalda.

1. Arrodíllate, sentado sobre el arco de los pies, con los talones separados y los dedos gordos cruzados. Pon las ma-nos en el regazo, con las palmas hacia arriba. Mantén la cabeza, el cuello y la columna en línea recta.



2. A continuación, levanta las nalgas separándolas de los talones, hasta quedar arrodillado. Luego baja lentamente el cuerpo y vuelve a sentarte sobre los talones. Repite, moviéndote con lentitud y suavidad.



3. Posición cabeza contra rodilla

Esta postura fortalece y relaja la columna y los órganos abdominales, facilitando la digestión.

1. Siéntate y estira la pierna derecha hacia adelante. Flexiona la pierna izquierda hasta que la planta del pie toque la cara interior del muslo.

2. Inclínate hacia adelante y toca el pie derecho con las manos, brazos extendidos. Si es necesario, puedes flexionar la rodilla derecha. Mantén la posición durante algunos segundos; luego incorpórate lentamente hasta quedar sentado.

3. Repite el ejercicio con la otra pierna.



#### 4. Posición vertical sobre los hombros

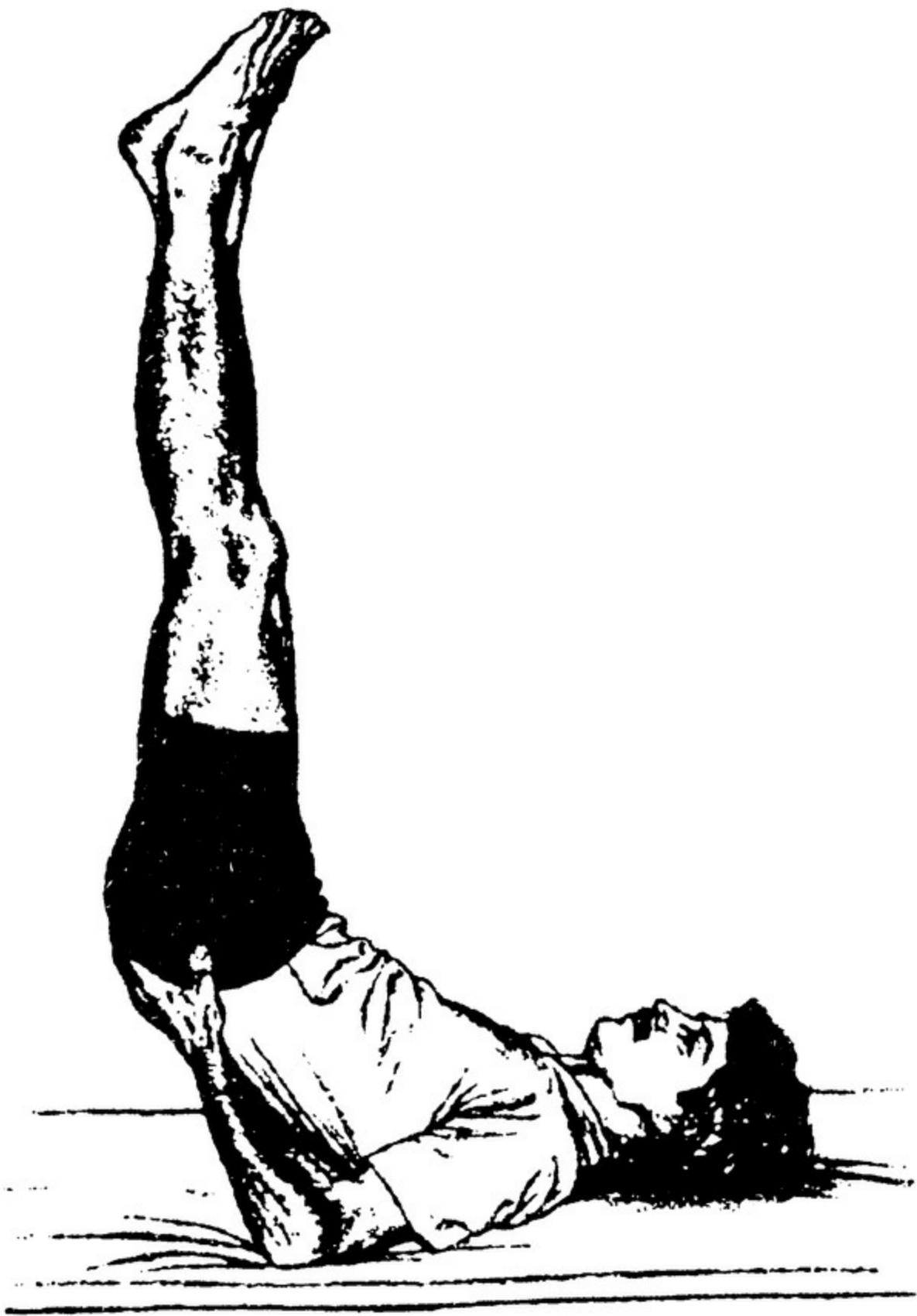
Esta postura vivifica el sistema endocrino y la glándula tiroides, alivia la fatiga mental, flexibiliza la columna y tiene un efecto sedante en el cuerpo.

1. Tiéndete de espaldas. Levanta lentamente las piernas hasta la posición vertical, desde la cintura. Sostén la espalda poniendo las manos contra las caderas, con los codos hacia el cuerpo.

2. Inclina los pies más hacia la cabeza. Mantén la posición durante medio minuto.

3. Regresa lentamente a la posición original, flexionando las rodillas para equilibrar el tronco, hasta que las nalgas toquen el suelo; luego endereza las piernas y bájalas poco a poco. Respira naturalmente durante todos los ejercicios.

4. Pon cuidado en no forzar demasiado el cuello. Debes quedar erguido sobre los hombros, no sobre el cuello.



## 5. Postura del arado

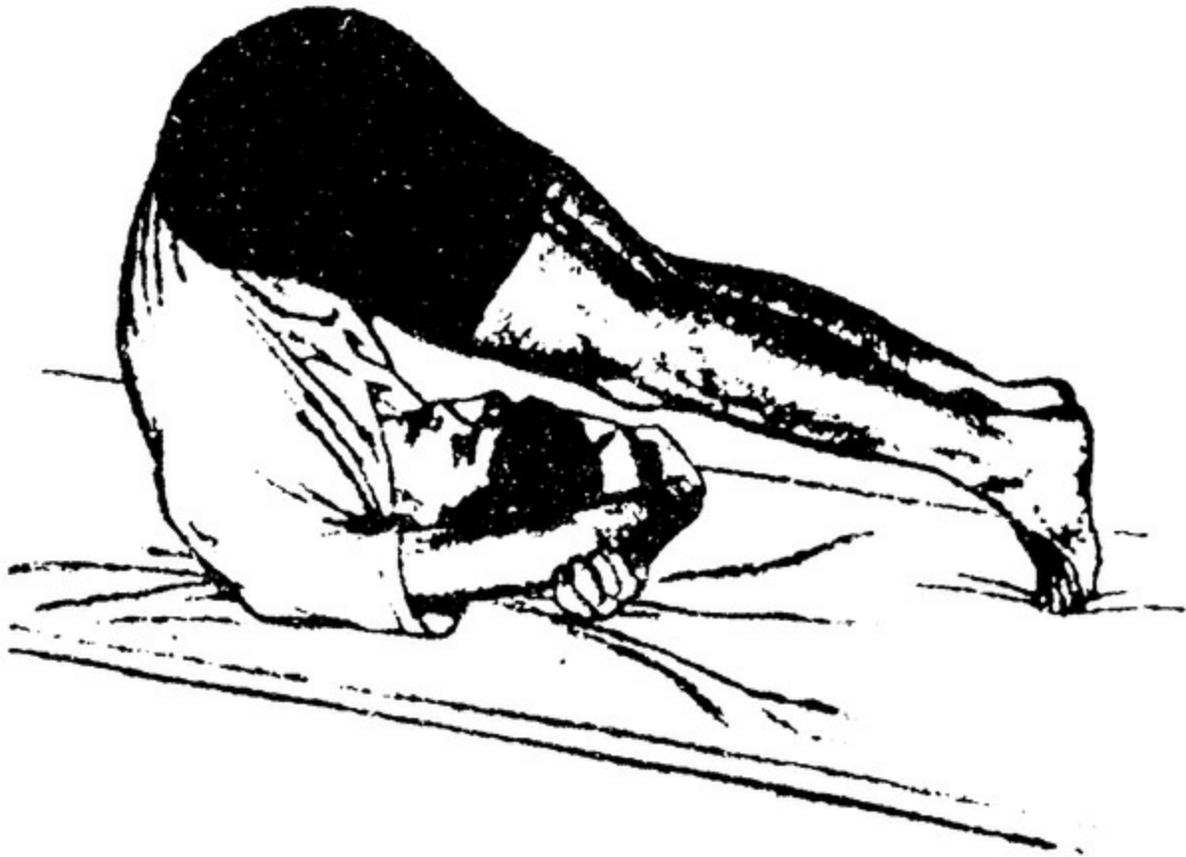
Esta postura fortalece y relaja la espalda, el cuello y los hombros. Normaliza el funcionamiento del hígado, el bazo y la tiroides, y alivia la fatiga.

1. Desde la posición vertical sobre los hombros, continúa al tiempo que doblas la pelvis y llevas ambas piernas hacia abajo, por encima de la cabeza.

2. Baja las piernas solamente hasta donde te resulte cómodo. Pon cuidado en no ejercer demasiada presión contra el cuello. Extiende los brazos hacia el lado opuesto. El torso debe descansar sobre la parte alta de los hombros, con las caderas verticalmente alineadas con la articulación del hombro. Cruza los brazos sobre la cabeza, y mantén la posición durante algunos segundos.

3. Vuelve lentamente a la posición prona, flexionando las rodillas para equilibrar el torso, hasta que las nalgas toquen el suelo. Luego, endereza las piernas y bájalas poco a poco. Descansa.





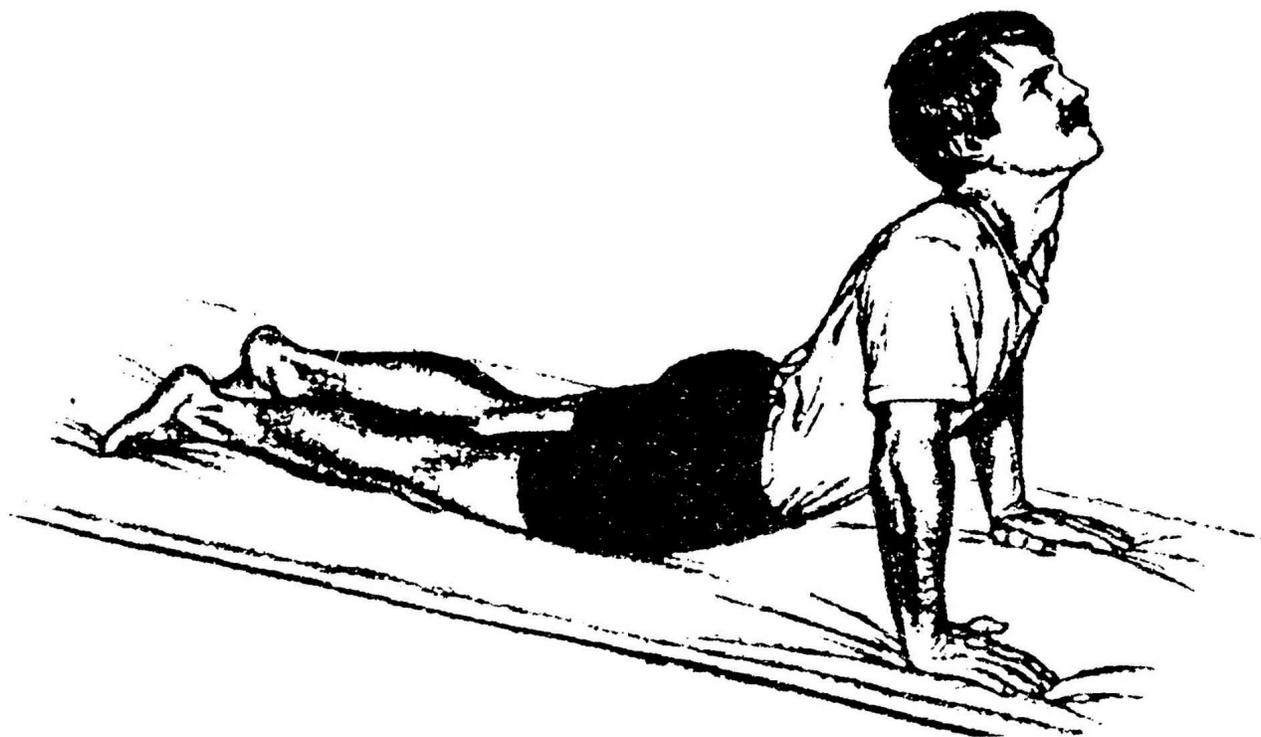
## 6. Postura de la cobra

Este ejercicio fortalece y relaja los músculos de la espalda; también alivia irregularidades en los ovarios y el útero.

1. Tiéndete boca abajo, con las palmas directamente bajo los hombros, los dedos hacia adelante. Apoya la frente en el suelo.

2. Eleva lentamente la cabeza y el pecho, manteniendo los codos cerca del cuerpo y mantén la posición durante algunos segundos.

3. Flexiona los codos, descendiendo lentamente hasta quedar cómodamente tendido, con una mejilla apoyada en el suelo. Relájese por completo.



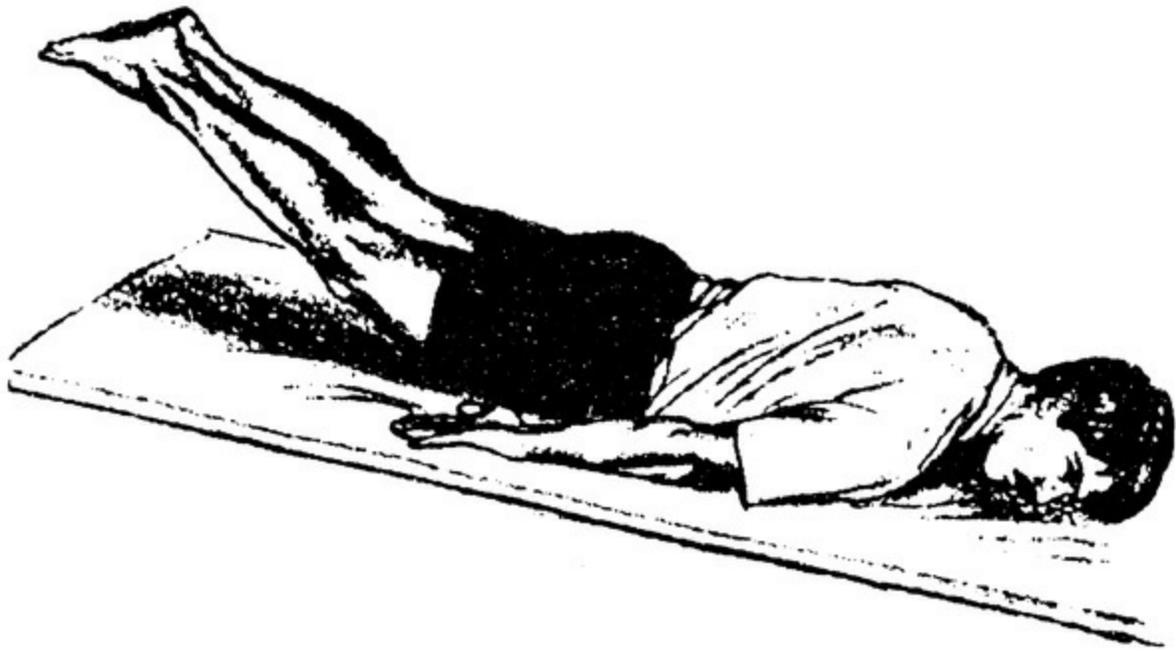
## 7. Postura de la langosta

Esta postura fortalece la parte inferior de la espalda, facilita la digestión y equilibra la vejiga, la próstata, el útero y los ovarios.

