

Alimentación y Espiritualidad

Vamos a usar el término “alimentación” como sinónimo de nutrición y lo vamos a definir como el acto y proceso de obtención de energía o de elementos y compuestos necesarios para la producción de energía/vitalidad necesaria para sostener las funciones tanto del cuerpo físico como cuerpos sutiles, así como la obtención de los elementos y energía para construir, sostener y renovar las estructuras tanto físicas como sutiles de nuestros cuerpos.

Queda claro que para la obtención de los elementos estructurales de nuestro cuerpo físico uno no puede prescindir de la comida, ya que es a través de ésta que se consiguen en su totalidad la mayoría de estos elementos. De hecho, en la clasificación vedanta de las cinco capas o koshas que envuelven al Ser, la primera capa o capa más externa, que correspondería al cuerpo físico, se llama annamaya kosha, o “capa de la comida”, ya que se formaría de lo que comemos.¹

Con respecto a la energía, según las tradiciones chamánico-yóguico-alquímicas del mundo el ser humano puede obtenerla no sólo indirectamente a través de los alimentos que se consumen, sino también directamente del sol, atmósfera, y los campos energéticos de cuerpos animados e inanimados.²

Obteniendo energía directamente del sol y otras fuentes

Para la obtención de la energía a través del sol, existen técnicas especiales, como el obtenerla a través de los fotones y otras radiaciones que entran al globo ocular, técnica conocida como “mirar al sol” o sungazing, siendo uno de sus representantes más conocidos el indio Hira Ratan Manek.³

Esta tradición también existe en Tíbet y es conocida como togyal, claro que togyal es mucho más que simplemente un sistema de alimentación, enfocándose principalmente en la facilitación de estados meditativos profundos y la supuesta transmutación de los átomos del cuerpo en luz, que culminarían en la formación de un cuerpo de arcoíris (rainbow body) y a veces de un cuerpo de luz (light body).⁴

En la tradición tibetana también existe la práctica de chulén (derivada de la tradición india del rasayana), en la cual la energía de la luz tanto del sol como de la luna se obtendría a través de la exposición de agua a éstas, agua que posteriormente se bebe, supuestamente el cuerpo humano asimilando algo de energía de luz solar o lunar al hacer esto. En chulén también se dejan piedras dentro del agua, y el agua supuestamente absorbería energía del campo energético de las piedras. Al beberse esta agua la idea es que el cuerpo humano asimile parte de esta energía proveniente de esas piedras. Otras formas de obtención de energía en chulén es de plantas, como la pudina, un tipo de menta que crece en los Himalayas, cuyas hojas se remojan o hierven en agua. Una infusión de hierbas con piedras que se deja toda la noche expuesta a la luz lunar y antes de beberse se endulza con miel o azúcar se considera una de las formas más efectivas de obtener energía en el chulén entre los yoguis tibetanos que lo practican.⁵

Por supuesto que la miel y azúcar son ricos en energía química que en algún momento se obtuvo fotosintéticamente del sol a través de las plantas, por lo que es probable que la mayor parte de la

energía que se obtiene de estas infusiones provenga del endulzamiento con miel y azúcar y el resto de la energía provenga de las calorías que poseen las hojas de la infusión, dejando el aporte directo de la luz solar o lunar cercano a cero o en cero. Todavía falta que se hagan estudios doble ciego serios al respecto para poder determinar si hace alguna diferencia que la infusión se exponga a la luz del sol y la luna, y de haber una diferencia, si ésta tiene que ver simplemente con reacciones químicas producidas por los rayos del sol (probablemente debido al calor de los rayos infrarrojos) o al tiempo de reposo de la infusión al esperar todo un día o noche antes de beberla.

También hay tradiciones taoístas como las explica Mantak Chia (ver los apéndices finales de su libro *Cultivando la Energía Sexual Masculina*), en las que se obtendría energía directamente del sol por el contacto de sus rayos con la piel humana, en una suerte de fotosíntesis. Hay partes del cuerpo que serían más receptivas o absorberían mejor la energía de la luz solar, como las zonas pudendas. Esto podría deberse simplemente al hecho que la piel de estas zonas tiende a estar más blanca por permanecer normalmente menos expuesta al sol que otras partes del cuerpo, y por lo mismo reacciona más rápidamente a los rayos solares. O podría tener que ver con la cercanía de estas zonas a chakras o centros energéticos sutiles importantes, como pareciera implicarlo Mantak Chia. Existen intuiciones científicas importantes basadas en estudios que necesitan mejorarse antes de poder corroborar estas intuiciones, que la piel humana podría poseer capacidades tipo fotosintéticas de absorción y almacenamiento de energía solar en forma de energía química o tal vez de transformación directa de energía solar a energía celular.⁶

Pero los pránicos, que dicen poder vivir sin comer alimento sólido alguno, incluso en algunos casos además sin beber líquido alguno, normalmente obtendrían su nutrición, según lo que dicen, no sólo del sol sino también del aire, a través de la respiración. Las tradiciones yóguicas de diferentes partes del mundo afirman que la regulación y expansión de las capacidades respiratorias, conocidas como pranayama, tienen el poder de aumentar los niveles de la energía vital que circula por el cuerpo.⁷

Hasta ahora, como se mencionó en una de las notas al final del texto, ninguno de los pránicos actuales, incluidos los que hacen la práctica de mirar el sol, han podido probar en laboratorio que es verdad lo que dicen de poder vivir sin comer ni beber. Sin embargo, el que actualmente no hayan personas verdaderamente pránicas en el mundo no significa que algún día el ser humano no lo pueda lograr, ya que intuitivamente la idea de una suerte de fotosíntesis humana hace sentido si se considera que las plantas lo pueden hacer y que algunos insectos y una babosa también logran obtener energía del sol para uso celular a través de diversos pigmentos.

Otra forma de obtener energía directamente en el cuerpo sería absorbiéndola desde el campo energético o áurico de otros seres. Esto generalmente se considera una forma de “vampirismo” energético. Es posible que algunas personas que han logrado vivir comiendo muy poco sean capaces de alimentarse no sólo de energía solar y atmosférica, sino también de la energía vital de otros seres. Pero, nuevamente, no se ha documentado ningún caso de alguien que pueda exclusivamente nutrirse como vampiro energético y el mismo hecho del vampirismo energético no

ha podido documentarse científicamente todavía, aunque es un fenómeno ampliamente reconocido en las tradiciones esotéricas del mundo.⁸

Entonces actualmente, la única forma de alimentación probada por la ciencia es a través de lo que se come y bebe y también a través de los gases que se respiran. Por lo mismo, se está cada vez creando mayor conciencia de lo importante que es el que nuestros alimentos y agua y el aire que respiramos estén limpios, libres de contaminantes. Por contaminantes hay algunos puntos controvertidos actualmente, como el agregar flúor al agua, supuestamente para fortalecer el esmalte de los dientes, etc. En varios lugares del mundo no se autoriza la fluorización del agua y hay algunos estudios que sostienen que el flúor de hecho causa mucho más daño que bien, siendo un veneno con el poder de destruir neuronas, aparte de manchar el esmalte dental.⁹

Esperemos que un futuro próximo se deje de fluorizar el agua potable, dándose la opción a cada ciudadano a que fluorice el agua que bebe si así lo desea. La mayoría de los filtros para agua actuales son incapaces de filtrar el flúor que se le ha agregado al agua. Una excepción serían los filtros por osmosis reversa, pero son muy costosos, requieren una instalación especial, y así y todo sólo remueven el 80% del total del flúor que viene agregado a nuestra agua potable.¹⁰

Algunas opciones alimentarias humanas importantes

Dentro de las alimentaciones humanas, están la omnívora, la vegetariana y la vegana, entre otras. La alimentación omnívora consume tanto productos animales como vegetales. Dentro de los productos animales se encuentran carnes de diferentes tipos (rojas, blancas, de sangre caliente y fría), huevos y lácteos. La alimentación vegetariana generalmente consume menos alimentos de origen animal o ninguno. Cuando consume algunos, como lácteos, huevos, y productos producidos por las abejas, a veces es conocida como alimentación naturista, lácteo-vegetariana, u ovo-lácteo-vegetariana. Cuando no consume ninguno, también se conoce como alimentación vegana. Hay naturistas que aparte de los vegetales, huevos y lácteos, comen ocasionalmente carnes blancas de sangre fría, como la carne de pescado. También hay personas que sólo comen carne cuando es de origen salvaje, evitando la carne de animales de criadero. Esto podría explicar, en algunos casos, el que algunos naturistas coman carne de pescado, el que generalmente es de origen salvaje.

