

EL YOGA Y LA ALIMENTACION



INTRODUCCION

Hace muchos años, como 2400, Hipócrates dijo su famosa frase: *Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina*. Y tengo la sensación que cuando hablaba de medicina se refería a algo mucho mas amplio que aquello que te ayuda a conservar la salud física, creo que, ya por esas épocas, manejaba conceptos holísticos que hoy consideramos muy modernos. Para mi, la salud tiene mucho que ver con la coherencia, con la pura aceptación de quien uno es en todos los planos: físico, mental, emocional, espiritual. Y para que haya coherencia entre esos niveles, tiene que haber unión, o sea YOGA. Y creo que en yoga esa unión no se alcanza solamente construyendo *asanas*, meditando, o respirando, sino que también podemos llevar el yoga a todos los aspectos de nuestra vida. Siempre que busquemos esa unión esencial, estamos practicando yoga. Yo practico yoga también a través de mi alimentación, cuando elijo que comer, cuando tomo consciencia de que hay detrás de cada bocado, cuando como con presencia, cuando cocino con amor y cuando de a poco voy conectándome cada vez mas con mi cuerpo para sentir los efectos de esos alimentos. Pensar en la comida como un punto de encuentro entre mi ser y el universo me emociona. Cada vez encuentro mas belleza y mas profundidad en este aspecto de la vida, que si estamos en piloto automático puede parecer muy banal y terrenal, pero con unos ojos bien abiertos y una mente despierta toma otras dimensiones. Es un tema amplio, muy amplio, por eso he elegido enfocarlo y reducir el alcance a unos aspectos particulares. Esta tesina no habla de estilos de alimentación, beneficios o riesgos de los alimentos, dietas recomendadas, sino que simplemente busca generar una toma de consciencia sobre los efectos de la alimentación sobre todo nuestro ser (en su dimensión corporal, mental, emocional e espiritual) y sobre el mundo que nos rodea. Habla de como esa mayor sensibilidad o atención puede profundizar nuestra práctica de yoga, y sobre como podemos transformar una simple actividad diaria como comer en algo más profundo, de mayor alcance, como una meditación. Una medicina, una herramienta más en este camino de búsqueda y crecimiento. Cada uno luego hace su ruta, elige senderos y profundiza en aquello que más lo toca, pero sea cual sea el camino, creo que todos deberíamos saber que cuando como, no solo ingiero comida, sino que me comunico con el universo, modifico mi energía, nutro (o no) el templo que es mi cuerpo físico, apoyo ciertas causas, comulgo con unos principios, invito a formar parte de mi a estaciones, naturaleza, personas, regiones y sobre todo a una energía, que se suma a mi energía, que va a pasar a constituirme. Y es importante decidir con convicción que tipo de energía es la que elijo para mi. Aún acotado, el tema sigue siendo amplio. Intentaré abordarlo con la mayor dirección y con toda mi sinceridad. *Sat Nam*.

ENCUESTA

Antes de comenzar, me pareció importante conocer con certeza cual es la situación actual, que es lo que piensa la media de la gente sobre el cuerpo y la alimentación, cuales son sus hábitos alimentarios y sus motivaciones. A estos efectos, he realizado una encuesta a

una base de estudio de 65 personas, y me baso en sus resultados al abordar cada temática, especialmente cuando infiero que es lo que la gente piensa sobre el tema, sus comportamientos e ideologías. Al final hay un anexo con las preguntas y los resultados de las mismas.

La Alimentación, algunas premisas

- Una adecuada alimentación es algo fundamental dentro de la vida diaria de una persona, y nutrirnos nos afecta física, emocional y mentalmente. La comida es materia y se hace muy evidente su influencia sobre el cuerpo físico y sobre el estado de salud en general. Tener una relación sana de atención y cuidado hacia el propio cuerpo permite sentar bases firmes para luego desarrollar otras partes más elevadas del ser. Un árbol sin raíces no puede crecer alto. El cuerpo físico en sí mismo representa mi sustento, mi parte más material pero no por eso menos primordial. Cuidar, nutrir y mantener el cuerpo habla de un equilibrio interno, de un punto de madurez y de una comprensión de la importancia y grandeza que este representa.
- Teniendo en cuenta que cada uno es diferente y tiene necesidades diferentes, cada persona ha de encontrar el tipo de dieta que le sienta mejor y que sirva al metabolismo y necesidades de su cuerpo, a su energía personal, a sus tendencias emocionales y mentales. A algunos les irá mejor una dieta macrobiótica, una vegana, crudívora, etc. Cada uno ha de encontrar su equilibrio y SENTIR qué es lo que le da energía, qué le nutre y qué le hace sentir bien. Para esto hay que ir despertando una atención muy fina para poder escuchar al cuerpo y a los estados mentales, saber que se necesita en cada momento y poder experimentar los efectos de los alimentos.
- Vivimos en un momento muy complicado en cuanto a hábitos alimenticios, por eso creo que este tema toma incluso más importancia en la sociedad actual: comemos con prisas ya que no se puede perder tiempo, hay tanto por hacer! Por la misma razón cada vez se cocina menos y se consume más productos pre-elaborados hasta llegar al límite del absurdo, la comida cada vez incorpora más químicos, se usa la comida como método de recompensa, confundiendo su real función y creando apegos. Si hay una cosa que le preocupa a la media de gente es solo el aspecto calórico de lo que consume. La alimentación en la vida moderna parece empujarnos más y más a una gran desconexión. Se busca eficacia, rapidez, optimización, tanto que empezamos a tomar pastillas de todos colores para suplir la falta de nutrientes que la naturaleza tan generosamente nos brinda en los alimentos. En medio de esta vorágine es interesante pisar el freno, hacer una pausa y preguntarse: esto tiene sentido? que es lo mejor para mi ser? Hay coherencia? Quiero más desconexión?

