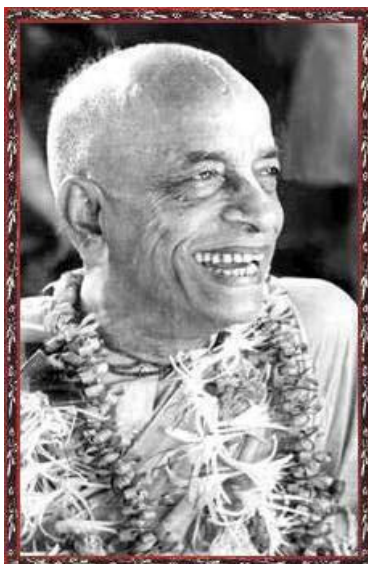


Espero que ésta lo encuentre

-----en buena salud-----

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON





Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Srila Prabhupada
El fundador-*acarya* de la Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna

CRÉDITOS

Editor: Su Santidad Prahladananda Swami.

Editores Asociados:

Su Santidad Kavicandra Swami.

Su Gracia Mrgendra dasa.

Su Gracia Satyaraja dasa.

Contribuyentes:

Su Santidad Satsvarupa dasa Goswami,

Su Santidad Jayadvaita Swami,

Padmanabha dasa,

Rambhoru devi dasi y

Krodhasamani devi dasi.

SUBSCRIPCIONES

Esta Revista Informativa se publica dos veces al año. El costo de la suscripción es de \$7.50 por año. Por favor, envíe junto con su nombre y dirección, un giro postal en dólares a:

El GBC del Ministerio de Bienestar y Salud de
ISKCON c/o ISKCON Radhadesh,
Chateau de Petite Somme,
B-6940 Septon,
Durbuy Bélgica.

La dirección del Ministerio es:

ISKCON Radhadesh

B-6940 Septon,

Durbuy, BÉLGICA.

Toda la correspondencia deberá ser enviada
a esta dirección.

Las contribuciones son bienvenidas para las
próximas revistas informativas.

DENEGACIÓN

Ésta revista no ha pensando en tratar, diagnosticar o prescribir. La información contenida aquí dentro, de ninguna manera ha sido considerada como un sustituto de consulta con un profesional al cuidado de la salud, debidamente autorizado.

Traductores: Bhakta Carlos

Chandra Mukhi devi dasi

Diseño: Mahamanjari devi dasi

Corrección: Mahajana das

Email: revista_salud_iskcon@yahoo.es

DEL MINISTRO

Srila Prabhupada alentaba a los devotos para que cuidaran de su salud y de sus necesidades materiales básicas. En una carta él le dijo a un devoto: “Ten cuidado de tu salud primero. Esta información no es sólo para ti sino también para todos mis nobles hijos. Yo soy un hombre viejo. Yo puedo vivir o morir, eso no importa. Pero tú debes vivir por un largo tiempo para continuar con este movimiento de conciencia de Krishna.”

Los devotos del movimiento de conciencia de Krishna no quieren ser fanáticos de su salud o preocuparse acerca del bienestar material, pero ellos también no se deben volver negligentes.

Un balance feliz del bienestar material complementado con la fuerza espiritual nos va a ayudar a avanzar en la conciencia de Krishna y en expandir la misión del Señor Caitanya alrededor del mundo. A pesar de que el avance espiritual no es dependiente del bienestar material, las perturbaciones del cuerpo y de la mente pueden fácilmente desviar la concentración del devoto neófito de sus energías lejas de Krishna. Este boletín es un humilde intento para ayudar a la vida espiritual de los devotos al darle información relevante para su bienestar material.

Así como devotos están acercándose ahora a la edad mediana y a la edad avanzada, las inevitables aflicciones de enfermedad e incapacitación van a seguir. Es también el deber del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON asistir a los templos alrededor del mundo mantener el bienestar presente y futuro de los devotos de ISKCON. Ahora es el momento de hacer planes de cómo enfrentar estos problemas, y no cuando, debido a la negligencia, estos problemas nos agobien. Futuras publicaciones de este boletín informativo van a encargarse más de estos problemas.

Alrededor del mundo hay recursos no utilizados para asistir el mantenimiento y restablecimiento de la salud de los devotos. La pregunta es cuánto deseamos descubrir y utilizar lo que ya esta disponible. En Bombay sólo un devoto calculó que nosotros tenemos 1000 miembros de vida que son profesionales del cuidado de la salud. Utilizando este recurso pueden resolverse muchos de los problemas de nuestros devotos, pero el Ministerio necesita devotos deseosos de usar su tiempo, inteligencia y habilidades en organizaciones para hacer este servicio.

Como Ministro del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON, doy la bienvenida a sugerencias y ayuda de los devotos y miembros de nuestra congregación para ayudar a enfrentar las necesidades de nuestra comunidad devocional. Otros miembros del comité del GBC que incluyen son Su Santidad Bhakti Tirtha Maharaja, Su Santidad Guru Prasada Maharaja, Su Santidad Kavicandra Maharaja, Su Santidad Svarupa Damodar Maharaja, Su Gracia Bhakta Rupa dasa y su Gracia Lokasaksi dasa.

Hare Krishna.

Espero que ésta lo encuentre

-----en buena salud-----

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Publicación N° 1

Cartas de Srila Prabhupada	5
Dos actitudes conscientes de Krishna con respecto a la mala salud	6
Ayudarnos a rendirnos a Krishna durante tiempos difíciles por su Santidad Satsvarupa dasa Goswami	
Dieta y conciencia	8
Sus efectos en la salud espiritual y materialpor su Santidad Prahladananda Swami	
Pérdida de la audición inducida por el ruido	10
Qué es esto, y que puede significar para los devotos de ISKCON (Incluyéndote a ti) por su Santidad Jayadvaita Swami	
Ayurveda para el niño y la madre	14
Embarazo y parto a la manera védica.....por Padmanabha dasa	
“¿Por qué el sari?”	18
Importantes razones filosóficas porque nosotras usamos saris..... por Rambhoru devi dasi	
Yoga para la salud	19
Hatha – Yogapor Krodhasamani devi dasi	
La salud y la vida espiritual	20
Comer de mas, no limpieza y estrés.....por Rasatala dasa	
La prueba dosa	21
Una prueba para encontrar su tipo de cuerpo	

La carátula de enfrente: *El Señor Krishna tiene muchos pasatiempos, de los cuales sus pasatiempos como ser humano son los mejores. Su forma como un ser humano es la forma trascendental Suprema. En esta forma Él es un vaquerito, Él carga una flauta en Su mano y se ve joven. Él es también un excelente bailarín. Todo esto es apropiado para sus pasatiempos como ser humano.*



CARTAS DE SRILA PRABHUPADA SOBRE LA SALUD SOBRE TRATAMIENTOS MÉDICOS

SPL para Hari Bhakti Nudasa, 01/jun/1967

“Puedo informarle que yo me inclino más hacia el tratamiento ayurvédico. Tu puedes consultar con el médico ayurvédico en Vrindavana, quien es un Gaudiya Vaisnava. Dos cosas se tienen que hacer si es posible: enviarme medicinas apropiadas e instrucciones, eso sería bueno. Pero si yo requiriera retornar eso también lo puedo hacer. Consulta a los médicos necesarios y hazme saber qué debo hacer. En Mathura hay indudablemente muchos médicos ayurvédicos y muchos charlatanes también. Trata de evitar a los charlatanes.”