1. Continúa boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas hacia arriba. Apoya suavemente la barbilla en el suelo.

2. Levanta las piernas sin flexionarlas, extendiéndolas hacia arriba y hacia atrás. Mantén la posición durante algunos segundos, sin dejar de respirar normalmente. Luego, baja lentamente las piernas.

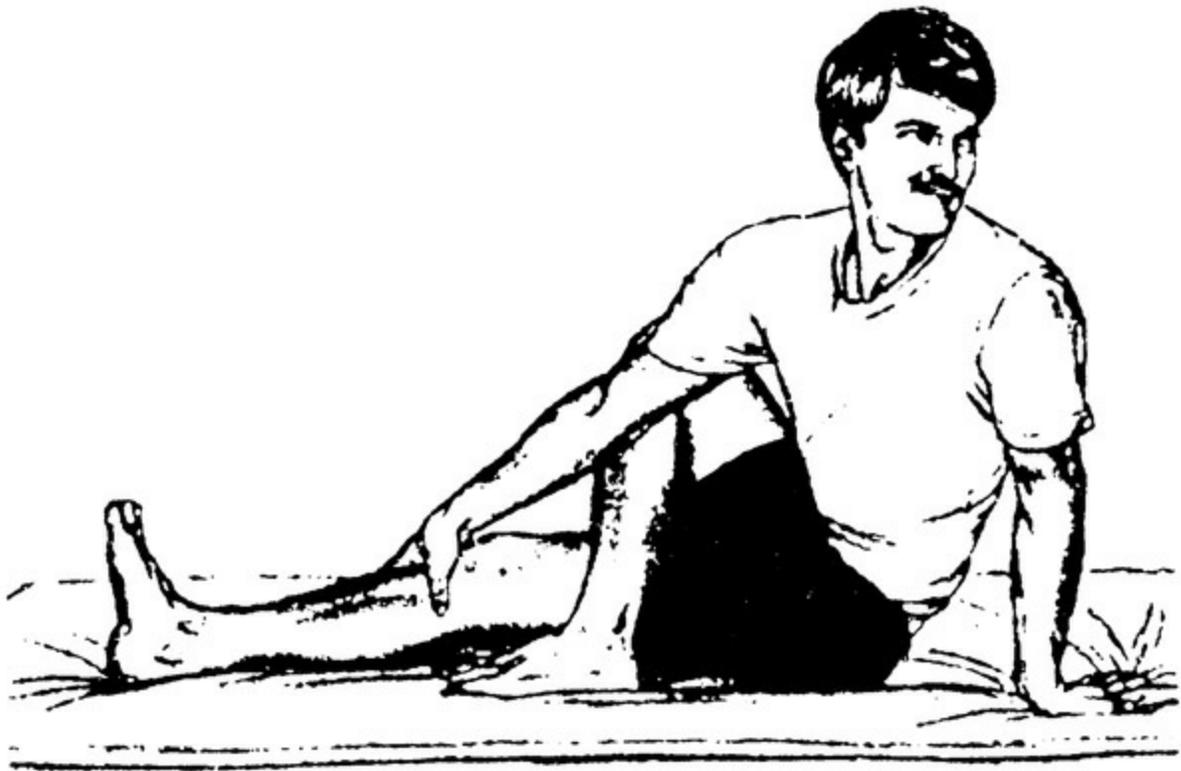
3. Si al principio te cuesta levantar las dos piernas juntas, no te esfuerces, prueba levantar una por vez.



## 8. Torsión de espalda sentado

Esta posición aumenta la circulación en el hígado, el bazo, las glándulas suprarrenales y los riñones. También alivia la tensión de los hombros, el cuello y la parte superior de la espalda.

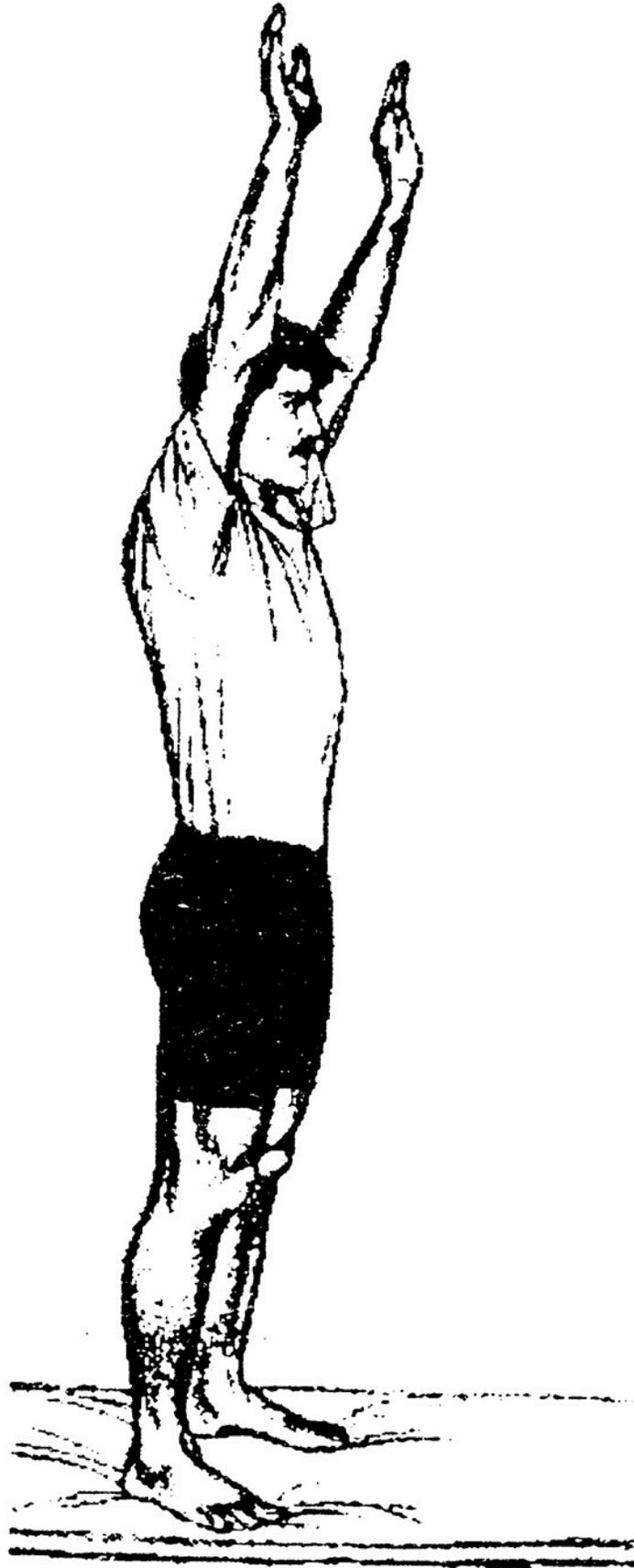
1. Siéntate con las piernas estiradas hacia adelante.
2. Flexiona la pierna izquierda de modo que el pie quede en el suelo, cerca de la rodilla derecha.
3. Pon la mano izquierda en el suelo, detrás de ti.
4. Gira suavemente el torso hacia la izquierda, presionando con el antebrazo derecho contra la cara exterior de la rodilla izquierda, y sujeta la pierna derecha por debajo de la rodilla.
5. Gira la cabeza y el torso hacia la izquierda.
6. Mantén la postura durante unos cuantos segundos y vuelve lentamente a la posición original, sentado. Repite la posición con la otra pierna.



## 9. Flexión hacia adelante, de pie

Este ejercicio fortalece el funcionamiento interno del hígado, el estómago, el bazo y los riñones. Tonifica la columna; calma y relaja la mente.

1. Ponte de pie, erguido y con los pies separados, más o menos a la altura de las caderas. El peso debe distribuirse por igual sobre ambos pies.



2. Inclínate hacia adelante hasta tocar la punta de los pies con las manos (o hasta donde te resulte cómodo). Estira los brazos y permite que la frente toque las rodillas o se les aproxime. Notarás que, en esta posición, el abdomen está naturalmente recogido.



## 10. Postura de la conciencia

Esta posición sedante elimina la fatiga y rejuvenece el cuerpo y la mente.

1. Tiéndete de espaldas, permitiendo que los brazos descansen tranquilamente a los costados, con las palmas hacia arriba.

2. Deja que tu cuerpo se afloje. Cierra los ojos y permite que tu conciencia sea atraída por cualquier parte del cuerpo o por el cuerpo en su totalidad.

3. Descansa durante un minuto, por lo menos, respirando naturalmente.



## Integración neurorespiratoria

Para la producción de energía fisiológica, la respiración es tan importante como la digestión, pues la energía se produce cuando el oxígeno se combina con la comida. Por lo tanto, la calidad de nuestra respiración influye mucho para que nos sintamos energizados o no. Cuando la respiración es equilibrada y serena, promueve la vitalidad en todo el organismo. Pero si la respiración es poco profunda o desequilibrada, el cuerpo no obtiene todo el complemento de energía vital que necesita.

El Ayurveda reconoce la importante relación entre respiración y vitalidad. La palabra ayurvédica *Prana* significa «aliento vital»; la ciencia ayurvédica dedica todo un sector, denominado Pranayam, a crear la respiración equilibrada. El término Pranayama, más específico, se refiere a ejercicios de integración neurorespiratoria que ayudan a desarrollar buenas costumbres respiratorias.

La técnica de Pranayama que presento aquí es fácil de realizar, requiere sólo cinco minutos y puede ser un revitalizador excelente. Consiste en respirar alternando las fosas nasales. Durante la práctica de esta técnica es preciso respirar un poco más profunda y lentamente que en la respiración normal en reposo. Como al principio a algunas personas les resulta algo confuso, conviene leer las instrucciones con atención.

1. Siéntate cómodamente, con la espalda tan recta como puedas.
2. Cierra los ojos y haz descansar la mano izquierda en la rodilla. Para esta parte del ejercicio utilizarás el pulgar y los dedos medio y anular de la mano derecha.
3. Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Luego inhala lentamente, sin esfuerzo, por la fosa izquierda.
4. Ahora utiliza los dedos medio y anular para tapar la fosa izquierda, en tanto exhalas lentamente por la derecha. Luego inhala sin esfuerzo.
5. Continúa alternando las fosas nasales durante unos cinco minutos. Tu respiración puede ser algo más lenta y profunda que de costumbre, pero debe mantenerse natural y cómoda.
6. Cuando hayas terminado, quédate algunos minutos sentado en silencio, respirando de manera tranquila y normal.

Esta técnica de integración neuromuscular equilibra el flujo del aire entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, integrando así mente y cuerpo. La fisiología moderna ha revelado que los dos hemisferios tienen funciones muy diferentes: el izquierdo se relaciona principalmente con el razonamiento lineal y las habilidades lingüísticas y matemáticas, mientras que el derecho controla las funciones imaginativas e intuitivas, tales como la orientación espacial y el pensamiento creativo. Cuando alternamos el flujo del aire, estimulamos la mucosa interior de las fosas nasales, y eso envía impulsos secuenciales a los dos hemisferios del cerebro. Esto ayuda a integrar las respectivas funciones y a producir el equilibrio neurofisiológico. El efecto último es despertar todo el sistema, creando una mayor energía mental y física.

Las técnicas presentadas en este capítulo hasta ahora se deben ejecutar en una secuencia específica. Primero, los ejercicios de integración neuromuscular, seguidos de la técnica neurorrespiratoria. Lo último debe ser la meditación respiratoria. Esto crea una progresión desde un plano más grosero (el cuerpo) a otro más sutil (la respiración), para llegar al plano más sutil de todos, que es la mente. Si no tienes tiempo para ejecutar estas tres técnicas en sucesión, puedes hacer cualquiera de ellas por sí sola, por supuesto. Si debes escoger, la más valiosa es la meditación.

## MASAJE AYURVÉDICO CON ACEITE

El masaje diario con aceite es una parte tradicional de la rutina ayurvédica. Requiere entre cinco y diez minutos y conviene ejecutarlo por la mañana, antes de la ducha o el baño, a fin de purificar y equilibrar toda la fisiología. Es posible hacerlo en sólo dos o tres minutos.

El masaje ayurvédico con aceite equilibra el dosha Vata en todo el organismo. Como Vata es ligero, frío y seco, un masaje con aceite tibio tiene un efecto sedante y apaciguador. Esto es importante, porque Vata se desequilibra fácilmente frente al estrés y pronto se produce la fatiga crónica. Por añadidura, el masaje estimula la circulación y ayuda a eliminar las impurezas de todo el cuerpo.

He aquí las instrucciones para realizar el masaje ayurvédico con aceite y para calentar el aceite de sésamo, que tiene, según el Ayurveda, una inigualable influencia para vitalizar y equilibrar. Calentar el aceite sirve para energizarlo y desleírlo; además, facilita su absorción por parte del cuerpo. Cuida de seguir atentamente las instrucciones.

### Cómo aplicar el masaje ayurvédico con aceite

Lo ideal es hacer este masaje por la mañana, antes del baño o la ducha.

1. Comienza con aceite de sésamo extraído en frío, que puedes comprar en una tienda de artículos dietéticos. Lo ideal es que esté curado (purificado) antes de su uso. Es preciso calentarlo todos los días antes de usarlo. Una manera sencilla de hacerlo es guardarlo en una pequeña botella de plástico con tapa a presión. Para calentarlo, sumerge la botella durante algunos minutos en un recipiente lleno de agua bien caliente.
2. Usa la palma abierta de la mano, no la punta de los dedos, para masajear todo el cuerpo. En general, se utilizan movimientos circulares en las zonas redondeadas (articulaciones, cabeza) y movimientos rectos en las zonas rectas (cuello, miembros largos). Aplica una presión moderada sobre la mayor parte del cuerpo y leve en el abdomen y el corazón.
3. Comienza por la cabeza. Vierte una pequeña cantidad de aceite en las manos y masajea vigorosamente el cuero cabelludo. Con la parte plana de las manos, haz movimientos circulares para cubrir toda la cabeza. Debes dedicarle más tiempo que a cualquier otra parte del cuerpo.
4. A continuación, masajea la cara y las orejas; no olvides de poner una pequeña cantidad de aceite en las manos cuando pasas de una parte del cuerpo a la siguiente. Masajea esta zona con más suavidad.
5. Masajea las caras anterior y posterior del cuello y la parte superior de la columna. A esta altura te conviene cubrir el resto del cuerpo con una fina capa de aceite, a fin de que éste cuente con el máximo de tiempo para penetrar.
6. Masajea vigorosamente los brazos, usando un movimiento circular en hombros y codos y movimientos largos hacia arriba y hacia abajo, en brazos y antebrazos.
7. Ahora masajea el torso y el vientre. Realiza un movimiento circular muy suave sobre el corazón y el abdomen. Puedes empezar por la parte inferior derecha del abdomen y mover la mano en el sentido del reloj, para masajear suavemente los intestinos.
8. Masajea la espalda y la columna. Tal vez tengas dificultades para alcanzar toda la espalda. Haz lo que puedas.
9. Masajea vigorosamente las piernas, aplicando movimientos circulares a caderas, rodillas y tobillos. Aplica movimientos largos y rectos a los muslos y las pantorrillas.
10. Por fin, masajea la planta de los pies. Al igual que la cabeza, esta importante parte del cuerpo merece más tiempo. Usa la palma de la mano para masajear vigorosamente las plantas.
11. Termina el masaje de aceite con un baño o una ducha calientes, usando un jabón suave.