Hay personas que prefieren consumir huevos de “gallinas felices”, o gallinas libres, idealmente alimentadas naturalmente. Esto, no simplemente porque los huevos serían más saludables que los de gallinas enjauladas (especialmente si estas últimas además son alimentadas artificialmente), sino principalmente para evitar la crueldad animal. En la Comunidad Europea, por ejemplo, los huevos se clasifican en cuatro tipos numerados: “3”, que son huevos de gallinas en jaulas de repisas, gallinas que nunca pisan el suelo y no pueden moverse. En muchas partes del mundo estas gallinas están parcialmente mutiladas (en alas y pico) para poderlas adaptar mejor a la vida inmóvil en jaulas y son expuestas a iluminación artificial para que pongan más huevos, dentro de otros abusos. Después viene “2”, que son huevos de gallinas libres de jaulas pero que viven en una pieza grande, bajo techo. Estas gallinas se pueden mover y pisar el suelo. “1”, que son huevos de gallinas libres de jaula y techo pero que también pueden entrar a una pieza techada por

protección. Y “0”, que son huevos de gallinas como “1”, pero alimentadas naturalmente en el pasto salvaje y además se les da alimentos que sólo sean orgánicos.¹¹

Cabe destacar que la industria de la leche, incluso a nivel artesanal, también puede ser sumamente cruel con las vacas y terneros. Yo personalmente presencié el enorme sufrimiento de una vaca en India que lloraba o mugía todo el día sin parar en desesperación porque no se le permitía amamantar a su ternero, el que vivía junto a ella, pero ambos por estar amarrados a sogas no alcanzaban a tocarse. De esta manera la vaca producía más leche, la que era extraída en forma artesanal para el consumo de algunas familias campesinas de la localidad.

Los frugívoros o frutarianos (fruitarian) son personas que en su alimentación evitan el sufrimiento y muerte no sólo de animales sino también de plantas. Para ello, sólo se alimentan de frutos frescos y secos, idealmente que ya hayan caído a la tierra, para así ni siquiera tener que arrancarlos del árbol o arbusto. Esta tendencia podría tal vez expandirse al consumo de huevos “naturales” no fertilizados y cadáveres frescos de animales fallecidos naturalmente, en el caso de personas que sientan la necesidad de consumir huevos y carne para su nutrición pero que no toleren el sufrimiento animal derivado de este consumo.

La dieta vegetariana con algo de productos animales ha existido en la humanidad por muchos siglos, tal vez desde siempre.

La dieta vegana, por otro lado, se considera en general algo nuevo, que sólo pudo ser posible al conocerse y tener acceso a todas los vegetales comestibles principales del mundo, y a vegetales y arqueobacterias especiales, como la espirulina, chlorella, y otras “súper comidas”, que son extraordinariamente ricas en nutrientes y permiten la nutrición vegana, completamente libre de productos animales (sobre todo porque estas arqueobacterias poseen vitamina B12, que tiende a faltar en la dieta vegana). El que no se conozcan culturas veganas previas en la humanidad no significa que el veganismo no pueda ser adoptado exitosamente por los humanos, ahora que se tiene acceso a las súper comidas vegetales y de origen arqueobacteriano. Ha de recordarse que las arqueobacterias no pertenecen al reino animal y algunos las han considerado más cercanas a los vegetales, incluso llamándoseles a veces “algas verdi-azules”. Así y todo, se dice que hay personas que genéticamente tendrían mayor facilidad para ser veganas que otras, habiendo otros para los cuales ser vegano y mantenerse sanos sería muy difícil. Esto, tal vez, no sea necesariamente o solamente debido a una complejión genética en particular, sino también y quizá principalmente, al no poseerse el interés, dedicación, disposición y/o acceso a una alimentación lo suficientemente completa y adecuada para poder sostenerse en forma vegana, tal vez en algunos casos apoyada por el consumo de suplementos elaborados en laboratorios a base de productos naturales y/o sintéticos.

También existe la forma crudivegana del veganismo, en la cual todos los vegetales que se consumen son crudos y frescos. Esta dieta sería altamente desintoxicante, y si los alimentos son orgánicos, madurados en la mata y recién cosechados, se obtendría mejor además su energía vital o prana. Cabe destacar que si bien las frutas son desintoxicantes, algunos vegetales traen sus propias toxinas, las que a veces son mucho más fuertes cuando están crudos. Además, para

algunas personas, sobre todo en las que predomina el vata (explicado más abajo), sostener una dieta en base a vegetales crudos por mucho tiempo podría irritarles los intestinos y empeorar su asimilación de nutrientes, provocándoles diarreas y poniéndolas muy delgadas y débiles.

La razón principal del veganismo, y también en muchos casos del vegetarianismo, sería en muchos casos, y como se mencionó anteriormente, la preocupación por la protección y amor hacia los animales –una forma definitiva de dejar de contribuir o apoyar directa o indirectamente, por lo menos a nivel personal, a la crueldad hacia los animales de consumo humano por la carne, huevo y leche que ellos proveen, dentro de otros productos donde también se encuentran la piel, el cuero, etc.

También existen muchos vegetarianos que han dejado los productos animales o el exceso de productos animales por un asunto de salud, o simplemente de gusto (el sentir malestar, rechazo o repulsión al consumir carne u otros productos animales). Hay muchas personas que se han mejorado de artritis, fibromialgia, y otros problemas de salud al adoptar una dieta vegetariana. Tanto en el Ayurveda como en otras tradiciones, tales como las tradiciones naturistas europeas, se recomienda el vegetarianismo para mantener un estado saludable.¹²

Sin embargo, también hay muchas personas que parecieran sentirse mejor, más saludables, y en efecto obtener resultados óptimos en los diferentes exámenes médicos a los que se someten, cuando pueden consumir carne y otros productos animales, y la falta de estos productos las hacen sentirse débiles e incluso enfermar. Esto nos hace pensar que hay muchas personas para las cuales una dieta exclusivamente vegetariana no sería la adecuada. Sin embargo, es posible que algunas o muchas de estas personas sí podrían lograr un estado saludable y ser vegetarianas, pero requeriría bastante trabajo y reeducación en cómo alimentarse, entrando gradualmente en el vegetarianismo, y hay quienes que simplemente no quieren o no pueden dedicar tanto tiempo y atención a la alimentación y les resulta más fácil y práctico seguir alimentándose en forma omnívora, como lo han hecho siempre. Tal vez este tipo de personas constituyan la mayor parte de la humanidad, por lo menos en los países donde el acceso a productos animales es más fácil y culturalmente se ha comido carne “desde siempre”. Hay estudios científicos que sostienen que la dieta omnívora, sobre todo del tipo “mediterráneo”, que combina una pequeña cantidad de carnes blancas de origen marino con una gran variedad de vegetales frescos y frutas, frutos secos, nueces, aceites vegetales, consumo moderado de vinos, y muy pocos lácteos, carnes rojas y dulces, sería la más saludable para la mayor parte de los humanos.

Antropología de la dieta, dieta paleolítica y tipologías alimentarias

Existen algunas teorías que los homínidos evolucionaron de omnívoro-vegetarianos a carnívoro-omnívoros, y que los primeros humanos de la era paleolítica eran básicamente carnívoro-omnívoros. La alimentación basada en mucho grano de nuestras épocas agrícolas sedentarias posteriores sería demasiado reciente en la evolución humana como para haber producido un cambio importante de nuestra constitución carnívoro-omnívora, en general.¹³

Sin embargo, en algunas sociedades, como en India, sí sus habitantes aprendieron a alimentarse de lácteos como único producto de origen animal, formándose las primeras dietas lácteo-vegetarianas que tuvieron éxito a nivel de grandes poblaciones. Algunos proponentes de la dieta paleolítica para personas del grupo sanguíneo O, dicen que los primeros humanos de la época paleolítica que se alimentaban en forma carnívora-omnívora, con muy pocos granos y sin lácteos después de terminar de mamar, eran principalmente del grupo sanguíneo O. La dieta paleolítica es alta en proteínas derivadas de todo tipo de carnes de animales salvajes (o domésticos alimentados con pasto) y huevos orgánicos, alta en grasas animales, y baja en carbohidratos. Evita los lácteos y los granos y hay un consumo moderado de todo tipo de vegetales, frutas, frutos secos y raíces.¹⁴

Después habrían ocurrido mutaciones, como en India, donde predomina el grupo sanguíneo B, gracias a las cuales los humanos se habrían hecho capaces de digerir, después de terminar de mamar, la leche de otros animales, como las vacas. También existe una tipología física que sugeriría una tendencia más o menos carnívora o vegetariana en las personas, que tal vez tenga que ver con nuestra herencia evolutiva.¹⁵

Los recursos del planeta se han abusado enormemente en los últimos siglos y esto ha alcanzado niveles alarmantes recientemente debido a la sobrepoblación. La industria mundial de la carne, lejos de sustentable es altamente contaminante a nivel de huella de carbono. El que la humanidad se haga ovo-lacto-vegetariana, o por lo menos reduzca el consumo de carnes rojas, eliminando la producción masiva de éstas, tornándose al consumo de pequeñas cantidades de carnes de animales salvajes o criados orgánicamente, se está transformando más y más en un deber ecológico de todo ciudadano responsable.

