

Los cinco principios del Arte de Vivir en Armonía, por Swami Shankaratilakananda

by Esther Díaz Dipanjali - jueves, mayo 05, 2011

https://vinculando.org/salud/cinco_principios_arte_de_vivir_en_armonia_swami_shankaratilakananda.html

1. Alimentación adecuada

Come si no sano, saludable. Has de saber comer lo que está más vivo. La comida saludable es hacer más caso a la pirámide alimentaria, con el dominio de las frutas y verduras, y cereales.

Si uno toma conciencia de su vida, todo cambio comienza por la alimentación. El alimento es la base de la existencia de la vida. Todo es alimento dice el Veda, porque todo está cumpliendo el ciclo de la existencia y los cinco elementos o sattvas.

2. El movimiento adecuado

El ejercicio nos dice que lo que no se mueve, caduca. El miembro que no mueves quedará inmóvil, no sólo frente a la acción, sino que se fosiliza. Las piernas dejan de moverse, necesitan tomar la fuerza muscular.

Si tu mundo está hacia abajo, no levantas un brazo, cuando tengas cincuenta años, este brazo ya no se levanta.

“Me he ocupado tanto en el mundo de las cosas, que se me ha olvidado moverme”. Muchas cosas con la cabeza, pero nada en el cuerpo.

Se enseña en las escrituras védicas que la mente es también el cuerpo, que no la separamos del cuerpo. Se le llama también mente al cuerpo. El cuerpo está en la mente y al revés. Si no sabes mover tu cuerpo, no sabes mover tu mente. Si quieres estudiar y no tomas suficientes minerales, no podrás tener memoria retentiva.

Hay una necesidad de hacer ejercicio junto a la alimentación adecuada. El ejercicio es cocinar la preparación del alimento, es la necesidad de que el cuerpo esté preparado. El ejercicio forma parte del dharma, de la necesidad de cuidar el cuerpo, es la base energética que te dará la base del movimiento.

3. La respiración adecuada

Nuestra vida comienza respirando, siendo la principal fuente de alimentación.

El alimento fresco contiene aire más agua, que es lo idóneo para nuestra vida. La comida, la más procesada contiene menos aire y agua, menos vida en la “fast food”.

El agua también tiene oxígeno. En la respiración hacemos un intercambio de oxígeno, y estamos mental y físicamente mejor si hay una buena ventilación. La clave está en el oxígeno, que es la base de la vida. No podemos dejar respirar ni un minuto. Estamos obligados a respirar, pues es nuestro intercambio de energía principal, la principal fuente de alimento.

Si me concentro, suspendo la respiración; si estoy agitado emocionalmente, la respiración se agita. Si duermo, la respiración es profunda; si corro, la respiración es agitada, porque es el intercambio de la vida que pone el cuerpo en un estado determinado.

El motor principal de la vida es el pulmón, y el segundo es el riñón, que respira en forma líquida.

4. Relajación, programarnos la vida

Debemos volver consciente la forma de vivir, teniéndonos como eje a nosotros en la vida, no a las cosas que hacemos. Cuando estudiamos lo hacemos para adquirir algo. La ocupación y activismo nos externaliza, y hay que tener vida interior. Hay que tener una filosofía del vivir.

Has de organizar tu vida, dar una organización en tu vida, porque si lo quieres todo, al final no tendrás nada.

La vida quiere armonizarte aunque tú no quieras. Pero hay que ser, más que tener. Si no, te come la vida, tienes que romper un estrés basado en el dominio. Te liberas cuidando tu salud, comes, ejercitas, respiras.

5. La conclusión. El pensamiento adecuado

Hay que aprender a pensar, y poner pensamientos a tus sentimientos, y palabras a tus pensamientos. La palabra enraíza en tu mente. He de tener conexión filosófica con la vida, con el pensamiento en la vida. Pero si no conozco las palabras con las que formo mi mente, el discurso interno, ni sé hablar, sólo con onomatopeyas, si todo es obvio y evidente, significa que no desarrollas capacidad creativa.

Debes poner en orden lo que sientes, porque la palabra libera si está en filosofía, en dharma, en equilibrio, en base de evolución.

Pensar la vida es vivirla, no especularla. Sentir la vida es conciencia.