"Una comida bien equilibrada es como una especie de poema al desarrollo de la vida"
Anthony Burgess (n. 1917). Escritor y político inglés.

Noción de cuerpo como templo, como medio hacia el alma, acceso a nuestra mente y emociones

En la práctica de yoga usamos el cuerpo como un vehículo para tener una experiencia pura de nuestro ser, para llegar a un estado meditativo, para encontrarnos y poder VER. A través de la comida, también podemos aprovechar nuestro cuerpo para conectarnos con el universo, para equilibrarnos energéticamente, para calmar nuestra mente y tener dominio de nuestras emociones. El cuerpo no es meramente nuestra parte más densa y material, es nuestro templo, nuestro vehículo para expresarnos y para interactuar en el mundo en que vivimos y la manifestación de nuestras gunas y nuestra energía.

El cuerpo es nuestra casa, y como todo en nosotros está interrelacionado, si mi casa no está limpia y sana, yo no puedo estarlo. Descuidar el cuerpo habla de una desconexión, de una falta de orden a un nivel muy básico pero muy primordial. Como puedo alcanzar mi máximo potencial, si lo más material y evidente en mí no está en orden?

En cuanto a la relación con nuestro cuerpo parece haber de manera generalizada un desequilibrio muy evidente: abusamos de él.

Abusamos de nuestro cuerpo cuando no lo escuchamos, cuando creemos que es una herramienta a nuestro servicio para usar como queremos y más nos convenga. En la sociedad del HACER, el cuerpo pasa a ser un interesante medio para producir y llevar a cabo todo lo que quiero. Trabajo, obligaciones, salidas, estímulos, inputs y más inputs. Y para estar a la altura de lo exigido no hay otra opción que desconectar del cuerpo físico y sus necesidades, obviar los mensajes que me da y forzarlo al extremo para hacer lo que mi mente cree que quiero o debo. Es importante retomar un gran respeto por nuestro cuerpo, dejar de usarlo y explotarlo al máximo y empezar a escucharlo, a prestarle atención y tratarlo con el respeto que se merece.

Hay un punto positivo y es que la media de la gente no pasa de su cuerpo. Hay mucha consciencia de cuidado del mismo, aunque en un aspecto reducido de lo que este representa y es la salud. A nivel general, se ve preocupación por conservar el estado físico, por cuidar el funcionamiento del organismo y por evitar la enfermedad. Pero, será por un entendimiento de la importancia del cuerpo o será que queremos conservar tanta salud para seguir HACIENDO?

Profundizando, cuando se habla de cuerpo parece haber una clara noción de separación del mismo de mis estados mentales, de mi conexión con el interior y el mundo que me rodea y de mi espiritualidad. Hay una concepción incompleta de la importancia de la parte más material de la persona. Como si el hecho de ser menos sutil que otros aspectos le quitará peso a la hora de relacionarme con mi mente y alma. Acaso no somos un TODO integrado?

Cuando realicé mi encuesta mucha gente se sorprendía al escuchar que el cuerpo físico puede ser un vehículo para desarrollar la espiritualidad o una puerta de acceso al alma, da la impresión de que se ve como algo más banal, una parte muy separada de la vida interior de la persona. Cuerpo por un lado, mente y alma por otro. Lo que se ve y lo que no se ve. Lo material versus lo sutil. Claro que al darle una vuelta, nada más lejos de la realidad, pero a primera impresión no parece haber consciencia de esta interrelación.

De estos dos puntos se puede concluir que, si la gente tiene consciencia del cuidado de la salud y del cuerpo pero no considera a este como una puerta de entrada al interior, las motivaciones a la hora de elegir la alimentación irán en una sola dirección. Si que se prestará atención al componente calórico y nutricional de la comida pero se deja a un lado el efecto que estos alimentos puedan tener en el ser de la persona como un todo integrado. Si bien hay un grupo de gente que esta “alerta” a estos aspectos, la mayoría no puede ver ninguna relación entre lo que comen y su conexión interior, ni con el universo.