Los tres gunas del universo (rajas, tamas, sattva) y sus dietas

En India también se habla de dietas rayásicas (rajas), tamásicas (tamas), y sátvicas (sattva), basadas en la teoría hindú de los gunas o cualidades del universo: rayas o actividad; tamas o inercia; y sattva (satua) o contemplación.¹⁶

Las dietas rayásicas son dietas que llevan a la actividad o acción. Son cocinadas, altas en proteínas, con sabor realzado a través de múltiples condimentos salados y pungentes o picantes, como la sal, el ají y la pimienta, y formas de freír ciertos ingredientes, y contienen raíces que producen más bindu y fluidos (rasa) en el cuerpo, generalmente notorios por estimular la producción de fluidos sexuales aptos para el sexo y la reproducción, por lo que también son consideradas afrodisíacas. Estas “raíces del deseo”, como han sido llamadas en los yogas no sólo indio, sino también tibetano y chino, son la cebolla, el ajo, y el rábano (radish, una especie de zanahoria blanca) y están prohibidas en las dietas de los monjes célibes, por la misma razón. Sin embargo, las tradiciones cristianas actuales, en su ignorancia yóguica, cocinan con abundante cebolla y a veces ajo las comidas de sus monjes y también usa carnes en abundancia, que aunque tamásicas si consumidas en grandes cantidades o en estados preservados, como los embutidos, también tienen alto potencial rayásico al ser condimentadas y cocinadas en forma rayásica. Hacen difícil el meditar, porque se siente mucha energía y el deseo de moverse y hacer cosas. Las dietas rayásicas

estimulan los caracteres fuertes y agresivos, el trabajar duro para ganar dinero y poder sostener y proteger a una familia.

Las dietas tamásicas crean pesadez y modorra en el cuerpo y oscurecen la mente. Son recalentadas o en conservas, a veces en estado de putrefacción o fermentación (los pickles se consideran tamásicos por lo mismo), altas en proteínas, sobre todo pescado y mariscos más propensos a la putrefacción, altas en grasas y azúcares, como comidas fritas y postres o abundantes granos y harinas. Comer en grandes cantidades (volumen) también constituye una dieta tamásica. Por lo mismo, las dietas tamásicas hacen subir de peso. Producen calma y relajación en una persona nerviosa o con sus energías muy activadas, pero hacen muy difícil el poder meditar, porque se siente mucho sueño. Las dietas tamásicas estimulan los caracteres pasivos, la inercia, y la pereza.

Las dietas sátvicas consisten en comidas frescas, generalmente crudas, servidas en cantidades pequeñas o moderadas, con sabores neutros o ligeramente dulces, como algunas frutas, arroz cocido, y vegetales cocidos o crudos sin o con muy poca sal, leche, un poco de miel, etc. Se consideran las dietas ideales para la meditación, porque nutren suavemente sin crear exceso de energía ni pesadez. Así, la persona puede tener la energía suficiente y al mismo tiempo la tranquilidad corporal/energética necesaria para poder sentarse a meditar en quietud. Las dietas sátvicas estimulan los caracteres suaves pero firmes y la disposición a meditar e involucrarse en actividades espirituales y virtuosas, pero en general no proveen de suficiente energía burda como para luchar en el mundo por la supervivencia, el ganar dinero, y el sostener una familia, aunque muchos monjes en posiciones de liderazgo logran manejar altos niveles de estrés; eso sí lo que los mueve sería una actividad altruista sin fines de lucro.

Vata, pitta y kapha: los tres doshas del Ayurveda

Estas tres dietas también se pueden considerar tendencias, y dentro de una dieta predominantemente sátvica, alguien puede escoger hacerla más rayásica o más tamásica dependiendo de sus necesidades. Por ejemplo, en la teoría de los tres doshas o sustancias del organismo en el Ayurveda: vata (aire/éter), pitta (fuego/agua), y kapha (agua/tierra), y sus combinaciones intermedias, se recomiendan diferentes dietas para balancear los doshas, suavizando el que predomine. Alguien que tiene mucho vata se puede beneficiar de una dieta más tamásica que la enraice y tranquilice; y alguien que tiene mucho kapha se podría beneficiar de una dieta más rayásica que lo active y energice.¹⁷

¿Cómo saber si en uno predomina más el vata, pitta, o kapha? Las personas que tienen mucho vata tienden a ser delgadas y ágiles, con muchos pensamientos, a veces incluso pueden desequilibrarse mentalmente debido a esto. Tienden a ser altruistas, intelectuales, activistas, les gusta luchar por la justicia. Como se mueven mucho y tienen mucho aire en el cuerpo, sufren de las articulaciones y a veces éstas les suenan, como si se les estuvieran secando y les faltara lubricación. Sufren de enfermedades a la piel y de sequedad de la piel y cabello. Ya mayores pueden tener muchas arrugas si no se cuidan. Tienen poca paciencia, les gusta hacer todo rápido pero también les gusta terminar siempre lo que comienzan, aunque no lo terminen a la

perfección. Sufren de gases intestinales, y en general sufren mucho de la digestión. Los vegetales crudos y las comidas fibrosas, como el salvado de trigo, la cáscara del maíz, las pepas, y todo lo que contenga fibra insoluble, celulosa, o lignina les cae muy pesado. También muchos son intolerantes o tienen sensibilidad al gluten y la lactosa, las que los hinchan. Deben evitar las comidas frías y secas, como muchas de las cosas para picar, ya que les producen gases. A este tipo de personas les hace muy bien comer comidas calientes o tibias y líquidas o cremosas, como sopas, consomés, guisos. Este tipo de comidas las tranquilizan y son digeridas sin problemas. La carne también les hace bien en general porque las nutre y la digieren fácilmente. Las personas vata tienden a sufrir de mala asimilación y desnutrición.

Las personas pitta tienden a ser muy activas, más agresivas, líderes, carismáticas. Son más bien atléticas, y a veces pueden ser delgadas o tener un poco de sobrepeso. Tienen la piel y el cabello suaves y brillantes, de apariencia muy saludable. Son detallistas y perfeccionistas, trabajólicos y muy energéticos, aunque físicamente no tienen la agilidad ni la rapidez de los vata. Pueden ser mentalmente más rápidos y efectivos que los vata eso sí, ya que los vata tienden a sufrir de déficit atencional y distraerse fácilmente, mientras que los pitta tienen mejor concentración y son prácticos. Los pitta tienen muy buena digestión y pueden comer prácticamente de todo sin ningún problema. A estas personas les hace bien una alimentación sátvica que las armonice y suavice.

Las personas kapha tienden a ser más lentas y letárgicas. Tienden a sufrir de sobrepeso, o aunque estén en su peso, tienden a tener más gordura en la parte baja del cuerpo, como nalgas y piernas. Tienden a retener líquido. Son tranquilos y cautos, se toman su tiempo y reflexionan. A este tipo de personas les hace bien una dieta liviana, sátvica, y más rayásica que las active. Deberían consumir sólo pequeñas cantidades de comida, para evitar el tamas.

Lácteos, gluten, solanáceas, granos y dieta cetogénica

Con respecto a los lácteos y el gluten, actualmente hay muchas personas que han desarrollado intolerancia o sensibilidad a estos, en parte debido al abuso que han hecho las dietas occidentales actuales de estos alimentos. Otra razón que se ha dado para la intolerancia a los lácteos es que éstos actualmente están muy procesados, pasteurizados, y muchos llevan hormonas y están contaminados con pesticidas. Hay estudios que han encontrado una correlación entre consumo de lácteos y cáncer a la mama.¹⁸

También habría una correlación entre consumo de lácteos y amigdalitis y otras enfermedades tipo resfríos o gripes. Generalmente se atribuye esto a que los lácteos producirían más flema, agravando los síntomas. Pero pareciera haber otra razón que tiene más que ver con una depresión que sufriría el sistema inmune al consumir lácteos, sobre todo la leche. Para liberarse de los efectos tóxicos de los lácteos, el Dr. Mercola recomienda los lácteos orgánicos y crudos (sin pasteurizar), pero éstos son muy difíciles de conseguir. Según algunos autores, habría un riesgo real de contraer ciertas enfermedades (como la tuberculosis) de los lácteos sin pasteurizar, razón por la cual es ilegal venderlos así en muchas partes del mundo.¹⁹

Y con respecto al gluten, lo que dice el Dr. Perlmutter es que el trigo actual tiene mucho más gluten que el trigo del que se alimentaba la humanidad hace miles de años. Aparte, el que se consume en cantidades muy altas y con demasiada frecuencia, ha hecho que actualmente mucha gente desarrolle intolerancia o sensibilidad al trigo. Hay que notar que no sólo el trigo, sino también el centeno y la cebada contienen gluten. La avena generalmente tiene gluten por estar sus cosechas contaminadas con trigo. Pero el trigo sarraceno (buckwheat), el arroz, el maíz, la quínoa, y la papa no lo contienen.