## Cómo preparar el aceite de sésamo para el masaje ayurvédico

El Ayurveda recomienda utilizar aceite de sésamo sin procesar, extraído en frío, que se puede conseguir en las tiendas de alimentos dietéticos. Antes de utilizar el aceite de sésamo, es conveniente curarlo siguiendo estos sencillos pasos. Esto hace que el aceite penetre mejor en la piel.

1. Calienta el aceite hasta la temperatura de ebullición del agua (100 °C). Para saber cuándo alcanza la temperatura debida, basta agregar una sola gota de agua al aceite antes de calentarlo. Cuando el agua crepita o hierve sobre el aceite, puedes retirarlo del fuego. También puedes observarlo mientras se calienta y retirarlo del calor cuando comience a moverse y a circular en el recipiente.
2. Si quieres, puedes curar hasta un litro de aceite por vez. Es cantidad suficiente para dos semanas, por lo menos.
3. Advertencia: Como todos los aceites son inflamables, no dejes de respetar las debidas precauciones de seguridad. Utiliza llama baja, nunca fuego vivo; no salgas de la habitación mientras calientas el aceite y retíralo en cuanto llegue a la temperatura adecuada. Ponlo a enfriar en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.

Es mejor realizar el masaje todos los días, pero a muchas personas les resulta difícil al principio. Recomiendo comenzar una o dos mañanas por semana. Como sucede con otras técnicas mente-cuerpo, es probable que, al sentirte mucho mejor en los días del masaje, comiences a hacerlo con mayor frecuencia, hasta que acabes haciéndolo espontáneamente todos los días.

Anota, por favor, el siguiente principio de energía primaria, que resume la información de este capítulo:

PEP 16: Para reducir la fatiga, el estrés debe ser reemplazado por relajación y descanso. Esto se puede lograr mediante la meditación respiratoria, las técnicas de integración neuromuscular y neurorespiratoria y el masaje ayurvédico con aceite.

Después de haber prestado considerable atención a esta importantísima relación entre energía y mente, ahora veremos cómo puede la actividad física acentuar o agotar los recursos energéticos. Tal será el tema del Capítulo 6.

## Uso de los ritmos naturales para crear energía

Todo ser humano es parte del continuo natural. La energía de la naturaleza fluye a través de nosotros; si somos hábiles socios del universo que nos rodea, podemos hacer buen uso de esa infinita fuente de vitalidad y fuerza.

La íntima relación entre la naturaleza y cada uno de los individuos se torna dramáticamente clara cuando se realiza el estudio de los ritmos biológicos. El Ayurveda reconocía, hace miles de años, que la naturaleza opera en ciclos y que estos ciclos tienen un efecto profundo en la fisiología individual. En tiempos más recientes, la fisiología moderna ha identificado muchos de los ritmos que influyen sobre nuestro sistema mente-cuerpo. En realidad, llevamos dentro nuestro muchos «relojes biológicos» diferentes, cada uno de los cuales regula diferentes funciones corporales según ciclos cronológicos exactos. El más importante de nuestros *tempos* internos se denomina, según la ciencia moderna, «ritmo circadiano». Se trata de un ciclo de veinticuatro horas que controla muchos procesos importantes, incluidos la temperatura del cuerpo, la producción de hormonas y otros elementos bioquímicos y ciertas funciones del sistema nervioso, tales como dormir y despertar. El ritmo circadiano tiene implicaciones importantes en la fatiga crónica. La hormona cortisol, por ejemplo, que es un producto de las glándulas suprarrenales, es un poderoso agente antiestrés. Su presencia en el cuerpo aumenta y disminuye según un patrón previsible, dentro de cada período de veinticuatro horas. Al comenzar el día, alrededor de las siete de la mañana, los niveles de cortisol en sangre llegan a un pico. Están bajos en las últimas horas de la tarde o las primeras de la noche (momento en el que la naturaleza nos indica interrumpir nuestras actividades) y se mantienen bajos durante toda la noche. La temperatura del cuerpo sigue un ciclo algo diferente en esas veinticuatro horas. Aumenta durante el día, llega al punto máximo al final de la tarde y comienzo de la noche y luego comienza a decrecer hacia su punto más bajo, algunas horas después de la medianoche.

También existen ritmos biológicos mensuales y estacionales, tales como el ciclo menstrual femenino. Incluso se producen ciclos que coinciden con el flujo y reflujo de las mareas oceánicas. En pocas palabras, las leyes que gobiernan nuestros altibajos físicos y emocionales son fundamentalmente inseparables de los ritmos mayores del mundo y hasta del cosmos. Todas son expresiones del mis-mo campo unificado de inteligencia.

Como resultado de los ritmos biológicos, «la sincronización lo es todo». Hay momentos en que es adecuado dedicarse a ciertas actividades y otros en que esas mismas actividades tienden a ser improductivas. Con respecto a la fatiga crónica, una actividad realizada a una hora en especial puede acentuar la energía y el equilibrio fisiológico, mientras que a una hora distinta podría tener un efecto debilitante.

PEP 17. Desde una perspectiva biológica, la sincronización es la clave de todo. Una actividad realizada a cierta hora puede favorecer el equilibrio y la energía, mientras que en un momento distinto esa misma actividad crea desequilibrio y fatiga.

Según se ha ido reconociendo la importancia de los ritmos biológicos, se ha creado en la investigación médica una especialidad nueva denominada «cronobiología». Los experimentos realizados en este campo han confirmado la importancia de la correcta sincronización. Por ejemplo, en ciertos estudios en los que se expuso a ratones a altas dosis de radiación, se demostró que las tasas de supervivencia variaban radicalmente, según la hora a la que se administraba dicha radiación. Estos estudios han tenido ramificaciones importantes para muchos procedimientos médicos, incluidas las radiografías y las quimioterapias utilizadas para tratar el cáncer.

Los ritmos biológicos son como olas de la naturaleza que pasan constantemente por encima de nosotros. Como si estuvieras en una tabla de *surf*, debes sincronizar tus actividades para «aprovechar» esas olas y luego dejarte llevar en su cresta. Esto crea energía y gozo. Luchar contra las olas desafiando los ciclos naturales es como tratar de mantenerse de pie en una tabla en el momento indebido. La caída es inevitable... y, en cuestiones de energía, te sentirás exactamente así: «caído».

## CICLOS DIARIOS DE ENERGÍA

El Ayurveda desarrolló hace tiempo una visión de la óptima rutina diaria, que es la que reconoce las diversas fases del ciclo de veinticuatro horas; tal como cabía esperar, estas fases se describen en función de Vata, Pitta y Kapha. La influencia alternada de estos tres doshas durante cada día afecta evidentemente la forma en que te sientes y la eficiencia con la que puedes realizar una actividad determinada.

Como podrás ver, la influencia de Kapha domina desde las seis hasta la media mañana. Luego domina Pitta hasta la media tarde (recordarás que el fuego digestivo es más fuerte en ese período). Este ciclo de los dosha termina con una influencia primariamente Vata entre las dos de la tarde y el atardecer, momento en que se inicia un segundo ciclo, similar al primero.

De ese modo, el día de veinticuatro horas se divide en dos mitades (día y noche), cada una de las cuales contiene tres fases de los doshas. Dentro de cada ciclo, Kapha aparece primero, luego Pitta y finalmente Vata.

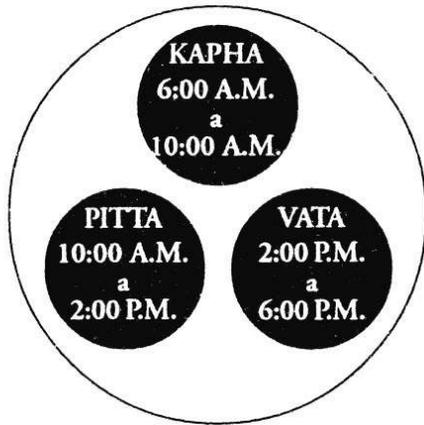
La influencia de estos períodos de los doshas es obvia en el ambiente natural. Al atardecer, cuando el trabajo del día está terminado y se pone el sol, hay una sensación de silencio, como si la naturaleza toda se dispusiese al descanso. Cuando empieza a caer la tarde se produce una visible tendencia a sentarse y descansar. Claro que, si vives en una gran metrópoli, puedes preguntarte dónde está ese silencio, si a tu alrededor la actividad urbana es incesante. Sin embargo, esa actividad no surge de ninguna influencia inherente a la naturaleza misma, antes bien, es una situación artificial propia del estilo de vida contemporáneo, que con frecuencia nos pone en conflicto directo con la naturaleza. Pero si te permites seguir, con el orden natural, la influencia de Kapha que domina este período del día, te sientes relajado, pesado y algo soñoliento.

Por cierto, la hora ideal para acostarse se produce en el punto de unión de los períodos Kapha y Pitta de la noche: alrededor de las 22.00. Si vas a dormir mucho tiempo más allá de este momento (después de las 23.00, por ejemplo), perderás el descanso rejuvenecedor que comienza al final del ciclo Kapha. El sueño que se inicie después será más ligero y estará impregnado de inquietas cualidades Pitta. Con el tiempo, un ciclo de sueño que no esté en armonía con los ritmos naturales básicos conducirá necesariamente a la fatiga crónica.

No subestimes la importancia del ciclo del sueño. Puede ser una fuente de energía muy significativa, una vez que lo pongas en equilibrio.

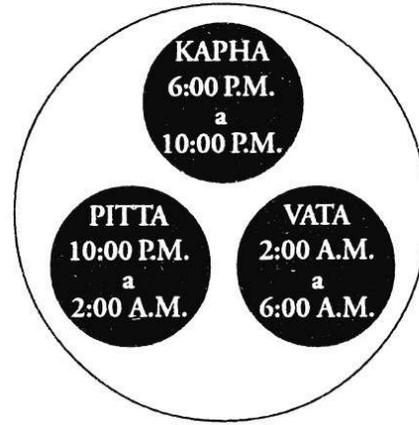
---

## CICLOS DOMINANTES DE VATA, PITTA Y KAPHA



PRIMER CICLO

**Kapha** predomina de:  
6.00 A.M. a 10.00 A.M.  
**Pitta** predomina de:  
10.00 A.M. a 2:00 P.M.  
**Vata** predomina de:  
2.00 P.M. a 6.00 P.M.



SEGUNDO CICLO

**Kapha** predomina de:  
6.00 P.M. a 10.00 P.M.  
**Pitta** predomina de:  
10.00 P.M. a 2.00 A.M.  
**Vata** predomina de:  
2.00 A.M. a 6.00 A.M.

## LOS RITMOS DEL SUEÑO Y EL DESPERTAR

Acostarse en el punto vespertino de unión entre Kapha y Pitta es una de las claves para una rutina diaria equilibrada. De igual importancia es despertar al término del período matutino de Vata, en su conjunción con Kapha. Esto se produce al amanecer o alrededor de las seis. Cuando despiertas a esa hora, tu mente y tu cuerpo están bajo la influencia de cualidades Vata tales como ligereza, rapidez, vivacidad, entusiasmo y animación. Simplemente es el momento adecuado para iniciar la jornada. Pero si pasas por alto este punto natural para despertar y duermes hasta bien mediada la siguiente fase de la mañana, despertarás empapado de cualidades Kapha: pesadez, torpeza y lentitud. Si éste se convierte en tu patrón de sueño habitual, tu sistema fisiológico se tornará crónicamente lento. Habrá un efecto sofocante en todos los sistemas del cuerpo

dedicados a producir energía.

Por lo tanto, conviene acostarse temprano y despertar también temprano. Si te parece un precio imposible de pagar a cambio de superar la fatiga crónica, permíteme ofrecerte algunas sugerencias prácticas.

Primero, reconoce el hecho obvio de que la hora de acostarse y la de despertar mantienen una dependencia mutua. A fin de despertar temprano, es muy útil haberse acostado antes de las diez de la noche, así como sólo puedes acostarte temprano si has realizado actividades que conduzcan a la relajación. Como hemos visto, éste es un período que la naturaleza destinó para que abandonáramos gradualmente la actividad intensa, en favor de una actitud más descansada. La cena debería ser una comida relativamente ligera. Conviene servirla temprano, a las seis de la tarde o a las siete, a más tardar; de ese modo, hacia las diez de la noche la digestión estará casi concluida. Puesto que la digestión requiere un incremento en el metabolismo, tiende a perturbar el sueño.

Después de cenar, trata de disfrutar de actividades suaves: leer, dedicar tiempo a tu familia o conversar con amigos. La televisión no es muy recomendable, pues los estímulos visuales de la pantalla son intrínsecamente excitantes para el sistema nervioso, aunque el contenido del programa sea suave. Si te resulta imposible abandonar el rito diario de mirar televisión por la noche, al menos trata de evitarlo después de las 20.30 o las 21.00. Esto dará a tu organismo una hora para asentarse antes de ir a la cama. De igual modo, si te ves obligado a concentrarte en un trabajo por la noche, trata de abandonarlo antes de las nueve.

Justo antes de acostarte, puede serte útil beber algo que calme al dosha Vata. Un poco de leche caliente con algunas hierbas apaciguadoras de Vata (dos pizcas de cardamomo y un poquito de azafrán, por ejemplo) constituye una buena bebida para el momento de acostarse. La nuez moscada es otro condimento fácil de conseguir que puedes utilizar en reemplazo del cardamomo. Si tienes dificultades para digerir la leche, recuerda agregarle una o dos pizcas de jengibre recién rallado, antes de hervirla.

El dormitorio debe ser un lugar para dormir; utilizarlo para mirar televisión o para trabajar es algo que se debe evitar por todos los medios. El decorado de la habitación debe ser tranquilo, relajante y ordenado, para que ejerza una influencia apaciguadora sobre el organismo.

Si te has acostado a las diez de la noche, pero no puedes dormir, resiste la tentación de levantarte a leer hasta que te dé sueño. Esa actividad tendría una influencia agravante en el dosha Vata y apartaría aún más tu organismo de su sincronía con la naturaleza. Por el contrario: descansa con los ojos cerrados y adopta lo que denomino una actitud de «no me importa», es decir: reconocer que conciliar el sueño no está bajo tu control, sino en

las manos de la naturaleza. Tratar de dormir no hace sino estorbar el proceso. Los ritmos biológicos tales como el de conciliar el sueño operan según lo que la ciencia moderna llama Ley de la Acción Menor: una mayor actividad de tu parte provoca un resultado menos deseable. Por lo tanto, no pienses en el proceso y pon el reloj de cara a la pared. Al menos, tu cuerpo obtendrá un valioso descanso. Aunque los efectos de las costumbres arraigadas y los ritmos biológicos alterados pueden provocar dificultades para conciliar el sueño, es mucho mejor estar en la cama con la luz apagada durante esas primeras horas de la noche que estar levantado y en actividad. Puede que en un principio te sientas incómodo, pero si continúas permitiendo que tu cuerpo descanse en ese período de la noche, pronto empezarás a sentirte mucho mejor al despertar. Y la fatiga crónica mejorará a buen ritmo a medida que te acostumbres a conciliar el sueño durante el período Kapha de la noche.

Es muy probable que necesites del reloj para despertar a una hora temprana, al menos hasta que tu organismo se acomode a los nuevos horarios. Escoge un despertador cuya alarma no te despierte con sobresalto; recomiendo una radio-despertador sintonizada en una emisora que transmita música clásica. Gradúa la alarma para antes de las seis; a más tardar, para las siete. Debes abandonar siempre la cama a esa hora, por muy poco que hayas dormido o por cansado que te sientas. Comienza con tus actividades cotidianas, simplemente; los estudios demuestran que la falta de sueño a consecuencia del insomnio rara vez dificulta las tareas laborales, en su mayoría. De ese modo, a la noche te sentirás lo bastante cansado como para desear, naturalmente, acostarte más temprano.