Los 3 cuerpos, por Swami Shankaratilakananda

Según la anatomía energética védica y el Ayurveda, la medicina milenaria hindú, poseemos tres cuerpos con cinco envolturas diferentes.

El primer cuerpo es STHULA SHARIRA. Es el cuerpo denso, el cuerpo físico.

ANNAMAYAKOSHA. Es la única envoltura de este cuerpo, formada por sustancia, se nutre de todo lo que el cuerpo come, del alimento, el aire, del metabolismo. Cuando llega la incapacidad de poder regenerarse por enfermedad, vejez o mal mantenimiento, se produce la muerte.

El segundo cuerpo es SUKHSMA SHARIRA. Es el cuerpo astral, energético, y está formado por tres envolturas.

PRANOMAYAKOSHA. Es la envoltura de la energía proveniente del prana, principalmente de la respiración, y también de los campos de irradiación de todas las cosas (personas, montaña, atmósfera). Esta capa está profundamente ligada al cuerpo físico, es la batería del cuerpo físico, es lo que permite que éste se estructure, se mueva y funcione.

La muerte o la inoperatividad pueden ocurrir porque el cuerpo físico no recarga adecuadamente la batería, que es la que le transmite la vitalidad, o porque no existe una correcta energetización desde la envoltura de energía.

MANOMAYAKOSHA. Es la envoltura intelectual, donde residen muchas de las facultades con las que opera nuestra mente inmediata; opera la facultad de usar la memoria, el intelecto, del yo inmediato. Y si esa energía falla (energía que aporta también el pranomaya), si falla esa energía que proviene de la emotividad por llamarlo así, esa energía que tiene la mente que es como el sabor de los alimentos, la emotividad hacia las cosas que toca, eso que da satisfacción, que unifica, que hace sentirse pleno emocionalmente (y también físicamente), si todo esto falla se produce una ruptura psicósomática, y las envolturas pranomayakosha (donde reside la energía vital) y manomaya

kosha (donde reside la energía intelectual) se disocian. La consecuencia es que la persona no puede tomar conciencia, no gana samskaras (impresiones en la mente), se pierde. Y si la energía que entra, entra a picos, al final las envolturas también se estropean.

Por esta razón, el pranomaya kosha es tan absolutamente importante, porque dependiendo de la energía con la que estemos viviendo, así será la capacidad de concentrar, captar, grabar, y las experiencias se grabarán con una emotividad o con otra, y por lo tanto el samskara será de una forma u otra. Y si todo es según la conciencia desde la que se proyecta, es fundamental tener una buena retroalimentación energética.

Por ello, el ser humano ha de:

- nutrir adecuadamente su cuerpo, para que el annamaya kosha nutra a su vez convenientemente el pranomaya kosha
- respirar un buen aire y hacer una buena digestión del aire, y que el oxígeno llegue hasta la raíz de los huesos
- hacer un ejercicio y una relajación adecuados
- tener un pensamiento positivo
- evitar los bloqueos que se producen en nuestro cuerpo y que impiden que la energía fluya libremente.

La muerte es la pérdida del cuerpo físico con la primera envoltura, y del cuerpo energético. Queda presente la tercera envoltura del segundo cuerpo, y el tercer cuerpo con su envoltura anandamaya kosha, las partes que permiten formar la semilla de las cuales volverá a estructurarse el cuerpo.

VIGÑYANOMAYA KOSHA, es la tercera envoltura del cuerpo energético. Aquí reside el Ahamkara, el ego, en estado puro. Es la mente que está en conexión con el Mahat (mente cósmica), con el archivo de samskaras (impresiones en la mente) y por lo tanto, desde donde brota el ego asociado, el que me dice que me llamo José y que tengo este cuerpo.

La descripción de estos cuerpos y envolturas en las escrituras védicas son explicadas como conceptos energéticos, es decir, indescriptibles, nuestros sentidos no lo pueden concebir; igual que no podemos ver la luz oscura del universo, y digo la luz oscura porque en el universo hay luz, pero no tenemos sentidos para verla, nuestros ojos no son suficientes.

Y el tercer y último cuerpo es el KARANA SHARIRA, es el cuerpo causal y origen de todos los anteriores. Su única envoltura es ANANDAMAYAKOSHA, la envoltura de la bienaventuranza, de la felicidad.