

Encuentro de Satsaṅga

16 DE octubre de 2022

“Āhāra, el alimento”

Dr. Manmath Gharote

No puedo verlos porque estoy en el celular le ofrezco mis saludos a todos. Si me permiten comenzar me gustaría hablar libremente. (Manmath estaba con problemas en la computadora y comienza dar el Satsaṅga desde el celular sin power point).

Comenzamos con una plegaria. Cierren los ojos y escuchen la plegaria despacito abran los ojos.

El tema para hoy es Āhāra que significa nutrición o dieta. (recibí muchas preguntas y me di cuenta que no era posible responder de manera completa a todas, en el de hoy y me gustaría pedirles a todos ustedes y a Natalia si podemos continuar con este tema en el próximo Satsaṅga y en dos cubrir todas las respuestas).

Āhāra es un tema muy amplio y muchos textos yóguicos hablan del tema ej: Haṭha - tattva- kaumudi, Haṭha Pradīpikā, Haṭharatnāvalī, en ayurveda también se habla de este concepto de la dieta algunos textos son Caraka Saṃhitā y otros textos. Todos los textos hablan de este concepto de Āhāra es por eso que es un tema muy importante.

En cada etapa o fase de la vida humana Āhāra es parte de cada una de estas etapas

Las seis etapas donde Āhāra es muy importante:

Nacimiento.

Crecimiento.

Desarrollo.

Poder de restauración (poder de recuperar algo en nuestra vida).

Rectificación o corrección. (a veces hacemos algo mal y lo corregimos entonces Āhāra es muy importante.)

Culminación o fusión.

es muy interesante, hay seis etapas y en todas estas la nutrición es muy importante! En términos muy sencillos todo es nutrición todo es Āhāra.

cuando pensamos en Āhāra tenemos que considerar tres cosas:

¿Esto es dañino para tu cuerpo?

¿Este alimento es aceptable para tu cuerpo?

¿Es adaptable para tu cuerpo?

Hay tres términos que hay que entender con Āhāra **Dañino, Aceptable, Adaptable**.

entonces a veces algún alimento es aceptable para tu cuerpo, pero no es adaptable ej: a veces comes algo por que tu lengua te lo pide, pero es dañino. la comida que hace daño eso lo entendemos fácilmente, la que es adaptable es la difícil de comprender eso lo que no entiende el mundo moderno como lo aceptan a nivel de la mente comen cualquier cosa.

El alimento no solo tiene que ser aceptable si no también adaptable

Cuando hablamos de adaptación hay dos puntos por entender:

- ★ **Estructura**
- ★ **Contenido**

A veces vemos el tamaño de la comida y decimos está bien ej: vas al mercado y hay dos tipos de pan es grande, pero tiene poco contenido y el otro es chico, pero con buen contenido, pero lo que solemos hacer es agarrar el más grande.

Āhāra es un tema tan importante que te permite comprender la naturaleza de una persona.

ej: ¿cuánto comes? ¿Qué te gusta? ¿Qué tipo de alimento elegís? todo esto te permite saber cómo piensas ¿cuánto te gusta algo?

Preguntas

Valeria (Irlanda)

de qué manera nos afecta la comida cuerpo, emociones, mente y espíritu? por qué?

Paola (Bs As)

En estos tiempos de mucha dieta 2.0 y tantas y variadas recomendaciones nutricionales cómo podemos saber si lo que comemos es lo que realmente necesitamos para nuestra salud y evolución?

qué importancia tiene respetar los horarios de las comidas cuando estamos condicionados por nuestro trabajo y nuestra práctica de yoga.

¿Qué tipo de cuidado o conducta alimentaria contribuye a calmar la mente?

¿Cuál es el lugar de la comida en nuestra práctica de yoga? ¿Cómo podemos colaborar?

Laura (Bs. As.)

Tengo el hábito de consumir comidas que son saludables y yo sé que por prescripción médica las tengo que dejar ¿cómo puedo hacer una transición para lograrlo?