Como yoguis buscamos mantenernos enraizados, con los pies sobre la tierra, con realismo, y la atención en el cuerpo es el punto de partida para lograr todos estos propósitos. Y en aquellos momentos que buscamos elevarnos o despertar una atención más fina, el cuerpo representa un gran vehículo para llegar a esos lugares. El cuerpo es la base de la pirámide que mantiene esos otros niveles más sutiles, son los cimientos de la casa que queremos construir. Mejor entonces que esté en muy buen estado y que le prestemos mucha atención si no queremos que haya derrumbes.

*Aquí en este cuerpo están los ríos sagrados,
aquí el sol y la luna y los centros de peregrinación.
No he encontrado otro templo más maravilloso
que el de mi propio cuerpo.*

Saraha Doha

Cuerpo Mental, Emocional y Energético

Y de la materia pura, pasamos a nuestros otros cuerpos formados por nuestro estado emocional, nuestras tendencias mentales y nuestra energía. La comida afecta directa y profundamente todos estos aspectos y es importante no perder de vista esta relación. En el camino de crecimiento personal buscamos mejorar e ir perfeccionando todos estos planos. Una vez que estoy nutriendo y prestando atención a mi cuerpo, dejando unas bases bien firmes donde apoyarme en mi crecimiento, pasamos a cuestiones menos tangibles. Observo que emociones son recurrentes en mi, que calidad de pensamientos estoy generando y sobre todo cuales son mis niveles de energía. Tengo un combustible estable? Me falta fuerza? O me sobra y voy desbordado dando saltos por ahí? Tengo una buena raíz y sustento? O me disperso y voy flotando de un tema en otro sin resolver?

En yoga aprendemos que el *prana*, esa fuente de energía vital está en el aire y en la comida, que tan importante será entonces cuidar y elegir minuciosamente esos alimentos?. Así como elegimos con cuidado la ropa que usamos, los muebles que ponemos en casa y los libros que leemos, no vale la pena poner en el mismo peso en la elección de nuestros alimentos?

A nivel general, no se ve una consciencia de la relación entre lo que comemos y lo que pensamos y sentimos. Es una lástima que no esté interiorizada esta noción teniendo a nuestro alcance algo tan sencillo que ayuda a tomar las riendas y ser creador de la propia energía, pensamientos y emociones.

Si mi cuerpo esta bien nutrido y alimentado de manera equilibrada, suministrando una energía estable, será más fácil que mis pensamientos estén más en orden y mi actividad mental sea menos desbordada. Y como los pensamientos son los creadores de las emociones, seguramente mi vida emocional será menos caótica. Claramente no se puede hacer de esto una regla matemática, pero si podemos tomar la alimentación como una forma más de contribuir a nuestro equilibrio. Y no solo es una forma muy sencilla, sino que se trata de reorientar, darle una vuelta de rosca a una actividad que hacemos a diario y en la que invertimos mucho tiempo y energía. Como entonces no aprovechar esta faceta de nuestra vida para algo más que saciar el hambre?

La mente está hecha de comida.

El aire vital está hecho de agua, el habla de calor.

Chândogya Upanishad 6.6.5

Alimentando mi Espíritu

Es en este punto donde se ve una clara inclinación a no reconocer relación alguna entre la comida y la búsqueda espiritual de cada uno. La tendencia parece ser: a mayor "ligereza" menor consciencia sobre la influencia de los alimentos. La frase "Somos lo que comemos" que tanto parece gustar, cuando se cuestiona en profundidad es descartada por una amplia mayoría de gente. En conclusión, todo el mundo está de acuerdo en que la alimentación afecta al estado físico, algunos creen que también las emociones, una minoría ve relación con los pensamientos, y son pocos los que creen que la alimentación puede influir en mi vida espiritual.

Pero si analizamos, son varias las corrientes que, yendo a lo más general posible, consideran al hombre como un ser complejo formado en esta vida por un cuerpo físico y una consciencia o alma. Y sabemos que el espíritu del hombre se manifiesta a través de su cuerpo y la vez este cuerpo es reflejo de ese Ser interior. Considerando al ser humano como un todo interrelacionado resulta evidente que es muy difícil separar estos dos aspectos. Y que, si cuando comemos afectamos directamente al cuerpo físico, alguna resonancia habrá en nuestro ser espiritual. Cabe aclarar que esto no niega la noción de que el SER es algo esencial, que permanece y el cuerpo claramente tiene una vida limitada y pertenece al mundo de la materia. Pero esa parte finita es el vehículo que tiene hoy nuestro SER para ir por la vida, y como tal, seguro que no funcionará de la misma manera si le doy gasolina, o agua o coca cola.

