

# *Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —*

*La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON  
Edición No. 3 / 2007*



## Mensaje del Ministro

En una carta a Sukadeva Dasa, en Abril de 1974, Srila Prabhupada escribió: “Tu escribes que nuestra sociedad debería proveer algunas facilidades médicas, seguro médico, o personal que puedan ayudar a los devotos que tienen enfermedades crónicas y que por eso están aislados de nuestra sociedad. Por supuesto, el manejo de este tipo de asuntos es mejor que lo lleve el GBC, que justamente lo he creado para este propósito . . .”

De acuerdo a un estudio hecho por dos investigadores de Harvard, 34 millones de personas en los Estados Unidos no tienen seguro médico y por lo tanto es muy común que no reciban un adecuado cuidado de la salud. Estos americanos indigentes incluso tienen que considerar el tratamiento dental como si fuera un lujo, y así tienen que sufrir el hecho de perder sus dientes. El *Srimad Bhagavatam* nos dice que el único remedio permanente para los problemas de la vida es obtener la misericordia del Señor. No obstante, mientras el alma exista en un cuerpo material y no tenga una conciencia trascendental al cuerpo, se tienen que hacer arreglos para que la persona pueda prestar servicio devocional con el mínimo de perturbación.

En muchos países, el cuidado adecuado de la salud, el cuidado de las personas retiradas, y la protección en los asilos son proveídos por el gobierno. Sin embargo, en aquellos países donde los devotos no poseen tal seguridad, las autoridades de ISKCON, quienes aceptan el servicio voluntario de los devotos, tienen una obligación de cuidar tanto el bienestar espiritual de los devotos, como su bienestar mental y físico.

Prahladananda Swami  
Ministro del GBC para la Salud y el Bienestar

## Aclaración

- Los artículos en esta revista no necesariamente representan las opiniones de los editores o del Ministerio de Salud y Bienestar.
- Esta revista no está destinada para tratar, diagnosticar alguna enfermedad, ni prescribir ningún remedio o medicina.
- La información contenida aquí de ninguna manera se debe considerar como un sustituto de la consulta con un profesional de la salud debidamente acreditado.

## Créditos

### Editores

Su Santidad  
Prahladananda Swami  
Tattvaviti Dasa  
Rupa Sanatana Dasa  
Kanchana-valli Devi Dasi

### Diseño

Yadurani Devi Dasi  
Mahamanjari Devi Dasi

### Traducción

Ramachandra Dasa

### Corrección

Uddhava Dasa



### Suscripciones

Sivananda Dasa  
Bhaktin Linda

## Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Edición No. 3 Octubre / 2007

### 3 Citas de Srila Prabhupada

### 4 Ética Tradicional en el Ayur Veda

— Nimai Nitai Dasa

### 8 Pranayama

— Prahladananda Swami y Krodasamani Devi Dasi

### 10 Dar a Luz Divinamente

— Raga Manjari Devi Dasi

### 16 Terapéutica Herbal

— Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad Dasa

### 17 Noticias

Portada: El Señor Krishna y Srimati Radharani.

## Suscripciones

Para adquirir la revista en español puede escribirnos a este email:  
revista\_salud\_iskcon@yahoo.es

El costo de suscripción para dos ediciones de la revista en inglés es de US\$ 10.00. Por favor, envíe una orden de pago en dólares americanos junto con su nombre y dirección al Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON:

### Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

ISKCON Radhadesh  
Château de Petite Somme 5  
6940 Septon (Durbuy)  
Bélgica

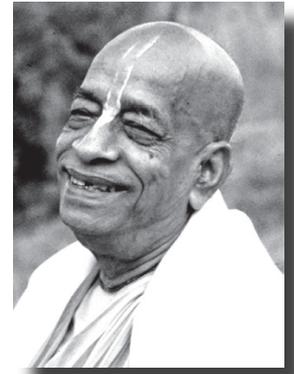
Las contribuciones son bienvenidas para las futuras ediciones de ésta revista.

Por favor visite la página web del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON, donde puede bajar las ediciones anteriores de esta revista o leer noticias sobre problemas en la salud:  
[www.iskcon.net.au/iskconhealth](http://www.iskcon.net.au/iskconhealth)

Las imágenes de la portada y páginas 4, 13 y 14 son usadas con autorización.

© BBT Internacional

# Citas de Srila Prabhupada



Es esencial que el *brahmachari* ocupado en progresar espiritualmente tenga un aspecto muy sano y brillante.

—*Srimad-Bhagavatam* 3.21.45 – 47, sig.

El verdadero placer de los sentidos es posible únicamente cuando se remueve la enfermedad del materialismo. En nuestra verdadera forma espiritual — la cual está libre de toda contaminación material — sí es posible el goce puro de los sentidos. La meta de la vida humana no debe consistir en el goce pervertido de los sentidos, sino que uno debe anhelar curarse de la enfermedad material. El agravamiento de la enfermedad material no es ningún signo de conocimiento sino de *avidya*, la ignorancia. Para mejorar la salud no se debe aumentar la temperatura de 41 a 42 grados, sino reducirla a la normal de 37 grados. Ésa debe ser la meta de la vida humana. La tendencia moderna de la civilización material es aumentar la temperatura de la condición material febril, la cual ha llegado al punto de 42 grados en la forma de la energía atómica. Mientras tanto, los políticos necios están gritando que en cualquier momento el mundo se irá al infierno. Ése es el resultado de progresar en el conocimiento material y abandonar la parte más importante de la vida, el cultivo de conocimiento espiritual. . . No debemos seguir este peligroso sendero que conduce a la muerte. Por el contrario, debemos desarrollar la cultura de conocimiento espiritual de tal manera que podamos liberarnos completamente de las crueles manos de la muerte.

Esto no significa que deben pararse todas las actividades para el mantenimiento del cuerpo. No es posible parar todas las actividades, así como no es posible suprimir toda la temperatura al tratar de curarse de una enfermedad. La expresión

apropiada es “darle el mejor uso a una mala ganga”. El cultivo del conocimiento espiritual requiere la ayuda de este cuerpo y de esta mente, y por consiguiente necesitamos mantener el cuerpo y la mente para llegar a nuestra meta. Debe mantenerse la temperatura normal de 37 grados, y los grandes sabios y santos de la India han intentado hacer esto mediante un programa balanceado de conocimiento espiritual y material. Ellos nunca permiten el uso erróneo de la inteligencia humana para la satisfacción enferma de los sentidos.

— *Sri Isopanisad*, Mantra 11, significado.

*Kapha, pitta, y vayu.* *Kapha* es mucosidad; *pitta*, bilis; y *vayu*, aire. Estos elementos se están produciendo. Después de comer, éstos tres elementos se están produciendo, y si están bien equilibrados, paralelos, entonces el cuerpo está saludable, y si hay más o menos un desequilibrio, entonces hay enfermedad. Nosotros tenemos el Ayurveda — *ayur* significa “duración de la vida,” y *veda* significa “conocimiento.” El conocimiento védico de la duración de la vida es muy simple. Los doctores no requieren de un laboratorio patológico, una clínica, no. Ellos requieren simplemente estudiar estos tres elementos, *kapha, pitta, vayu*. Su ciencia es sentir el pulso. Usted sabe, todos ustedes saben, que el pulso se está moviendo: tick, tick, tick, tick. Así que ellos conocen la ciencia de sentir el latido del pulso. Por esto ellos entienden la posición de estos tres elementos, *kapha, pitta, vayu*. Y por esa posición, ellos diagnostican. En el Ayurveda hay síntomas: las venas se están moviendo de esta manera, el corazón se mueve así, entonces la posición es ésta. Tan pronto como ellos entienden la posición, ellos verifican los síntomas. Ellos preguntan al paciente, “¿Te sientes así? ¿Te sientes de éste modo?” Y si él dice, “Sí,” entonces está confirmado.

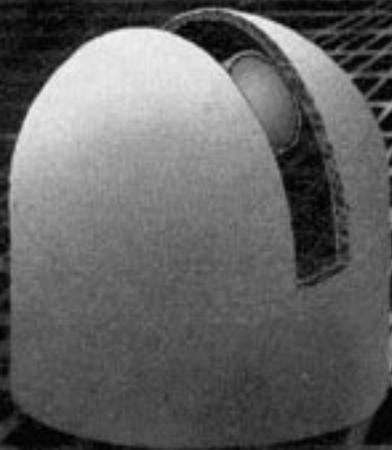
Ellos sienten cómo está latiendo el pulso, y confirman los síntomas, luego se prescribe la medicina. Inmediatamente toma la medicina.

Antiguamente cada *brahmana* solía aprender estas dos ciencias, Ayurveda y *jyotirveda*, astrología, porque los *ksatriyas*, los *vaisyas*, y los *sudras* necesitaban los consejos de los *brahmanas* para la salud y el futuro. Todos son inquisitivos para aprender el futuro, y todos están interesados en la salud. De modo que los *brahmanas* aconsejarían simplemente sobre la salud y el futuro. Esa era su profesión, y las personas les daban comestibles y ropas de manera que ellos no tuvieran que trabajar. De todos modos, este cuerpo es una bolsa de tres elementos, *yasyatma-buddhih kunape tri-dhatuke* (S.B.10.84.13). El *Bhagavatam* dice, “Yo no soy este cuerpo. Esto es un vehículo.” Así como cuando manejamos un auto; por eso yo no soy el auto. Similarmente, este es un *yantra*, un auto Krishna, o Dios, me ha dado este auto Yo lo quise. Eso se declara en el *Bhagavad-gita: isvarah sarva-bhutanam hrd-dese 'rjuna tisthati* (Bg. 18.61). “Mi querido Arjuna, el Señor como Paramatma está sentado en el corazón de todos,” *bhramayan sarva-bhutanam yantrarudhani mayaya*, “y Él está dando a la entidad viviente una oportunidad de viajar, pasear,” *sarvabhutanam*, “por todo el universo.” Yo soy un alma. Me han dado un bonito auto — no es un bonito auto, pero tan pronto como obtenemos un auto, no obstante este puede estar descompuesto, pensamos que es muy bonito (risa) y nos identificamos con ése auto. “Yo tengo ése auto, yo tengo ése auto.” Uno se olvida, si maneja un auto muy costoso, que él es un hombre pobre. Él piensa “Yo soy este auto.” Esto es identificación corporal.

—Clase del *Srimad-Bhagavatam*, Nueva Vrindaban, 5 de setiembre, 1972

# ETICA TRADICIONAL

en el *Ayurveda*



Nimai Nitai Dasa

**¿PORQUÉ** tendríamos que considerar la postura tradicional que establece el Ayurveda en la ética? ¿Acaso no somos libres de incorporar las beneficiosas técnicas del Ayurveda a una práctica moderna que acomode las sensibilidades occidentales y eluda los antiguos paradigmas morales? ¿Porqué tenemos que estorbar nuestra manera científica de enfocar el Ayurveda con aquellos enfoques éticos imperativos que algunos lo califican de sectarios o hindúes?

Una regla lógica en la dialéctica Védica, conocida con el pintoresco nombre de *ardha kukkuti nyaya*, significa literalmente, “la lógica de la mitad de la gallina”, y se refiere a cualquier esfuerzo para aprovecharse de algún aspecto de una proposición íntegra, mientras al mismo tiempo se desecha lo que se considere como incómodo o trabajoso. El nombre de esta regla lógica (*nyaya*) se refiere a un muy conocido relato instructivo de la India, acerca de un granjero que le cortó la cabeza a una gallina (la parte que come) y se quedó solamente con la parte posterior (la parte que pone huevos). Obviamente, la mitad de una gallina (*ardha kukkuti*) ya no es una gallina en absoluto y no producirá los beneficios esperados. Lo mismo sucede con las ciencias Védicas tradicionales, que constituyen un todo íntegro; y sus beneficios se derivan precisamente de ser un todo íntegro.

Para evitar la lógica de la media gallina, los practicantes del Ayurveda deben por lo menos aceptar dos principios básicos de la filosofía Védica: la ley del karma, y la realidad y primacía del alma. Con el riesgo de descortesía política o de aparente exclusivismo, afirmaré que aquellos que no aceptan estos dos principios Védicos fundamentales no están cualificados para estudiar o practicar el Ayurveda. Estos principios representan una característica íntegra e indivisible de la ciencia Védica, y de hecho sus fundamentos. Las personas que no aceptan las conclusiones Védicas podrían actuar así y de todas maneras ser bienvenidas al estudio Védico, e incluso pueden incorporar las técnicas Ayurvédicas a sus prácticas eclécticas de una forma provechosa. Sin embargo, ellos no serán capaces de entender y practicar el Ayurveda *tal como es*.

### ¿Qué constituye la evidencia en Ayurveda?

La verdadera práctica del Ayurveda requiere una fiel adherencia a los principios enunciados en el sistema filosófico del Vedanta, que está basado en el *prasthanā traya*, las tres fuentes de conocimiento, es decir *sruti* (los *Upanisads*), *smṛti* (los *Puranas*, incluyendo el *Bhagavad-gīta*), y *nyaya* (el *Vedānta-sūtra*). Todas las escuelas del Vedanta aceptan estos textos preeminentes, incluso cuando pueda haber desacuerdo entre ellas en los aspectos sutiles de la interpretación. En estos textos, el tema acerca de lo que constituye la evidencia apropiada está fielmente presentado.