SPL para Krishna dasa 04/Abril/1969

“En sus países occidentales, los doctores son muy aficionados a las operaciones quirúrgicas. Cuando no hay otra alternativa, por supuesto que tenemos que tomar refugio de tales tratamientos demoníacos, pero hasta donde sea posible traten de evitar eso y dependan de Krishna.”

SPL para Govinda dasi, 12/Feb/1972

“Los doctores dan medicina y ellos hablan con garantía, pero no hay garantía, y cuando no hay garantía ¿por qué debemos nosotros romper nuestros cuatro principios? Yo no creo que haya una promesa de garantía por tomar esta

medicina con productos animales. Pero si hay garantía, la pueden tomar. Pero es muy dudoso. Cuando yo vaya allá voy a ver qué esta mal.”

SPL para Rebatinandana Svami, 16/enero/1975

“Con respecto a su ayuno, si ustedes están enfermos, entonces el ayuno es la mejor medicina. Para la enfermedad e invitados no deseados, si no les dan comida, ellos se van.”

SPL para Upendra dasa , 19/feb/1972

“Los psiquiatras son farsantes, todos farsantes. Ellos no pueden ayudar. Lo mejor es estar comprometidos en continuamente cantar y escuchar sankirtan, eso curará cualquiera de las enfermedades mentales.”

SPL para Mayapurusa dasa, 04/nov/1975

“Con respecto a este asunto con tu hijo, yo no puedo opinar, pero al menos yo no hubiera estado de acuerdo con que los doctores realizaran esa operación. En Nueva York en 1968 cuando yo estaba en el hospital, trataron de operar mi cerebro, pero yo dejé el hospital discretamente. Por eso yo digo que nunca debes llamar al doctor para mí o enviarme al hospital, así que depende de ti, pero yo no hubiera estado de acuerdo.”

CUIDE SU SALUD, PERO TOLERE LA ENFERMEDAD

SPL para Rayarama dasa, 21/dic/1967

“Primero ten cuidado de tu salud. Esta información no es sólo para ti, sino también para todos mis nobles hijos. Yo soy un hombre viejo, puedo vivir o morir, eso no importa. Pero tú debes vivir por un largo tiempo para seguir adelante con este movimiento de conciencia de Krishna.”

SPL para Pradyumna dasa, 23/mar/1968

“Mientras tengamos este cuerpo material, las miserias van a estar yendo y viniendo, simplemente tenemos que tolerarlas y tratar de hacer un avance en Conciencia de Krishna lo mejor que podamos.”

SPL para Jayapataka dasa, 06/oct/1968

“Estoy muy preocupado por ti, que te hayas lastimado trabajando. No sé qué tipo de ugra-karma hayas estado haciendo, pero lo que sea que hagas, debes de tener cuidado. Tu cuerpo esta dedicado para Krishna, por lo tanto no debes ser negligente con tu cuerpo. Tu debes siempre pensar que tu cuerpo no es más tu cuerpo, sino que es el cuerpo de Krishna. Por lo tanto, debes cuidarlo.”

SPL para Rayarama dasa, 09/feb/1969

“Estoy muy ansioso de saber cuál es tu condición actual de salud. Por favor, déjame saber si estás mejorando o si todavía tienes algunos problemas. Nosotros debemos siempre recordar que nuestro cuerpo no es para la gratificación sensorial. Es sólo para el servicio de Krishna. Y al prestar muy buen servicio legítimo a Krishna no debemos descuidar el mantenimiento del cuerpo. Nosotros aprendemos de un ejemplo de Sanatana Goswami. El estaba algunas veces muy

enfermo debido al eczema y por eso a veces sangraba. Pero cuandoquiera que el Señor Caitanya se encontraba con Sanatana Goswami, Él lo solía abrazar a pesar de su pedido de que no lo tocara. Debido a esto, Sanatana Goswami después decidió suicidarse, así Él Señor Caitanya no lo abrazaría en esa condición sangrante que tenía. Este plan fue entendido por El Señor Caitanya, y Él llamo a Sanatana Goswami y le dijo: “Tú has decidido acabar con este cuerpo, pero ¿No sabes que éste cuerpo le pertenece a Krishna? Tú ya has dedicado tu cuerpo a Krishna, entonces ¿cómo tu puedes decidir el acabarlo?” Así que no debes descuidar el mantenimiento de tu cuerpo. Esta es la lección que nosotros obtenemos del Señor Caitanya y Santana Goswami. Trata de cuidar de tu salud de la mejor manera posible.”

SPL para Rayarama dasa, 06/mar/1969

“Mantén tu salud en buena condición y trabaja muy duro para Krishna. Ese es nuestro lema de vida.”

SPL para Balabhadra das , 12/may/1969

“Con respecto a tu pregunta acerca de mantener nuestro cuerpo bien, yo pienso que si tu sigues nuestras regulaciones de dieta, suficiente sueño, y observas las reglas prescritas de limpieza, dos baños por día, entonces vas a poder estar con una salud apropiada. Por su puesto que, la enfermedad siempre va a estar ahí en cualquier momento mientras esté el cuerpo material, pero debemos tolerar esto y no debemos agitarnos por esto. En realidad el Vaisnava que sabe que él no es este cuerpo no negligencia el cuerpo, pero toma especial cuidado;...”

Por favor avance a la página 7...

DOS ACTITUDES CONSCIENTES DE KRISHNA CON RESPECTO A LA MALA SALUD

Por Su Santidad Satsvarupa dasa Goswami

Yo puedo pensar en dos actitudes conscientes de Krishna básicas a tomar con respecto a las enfermedades físicas.

Una es hacer cualquier cosa que tú puedas hacer razonablemente para evitar que la enfermedad se presente (o superarla una vez que ésta ya llegó). Srila Prabhupada escribe: *“La primera cosa es que te debes sentir bien. En cualquier condición, tú debes sentirte bien, porque si tú caes enfermo, todo va a estar patas arriba.”* (Carta, 15/05/1969)

Debido a que deseamos estar activos en el servicio de Krishna, nosotros no queremos caer enfermos. Nosotros no damos la bienvenida a la enfermedad para nada. Cuando tomamos esta actitud, trabajamos vigorosamente para mantener la mala salud tan lejos como sea posible. *“Primero ten cuidado de tu salud. Esta información no es sólo para ti sino también para todos mis nobles hijos. Yo soy un hombre viejo. Yo puedo vivir o morir, eso no importa. Pero tú debes vivir por un largo tiempo para llevar adelante este movimiento de conciencia de Krishna.”* (Carta, 21/12/1967)