Entonces, dejando esto bien en claro, lo que se pretende puntualizar es que la elección de los alimentos me puede aproximar o alejar de una búsqueda espiritual. La comida que elijo puede acercarme a la vivencia de unión y dejar de sentirme tan individual y separado de todo. O también puede desconectarme cada vez más del mundo que me rodea y de mi mundo interior. El ser esta siempre, y su existencia es innegable e inmutable, pero es mi toma de consciencia del mismo lo que está en juego. No voy a SER menos porque me

alimento de comida industrial, de animales muertos o productos frutos de la explotación laboral, pero probablemente sea menos consciente si elijo este camino o al menos si ni me lo planteo. Como también es fácil observar que el hecho de tomar las riendas de la propia alimentación con objetivos más elevados que cuidar solo mi cuerpo, me brinda más coherencia, me hace sentir mas UNO conmigo mismo. Digamos que podemos lograr que haya menos lucha entre cuerpo, pensamientos y emociones, y esto me acerca sin duda a la vivencia de mi Ser en su estado más puro. Si siento mayor paz interior, será más fácil subirme al tren del amor, la salvación, la compasión o lo que sea que representa lo infinito para mi.

“La salud no es otra cosa que el propósito unido: si el cuerpo se somete al propósito de la mente, se hace íntegro porque el propósito de la mente es uno. Aislado de la mente, el cuerpo no tienen ningún propósito”

Un curso de milagros

Unión con el universo a través de la comida, conexión

La alimentación es una de las formas más evidentes y potentes en que nos relacionamos con todo el universo que nos rodea. Cada vez que ingerimos un alimento estamos entrando a nuestro sistema, invitando a formar parte de nosotros una serie de personas, animales, plantas, estaciones, trabajos, tierra, aire, agua, fuego... Podríamos encontrar infinitas relaciones en cada bocado de comida. En un comer inconsciente donde solo busco saciar mis necesidades, mis deseos o simplemente nutrirme, todo esto puede pasar desapercibido. Estas relaciones van a un nivel muy sutil pero muy potente y con una gran influencia en nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma. Esto toma singular importancia en la época actual en la que vivimos altamente desconectados de nuestra casa (nuestro planeta), de la tierra (nuestros ancestros, nuestro sostén) de las fuerzas de la naturaleza (agua, viento, aire, fuego, estaciones climáticas, etc.) de nuestros hermanos, de los animales. Formamos parte de un todo pero de a poco nos fuimos alejando hasta llegar a ser nosotros (nuestro ego) el centro. Pero como no hay interrelación con todo lo demás, perdimos el centro, ya que no puede haber núcleo si no me relaciono con nada, o con nada real al menos. Podemos encontrar en la comida una forma practica, real y autentica de volver a nuestros orígenes, a nuestra realidad, a la realidad del mundo. Y una vez que reconozco y vivo esta interrelación puedo elegir donde situarme y que es lo que quiero en mi vida y que es lo que no. Puedo decidir apoyar una forma mas natural, pacifica y sostenible de comer y todo lo que eso implica. Entonces ya no lo estoy haciendo solo por mi, para nutrir mi cuerpo, centrar mi mente y tocar mi alma, sino que aparte de esto estoy construyendo un mundo con el que comulgo, fundándome en unos valores y una filosofía que sea coherente con quien yo soy.

“Algo dentro de mi hizo que de repente me sintiera parte de algo mucho más grande. Yo era Uno con la hierba, los árboles, los pájaros, los insectos... todo lo que hay en la naturaleza. Me regocijaba por el mero hecho de existir, por ser parte del Todo: la lluvia, la sombra de las nubes, los troncos de los árboles...” Citado por Edwin Diller Starbuck

Ideologías

Asimismo, resulta claro que los alimentos que elijo están hablando implícitamente, están diciendo mucho de mis principios, creencias e ideales, y más que eso, a través de ellos estoy actuando en el mundo, me estoy manifestando a favor de ciertas causas. No es lo mismo comprar un kilo de arroz blanco refinado que viene de una planta industrial propiedad de una multinacional, que comprar un arroz integral plantado en un país del tercer mundo con un sello de comercio justo. Como tampoco es igual una zanahoria del súper que ha volado desde otro país con todo lo que eso implica que comprarle a un campesino que cultiva a unos kilómetros de mi casa. Entonces ya deja de ser solo una zanahoria. Ya es más que eso, es apoyar al pequeño comerciante, o no aportar a la explotación laboral o rechazar el monopolio de semillas. Claro, ya todo toma otra dimensión. Y esta ahí, todo está en nuestro plato cada vez que comemos, esta en mi bolsa cuando vengo de hacer la compra, cuestiones mucho más profundas y abarcativas que si el alimento me hace bien, aporta a mi salud, engorda o me da energía. Todo se reposiciona y las cosas toman otra dimensión. Es bello ver como las cosas florecen y se expanden a la luz de la consciencia, solo por prestar un poco más de atención del alcance de nuestros actos y decisiones.