El *Vedānta-sūtra* (2.1.27) establece firmemente lo que constituye la evidencia: “Son únicamente las escrituras la raíz a partir de la cual aprendemos los asuntos trascendentales”. Srila Bhaktivīnoda Thakur escribe en su comentario a los *Dasa mala niryas*, Verso 1: “El mensaje de los Vedas recibido a través del *guru-parampara* (sucesión discipular) es lo que se denomina evidencia. Los Vedas y los *smṛti sastras*, tales como el *Srimad Bhagavatam*, que siguen la versión Védica, han sido aceptados como prueba autoritativa, que tiene diferentes tipos de evidencia tales como la percepción directa y la lógica, ya que confirman la versión Védica.”

El hecho de seguir las escrituras Védicas no implica que debemos aceptar cualquier cosa que digan sin cuestionar. Srila Madhvacarya, uno de los brillantes comentaristas del *Vedānta-sūtra*

en la antigüedad, explica sin ambigüedad la posición Védica: “Aunque como una regla, las escrituras gozan de una categoría superior que la percepción o la lógica, ello sucede únicamente en la ausencia de conflicto con la evidencia por la cual la información está establecida. Si la evidencia, por la cual se establece una información dada, tuviera que ser invalidada, la información en sí misma dejaría de existir y ninguna declaración más sobre ello tendría fuerza alguna.” (*Visnu tattva Nirṇaya* 19b).<sup>1</sup> Sin embargo, seguir las escrituras Védicas ciertamente significa que “En cuanto a los temas presentados exclusivamente a través de la Escritura, el *sastra* en sí mismo es la evidencia por la cual la información se establece.” (*Anu Vyākhyana*)<sup>2</sup>

El *prasthanā traya* dice, *acharyavan puruso veda*: “Una persona obtiene conocimiento a través de la instrucción de un preceptor cualificado” (*Chandogya Upanisad* 6.1.4.2). Además, *acharyaddhaiva vidya vidita sadhishtham prapat*: “El conocimiento que se obtiene de un maestro tiene la más grande eficiencia.”<sup>3</sup> Ambas declaraciones de las escrituras apuntan hacia la ineludible conclusión que únicamente alguien que sigue la sucesión discipular de *acharyas* conoce las cosas tal como son. El *Bhagavad-gīta* confirma: “Todos los propósitos que cumple un pequeño pozo puede cumplirlos de inmediato un gran depósito de agua. Similarmente, todos los propósitos de los Vedas pueden ser cumplidos por aquel que conoce el propósito que hay detrás de ellos.” (Bg 2.46). “Pero las personas ignorantes e infieles que dudan de las Escrituras reveladas, no adquieren conciencia pura sino que caen. Para el alma que duda no hay felicidad ni en este mundo ni en el otro” (Bg 4.40).

Así que entonces, con la idea de conocer los principios Ayurvédicos, tenemos que acudir al *prasthanā traya* y literaturas dedicadas a la conclusión Védica para de esta manera establecer “el propósito detrás de ellos”. A través de definir la *jiva* (el alma), *ayus* (la vida), *karma* (la acción), fácilmente podemos tratar problemas teóricos, prácticos y éticos desde una perspectiva profunda, utilizando lógica y percepción para complementar nuestro entendimiento.

### ¿Quién es la jiva?

En el *Bhagavad-gīta* (7.4-5), el Señor Krishna dice “La tierra, el agua, el fuego, el aire, el éter, la mente, la inteligencia y el ego — estos ocho elementos en conjunto constituyen Mis energías materiales separadas. Además de todo ello, oh, Arjuna, el de los poderosos brazos, hay una energía Mía que es superior, la cual consiste en las entidades vivientes (*jivas*) que están explotando los recursos de esa naturaleza material inferior.” Aquí Sri Krishna establece una clara distinción entre la energía inferior o material — el *pancha mahabhuta* (los cinco estados básicos de la materia), además del *sukṣma sarira* (mente e inteligencia) y el *karana sarira* (ego falso) — y las *jivas*, quienes son descritas como “energía superior”. Estas *jivas* son *cit-kana*, partículas de espíritu, no de materia.

El Señor Krishna ya afirmó, “Nunca hubo un tiempo en el que yo no existiera, ni tú, ni todos estos reyes; y en el futuro ninguno de nosotros dejará de existir... Los videntes de la verdad han concluido que, el cuerpo material no tiene permanencia, y el alma no realiza cambio. Esto lo han concluido del estudio de la naturaleza de ambos.” (Bg 2.12 y 2.16) Srila Madhvacarya resume en el

1 *Visnu Tattva Nirṇaya*. En: B.N.K. Sharma, *Enseñanzas de Madhva con Sus Propias Palabras*, p. 62.

2 *Anu Vyākhyana*. En: B.N.K. Sharma, *op. cit.*, p. 63; editado para aclarar el tema.

3 *Chandogya Upanisad*, citado en el comentario del verso 8 de *Vivekachudamani* por Sri Sankaracharya Chandrasekara Bharati de la Sringeri Matha.

*Vishnu Tattva Nirnaya*: "La entidad que disfruta la felicidad y que sufre los infortunios de la vida, que es elegible para el cautiverio y la liberación, ella es la *jiva*."

## ¿Qué es ayus?

Acharya Charaka ha definido *ayus* (vida, longevidad) como "la conjunción del cuerpo, los órganos de los sentidos, la mente y el alma." (*Charaka Samhita* 4.1.42). El describió el objetivo del Ayurveda como el hecho de mantener armonía entre los tres humores corporales (*doshas*) que componen la constitución de la persona, los cinco estados elementales, los siete tejidos corporales, las diez facultades de percepción y acción, la mente, el intelecto y el alma o *jiva*.

"Por haber nacido, el alma asume un cuerpo y se une con todo el sufrimiento. Al morir, sale del cuerpo y deja atrás todo sufrimiento." (*Brihad Aranyaka Upanisad* 4.3.8). "Este cuerpo realmente muere cuando la *jiva* lo abandona, pero la *jiva* nunca muere". (*Chandogya Upanisad* 6.11.3). Sri Krishna explica con más detalles en el *Gita*: "Para el alma no existe el nacimiento ni la muerte en ningún momento. Ella no ha llegado a ser, no llega a ser y no llegará a ser. El alma es innaciente, eterna, permanente y primordial. No se la mata cuando se mata el cuerpo." (Bg. 2.20)

Así pues, de acuerdo a la evidencia Védica, el alma es la entidad viviente, y el cuerpo es su "traje"; el alma es el experimentador, y el cuerpo es el instrumento de la experiencia. Puesto que Acharya Charaka ha definido a la salud como la armonía entre el cuerpo, la fuerza vital (*prana*), la mente y el alma, debemos entender que el alma, y no el cuerpo, es el paciente y debemos esforzarnos en actuar para el mejor interés de la *jiva*, armonizando el cuerpo, la fuerza vital, y la mente con las aspiraciones más altas del alma.

## ¿Qué es el karma?

Aunque una explicación completa de la doctrina del *karma* está fuera del alcance de este artículo, es importante establecer en términos generales que el entendimiento Védico no tiene que confundirse con aficiones pasajeras predominantes o simplificaciones burdas.

La doctrina del *karma* es la aplicación científica de la ley de causa y efecto al campo de la actividad humana: cada efecto es el producto de una causa previa, y ese efecto es a su vez la causa de un efecto posterior.

Las causas que están detrás de la generación del *karma* se identifican en el sastra Védico como las cinco aflicciones (*klesas*): nesciencia (*avidya*), egoísmo (*asmita*), apego (*raga*), aversión (*dvesa*), y cautivarse por la vida física (*abhinivesa*). La nesciencia se la define como el olvido de la posición constitucional del alma como una partícula de la energía superior (*cit-kana*) de Sri Krishna, el Absoluto, que da como resultado que la *jiva* se subordine a la energía inferior, o la materia. La nesciencia es el origen de todas las aflicciones, y se la define como volverse *bahirmukha* ("averso"), es decir rehuir al Señor. Esta nesciencia es *anadi*, sin comienzo; está presente en la *jiva* corporificada desde tiempo inmemorial.

La nesciencia origina al egoísmo, que se describe como la identificación errónea de la *jiva* con el cuerpo físico y sutil, y el deseo de ejercer control sobre otros seres ya sean conscientes o inconscientes. El egoísmo causa la errónea identificación de la *jiva*, de sentir atracción y aversión por aquellos seres conscientes e inconscientes que proporcionan placer o sufrimiento a sus sentidos materiales. Finalmente, las aflicciones culminan en el apego a la vida física, que se expresa como el deseo de sobrevivir en la forma física actual, y un intenso temor a la muerte. Toda acción, todo *karma* se origina de éstas cinco aflicciones.

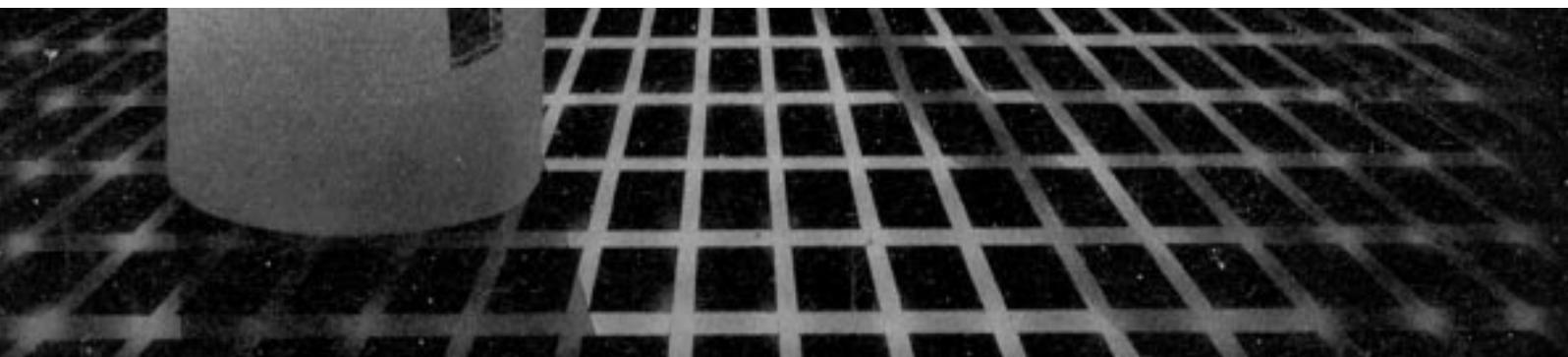
Las etapas de la generación de *karma* están descritas aquí de una forma resumida con el propósito de entender el mecanismo de la doctrina: las subliminales impresiones latentes (*samskaras*) están presentes en el cuerpo causal (*karana sarira*) de todas las entidades vivientes como resultado del *karma* (acciones) previo. Cuando el medio ambiente es adecuado para que se manifiesten, los *samskaras* generan deseos (*vasanas*). Cuando aquellos deseos se convierten en exigencias, la *jiva* experimenta *upadana* que se define como el esfuerzo mental invertido con la

idea de obtener el objeto de deseo. La siguiente etapa, *Anubhava*, involucra el proceso real de experimentar los objetos de deseo a través de los diez sentidos de percepción y de acción.

El *karma* genera nuevos *samskaras*, y el ciclo se repite incesantemente. Este es el ciclo llamado *samsara*, es decir la continua y prácticamente sin final cadena de nacimiento (*janma*), deseo de placer (*kama*), ira (*krodha*) en los intentos frustrados de obtener placer, el engaño (*moha*) de pensar que lo que ha fallado en causar placer permanente en el pasado causará placer permanente en el futuro, acción (*karma*) para alcanzar estos placeres, méritos y deméritos (*punya* y *papa*) resultantes de tales actividades, envejecimiento y decaimiento (*jara*), muerte física (*mrttyu*), y un nuevo nacimiento (*janma*).

Este ciclo de *samsara* es la enfermedad original de la *jiva*, que se llama *bhava-roga*. *Bhava* significa "convertirse en lo que uno no es", y *roga* significa "enfermedad." *Bhava-roga* son los nacimientos y muertes repetidos. *Deha-roga*, la enfermedad del cuerpo (*deha*) es solamente un síntoma de *bhava-roga*. Por lo tanto, Srila Bhaktivinoda Thakur ha declarado que ocuparse en "esfuerzos extraordinarios para mantener el cuerpo y el alma juntos "es una manifestación de *bhava-roga*, una tremenda expresión de apego a la vida física.