Hay autores, como el Dr. Perlmutter, que recomiendan dejar todos los cereales (de los granos recién nombrados, la quínoa es una excepción, ya que no es un cereal), no sólo porque éstos se fermentan fácilmente en los intestinos y crean problemas (ver párrafo más abajo sobre bigu), sino principalmente porque suben mucho la glicemia, lo que hace al cuerpo producir más insulina. El abuso de carbohidratos en el consumo excesivo de harinas y azúcares refinados crea en muchas personas con predisposición genética (personas con el “gen de la hambruna” principalmente) una resistencia gradual a la insulina, haciendo que estas personas desarrollen el síndrome metabólico (resistencia a la insulina que puede derivar en diabetes tipo II, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, hígado graso no alcohólico, grasa abdominal). Esto, combinado con la moda basada en estudios sesgados que sostienen que las grasas animales saturadas son factores de riesgo para la salud del corazón, ya que subirían el colesterol, bloqueando las arterias coronarias, ha deteriorado la salud de muchos, que ahora crónicamente dependen de medicamentos para bajar el colesterol (el que subió no por ingerir grasas sino por ingerir demasiados carbohidratos, especialmente fructuosa, que hacen que el hígado se haga graso y comience a producir más colesterol). Las grasas saturadas son esenciales para la salud del cerebro y esta dieta alta en azúcares y gluten y baja en grasas saturadas sería inflamatoria para éste, incluso considerándose por algunos como un factor de riesgo para el autismo y Alzheimer. En vez de eso, se recomendaría una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos, más del tipo paleolítica, donde la energía que necesita el cerebro se obtenga en un grado importante de las grasas, como en una dieta “cetogénica”. Las grasas tienen que ser de buena calidad: saturadas de origen animal alimentado naturalmente --con menos omega 6--, y vegetal orgánico, como el aceite de coco; poliinsaturados ricos en omega 3, como los aceites de pescado salvaje; y aceites crudos monoinsaturados orgánicos, como el de oliva, paltas y nueces; evitándose tanto las grasas hidrogenadas trans tipo margarina y otras cremas vegetales, como los aceites muy refinados.²⁰

Sin embargo, también es importante considerar que hay personas que desarrollan colon irritable, diarrea, y otros problemas digestivos si consumen grasas (sobre todo saturadas) en grandes cantidades, por lo que ellas necesitan una dieta baja en grasas y más alta en carbohidratos para obtener su energía y sentirse saludables.

La papa tampoco es un cereal, pero mucha gente también es intolerante a la papa sin saberlo. La papa puede ser bastante tóxica, no sólo la papa regular, que además puede ser tóxica por absorber los pesticidas y abonos artificiales de la tierra donde se encuentra, sino también la papa orgánica. La razón es que tanto la papa, como el capsicum (ajíes y pimientos), las berenjenas y el tomate pertenecen a la familia de vegetales de las solanáceas “nightshade”. Estos vegetales

contienen alcaloides y lectinas, ambos tóxicos. Estas toxinas los hacen poseer un sabor altamente atractivo y adictivo cuando están preparados apropiadamente, pero también a largo plazo y en cantidades abusivas (o regularidad abusiva) crean inflamación y reacciones autoinmunes en el cuerpo. Es posible que una persona se alimente de forma extremadamente saludable, pero el hecho que consuma estas solanáceas en forma frecuente le produzca una diarrea crónica y síndrome de mala absorción producto de una inflamación y permeabilidad de la mucosa intestinal que crea una reacción autoinmune en el cuerpo –esta inflamación y permeabilidad produciéndose por el abuso prolongado de consumo de solanáceas y sus toxinas.²¹

Entre los chinos existe una tradición muy interesante que es la de evitar los granos, especialmente los cereales. Se llama bigu. Según esta tradición, la alimentación con granos y harinas produce fermentación en los intestinos que promueve al desarrollo excesivo de “parásitos” (ciertas bacterias intestinales), las que serían vectores de entidades negativas que pueden crear inestabilidad mental e impedir la meditación y otras acciones virtuosas.²²

La alimentación en base a granos y harinas produce inquietud física y mental en ciertas personas. El síndrome de las piernas inquietas, un gran obstáculo para la meditación y otras prácticas que requieran quietud del cuerpo y mente, como las relajaciones profundas y trabajo del cuerpo sutil en shavasana, podría estar en alto grado influenciado por estas fermentaciones intestinales indeseadas producidas por el consumo de granos, harinas, y también azúcares refinados o en exceso.²³

Flora bacteriana y nuestro “segundo cerebro”

Es un hecho sabido que ciertas bacterias intestinales producen neurotransmisores que afectan nuestro cerebro. Así, en algunos casos el fuerte deseo de consumir ciertas comidas, como comidas altas en azúcares refinados, podría estar siendo directamente incitado por neurotransmisores producidos por estas bacterias, las que necesitan de estos azúcares para poder proliferar. También la ciencia sabe de microbios en el intestino de ratones, como el toxoplasma gondii, que envían neurotransmisores al cerebro del ratón para que éste pierda el miedo o se sienta atraído a los gatos y otros depredadores de ratones, ya que estos microbios continúan su ciclo de desarrollo en el intestino del gato y otros depredadores carnívoros. En otras palabras, estos microbios están incitando a que el ratón se suicide. Y en el intestino del ser humano también se han detectado microbios intestinales productores de neurotransmisores que en el caso de ciertas personas más susceptibles a éstos inducirían desde depresión suicida hasta esquizofrenia. En ciertos períodos históricos se ha detectado que hasta un tercio de la carne en Gran Bretaña habría estado infectada con este tipo de parásitos.²⁴

Cuando se habla que en el aparato digestivo habría un segundo cerebro, se hace referencia a las neuronas del sistema nervioso entérico, que gobiernan el aparato digestivo y que se comunican directamente con el cerebro, a veces actuando independientemente del sistema nervioso simpático y parasimpático. Se han documentado cientos de millones de neuronas que conectan el cerebro con el aparato gastrointestinal. Este segundo cerebro tendría gran influencia en nuestra claridad mental y emociones, muchas veces afectando estas últimas el tipo de comidas que se

estén digiriendo, y también en parte, como se vio recién, por el tipo de flora bacteriana que este tipo de comidas cultiva y estimula.²⁵

La medicina alopática ahora también reconoce una enfermedad llamada “sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado” (SBID en español, SIBO en inglés), que estaría causando estragos en la nutrición de muchas personas, como síndrome de mala absorción y colon irritable, por mencionar sólo algunos de ellos.²⁶

Los beneficios del ayuno

El que una alimentación incorrecta para cierto tipo de persona podría crear una serie de estados anímicos que afecten negativamente la meditación, a veces se ha tratado de corregir a través del ayuno. El ayuno, por la gran claridad mental que produce, ha sido usado en la mayor parte de las religiones y tradiciones espirituales del mundo como preparación para retiros espirituales, la meditación, y la búsqueda de estados de conciencia alterados.²⁷

Por ejemplo, en la religión católica se ha fomentado (sobre todo antiguamente) el ayuno para los días viernes o, en su defecto, la abstención de carnes rojas ese día, siendo el Viernes Santo en Semana Santa el viernes más importante del año para observar este ayuno. En la religión islámica se observa el Ramadán, un mes entero durante el cual se permanece en ayunas desde que el sol sale hasta que se pone.²⁸

En las religiones islámica (alimentación halal) y judía (alimentación kosher), aparte de períodos de ayunos, está prohibido comer animales como el cerdo y también mariscos y peces sin escamas ni aletas y anfibios (en general, seres que vivan en contacto con el barro). Esto, seguramente se desarrolló intuitivamente a través de los siglos para prevenir la infección de parásitos como la triquinosis y otros, endémicos en este tipo de animales y regiones. Los judíos kosher tampoco mezclan en la misma comida carne y leche.²⁹

En el budismo tradicional los monjes comen alimentos sólidos sólo una vez al día, alrededor del mediodía, y el resto del día sólo pueden consumir líquidos. Este hábito todavía se conserva en muchas órdenes monásticas, especialmente de la línea Theravada o budismo sureño y habría sido instaurado por el mismo Buda Siddhartha Gautama para promover durante el día un estado mental claro conducente a la meditación.

En algunas escuelas meditativas del hinduismo también se observan el ayuno y otras prácticas ascéticas, conocidas como tapas (disciplina o austeridades, una de las observancias internas o niyamas del yoga), sobre todo para períodos de retiro espiritual.³⁰

Los monjes hindúes, los swamis, llevan en general una vida de tapas. Tapas significa “calentar”, ya que activa el fuego de la kundalini. Mantener una práctica regular disciplinada o sadhana (de cualquier tipo, no sólo yóguica) es una forma de tapas (sobre el sadhana, ver más adelante en este artículo). Esta idea que el tapas del sadhana crea “calor” está difundida no sólo en el hinduismo, sino también en el jainismo y budismo.³¹

En el hatha yoga, sin embargo, *para los yoguis* no se recomiendan los largos ayunos, ya que pueden dañar el sistema digestivo, nervioso, y el cuerpo en general. En vez de ayunos, el yoga recomienda a los yoguis practicar en ayunas pero eventualmente desayunar, y mantener una dietas sátvica --liviana y saludable-- durante el día. El yogui necesita alimentarse bien para nutrir su cuerpo y mantenerlo fuerte para las prácticas.³²

Para muchas personas resulta más fácil meditar, o su meditación es más clara y pacífica, cuando se está en ayunas. Por eso meditar en la madrugada o mañana antes del desayuno funciona muy bien para muchas personas. De no ser la madrugada o temprano en la mañana la mejor opción para algunos, meditar a otras horas del día con el estómago vacío generalmente funciona mejor que meditar después de haber comido. Un proceso intenso de digestión tiende a oscurecer la mente durante la meditación.