¿Cuál es la quinta esencia del mantra para cocinar o cantar antes de comer?
es Āhāra solamente Āhāra?

Natalia (Bs. As.)

¿Es Āhāra aquello que mantiene todas las cosas juntas en el universo? somos partes unos de otros a través de comer y ser comidos.?

cada vez yo doy respuesta a cada pregunta individualmente, pero esta vez es interesante porque todas las preguntas están interrelacionadas y cada uno de los temas es la respuesta para cada una de las preguntas es por eso que voy a explicar el concepto de Āhāra en detalle y en esa explicación vamos a encontrar respuesta a todas las preguntas definitivamente. Algunas preguntas hoy y otras en el próximo Satsaṅga.

Muchos textos antiguos hablan de este concepto de Āhāra:

- BrYs- Bruhadyoga- sopana.
- GhS-Gheranda samhita
- GP- Goraksa-paddhati
- JM- Joga- manjari(ms.)
- HP-Hatha Pradipika de Svatmarama (10 capítulos) comentario Balakrishna.
- HP-Hathapradipika de Svatmarama.

- HPJ- Jyotsna-tika on Hathayoga-pradipika.
- HP- (ms.) Hatha Pradipika (4 capítulos) también como Siddhanta -muktavali.
- HR- Hatha Ratnavali de Srinivasyogi.
- HSC(ms) Hatha -sanketa-candrika de Sunderadeva.
- HTK-Hatha- tattva-kaumudi de Sundaradeva.
- Yci (S) Yoga- cintamani de Sivananda Sarasvati.
- YRah-Yoga-rahasya de Sri Natha-muni.
- YSC- Yoga-siddhanta- candrika de Narayana.
- YuB-Yuktabhavadeva de Bhavadevamisra.

También textos del ayurveda hablan del concepto de Āhāra.

- ❖ Charaka Samhita
- ❖ Sushrut Samhita.
- ❖ Ashtaṅga hrudaya.

Para tener un adecuado desarrollo Āhāra es muy importante en cada una de las seis etapas. en palabras sencilla Āhāra es todo en nuestra vida. tres cosas son fundamentales si el alimento es dañino, aceptable y adaptable para tu cuerpo. ya mencionado anteriormente

muchas veces vemos que el alimento es aceptable para el cuerpo, pero no adaptable en la adaptación dos puntos son importantes:

saber adaptarse a la estructura.

saber adaptarse al contenido.

Āhāra es como un espejo de tu comportamiento. Si te haces esta pregunta se van a poner en evidencia tu comportamiento, tu naturaleza ej:

¿Qué te gusta?

cuando te gusta?

cuanto te gusta? ej: si te levantas a la 1a.m. a comer eso muestra tu conducta

¿Qué cantidad? Muchas veces no tenemos límites, comemos demasiado y las enfermedades golpean nuestra puerta.

otro aspecto muy importante ofrecer y comer, es una gran virtud antes de comer uno ofrecer y ofrecer a la divinidad

compartir y comer. cuando somos muy egoístas no queremos compartir con otros.

una manera común y apacible de comer. ¿Comemos de una manera apacible?, pacifica ej: cuando estamos en el trabajo y te dicen tienes tres minutos para comer eso es una manera apacible o pacífica de comer? eso no es comer eso es invitar problemas a nuestro cuerpo otra manera es comer de a ratitos en intervalos muchas veces al día. Todo esto te va a mostrar si sos o no saludable. Āhāra no solo muestra tu salud física, sino que también muestra tu salud emocional, mental, social y espiritual. Muchas veces decimos que Āhāra es solo una necesidad del cuerpo físico, pero no es así. Los textos hablan de tres categorías de Āhāra:

- Āhāra sátvico.
- Āhāra rajásico.
- Āhāra tamásico.