Indudablemente es el deber de cada practicante del Ayurveda proteger la vida y mitigar el sufrimiento, pero es imperativo entender de quién es la vida que estamos buscando proteger y qué sufrimiento tenemos que mitigar. Debido a que la *jiva* es el paciente, y no su cuerpo, el hecho de ayudar al alma a extinguir las cinco aflicciones es el verdadero deber del practicante de Ayurveda. En el *Chaitanya Charitamrita* (*Adi* 10.51) encontramos la descripción del practicante perfecto del Ayurveda, Srila Murari Gupta Mahasaya: *cikitsa karena yare ha-ya sadaya, deha-roga bhava-roga, dui tara ksaya*- "El mitigaba las enfermedades del cuerpo y las del alma simultáneamente; esa fue su perfección." Aunque pueda que carezcamos de las altas cualificaciones espirituales



de un alma como Srila Murari Gupta, sin embargo, podemos guiar nuestra práctica de Ayurveda con los principios éticos derivados de este entendimiento.

## Karma y Vikarma

El *karma* es inevitable debido a que ninguna alma corporificada puede estar tan sólo un segundo sin ocuparse en acción. Existe una opinión engañosa de uso corriente entre estudiantes superficiales de la filosofía védica que sostiene que el término *karma* se refiere sólo a aquellas acciones en ignorancia que producen resultados negativos. En realidad, *karma* se refiere a cualquier acción, sea cual fuera el motivo o efecto. Las personas perfectamente autorrealizadas que están ocupadas en su deber constitucional eterno, realizan una acción inmotivada en aras del placer exclusivo del Señor. Tales actividades no producen merito ni demérito.

No obstante, para la vasta mayoría de *jivas* en el plano material, las acciones son instigadas por el deseo y se conocen como *sakama karma*, actividades nacidas del deseo. El fruto de tales actividades es el merito o el demérito, y ambos atan más a la *jiva* al ciclo del nacimiento y muerte, ya sea para disfrutar los méritos o sufrir las reacciones negativas de sus actos. Aquellas actividades realizadas con el propósito de satisfacer los deseos se clasifican a su vez en actividades requeridas o legítimas, opcionales y prohibidas.

Para los maestros y practicantes del Ayur Veda, las actividades requeridas o legítimas son aquellas acciones instruidas por la escritura y la tradición para preservar la salud y mitigar el sufrimiento. Estas incluyen los esfuerzos "para mantener el cuerpo y el alma juntos utilizando cualquier recurso disponible con un mínimo esfuerzo, de acuerdo al momento y al lugar, y por la gracia del Señor" (*Srimad-Bhagavatam* 7.14.10 significado).

La ética del practicante de Ayur Veda de primera clase es tal que él realiza sus actividades sin ningún deseo por resultados materiales tales como riqueza, placer y prestigio. En relación con esto, Acharya Charaka ha declarado, "Aquel que practica medicina por compasión hacia todas las criaturas más que por

ganancia o por gratificar los sentidos sobrepasa a todos. ... Aquellos que por el hecho de conseguir su sustento hacen un negocio de la medicina, están aceptando un montón de polvo, dejando ir una pila de oro" (*Charaka Samhita*).<sup>4</sup>

Las actividades contrarias a la ética trasgreden los códigos religiosos, las reglas morales, y las normas sociales y profesionales. Estas incluyen abandono del deber, infligir daño, actuar con prejuicios, explotar sexual o económicamente a los pacientes, violar la confidencialidad, y otras acciones dañinas prohibidas en las escrituras de todas las tradiciones. Estas actividades prohibidas también se llaman *vikarma*, acción (*karma*) contraria al deber (*dharma*).

Entre los *vikarmas* que específicamente tienen que evitar los practicantes de Ayur Veda están aquellos denominados *ugra karmas*, actividades difíciles con recompensas limitadas. Estos actos causan daños ecológicos y sociales por el hecho de agotar los recursos naturales. Así pues, contaminan el medio ambiente y sobrecargan la sociedad con costos desproporcionados o excesivos. *Ugra karma* lo constituyen obviamente los farmacéuticos tóxicos, la instrumentación hiper-tecnológica y las intervenciones que requieren enormes gastos para su preparación, transporte o administración.

Adicionalmente, las intervenciones que hacen al paciente depender en demasía del terapeuta profesional a través de drogas (ya sean naturales o sintéticas), terapias agresivas, y dispositivos de asistencia, o que contaminen la conciencia, transmitan falsas esperanzas, y que dirijan la atención del paciente lejos del cultivo espiritual, también se clasifican como *ugra karma*. Tales acciones jamás son beneficiosas para la *jiva*, debido a que en el mejor de los casos posponen lo inevitable, y en peores circunstancias intensifican la nesciencia y hacen que el paciente se apegue a la vida, perpetuando así la repetición del nacimiento y la muerte.

4 Juramento de Iniciación. *Charaka Samhita*. En: Menon, A. y H.F. Haberman, Historia Médica 14 (1970): 295-96.

En el *Bhagavad-gita* (16.9) leemos: *etam drstim avastabhya nastatmano 'lpa-bhuddhayah / prabhavanty ugra-karmanah ksayaya jagato 'hitah* — "Siguiendo falsas conclusiones, aquellos que están perdidos y que no tienen inteligencia se dedican a obras perjudiciales y horribles (*ugra karma*) destinadas a destruir el mundo." Identificar el cuerpo físico con el paciente, e intentar preservar el cuerpo a través de medios extraordinarios constituye "seguir falsas conclusiones". Los practicantes que no son conscientes de la primacía del alma están "perdidos" debido a que "no tienen inteligencia" para discriminar entre lo que es temporal y lo que es eterno. Así que ellos "se dedican a acciones perjudiciales y horribles". Y no es una exageración afirmar que el sistema médico actual, debido a su siempre creciente costo socio económico y la depredación del medio ambiente causada por su excesiva dependencia en hiper-tecnología y químicos tóxicos, esta amenazando "destruir el mundo".

El practicante responsable del Ayurveda debe resistir la tentación de convertirse en un agente de la nesciencia al intensificar en el paciente el apego a la vida y el temor a la muerte. En todo momento, la acción prescrita indicada para los practicantes éticos consiste en ayudar a que el paciente abandone las aflicciones (*klesas*) y finalmente se vuelva favorable para así acudir al Señor.

En un futuro artículo, examinaremos la aplicación de estos principios éticos a varias situaciones referentes al final de la vida.

*Kaviraja Nimai Nitai Dasa, ND(Ay), MPH, MTh, recientemente retirado de las facultades del Departamento de Medicina Familiar y Salud Comunitaria en la Escuela de Medicina de la Universidad de Tufts y del Departamento de Ciencias Sociales y Conducta en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Boston, actualmente dirige el Instituto Dharma de Yoga y Ayurveda(DIYA) en Cambridge/Boston, USA. Nimai Nitai das es discípulo de Su Santidad Niranjana Swami Maharaja. Puede ser contactado en nimai.nitaidas@gmail.com para información sobre educación tradicional en Suddha Ayurveda. Pide disculpas por no aceptar pedidos de asesoramiento en salud a través de e-mail, debido a que no es prudente ni responsable diagnosticar y tratar a distancia.*

*El practicante responsable del Ayurveda debe resistir la tentación de convertirse en un agente de la nesciencia al intensificar en el paciente el apego a la vida y el temor a la muerte*



# PRANAYAMA

Prahladananda Swami

Las sociedades modernas están repletas de gente ansiosa moviéndose cada vez más y más de prisa. Estamos viviendo en *Kali-yuga*, una era caracterizada por el incremento de tensión y perturbación. En realidad no importa cuán frenéticas sean sus vidas, al final la gente quiere paz y felicidad. La literatura Védica dice que las irregularidades en nuestras vidas contribuyen a muchas de nuestras aflicciones, y ofrece remedios para aliviar nuestro sufrimiento y calmar nuestras mentes perturbadas. Como buenos doctores, las escrituras Védicas presentan remedios que encajan con las necesidades y

propensiones de los pacientes.

De todos los remedios Védicos recomendados, la joya es el *bhakti-yoga*, un proceso de yoga basado en escuchar y cantar temas trascendentales y sonidos puros, los cuales espiritualizan nuestras vidas y promueven que nos entreguemos al servicio de la Suprema Personalidad de Dios, el Señor Krishna. Pero para aquellos que no se inclinan a tal devoción exclusiva, la oportunidad de disipar el estrés y obtener vitalidad se da a través del *pranayama*: ejercitar el control (*ayama*) de la fuerza vital (*prana*). El *pranayama* es el cuarto de ocho pasos en el sistema de *as-*

*tanga-yoga*, el cual destruye la ignorancia y despierta la conciencia espiritual. Aunque el sistema óctuple de *yoga* no es el recomendado para la autorrealización en *Kali-yuga*, dos partes de él, llamados *asana* y *pranayama*, son de mucha ayuda para mantener el cuerpo saludable y dinámico. La vitalidad producida por *asana* y *pranayama* puede ayudar en otros procesos de autorrealización, incluyendo el *bhakti-yoga*.

En una era previa, Dhruva Maharaja, un príncipe de cinco años de edad, realizó la comprensión del Señor Supremo a través del intenso proceso del control de los senti-

dos y la mente. Su práctica incluía *pranayama* regular. En la crema de los Vedas, el *Srimad-Bhagavatam*, se describe cómo es que Dhruva Maharaja seguía las instrucciones de su guru, Narada Muni. Así que él practicó el *astanga-yoga*, y después de seis meses fue capaz de mantenerse parado en una sola pierna y detener su respiración. De esta manera, él concentró completamente su mente en el Señor Supremo dentro de su corazón.

El hecho de controlar la mente y los sentidos a través de la práctica del *yoga*, gradualmente acaba con la falsa identificación que tenemos con nuestros cuerpos materiales burdos y sutiles. Este mundo es una distracción para el alma espiritual, que está confundida por la energía ilusoria del Señor. Nosotros nos identificamos erróneamente con nuestro cuerpo, mente, inteligencia y ego materiales, y nos esforzamos para mantenerlos, aunque ellos solamente nos están cubriendo a manera de camisa o abrigo.

El Señor Krishna, el objeto de atracción para los devotos ocupados en *bhakti-yoga*, es también el centro de atracción en el *astanga-yoga*. El *Srimad-Bhagavatam* describe al Rey Dhrtarastra concentrando su mente en la Superalma, el Señor Krishna en el corazón, y alcanzando la liberación de la naturaleza material a través de la práctica del *astanga-yoga*. El emprendió el proceso tardíamente en su vida,

pero lo hizo con tanta determinación que pudo liberarse del concepto corporal de la vida y abandonar su cuerpo material a voluntad. Srila Prabhupada escribe (*Bhag.* 1.13.54):

“Las actividades preliminares del *yoga* son *asana*, *pranayama*, etc. Maharaja Dhrtarastra fue capaz de lograr el éxito en esas acciones preliminares porque estaba sentado en un lugar santificado y se estaba concentrando en un objetivo específico, la Suprema Personalidad de Dios (Hari). Así pues, estaba ocupando todos sus sentidos en el servicio del Señor. Este proceso ayuda directamente al devoto a lograr liberarse de las contaminaciones de la naturaleza material”.

Antiguamente, la gente sabía cómo fijar sus mentes en el Supremo por realizar *asanas* y *pranayama*. En el Néctar de la Devoción, Srila Prabhupada habla de un *brahmana* en épocas remotas que después de escuchar acerca de las glorias del servicio en meditación al Señor Supremo, empezó a tomar un baño regularmente en el sagrado río Godavari y luego concentraba su mente a través del proceso de *pranayama*. Mediante la adoración mental a Dios (*manasa puja*), él estaba realizando un elaborado servicio a sus Deidades; las bañaba, las vestía y las alimentaba. El hecho de servir al Señor Krishna directamente y servirlo en la forma de una imagen mental autorizada, son igualmente espirituales. En consecuencia el

*brahmana* alcanzó la perfección de la vida y al final fue llevado al reino de Dios.

Ahora bien, en Ayurveda, el *prana* es un componente esencial de *vata*, una de las tres fuerzas fisiológicas más importantes en el cuerpo. Las otras dos fuerzas importantes son *pitta* y *kapha*. *Vata*, *pitta* y *kapha* se manifiestan sutilmente como *prana*, *tejas* y *ojas*, respectivamente. *Prana* puede ser comparado a las chispas eléctricas del carburador en un automóvil; *tejas* se compara a la combustión donde se transforma el combustible en energía; y *ojas* se compara al combustible.

El *prana*, una energía diferente del oxígeno o el aire, se encuentra en abundancia en una atmósfera limpia, en el agua pura, y en el alimento fresco. Podemos experimentar el *prana* inmediatamente cuando comemos una fruta fresca. Si estamos con hambre y masticamos una manzana madura, rápidamente sentiremos una afluencia de energía en el cuerpo y la mente. Aunque la asimilación física propiamente dicha de la manzana ocurre en el tracto digestivo, simplemente por masticarla es que se extrae el *prana* y revitaliza el cuerpo y la mente.

El *prana* toma cinco formas principales y cinco formas menores dentro del cuerpo. (Ver abajo las listas que describen estos diferentes aires y sus propiedades).