Hay personas a las que les queda muy bien el ayuno intermitente; esto es, cada ciertos días pasar la primera parte del día sin comer, u otras combinaciones parecidas. Según el Dr. Mercola, hay estudios que demuestran que el ayuno intermitente fomenta la producción de hormonas y otros péptidos muy beneficiosos para la salud.³³

También hay corrientes que promueven la alimentación más ácida en la mañana (como cítricos) y dulce en las tardes (como uvas). En el hatha yoga se recomienda romper el ayuno al despertar con una limonada tibia con un poquito de sal. La idea es que limpie el estómago de mucosidades que se hayan acumulado durante el sueño. Esta sal agregada a la limonada también hace de ésta una solución isotónica, para que en vez de ser absorbida, pase rápidamente a través de todo el tubo digestivo. También el hatha yoga recomienda ciertos ejercicios que presionan alternadamente los lados abdominales y los asanas de torsión para que circule mejor y más rápidamente esta solución por los intestinos hasta que llegue al colon, hidratando las heces secas y pegadas a las paredes intestinales y promoviendo que los restos de digestiones previas se dirijan hacia el recto para su evacuación matinal.

Dietas que no han podido ser probadas científicamente aún

A diferencia de lo que enseña el yoga y las religiones tradicionales sobre alimentación, que ha perdurado a través de los siglos y generalmente es verificable en forma científica, existen una serie de dietas alternativas modernas aún no endorsadas por la ciencia.

El que una dieta no tenga fundamentos científicos no significa que no pueda ser beneficiosa para algunos. Hay principios generales del comer saludable, que mientras se mantengan en estos diferentes tipos de dietas traerán efectos positivos a la salud de quien las siga. Finalmente, la ciencia ha determinado que el poder del placebo, o del creer que una terapia o algo que uno consume tendrá un efecto positivo en la mejora de una enfermedad o dolencia, es en promedio de alrededor de un 50%. O sea, si a un enfermo se le da un placebo y se le dice que le hará bien, tiene en promedio alrededor de un 50% de probabilidades de mostrar signos de mejoría, aunque en muchos casos después de algún tiempo algunos o todos los síntomas retornen. Por otro lado, si a una persona se le da una medicina con un agente activo probadamente efectivo para mejorar

cierta dolencia, pero se le dice que esta medicina no sirve, la persona tiene en promedio alrededor de un 50% de probabilidades de no mejorarse, probablemente en gran parte debido al poder de su mente. Por lo mismo, es importante respetar la voluntad de los enfermos de experimentar con dietas alternativas para sanarse, aunque éstas no tengan base científica, ya que su convencimiento podría efectivamente gatillar la sanación.³⁴

Donde fueres haz lo que vieres...

Hay lugares donde se prefieren los desayunos dulces y livianos (como en Francia e Italia) y otros donde se privilegian los desayunos salados, grasosos y a veces abundantes (como en Gran Bretaña y ciertas ex colonias inglesas). Cada cual puede experimentar y ver qué tipo de sistemas o combinaciones de sistemas le sienta mejor. Esto también depende de la época del año (verano o invierno, por ejemplo), clima del lugar donde uno vive, y el período/etapa de la vida por el que uno esté pasando (alta o baja actividad física y/o mental, niveles de estrés, menstruación, embarazo, edad, etc.). Por ejemplo, en las regiones de climas fríos las comidas tienden a ser más “blandas” (menos aliñadas), mientras que en las regiones de climas calurosos, la comida tiende a estar mucho más condimentada, generalmente con sabores picantes, como el del capsicum. El capsicum haría sudar más a la persona, aliviándola del calor y generando apetito, pero en climas fríos podría crear más trastornos digestivos.

En general, siempre se recomienda comer lo que se produce naturalmente en la región en que uno vive y en la estación del año en que uno está viviendo. O sea, productos naturales locales y de la temporada serían los ideales. Esto porque el cuerpo estaría diseñado para asimilar mejor los nutrientes de los alimentos producidos en armonía con el clima y geografía del lugar donde vive, ya que fue así como a través de los milenios el cuerpo se fue adaptando a su nutrición. No es casualidad que en el calor seco del verano proliferen frutos dulces y jugosos, como la sandía. Evolutivamente las plantas desarrollaron frutos necesarios y apetitosos según la estación para asegurar que sus semillas se diseminaran más efectivamente al ser sus frutos devorados por los animales ambulantes. Actualmente, con la proliferación de las grandes cadenas vendedoras de alimentos y de las importaciones de productos alimenticios alrededor del mundo, es posible comer las mismas cosas todo el año. Esto podría estar causando en ciertas personas toda clase de desequilibrios y enfermedades, sin que ellas sepan que ésta es la causa. De partida, el cuerpo humano, que evolucionó en un contexto nómada cazador-recolector, y posteriormente vivió en un contexto horticultor y agricultor afectado por las estaciones del año, no está diseñado para alimentarse siempre de las mismas comidas todo el año. Abusar de los mismos productos puede crear alergias y otras enfermedades.

Alimentos transgénicos

Con respecto a los alimentos transgénicos o genéticamente modificados (GM ó GMO = Organismo Genéticamente Modificado ó GE = genéticamente ingenierizado), hay abundante propaganda circulando en el Internet y otros lados donde se asevera que éstos serían tóxicos o peligrosos para la salud del ser humano. En ciertos casos, como el del maní transgénico, por error se habrían replicado genes alergénicos del maní en la versión transgénica, haciendo este tipo de maní mucho

más alergénico que el maní natural. La soya transgénica también parecería ser más tóxica que la soya natural en algunos casos. La soya y todos sus productos derivados en general se recomiendan consumir con medida, especialmente en el caso de los varones, ya que posee efectos estrogénicos. Por otro lado, para mujeres en la menopausia se ha dicho podría ser beneficiosa por la misma razón. Se dice que la soya fermentada, como en el caso de la salsa de soya y el miso, sería menos tóxica que sin fermentar.³⁵

Después de haberse revisado la literatura científica con respecto a los alimentos transgénicos, pareciera ser que es un mito el que consumir un alimento transgénico sea más peligroso que consumir uno natural. Ambos alimentos serían “naturales” en el sentido que poseen células normales que se desarrollaron de procesos biológicos naturales. Los alimentos “naturales” también mutaron genéticamente a través de la evolución (selección natural darwiniana o epigenética lamarckiana).

El problema de los alimentos transgénicos no serían los alimentos en sí, sino el uso de pesticidas altamente tóxicos que acompaña al cultivo de estas plantas y el que éstas produzcan semillas estériles. Éste es el gran negocio de Monsanto (ahora llamado Bayer, ya que fue adjudicado por esta compañía alemana) y otros productores inescrupulosos transnacionales de semillas y pesticidas: crear plantas transgénicas que toleren pesticidas altamente tóxicos y que produzcan semillas estériles. Así las ganancias de estas compañías productoras de semillas transgénicas y pesticidas son enormes: por un lado, se comercializan estas semillas como germinadoras de plantas altamente productivas, ya que al poder tolerar un pesticida “mátalo-todo” disminuirían al mínimo los riesgos de pestes, así maximizando la producción y vendiéndose estos pesticidas altamente tóxicos junto a las semillas; y por otro lado, al producir estas plantas semillas estériles, las compañías se aseguran la dependencia continua por parte de los agricultores a sus semillas fértiles convenientemente a la venta cada año.

El que se apliquen pesticidas altamente tóxicos y que las plantas sean estériles tiene un impacto desastroso en la ecología local. Por un lado, se destruye toda forma de vida, los ecosistemas, y los pesticidas altamente tóxicos son arrastrados a las aguas, contaminándolas. Y por otro lado, el polen de las semillas estériles se esparce en los alrededores, polinizando flores de plantaciones vecinas, haciendo que otras plantaciones también se hagan estériles. Esto amenaza con extinguir la diversidad de plantas de cultivo en el planeta. Ya se están creando bancos de semillas en todo el mundo para proteger la diversidad de plantas de cultivo, ahora altamente amenazada por el cultivo transgénico.

Además, a nivel social el que las plantas produzcan semillas estériles ha creado estragos en culturas agricultoras tradicionales que dependieron de sus propias semillas por miles de años. De un momento a otro, se vieron con cultivos estériles y dependiendo de estas grandes compañías semilleras transnacionales. En India muchos agricultores se han suicidado debido a esto.³⁶

Entonces, el evitar las comidas transgénicas se transforma más en un asunto ético y moral que en uno de salud alimentaria inmediata. Claro que si lo vemos desde una perspectiva mayor, nada que dañe la pureza y diversidad de nuestro ecosistema puede ser saludable a largo plazo.

Alimentación espiritual y sadhana

Pero, y a nivel espiritual, ¿qué debemos o no debemos comer, cómo debemos alimentarnos? Entenderemos por espiritualidad la disolución del ego que conlleva la expansión de la conciencia, terminando o disminuyendo notoriamente los niveles de sufrimiento, alcanzándose grados de plenitud, felicidad y bienestar nunca antes conocidos, siendo irrelevante cuántas comodidades materiales o relaciones afectivas se puedan haber obtenido o perdido en el pasado.