“El alimento se elige de acuerdo a un orden armonioso para dar cuerpo a nuestros pensamientos, y nuestros pensamientos determinan la elección de los alimentos. De manera que nuestra elección de alimentos encarna perfectamente nuestra visión de la realidad en cualquier momento dado” **Richard France (Sanando Naturalmente)**

Comer animales, esa gran cuestión

Hay muchos argumentos claros y determinantes para rechazar completamente el consumo de carne animal:

- La carne y el pescado no son eliminadas en 24 horas como la proteína vegetal, sino que tardan 72 horas en digerirse. Por tanto se pudren en el intestino y se hacen tóxicas.
- La carne y su exceso de proteína deja residuos como el ácido úrico en la sangre, el cual es considerado cancerígeno. Además, éste ácido es una toxina que hace difícil alcanzar estados meditativos profundos porque es un irritante para la sangre.
- Cuando comemos carne estamos envenenando nuestro cuerpo con la adrenalina, toxinas y frecuencias energéticas muy bajas segregadas por el animal aterrorizado antes de que sea asesinado en el matadero y a lo largo de toda su vida. Además de pasar a nosotros los antibióticos y hormonas que se añaden al pienzo para prevenir infecciones y acelerar el engorde del animal.
- En un nivel menos físico, si comemos carne estamos contribuyendo con el maltrato y matanza animal y todo lo que el negocio de la carne significa.
- Adicionalmente la industria de la carne consume recursos que si fuesen aprovechados de otra manera permitirían reducir el hambre en el mundo.

Y luego hay puntos ambiguos:

- El hombre tiene los intestinos demasiado largos para ser carnívoro pero demasiado cortos para ser herbívoro.
- Los dientes del ser humano no son similares a los de los animales carnívoros ya que tenemos incisivos. Pero tampoco son 100% como los herbívoros ya que tenemos colmillos y los incisivos con más cortos. De hecho, en las excavaciones los molares humanos a menudo se confunden con los premolares y molares de los cerdos, un omnívoro clásico.

Y este es un punto que considero altamente importante ya que la naturaleza nos esta hablando por si sola, y si bien saltan a la vista los beneficios de una alimentación sin carne, es verdad que puede haber personas que elijan consumirla o que su cuerpo se lo pida eventualmente.

Personalmente, considero que cada uno debe encontrar su camino y acepto que hay gente que por ahora necesita comer proteína animal, ya sea por costumbre, creencia o por gusto. Estoy de acuerdo con una alimentación vegetariana y todos sus beneficios pero creo sobre todas las cosas en la tolerancia y aceptación del momento y situación de las personas que me rodean. Y, si bien me gusta difundir y transmitir ciertas verdades que para muchos pueden ser nuevas, creo que todos debemos aceptar y respetar las elecciones alimentarias de nuestros compañeros. Veo que a medida que uno se va informando sobre estos temas, experimentando con el propio cuerpo y sintiendo las diferencias, es muy fácil caer en la intolerancia y en una visión acotada de lo que esta bien y lo que no. Y como yoguis es nuestro deber abrir el horizonte y aceptar que pueda haber diferencias entre lo que es bueno para mi y lo que funciona para otro, siempre dentro de unos limites pero sin cerrarnos.

Creo que el camino a seguir se trata de difundir y crear consciencia, tanto sobre los beneficios personales de una alimentación vegetariana (salud física, estabilidad de energía y por tanto pensamientos y emociones, mayor fluidez, etc.) y los beneficios que sobrepasan al individuo (no matanza animal, menor violencia y sufrimiento, sustitución de la carne por una alimentación más sostenible para todos, etc.). Y luego de haber contribuido con esta tarea formativa, con esta transmisión de valores, dejar que cada uno por si solo vaya eligiendo su camino. El que sea estará bien para esa persona en ese momento. Y este entendimiento tiene mucho más que ver con el Yoga que forzar o juzgar a la persona que tengo al lado por lo que hay en su plato.

“No permitáis que nadie pase por alto la carga de su responsabilidad. Mientras tantos animales sigan siendo maltratados, mientras los lamentos de los animales sedientos en los vagones de carga se enmudezcan, mientras tanta brutalidad prevalezca en nuestros mataderos, todos nosotros seremos culpables. Cada cosa que vive tiene valor como ser vivo, como una de las manifestaciones del misterio de esta vida”. Albert Schweitzer. (Premio Nobel de la Paz, 1952).

La alimentación y el Yoga

Desde el punto de vista yóguico se pueden encontrar abundantes puntos de relación entre la disciplina y el cuidado y toma de consciencia sobre la alimentación.

El primero que salta a la vista es el de limpieza y desintoxicación, o sea acompañar al proceso depurativo que produce la práctica de yoga en nuestro cuerpo y mente con los correspondientes hábitos alimentarios y consciencia sobre sus efectos. En general el primer contacto con el yoga suele partir de una necesidad de cuidar y mejorar el cuerpo en diferentes aspectos, y una forma de potenciar estos efectos es incorporando una coherencia en nuestra alimentación. Adicionalmente, como hemos visto, los alimentos tienen una importante influencia en nuestra mente y pensamientos, por lo cual, si estamos comprometidos con nuestra práctica buscaremos consumir aquellos alimentos que nos proveen mayor estabilidad mental y que nos acercan a una mente meditativa para poder así llegar mejor preparados a nuestra práctica.