(continúa en la página 15)

## LOS CINCO VAYUS PRINCIPALES

**PRANA** el aire que flota hacia arriba, se localiza principalmente en el área de la cabeza, garganta y pecho. Gobierna la inhalación, el ingerir, estornudar, y escupir. Este *prana* rige los otros aires dentro del cuerpo. Su movimiento es generalmente hacia adentro, tal como introducir el alimento externo, agua y aire dentro del cuerpo.

**UDANA** el aire que se mueve hacia arriba, esta centrado dentro del pecho y se mueve por dentro de la garganta. Esta energía ayuda a la memoria, el vigor y la voluntad, y también a la expresión vocal y de otros tipos de expresión. Este es el aire que gobierna la exhalación, y además por moverse hacia arriba nos ayuda a obtener niveles superiores de conciencia.

**SAMANA** el aire que equilibra, nivela diferentes aspectos del cuerpo material tanto interno como externo. Se encuentra principalmente dentro del intestino delgado, donde gobierna la digestión y asimilación de nutrientes.

**VYANA** tiene como centro el corazón, y es el aire todo penetrante. Se expande hacia fuera y permite que los brazos y las piernas funcionen apropiadamente.

**APANA** el aire que flota hacia abajo, tiene como ubicación principal el colon, entre el abdomen y el ano. Gobierna la eliminación de orina y heces, las funciones sexuales, y en las mujeres la menstruación y el parto. *Apana vayu* también ayuda en la eliminación de toxinas internas del cuerpo y la nutrición del feto dentro del vientre.

## LOS CINCO VAYUS MENORES

**DEVADATTA** esta localizado en la fosas nasales y la boca, y gobierna el bostezo y el estornudo.

**KRICHARA** se localiza en la garganta, gobierna la sed y el hambre, y ayuda en la digestión.

**KURMA** está situado en los párpados, gobierna el abrir y cerrar de los ojos, el pestañeo y parpadeo.

**NAGA** se localiza en la boca. Es responsable del eructo y el hipo.

**DHANANJAYA** pervade el cuerpo entero, causa hinchazón, y ayuda en la absorción del alimento.



Raga Manjari Devi Dasi

# Parar a luz vivinamente

**PARA** muchas parejas, el hecho de tener un hijo es algo instigado, más que escogido. Algunos dicen que nunca hay un momento perfecto para tener un niño, debido a que es el destino el que programa el nacimiento, y también el momento de la muerte. Para muchas culturas, tener niños, aunque es un asunto pasajero, se considera como una oportunidad para desarrollarse espiritualmente y tener relaciones muy profundas; una vez que las parejas se encuentran con el desafío de tener un niño y aceptan los cambios necesarios, las bendiciones superarán al sacrificio.

Prepararse tanto psicológica como físicamente para el nacimiento optimiza el estado de la madre y del niño. De la misma forma en que una semilla saludable producirá un fruto saludable, similarmente, si el espermatozoides y el óvulo son puros, entonces el niño probablemente heredará una constitución fuerte. Y por el contrario, si los padres están mental o físicamente débiles en el momento de la concepción, ello afectará negativamente al niño.

Para poder ofrecerle al niño la más saludable herencia genética, el Ayurveda sugiere un régimen previo a la concepción llamado *vajikaranam*. Este régimen capacita a la pareja para que pueda producir una descendencia saludable que los ayude en la misión de sus vidas. Unos seis meses antes de la concepción, un médico Ayurvédico prescribe un régimen de purificación y rejuvenecimiento

que incluya un plan de nutrición, hierbas, limpiezas, *yoga* y meditación. La pareja tiene que evitar medicina farmacéutica y sustancias químicas en los alimentos y en los productos del cuidado de la salud. Los ejercicios vigorizantes incrementan la fertilidad y la virilidad, pero deben realizarse moderadamente.

Para preparar el vientre, las mujeres deberían equilibrar su ciclo menstrual y tomar hierbas y suplementos de efecto purificante y fortalecedor. Los ácidos grasos esenciales, el calcio, magnesio, ácido fólico, hierro, vitaminas B12 y B6, y zinc, son de vital importancia para prevenir problemas en el nacimiento. Las mujeres emplean tónicos femeninos y los hombres hierbas virilizantes. Los alimentos tónicos generales que se utilizan para la procreación incluyen leche caliente sin homogeneizar, ghi, yogurt, ajonjolí negras, *urad* y *mung dahl*, miel, dátiles, almendras, kion y azafrán. Se deben evitar los condimentos picantes. El automasaje y el descanso adecuado recargan el cuerpo con hormonas positivas.

Aquellas parejas que comparten sus temores y expectativas en relación con el hecho de tener un niño, forjarán profundos lazos de comprensión, que a su vez serán los que sustentarán a la pareja a lo largo de la gestación, el parto, y la crianza del niño. Las parejas que armonizan sus deseos de ser padres logran una buena preparación mental y reducen cualquier aversión a los sacrificios y compromisos que el hecho pueda demandar. Este es el momento de

allanar las asperezas en la relación, porque a partir de ser una pareja feliz, es mucho más probable que también sean unos padres felices que transmiten energía satisfactoria a su bebé. El pasar tiempo juntos cerca de otros bebés puede reforzar las realidades y alegrías de la decisión. Una forma de acrecentar la emoción es pensar en el carácter del niño y visualizar un futuro satisfactorio para la familia. Aunque pueda que esto no se manifieste de una forma completa, de todas maneras creará expectativas positivas que inspirará a la pareja para que mantengan la fe y el entusiasmo durante las dificultades. Compartir este *sankalpa*, o firme intención de tener un bebé, genera una fuerte atracción para que un alma entre en el vientre.

Una relación de amor y compromiso mutuo naturalmente se expande en la forma de la procreación de un bebé. La ceremonia sagrada para concebir es el *garbadhana samskara*. El mejor momento para la procreación se calcula en base a la fase de ovulación de la mujer. Las mujeres que tienen una menstruación regular y son conscientes de los cambios del moco cervical y las variaciones de su temperatura, son las que comúnmente sienten cuando es su periodo más fértil. También se puede adquirir en la farmacia un test de ovulación, o sino buscar la guía de un especialista en fertilidad natural. Un astrólogo hindú podría aconsejar cuándo es un momento auspicioso para la concepción, conocido como *rtu-samagam*.

Los textos ayurvédicos advierten que es

perjudicial concebir después de una comida pesada, dentro de las noventa y seis horas del periodo menstrual, durante el amanecer, el atardecer o la media noche, en noche de luna llena o luna nueva, en los días de ayuno, y cuando la mujer está sangrando. Después de terminada la menstruación, los días considerados propicios para la concepción son los días 6to, 7mo, 8vo, 9no, 10mo, 12vo, 14vo y 15vo. Los Vedas dicen que concebir en un día impar producirá una hija, y en un día par, un hijo.

Debido a que la conciencia de la pareja determina parcialmente el tipo de alma que se va a atraer, y también impregna al cigoto con su primera influencia sutil, los padres deben elevar su conciencia y conectarse con la gracia divina a través de la oración, ofrendas o rituales. En este día tan significativo ellos deben sentirse satisfechos y profundamente unidos. Si alguno siente sed, hambre, temor, está triste o enojado, es mejor esperar. Después de preparar la cama, bañarse, vestirse en frescas ropas blancas, aplicarse esencias de aceite y ponerse guirnalda de flores, ellos pueden recitar oraciones y cantar mantras al unísono. El Señor Krishna dice en el *Bhagavad-gita*, “Yo soy la vida sexual que no va en contra de los principios religiosos”.

La pareja puede concentrarse en darle la bienvenida al niño a su nuevo hogar, y hacerlo con afectuosos sentimientos mutuos. El hombre debe respirar a través de su fosa nasal derecha y la mujer a través de la izquierda para optimizar las probabilidades de concepción. El hombre entonces entra a la cama con su pie derecho primero, y la mujer se une a él poniendo su pierna izquierda en la cama. La intimidad creada con una bienaventurada entrega infundirá las primeras células del niño con la misma esencia de felicidad, dándole a su existencia un inicio positivo y una base saludable de satisfacción. La mujer no debe echarse de costado o ponerse de rodillas durante la relación. Después, la mujer debe echarse por treinta minutos y apoyar sus piernas levantadas en un ángulo de 45 grados para así también optimizar la posibilidad de concepción. Para recuperarse, la pareja puede bañarse y comer arroz dulce, azafrán y miel. La mujer debe sosegar las siguientes tres semanas.

### **La Pausa Durante el Embarazo**

Desde el primer día de la concepción, una mujer embarazada debe permanecer en un humor feliz, estar limpia, adornarse, vestirse

de blanco, y participar en oraciones por la paz y obras de bien. El embarazo es una gran transformación. Estos cambios asombrosos, aunque son naturales, pueden convertirse en estresantes si es que no se manejan apropiadamente. Aquellas mujeres afortunadas se hallan medrando con una vida nueva dentro de ellas, y se sienten más saludables. Incluso condiciones serias de salud pueden remitirse, en la medida que el cuerpo aprovecha la energía curativa que sustenta al bebé. Otras mujeres se debaten en medio de náuseas, acidez, dolor, fatiga, varices y depresión. El Ayurveda anima a las madres a adoptar rutinas y dietas nutritivas de forma diaria, a fin de que su salud florezca junto con la de sus bebés. El Ayurveda ofrece soluciones efectivas para las dolencias comunes como las náuseas del embarazo; sin embargo, son más seguros cuando estos remedios los prescribe un especialista Ayurvédico.

Todo lo que afecta a la madre afectará al bebé, así que ella debe estar rodeada de influencias positivas y evitar cualquier estímulo perjudicial. Robert Svoboda aconseja, “Todo lo que haces, ves y escuchas debe ser suave, placentero y saludable para tranquilizar y fortalecer al bebé que esta creciendo.” La profunda conexión que existe entre la madre y el niño se llama entrañamiento, y es un estado donde las energías resuenan en armonía. Por lo tanto, una madre satisfecha y saludable transmitirá una energía abastecedora a su niño, mientras que una madre perturbada afectará desfavorablemente al suyo. Un notable estudio que explica el entrañamiento, mostró que una mujer embarazada sujeta a abusos en su matrimonio, tendría un 237% mayor de riesgo de dar a luz a un niño psicológica o físicamente dañado que una mujer en una relación estable y bien sostenida. Este es un riesgo incluso mayor que el de haber fumado o tenido una enfermedad severa. Otros estudios muestran que una madre con una actitud positiva hacia su bebé y la gestación, tendrá mucho más probabilidad de dar a luz a un niño saludable y bien equilibrado.

Cuando la mujer embarazada esta llena de amor, esto se filtra directamente hasta el bebé. Sus amigos y familiares deben ofrecer cualquier ayuda y atención que ella pueda necesitar, especialmente el padre, incluyendo el ayudar con los deberes domésticos, masaje, diversión o permitirle algún momento de soledad que ella pueda desear que la libere de tensión. Durante el embarazo el cerebro de la mujer se encoge, y además ella está bajo la

influencia de hormonas fluctuantes, así que los que están alrededor de ella deberán entender sus cambios de humor y emociones inusuales. Para reducir cualquier alteración durante el embarazo el Ayurveda recomienda un régimen llamado *garbhini paricharya*. Este régimen reduce el riesgo de aborto, daño al feto, y toxemia.

Se ha demostrado que hablarle dulcemente al bebé y hacerle escuchar música relajante o melodías clásicas (*ragas*) beneficia tanto a la madre como al bebé. El oído es el primer sentido que desarrolla el feto. Entre las diez o doce semanas después de la concepción, cualquier estímulo ocasiona que las células nerviosas en el cerebro del bebé transmitan ondas de actividad neural. Ello forma patrones permanentes. El estímulo determina qué sinapsis neurales se van a formar y cuáles predominarán, y si las conexiones no se forjan en esta fase formativa, entonces el bebé no alcanzará su potencial completo. Por eso es que los padres deben hablar o cantarle dulcemente al bebé, y así, las vías neurales formadas de esta manera permitirán que el bebé reconozca sus voces y responda al contacto.

Los textos védicos dicen que nuestro aprendizaje empieza en el vientre. El *Srimad Bhagavatam* nos da los ejemplos de Prahlada Maharaja, Abhimanyu, y Sukadeva Goswami. Boris Brott, el director de la orquesta de Ontario, se sabía algunas piezas musicales desconocidas, y luego descubrió que eran las piezas de violonchelo que su madre solía escuchar cuando estaba embarazada de él.

La doctora T. Mythily, Directora de Terapia Musical del Hospital Apolo, en Chennai, condujo un estudio utilizando *ragas* clásicas de la India en terapias con doscientas madres. Su investigación la llevó a concluir que la estimulación del feto a través de la música, promueve un rápido desarrollo del lóbulo pre-frontal, lo cual facilita y hace eficiente el aprendizaje. “Si las madres se abstienen de escuchar música, entonces ellas informaban sentir patadas agitadas del feto en esos momentos. Y tan pronto como la música sonaba, el feto se calmaba,” dijo ella. Todas las mujeres que participaron en su estudio también informaron que la música las ayudó a relajarse durante el embarazo, y todas ellas tuvieron partos normales.