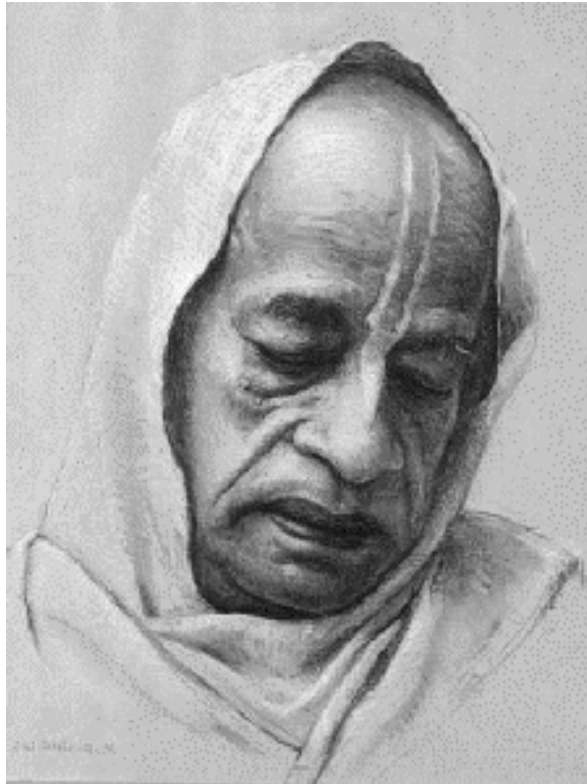
La otra actitud es la de aceptar la enfermedad y las limitaciones que ésta impone de una manera consciente de Krishna. Cuando las enfermedades crónicas vienen a pesar de nuestras medidas preventivas y curativas, nosotros estamos forzados a aceptar esta actitud. Srila Prabhupada expresa esta actitud de resignación en muchas de sus cartas. *“La chica que tiene problemas de salud debe aprender a ser tolerante. Mientras el cuerpo material este aquí, sólo habrá dolor. El placer es sólo un concepto erróneo.”* (Carta, 23/10/1976)

Srila Prabhupada nos ha instruido en estas dos actitudes hacia la enfermedad. Esto me recuerda una instrucción que él dio cuando comparó a un predicador con un hombre de negocios. Él dijo que un experto hombre de negocios sabe cómo hacer dinero en cada tipo de clima económico: cuando los precios están elevados, él vende sus productos y saca buen provecho; cuando los precios están bajos, porque no hay demanda para su producto, entonces él vende sus materias primas a bajos precios. De manera similar, el predicador siempre encuentra una manera de predicar.

A la primera señal de un dolor en la gar-

ganta yo pienso, “Oh no, estoy contrayendo un resfriado.” Este miedo es en parte debido a nuestro apego al cuerpo, pero también es debido al hecho de que yo estoy apegado a mi servicio de viajar, predicar, leer y escribir. Yo no quiero perder ni siquiera un día, o una tarde o una hora. Yo quiero estar lo suficientemente sano para siempre estar ocupado en servicio activo. No quiero morir o ser de otro modo interrumpido en mis planes de servir a Srila Prabhupada.

Los devotos toman precauciones



razonables. Considerando nuestra dieta y medicinas para evitar la enfermedad o para tratar enfermedades que ya tenemos. Srila Prabhupada alienta esta actitud: *“Si te estas sintiendo cansado, tú puedes descansar. Tu cuerpo es muy valioso. Está dedicado a Krishna, entonces debes cuidarlo muy cuidadosamente.”* (Carta, 12/08/1971)

Nosotros también debemos notar que Srila Prabhupada deseaba que nosotros nos mantuviéramos activos y él también quería estar activo, y que él a veces recomendaba que nosotros continuáramos con nuestras actividades conscientes de Krishna a pesar de la enfermedad o posible riesgo en la salud. Él escribe, *“Estoy cuidando mi salud tanto como sea posible, pero el servicio a*

Krishna debe ser ejecutado incluso si se arriesga la vida.” (Carta, 23/01/1968)

En un humor similar él escribe, *“Físicamente y mentalmente nosotros podemos ser perturbados algunas veces, pero tenemos que posicionarnos erguidos en la plataforma espiritual. Puedo informarles en esta conexión, que en el presente momento estoy físicamente enfermo. Siempre tengo un sonido zumbante en mi cerebro. No puedo dormir profundamente en la noche, pero igual sigo trabajando, porque trato de estar en la plataforma espiritual. Yo espero que ustedes traten de entenderme bien y hacer lo necesario. Espero que se encuentren bien.”* (Carta, 15/01/1968).

A pesar de nuestro entusiasmo y precauciones para evitar la enfermedad, todos nosotros podemos caer enfermos en un momento u otro. Es una de las cuatro miserias. Nadie puede estar totalmente libre de esto. Ya llegará la hora cuando cada uno de nosotros este fuera de eso. Pero nosotros podemos ganar algo consciente de Krishna de esos momentos. Cuando estamos forzados a disminuir nuestro servicio activo, también estamos forzados a dejar la ilusión de que siempre podemos cumplir nuestros propios planes, y que siempre estaremos bien. Nosotros podemos volvernos

humildes cuando vemos que incluso sin nuestra participación activa, el movimiento de Conciencia de Krishna continúa adelante. Nuestro servicio es apreciado por otros devotos, pero no es absolutamente necesario. Krishna siempre puede enviar a alguien para que haga nuestro trabajo. Por lo tanto, nosotros ganamos humildad y una clara conciencia de nuestro diminuto tamaño y capacidades limitadas. Una vez cuando yo me volví lateral con una enfermedad prolongada, escribí un poema expresando estos sentimientos:

Reducido

Mi lista de “Cosas para hacer”
cae al costado

Todo lo que hago es descansar.
Sin embargo un llanto por Krishna
Vale por cien días
de marchar con orgullo.

Srila Prabhupada dice que nosotros debemos mantenernos en la plataforma espiritual incluso cuando nosotros estamos enfermos. Pero ¿Qué podemos hacer cuando tenemos tanto dolor o si somos incapaces de mover una cosa apropiadamente? Nosotros podemos hacer sólo lo que Krishna nos permite hacer. Srila Prabhupada escribe, *‘La devoción no depende del cuerpo, y a pesar de todas las dificultades, nosotros podemos cantar, en tanto tengamos la lengua, e incluso si no tuviéramos lengua, nosotros podemos cantar en nuestra mente...Por lo tanto, no piensen que porque ustedes están enfermos o débiles, ustedes no están haciendo ningún avance y que ustedes me están decepcionando, no... Simplemente si ustedes son capaces de siempre cantar Hare Krishna, eso es lo mismo que seguir todos los otros principios regulativos.’* (Carta, 12/02/1972)

Nosotros tenemos que ser pacientes cuando estamos enfermos. Nuestro servicio puede ser solamente esperar, y ver qué es lo que Krishna desea. Si nosotros tenemos una condición debilitante, entonces podemos dedicarnos a algún servicio el cual es apropiado para un inválido tal como escribir cartas. Nosotros si es posible podemos aprender a estar satisfechos con un nuevo tipo de servicio.

Así como nosotros nos tendemos en la cama solos, también podemos tomar conciencia de qué significa el ofrecernos nosotros mismos a Krishna. El Señor Caitanya dice: *‘Oh Hijo de Maharaja Nanda, Yo soy tu eterno sirviente, pero de alguna manera he caído en este océano de nacimientos y muertes. Por favor, entonces, recógeme de este océano de nacimientos y muertes y establéceme como uno de los átomos de tus pies de loto.’* El Señor

Caitanya no dice que nosotros tenemos que servirlo de una manera activa en particular, pero Él dice que debemos ofrecernos nosotros mismos a Él en humildad y entrega.

“Nosotros también debemos notar, que Srila Prabhupada deseaba que nosotros nos mantuviéramos activos y él también quería estar activo, y que él a veces recomendaba que nosotros continuáramos con nuestras actividades conscientes de Krishna a pesar de la enfermedad o posible riesgo en la salud...”