Por otra parte, como yoga significa Unión, seguramente podemos apoyar esa experiencia si comemos para lograr un equilibrio cuerpo-mente-alma. Este tema que hemos desarrollado anteriormente toma singular importancia ya no sólo por los beneficios personales que aporta sino como refuerzo en nuestra disciplina. Y por supuesto, yendo un paso más allá, experimentar esa Unión con todo el universo a través de la comida. Puede ser introduciendo cambios en los alimentos que elijo o simplemente a través de un ejercicio interior de tomar consciencia de todas las implicaciones que vienen incluidas en mi plato de comida. Poner luz en algo tan implícito que puede pasar desapercibido.

Una vez que concebimos esta unión inevitablemente experimentamos un sentimiento de gratitud hacia este mundo y todo lo que nos provee. Potenciando así la energía de atracción, abundancia y prosperidad, permitiéndome sentir que tengo todo lo que necesito en este lugar, que soy tan afortunado que el universo entero está trabajando para mi subsistencia, en perfecto orden, en silencio y sin pedir nada a cambio. Y si me gusta, capaz yo empiece a moverme de la misma manera y entrar de a poco en eso que llamamos Karma Yoga: la acción desinteresada y desapegada del resultado. Esa acción movida por amor, por gratitud o por nada, porque sí, porque entiendo que así debe ser y que siempre ha sido así. Y entonces estoy en total comunión con todo lo que me rodea.

Patanjali nos enseña los Yamas y los Niyamas, esas restricciones y recomendaciones que el yogui debe seguir en su camino, instalando así el yoga no solo en el ámbito de la acción sino en su Ser, como modo de vida. A través de la alimentación podemos reforzar estas ideas y encontrar la manera de vivir y comer más acorde a ellas.

El primer yama que viene a mi cabeza es *Ahimsa*, la no violencia. Y cuantas aplicaciones le podemos dar en el ámbito de la alimentación! Comer en *Ahimsa* es buscar el mínimo dolor y sufrimiento, es no consumir aquello que no me es necesario si sé que implicó cosas como: muerte, maltrato, abuso, explotación y demás atrocidades presentes en las góndolas del super y en nuestro plato de manera indirecta.

Satya, la veracidad, puede ser entendida como ir más allá y conocer todo lo que hay detrás de un alimento, no ver solo lo que mis ojos tienen delante y mi boca prueba sino lograr un entendimiento más profundo de las fuentes y las consecuencias de lo que estoy eligiendo consumir.

Asteya, no robar, se puede entender como no tomar lo que no te pertenece, no abarcar más de lo que es tuyo. Consumimos tantas cosas que no son necesarias sin pensar que inevitablemente nuestro consumo priva a otros, que ese estímulo innecesario para mis sentidos o este comprar al menor precio sin pensar que hay detrás hace que mucha gente se quede fuera del juego.

Brahmacarya, el control de los sentidos tiene que ver con comer con conciencia. Trascender conceptos más básicos, como hambre, gusto, placer y buscar llenar con la comida objetivos más elevados.

Aparigraha, no acaparar tiene que ver con comprar y comer lo que necesito, lo que me hace bien y en su justa medida. No es necesario llenar nuestras cocinas hasta rebozar de comida y menos llenar nuestro cuerpo a más no poder. Esto requiere la sabiduría de saber estar en la justa medida.

En los *niyamas* podemos encontrar las mismas relaciones. *Shaucha*, nos habla de la pureza y podemos acercarnos a esa vivencia a través de nuestra elección alimentaria. Seguro nos sentiremos más puros si volvemos a los orígenes, a la simpleza de consumir granos integrales, productos sin manipular y evitamos aditivos y conservantes.

Santosa, el contentamiento que viene de pensar en positivo, de superar las limitaciones del ego y poder ver que todo lo que sucede es una bendición. Y seguro lo es todo lo que comemos, podemos conectar con el sentimiento de gratitud antes de comenzar a comer, sentir realmente y vivir ese contento que nace de apreciar todo lo que tengo a mi alcance.

Tapas, la disciplina, tiene un gran papel en nuestro comer diario ya que teniendo en cuenta esta actitud podemos comer correctamente y con moderación incluso cuando nuestro estómago o nuestra ansiedad nos pidan lo contrario.

Svadyaya, el autoestudio se puede aplicar en el ámbito de la alimentación. La forma en que comemos, las necesidades que seguimos y nuestras motivaciones nos pueden decir mucho de nosotros. Acaso intentamos llenar algún vacío con comida? Buscamos reforzarnos? O comemos con rigidez y autocastigo? Seguro hay mucho por explorar.