Numerosos estudios muestran que el hecho de aplicar la terapia musical exitosamente reduce la ansiedad, disminuye expectativas negativas, y alivia la tensión física y mental en las madres

gestantes. La música, combinada con imágenes guiadas o técnicas de respiración puede ser una señal extremadamente efectiva para corregir la respiración, dado que la respiración se convierte en una respuesta física casi natural en relación al ritmo y tiempo de la música.

## **Dieta durante el Embarazo**

Una nutrición bastante rica del cuerpo de la madre asegurará también una nutrición óptima de la semilla que está germinando. Una madre bien alimentada suministrará al feto todos sus requerimientos, mientras acumula reservas para la lactancia. Una mujer embarazada debe comer alimentos cocinados, líquidos, calientes, frescos y orgánicos que contengan los seis sabores (dulce, ácido, salado, amargo, picante, y astringente) en la proporción correcta. En la última fase del embarazo, el estómago está apretado, y por consiguiente pequeño, así que las comidas frecuentes son usualmente más fáciles de digerir. Ella no debe saltarse comidas, ayunar, comer apurada o en condiciones estresantes.

Una madre instintivamente va a desear sabores que la equilibran a ella misma y al bebé. Esto se manifiesta durante el cuarto mes, cuando el corazón del niño se desarrolla. Se dice que los deseos del niño se expresan a través de los anhelos de la madre, y el bebé estará saludable si es que sus deseos se cumplen con moderación.

Las alternativas saludables pueden ser sustituidas en lugar de alimentos que no son saludables. Por ejemplo, el desear azúcar puede ser manejado con almíbar de arce o de arroz. Los suplementos generales para la dieta incluyen granos enteros, mantequilla, queso ricota, panir, ghi, *mung dahl*, almendras peladas, miel, plátanos, dátiles, fruta jack, grosella, uvas, manzanas, pasas, vegetales frescos (espárragos, quimombó, calabaza) y leche. La leche se recomienda enfáticamente, pero sin homogeneizar, y debe ser orgánica y hervida con un poco de kión, cúrcuma y cardamomo para reducir mucosidad.

Los alimentos que se deben evitar incluyen pescado, carne, alcohol, bebidas carbonatadas, cafeína, cebollas, ajo, champiñones, alimentos fermentados, sobras de comida, así como alimentos procesados y artificiales.

La obstetricia ayurvédica reconocía las fases del desarrollo fetal miles de años antes de imaginar las técnicas ahora existentes. Para apoyar en cada fase de desarrollo, los doctores ayurvédicos prescriben hierbas y alimentos que se deben consumir cada mes. Entonces,

cada mes se hace una decocción de leche combinando 15gms. de la hierba correspondiente a ese mes con 200 mls. de leche y 800 mls. de agua, reduciéndolo por hervor a la cantidad de un cuarto de litro, y se debe tomar diariamente antes de dormir.

*Los regímenes terapéuticos mensuales:*

### **Primer mes**

El feto se estabiliza y alimenta a través de la nutrición directa de la sangre y los líquidos digeridos. Se recomiendan sustancias líquidas (frutas dulces y maduras, agua de coco, y leche). Una práctica tradicional que se realiza inmediatamente después de la concepción para asegurar un niño saludable prescribe tomar 8 brotes de hojas de higo hervidas en leche y coladas, por tres mañanas consecutivas con el estómago vacío. Para el resto del mes, la decocción de leche es con *Bala (Sida rhombifolia)*.

### **Segundo mes**

Durante este tiempo el bebé empieza a asumir una forma con miembros y una cabeza. La decocción de leche que se toma ésta vez es con *Lakshmana (Ipomoea sepiaria)*. Puede empezar a consumirse una mermelada tónica conocida como *Sonitamrtam*, en una dosis de media cucharadita dos veces al día a lo largo de los nueve meses.

### **Tercer mes**

La placenta se establece en esta fase y las facultades motoras y sensoriales del bebé empiezan a desarrollarse. La madre puede tomar más leche con miel y ghi. En Bengala se realiza una ceremonia después del primer trimestre (y en el sétimo mes) donde la mujer se reúne para comer con todos sus niños vecinos favoritos, con el objeto de mantener su entusiasmo por la llegada del niño. La decocción de leche se hace con el *Solanum melenginum (Bruhati)*.

### **Cuarto mes**

La madre toma más mantequilla, leche y alimentos sólidos, y además mangos, manzanas, zanahorias y grosellas. Los tejidos del niño están creciendo, así que el apetito de la madre muchas veces incrementa el segundo trimestre. Para ayudar a prevenir el retraso de crecimiento intrauterino (RCIU), la decocción se hace con *Desmodium gangeticum (Shalparni)*.

### **Quinto mes**

Se desarrolla la sangre, los músculos, la mente y los cinco sentidos. Se debe consumir ghi, leche y sopa de arroz con *mung dahl* partido o una fuente de proteínas preferida. La decocción de leche se hace con *Amrita (Tinospora cordifolia)*.

*Krishna en el vientre de Su madre (derecha), es visitado por los semidioses (siguiente página).*

### **Sexto mes**

De acuerdo al *Srimad Bhagavatam*, al final del sexto mes el niño se mueve al lado derecho del abdomen y la niña a la izquierda. El tejido adiposo también se forma. La decocción de leche se hace con *Solanum xanthocarpa (Kantakari)*.

### **Séptimo mes**

En el séptimo mes casi todo el crecimiento fetal se ha completado, y se forman la piel, el cabello y las uñas. Se debe reducir en la dieta la grasa, sal y agua desde el séptimo mes en adelante. La sopa de arroz con ghi puede ser un plato regular y es fácil de digerir. Se pueden tomar pequeñas cantidades de albahaca como un antiespasmódico. La decocción de leche se hace con *Hordeum vulgare (Yava)*. Se puede tomar ghi *sukha-prasava* para facilitar el parto.

### **Octavo mes**

El niño está muy desarrollado en esta etapa y la madre debe ser cuidadosa de no comer en exceso, debido a que su digestión es débil y su estómago pequeño. Se toma mantequilla agria como un estimulante de enzimas digestivas. Una pequeña dosis de aceites concentrados internos (*Dhanwantaram 101* o *Ksheerabala 101*) pueden ser administrados después de la cena para lubricar los canales reproductivos en preparación para el nacimiento del niño. La leche se toma con *Maerua oblongifolia (Morata)*.

### **Noveno mes**

En esta última etapa crucial se recomienda alimentos más livianos (sopa de arroz con ghi, sopa de mung partido, fruta cocida, y vegetales al vapor). A veces se administra un enema de aceite cada diez días para lograr tener un parto suave. Diariamente se aplica aceite tibio herborizado en todo el cuerpo y la frente para relajar el sistema nervioso y así abrir y suavizar el cuerpo para el parto. Algunas veces se administra el ghi *thankashree* en el último mes del embarazo para ayudar a completar el desarrollo fetal y asegurar que el embarazo concluya en un parto normal a cabalidad. La decocción de leche se hace con *Asparagus racemosus (Shatavari)*.

Se debe masajear y estirar el perineo en preparación para el parto y además para reducir el riesgo de desgarrarse. Otra forma de hacer lo mismo es con el nuevo aparato inflexible y clínicamente probado denominado Epi-No. Este preparador del nacimiento y la cavidad pélvica está diseñado para estirar suavemente el perineo y prepararlo para el esfuerzo físico del parto. Un estudio en Melbourne descubrió que reduce el riesgo de



desgarramientos y proporciona más seguridad en las mujeres que van a dar a luz.

Para aquellos que no pueden seguir todas estas prácticas cada mes, una solución simple es tomar *Sida rhombifolia* con leche antes de dormir y una cucharadita de ghi *Mahakalyanaka* antes del desayuno durante todo el embarazo. Seguir estas indicaciones ayudará en el desarrollo físico y mental del niño y prevendrá anomalías congénitas.

### Labor de Amor

El hecho de dar a luz significa asumir una vivencia inesperada de la vida misma. Una mujer gestante que esté esperando lo mejor y preparada para muchas posibilidades, tendrá una poderosa y enriquecedora experiencia. Con información y entendimiento ella puede tomar un rol responsable en proteger al bebé, sabiendo que su aporte es vital, y al mismo tiempo entregando el resultado con serenidad a la Madre Naturaleza.

Preparase física y mentalmente para el esfuerzo del parto reforzará la confianza de la madre y sus capacidades. No por nada decimos “esfuerzo del parto”. A pesar de todo, el esfuerzo parece ser más tolerable si la madre medita en el dulce fruto de su arduo esfuerzo: un querúbico niño. Yo he visto muchas veces cómo es que la agonía de una madre se transforma en embeleso cuando ella empieza a contemplar su bebe.

El Ayurveda recomienda el parto natural, pero considera a la cesárea y el moderno apoyo obstétrico cuando sea necesario. Todavía hay miles de parteras expertas en la India, así que el parto natural sigue siendo común en las aldeas. Pero el índice de intervenciones en las ciudades se ha elevado alarmantemente durante la última década. La Doctora P.L.T. Girija aboga por un regreso al Ayurveda después de atestiguar un aumento en las complicaciones causadas por intervenciones médicas a menudo innecesarias. Ella dice, “con recursos mínimos, y el material disponible localmente, las parteras ha proveído un óptimo cuidado pre y post natal para la madre, y la prepararon para un parto natural, fácil, y sin dolor. Ellas sabían

cómo manipular y manejar presentaciones anormales del feto y sabían resucitar y reanimar al bebé cuando era necesario. Realizaron partos dejando el perineo intacto, y, en la mayoría de los casos masajearon y bañaban a la madre con aceites medicinales y agua caliente y así reducían el dolor corporal, dándole una sensación de bienestar y acelerando su recuperación. Ellas masajearon el abdomen de la mujer y así reafirmaban los músculos abdominales que habían quedado flácidos.”

Una tendencia creciente en Occidente es tener parteras que supervisan a las mujeres durante todo su embarazo, parto, y período post-natal. La investigación compilada a partir de quince estudios destacó el valor de esto. Las mujeres con un cuidado continuo necesitaron menos alivio de dolor, menos intervención, y estuvieron más satisfechas con el parto. Otro estudio realizado por H.M. Klaus y J.H. Kennel, descubrió que el hecho de tener un sustentador y experimentado apoyo femenino asequible hacía el trabajo más fácil, reducía las cesáreas requeridas a un 50%, el uso de oxitócicos y fórceps a un 40%, reducía el tiempo del parto en un 25% y los requerimientos epidurales en un 60%; además producía un menor índice de depresión post-parto.

El consejo ayurvédico para el parto (*prasa-va kala paricharya*) enfatiza lo ventajoso que es tener la ayuda de una asistente que tenga muchos hijos y un buen corazón, que además trabaje vigorosamente, realice un servicio bien orientado, que tenga experiencia en partos, sea afectuosa, alegre, y capaz de mantener feliz a una mujer embarazada.

Considerar que el esposo este presente es una opción individual. Muchos hombres desean ser una ayuda útil, pero no tienen indicio alguno de cómo hacerlo. Ellos pueden prestar una enorme ayuda si es que aprenden cómo de antemano. La mayoría de las mujeres quieren que sus esposos estén presentes y ven el parto como un deber compartido. Para poder estar informados y así poder participar, los hombres pueden consultar a un recurso llamado *The Pink Kit* y muchos otros cursos y libros

prenatales. El Método Pink Kit (disponible en [www.birthingbetter.com](http://www.birthingbetter.com)) explica la comunicación efectiva y los métodos para manejar la mente, la respiración, y la posición del cuerpo.

La sala de parto debe ser fácilmente accesible, higiénica, cómoda, pacífica, suavemente iluminada, bien ventilada, espaciosa, y tener un baño. Los estudios demuestran que las mujeres que tienen partos en el agua tienen menos dolor y requieren menos epidurales. Las posiciones elegidas para cada etapa de trabajo de parto variarán según la posición del bebé y de los instintos de la madre. El ponerse en cuclillas y apoyando las manos aprovecha la ayuda de la gravedad. El Ayurveda sugiere que “la madre debe ser masajeadá suavemente con agua tibia en su cintura, partes laterales, pecho, espalda y muslos. Como resultado de ello, el feto es llevado hacia abajo”.

Una vez que el trabajo de parto ha comenzado, la madre puede visualizar un tranquilo alumbramiento. Un *yantra* dibujado en una placa de metal puede ayudar a transportar la concentración de la madre hacia su poder interno en la medida en que lo pueda trazar dentro de su mente. La música es muy útil para distraer el dolor de la madre y puede activar técnicas de respiración que la relajen. Un estudio realizado por Hanser (1983) descubrió que la música quitó el dolor de las mentes de las madres y les ayudó a concentrar su atención mejor que las técnicas Lamaze practicadas para visualizar puntos focales.