A fin de armonizar tu reloj biológico con los ritmos naturales, debes seguir fielmente el plan de acostarse temprano y levantarse temprano. Esto incluye los fines de semana, las vacaciones y los días feriados, pues hasta una variación ocasional en los horarios del sueño, si es lo bastante pronunciada, puede desequilibrar los ritmos biológicos.

## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL SUEÑO

Dormir de acuerdo con los ciclos naturales hace algo más que proporcionar un descanso adicional; también favorece lo que llamo «sueño bienaventurado». El sueño bienaventurado proviene de vivir en armonía con la naturaleza; es sumamente refrescante y rejuvenecedor para todo el organismo humano. Fortifica todos los mecanismos productores de energía y es una de nuestras herramientas más valiosas para acabar con la fatiga crónica.

1. Trata de acostarte alrededor de las diez de la noche y de levantarte

aproximadamente a las seis de la mañana, con regularidad.

2. A fin de preparar el cuerpo para un sueño profundo y descansado, sigue las siguientes recomendaciones:

- Haz una cena ligera, a eso de las seis de la tarde, no después de las siete, a fin de que puedas digerir la comida por completo antes de acostarte.
- Evita el trabajo intenso por la noche. Trata de abandonarlo antes de las nueve.
- Planea actividades descansadas para el atardecer, si es posible con la familia o con amigos. Evita mirar televisión, que estimula en exceso el sistema nervioso.
- Bebe leche caliente antes de acostarte. Si lo deseas, puedes agregar condimentos sedantes, como el cardamomo, la nuez moscada o el azafrán, que apaciguan al dosha Vata.
- Evita trabajar, leer o mirar televisión en el dormitorio, que debería ser un espacio reservado exclusivamente para dormir.

3. Si no puedes dormir de inmediato, mantente en una actitud serena y despreocupada. No te levantes. Aunque no duermas, tu cuerpo obtiene un descanso valioso.

4. Si tus horarios para dormir y despertar están muy fuera de sincronización con los ritmos naturales, prueba programar el despertador para que suene cada vez más temprano. Cada tres o cuatro días adelanta en diez o quince minutos la hora de despertar. Gradualmente comenzarás a sentir sueño más temprano a la noche.

## EVACUACIÓN

Hemos visto lo importante que es la sincronización en procesos tan fundamentales como la digestión y el sueño. También deberíamos tener en cuenta otra función biológica básica: la evacuación. No hay dudas de que hay millones de personas afectadas de irregularidad en sus movimientos intestinales; una vez más, el motivo es la conexión mente-cuerpo. Más específicamente, la irregularidad es el resultado de los efectos del estrés sobre la función gastrointestinal.

El mejor momento para mover los intestinos es poco después del despertar. Esto permite que el cuerpo se libere de las impurezas del día anterior, a fin de iniciar las actividades del nuevo día con una fisiología purificada.

Aun si tus problemas en este aspecto son de larga data, puedes readiestrar a tu organismo para que sea regular. El principio más importante es, simplemente, darse tiempo para que la deposición se produzca sin forzarla. Al despertar, bebe uno o dos vasos de agua caliente. Luego ve al cuarto de baño y pasa allí entre cinco y diez minutos

tranquilos, dando tiempo a que las funciones intestinales se produzcan por sí solas. A propósito: es preferible no leer durante ese tiempo. Al leer centrarás tu atención arriba o afuera, en un momento en que debe ir hacia adentro y hacia abajo.

Si a los diez minutos no ha sucedido nada, levántate y dedícate a tus asuntos. Pero si realizas este procedimiento todos los días (intentar una evacuación y no preocuparse si no la hay), tu cuerpo comenzará a recuperar el ritmo de la naturaleza. Los mecanismos de purificación de tu sistema se integrarán mejor con los ciclos naturales; así experimentarás la energía y la claridad adicionales que esto origina.

Si continúas teniendo problemas de estreñimiento u otras anormalidades de la función intestinal, te recomiendo la lectura de otro libro de esta serie, titulado *Digestión perfecta*.

## EJERCICIOS PARA LOS TRES TIPOS FÍSICOS

### VATA

Lo mejor es un ejercicio ligero y de ritmo lento, que mantenga el cuerpo en movimiento durante quince o veinte minutos continuos: caminar, nadar, ejercicios yóguicos y ciclismo de paseo.

### PITTA

Lo mejor es un ejercicio de ritmo más energético, pero moderado, que mantenga el cuerpo en movimiento durante quince o veinte minutos sin interrupción: caminata energética, esquí de fondo moderado, natación, ciclismo, levantamiento de pesas, tenis y paleta.

### KAPHA

Lo mejor es un ejercicio vigoroso que dure entre quince y treinta minutos. Puedes intentar el trote, un ciclismo vigoroso, natación, esquí de fondo, gimnasia aeróbica, caminata y levantamiento de grandes pesos.

## CONSEJOS AYURVÉDICOS PARA UN EJERCICIO SALUDABLE

- En general, emplea sólo el cincuenta por ciento de tu capacidad. Por ejemplo: si puedes correr un máximo de seis kilómetros, corre sólo tres. Si puedes nadar doce largos a lo sumo, deténte a los seis. Así no te sentirás tenso ni fatigado, sino energizado y

cómodo. Y con el ejercicio regular aumentará tu capacidad.

- Haz ejercicios todos los días, siete días cada semana.
- No te fuerces en exceso al hacer ejercicio. Si empiezas a sudar o a respirar con fuerza por la boca, reduce la intensidad y después aumentala gradualmente. Recuerda que el máximo beneficio se consigue sin esfuerzos excesivos.
- En general es mejor hacer ejercicio durante el ciclo Kapha de la mañana (entre las seis y las diez). Si practicas la meditación, lo mejor es dedicarse a los ejercicios inmediatamente después. Sin embargo, los ejercicios de integración neuromuscular y la «Salutación al sol», que se describen aquí, son técnicas ideales para asentar la mente, y deberían ser hechos antes de la meditación.

## EL EJERCICIO Y LOS DOSHAS

Éste es el último gran elemento de la rutina diaria ayurvédica. Uno de los textos clásicos del Ayurveda declara: «Con el ejercicio físico se obtiene ligereza, capacidad de trabajo, firmeza, tolerancia de las dificultades, disminución de las impurezas físicas y fortalecimiento de la digestión y el metabolismo». En otras palabras, el ejercicio crea energía. Pero a esta cita sigue otro punto de igual importancia: «El ejercicio debería ser realizado con moderación».

La actual tendencia a los ejercicios vigorosos, agotadores y, por lo general, difíciles, es uno de los motivos por los cuales millones de personas encuentran tantas dificultades para introducir una actividad física regular en su vida. Si bien el ejercicio vigoroso puede ser adecuado para ciertos tipos físicos, en otros tiene efectos desagradables, que los aparta del ejercicio en general. Esto es lamentable, pues realizar algún tipo de actividad física moderada, adecuada a tu tipo físico, es una de las cosas más valiosas que puedes hacer para fomentar la energía.

Para los tipos Vata, el ejercicio ligero es, decididamente, el mejor. Vata, que es ligero y aéreo por naturaleza, no tolera una actividad física agotadora, que no hace sino llevarlo al desequilibrio de Vata y a una mayor fatiga. Para este tipo son preferibles el caminar y otras actividades comparables, como la natación o el ciclismo. Prueba caminar durante quince o veinte minutos cada día, sin esfuerzo, pero sin pausa. A medida que aumente tu tolerancia, puedes aumentar también el ritmo, hasta llegar a un paso bastante enérgico. Además de la caminata y los ejercicios equivalentes, las posturas yóguicas del programa de integración neuromuscular, presentados en el Capítulo 5, son muy beneficiosos para los tipos Vata.

Los tipos Pitta tienen una resistencia moderada, por lo que pueden realizar formas de

ejercicio moderadas. Las preferibles son las actividades que requieren un movimiento continuo durante quince o veinte minutos. Sin embargo, los Pitta pueden aplicar un ritmo algo más intenso que los Vata. La caminata enérgica, el ciclismo, levantar pesos moderados, el esquí de fondo y la natación son todos convenientes. Los Pitta tienden también a disfrutar de los deportes de competencia, debido a su naturaleza dinámica y competitiva. Estas actividades son buenas, siempre que la competencia no se intensifique hasta inflamar las tendencias agresivas de Pitta. Juegos tales como el tenis o el baloncesto involucran más arranques y detenciones que acción continua; también tienen menos valor fisiológico que los ejercicios de movimiento continuo.

Los tipos Kapha, que se inclinan hacia la pesadez, son los únicos que se benefician con un ejercicio realmente vigoroso. Si les falta, los Kapha tienden a tornarse físicamente sedentarios y mentalmente perezosos. Si eres un tipo Kapha, tu tendencia a la inercia puede hacer que te cueste iniciar la marcha, pero con el tipo de ejercicio correcto te sentirás tanto mejor que pronto cobrarás impulso y empezarás a disfrutar. Los ejercicios adecuados para Kapha son el trote, el ciclismo vigoroso, la natación o el esquí de fondo, el levantamiento de pesas y la danza aeróbica. En los meses de invierno puede ser útil adquirir un equipo para hacer ejercicios bajo techo, a fin de mantener el programa más exigente que requiere Kapha.

Cualquiera sea tu tipo físico, el mejor momento para hacer ejercicios es durante el período Kapha de la mañana. Esto te ayuda a aligerar a Kapha y a iniciar el día con dinamismo. Si no puedes hacerlo por la mañana, aún será posible durante las horas del día; lo que no se recomienda es hacerlo después del atardecer, pues tiende a agitar el organismo en un momento en que el cuerpo, por naturaleza, tiende a asentarse como preparación para el sueño.

## Salutación al sol

Existe en el Ayurveda un tipo de ejercicio que es recomendable para todos los tipos físicos y que tiene un efecto especialmente vigorizante para el sistema. En sánscrito se lo llama Surya Namaskara, o sea: salutación al sol. La tradición indica realizarlo temprano por la mañana, de cara al sol naciente.

La salutación al sol comprende doce posturas que se alternan a intervalos aproximados de cinco segundos. Acompaña a las posiciones un ritmo respiratorio recomendado.

Si no estás habituado a los estiramientos, tal vez te resulte mejor ejecutar primero, durante algunas semanas, los ejercicios de integración neuromuscular descritos en el Capítulo 5, antes de iniciar la salutación al sol, que es más vigorosa. Si eres de edad

avanzada o tienes algún problema muscular u ortopédico, te conviene consultar al médico antes de realizar este ejercicio.

Para hacerlo, guíate por estos consejos generales:

1. Cuando ejecutes la salutación al sol, deja pasar media hora antes de comer y no lo hagas hasta tres horas después de haber comido. Si practicas otros programas de meditación o posturas yóguicas, puedes empezar por la salutación al sol.
2. Más abajo se describe un solo ciclo de la salutación al sol, consistente en doce posturas. Comienza con tantos ciclos como te resulte cómodo y aumentalos gradualmente hasta un máximo de doce. No te esfuerces. Si tu respiración se agita o comienzas a sudar, acuéstate y descansa durante uno o dos minutos.
3. Mantente en cada posición durante unos cinco segundos. La única excepción es la Posición de Ocho Miembros (postura 6), que sólo se mantiene un segundo.
4. La salutación al sol emplea un ritmo respiratorio específico (inhalar o exhalar) para cada postura. Se te indicará inhalar durante las posturas de *extensión*, porque inhalar facilita los movimientos de extensión y estiramiento de la columna. Se te indicará exhalar en las posturas de *flexión*, porque esto permite que el cuerpo se pliegue, curve y flexione.
5. Como verás, hay dos posiciones Ecuestres por ciclo. Adelanta la misma rodilla durante el mismo ciclo. Pasa a la rodilla opuesta en el ciclo siguiente y continúa alternando en cada ciclo nuevo. Ejecuta siempre igual número de ciclos con cada lado, a fin de que ambas mitades del cuerpo sean tratadas de manera equilibrada.
6. No aceleres los ejercicios; el máximo valor se logra haciéndolos con lentitud. Cada ciclo requiere entre uno y dos minutos.
7. Después de completar el ciclo final, tiéndete de espaldas durante dos minutos, con los brazos a los costados y las palmas hacia arriba. Deja que tu atención se centre fácilmente en el cuerpo.
8. Pon cuidado en no estirarte excesivamente. Los dibujos muestran la postura ideal para cada posición, pero sólo debes estirarte tanto como tu cuerpo lo permita sin sufrir molestias. Con el correr del tiempo adquirirás mayor flexibilidad. No debes experimentar dolor ni molestia alguna mientras ejecutas estos ejercicios. Si hasta la ejecución mínima de una postura en especial te provoca incomodidad, omite esa postura. Si tienes problemas de espalda, consulta con tu médico antes de iniciar estos ejercicios.

## Cómo hacer un ciclo de Salutación al Sol

## 1. Posición de salutación

Comienza con los pies paralelos y el peso distribuido por igual sobre ambos pies. Une las manos, con las palmas juntas, a la altura del pecho. Respira con tranquilidad unos cinco segundos.



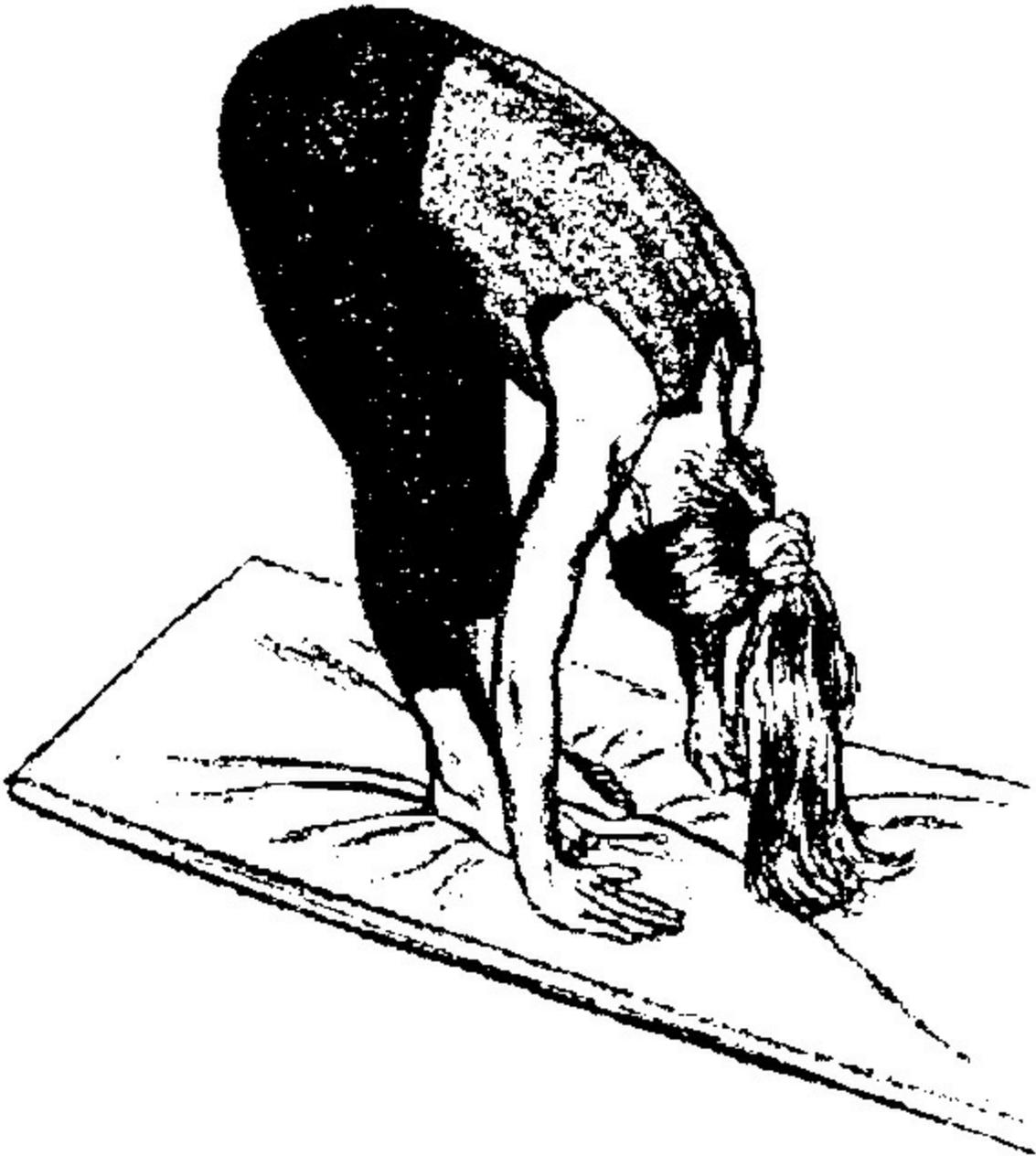
## 2. Posición de brazos levantados

Mientras inhalas, levanta las manos por sobre la cabeza, estirando la columna vertebral en una postura de extensión.