La enfermedad puede ser una amiga debido a que es una condición más similar a la muerte que una salud física saludable. La buena salud física es temporal, pero la enfermedad nos recuerda el hecho de que el cuerpo no esta hecho para el placer y que éste eventualmente se va a descomponer. Los dolores de nuestra enfermedad nos puede recordar que nosotros estamos dirigiéndonos hacia el inevitable dolor de la muerte. Por lo tanto, nosotros estamos forzados a recordar a Krishna en nuestra angustia y ésta es una buena práctica para el momento de la muerte. Srila Prabhupada escribe: *‘Este cuerpo esta ahora o mañana acabado. Nosotros no debemos molestarnos mucho por el cuerpo. Los árboles también viven por cientos de años, pero eso no significa una vida exitosa. Una vida exitosa es sólo en conciencia de Krishna.’* (Carta, 26/02/1977)

Srila Prabhupada mezcla ambas actitudes hacia la enfermedad en sus instrucciones a sus discípulos. En la misma carta que acabo de citar, él termina la carta que era para Jayananda, diciendo: *“Espero*

que ésta te encuentre mejorando en tu salud.”

Una carta similar expresa ambas actitudes hacia la mala salud: *‘Este cuerpo le pertenece a Krishna y por lo tanto nosotros debemos siempre mantenerlo en una condición saludable con la mejor de nuestra habilidad, pero si debido a algunas actividades pecaminosas, nosotros estamos sufriendo algunas miserias del cuerpo, nosotros no debemos desalentarnos. El servicio devocional debe continuar bajo todas las circunstancias. Este cuerpo material es en realidad un mal negocio porque esta propenso a sufrir, pero nosotros debemos de hacer el mejor uso a este mal negocio. Eso significa el estar siempre enganchado en el servicio a Krishna sin ninguna falla.’* (Carta,19/04/1975)

Mientras estemos sanos debemos trabajar con toda nuestra capacidad. Prahlada Maharaja les decía a sus jóvenes compañeros de colegio que la conciencia de Krishna debe ser ejecutada con toda fuerza especialmente cuando uno es joven, y mientras el cuerpo es ‘robusto y fuerte y no se avergüenza por menguarse.’ Si nosotros estamos forzados a disminuir o a parar nuestras actividades debido a enfermedades físicas, entonces debemos aceptar esto gentilmente como la voluntad de Krishna. Parte de esa aceptación es el de reconocer que nosotros podemos continuar desarrollando servicio devocional – el servicio devocional a la larga no depende del cuerpo.

Satsvarupa Dasa Goswami viaja extensamente para hablar y escribir acerca de la conciencia de Krishna. Él es el autor de más de 2 docenas de libros, incluyendo una biografía de Srila Prabhupada de 6 volúmenes.

Cartas de Prabhupada

...continúa de la Pág. 5

así que él puede utilizar este cuerpo en el servicio de Krishna. Así como un hombre puede saber que él no es su carro, entonces él no descuida su carro, pero él va a cuidar de su carro, entonces éste será capaz de rendirle servicio a él. Entonces nosotros debemos tener suficiente cuidado de proveer a nuestro cuerpo de sus demandas, pero cuando la enfermedad llega, los inconvenientes también llegan; nosotros no debemos perturbarlos, porque esos proble-

mas son simplemente manifestaciones temporales.”

SPL para el Doctor Currier, 19/06/1975

‘Si usted esta deseoso de ofrecer sus servicios médicos a mis estudiantes, cuando es requerido, eso sería muy bueno. Es importante mantener el cuerpo sano y saludable, así que nosotros no encontraremos el obstáculo de una mala salud mientras servimos a Krishna. Mala salud puede impedir el servicio de uno, así que nosotros queremos evitarla tanto como

sea posible.”

SPL para Kirtanandana Swami, 14/02/1969

‘El mejor remedio no sólo para Syama dasi, sino para todos, es el consultar a algún médico aprobado. Pero últimamente nosotros tenemos que depender de la misericordia de Krishna, así que debemos cantar regularmente, orar a Krishna para que nos de la oportunidad de servirlo, y si es requerido, debemos adoptar el método de tratamiento aprobado.’

DIETA Y CONCIENCIA: SUS EFECTOS EN LA SALUD MATERIAL Y ESPIRITUAL

Por Su Santidad Prahladananda Swami

Srila Prabhupada dio a sus discípulos muchas instrucciones sobre salud. A menudo decía que para curar nuestra enfermedad material y estar libre de la contaminación material, el canto de Hare Krishna es la medicina y el Krishna prasadam es la dieta. En otra conferencia, para indicar cuánto debíamos comer, nos dijo que “si eres un elefante, come 100 libras, pero si eres una hormiga come un grano. No comas 100 libras imitando al elefante...Pero, si realmente eres un elefante, entonces come como elefante. Pero, si eres una hormiga, no comas como elefante porque estarás en problemas.”¹

El Ayurveda, la ciencia védica de la salud, nos da detalles adicionales concernientes a comer apropiadamente y también recomienda la conciencia para ayudar al mantenimiento de la salud, y al logro del avance espiritual. De acuerdo con el Ayurveda, nuestra salud general esta influenciada por tres tipos diferentes de constituciones derivadas de los elementos (sólido, líquido, gaseoso, luminoso y etéreo), *gunas* (tres modalidades de la naturaleza material: bondad, pasión e ignorancia) y el balance de energías llamadas *dosas* (*Vata*, *Pitta* y *Kapha*), las cuales poseen nuestro cuerpo. *Vata* regula los movimientos del cuerpo; *Pitta* regula las transformaciones dentro del cuerpo y *Kapha* regula la estabilidad corporal. El predominio de los elementos del cuerpo, *gunas* o *dosas* producen tres tipos de constituciones las cuales pueden respectivamente ser llamadas física, mental y *dóshica*.

Factores tales como la condición del esperma y el óvulo, así como la mentalidad de los padres en el momento de la concepción, influyen en los elementos del cuerpo físico y las modalidades de la naturaleza (*gunas*) adquiridas por el alma en el nacimiento.

El balance de las energías en el cuerpo es la *prakriti doshica*, y ello también está influenciado por las *dosas* en el momento de la concepción y por los hábitos de la madre durante la gestación. Para mantener la salud, el balance de las tres *dosas* es el más importante.

Esas tres *dosas* controlan las energías vitales dentro de los cuerpos burdo y sutil, de acuerdo a la prominencia de una o más

de esas energías, nuestra constitución(o *prakriti*) va a estar en una *dosa* en particular o en una combinación de ellas. Por ejemplo, si *Pitta* es prominente en el padre y la madre en el momento de la concepción, entonces la constitución del niño que nacerá, será prominentemente *Pitta*. Si *Pitta* es prominente en el padre y *Vata* en la madre, entonces nacerá un niño



con una constitución mixta *Pitta* y *Vata*. *Vata* controla todos los aires vitales y por eso gobierna los movimientos y sensaciones del sistema nervioso y la ansiedad. *Pitta* gobierna todas las transformaciones que ocurren dentro del cuerpo y es, por lo tanto, la principal energía que gobierna la digestión de los alimentos y nuestra habilidad para asimilar

“En el lenguaje Sánscrito, *dosa* significa error. Por eso *Vata*, *Pitta* y *Kapha* son llamadas *dosas*, porque tienen la tendencia a *desequilibrarse*.”

ideas. *Kapha* gobierna las estructuras dentro del cuerpo y en consecuencia la estabilidad del cuerpo y la satisfacción mental.