La relajación es crucial para asegurar la oxigenación adecuada en todo el cuerpo y para minimizar la fatiga física y mental. Una madre tensa libera más hormonas de estrés, haciendo el trabajo de parto más difícil. El Ayurveda recomienda escuchar apacibles *ragas* clásicas a un bajo volumen. Todas las parteras enfatizan la sincronización de la respiración con las contracciones. Frederick Leboyer, autor de “Nacimiento Sin Violencia”, recomienda respirar profundamente hacia el abdomen, cantar un mantra Sánscrito en la exhalación, y esperar que la contracción termine antes de la inhalación. Este método de cantar junto con las contracciones concuerda con el consejo Ayurvédico.

Leboyer dice, “Con los mantras Sánscritos podrás alcanzar la perfección absoluta. Necesitas dejar que los sonidos se desplieguen y despierten dentro tuyo. Si las mujeres pudiesen conectarse con este nivel de sí mismas, la experiencia de dar a luz tendría otra dimensión.”

Si el cuello uterino esta lento en su dilatación, el Ayurveda recomienda masajear el área con aceite de sésamo. De antemano se suministra un enema a base de hierbas para promover el flujo descendente y crear así más espacio para el bebé. Los remedios tradicionales para acelerar el parto incluyen un baño tibio con unas cuantas gotas de aceite esencial de salvia romana, inducir el vómito, una decocción de azúcar de palma con ajwain y leche, y masajear el área del ombligo con aceite de ricino.

Debe anotarse la hora cuando aparezca la cabeza del bebé, porque ese es el momento exacto de nacimiento utilizado por los astrólogos de jyotish. Inmediatamente después de dar a luz, se debe activar la res-

puesta respiratoria del niño ya sea salpicando agua en su cara, tocando suavemente una campana, golpeando dos piedras cerca de su oído, o darle aire con un abanico de caña natural. La costumbre occidental es darle una palmada en las nalgas. La mucosidad de la boca del bebe se puede limpiar con la punta de un trocito de algodón crudo. Para limpiar la boca por dentro, utilice un dedo untado en ghi y sal de mar fina.

Se debe esperar hasta que el cordón umbilical haya dejado de latir para poder atarlo. Puede atarse a una distancia de ocho dedos del ombligo, luego se corta arriba del nudo. Después se puede poner al bebe sobre el pecho izquierdo de la madre, donde se sentirá tranquilizado por el olor y el latido del corazón de la madre. Después se asea al niño con un baño purificador y se lo envuelve en una tela de seda pura o algodón.

Se puede aplicar suavemente una almohadilla de algodón remojada en ghi, ghi *Brahmi*,

o aceite *Bala* sobre la fontanela de la coronilla del bebé, y mantenerla en la posición con un gorro o lazo. (Esto se puede dejar diariamente por una hora, durante seis semanas, para ayudar al bebé a reponerse del parto, a promover el desarrollo del cerebro, fortalecer el cabello, y prevenir la costra láctea.) En Kerala se recomienda un alimento pre-lácteo para proporcionar nutrición extra y reforzar la inmunidad. Existen muchas combinaciones tónicas, pero una muy común es una combinación de ghi, miel, oro en polvo, *Brahmi*, cálamo, y *Clitoria ternata* (*Shankapushpi*). El padre suministra esto en la lengua con un objeto de oro tal como un anillo, luego entrega el bebé a la madre para amamantar primero de su pecho derecho, y luego del izquierdo.

*La autora hablará de la atención y el cuidado postnatal del niño para los primeros seis meses en un artículo que se publicará en la próxima edición de la revista. Raga Manjari Devi Dasi es una especialista en naturopatía, homeopatía, y Ayurveda. (www.ayurvedaelements.com).*



## Cosas A EVITAR durante el embarazo

- Alimentos que estriñan y produzcan sequedad (ej. espinacas, fruta seca, papas y alimentos amargos).
- Alimentos pesados, calientes, picantes, o fermentados (agrios).
- Alimentos procesados, artificiales, nuez moscada, azafrán, y ginseng.
- Comer demasiado, irreguladamente, ayunar, y exceso de cualquier sabor.
- Exponerse a emociones extremas (cólera, angustia, miedo, y pesar).
- Exposición a la contaminación y energía electromagnética, incluyendo pantallas de computadora y TV.
- Alcohol, drogas, y cafeína.
- Baños calientes, trabajo físico intenso, ejercicio extenuante, levantar peso.
- Sol y viento en exceso.
- Tensión física y emocional.
- Exponerse a personas enfermas o a un eclipse.
- Usar tacos altos o ropa roja.
- Caminos escabrosos, rocosos y viajes.
- Sentarse sobre superficies duras y ponerse de cuclillas.
- Dormir durante el día de forma habitual.
- Reprimir los impulsos naturales (como estornudar o eructar).
- Mirar hacia abajo desde una gran altura o hacia cañones.
- Terapia de vómito y sangría.
- Dormir con las extremidades extendidas (el ombligo puede presionar el cuello del bebé).
- Relaciones sexuales.
- Vitamina A (retinol) y más de 1000 mg. de Vitamina C por día.
- Evite excremento de gato y perro, porque puede contener una toxina que daña al feto.
- Algunos aceites esenciales: angélica, albahaca, salvia romana, clavo de olor, canela, ciprés, hinojo, hierba luisa, mejorana, menta poleo, menta, romero, salvia, y tomillo.

## Cosas QUE HACER durante el embarazo

- Duerma antes de las 10 p.m. y levántese antes de las 6.30 a.m.
- Hágase auto-masaje con aceite de sésamo tibio o un aceite con hierbas.
- Use ropa holgada de fibras naturales y zapatos cómodos.
- Disfrute al menos veinte minutos de aire fresco y luz del sol diariamente.
- Practique yoga moderadamente, ejercicios de suelo pélvico, y *pranayama* o técnicas Lamaze.
- Practique la meditación, oración, o canto.
- Realice caminatas o nade agradablemente.
- Use el calmante y refrescante aceite esencial de sándalo.
- Observe pautas alimenticias personalizadas.
- Escoja el lugar para dar a luz y familiarícese con su ambiente.
- Verifique los gastos de parto y los derechos del seguro médico.
- Investigue acerca de un buen servicio de pañales.
- Lea material instructivo e iluminador.
- Báñese regularmente en agua tibia con pétalos de rosa y hojas de ricino molidas.
- Desarrolle una buena relación con la partera u obstetra. (Una vez dentro del trabajo de parto puede ser difícil asimilar nueva información o efectuar decisiones racionales. Hable de las preferencias respecto a las intervenciones. Solicite peticiones específicas en relación al ambiente, personas de apoyo, posición del parto, y la vinculación afectiva postnatal del bebé.)
- Prepare el espacio para el bebé en la casa, incluyendo también lo que se necesite para dormir, cambiador de pañales, lavamanos antiséptico, pañales de algodón crudo, talco natural, etcétera.
- El hecho de decidir que una amiga amamante a tu bebe señala algún problema contigo.

## Pranayama (continúa de la página 9)

Para la salud del cuerpo anatómico y fisiológico, el *prana* debe circular adecuadamente dentro del cuerpo. Los desequilibrios de los aires vitales rápidamente se manifiestan como enfermedad. El *prana* se puede mover demasiado rápido, demasiado lento, o en la dirección equivocada, o sino puede ocurrir que haya muy poco *prana* en el cuerpo. Por ejemplo, si *apana*, el aire que se mueve hacia abajo, ubicado entre el ombligo y el ano, se mueve muy lentamente o en la dirección equivocada, entonces habrá estreñimiento. Si se moviese demasiado rápido, puede ocasionar diarrea. Srila Prabhupada escribe (*Bhag.* 3.28.11): "...los tres elementos *kapha*, *pitta* y *vayu* (flema, bilis y aire) mantienen la condición fisiológica del cuerpo. La ciencia médica moderna no acepta la validez de este análisis fisiológico, pero el antiguo proceso del tratamiento Ayurvédico se basa en estos elementos. El tratamiento ayurvédico atiende en realidad a la causa de estos tres elementos, los cuales se mencionan en muchas partes del *Bhagavatam* como las condiciones básicas del cuerpo. Aquí se recomienda la práctica del proceso respiratorio de *pranayama* como medio para liberarse de la contaminación creada por los elementos fisiológicos principales, la concentración de la mente como medio para liberarse de las actividades pecaminosas, y el control de los sentidos como medio para liberarse de la asociación material."

Los *asanas* contribuyen a realinear el cuerpo material burdo, pero el *pranayama* especialmente trabaja con el flujo apropiado de las energías que están dentro del cuerpo fisiológico, de tal manera que el cuerpo sutil se purifique y rejuvenezca. Diferentes tipos de *pranayama* ayudan a mantener el movimiento normal del *prana* e incrementarlo para una buena vitalidad y concentración. El *prana* se sostiene dentro del cuerpo gracias al poder de *ojas*, el producto final de la digestión, el cual se manifiesta a partir de *sukra* (el fluido reproductivo masculino) o *arthava* (el fluido reproductivo femenino). Si por alguna razón, tal como una excesiva actividad sexual o alguna enfermedad, *ojas* disminuye, entonces será difícil conservar *prana* y *tejas*. Con *prana* inadecuado, todas las actividades del cuerpo serán más lentas y más inconstantes. Y con *tejas* inadecuado disminuirán las transformaciones digestivas burdas y sutiles de los elementos. El *pranayama* trabaja mucho mejor combinado con un medio ambiente, estilo de vida y dieta idóneas.

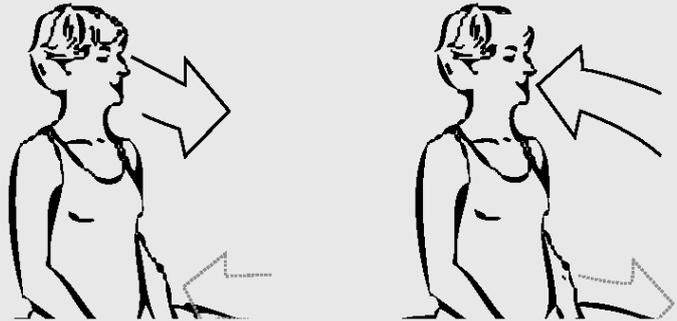
De acuerdo con Patanjali, el padre del *yoga*, cuando uno puede sentarse en una posición estable y cómoda, y así meditar, él ha perfeccionado la *asana*. Esta posición es especialmente importante para el *pranayama*, que es una actividad sutil. Sin embargo, para aquellos que no están entrenados en *asanas*, al comienzo el *pranayama* se puede realizar en una silla donde se pueda apoyar la espalda o en el suelo con una manta. A continuación se presenta una práctica simple de *pranayama* que puede ayudar a calmar la mente e incrementar el flujo de energía.

## UJJAYI PRANAYAMA Krodhasamani Devi Dasi

**Indicaciones:** Se realiza mejor después de hacer *asanas* que preparen el cuerpo. Generalmente la adecuada práctica supervisada de *asanas* toma dos años. Practique en las primeras horas de la mañana o al atardecer, en una habitación adecuadamente ventilada, y con el estómago y los intestinos vacíos.

**Precaución:** No continúe practicando *pranayama* si es que los pulmones se cansan o se irritan; en lugar de ello échese y relájese.

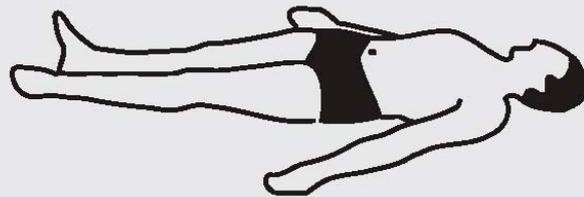
Siéntese en una silla y durante 5 a 10 minutos y sólo "observe la respiración." La respiración cambiará. Y cambiará, porque usted le está añadiendo conciencia a su respiración. Es como estar esperando un nacimiento. Así como uno espera el nacimiento de un niño, similarmente los yoguis "esperan el nacimiento de la respiración." En ese momento se conduce a los sentidos hacia el interior, hacia los pies de loto del Señor Supremo en el corazón.



Prashant Iyengar, el hijo de B.K.S. Iyengar, dijo, "La respiración no es de nuestra propiedad. Debemos recibir la respiración como un regalo de Dios. Cuando uno recibe un regalo, lo hace con humildad y gratitud. La respiración mantiene al cuerpo y el alma juntos, así que es un inmenso regalo del Señor, y las exhalaciones siempre representan la rendición al Señor dentro nuestro y la rendición a Su voluntad."

Tome aire desde el borde pélvico, justo arriba de la parte superior de los muslos, cerca del ombligo, y lleve el aire desde allí en forma ascendente. Realice una larga, suave y uniforme inhalación, mientras el aire va subiendo (como si estuvieras llenando un recipiente con líquido). Suavemente lleve el ombligo para atrás, hacia la espina dorsal y hacia arriba. Ensanche las costillas (como si estuviera haciendo espacio para que el aire entre hacia el diafragma). Cuando la respiración casi ha llegado a lo más alto, eleve el esternón como una meseta. Mantenga el diafragma en forma de bóveda, y haga una larga, suave, uniforme y tranquila exhalación. Realice inspiraciones regulares como intermedio. Haga solamente la respiración Ujjayi tres veces, con respiraciones regulares intermedias, en la medida que no quiera alterar el muy delicado sistema nervioso. Dese cuenta como es que su respiración en realidad no es como una respiración normal: es más densa y para ello casi tiene una calidad acuosa. Ése es el *prana* con el que usted se está poniendo en contacto.