Por último, *Ishvarapranidhana*, la entrega al Señor, nos sugiere que no comamos solo por nosotros, en la comida podemos acercarnos a la divinidad, ver que hay alguien que nos cuida, que nos provee todo lo que necesitamos, podemos experimentar la maravilla que es nuestro cuerpo y su complejo y perfecto funcionamiento, y más, tanto más.

Finalmente, un tema altamente relacionado con la alimentación son las gunas. Estas tendencias energéticas que forman nuestro carácter, inclinaciones y personalidad pueden ser equilibradas a través de lo que comemos. Así una vez que tomamos consciencia de cual es la que predomina en nosotros y donde está la debilidad o carencia, podemos actuar a través de los alimentos para nivelarnos. Todos los alimentos caen dentro de una de estas tres categorías: Sáttvica (Puro) energía equilibrada; Rajásico (Activo) acción energética y Tamásico (Inerte) Energía densa.. En el Yoga se fomenta una alimentación sáttvica, equilibrada, y sana ya que promueve a un estado de estabilidad y paz mental.

“Come el alimento con dignidad; es decir, no como los ignorantes que supeditados a la comida se abalanzan sobre ella, sino desapasionado como los sabios, sabiendo que

*su átman es la verdadera esencia de toda comida.” **Brihadânyaka Upanishad 1.5.2***

CONCLUSION

Vuelve a mi cabeza Hipócrates, y su frase, “somos lo que comemos” resuena en mi interior dejando una sensación de paz, de coherencia, de equilibrio. Los alimentos que elijo e ingiero cada día forman a pasar parte de mi en un nivel mucho más profundo que el físico. Ellos dejan su huella en mi cuerpo, en mis pensamientos, en mis emociones, en tantos niveles. Despertar esta atención tan fina a la hora de comer me vuelve más consciente, más despierta, pues entro en una dimensión que traspasa la superficie, la relación causa-efecto más inmediata, para conocer un mundo de relaciones implícitas. Para descubrir que la comida es pura relación; con la naturaleza, con las personas que trabajaron para que eso llegue a mi plato, con el clima, con tantas cosas. Y esto me trae inevitablemente a la noción de Unión, que se me presenta así como entre líneas. Mi comida me dice “No estás sólo, ni desvinculado.” Veo que soy parte de un todo tan inmenso y que funciona a la perfección. Y en especial salta a mi atención la importancia de mi actuar y las consecuencias de mis elecciones. Cuando digo que funciona a la perfección, no estoy negando los efectos de mis actos, sino dándome cuenta de toda mi responsabilidad. No es lo mismo si me alimento de una manera que de otra. No es lo mismo para mi porque estaré generando una calidad diferente de energía, de salud, de pensamientos y de todo lo que tengo para ofrecerle al mundo. Y tampoco es lo mismo para mi entorno, para el planeta, para los demás. Detrás de algo tan simple que hago 4 veces al día hay una cascada de consecuencias, por tanto que importante estar atento y llegar a conocerlas. Así como detrás de eso hay una cascada de causas que llevaron a su creación, mi gratitud deberá ser infinita entonces.

Asumir la propia responsabilidad por la alimentación y todo lo que está implica es fluir en este mundo con coherencia, armonía y conforme a mi grandeza. Es profundizar, salir de lo inmediato, ver más allá. Es vivir un poco más despierto. Es acercarme a la vivencia de Unión. Y por tanto podemos decir que tiene mucho que ver con el Yoga.



ANEXO

He llevado a cabo una encuesta para conocer la opinión sobre temas relacionados a la alimentación y la concepción del cuerpo físico. He obtenido respuestas de 65 personas, la mitad de personas vienen del ambiente de yoga, y el resto no tienen ninguna relación con esta práctica u otra similar.

En algunas preguntas, las respuestas eran muy dispares en ambos grupos por lo cual el promedio no era significativo, sino que distorsionaba el resultado tan diferente de cada grupo. Al haber una diferencia entre las opciones elegidas por cada grupo, el total no reflejaba la realidad de la media de la gente, que es lo que me interesaba descubrir. En esos casos he abierto las respuestas en dos segmentos: A (grupo yoga – azul) y B (resto – verde). En los casos que las respuestas eran similares y generalizadas he dejado la información cerrada al grupo total de personas.

ENCUESTA: Análisis y Resultados

Elegir una opción: Cual es tu relación con el cuerpo?	%
A- Intento cuidar mi cuerpo porque gracias a el puedo llevar a cabo todas las actividades de la vida diaria, mis deseos, intereses y aspiraciones	50%
B- No estoy muy conectado con mi cuerpo, dirijo mi vida más mentalmente y no tan atento a las señales que este me da	9%
C- Creo que hoy en día hay bastante "obsesión" por el cuidado del cuerpo, no le doy tanta importancia ya que es solo el aspecto mas material de la totalidad que soy	2%
D- Me siento en total conexión con mi cuerpo, estoy en constante comunicación con lo que necesita y tomo en cuenta eso en mi día a día	11%
E- Estoy bastante atento a lo que me pide mi cuerpo y trato de escucharlo, aunque muchas veces me parece confuso	29%

La gran mayoría considera al cuerpo como un instrumento para poder hacer todo lo que desean y deben, como si fuese una herramienta a su disposición.