En el lenguaje sánscrito, *dosa* significa error. Por eso *Vata*, *Pitta* y *Kapha* son llamadas *dosas*, porque tienen la tendencia a *desequilibrarse*. Dentro de nuestros cuerpos su equilibrio o *desequilibrio* principalmente dependen de nuestra dieta y de nuestras emociones. Los alimentos y las emociones tienen ambos seis sabores, los cuales se llaman “*rasas*” en sánscrito. Los seis sabores son: dulce, ácido, salado, picante, astringente y amargo. Dichos sabores cuando están equilibrados o *desequilibrados* producen efectos diferentes.

Por ejemplo, en la plataforma emocional, cuando esos sabores están equilibrados producen satisfacción, discriminación, entusiasmo, excitación, introspección y el deseo de mejorar. Sin embargo, cuando esas emociones son excesivas pueden producir complacencia, codicia, envidia, hedonismo, impaciencia o ira, inseguridad y aflicción. Cada sabor tiene sus propias propiedades que afectan las *dosas*. Por ejemplo, el sabor amargo estando compuesto principalmente de aire y éter, es fresco y seco; y por eso es el sabor que más equilibra *Pitta* (el cual incrementa el calor del cuerpo y su humedad).

Es valioso entender nuestra constitución, sólo conociendo qué clase de vehículo estamos manejando, nos permite saber qué combustible colocar dentro del tanque y cuándo cambiar el aceite. Por ejemplo, si hemos nacido con una *Prakriti Pitta*, luego de a través de toda nuestra vida tendremos la tendencia a tener *Pitta* *desequilibrada*. *Pitta* ayuda a dar discriminación, habilidad organizacional y buena digestión; demasiada *Pitta* puede producir sarpullido, úlceras, sangrado, ira e irritación. Por medio de un estilo de vida apropiado, una persona con una *Prakriti Pitta* puede mantener a ésta en equilibrio y realzar las cualidades positivas de su naturaleza. En este caso el sabor dulce, astringente y amargo

están enfatizados, ya que ellos son principalmente frescos, secos y pesados (dulce), lo cual equilibra los efectos calientes, húmedos y ligeros de *Pitta*.

De acuerdo al Ayurveda, una dieta apropiada para la constitución de la persona, para su físico y estado mental, estación del año y edad, es aquella en la cual están los seis sabores y en cantidad adecuada para lo anteriormente citado. Sin embargo, a menudo se encuentra gente que come más dulce de lo que se debe, tal vez, a una compensación por una falta de dulzura en su vida emocional. Srila Prabhupada nos advirtió no comer muchos dulces. El dijo en una conferencia: “A las

hormigas les gusta mucho estar intoxicadas. Por lo tanto, descubren dulce, azúcar. El dulce es intoxicación. El licor es hecho de azúcar. El azúcar se fermenta con ácido, con ácido sulfúrico y luego se destila. Eso es el licor. Por lo tanto demasiado dulce está prohibido.”²

“...Esos deseos emocionales pueden ser satisfechos poniéndose en contacto con la persona más dulce, Sri Krishna...”

Podemos ver el efecto en nuestras ansias o en nuestras actividades si examinamos cómo la influencia de los medios de comunicación y los indicios de comidas por las “buenas cosas” de la vida, incrementan las emociones saladas dentro de la persona, lo cual incrementa su deseo de estimulación sensorial. Sin embargo, si la persona compara cómo está disfrutando con otros que también disfrutan, el sabor ácido puede aumentar más allá de su habilidad para satisfacerlos, el sabor picante aumenta, produciendo ira. La experiencia total produce un sabor amargo dentro de la persona, la cual la lleva a ansiar el sabor opuesto, el dulce, para balancear.

Esos deseos emocionales pueden ser satisfechos poniéndose en contacto con la persona más dulce, Sri Krishna; además, por incrementar nuestra conciencia de Krishna nuestros deseos materiales innecesarios también estarán satisfechos. Si somos emocionalmente estables, entonces estaremos menos propensos a la sobrealimentación (*ati-aharah*) y a sobrecolectar (*prayasah*) y lo que comemos nutrirá y equilibrará nuestros cuerpos.

Lo que comemos no es tan importante como lo que digerimos y asimilamos dentro de nuestros cuerpos. Además, cuánto y qué comemos debe ser determinado por la condición de nuestros tractos digestivos. Una forma rápida de determinar la condición del tracto digestivo es mirar la lengua. Un buen tracto digestivo está indicado por una lengua limpia con un buen color rojizo. Una cubierta sobre la lengua indica la presencia de comida no digerida (*ama* o toxinas) en el tracto intestinal. Una cubierta en la parte de atrás de la lengua indica *ama* en el intestino grueso, en la mitad de la lengua indica toxinas en el intestino delgado, y en la parte delantera de la lengua indica *ama* en el estómago. El fuego en una chimenea no puede arder apropiadamente en presencia de cenizas acumuladas. Por eso se debe limpiar primero la chimenea. Similarmente, el fuego digestivo (*agni*) no puede arder

vivamente y digerir el alimento si *ama* o comida no digerida están todavía presentes en nuestro tracto digestivo. El ayuno es una buena manera de limpiar el tracto intestinal. Esto puede ser hecho ayunando de comida y agua, o ayunando con agua o jugo. Si uno ayuna no debería incrementar el dormir, así que un ayuno de jugo con energía para servir a Sri Krishna es preferible a un ayuno completo mientras se está dormido. Durante un ayuno, la energía usada normalmente para la digestión, se usa para digerir toxinas; además, el estado de la orina y los excrementos indican el estado del fuego digestivo. La orina debe ser clara y el excremento debería ser de la consistencia de un plátano no maduro. Orina oscura y alimento no digerido en las heces, indican pérdida del fuego de la digestión.

Si el fuego digestivo es fuerte, uno debe sentir hambre. Si uno no sabe si está hambriento o no, entonces no lo está. Si uno siente hambre, primero debe ver cuánto puede digerir y comer la mitad de eso, dejando $\frac{1}{4}$ del estómago vacío para el aire y los líquidos. Todo fuego arde mejor en un lugar limpio con suficiente aire. Similarmente, el fuego digestivo arde mejor cuando el estómago no está lleno hasta su máxima capacidad. Dos puñados llenos de comida deben ser suficientes, ya que el estómago no es más grande que eso. El eructo es un aviso que debe ser tenido en cuenta.

La comida debe ser preparada y servida por personas que tengan un deseo genuino de complacer al Señor Supremo y Sus devotos. La conciencia de los cocineros y de los que sirven los alimentos se infunde también dentro del alimento y tiene un efecto en aquel que lo come. Se dice en el Ayurveda que el alimento después de comerse se divide por el sistema digestivo en una parte la cual forma el cuerpo físico, y la otra parte que forma la mente. Por ello, la conciencia del cocinero influenciará la mente del que come dicho alimento. La conciencia del cocinero será influenciada por la limpieza y el orden de la cocina. Por supuesto, si uno come prasadam absorbo en conciencia de Krishna, uno purificará cualquier cualidad indeseable que el alimento pueda poseer. La cualidad purificadora del prasadam es que sea preparada, ofrecida, servida y comida con amor por Krishna. Cuanto más se incrementa la cualidad de amor, tanto más llega a purificarse por una completa absorción en conciencia de Krishna.