Voy a explicar esto con mayor profundidad en la segunda parte, voy a dar una explicación breve sátvico es un alimento sagrado o saludable, la mayoría de las veces no nos ciudadanos de incorporar alimentos sátvicos, nos ocupamos de comidas rajásica o tamásicas, porque tenemos una fiebre por la comida todos tus hábitos alimentarios muestran quien sos vos... pero porque no podemos quedarnos con la comida sátvica? la razón es porque el sabor de las papillas gustativas llevan a las comidas rajasicas y tamásicas. recuerden todo alimento tienen una energía, entonces que comidas deberíamos comer alguien pregunta hay muchos conceptos hoy en día acerca del alimento, vos tenés que entender cuál es la necesidad específica de tu cuerpo. ¿Qué deberías comer? para encontrar respuesta a esta pregunta hay que entender otras cuestiones.

nadie puede decirte come esto come aquello. hay que entender estas preguntas ahí vas a entender hay que alimentó ir

¿Qué tipo de trabajo estás haciendo? ej: si vos haces un trabajo que requiere mucho esfuerzo físico y alguien te dice es muy bueno el ayuno esto es un problema para vos

¿Cuál es la estación del año? el alimento es decidido a través de la estación

¿Cuál es el entorno?

¿Qué conductas tiene la persona?

¿Cuál es el propósito de tu vida?

- estabilidad en la mente.
- desarrollo intelectual.
- desarrollo espiritual

En todos los casos el alimento va a ser diferente. entonces si el propósito de tu vida es diferente es alimento va hacer diferente.

No podés pretender que todos coman la misma comida un hombre común debe comer un alimento y uno con propósito otro alimento. Tenemos que entender que el alimento va ser diferente o específico según el propósito emocional, mental, social, espiritual.

anoten en sus cuadernos el primer principio es que el alimento tiene que estar adaptado a la necesidad de la persona. no puedes obligar a comer a todos el mismo alimento.

Los textos antiguos nos cuentan que hay cuatro categorías en la nutrición.

1. **Nutrición Exacta.**
2. **Nutrición Especial.**
3. **Nutrición avanzada.**
4. **Nutrición Sutil.**

➤ **Nutrición Exacta.**

los textos antiguos para definir nutrición exacta usan un término que se define “mushtika” esto significa un puñado de comida y hay tres niveles para medir la comida en puñados:

- ❖ 3 “mushtika” (puñados) es la cantidad perfecta para vos.
- ❖ 5 “mushtika” (puñados), si tomas esta cantidad es un poco más que lo apropiado.
- ❖ 7 “mushtika” (puñados), si tomas siete puñados es más que tu capacidad.

¿Cómo juzgar cuantos puñados necesitas? puedes empezar por tres puñados, si sentís que con tres puñados es suficiente continua con este hábito. A veces sentimos que tres puñados no son suficientes, recuerden que los textos antiguos hablan de un gran sistema que tenemos por nacimiento. Este sistema es la reserva común para la resistencia. ¿Qué quiere decir esto? que lo que comemos es conservado como reserva en nuestro cuerpo. Si estamos satisfecho con tres puñados los nutrientes se van a distribuir de manera muy útil a todas las partes del cuerpo de hecho los textos antiguos hablan de la calidad y no de la cantidad.

este concepto de las reservas es muy importante y la ciencia moderna no puede entenderlo

para entender el concepto de reserva del alimento hay que tener en claro otros dos conceptos: hay dos tipos de energía en nuestro cuerpo

- ❖ **Energía Modificadora.**
- ❖ **Energía multiplicadora.**

- **Energía de Modificación.**

EJ: Comes zanahorias, antes de comer la zanahoria anotas los ingredientes que posee. luego de comer la zanahoria fíjate los ingredientes que están en tu cuerpo, se van a sorprender por que los ingredientes que están en la zanahoria también están en el cuerpo, también hay otros ingredientes que no estaban en el cuerpo. ¿Cómo es posible? que vos tengas un ingrediente lo ingieras y este en tu cuerpo eso es fácil de entender, que no esté el ingrediente pero este en tu cuerpo eso es maravilloso es debido a que hay un grandioso sistema de homeostasis desarrollado en nuestro cuerpo y por ese sistema lo que comes se modifica según tu necesidad es una sensibilidad, poder interior que tenemos.