La disminución o suavización del ego sería la forma más efectiva de lograr niveles espirituales más plenos. Pero ¿cómo lograr esto? Según lo que enseñan los maestros de diferentes tradiciones, la excesiva preocupación en “uno mismo” y todo lo que consideramos parte de éste, como es nuestro cuerpo e identidad, es lo que mantiene nuestro ego fuerte y que sigamos sufriendo. En otras palabras, mientras más nos preocupemos de nuestra felicidad, de no sufrir, de estar mejor, más sufriremos, porque más nos estaremos centrando en nosotros mismos.³⁷

Esto no significa que no nos cuidemos, pero la excesiva preocupación en ello nos mantiene fuertemente anclados al ego. Esto incluye una excesiva preocupación en nuestra apariencia, salud, y dieta. En otras palabras, una dieta que nos requiera excesiva preocupación nos estará alejando de la espiritualidad al reforzar nuestro ego. Es conocido el caso de todos los grandes maestros espirituales que daban mínima atención a su cuerpo, salud, y dieta, muchas veces incluso al desmedro de su propia salud y bienestar físico, como el caso de Ramana Maharshi.³⁸

Sin embargo, esto no pareciera haber afectado sus niveles de espiritualidad, felicidad y ausencia de sufrimiento. Muy al contrario, el expandirse más allá de lo físico les permitió mantener sus conciencias libres de sufrimiento y conectadas a algo más grande.

Por otro lado, cabe preguntarse si se puede lograr bienestar espiritual en un cuerpo enfermo o mal cuidado. El yoga insiste en cultivar un estado saludable de tanto cuerpo como mente, ya que ambos se potencian mutuamente. Pero una vez que se ha logrado cierto equilibrio, la excesiva preocupación en mantenerlo se transformará en un elemento en contra de nuestra espiritualidad. Por eso, las tradiciones espirituales en general recomiendan dar poca importancia a lo que uno come (una vez aclarado qué se recomienda comer y qué no) y simplemente adaptarse a lo que se come en el ambiente en que uno vive. Si el ambiente en que uno vive tiene costumbres tóxicas o poco inspiradoras, entonces muchas veces se recomienda cambiar de ambiente; por ejemplo, irse a vivir a un ashram, monasterio, o comunidad espiritual; o irse a vivir solo a las montañas, selva, o desierto. Pero una vez que se logra vivir en un ambiente idóneo, se debería dejar de pensar tanto en lo que se come y en vez de eso poner su mente en otras cosas. Es por eso, que mientras más fácil y simple sea nuestra dieta, mientras más en armonía ella esté con nuestro entorno, más fluido será nuestro camino hacia el despertar espiritual pleno.

En ese contexto, no tiene tanta importancia si nuestra dieta es carnívoro-omnívora, ovo-lácteo-vegetariana, o vegana, sino cuánto tiempo, espacio, y energía la preocupación por nuestra dieta

toma en nuestras mentes. Mientras menos nos preocupemos de ella, de nuestra salud y apariencia, más fácil será que podamos profundizar en nuestra meditación, disolución de nuestro ego, y expansión de la conciencia. A una “sana despreocupación” por nuestra dieta, entonces, la podríamos llamar una dieta “espiritual” si es que efectivamente va acompañada de una disminución de nuestro ego. La idea aquí es que si uno está tranquilo y conectado, no comerá de una forma compulsiva, excesiva, ni tóxica, en la que se nuble la mente, sino que naturalmente buscará una alimentación simple y saludable para lo que su cuerpo necesita –una dieta que mantenga su mente clara.

El querer proteger la vida (ahimsa) y la vida de los animales, principalmente, también es un efecto y causa de nuestra espiritualidad. Es una forma de purificarnos y desarrollar amor y compasión por todos los seres, expandiendo nuestra conciencia más allá de nuestro ego y también es un reflejo de nuestro nivel de conciencia. Pero si esto se transforma en fuente de malestar y pensamientos negativos hacia nosotros mismos o hacia otros que consumen carne, entonces estaremos creando más samskaras, más apego y aversión, y nos estaremos alejando más de nuestro camino hacia la espiritualidad plena. Al aferrarnos a actitudes rígidas, no entendemos que el que unos se coman a otros es parte bastante “natural” de esta dimensión samsárica de sufrimiento del reino animal. Es parte de la cadena alimentaria en la naturaleza y está estrictamente ligada a fuerzas kármicas profundas que se desenvuelven entre los seres. El querer mantenerse al margen de esto o tratar de evitarlo puede tener repercusiones kármicas considerables en nosotros, en algunos casos denotando ignorancia y soberbia de nuestra parte al tratar de interferir en los procesos kármicos de los otros seres. Notable es la actitud del indígena americano de tomar sólo lo que necesita de la naturaleza, pidiendo permiso y perdón antes de matar un animal, explicándole a éste que lo hace por necesidad de alimentarse a él y a su familia.

El aferrarse rígidamente a cualquier tipo de dieta o ideología también podría ser una forma de fortalecer el ego. La persona con ego suave y conciencia expandida, aunque pueda cultivar una dieta de cierto tipo a la cual llegó después de un período de autodescubrimiento y purificación, está abierta a comer cualquier cosa que se le ofrezca con amor o simplemente para ser parte de un acto de comunión con otros. El Buda enseñó a sus primeros discípulos el no aferrarse al valor del vegetarianismo sino que a mendigar la comida y aceptar todo lo que se les diera de comer, incluso aunque estuviera mezclado con carne.³⁹

Por otro lado, se puede usar la alimentación como una forma de sadhana. Sadhana es la práctica regular y disciplinada, siempre a la misma hora y lugar, siempre de la misma duración, y donde se hacen las mismas prácticas o grupos de prácticas. Al cabo de un tiempo de practicar un sadhana se empiezan a notar cambios positivos en cuerpo y mente del practicante, en su conducta y personalidad. Las energías en el cuerpo se ordenan y empiezan a fluir con más fuerza y de nuevas formas. Se activa la energía kundalini (expresado primero como el calor de tapas o de las disciplinas austeras), que es energía telúrica caliente predominante en las áreas bajas del cuerpo, generalmente expresada como energía sexual, que está dormida, pero que con el sadhana despierta y asciende, cual serpiente. La idea del sadhana es redirigir las energías hacia el trabajo espiritual de expansión de conciencia, ya que el sadhana de alguna forma doblega el ego. El ego no

puede tolerar una práctica regular infalible. Otra forma de explicarlo es a través de entidades que controlan aspectos de nuestro ego. En general, las entidades no toleran el sadhana y se van, haciendo mucho más fácil el trabajo con el ego después de eso. El sadhana es una forma de purificación de samskaras, o marcas sutiles en nuestros aspectos más sutiles, o cuerpo causal. Esto nos va liberando gradualmente de dinámicas kármicas a veces muy antiguas, permitiéndonos el cambio y mayor libertad. La forma de alimentarse puede y debe integrarse de una u otra forma en nuestro sadhana. Incluso, para alguien que cultiva un estilo de alimentación complejo debido a diferencias con su entorno cultural, podría utilizar la alimentación como el centro o eje de su sadhana. Por otro lado, el sadhana se logra en forma más efectiva, sobre todo a sus inicios, como una práctica individual solitaria. Si la alimentación está ligada a otras personas o actividad grupal, entonces podría resultar contraproducente en ciertos casos el pretender hacer de la alimentación un sadhana. Tal vez un punto intermedio, donde ciertas comidas sean parte del sadhana y otras no, podría ser una combinación más realista para algunos. Por último, pero no menos importante, para las prácticas psicofísicas del sadhana en general se recomienda estar en ayunas o con el estómago muy liviano. Por lo mismo, mezclar alimentación con sadhana podría no funcionar o tener que hacerse con mucho juicio. Por ejemplo, el comenzar el día con una limonada tibia ligeramente salada se podría considerar una forma de introducir la alimentación dentro del sadhana, aunque esta limonada se use como purificación más que como alimentación per se.

Dieta para protegerse de la kundalini

Se recomienda una dieta especial de protección para aquellas personas cuya kundalini se active muy fuertemente debido a su práctica. Esta protección es necesaria, ya que una kundalini muy fuertemente activada podría traer efectos secundarios serios para la salud del continuo mente-cuerpo. Lejos de considerarse necesariamente una señal de progreso espiritual o iluminación, una kundalini fuertemente activada simplemente denota que las energías sexuales y otras han sido sublimadas, redirigiéndose hacia la cabeza. Esto puede suceder en cualquier persona que haga un sadhana intenso y ejercicios activadores de la kundalini, independiente de su nivel de desarrollo espiritual. Claro que la mayor parte de las personas con un desarrollo espiritual bajo serán incapaces de someterse a un sadhana riguroso y sublimar su energía sexual. Sin embargo, a veces hay casos de personas con una fuerte determinación de sublimar sus energías pero que todavía no han purificado sus emociones negativas y su motivación para alcanzar siddhi es impura.⁴⁰

Es sabido en las tradiciones esotéricas tántricas de “la mano izquierda”, como el budismo tántrico de la India medieval y la tradición Aghori, que el exceso de kundalini en la cabeza destruye neuronas. La forma que los yoguis aghoris y tántricos budistas usaron para proteger su cerebro de los daños de la kundalini fue y es comer cerebro de otros seres (considerándose el cerebro humano de cadáveres frescos como el máspreciado). Sin embargo, ya que es muy difícil tener acceso al cerebro de un cadáver humano estos días sin peligrar entrar en conflicto con las leyes locales, lo que han hecho los yoguis tántricos generalmente es conseguir cabezas de pescado, como desechos en pescaderías, mercados, o restaurantes (ya que generalmente nadie las come, entonces se botan), cocinar estas cabezas (o dejarlas crudas) y comerse sólo el cerebro. La razón dada por los antropólogos que han estudiado el desarrollo del cerebro humano conectado con el

consumo de peces (y algunos agregan la práctica de comer los cerebros de los enemigos Neandertal) en la época paleolítica, es que como los peces y el cerebro en general son altos en el ácido graso esencial DHA, al ser uno de estos o ambos consumido por los homínidos se potenció el desarrollo de su cerebro.⁴¹