Después de estas tres respiraciones Ujjayi, échese, luego desplácese a una *savasana* clásica, echándose con las piernas, el tronco y la cabeza rectos, y los brazos a los lados afuera del tronco. No se realiza ningún movimiento hacia arriba bajo los pulmones. Simplemente realice la *savasana*, permita que fluya, y ríndase al Señor interiormente, empezando con liberar los nervios. Geeta, la hija de B.K.S. Iyengar, dice, "libere y suavice las fibras nerviosas de la parte superior interna de las piernas." Luego retraiga los sentidos hacia adentro, y entregue aquellos sentidos al Señor Supremo, la Suprema Personalidad de Dios, El Señor Krishna, situado dentro.



La *savasana* también nos enseña, en el nivel psicológico, cómo dejar fluir, no sólo física sino también mentalmente (aferrarse a los rencores o temores, o cualquier cosa que nos impida avanzar en nuestro propio *sadhana*, o práctica espiritual). Esta es una posición importante, pues le provee energía a uno. Enseña cómo atraer el *prana* hacia dentro, también permite que el cerebro descanse, y además enseña el dejar fluir en el nivel psicológico.

# Terapéutica Herbal

## Cómo las hierbas ayudan en los problemas médicos

Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad Dasa  
(continuación de la edición anterior, No. 2/2006)



### OSTEOPOROSIS

Desde una perspectiva Ayurvédica, la osteoporosis es una condición *vata*. Los huesos se vuelven porosos debido a un exceso de aire y éter y una disminución de elemento tierra.

Aunque esto puede ocurrir en cualquier edad y tanto en hombres como en mujeres, es más común en mujeres de constitución *vata* después de la menopausia. Otros factores pueden incrementar las probabilidades de osteoporosis incluyendo desórdenes alimenticios, mala nutrición, deficiente digestión, falta de ejercicio, alcohol, aluminio, cigarrillos, bebidas carbonatadas, dietas altas en sal, uso de esteroides, y la ingestión de proteínas y azúcar. En todo caso la prevención es mejor que la cura, debido a que una vez que los huesos se empiezan a deteriorar, la recuperación de la vitalidad en ellos podría ser difícil. Y mientras tanto el cuerpo es más vulnerable de fracturas y problemas con las articulaciones. Con la idea de prevenir la osteoporosis, el Ayurveda guía a las personas para que mantengan en equilibrio sus *doshas* a través de una dieta apropiada y un régimen que apacigüe *vata*.

Algunas hierbas facilitan la circulación de minerales y que luego se depositen en los huesos, así que pueden ser usadas: kión, pimienta larga, canela, siempre y cuando sean adecuadas para la constitución del cuerpo. Las hierbas fitoestrogénicas ayudan a las mujeres post-menopáusicas a que retengan minerales. Estas incluyen el trébol rojo, alfalfa, perejil, salvia, anís, hinojo, zarzaparrilla, regaliz, raíz de unicornio falso, cipripedio, ñame silvestre, peonía, cimicífuga negra, y passiflora. Las hierbas que son altas en minerales naturales también pueden ayudar. Algunas de ellas son la cola de caballo y la *cissus quadrangularis* (comunmente conocida como "vid hiedra").

La forma más efectiva de afrontar la osteoporosis consiste en ejercicio, dieta y terapias de aceite, explicadas en la siguiente sección.

#### Cambios en el estilo de vida

La mejor forma de prevenir la osteoporosis es realizar ejercicios de soporte de peso tales como caminata ligera, yoga, clases de gimnasia con pesas, o aeróbicos de bajo impacto por cuarenta minutos, cuatro veces por semana. El momento de vital importancia

para realizar este tipo de ejercicios es antes de los treinta años, cuando los huesos todavía pueden aumentar densidad. Una vez que la osteoporosis ha empezado, el ejercicio debe ser moderado al comienzo para prevenir alguna fractura. Se puede empezar con acua-aeróbicos, continuando con el ciclismo y luego la caminata.

Se debe seguir los regímenes para regular el ciclo menstrual, debido a que la mujer tiene un índice más alto de osteoporosis cuando se ha saltado períodos con frecuencia a lo largo de su vida. Deben incluirse en la dieta los alimentos ricos en minerales: semillas de ajonjolí, higos, verduras de mostaza, nabo, col china, col, brócoli, almendras, nueces brasileras, avellanas, y ciruelas pasas. Debido a que el boro previene la pérdida de calcio y magnesio, los alimentos con alto contenido de boro ayudan en la prevención de la osteoporosis. Los alimentos ricos en boro incluyen manzanas, uvas, peras, duraznos, frijol de soya, melaza y miel. La fruta fresca, vegetales y legumbres ricas en vitaminas A, D, E, K y B son también importantes para la integridad del hueso.

Los vegetarianos tienen una menor incidencia de osteoporosis, debido a que la carne tiene alto contenido de proteínas y ácido, y ambos promueven la descalcificación.

La leche y los productos lácteos puede que no sean una fuente confiable de calcio para los huesos debido a que la proporción de calcio/magnesio/fósforo incrementa el suero cálcico y así reducen el calcio de los huesos a través de un mecanismo natural de protección ante lo ácido.

El masaje diario con aceite de sésamo rico en calcio es esencial para prevenir y tratar la osteoporosis. El Ayurveda ha creado diferentes aceites fortalecedores con hierbas para este propósito, utilizando plantas como *Bala*, kión, *urad dahl*, y leche de cabra.

#### Caso de estudio

Lavinia atravesó por una menopausia prematura a la edad de cuarenta y dos años. Debido a la preocupación por su densidad ósea, ella consideró la posibilidad de tomar hormonas como una terapia de reemplazo. Sin embargo, una vez que haya empezado, no se podría detener, ya que la densidad ósea podría caer drásticamente.

Así que, en lugar de ello, Lavinia decidió continuar tratándose con algunas hierbas estrogénicas, como el trébol rojo, raíz de cimicífuga negra, y salvia. Ella modificó su usualmente agitado estilo de vida al incluirle auto-masaje diario, relajación guiada, y una caminata de treinta minutos diaria. Lavinia siguió una dieta rica en minerales y vitaminas, evitando cafeína, azúcar, sal, bebidas carbonatadas, y exceso de carnes rojas. Ella bebía abundante leche de soya y té de regaliz para mantener sus hormonas en equilibrio.

(continúa en la próxima edición)



## Noticias de HealthDay

*Una vida espiritual satisfactoria puede ayudar a disminuir los estragos de la enfermedad Alzheimer*

“La información indica que puede haber una conexión, es decir, que personas con altos niveles de espiritualidad y religiosidad tienen una evolución más lenta de la enfermedad de Alzheimer”, dijo el Dr. Yakir Kaufman, director de servicios de neurología del Hospital Conmemorativo Sarah Herzog en Jerusalén.

Kaufman, quien condujo la investigación mientras era becario del Centro Baycrest de Atención Geriátrica en Toronto, presentó sus hallazgos en la reunión anual de la Academia Americana de Neurología, en Miami. Kaufman y sus coautores; sin embargo, enfatizaron la necesidad de cautela cuando se interpreten los resultados.

“Este es el primer estudio en intentar evaluar la relación de la espiritualidad y la religiosidad con la enfermedad de Alzheimer”, apuntó Kaufman. “Expresamente no examinamos los mecanismos, y seguramente tenemos que reproducir estos resultados y hacer un estudio más grande”.

Vincent Corso, un ex sacerdote quien ahora es director del cuidado espiritual y los servicios de duelo del Servicio de Enfermería a Domicilio del New York Hospice Care en la ciudad de Nueva York, dijo no estar sorprendido por los hallazgos, por preliminares que sean. “Las personas que están conectadas con una presencia espiritual en sus vidas, ya sea que tome la forma de un miembro de su familia, un amigo cercano, una red de apoyo, meditación o yoga, tienen una sensación de paz y probablemente, por extrapolación, longevidad”, apuntó. “Lo que es importante para las personas es qué tanto pueden conectarse con las personas que los rodean. Si esto crea una sensación de bienestar, entonces ayuda en el proceso de sanación”.

Otra investigación que no está relacionada con la enfermedad de Alzheimer ha comenzado a mostrar una relación entre la espiritualidad y mejores resultados de salud. “Hay un aumento creciente en la información que muestra los efectos positivos de mayores

niveles de espiritualidad o religiosidad sobre los resultados de salud, especialmente en otros estados de enfermedad”, señaló Kaufman. Esos datos incluyen estudios sobre otros problemas neurológicos.

Para este estudio, los investigadores evaluaron a 68 personas que cumplían con los criterios de probablemente tener la enfermedad de Alzheimer. A los participantes se les pidió completar un cuestionario estructurado que incluía preguntas tales como qué tan espirituales se consideraban los participantes, con qué frecuencia asistían a servicios religiosos y con qué frecuencia realizaban actividades religiosas privadas, tales como la oración, la meditación o el estudio de la Biblia. También hubo preguntas de verdadero y falso, tales como “en mi vida, experimento la presencia de lo divino”, y “mis creencias religiosas son la base de la manera en que veo la vida”.

Los participantes que tuvieron niveles más altos de espiritualidad y religiosidad parecían tener una progresión más lenta de declinación cognoscitiva. Los autores se mostraron reacios a proponer alguna razón para esta relación. “No podemos hacer especulaciones basadas en nuestro estudio, pero, en otros estados de enfermedad, hay varios factores que podrían causar este efecto”, señaló Kaufman. “Algunos podrían relacionarse al bienestar. Otros se han relacionado al estrés”.

En vez de pensar sobre posibles explicaciones, Kaufman afirmó que está considerando realizar otro estudio de mayor tamaño para tratar de reproducir los resultados e investigar los posibles mecanismos.

“Los resultados de este estudio necesitan ser reproducidos exactamente antes de que uno pueda empezar a sacar conclusiones”, apuntó el autor principal del estudio, el Dr. Morris Freedman, jefe de neurología y director del programa de neurología conductual del Centro de Atención Geriátrica Baycrest.

## Extática Campaña Oftálmica en Varsana, 2005



Este año se realizaron esfuerzos masivos en la Campaña Oftálmica de Varsana. El comité organizador decidió presentar 200 voluntarios y operar a 500 pacientes con catarata. Cuatro diferentes lugares fueron designados para el alojamiento, cocinas, salas y quirófanos, y servicios dentales.

Del 16 al 22 de febrero, cuatro campamentos satélites fueron organizados en Kamyavan, Chaumuha, y Radhakunda. Se hizo una publicidad masiva llevada a cabo por devotos de Mumbai en 120 pueblos con la ayuda de Sushil Goswami, de Nandagaon, para traer gente a estos campamentos, y resultó que 100 pacientes con cataratas fueron seleccionados de esos lugares.

Radhanath Swami llegó el 23 de Febrero y despertó una nueva

onda de entusiasmo. En Magha Purnima, el aniversario de la aparición de Narottama Dasa Thakur, se realizó un sacrificio de fuego invocando las bendiciones de Srimati Radharani para la Campaña Oftálmica. Ante una asamblea de 300 personas, Radhanath Swami explicó la actitud de servicio con la que se debe servir a los Brijvasis. Exhortó así a los devotos para que traten a cada Brijvasi como a su propia madre o padre, y los sirvan de la misma manera en que adoramos a las Deidades.

Siendo inspirados por sus palabras de sabiduría, todos se reunieron en el Ashram de Radha-Madhav para poner en marcha la examinación de los pacientes externos. Los Brijvasis habían estado haciendo cola desde muy temprano en la mañana, esperando ser examinados por los cirujanos oftálmicos de Mumbai. Simultánea-

mente se puso en marcha el departamento dental de pacientes externos. Cerca de 3000 pacientes fueron examinados. Se distribuyó un suntuoso *khichari prasadam* para todos los pacientes junto con sus familiares durante los dos días de trabajo que se realizó con los pacientes externos.

Entonces, se seleccionaron en total 652 pacientes con cataratas para ser operados, es decir 152 más de lo planificado. Todo el material que se necesitó para los pacientes adicionales se consiguió de Mumbai en un tiempo de 24 horas, y fue transportado en 11 camiones hasta Varsana.

Se prepararon tres salas de operaciones, manteniendo altos estándares de esterilidad, y las operaciones comenzaron el 26 de Febrero a las 6 am. Diez cirujanos oftálmicos trabajaron dieciséis horas al día, con la ayuda de enfermeras entrenadas y de 30 doctores MBBS. Diariamente ingresaban de 100 a 120 pacientes al pabellón muy bien organizado en Giriraj Bhavan después de las intervenciones. Los devotos atendieron a los pacientes con amor y afecto. Cada mañana los pacientes experimentaban gran alegría cuando se les retiraban los vendajes de los ojos y podían de ver. Los Brijvasis derramaron sus bendiciones sobre todos. Las salas de operaciones funcionaron por seis días. Los pacientes recibían *prasadam* tres veces al día, junto con medicinas y cuidado clínico. Acabando el sexto día 601 pacientes fueron operados en total.