- **Energía de Multiplicación.**

para entender cómo funciona esta energía de multiplicación hay tres distintos niveles:

- ❖ Nivel 1

comes 10 unidades de algo, 5 o 6 se consumen en tu cuerpo de esas 5 o 6 unidades 2 o 3 utilizas y 2 o 3 eliminás del cuerpo.

- ❖ Nivel 2

Comes 10 unidades, consumís 2 o 3 de ellas en tu cuerpo, utilizas 1 o 2 en el cuerpo, luego excretas 7 u 8 del cuerpo, esto sucede cuando tenemos diarrea.

- ❖ Nivel 3

Este nivel es milagroso, tomas 10 unidades pero tu cuerpo sabe como transformarlas en 100, diez veces más esta es la energía de multiplicación.ej: comes GHEE la mantequilla clarificada , el cuerpo esa es la belleza sabe transformar 10 unidades en 100 unidades.

la energía de multiplicación también funciona en nuestro cuerpo. cuentan en la tradición que los sabios comían tres o cuatro hojas de un árbol y tenían una fuerza descomunal más que de un caballo o un toro. es por eso que no necesitamos cantidad de comida si no calidad. Tenemos que entender esto y el sistema de reserva de nuestro cuerpo esto solo posible con una nutrición exacta, es un problema tanto si comes o comes de menos es por eso que los textos yóguicos hablan de Mitāhāra la dieta moderada. ej: los sabios en India van a visitar distintos lugares y mendigan, van casa por casa y no sabes qué comida te van a dar en cada casa no es tu elección a veces le dan comidas

saladas, amargas , ácidas y dulce como pueden manejarse? no saben que les van a dar tenían tal poder que podían transformar la comida que les daban, este poder la ciencia moderna no lo puede comprender, solo hablan de carbohidratos, grasas y proteínas, **los maestros tenían enormes poderes y transforman el alimento a través de la meditación**, quizás le daban veneno tenían el poder de transformar el veneno en néctar con este poder las células del organismo se renovaban y vivifican.

si no conoces esta ciencia de modificación y de multiplicación que está sucediendo dentro de tu cuerpo, siempre vas estar dependiendo de cosas externas, el problema no es la comida externa sino que no sabemos cómo transformar esa comida internamente según nuestra necesidad, si no sabemos eso pasan 100 años y decimos esta comida es para tu oído, olfato , la vista, la boca, esta comida es para tu mano , entonces tenés que dejar tu trabajo y dedicar toda la vida hacer las compras y cocinar cada alimento para cada parte del cuerpo. ¿Por qué la compresión yóguica es importante? por qué el yoga te está mostrando que tienes ese poder inmenso y cualidades dentro tuyo.

Es por eso que la nutrición exacta es un tema muy importante que encontramos en los textos antiguos. muchos aspectos de tu vida se relacionan con esta nutrición exacta. ej:

- **Esperanza.**
- **Relajación. ***
- **Recreación.**
- **Buena digestión.**
- **Buen sueño.**
- **Pensamientos nobles.**
- **Respeto a la divina reverencia.**

*ej: si comes más de tu capacidad, comienzas con problemas en el estómago y la relajación no es posible.

Nutrición Específica.

Vimos que cada alimento tiene su ingrediente específico y si agregamos algún ingrediente especial a los alimentos la comida es maravillosa, otra vez la ciencia no puede entender esto ej: si le pones afecto, amor y devoción a la comida esa comida va a tener una gran calidad. ej: ofreces un regalo a un amigo quizás el regalo es pequeño y no muy costoso estas feliz con el regalo es porque estás observando el regalo en sí mismo estas observando algo que está más allá del regalo que son las emociones verdaderas. mismas emociones encontras con este Āhāra.