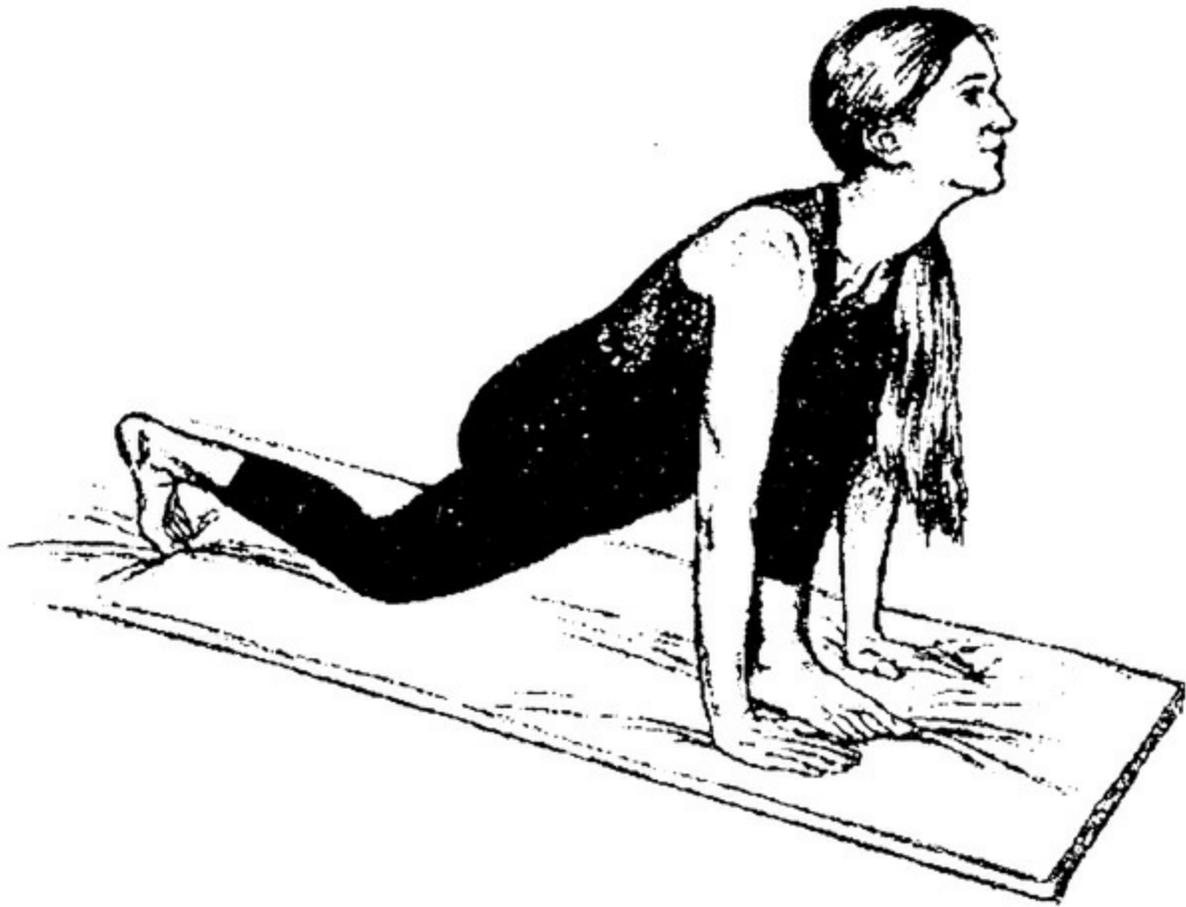
### 3. Posición manos a los pies

Mientras exhalas, inclina el cuerpo hacia adelante y hacia abajo, en una postura de flexión. Permite que tus rodillas se flexionen.



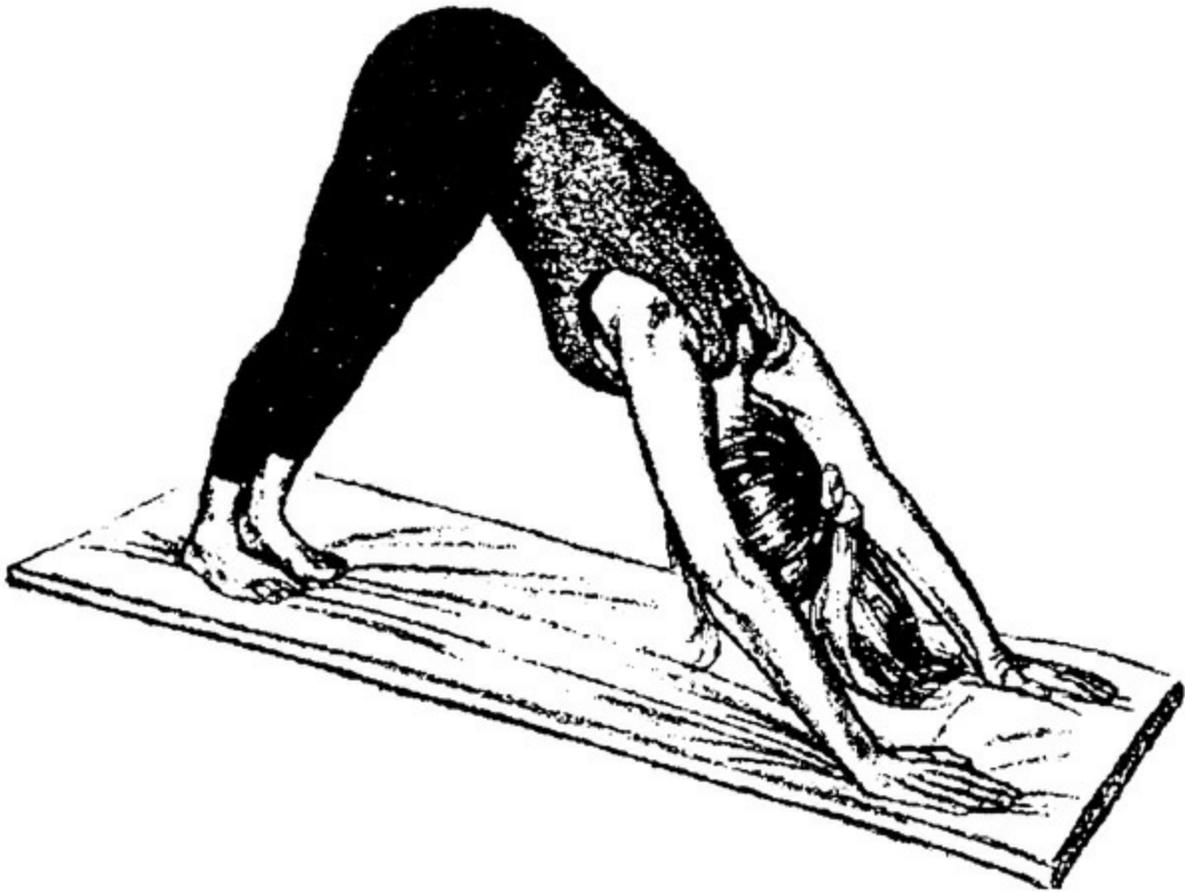
### 4. Posición ecuestre

Inhalando, extiende la pierna izquierda hacia atrás, con la rodilla en el suelo. Deja que la derecha se flexione y que el pie derecho se mantenga totalmente apoyado en el suelo. Estira la cabeza y el cuello hacia arriba.



## 5. Posición de la montaña

Exhalando, lleva la pierna derecha hacia atrás, hasta emparejarla con la izquierda, elevando las nalgas en una postura de flexión. El cuerpo forma una V invertida entre la pelvis y las manos y entre la pelvis y los talones.



## 6. Posición de los ocho miembros

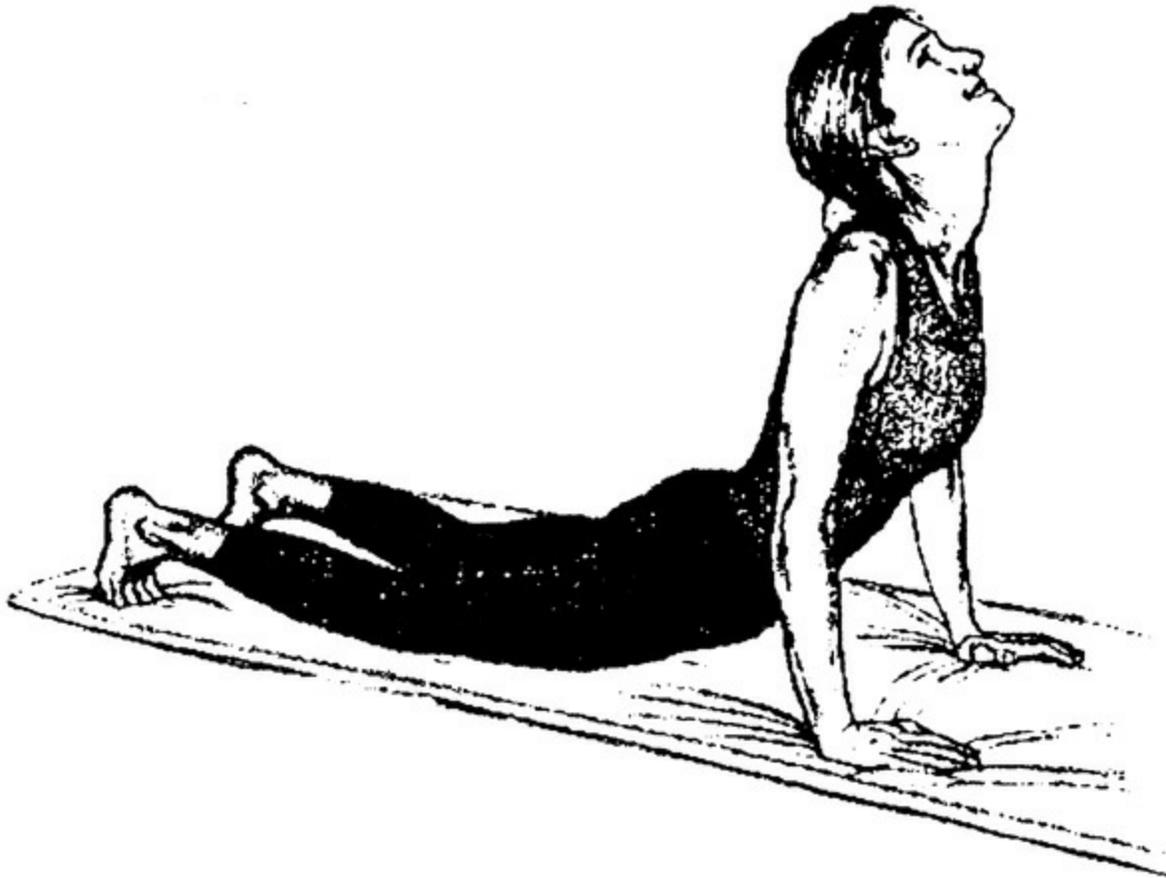
Baja cuidadosamente ambas rodillas hasta el suelo y deja que tu cuerpo se deslice hacia abajo en ángulo, con el pecho y el mentón tocando brevemente el suelo. Mantén brevemente la posición y luego pasa con suavidad a la siguiente.



## 7. Posición de la cobra

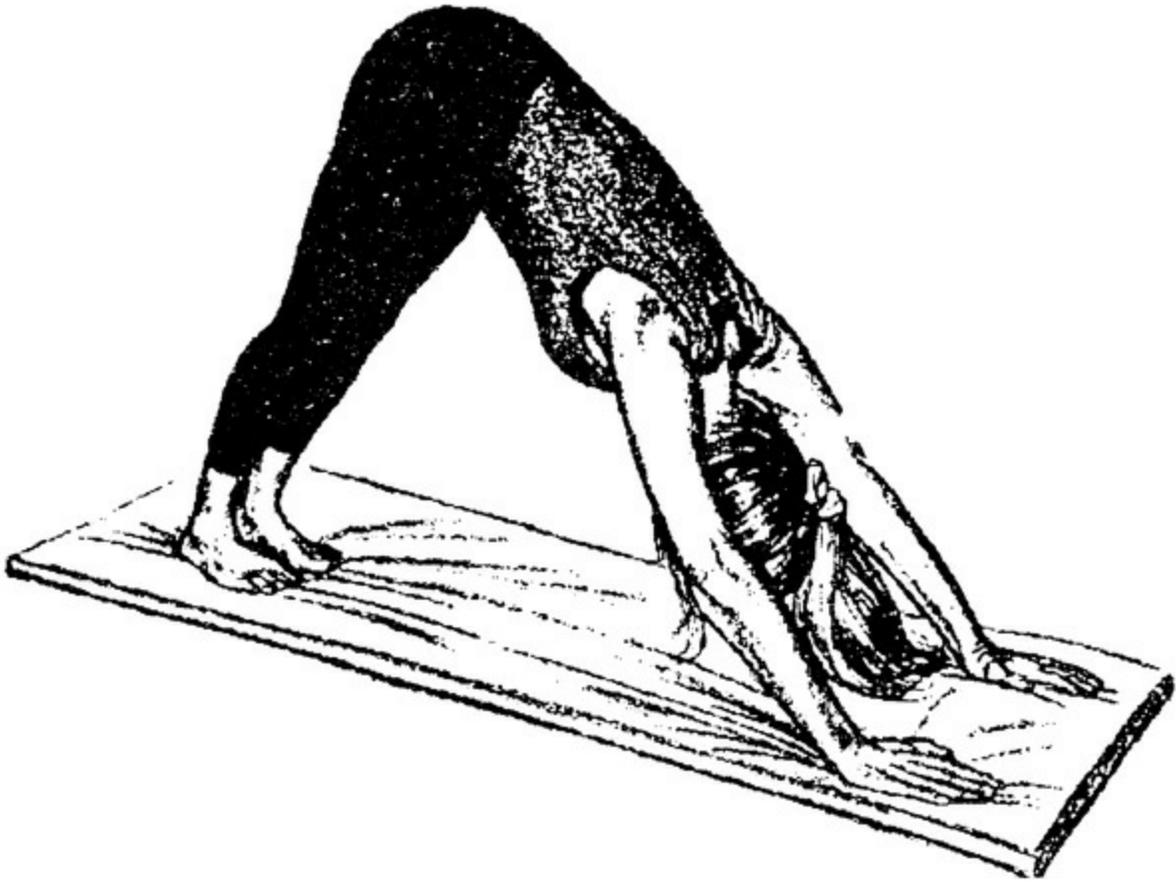
Inhalando, eleva el pecho hacia arriba y algo hacia adelante, presionando hacia abajo con las manos. Mantén los codos próximos al cuerpo. Deja que la columna levante la

cabeza; no inicies el movimiento con la cabeza ni eleves el cuerpo con el cuello.