Nuestra vida condicionada en el mundo material es causada por nuestro deseo de dominar la energía material. Esta mentali-

dad puede ser disminuida por servicio devocional, especialmente comiendo prasadam en completa conciencia de Krishna. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarnos a concentrarnos con devoción sobre el alimento:

1. No debemos comer cuando no estamos físicamente hambrientos, cuando estamos emocionalmente nerviosos, fastidiados o después de hacer ejercicio físico.
2. Bañarse antes de comer, o al menos, lavarse las manos, cara y pies.
3. Sentarse en un lugar limpio y tranquilo.
4. Para aquellos con la digestión débil o quienes son entusiastas acerca de los detalles, la digestión funcionará mejor si la parte derecha de la nariz trabaja más fuerte que la parte izquierda. Esto puede ser fácilmente realizado respirando a través de la fosa nasal derecha por algunos minutos.
5. Cuando el prasadam esté listo, ofrezca oraciones al Señor Krishna.
6. Siguiendo el ejemplo de Srila Prabhupada, para aquellos con digestión débil, para incrementar el fuego digestivo, uno debe tomar un poco de kión (jengibre) crudo con jugo de limón y una pizca de sal de roca.

“La comida debe ser preparada y servida por personas que tengan un deseo genuino de complacer al Señor Supremo y Sus devotos. La conciencia de los cocineros y de los que sirven los alimentos se infunde también dentro del alimento y tiene un efecto en aquel que lo come.”

7. Se recomienda comer con las manos para enviar información al cerebro acerca de la textura y temperatura del alimento.
8. Concéntrese en comer. Se recomienda el silencio para evitar tragar aire. Si se habla, lo mejor es una conversación ligera.
9. Después de comer, lávese la manos, cara y pies. Lavarse los ojos con agua es un alivio para éstos, ya que el calor causado por la digestión puede debilitar los ojos.
10. Orine pero no fomenta la defecación.
11. Luego, uno puede caminar 100 pasos y si se cansa, mejor recostarse en el lado izquierdo por 20 minutos. Evite dormir si posible, ya que esto podría bajar la digestión lentamente.

Por favor vaya a la página 13...

PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN INDUCIDA POR EL SONIDO

Qué es esto, y qué puede significar para los devotos de ISKCON (Incluyéndote a ti)

Un reporte preliminar por su Santidad Jayadvaita Swami.

El mes pasado un audiólogo me confirmó algo que yo sospechaba: Yo había perdido parcialmente la audición.

Uno puede perder la audición por muchas razones, debido a la enfermedad, o edad avanzada, un soplo en la cabeza, o una exposición muy cercana al sonido de explosiones o disparos. Pero el resultado de mi oído mostró la típica firma de otro tipo de problema: Pérdida de la audición por exposición prolongada al ruido.

Bueno, no tiene que ser ruido, por lo que para mí son sonidos molestos y desagradables. Uno también puede perder la audición debido a sonidos que uno puede encontrar agradables como el sonido de la música rock, o clásica. O tambores y karatalas.

Pérdida de la audición

por un tiempo y por
El resto de tu vida

La pérdida de la audición inducida por el ruido tiene dos componentes: temporal y permanente. Si alguna vez has asistido a un concierto de rock, por ejemplo, tú puedes estar familiarizado con la pérdida temporal de la audición. Después del concierto tú puedes haber encontrado tus oídos sonando, y los sonidos ordinarios podían haber parecido amortiguados. El resonar es una respuesta de nervios auditivos atacados. Y ese efecto "amortiguado" proviene de lo que se llama un "cambio del umbral temporal". Eso es, después de la música arremetadora, otros sonidos necesitan ahora ser más altos antes de que tú los puedas oír.

En la pérdida temporal de la audición, después de unos minutos o unas cuantas horas el resonar para, y tú vuelves a oír con normalidad. Pero cuando los sonidos fuertes caen a sus oídos repetidamente dentro de un prolongado tiempo, por meses y años el cambio del umbral se vuelve permanente. La

"Bueno, no tiene que ser ruido, por lo que para mí son sonidos molestos y desagradables. Uno también puede perder el oído debido a sonidos que uno puede encontrar agradables como el sonido de la música rock, o clásica. O tambores y karatalas".

pérdida de la audición es irreversible.

El sitio del daño responsable por esta pérdida es la cóclea, una cámara de forma de caracol dentro del oído interno. La cóclea es la casa de 20 000 a 30 000 celdas de cabello diminuto que transmiten el sonido del nervio auditivo. Prolongado y excesiva exposición al ruido daña y finalmente destruye dichas celdas. Una vez destruidas las celdas nunca vuelven.

¿Cuán fuerte es el sonido?

El volumen del ruido es medido en unidades llamadas decibeles, así como la temperatura es medida en grados. Nótese, sin embargo, que al contrario de los grados, los decibeles no son unidades absolutas. Las mediciones en decibeles son logarítmicas, no lineales. Imaginen, si Uds. quisieran, un termómetro en el cual ir de 70 grados a 73 significaría obtener el doble del calor, de 70 a 76 significa 4 veces más caliente, y de 70 a 79 significa 8 veces más caliente. Esa es la idea. Cada vez el nivel del sonido sube a 3 decibeles, el sonido se vuelve dos veces más alto. ¿Cuán fuerte son los sonidos que nosotros estamos acostumbrados a escuchar? En la tabla 1 hay una lista que le va a dar una idea básica.

La fuerza de un sonido depende por su puesto, de cuán lejos se este de la fuente, cuán claro está el camino entre el sonido y Ud. , y qué pasa con el sonido a lo largo del camino. Por ejemplo, un sonido hecho afuera puede ser moderadamente fuerte,

pero el mismo sonido hecho en una pequeña sala cerrada con paredes lisas va a rebotar muchas veces, entonces su efecto va a ser más intenso.

¿Cuán fuerte es un kirtan en ISKCON? Yo no puedo hablar por cada lugar. Pero según una serie de lecturas con un medidor de nivel de sonido, aquí esta lo que pasa en una sala de templo en Alachua.

Un típico kirtana para guru-puja con 3 mridangas, 2 o 3 juegos de karatalas, 2 "whompers" de tamaño moderado, y la usual amplificación viene a ser cerca de 100 decibeles, con un crescendo de 106-110.

¿Este nivel de sonido presenta un peligro para el oído? Siga leyendo.

Sucede sin su conocimiento

El tono, la frecuencia, de los sonidos es medido en unidades llamados Hertz (Hz). Los niños pueden oír sonidos tan bajos como 16Hz (bajo en tono que la más baja nota del piano) y tan alta como 20,000Hz (bien por encima de la más alta nota en un flautín). Conforme nos hacemos viejos, el límite más alto baja, entonces eso significa que muchos adultos no pueden escuchar sonidos por encima de 12,000Hz. El rango de frecuencias para hablar se extiende aproximadamente de 200Hz a cerca de 6,000Hz. La música por



supuesto, se extiende más alto.

Lo que pasa con la pérdida de la audición inducida por el ruido, es que empiezas a perder tus elevadas frecuencias. Típicamente, los tonos alrededor de los 4,000Hz son los primeros en irse. Tu puedes seguir oyendo esos tonos pero sólo cuando estos son más altos que antes. Jóvenes y saludables oídos recogen sonidos tan suaves como 10 ó 20 decibeles. Con la pérdida de la audición inducida por el ruido, tú de repente no puedes oír esos sonidos a menos que estos sean muchas veces más fuerte, digamos 50 decibeles.

Los siguientes tonos a irse pueden estar en el rango de 6,000Hz y 8,000 Hz, como los cabellos en el oído interno que responden a estas frecuencias son gradualmente dañados y después destruidos.