Cada paciente fue dado de alta con medicinas para 40 días, lentes oscuros, un manto de lana, y una foto de Sri Sri Radha - Gopinatha. Cada paciente Brijvasi halagó a los voluntarios y sintió enorme satisfacción.

La cocina trabajó por veinte horas al día, proveyendo *prasadam* a los doctores, voluntarios y pacientes tres veces al día. El sabor del *prasadam* Brijvasi cocinado por los proveedores lugareños fue el momento culminante para todos.

Equipos de devotos de los templos de Pune, Belgaum y Vrindavan realizaron *kirtana* continuo durante todos los ocho días, desde las 6 a.m. a 10 p.m., invocando las bendiciones de Srimati Radharani para el éxito de la cirugía.

Los doctores y los devotos fueron llevados durante sus horas libres en pequeños *yatras* para tomar *darsana* de los lugares sagrados en Varsana. Esto enriqueció los corazones de todos con entusiasmo espiritual para realizar sus servicios en conciencia de Krishna. Después de terminar la cirugía, los 212 voluntarios fueron llevados juntos a Pavansarovar, Govind-kunda, Kusumsarovar, y Vrindavan, donde escucharon pasatiempos divinos del Señor. Queremos agradecer a todas las personas que hicieron donaciones y participaron en este asombroso servicio a los Brijvasis en la Campaña Oftálmica de Varsana.

## Remedios Herbales “Funcionan”

28/09/2004 © BBC



Pruebas científicas realizadas a una gama de remedios tradicionales han demostrado que los mismos tienen “beneficios reales”, dicen los investigadores. Expertos del King’s College de la Universidad de Londres dicen que los tratamientos provenientes de distintas partes del mundo tienen propiedades que pueden ayudar a tratar condiciones tales como diabetes y cáncer. Sin embargo los expertos en medicina complementaria dijeron que se tendrían que realizar ensayos clínicos completos para confirmar los beneficios de dichos tratamientos.

Los investigadores examinaron los tratamientos de diabetes de la India, los productos de cicatrización de Ghana y de tratamientos para el cáncer utilizados en China y Tailandia.

Una de las plantas examinadas fue el árbol de hoja de curry de la India, célebre por tener beneficios potenciales en el tratamiento de la diabetes. Los investigadores encontraron que los extractos del árbol se manifestaban para restringir la acción de una enzima digestiva llamada alfa-amilasa pancreática que participa en la descomposición del almidón dietético en glucosa. Un paciente con diabetes no produce suficiente insulina para enfrentar los rápidos incrementos de los niveles de glucosa en la sangre. El hecho de retardar el índice de la degradación de almidón, bloqueando la alfa-amilasa, puede conducir incluso a un chorro de glucosa en el torrente sanguíneo desde el intestino.

Los investigadores están buscando ahora cual es el compuesto en el árbol de hojas de curry que tiene este efecto. Ellos dicen que, una vez que haya sido identificado debería ser posible evaluar si este podría ser mejor que las drogas antidiabéticas existentes.

Los investigadores de King’s College, trabajando junto a expertos de la Universidad Kwame Nkrumah de Ciencia y Tecnología en Ghana también examinaron las plantas utilizadas por el grupo étnico Ashanti. Ellos entrevistaron a curanderos tradicionales para identificar las plantas que se utilizan para ayudar en la cicatrización, y luego examinaron las plantas para ver si es que existía justificación científica para este uso. Ellos descubrieron que un extracto de la planta trepadora llamada dayflower posee tanto actividad antibacteriana como antimicótica. Esto indicaría que podría ayudar a curar heridas y evitar que se infecten.

En un tercer estudio, los investigadores del King’s College estudiaron plantas Tailandesas y Chinas que han sido usadas como remedios tradicionales para el tratamiento del cáncer. Los investigadores realizaron pruebas de laboratorio para comprobar cuán efectivas eran en inhibir el crecimiento de células cancerosas. Ellos vieron “la prometedora actividad” contra las células cancerosas del pulmón, particularmente en las pruebas de la planta Tailandesa acuática *Ammannia baccifera* y la planta China *Illicium verum*, el anís estrella.

Edzard Ernst, catedrático de medicina complementaria en la Escuela Médica de la Península de Exeter, le manifestó al noticiero BBC: “esta investigación es muy interesante y muy prometedora. Necesitamos mucho más investigación de este tipo. Cada vez se está divulgando más investigación de este género. No es sorprendente para aquellos que trabajan en este campo. Pero este tipo de estudio sólo representa el primer paso en una línea de investigación, y al final de esta misma línea será necesario tener buena evidencia clínica de que esto funciona”.

# ¿Trabaja Muchas Horas?

Tome un Descanso, Cortesía de su Jefe



A mediados de agosto, Michael Maccari, ejecutivo de la industria de indumentaria masculina, transcurría de 10 a 12 horas por día trabajando en su empresa. Pero llegado el mediodía del miércoles, las fechas límite para entregar sus trabajos comenzaron a disolverse en una serie de respiraciones profundas. El señor Maccari se unió a 14 colegas ubicados en fila de una enorme sala de conferencias, realizando la posición de yoga del perro con la cara hacia abajo, una V invertida.

La empresa Armani Exchange pone a disposición de sus empleados estas clases gratuitas de yoga y meditación para ayudarlos a relajarse y recuperar energía a mitad de semana. Clases similares son ahora comunes en los centros de trabajo de los Estados Unidos. Según una encuesta, un 20% de los empleados realiza algún tipo de programa de reducción del estrés en el lugar de trabajo y la inversión de las corporaciones ayudó a alimentar una creciente industria del manejo del estrés de 11,7 mil millones de dólares por año.

Sin embargo, a medida que aumenta el menú de técnicas disponibles incluyendo masajes, tai chi, feng shui, danzas energizantes, la tendencia llevó a algunos especialistas a dudar de la efectividad de estos programas masivos y de los intereses a los que responden. Se preguntan si los efectos son de largo plazo o si esas actividades son sólo una breve interrupción de una larga jornada laboral.

Los investigadores están descubriendo que los beneficios de los programas de reducción del estrés tienen generalmente un corto periodo de duración, y pueden ser tan útiles para un empleado exigente como los son para trabajadores estresados. Todos coinciden en que, en parte, los cursos aumentaron tanto debido a los grandes cambios en la naturaleza del trabajo y la manera en la que las obligaciones laborales se abrieron camino en la vida privada.

“La diversidad de los horarios de trabajo es sorprendente”, señala la doctora Harriet Presser, socióloga de la Universidad de Maryland. “Para algunos, como los matrimonios con hijos en los que ambos trabajan, la privación de las horas de sueño hace que sientan que nunca dejan de trabajar”, explica.

Los investigadores sostienen que los intereses de las empresas en los gurus del antiestrés son tan relevantes en relación con los trabajadores emprendedores como lo son con la reducción del estrés a largo plazo. Estos programas comenzaron a difundirse a finales de la década de los noventa, cuando aumentaron los juicios por el estrés y sus abultadas indemnizaciones.

“Estos programas fueron una parte de los servicios que usaban las empresas en esos momentos para que los empleados no se dieran cuenta de la cantidad de horas que trabajaban”, opina el doctor Peter Cappelli, un catedrático de Filadelfia.

El señor Maccari aseguró: “Lleva una hora del día; la mente se aclara y se enfrenta el resto del día de una forma completamente diferente”.

El Dr. Lawrence Murphy, un psicólogo del Instituto Nacional de Salud Ocupacional, señala que, en general, los estudios sobre la reducción del estrés en el lugar de trabajo consideran el efecto inmediato de la técnica en cuestión. Los masajes alivian el estrés cuando el estrés se ha determinado por la tensión de los músculos. La meditación es psicológicamente calmante si las personas responden cómo se sienten al terminar la sesión. Pero los efectos tienen corto alcance, dice el Dr. Murphy, a menos que las personas realicen la técnica como parte de una rutina regular, e idealmente la combinen con alguna otra actividad, como jogging o masaje.

Para cualquiera con una o dos horas libres al día realizar sesiones antiestrés puede tener sentido. Pero para aquellos cuyas vidas demandan un enorme esfuerzo mental con compromisos y plazos de entrega de trabajos, una clase de tai chi es sólo eso: otro compromiso.

Tiempo es lo que anhelan la mayoría de las personas estresadas, desde luego que sí, y es aquí donde las técnicas de relajación mente-cuerpo pueden fracasar. Mientras un curso de medio día puede añadir espacio sosegado al día de trabajo, también puede preparar la gente para permanecer en horarios más largos. Si la tendencia de usted es volverse adicto al trabajo, las técnicas de relajación simplemente lo capacitarán para hacerlo. Si el estrés es una advertencia que usted está a punto de agotarse, todo lo que está haciendo es anularlo.

La única técnica de reducción de estrés en el lugar de trabajo que parece superar a las demás en la prevención — en lugar de reducir los síntomas temporalmente — es la terapia cognitiva. En las clases se aprende a desafiar a los prejuicios del trabajo como, por ejemplo, que la tarea debe ser perfecta o que hay que impresionar a todos. Estas ideas aumentan de manera innecesaria la presión que los empleados ya reciben de quienes los rodean. En 18 estudios, que incluyeron a más de 850 empleados con distintas ocupaciones, este tipo de terapia redujo de manera significativa las quejas laborales con sólo seis sesiones de entrenamiento.

Cuando esto proviene de estrés por el trabajo, el control sobre su trabajo puede ser el factor más importante, dijo el Doctor Peter L. Schnall del Centro para la Salud Ocupacional y Ambiental en la Universidad de California en Irvine. El Doctor Schnall y otros han demostrado que los trabajadores más propensos en desarrollar la hipertensión son los que trabajan bajo plazos con poco control de lo que el día laboral traerá, tales como los conductores de buses o enfermeras en frenéticas salas de hospitales.

“Cuando las personas tengan algo que decir sobre cómo y cuándo se realiza el trabajo”, él explicó, “cuando ellos sean capaces de aprender nuevas cosas del trabajo, cuando ellos puedan mejorar sus habilidades” ellos podrán controlar la tensión.

“Volumen de venta, ausentismo del empleado, compromiso para la organización, dignidad en el trabajo — no existe buena evidencia alguna para que cualquiera de estas cosas se afecten”, él afirmó. “Si usted está todavía abrumado con excesivo trabajo e incluso tiene un supervisor que no lo apoya, va a sentirse afligido.”

Tal vez, el más estresante de todos los trabajos es aquel que posiblemente pronto se irá. En esas circunstancias los investigadores descubren que lo que mejor mantiene los niveles de estrés bajo control es decirle a los empleados clara y rápidamente quien está siendo despedido y por qué, y ofrecer los beneficios tales como ayuda en encontrar otro trabajo, generosas indemnizaciones y psicoterapia si fuese necesario.

El punto de vista escéptico del manejo del estrés, dice el Dr. Samuel Culbert, un catedrático de organización y recursos humanos de la Universidad de California en los Ángeles, es que los programas son una barata diversión de los verdaderos problemas, los cuales son creados por los mismos compañeros y administradores.

“Los departamentos de recursos humanos, hipotéticamente tienen un fabuloso papel que jugar, acortando la separación entre empleados que quieren trabajar apropiadamente y administradores que quieren que ellos trabajen apropiadamente”, dijo el Dr. Culbert. “Pero una vez que usted escuche de los programas antiestrés para los empleados, tendrá que empezar a preguntarse a quién le pertenecen los intereses que están siendo representados”.

Ciertamente, muchas de las personas que enseñan clases de manejo del estrés conocen esta historia por ambos lados. A menudo ellos se autoemplean y también es cierto que anteriormente han estado en trabajos estresantes, ellos están enteramente a expensas del capricho de sus clientes, y sus servicios se ubican entre los primeros que deben recortarse cuando hay cambios administrativos o en tiempos duros. En esta economía los administradores del estrés también necesitan control del estrés.

***Canta:***

HARE KRISHNA HARE KRISHNA  
KRISHNA KRISHNA HARE HARE  
HARE RAMA HARE RAMA  
RAMA RAMA HARE HARE

***y se feliz!***

*Espero Que Esta Te Encuentre  
— en Buena Salud —*

*La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON*

**Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON**

ISKCON Radhadesh  
Château de Petite Somme 5  
6940 Septon (Durbuy)  
Bélgica

***¿Cambió de dirección?***

Por favor envíenos su nueva dirección a:

ISKCON Radhadesh  
Petite Somme 5  
6940 Septon (Durbuy)  
Bélgica

*Espero Que Esta Te Encuentre  
— en Buena Salud —*

[www.iskcon.net.au/iskconhealth](http://www.iskcon.net.au/iskconhealth)

Nombre .....

Dirección .....

.....

.....

País .....