Según un gran maestro aghori actual, comer cerebro protege el cerebro del yogui contra la kundalini.⁴²

Entonces, para las personas que practiquen sadhanas altamente activadoras de la kundalini y que comiencen a sentir los efectos devastadores de la kundalini en su cerebro pero no quieran o puedan dejar ese sadhana, se recomendaría una dieta que incluya cerebro de pescado. Para las personas vegetarianas que no coman pescado, una alternativa sería consumir suplementos que contengan DHA, e incluir en su dieta abundante aceite de coco y otros aceites saturados que protejan el sistema nervioso. Para las personas que no son veganas se ha recomendado el ghee (aceite purificado de mantequilla) como un protector del sistema nervioso, especialmente durante la práctica intensa de pranayama (que tiende a secar el bindu y activar el fuego de la kundalini).⁴³

Conclusión

Como conclusión, existen diversas formas de alimentarse que han estado y siguen estando disponibles al ser humano. Algunas funcionan mejor para ciertas personas que para otras en diferentes momentos de su vida. Algunas son más ecológicas, como las dietas vegetarianas, y algunas ahora son posibles gracias a los descubrimientos y avances en la nutrición, como la dieta vegana. Hay otras que aunque suenen maravillosas, como la dieta pránica, todavía no están al alcance de la humanidad.

Independientemente de cuáles de estas dietas adoptes, a nivel espiritual no tiene tanta importancia. Mucho más importante es mantener tu corazón libre de negatividades y juicios, comprender con compasión la importancia de respetar los ciclos kármicos de los otros seres, los cuales son necesarios para que ellos evolucionen espiritualmente, y cultivar una dieta que sea fácil y benigna hacia nuestros cuerpos y ojalá en armonía con los que nos rodean, para que no tengamos que preocuparnos excesivamente de ella, incluso aunque ésta sea parte de nuestro sadhana, poniendo nuestra atención y energía en vez de eso en una expansión que va mucho más allá de nuestro cuerpo físico.

Notas

¹ Ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Kosha>

² Generalmente, la obtención indirecta de energía a través de la comida es la única aceptada por la medicina alopática occidental, aunque la ciencia admite que el intercambio de gases que ocurre durante la respiración es parte importante de la cadena de producción de energía en el cuerpo, sobre todo a nivel celular.

La ciencia además acepta que los fotones que entran al ojo tienen la capacidad de excitar el nervio óptico, generándose un impulso eléctrico, lo mismo las moléculas de las ondas sonoras que hacen vibrar el tímpano en el oído. Las ondas calóricas (infrarrojas) que hacen contacto con la piel también pueden agregar algo de energía calórica al cuerpo. Todo esto está aceptado por la ciencia, pero sus repercusiones a nivel de nutrición no han sido medidas.

Con respecto a la obtención de nutrientes, la ciencia acepta que la vitamina D se puede obtener de la interacción de ergosterol y los rayos UVB en la piel. Científicamente también está aceptado que la flora intestinal sintetiza algunas vitaminas importantes para la salud del cuerpo humano (como vitaminas B5, B12 y K). Además estas bacterias ayudan a la correcta absorción de nutrientes (como del calcio, magnesio y hierro). https://es.wikipedia.org/wiki/Flora_intestinal

El ADN de esta flora intestinal no es humano, sino bacteriano, por lo que se trataría de un fenómeno de simbiosis entre dos o más especies. Interesantemente, las mitocondrias en las células humanas, encargadas de la producción de energía celular en el cuerpo, tienen un ADN diferente al ADN nuclear. Se cree que fueron microorganismos procariotas englobados (por endocitosis) tempranamente en la evolución de los seres eucariotas que finalmente evolucionaron en el ser humano. El ADN mitocondrial se transmitiría exclusivamente a través de la madre.

https://es.wikipedia.org/wiki/Genoma_mitocondrial#Origen_filogen%C3%A9tico

³ El caso de Hira Ratan Manek (también conocido como el fenómeno HRM) probablemente sea un fraude, al igual que el del resto de las personas en el mundo que actualmente afirman vivir en inedia o ser pránicos o breatharian, como la australiana Jasmuheen; probadamente un fraude en múltiples ocasiones (ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Jasmuheen>); el transgénero de hombre a mujer indio Mataji Prahlad Jani, con estudios “científicos” de dudosa calidad hechos sobre su condición (ver https://en.wikipedia.org/wiki/Prahlad_Jani); el hombre de Sri Lanka Kirby de Lanerolle (al que no se le han hecho estudios científicos); el argentino Víctor Truviano (cuyo estudio científico simplemente consistió en un análisis de su estado de salud actual); y el niño-“buda” Ram Bahadur Bomjon de Nepal, cuyo caso fue desenmascarado como fraude en un documental que le hizo la BBC ([https://es.wikipedia.org/wiki/Ram_Bahadur_Bomjon_\(Banjan\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Ram_Bahadur_Bomjon_(Banjan))).

Los supuestos estudios científicos sobre el fenómeno HRM hechos por la Universidad de Pennsylvania y la NASA nunca pudieron ser publicados académicamente, si es que efectivamente algo científico fue escrito. Para más información sobre Hira Ratan Manek (información de sus propios seguidores) ver: <http://solarhealing.com/>. Sobre los peligros de esta técnica, que podría dañar irreparablemente la retina si no se hace correctamente, ver: <https://es.wikipedia.org/wiki/Sungazing>.

En el libro de Paramahansa Yogananda, *Autobiografía de un Yogui*, se habla de algunos pránicos que Yogananda habría conocido, como la mística cristiana alemana Therese Neumann, y la yoguini india Hari Giri Bala. Lamentablemente, no existen estudios científicos serios que avalen los poderes pránicos de estas personas. También sobre inedia ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Inedia>

⁴ Ver literatura del Dzogchen, por ejemplo el libro de Sogyal Rinpoche *El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte*, donde se habla de casos de manifestación de cuerpo de arcoíris; o un tratado más serio sobre el tema, *Heart Drops of Dharmakaya*, de Shardza Tashi Gyaltzen, con comentario de Yongdzin Lopon Tenzin Namdak.

⁵ Ver sección sobre chulén en libro de Glenn Mullin *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*. También ver ensayo sobre chulén aquí <https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=4344>. Buena parte de esta información la recibió Manu de la tradición oral tibetana, proveniente de las órdenes Drikung Kagyu y Drugpa Kagyu.

⁶ El genial y controvertido oftalmólogo y científico mexicano Arturo Solís Herrera dice haber descubierto que la melanina en la piel humana poseería capacidades fotosintéticas muy superiores a las de clorofila de las plantas, aunque todavía no se sabría cómo podríamos beneficiarnos de esta situación para poder nutrirnos de luz y agua (ver <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4125832/>). Ya la ciencia ha descubierto que habría varios insectos, incluso un tipo de babosa marina, que usarían pigmentos en su cuerpo para obtener energía del sol, la cual es utilizable a nivel celular (ver https://motherboard.vice.com/en_us/article/3dk4bv/human-photosynthesis-will-people-ever-be-able-to-eat-sunlight)

⁷ Para mayor información al respecto, ver libros *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha* de Swami Satyananda Saraswati; y el *Hatha Yoga Pradipika* y *Swara Yoga*, estos dos últimos con comentarios de Swami Muktibodhananda Saraswati, del Bihar School of Yoga.

⁸ Ver, por ejemplo, https://en.wikipedia.org/wiki/Psychic_vampire

⁹ Ver <https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/efectos-del-fluoruro-en-los-ninos.aspx> .

¹⁰ Ver <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2018/01/27/household-water-filtration.aspx>

¹¹ Ésta clasificación es de la Comunidad Europea (https://en.wikipedia.org/wiki/Egg_marking)

¹² Ver literatura de naturismo e hidroterapia de Manuel Lezaeta Acharán, como el libro *La Medicina Natural al Alcance de Todos*.

¹³ Ver libro *El Cerebro de Pan*, del doctor David Perlmutter.