En esta etapa, es poco probable que usted note qué es lo que esta pasando. Los principales sonidos de los cuales estas consciente son los sonidos del habla, que mayormente ocupan las más bajas frecuencias, 2,000 Hz y más abajo.

Algunas consonantes -como s, f, t, y z- se extienden en las frecuencias más altas, pero si Ud. falla en oírlos, su mente automáticamente usa el contexto dado por las otras letras para proveer los sonidos que se perdió. Entonces la audición parece seguir de manera normal. Ud. está perdiendo su audición, y ni siquiera lo sabe. La pérdida de la audición inducida por el ruido avanza muy despacio. Normalmente esto toma muchos meses y a veces años. A lo largo del camino, Ud. no siente dolor, no ve sangre o contusiones. Entonces uno no se da cuenta de qué es lo que esta pasando.

Después, sin embargo, las pérdidas en las altas frecuencias pueden volverse mayores, y los bajos tonos también pueden empezar a dar camino. Ahora Ud. puede tener problemas al escuchar las conversaciones. En realidad, puedes todavía escuchar, pero empiezas a tener problemas en distinguir qué se esta diciendo.

Ahora usted puede empezar a quejarse de su oído. Pero ahora el daño hecho es severo, irreversible, y quizás incluso seriamente impedido.

Otro problema que debo mencionar (lo mencioné brevemente antes) es lo que se llama técnicamente tinnitus (de una palabra latina que significa "el sonar"). Esto es un sonido, zumbido, silbido, u otro sonido en el oído. Aunque la perturbación, es generalmente temporal. Pero cuando el daño en el oído interno ha provocado una pérdida permanente de la audición, un sonido tinnitus puede conti-

nuar por muchos años.

El tinnitus, dice una autoridad, no ocurre comúnmente por la exposición diaria al ruido profesional. "Pero sí ocurre en empleados quienes están expuestos a un muy alto tono intenso de ruido, como golpear metal sobre metal en fundiciones."¹

Así como la pérdida de la audición inducida por el ruido, el tinnitus no tiene una cura conocida. Ud. nada mas tiene que aprender a vivir con esto.

¿Cuánto puede Ud. soportar?

Es generalmente aceptado que cuando un sonido es excesivamente fuerte, cuanto más este expuesto a esto, más pone su oído en riesgo. ¿Qué es una "dosis segura" de sonido fuerte?

Esta es una pregunta la cual ha tenido muchas investigaciones y discusiones. La investigación ha evolucionado, en particular, por la necesidad de proteger a la gente del excesivo ruido en el lugar de trabajo, especialmente en los lugares de trabajo militar e industrial.

En América, la Seguridad Ocupacional y Administración de Salud (OSHA) ha establecido estándares limitando el tiempo al cual los empleadores pueden dejar a sus trabajadores estar expuestos a varios niveles de sonido. Aquí están los estándares:

Nivel de Sonido (dB)	Horas por día
90	8
92	6
95	4
97	3
100	2
102	1 ^{-1/2}
105	1
110	½
115	¼ o menos

Estos números, sin embargo, representan estándares legales, no médicos o científicos. Ellos pertenecen a reglas hechas para

ayudar a proteger el oído de los trabajadores (y protegerá a los empleadores de litigios llevados a cabo por trabajadores con el oído dañado).

Comentarios de B. Adam Sagan, un abogado con título de audiólogo y patología en el habla, "Ambos expertos médicos y científicos están de acuerdo que los estándares emitidos por OSHA son más un resultado de un compromiso político que de validez científica"

Esto es subrayado por Donald Casanay, uno de los expertos más importantes de América en la pérdida de la audición y conversación escuchada. "Mucha gente ha sufrido una pérdida inducida por el ruido debido a que ellos han sido dirigidos a creer que altos niveles de ruido podrían ser tolerados si la duración de la exposición fuera menor que algunos números mágicos... Esa creencia viene de, que en mi opinión, es la mala aplicación de criterio de riesgo auditivo. Si una evaluación dada muestra que 100dB... esta asociada con una dosis de 30 minutos por día, podría haber una aceptación general que el riesgo es anulado si la duración es una mitad de la dosis permitida, tal como 15 minutos. Yo considero la adopción de esta creencia un contribuidor principal para la pérdida de la audición inducida por el ruido. Yo he aprendido a respetar seriamente el peligro de este alto nivel de exposición, aunque sea por 2 minutos. En mi opinión, aquellos que proveen guía con respecto a estas exposiciones deben adoptar un procedimiento más cauteloso."³

Como se reportó en Noticias de Salud (Health News), publicado por la Universidad de Toronto, "A un nivel de 110dB, aunque sea 5 minutos de exposición incesante puede llevar a alguna pérdida de la audición."⁴

TABLA 1:

¿Qué tan alto son los sonidos que solemos escuchar?

0 dB	umbral de la escucha en la juventud.	85 dB	COMIENZO DE NIVELES PELIGROSOS
10 dB	sala anecoic.	90 dB	cortadora de césped, motocicleta, tráfico de ciudad, sala de caldera, sala de prensa, tren del metro (desde 20 pies).
30 dB	una biblioteca en silencio.	100 dB	máquina de remachar.
45 dB	residencia promedio.	110 dB	truenos, amplificador de música rock.
55 dB	una conversación normal.	125 dB	despegue de un jet (desde 200 pies de distancia).
60 dB	una tienda larga.	130 dB	dolor en el umbral.
70dB	aspiradora de limpiar (10 pies de distancia), flete de tren (100 pies de distancia).		
75 dB	fabrica promedio.		
80 dB	alarma de reloj, tráfico normal, orquesta fuerte, taladro de neumático (desde 50 pies).		

Health News resume las cosas de la siguiente manera: "Para determinar si tu ambiente es lo suficientemente alto para dañar los oídos, verifica si tienes que gritar para lograr hacerte oír o si, cuando dejas un ambiente ruidoso, el sonido parece amortiguado. Si es así, el nivel de ruido es demasiado fuerte y ya esta dañando tus oídos."

"Mientras es completamente prevenible, la pérdida de la audición inducida por el ruido es también completamente incurable. De acuerdo a los Institutos Nacionales de Salud de Norteamérica, millones de norteamericanos están en riesgo de perder la audición debido a situaciones de trabajo ruidosas, especialmente granjeros, conductores de camiones, mineros, trabajadores industriales y de construcción, policías, músicos (los que tocan en una orquesta o en una banda de rock puede ser un trabajo demasiado ruidoso)."

"El nivel común sugerido al cual la protección del oído debe empezar en la base voluntaria (no hay leyes acerca de esto) es 85dB; de acuerdo a los especialistas del oído debe ser obligatorio a 90dB. La gente con empleos que la expone al ruido sobre los 85dB por un tiempo prolongado, debe usar protectores del oído personales (tampones de oído u orejeras) y bajar el volumen durante las actividades recreacionales. Recuerden que niveles de bandas de rock y estéreos personales, pueden a lo lejos exceder el límite de peligro" 5.

Lo que esto significa para ISKCON

Como todo esto esta relacionado a ISKCON, debería ser ahora razonablemente obvio. Como parte de nuestro programa de rutina prescrito, nosotros nos exponemos, y aquellos de quien somos responsables, a niveles de buen sonido dentro del rango donde las pérdidas del oído deben ser un problema del cual preocuparse. Mridangas y karatalas son fuertes para empezar. Y últimamente karatalas de gran tamaño han llegado a ser un resultado de la moda. Nosotros tocamos nuestros instrumentos adentro, en las cuales hay a menudo pequeñas salas con bajos techos y suaves paredes y pisos. Y después nosotros amplificamos el sonido electrónicamente.