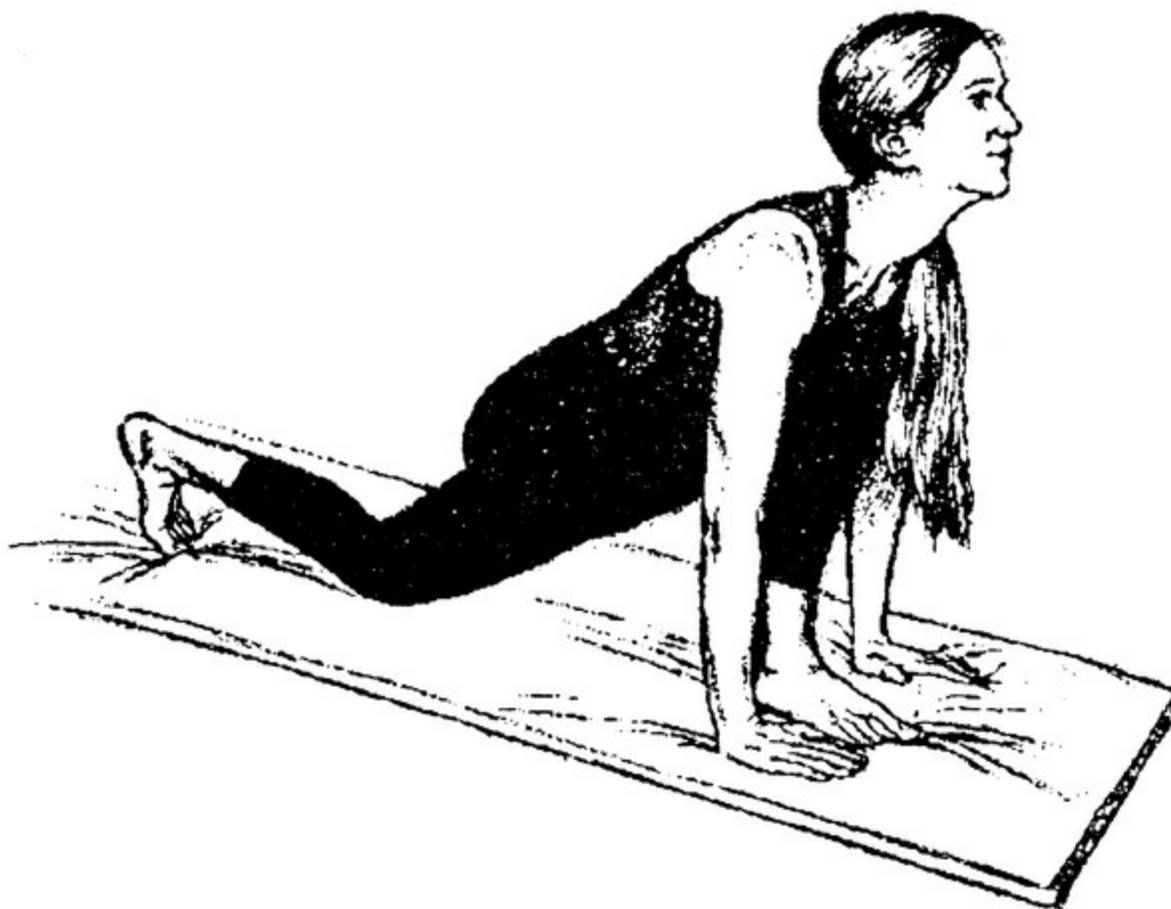
## 8. Posición de la montaña

Exhalando, levanta las nalgas y la cadera en una postura de flexión, la misma de Posición 5.



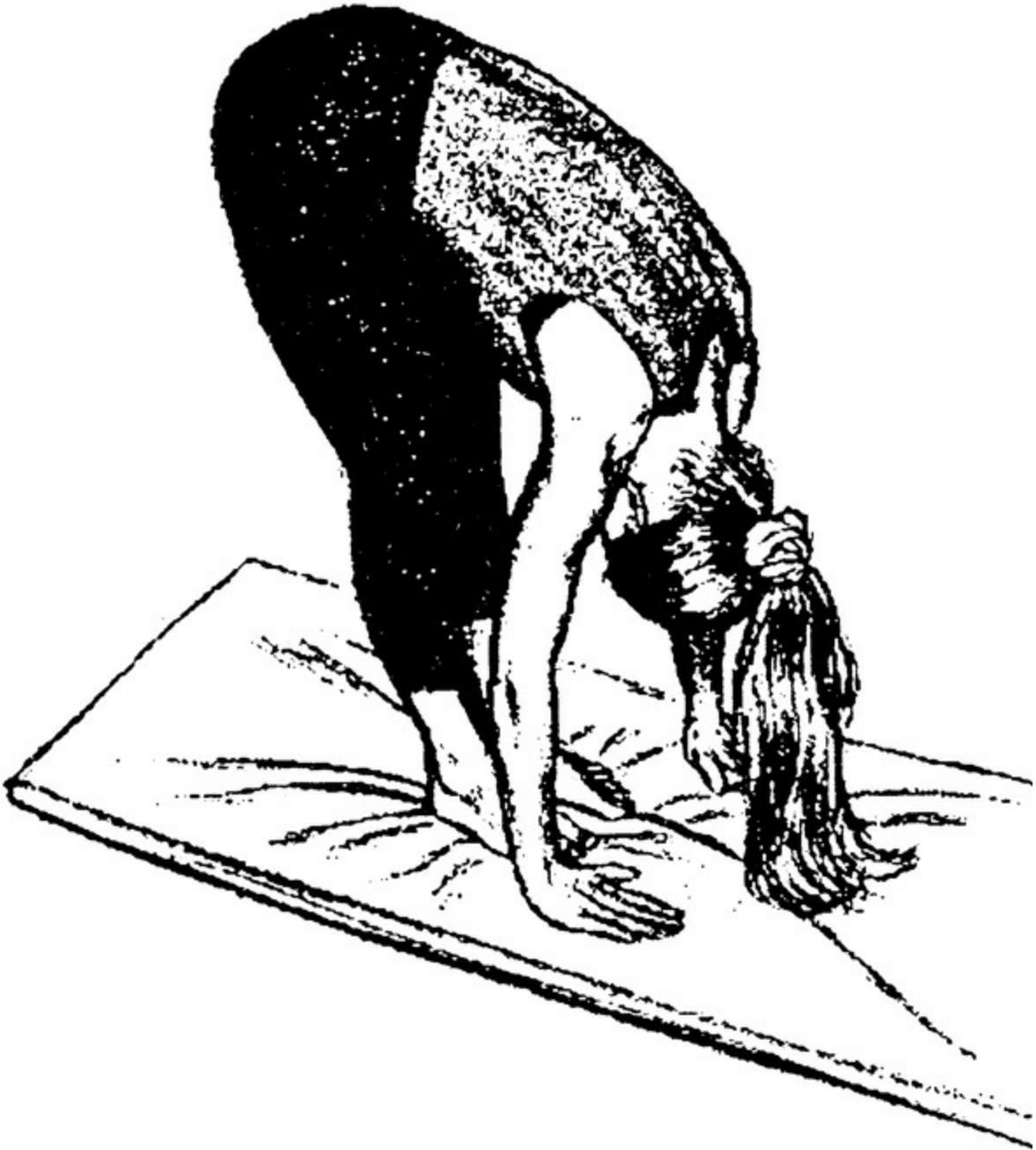
## 9. Posición ecuestre

Inhalando, lleva la pierna derecha hacia adelante, entre las manos, como en la Posición 4. Deja la pierna izquierda extendida hacia atrás, con la rodilla tocando el suelo. La rodilla derecha quedará flexionada, con el pie derecho totalmente apoyado en el suelo.



## 10. Posición manos a los pies

Repite la Posición 3. Mientras exhalas, flexiona el cuerpo hacia adelante y hacia abajo, descendiendo en una postura de flexión. Deja que tus rodillas se flexionen.



#### 11. Posición de brazos levantados

Repite la Posición 2. Mientras inhalas, levanta las manos por encima de la cabeza, estirando suavemente la columna en una postura de extensión.



## 12. Posición de la salutación

Repite la Posición 1, terminando la Salutación al Sol tal como la has iniciado, con las

manos unidas y las palmas juntas frente al pecho. Respira normalmente durante unos cinco segundos. Luego inicia el ciclo siguiente. (La Posición 12 se convierte en la primera posición para el segundo ciclo; desde aquí puedes pasar directamente a la Posición 2.)





## La fatiga crónica en el medio de hoy

El ambiente que nos rodea es un reflejo de la conciencia colectiva de la población; ésta es una idea fundamental de la filosofía ayurvédica. Sin embargo, desde hace ciento cincuenta o doscientos años, la visión prevaleciente de la sociedad ha sido que la humanidad es algo aparte de la naturaleza y hasta superior a ella. El papel del hombre ha sido someterla y explotarla para sus propios fines materiales. Esto ha resultado, como bien sabemos, en tecnologías científicas e industriales que favorecen muchas formas de desequilibrio, incluidos el agotamiento de los recursos naturales, la contaminación del aire y el agua y la posibilidad de que se produzcan grandes desastres ecológicos.

Por suerte, el péndulo comienza a caer hacia la dirección opuesta. La conciencia colectiva de la sociedad empieza a reconocer que devolver el equilibrio al ambiente natural es crucial para el bienestar del individuo y del globo. Empero, si bien hay ahora razones para concebir esperanzas, también debemos reconocer los efectos negativos que esas perturbaciones ambientales siguen infligiendo y hasta qué punto pueden debilitar la salud y agotar la energía.

Si te sientes crónicamente cansado y no ha surgido un diagnóstico físico claro que lo explique, deberías al menos considerar la posibilidad de que algún aspecto de tu ambiente físico sea responsable de esa disminución de energía. El siguiente principio de energía primaria resume una relación importante que existe entre todos los seres humanos y su ambiente. Anótalo, por favor.

PEP 18: El equilibrio del medio favorece el equilibrio del individuo; los desequilibrios del medio pueden conducir a desequilibrios individuales.

Antes de comenzar a explorar estas ideas, permíteme ofrecerte una palabra de advertencia. Es posible preocuparse y hasta obsesionarse por el fantasma del peligro ambiental. La preocupación compulsiva por los peligros del agua, el aire, la comida, los campos electromagnéticos y muchas cosas más, por sí sola, puede hacerte vivir en un estado antinatural e insalubre. Ese miedo invasor es capaz de causar un desequilibrio fisiológico mayor que cuantos resultarían de una verdadera catástrofe ambiental, salvo la más horrenda. Teniendo en cuenta esta advertencia, podemos evaluar con realismo algunas de las influencias ambientales que pueden ser fuentes de fatiga crónica.

## CALIDAD DEL AIRE

*Prana* es la palabra ayurvédica que designa el aire y el respirar, pero tiene también connotaciones de vitalidad, aliento vital y hasta de la vida misma. Además de su importancia fundamental en la respiración, el oxígeno es uno de los componentes principales en la metabolización del alimento para convertirlo en energía vital. Por lo tanto, es de obvia importancia la calidad del aire que respiramos.

En este aspecto, el principio ayurvédico sobresaliente es la importancia de tomar aire fresco todos los días. Resulta asombrosa la escasez de aire fresco en la rutina cotidiana de muchos norteamericanos, y lo mucho que esto puede agotar su vitalidad. Muchas personas trabajan en medios herméticamente cerrados, donde el flujo de aire está controlado por ventiladores invisibles o acondicionadores de aire. Éstos no pueden, por cierto, proporcionar la frescura que antes permitían las ventanas abiertas. Ahora la gente puede pasar días y días, hasta semanas enteras, con una mínima exposición al aire libre, sobre todo durante los meses de invierno.

Por suerte, no es una situación difícil de remediar. Es fácil crear todos los días varias oportunidades para caminar al aire libre, aun en el invierno. Prueba descender del autobús un par de paradas antes de la que te corresponde, por ejemplo, o aparcarse el coche a algunas manzanas de tu casa o del sitio donde trabajas. Recomiendo entre diez y quince minutos de aire fresco una o dos veces al día. De inmediato experimentarás el beneficio en tu vitalidad y tu sensación de bienestar.

También es posible contar con más aire fresco en ambientes internos. Deja las ventanas abiertas tanto como sea posible durante los meses cálidos; en invierno, ábrelas por lo menos diez minutos dos veces al día. Puesto que no es posible hacer esto cuando se trabaja en un edificio herméticamente cerrado, de cristal y acero, en esos casos es de especial importancia salir a caminar al aire libre en algún momento del día; a la hora de comer, por ejemplo.

En los últimos años ha mejorado la calidad del aire en muchas zonas urbanas; es de esperar que esta tendencia continúe. Pero si padeces de una fatiga crónica significativa y vives en una zona cuya contaminación esté reconocida, deberías tomar conciencia de los efectos que la calidad del aire puede provocar en tu situación. Tal vez valga la pena pensar en mudarse a un ambiente más limpio.

## CALIDAD DEL AGUA

Pocas personas tienen conciencia de lo que contiene el agua que beben. Si bien se piensa que este problema es mucho mayor en las grandes ciudades, hay zonas rurales cuya situación es comparable y hasta peor, debido a los efectos de los tóxicos contenidos en los pesticidas. Si te preocupa la calidad del agua de tu zona, deberías ponerte en contacto con el organismo encargado de la distribución de aguas o con organismos de protección ambiental, que podrán ofrecerte más información.

Para asegurar la pureza del agua potable hay otros dos recursos sencillos. Primero; puedes instalar en tu casa un filtro de agua de buena calidad. Los mejores son los que utilizan la ósmosis inversa. Una segunda solución es utilizar exclusivamente agua envasada para cocinar y para beber. Si escoges este segundo recurso, averigua cuál es la fuente del agua. Hay aguas «minerales» que no son puras, pues muchas vertientes naturales están ya contaminadas, por desgracia. Una mejor opción puede ser el agua embotellada filtrada, sobre todo la filtrada por ósmosis inversa.

## CALIDAD DE LA COMIDA

Ya hemos analizado la importancia de los alimentos frescos y sus propiedades vitalizantes. Además de la frescura, es importante que la comida esté libre de contaminantes hasta donde sea posible. Desde luego, es preciso lavar todas las frutas y hortalizas antes de consumirlas; también deberías pensar en la conveniencia de adquirir productos que hayan sido cultivados sin pesticidas, aunque cuesten algo más. También son preferibles las carnes orgánicamente producidas, aunque los contaminantes ambientales tienden a concentrarse en los tejidos de los animales, no importa cómo se los críe, y eso vale especialmente para ciertas numerosas especies de pescado. También hay motivos para preocuparse por las hormonas que se suministran al ganado a fin de aumentar su peso. Por todos estos factores es conveniente reducir el consumo de carne y de pescado.