¹⁴ Ver https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_paleol%C3%ADtica

¹⁵ Test sobre tipología alimentaria*

(1) Cuerpo es delgado, espigado: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(2) Cuerpo es grueso, compacto: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(3) Cuello es largo y delgado: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(4) Cuello es corto y grueso: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(5) Mandíbula es pequeña, corta o de contornos suaves (para su género): Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(6) Mandíbula es fuerte, larga, ancha (para su género): Completamente (0 puntos) – Bastante (1 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(7) Sufre de mucho hambre y se pone más irritable si no ha comido: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(8) Puede pasar muchas horas sin comer y no pareciera afectarle mayormente: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 punto) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(9) Come rápido, casi desesperadamente, y mastica poco antes de tragar: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(10) Come lento, con paciencia, y mastica muchas veces antes de tragar: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 punto) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(11) Digiere rápido y tiende más a la diarrea que al estreñimiento: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(12) Digiere lento y tiende más al estreñimiento que a la diarrea: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 punto) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(13) Sus comidas preferidas son saladas: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

(14) Sus comidas preferidas son dulces: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 punto) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(15) Le salieron las cuatro muelas del juicio: Sí (0 puntos) = _____

(16) Le salieron tres muelas del juicio: Sí (1 puntos) = _____

(17) Le salieron dos muelas del juicio: Sí (2 puntos) = _____

(18) Le salió una muela del juicio: Sí (3 puntos) = _____

(19) No le salió ninguna muela del juicio: Sí (4 puntos) = _____

(20) Caninos son cortos y redondeados o planos: Completamente (0 puntos) – Bastante (1 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (3 punto) – Nada (4 puntos) = _____

(21) Caninos son largos y puntudos: Completamente (4 puntos) – Bastante (3 puntos) – Algo (2 puntos) – Muy poco (1 punto) – Nada (0 puntos) = _____

Resultados:

Cazador, carnívoro: Entre 68 y 51 puntos

Cazador y recolector, omnívoro: Entre 50 y 18 puntos

Recolector, vegetariano, granívoro: Entre 17 y 0 puntos.

*este test fue preparado para el instructorado de yoga Mahamudra Lastarria 2018 y se basó en la siguiente información:

(1) hipótesis que Manu escuchó del médico naturista chileno Ignacio Parada Bello en 1983 aproximadamente, que entre los humanos habría tipologías más carnívoras que asemejarían más la

digestión de un animal carnívoro, que es rápida, ya que la carne en una digestión lenta se hace más putrefacta, creándose toxinas, donde los caninos son más pronunciados para poder rasgar la carne y hay menos muelas del juicio, la mandíbula es más pequeña por lo mismo, el cuello es largo y el cuerpo espigado y liviano, como la de un animal de caza, o un cazador que necesita ver su presa a la distancia sobre el pastizal de la savannah. Y por otro lado, la tipología vegetariana/granívora, de digestión más lenta (para asimilar mejor los nutrientes de las plantas, y en caso de los animales verdaderamente vegetarianos, para sintetizar la celulosa), los caninos son menos pronunciados, la mandíbula es más fuerte y las muelas del juicio más numerosas para poder triturar mejor los granos y los vegetales, el cuello más corto y grueso, la constitución corporal más robusta y pesada, como la de un animal herbívoro grande;

(2) La tipología alimentaria de tipo proteína, tipo carbohidrato, y tipo mixto promulgada por el Dr. Mercola, basado en una tipología hecha por otros doctores (ver <https://products.mercola.com/nutritional-typing/>). Las personas más tipo proteína tenderían a comer y digerir más rápido, tendrían casi siempre hambre y se pondrían irritables más fácilmente al no tener comida, prefiriendo los sabores salados (como la sangre), mientras que las personas tipo carbohidrato tenderían a comer y digerir más lento, no sufrirían mucho de hambre, y de tener hambre lo tolerarían relativamente bien, sin desesperarse ni ponerse irritables, prefiriendo los sabores dulces (como las frutas). Y los del tipo mixto estarían entre ambos grupos en sus preferencias y tendencias, poseyendo a veces características de ambos o menos extremas o pronunciadas. Según el Dr. Mercola, las personas tipo proteína funcionan mejor en una dieta baja en carbohidratos, alta en proteína, y relativamente alta en grasas saludables. Las personas tipo carbohidrato se sentirían mejor cuando la mayor parte de su comida son carbohidratos saludables (carbohidratos sacados de verduras más que de granos). Y las personas tipo mixto requieren combinaciones de comidas entre ambos grupos. Las personas tipo proteínas serían más carnívoras, las tipo carbohidrato más vegetarianas, y la tipo mixto más omnívoras.

(3) La idea de la dieta paleolítica, en que los primeros humanos de la era paleolítica que fueron cazadores recolectores habrían sido omnívoro-carnívoros, donde el grupo sanguíneo era el O, que habría sido el primer grupo sanguíneo humano en aparecer, promulgada por el Dr. Loren Cordain (ver <https://nutritionstudies.org/es/la-dieta-paleo-cual-es-la-historia/>) y también de la cual el Dr. David Perlmutter es simpatizante.

Existe un test de tipología alimentaria basado en los grupos sanguíneos y otras características físicas y de personalidad, creada por el Dr. Peter J. D'Adamo, donde se identifican seis arquetipos o genotipos: cazador, recolector, maestro, explorador, guerrero y nómada. Aunque el enfoque es muy interesante, al igual que otras tipologías de este tipo, todavía la ciencia no ha podido corroborarlas ni endorsarlas. Ver https://en.wikipedia.org/wiki/Blood_type_diet

¹⁶ Ver [https://es.wikipedia.org/wiki/Guna_\(hinduismo\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Guna_(hinduismo))

¹⁷ Para una explicación de los doshas del Ayurveda, ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Dosha>

¹⁸ Ver <https://www.breastcancer.org/es/noticias-investigacion/20130327>.

¹⁹ Ver <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/04/23/leche-organica-vs-leche-cruda.aspx>

²⁰ Ver charla de Dr. Robert Lustig <https://www.uctv.tv/shows/Sugar-The-Bitter-Truth-16717>, también https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Lustig y, nuevamente, el libro *El Cerebro de Pan*, del doctor David Perlmutter. Sobre dieta cetogénica, también ver https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_cetog%C3%A9nica y <https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-de-la-dieta-cetogenica.aspx>

²¹ Ver <http://paleomoderna.com/2015/07/21/solanaceas-y-enfermedades-autoinmunes/> y <https://www.healthline.com/nutrition/nightshade-vegetables> y también ver <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2018/01/07/limite-las-lectinas.aspx>

²² Ver [https://en.wikipedia.org/wiki/Bigu_\(grain_avoidance\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Bigu_(grain_avoidance))

²³ Ver https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_las_piernas_inquietas .

²⁴ Ver <http://www.bbc.com/future/story/20150917-is-another-human-living-inside-you>

²⁵ Ver <https://www.scientificamerican.com/article/gut-feelings-the-second-brain-in-our-gastrointestinal-systems-excerpt/>

También ver https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_ent%C3%A9rico

²⁶ Ver https://es.wikipedia.org/wiki/Sobrecrecimiento_bacteriano_intestinal y una versión más completa en inglés: https://en.wikipedia.org/wiki/Small_intestinal_bacterial_overgrowth

²⁷ Ver <https://es.wikipedia.org/wiki/Ayuno>

²⁸ Ver <https://es.wikipedia.org/wiki/Ramad%C3%A1n>

²⁹ Ver <http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/judios-musulmanes-prohibiciones-comer-201604191758.php> .

³⁰ Ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Niyama>

³¹ Ver [https://en.wikipedia.org/wiki/Tapas_\(Indian_religions\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Tapas_(Indian_religions))

³² Sobre la recomendación de evitar los ayunos, leer el clásico del hatha yoga, *Hatha Yoga Pradipika*, de Swatmarama. Esto es aplicable a personas con dietas y estilos de vidas muy sanos, como los de un yogui. Para las personas con estilos de vida más normales y tóxicos, el ayuno puede ser muy útil, como se ha recomendado en muchas tradiciones religiosas.

³³ Ver <https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-ayuno-intermitente.aspx>

³⁴ Ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Placebo>

³⁵ Ver <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2017/11/13/soy-health-food-or-not.aspx>

³⁶ Ver documental sobre esto: <https://grist.org/industrial-agriculture/bitter-seeds-documentary-reveals-tragic-toll-of-gmos-in-india/> . Sobre el cambio de nombre de “Monsanto” a “Bayer”, ver https://elpais.com/economia/2018/06/04/actualidad/1528093556_668876.html

³⁷ Los budistas tibetanos han enfatizado esta enseñanza. El Dalai Lama Tenzin Gyatso en numerosas ocasiones ha recalcado este punto, lo mismo el gran lama Geshe Kelsang Gyatso. Ver <https://comotransformartuvida.com/>

³⁸ Ver documental *Jnani*, así como muchos otros libros y artículos sobre la vida del santo Ramana Maharshi, el cual descuidó tanto su cuerpo durante sus meditaciones que los insectos empezaron a lacerar y devorar su piernas vivas: <https://youtu.be/hVYv9ktilQw> .

³⁹ Ver libro de Thich Nhat Hanh, *Camino Viejo Nubes Blancas*, una novela histórica sobre la vida del Buda, donde se menciona esto.

⁴⁰ Para mayor información sobre el propósito espiritual para despertar y canalizar la kundalini y los efectos secundarios de ésta, ver <http://www.mahamudra.fi/pacificando-kundalini/>

⁴¹ Ver <https://www.ocl-journal.org/articles/ocj/pdf/first/ocj170035.pdf> .

⁴² Lamentablemente no puedo revelar el nombre del maestro, por tratarse de una enseñanza secreta que yo recibí de uno de sus discípulos y el maestro todavía encontrarse vivo y activo. Sin embargo, es conocimiento público en India el mito que los aghoris comen cerebros humanos, por lo que generalmente los aghoris son altamente temidos entre la población india de origen rural.

⁴³ Ver *Living with the Himalayan Masters*, de Swami Rama, sobre su consumo de ghee durante la práctica en la cueva.