Por otra parte se ve que hay un grupo que intenta conectarse más con su cuerpo pero encuentra dificultades al llevarlo a cabo.

Puntuar del 1 al 10 "En relación a mi cuerpo pienso que:"	Promedio
No pienso mucho en el ni le presto tanta atención	3
Es importante cuidarlo, nutrirlo y conservar la salud	9
Es importante pero la verdad que hoy en día no tengo mucho tiempo de ocuparme de el	5

Es la parte mas densa y material de mi y por tanto no es la mas primordial	3
Es un instrumento que me permite llevar a cabo todas mis actividades	8
Es un vehículo que me permite manifestarme y la puerta de entrada a profundizar mi interior	7
Lo considero como mi templo, me permite expresarme y conocerme a través de sus manifestaciones	7
Debo respetarlo, estar conectado con el y escuchar muy atentamente todos los mensajes que me da	8

Aquí vemos que en general la gente está atenta a su cuerpo, pero la principal preocupación viene por un tema de salud. Otra vez sale la visión del cuerpo físico asociada a instrumento para HACER.

Un punto positivo es que, aunque en menor medida, empieza a haber una consciencia de que el cuerpo va más allá de lo estrictamente físico.

Elegir una opción: Que motivación has detrás de tu alimentación

A- Satisfacer el hambre y las necesidades del momento, no lo pienso mucho	6%	21%
B- Además de lo anterior, para nutrir mi cuerpo y cuidar mi salud	24%	48%
C- Además de todo lo anterior, para nivelar mis niveles de energía diaria	3%	12%
D- Además de todo lo anterior, busco impactar de manera positiva mis pensamientos y emociones	12%	6%
E- Además de todo lo anterior, busco apoyar ciertas causas y cuidar el medioambiente	55%	12%

A partir de ahora, he abierto las respuestas de los dos grupos porque se ve una marcada diferencia entre ambos.

En el ambiente del yoga la gran mayoría reconoce la relación entre alimentos y las diferentes dimensiones de la persona y del mundo en el que vivimos

En cambio, dentro de la media de gente que no está involucrada en el camino de yoga, se ve que casi la mitad toma en cuenta solo el aspecto nutritivo de la comida y su relación con la salud física. También hay un porcentaje que come de manera instintiva sin pensar en las consecuencias de los alimentos sobre su cuerpo. Es mínima la cantidad de gente que reconoce un impacto sobre las emociones, pensamientos, energía y demás.

Elegir una opción: A través de la alimentación puedes influir de manera directa sobre tus emociones, pensamientos y la conexión con tu espiritualidad. Que opinas?

A- No estoy para nada de acuerdo, creo que a lo sumo habrá un impacto a nivel físico	0%	3%
--	----	----

B- Puede ser que ciertos alimentos afecten mi estado de animo pero no le doy mucha importancia	9%	36%
C- He sentido varias veces el impacto de la comida en mi equilibrio emocional y/o mental	21%	15%
D- Estoy totalmente de acuerdo pero pocas veces le presto atención a esto al elegir mi alimentación	18%	12%
E- Estoy de acuerdo con la idea y la aplico en mi alimentación en la medida de lo posible	52%	33%

En este caso la tendencia se repite. Mientras que en el grupo de yoga, más de la mitad está al tanto del extenso alcance de los alimentos sobre su ser, el resto de la gente no lo tiene tan claro. La mayoría reconoce que si bien es posible que haya consecuencias más profundas, no suele darle importancia al tema. Por otra parte se observa un grupo (33%) con mucha consciencia de los efectos tan variados de la alimentación.

Puntuar del 1 al 10 "Los alimentos que como tienen impacto sobre:"	Promedio	Promedio
Mi cuerpo físico, los órganos y la salud en general	9	10
Mi nivel de energía	9	9
Mi estado emocional	8	6
El tipo de pensamientos que genero y mis tendencias mentales	7	5
Mi conexión con el lugar que ocupo en este mundo, con la naturaleza, las otras personas y más...	7	4
El estado del planeta	8	4
El sostenimiento de ciertas realidades como explotación laboral, destrucción de tierra, maltrato de animales, desaparición del pequeño comercio, fomento del comercio justo, etc...	8	5
Mi inclinación o búsqueda espiritual	7	3

Fuera de los que es el ámbito del yoga, la media de personas reconoce una relación entre los alimentos, el cuerpo físico y la energía. Son menos los que ven un alcance en el estado emocional y la calidad de pensamientos. Y escasos los que pueden ver un alcance en cuanto a la relación con el universo y mundo en el que vivimos. La afirmación que menos ha sido aceptada es la que muestra una influencia de la alimentación sobre la vida espiritual de cada uno.