## MATERIALES FABRICADOS POR EL HOMBRE

Todos los días entramos en contacto con innumerables sustancias del medio. Por lo general, el Ayurveda recomienda aumentar el contacto con las sustancias naturales y reducirlo con los productos artificiales. Biológicamente esto tiene mucho sentido, pues el cuerpo humano evolucionó, durante miles de años, para interactuar con materiales naturales. Mantén este principio en cuenta cuando construyas tu casa y tu ambiente de trabajo.

Cuando escojas la ropa, ten en cuenta que el algodón y la lana permiten que tu piel respire con más libertad que si usas fibras sintéticas. También la ropa de cama debería estar hecha con telas naturales.

## CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

El periodismo ha estado prestando alguna atención a los posibles efectos cancerígenos de los teléfonos celulares, los transformadores de alto voltaje, los transmisores de microondas, los ordenadores y otras potentes fuentes de energía eléctrica. En este aspecto, las investigaciones distan mucho de ser concluyentes, por lo que te recomiendo no preocuparte por estos temas. Pero estoy convencido de que una exposición prolongada a las fuerzas electromagnéticas del medio pueden debilitar el cuerpo y abrir paso a los problemas de salud. Por lo tanto, si mantienes contacto constante o frecuente con una fuente conocida de radiación electromagnética, deberías tener en cuenta que eso bien puede estar provocándote la fatiga crónica. Con respecto a los ordenadores, es conveniente mantener el monitor cuanto menos a la distancia del brazo... y recuerda que la pantalla de computación emite más radiaciones por los costados, la parte trasera y la parte alta que por el frente. Te recomiendo leer sobre el tema, a fin de tomar una decisión bien informada sobre los efectos que esto pueda tener sobre tu cuerpo.

Me permito terminar este análisis de los riesgos ambientales destacando un punto positivo. El cuerpo humano tiene una tremenda capacidad para adaptarse y autorrepararse; sobre esto existen muchos ejemplos. El sistema inmunológico, por ejemplo, es capaz de reconocer y destruir casi todos los tipos de gérmenes o invasores biológicos concebibles, aun aquellos que no haya encontrado previamente. Este notable grado de flexibilidad y autoprotección está presente también en los sistemas detoxificantes del cuerpo. Al aplicar tu atención al fortalecimiento de los mecanismos autocurativos del cuerpo, puedes hacerte virtualmente invencible a muchas influencias destructivas. Aunque el ambiente pueda contener contaminantes, tu organismo podrá manejarlos en gran proporción. Al mismo tiempo, al comprobar si a tu alrededor hay ejemplos de desequilibrio extremo, puedes actuar para eliminarlos y, de ese modo, conservar la fuerza de los procesos naturales de autorreparación.

## EL EQUILIBRIO Y LOS SENTIDOS

Los efectos del ambiente sobre la fisiología humana no son sólo una función de lo que hay «ahí afuera», sino también de cómo percibimos y procesamos el mundo circundante.

Los cinco sentidos (oído, tacto, vista, sabor, olfato) son las cinco puertas por las que tomamos conciencia de todas las influencias ambientales. Si estos sentidos están sanos y equilibrados, filtran naturalmente las influencias potencialmente dañinas... y, al mismo tiempo, facilitan la adquisición de nutrición y energía.

En último término, el equilibrio de los sentidos depende del equilibrio de la captación y la conciencia. Existe un antiguo dicho ayurvédico que expresa esta verdad: «El mundo es tal como somos». Anótalo, por favor, como nuestro siguiente principio de energía primaria.

PEP 19: El mundo es tal como somos; nuestra experiencia del mundo depende del estado de nuestra conciencia.

Este punto se puede ilustrar mediante una analogía. Aunque el día sea luminoso y soleado, si tienes puestas unas gafas sumamente oscuras, todo te parecerá gris y lóbrego. Si ahora te pones gafas de color rosado, todo te parecerá rosado, por supuesto. Y, si te quitas finalmente las gafas, notarás de pronto la auténtica belleza del día. La experiencia que tengas del mundo dependerá tanto o más de la calidad de tus percepciones como de lo que percibas. Si experimentas equilibrio, creatividad y satisfacción interior, eso es lo que encontrarás a tu alrededor.

Me gustaría analizar los cinco sentidos detalladamente, pues el hecho de equilibrarlos puede revelar una nueva fuente de energía no aprovechada dentro de ti mismo.

Con respecto a los sentidos, una de las cosas más importantes que es necesario comprender es el hecho de que tanto pueden brindar información como recibirla. Por una parte, proporcionan canales por los que los estímulos pueden fluir desde afuera hacia adentro. A través de los cinco sentidos puedes ingerir y metabolizar las percepciones, tal como ingieres y digieres la comida. Y, puesto que la información asimilada por los sentidos tiene un efecto tremendo sobre el cerebro (y, por lo tanto, sobre todos los potentes neuroquímicos que circulan por el cuerpo), es importante que tus influencias sensoriales sean nutritivas y energizantes, en vez de ser tóxicas y reductoras de energía.

Al mismo tiempo, los cinco sentidos son canales por los cuales tu captación y tu conciencia individual se proyectan hacia el mundo. La fisiología moderna suele pasar esto por alto, pero es importante para los sistemas de salud tradicionales, como lo es el Ayurveda.

Esta proyección de tu inteligencia interior puede ser un acto creativo que brinde entusiasmo y gozo, o puede ser una especie de agujero vacío en el que tu vitalidad interior caiga y desaparezca. El Ayurveda enseña que la diferencia entre estas dos posibilidades depende del grado en que te dejes atrapar por el objeto que percibes. Si el sentido de tu propio ser y de tu propio valer se identifica con el objeto, experimentas una

«referencia al objeto» antes que una «autorreferencia». En el último capítulo de este libro analizaremos estos importantísimos conceptos y todo el mecanismo de los sentidos como proyectores de conciencia.

En el resto de este capítulo nos ocuparemos del flujo de información *hacia adentro*, por medio de los cinco sentidos, hacia tu conciencia individual, y exploraremos qué se puede hacer para que ese flujo sea equilibrado y nutritivo.

Antes de analizar individualmente los sentidos, anota, por favor, el siguiente principio de energía primaria:

PEP 20: Los cinco sentidos son puertas que dan al sistema mente-cuerpo. Al elegir una recepción sensorial armoniosa y equilibrada, facilitas el cultivo de felicidad y energía en todo tu sistema.

## EL SENTIDO DEL OÍDO

La frase «contaminación por ruido» surgió a la existencia hace varias décadas. Se refiere al moderno fenómeno del ruido muy potente o muy desagradable y a los efectos que ese ruido causa en los seres humanos obligados a oírlo. Fisiológicamente hablando, la contaminación por ruido crea una especie de hiperexcitación sensorial. Es un nivel excesivo de estímulo en el sistema nervioso que crea una reacción de alarma. Si continúa por más de un momento, puede provocar una reacción de huir o luchar que resulta fatigoso mantener. El resultado final de una exposición prolongada a la contaminación por ruido es, por lo tanto, la fatiga crónica.

El ruido es otro problema ambiental que puede resultarte difícil de resolver, sobre todo si vives en una zona urbana de mucho tránsito. Pero existen maneras creativas de aislarte de la contaminación sónica y crear un ambiente más quieto y armonioso. Puedes comenzar por trasladar las zonas de trabajo o descanso a una parte más tranquila de la oficina o de la casa; los cortinados y los muebles tapizados apagan el sonido. Prueba diferentes opciones hasta ver cuál te da mejores resultados. Si tienes control sobre el tipo de sonidos a los que te ves expuesto, haz un esfuerzo consciente para que sean, en lo posible, agradables y relajantes.

Te aconsejo que evites la música estridente y discordante, aprovechando en cambio los beneficios de los sonidos musicales sedantes para el sistema mente-cuerpo. Las investigaciones han demostrado que diferentes armonías y combinaciones instrumentales pueden provocar diferentes efectos fisiológicos. A medida que la fisiología humana cambia a lo largo del día, bajo las influencias cíclicas de Vata, Pitta y Kapha, se pueden

utilizar valores sónicos especiales para ayudar a mantener los ritmos biológicos y crear un equilibrio general. De este modo es posible utilizar el sentido del oído para el bienestar de todo el organismo.

Existen en el día ciertos momentos clave en que el sonido tiene un efecto de especial importancia. A la hora de acostarse, por ejemplo, el escuchar música sedante ayuda a cultivar un estado natural de serenidad y descanso. Existe toda una rama del Ayurveda, llamada *gandhama veda*, dedicada a crear equilibrio fisiológico a través del sonido.

## EL SENTIDO DEL TACTO

Al tratar los ejercicios de integración neuromuscular mencioné los marmas, puntos del cuerpo similares a llaves de un conmutador, por los cuales la energía es dirigida a diversas zonas. Muchos de estos puntos vitales están localizados en la superficie de la piel; la terapia de marmas es un aspecto del Ayurveda que se dedica a equilibrarlos. Cada uno puede hacer en su casa un tipo de terapia de marmas muy efectiva; de hecho, ya la has aprendido: se trata del masaje ayurvédico con aceite descrito en el Capítulo 5. Este masaje equilibra a Vata en todo el organismo y lo hace estimulando todos los puntos marmas existentes en la superficie de la piel.

Además de los marmas situados en la piel, existen otros puntos importantes en el cuero cabelludo, las orejas y las plantas de los pies; por eso recomiendo dedicar un poco más de tiempo a estas zonas durante el masaje. Hay también otros tres marmas clave a los que deberías prestar especial atención, pues son los centros de Vata, Pitta y Kapha. Uno está en el centro de la frente; otro, cerca de la parte inferior del esternón, justo sobre el corazón, y el último en el bajo vientre, unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Utilizando una presión suave, basta con hacer un gran masaje circular sobre cada una de esas tres zonas durante el masaje; la tradición recomienda orientarlo en la dirección del reloj.

Prestar atención a los puntos marma situados en la piel, durante el masaje diario con aceite, ayudará a despertar el flujo de energía integrada en todo el cuerpo.

## EL SENTIDO DE LA VISTA

De todos los sentidos, la vista proporciona el mayor volumen de información perceptual. Es también el más sujeto a la sobrecarga sensorial. Una sensación de cansancio alrededor de los ojos, los dolores de cabeza y las contracciones de los

músculos oculares son distintas señales de esta sobrecarga, que puede ser una gran depresora de energía. Casi todas las recomendaciones al respecto son bastante obvias; por ejemplo, no se debe leer con luz escasa. Pero también es preciso cuidarse de sobrecargar los ojos tal como se sobrecarga el oído con la contaminación por ruido. En la mayoría de los casos, este problema se origina con una excesiva exposición al cine y la televisión. Por cierto, gran parte del entretenimiento visual es una especie de sobrecarga sensorial intencionada, que puede agotar significativamente los niveles de energía.

Prueba dejar de ver televisión durante algunas noches y usa la carta de rastreo de energía para registrar cómo te sientes en los días siguientes. Muchas personas experimentan un mayor equilibrio, calma y aplomo, que se traduce en un aumento de energía durante todo el día. Ver ocasionalmente una película o un programa de televisión puede ser grato, por cierto, pero si has adquirido una dependencia con respecto a estos medios deberías cobrar conciencia de sus efectos desgastadores.

## EL SENTIDO DEL GUSTO

Tal como dijimos en relación con la dieta, en cuanto al gusto lo más importante es experimentar los seis sabores todos los días y, en lo posible, en cada una de las comidas. Esto no sólo mejora la digestión y ayuda a equilibrar el organismo, sino que añade vigor a toda la experiencia de la vida.

En general se recomiendan los siguientes condimentos comunes para cocinar o para agregar en la mesa: pimienta negra, jengibre, sal gema (si se la consigue), comino, cúrcuma, cardamomo, canela, clavo de olor y semillas de mostaza. Todos estos condimentos se consideran dotados de cualidades sátvicas, es decir, energizantes. Los condimentos picantes, tales como la pimienta de Cayena y el chile molido, se deben utilizar con mucha parsimonia, si acaso se utilizan, sobre todo para los tipos Pitta.

## EL SENTIDO DEL OLFATO

El Ayurveda considera que el sentido del olfato tiene un efecto muy potente en el sistema mente-cuerpo. Todos sabemos que un olor tiene la facultad de evocar recuerdos y emociones: al entrar en una habitación, si percibimos determinada fragancia, instantáneamente recobramos vívida memoria de un pasado remoto. Esto se debe a que los nervios del olfato llevan su información directamente a las regiones más profundas del cerebro, donde se regulan las emociones y muchas de las funciones más básicas del

cuerpo.

El uso de esencias o aromas para crear equilibrio fisiológico es una parte antigua del Ayurveda clásico. Ciertos aromas tienen influencia sobre un dosha en particular y, por lo general, el patrón es similar al de los sabores. Los olores dulces o agrios tienden a equilibrar al dosha Vata, por ejemplo, mientras que las fragancias picantes equilibran a Kapha y las mentoladas hacen lo mismo con Pitta. La mejor manera de utilizar los aromas es a la hora de acostarse, a fin de crear una fragancia que perdure durante toda la noche. Generalmente se recomienda para este fin el aroma Vata, puesto que apaciguar o equilibrar Vata induce al sueño. Durante el día, la terapia de aromas también puede tener un efecto equilibrante y animador. Escoge el aroma tal como podrías escoger la dieta adecuada para tu tipo físico en un día determinado: basándote en el conocimiento de los doshas que predominan en tu fisiología y en la estación del año.

## El gozo como base de la energía

Aunque los factores biológicos son importantes, por cierto, para superar la fatiga crónica, obviamente la vida humana requiere algo más que una nutrición y un ejercicio correctos para mantenerse realmente sana. Requiere algo que le dé sentido, la conciencia de un propósito más importante, un objetivo que valga la pena.

Uno de los descubrimientos más intrigantes del Ayurveda tradicional es el que se expresa en el siguiente principio de energía primaria. Anótalo, por favor:

PEP 21: El crecimiento es la base de la sobrevivencia.

En este contexto, la sobrevivencia no significa simplemente mantenerse con vida y continuar respirando. Significa vivir de una manera espiritualmente significativa. Uno puede evitar la muerte biológica ingiriendo mínimas cantidades de alimento y líquido cada veinticuatro horas, pero a fin de vivir, en el verdadero sentido de la palabra, es preciso que haya progreso y crecimiento. La alternativa es el estancamiento, la fatiga crónica o un desequilibrio aun más grave.

El crecimiento espiritual es una experiencia regocijante. Nos sustenta emocionalmente en los altibajos de la vida y tiene también importancia biológica. Una sensación de progreso y orientación en la vida fomenta la creación de los neuroquímicos capaces de energizar y vitalizar todo el sistema mente-cuerpo. Ésa es la verdadera clave de la energía dinámica.

## INTEGRIDAD Y CONEXIÓN

El crecimiento espiritual al que me refiero es, simplemente, el desarrollo y cumplimiento del potencial humano. Dentro de ti existe el impulso de ser lo mejor que puedas ser... pero existe también algo más. Muy en el fondo, cada uno sospecha que tiene capacidad para ser realmente grandioso. Ser grandioso es (o cuanto menos fue en algún momento) el verdadero objetivo de toda persona.

El impulso de ser grandioso es claramente visible en los niños. Ellos no dudan de su capacidad de lograr cuanto quieran y de ser exactamente lo que deseen ser. En todo

cuanto hacen hay gozo y espontaneidad, además de una energía ilimitada.

¿Qué palabra se puede utilizar para describir este estado del ser? Es un estado en el que cada momento se vive por completo, hasta el límite mismo. Es una *integridad* del ser.

El impulso hacia la integridad es derecho natural de todo ser humano, pues dentro de cada uno existe la posibilidad y el profundo deseo de alcanzarla. Tener integridad significa estar por completo unido, sin sensación alguna de separación, fragmentación o límite. Significa experimentar el gozo natural.