Si comes algo en un restaurante y comes algo en un templo quizás el ingrediente es el mismo pero el efecto es diferente. La ciencia moderna no puede entender “Bhāva” emociones detrás de la comida este Bhāva emoción es muy sutil y no lo podés observar con el con microscopio. ej: si una persona querida prepara comida para vos esa comida es para vos, la misma comida prepara con entusiasmo afecto esto es otra cosa diferente, cuando alguien te sirve la comida con afecto, amor, devoción, no solo te sirve la comida, también te sirve esas grandes emociones de valor espiritual que es el alimento específico es cuando agregas algo que no puede ser probado externamente. quizás alguna vez lo han visto en sus propias casas ej: un nene que no acepta la comida, pero si se la ofrece su mama ahí si la quiere comer, estas son las grandes emociones que tenemos con el alimento.

Nutrición Avanzada.

en India se organiza la ceremonia del fuego sagrada que consiste en ofrecer el alimento al fuego reservan una parte que es el prasad u ofrenda que luego la comparten con los que están asistiendo a la ceremonia las tres ceremonias en las que ofrendan comida y se reservan una parte para repartir entre los que asisten 1. Yajna Sheshtas, 2. Bhagwad Sheshtas, 3. Bhaagawat Sheshtas. y hay un toque sagrado en la comida. Sheshtas significa resto o lo que queda, no es solo el alimento si no que el toque sagrado que tiene el alimento esto constituye la nutrición de avanzada y otras veces cuando los sabios o grandes maestros distribuyen el alimento también se llaman nutrición de avanzada. que es nutrición de avanzada? Es agregar las bendiciones de la divinidad al alimento por lo tanto el nivel nutritivo aumenta exponencialmente.

Nutrición Sutil.

La comida es la misma hay aspecto sutiles que se agregan a la comida Ej: tenés un amigo en el hospital, la gente del hospital le está dando la comida a la persona, el paciente no está interesado en la comida ,pero si vos tomas esa comida del comedor se la ofreces con palabras amorosas y actitudes amorosas el paciente está dispuesto a comer, entonces no es la comida la que importa si no tu actitud detrás de la comida, vos sos el que agregas energía al alimento con las palabras amables , inspiradoras , motivadoras el amor que agregas le da significado al alimento

ejemplos de esta nutrición sutil.

en la vida de una persona suceden desastres ni siquiera quiere comer en esos momentos viene un maestro toma la mano de la persona y le transforma completamente su energía le dice querido por favor come un poquito y esas palabras crean un milagro en la vida de esa persona ¿de dónde viene esta energía en la persona? el sabio no puso glucosa, solución salina, no inyectó nada en la comida, pero

ese alimento tiene un gran valor. esta energía proviene de los buenos sentimientos, palabras, ofrendas, rituales, oraciones, devoción del maestro. estos cuatro niveles de nutrición los científicos no lo pueden entender entonces en vez de confiar en los poderes internos que tenemos, pero desconocemos, tenemos que apoyarnos en elementos externos del alimento.

Mundo externo: hay muchos problemas en relación a Āhāra ejemplos:

- Fertilizantes en cultivos.
- La intención de la persona no es buena.
- Mucha cantidad, pero no hay calidad en los alimentos.
- Experimentos científicos y sacan nuevas determinaciones arruinan la verdadera esencia del alimento.
- Comida Rápida.
- Comida chatarra.
- Comida basura (tratamos a nuestro estómago como un tacho de basura).

Cerrando el Satsaṅga con esto dimos una plataforma unos conocimientos básicos, para que el próximo Satsaṅga podamos abordar que referencias hay en los textos tradicionales del yoga sobre Āhāra el alimento.

se abrió un breve espacio para preguntas

¿Bhāva esta mencionado en algún texto de yoga?

Manmath: si se los menciona en los textos, de esto voy hablar en el próximo encuentro

Son emociones sáttvicas, emociones rajásicas, emociones tamásicas, también les voy hablar de los alimentos sáttvicos, rajásicos y tamásicos, que efectos producen. Si querés referencias la Bhagavād Gita habla de esto y otros textos.