El Ayurveda considera tradicionalmente esta integridad como objetivo del desarrollo humano. Los psicólogos modernos se refieren a él como «estado de autorrealización». Tal como la describió originariamente el psicólogo Abraham Maslow, la autorrealización se caracteriza por la creatividad, un sentido de libertad interior, satisfacción, energía y espontaneidad. Maslow consideraba que este estado es un objetivo natural en la evolución de toda persona.

La integridad y la autorrealización son cosas que muchas personas han sentido espontáneamente, aunque más no sea durante breves períodos de su vida. Puede haber surgido en el deporte, en una experiencia laboral especialmente satisfactoria o en un momento compartido con otra persona. Cualesquiera sean los detalles, estas bellas ocasiones vienen invariablemente acompañadas del gozo, de una sensación de que todo fluye sin esfuerzo, de un sentimiento de íntima conexión con otras personas y con el ambiente general.

El Ayurveda vio hace tiempo en ese sentido de conexión una verdad básica que toda persona debería esforzarse por captar. Ahora la ciencia moderna nos dice también que, en verdad, estamos íntimamente relacionados con la naturaleza toda y con la fuente misma de la energía. Quizás el mayor beneficio del Ayurveda reside en estas técnicas sumamente prácticas para equilibrar el sistema mente-cuerpo y, de ese modo, restablecer nuestros vínculos con las verdaderas fuentes de vitalidad y salud.

## ENSÉÑATE A IR MÁS ALLÁ

Te aconsejo calurosamente que analices esta visión de integridad en el contexto de tu propia vida. Con el correr de los años, muchos desarrollamos actitudes y conceptos de nosotros mismos que disminuyen el sentido de potencial ilimitado del que disfrutábamos cuando niños. Inevitablemente se producen demoras, frustraciones y derrotas, que dan origen a dudas sobre la posibilidad de cumplir con nuestros objetivos.

Hay tres experiencias que el Ayurveda considera como las creadoras de estrés más

peligrosas para el sistema: el rechazo, la desilusión y la duda. Como resultado de estas experiencias dolorosas, podemos desarrollar actitudes autolimitantes en vez de autoexpansivas. Al principio, estos sentimientos defensivos pueden haberse desarrollado, muy comprensiblemente, a fin de proteger al corazón de nuevos desencantos, pero el efecto de esa autolimitación es, no obstante, devastadora para el crecimiento espiritual.

En este punto vienen a mi mente pensamientos tan destructivos como: «Creo que jamás seré del todo feliz, pero ¿acaso hay alguien que sea realmente feliz?»; «Supongo que jamás alcanzaré mis objetivos; aunque tal vez no eran realistas»; «No soy el tipo de persona que pueda triunfar en algo».

No se me ocurre ninguna frase más autolimitante que ésta: «No soy el tipo de persona...».

El aspecto más peligroso de estas actitudes negativas es la manera en que llegan a reflejarse en la neuroquímica del cuerpo. Puesto que la conexión mente-cuerpo está siempre en funcionamiento, el pensamiento destructivo se traduce, tarde o temprano, en alguna dolencia física destructiva, tal como la fatiga crónica. Al fin y al cabo la fatiga es sólo una especie de inercia, una sensación física de desencanto con respecto a la vida.

La clave para superar estas actitudes pesimistas, que empequeñecen el alma, es ir más allá de ellas, mediante el poder espiritual ilimitado que existe dentro de ti, aunque por el momento lo hayas perdido de vista. La única manera es ir más allá. Se trata de algo más que el simple pensamiento positivo: es obtener acceso a un plano más profundo del poder organizador, una fuerza de coherencia más potente. Al hablar de «ir más allá» me refiero a llegar a la fuente del pensamiento, alcanzando el campo unificado del gozo puro y la posibilidad ilimitada.

La técnica de meditación respiratoria presentada en el Capítulo 5 es uno de los métodos más efectivos para lograrlo. Los textos clásicos de Ayurveda describen claramente los beneficios de incorporar la meditación en la actividad cotidiana; cuando emerges del período de meditación, queda contigo algo del potencial interior ilimitado que experimentabas mientras meditabas. En términos de neuropsicología, podríamos decir que la integración de ondas cerebrales que se produce durante la práctica de la meditación se mantiene en otras actividades. Nuevos circuitos, nuevas zonas del cerebro se hacen disponibles en ti por primera vez, para tus pensamientos, percepciones y actos.

Llegar a la fuente del pensamiento es también, por supuesto, la experiencia de alcanzar tu propio ser interior; es la clase de autorrealización más profunda. Muchas personas la describen como «volver a casa» o «descubrir quién soy en realidad».

Mediante la meditación respiratoria y las otras técnicas presentadas en este libro, puedes volver a establecer contacto con tu vasto potencial interior, quizá por primera vez

desde que eras niño. Puedes restablecer el vínculo entre tu propio ser individual y la ilimitada energía y creatividad de la naturaleza.

## REFERENCIA AL OBJETO Y AUTORREFERENCIA

A medida que comiences a funcionar cada vez más desde el interior de ti mismo, es inevitable que el concepto que tienes de ti mismo dependerá cada vez menos de las opiniones ajenas. En el Ayurveda, esto se denomina «autorreferencia», que es lo contrario de la «referencia a un objeto».

Referirse a un objeto significa sacrificar tu identidad interior única en aras de una imagen de ti mismo fabricada exteriormente. Significa definirte según lo que otros puedan pensar de ti. Todo cuanto hagas deberá estar cuidadosamente planificado; toda tu energía se dirige hacia afuera, hacia un objeto o persona, y eso resulta muy fatigoso. El Ayurveda llama a esto *pragyaparadh*, el intelecto equivocado. La mente comete el error de pensar que su verdadera naturaleza depende de cosas exteriores a sí misma.

Por contraste, la autorreferencia consiste en localizar tu verdadera identidad y tu razón de ser dentro de ti mismo. No existe el impulso de calcular deliberadamente las acciones: son intuitiva y espontáneamente *correctas*. En el plano silencioso de la mente, en el nivel más profundo de tu naturaleza, existe un sistema de ordenación del pensamiento mucho más confiable que cualquier plan o idea consciente. Al lograr acceso a ese sistema de computación interior, natural y carente de esfuerzos, liberas cantidades enormes de energía y creatividad. La fatiga pasa a ser, súbitamente, cosa del pasado.

## CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

La conciencia de autorreferencia es conciencia del momento presente. La vida se organiza espontáneamente al experimentar el presente, en vez de rumiar por lo pasado o preocuparse por el futuro. Pero la conciencia referida a objetos se basa en el miedo y la preocupación. Esto se debe a que el objeto de la atención está siempre cambiando. ¿Y quién puede prever las opiniones ajenas, mucho menos el flujo de los sucesos externos? La referencia a objetos es, invariablemente, un tipo de vida basada en el miedo. Y nada disipa la energía con más celeridad que el miedo.

Nuestro siguiente principio de energía primaria resume las ideas que hemos discutido hasta ahora en este capítulo. Anótalo, por favor.

PEP 22: El objetivo del crecimiento y la evolución humana individual es la integridad

de vida. La integridad es autorreferente antes que referida a objetos; se centra en la conciencia del momento presente y se caracteriza por la libertad interior, creatividad, espontaneidad y por la ilimitada energía de la naturaleza.

## DHARMA

En el Ayurveda existe un importante concepto referido a la evolución humana individual, que es la idea del *dharma*. Dharma se puede traducir como el sendero natural de cada uno, la conducta natural, el deber natural. Se refiere al hecho de que cada uno tiene un curso de acción que es el más correcto y nutriente para sí, un sendero que crea la mayor felicidad y la evolución más rápida.

El dharma tiene dos aspectos: uno universal, el otro individual. Todo el mundo tiene un dharma universal, que es alcanzar la integridad de la vida. Éste está incluido en el sistema mente-cuerpo e inscrito en nuestro ADN. Cada generación hereda un impulso interior de desarrollarse a partir de la generación anterior. Todos poseemos este impulso de alcanzar el potencial pleno, tanto en lo mental como en lo físico. En términos físicos, esto significa alcanzar la salud perfecta. En lo emocional y psicológico, es obtener el estado de estabilidad, creatividad y bienaventuranza que hemos denominado autorrealización. El Ayurveda lo llama «iluminación».

Junto con este dharma universal existe también un dharma individual. Se trata del curso de acción más apropiado para cada ser humano, el que lo ayudará a llegar con más celeridad al objetivo de la integridad de la vida. Para ciertas personas, ser piloto de una línea aérea o general del ejército puede proporcionar la actividad más adecuada para crecer. Otros necesitan dedicarse al hogar o a la docencia. Pero si la acción es realmente dhármica, en todos los casos uno siente que es la correcta; nos resulta natural y produce felicidad.

El dharma individual puede cambiar con el paso del tiempo. Por ejemplo: para la mayoría de las personas es dhármico permanecer solteras mientras crecen y asisten a la escuela, pero más adelante el dharma, para la mayoría, es la vida familiar. Los intereses laborales y hasta la orientación del estilo de vida pueden cambiar en diferentes momentos de la vida, según completemos una fase del dharma e ingresemos a otra.

Por sobre todo, el dharma tiene la finalidad de actuar como vehículo para el desarrollo de la felicidad, la integridad y la salud. Si determinada acción es correcta y natural (es decir, si sigue el sentido de la evolución), al ser realizada, el sistema mente-cuerpo experimentará una sensación de comodidad, satisfacción y hasta bienaventuranza. Pero, si una actividad estorba el sendero evolutivo, esto se expresará como incomodidad

física y emocional, que muy a menudo adopta la forma de fatiga crónica.

¿Cómo deberías hacer para hallar tu dharma? En el comienzo, es muy importante reconocer que el dharma universal y el individual se nutren y sustentan mutuamente. Si estás confundido con respecto a tu dharma individual, deberías dirigir tu atención a desarrollar tu dharma universal, es decir: a desarrollar la autorreferencia y la integridad. Todos los procedimientos y técnicas de este libro te ayudarán a establecer el equilibrio de mente y cuerpo. Te pondrán más en contacto con tus recursos interiores de creatividad e inteligencia. Con esta perspectiva más amplia y esta creatividad incentivada, es natural que comiences a encontrar en tu vida una mayor satisfacción. Reconocerás las oportunidades más evolutivas y creativas de cada situación y podrás extraer de ellas el máximo provecho. En el proceso de crecimiento, tal vez llegues a la conclusión de que deberías cambiar ciertas cosas, quizás en tu línea de trabajo o en algunas de tus relaciones. Pero el cambio será natural, basado en la perspectiva más amplia y en la mayor creatividad que ahora puedes aplicar a tu situación. Tus actos estarán cada vez más afinados con la naturaleza interior y con el dharma individual.

## EL UNIVERSO RECREATIVO

Junto con el trabajo y el deber, la recreación es el dharma de todos. De hecho, vivimos en un universo recreativo. Basta mirar alrededor de nosotros para comprobar que esto es cierto: por la mañana los pájaros estallan en canciones, las marsopas saltan entre las olas y por doquier la naturaleza exhibe su gozo. La recreación es un aspecto intrínseco de la integridad. Concederle tiempo suficiente forma parte importante del crecimiento hacia ese objetivo.

En cuanto a aliviar la fatiga crónica, es probable que debas aumentar la cantidad de tiempo que dedicas a la recreación. En realidad, yo calificaría como recreativas muchas de las técnicas de este libro, incluidas la meditación, el saludo al sol y las técnicas de integración neuromuscular y neurorespiratoria. Al fin y al cabo, recrearse significa «volver a crearse»: rejuvenecer y revitalizar, renovar los recursos del cuerpo y la energía vital.

Como parte importante de una vida equilibrada, el Ayurveda recomienda decididamente dedicar por lo menos un día entero por semana a no trabajar. Este día debería estar por completo dedicado al descanso y a la recreación. Tu sistema mente-cuerpo necesita un día entero por semana para verse libre de las responsabilidades cotidianas, a fin de renovarse y rejuvenecerse.

Nuestro último principio de energía primaria resume los puntos principales del

dharma. Anótalo, por favor.

PEP 23: Dharma significa un sendero de acción que es el más correcto, evolutivo y nutriente para tu naturaleza única. El dharma tiene un aspecto universal, que es el impulso de crecer y alcanzar la integridad de la vida, y un aspecto individual, que incluye las actividades específicas más adecuadas y evolutivas para ti como individuo.

## RASAYANAS CONDUCTISTAS

El Ayurveda reconoce que ciertas acciones son inherentemente nutritivas para el cuerpo y el espíritu humanos. Se las conoce como «rasayanas conductistas». Fortalecen la fisiología y renuevan la energía, ya que la conducta que es positiva y reanimante crea cambios neuroquímicos que ejercen efectos beneficiosos en tu propio sistema.

Cuando proyectas una conducta en otra persona, por ejemplo, tú mismo experimentas los resultados de esa conducta, sean positivos o negativos. Tradicionalmente el Ayurveda considera que ésta es la ley del Karma, pero esa idea tiene también una base neurofisiológica. En un sentido muy real, los efectos de todos tus actos se manifiestan en tu propia salud, buena o mala.

Los rasayanas conductistas son esos actos que expresan respeto, servicio, compasión, tolerancia y amor. Respetar a los mayores o a los maestros, ayudar a una persona necesitada, pasar tiempo en compañía de gente sabia: he aquí algunos de los rasayanas conductistas tradicionales. Pero creo que la esencia de todo este concepto se puede resumir en una sola frase: *En cualquier situación opta por lo positivo y no albergues negatividad.*

Te aseguro que, si comienzas a aplicar este principio en tu vida cotidiana, el primer beneficiario de esta práctica serás tú mismo. El mejor momento para aplicarla es ese en que notas cierta incomodidad física o emocional, tal como la fatiga crónica, y consideras que tu manera de actuar con respecto a otra persona puede estar contribuyendo a que esto suceda. Analiza inmediatamente si puedes encontrar en la situación algo positivo hacia lo cual puedas desviar tu atención. Y recuerda que concentrar tu atención en algo ayuda a que ese algo se fortalezca. Te sorprenderá descubrir con qué prontitud se invierten las situaciones más negativas si cambias el foco de atención y el entusiasmo que sentirás como resultado de ello.

La otra mitad de esto es el principio de «no albergar negatividad». En cuanto a esto, pienso que la palabra «albergar» es de suma importancia. Nadie puede evitar por

completo los aspectos negativos de la vida, pero tampoco hay necesidad de albergarlos. Si alguien que no te gusta llega a tu casa sin haber sido invitado, no estás obligado a proporcionarle un ambiente cómodo. Límitate a ignorarlo y pronto se irá por sí solo. Tampoco tienes que aferrarte a pensamientos pesimistas ni al malhumor. La mejor actitud es la indiferencia, junto con un cambio positivo de conciencia. Con el tiempo, este rechazo a albergar negatividad se irá tornando más fácil. Y una vez más, la meditación puede ser una gran ayuda para cultivar el hábito del pensamiento positivo, de una manera natural y sin esfuerzos.

Todos los principios y técnicas que has visto en este libro han sido ideados para ayudarte a alcanzar el estado de equilibrio que acelerará tu avance. en el camino hacia la satisfacción. Escapar de las actitudes autolimitantes, basadas en el miedo, para ir hacia el gozo puro de la autorreferencia y la integridad, es experimentar personalmente la ilimitada energía de la naturaleza. Es reemplazar definitivamente la fatiga por energía. Y constituye un paso importante hacia la integridad última, que es la verdadera meta de tu evolución como ser humano.

# Índice

Título de la Página	2
Créditos	3
Contenido	4
1	5
2	15
3	33
4	44
5	58
6	84
7	110
8	119