Más allá de esto, los devotos generalmente tienen poca o nada de educación acerca de cuáles pueden ser los

efectos físicos de sonidos fuertes en los oídos. Y por eso durante el kirtana nosotros subimos el volumen al máximo. Nosotros incluso vemos a devotos que tocan las karatalas de una manera juguetona como para romper los oídos de otros devotos. Dentro de mi propia experiencia, el último año un devoto mayor se me acercó durante el kirtana como si me fuera a susurrar algo a mi oído, y después gritó en los más alto de sus pulmones "GOVINDA." Nosotros a veces tenemos ideas mal informadas acerca de cómo expresar nuestro éxtasis. 6

Nosotros somos responsables, por su puesto, por un gran número de gente, incluyendo niños. Nosotros queremos que ellos estén fijos y saludables para el servicio

Mridangas y karatalas son fuertes para empezar... Nosotros tocamos nuestros instrumentos adentro... y después nosotros amplificamos electrónicamente el sonido.

devocional. Y somos éticamente responsables por su bienestar, y a menudo legalmente también.

Aparte de esto, nosotros podemos suponer que la gente que es más cuidadosa en proteger su oído pueden estar dudosos de unirse al movimiento Hare Krishna, porque la información que se divulga es que un número desproporcionado de sus miembros eventualmente necesita ayuda auditiva y orejeras acústicas.

Evitando que esto suceda

El pérdida de la audición inducida por el ruido a pesar de ser permanente e irreversible, es en gran parte prevenible. La manera de prevenir es a través de lo que es conocido como Programa de Conversación del Oído. Estos programas han estado en todas las ramas de la milicia de EEUU desde 1950, y las leyes de los EEUU las han hecho obligatorias en medio ambientes industriales altamente ruidosos desde 1971. Un programa como éste es apropiado e importante para cualquier organización que espera que sus miembros estén regularmente expuestos a altos niveles de sonido.

Un efectivo Programa de Conservación del Oído generalmente tiene 7 partes:

- 1.- Medir los niveles de exposición.
- 2.- Controlar el nivel de sonido.
- 3.- Probar la audición de tu gente.
- 4.- Ver el uso de los protectores de oído.
- 5.- Educar y motivar a tu gente.
- 6.- Guardar los registros.
- 7.- Ver qué tan bien se esta desarrollando su programa.8

Permítanme explicar brevemente cada uno de ellos:

1. Medir el nivel de exposición:

¿Qué tan fuerte es el sonido?
¿ Representa éste un problema o no?
Hay equipos estandarizados y procedimientos que te lo van a decir. (no son caros).9

2. Controlar el nivel de sonido:

Una vez que sabes cuán fuerte es tu sonido, si es muy alto puedes trabajar para bajarlo. En una fábrica esto podría significar usar maquinas silenciosas o sellar áreas que son ruidosas. Controlar el sonido en los centros de ISKCON podría implicar, por ejemplo, apagar los amplificadores, poner límites para el uso de ciertos instrumentos, y usar materiales que absorban el sonido por lugares acústicos suaves en las salas del templo.

3. Probar la audición de tu gente:

Si su sonido esta a niveles seguros, bien; sino su gente debe tener regulares y periódicas pruebas de audición. Las pruebas de audición son cortas, procedimientos médicos normales, realizados con un generador del tono y audífonos, que le dice qué está pasando con el oído de una persona. Estos son usualmente realizados por una unidad de prueba móvil o en una clínica de oído local; sin embargo, éstas deberían realizarse en casa por una persona adecuadamente entrenada. 10

Debido a que el ruido es el que hace más daño antes de que una persona siquiera note que su oído esta yendo mal, primero las pruebas de audición son la manera segura para detectar el problema a tiempo y prevenirlo.

Las pruebas de sonido también le proporcionan la manera de saber qué tan bien esta trabajando su programa de conservación de la audición.

4. Ver el uso de los protectores de oído:

Si no puedes cortar el sonido, la gente va a necesitar proteger sus oídos directamente. Una vasta selección de dispositivos de protección están disponibles, varios tipos de tampones de oídos, oídos de masilla y demás. Pero ellos sólo trabajan apropiadamente. Cuando son apropiadamente escogidos, entallados y usados. La gente que los necesita debería ser alentada a usarlos, y también se les debería demostrar cómo usarlos

apropiadamente. Para aquellas personas cuyos oídos ya han sido afectados, usar protectores de oído, o estar lejos del sonido fuerte. Todo esto junto, es la única forma de hacer que sus oídos no se pongan peor.

5. Educar y motivar a tu gente:

En un movimiento como en el de nosotros, yo espero que sea innecesario explicar porqué las personas no merecen quedarse ignorantes. Ciertamente que nosotros estamos preocupados principalmente por el entendimiento espiritual. Pero ya que nuestro proceso de ilustración espiritual depende en su mayoría, de escuchar, se sobreentiende que los devotos deben salvaguardar el funcionamiento apropiado de sus oídos. Esto también requiere de educación y aliento apropiados.

6. Guardar registros:

Registros guardados apropiadamente le permiten llevar la cuenta de que está pasando con su programa. También -de importancia crucial- los registros son esenciales para llevar la cuenta de la salud auditiva de cada devoto. Sus registros también le van a ayudar en el caso de un litigio o demanda.

7. Viendo qué tan bien se está realizando su programa:

La reevaluación periódica de su programa lo ayuda a saber qué tan bien esta trabajando, y le ayuda a ver cualquier cambio que usted deba hacer.

Comentarios finales

Ahora espero que lo haya puesto en Alerta y de alguna manera lo haya informado. Tómenlo a la ligera si desean pero estén alertas: Si Ud. ignora todo

esto, dentro de poco Ud. y otros devotos de repente terminen expandiendo el océano de las glorias de Krishna por repetir continuamente un nuevo mantra: "Podría decir eso otra vez."

1. Sataloff, Joseph y Michael, Paul. Conservación del oído(Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1973), pg. 8.

2. B. Adam Sagan, "La pérdida de audición inducida profesionalmente. Una

".. el ruido a pesar de ser permanente e irreversible, es en gran parte prevenible..."

perspectiva del mundo real" La Inteligencia Legal, 1 Junio, 1993.

3. Gasaway, Donald C., 1985, Conservación del Oído: Un Manual Práctico y Guía, Englewood Cliffs, N.J. : PrenticeHall, p. 67-68.

4. Noticias de Salud. Universidad de Toronto, Agosto de 1993, p. 5.

5. Ibid.

6. Mi audióloga, una piadosa dama hindú en Sudáfrica, me recomendó que debemos estar preocupados acerca de los niveles de sonidos superiores a 80 dB. De repente para rezar a Satán y bloquear nuestra mente, Ud. pueda necesitar 100dB, muestra. Pero para rezar a Dios 80 dB debe ser suficiente.

7. Para aquellos que han dicho que el volumen sin límites esta bien debido a que El Santo Nombre es trascendental, la respuesta es simple: La pérdida de su oído también será trascendental.

8. Suter, Alice H. y Franks, Jhon R.(ed), Una guía práctica para efectivos programas de conservación de la audición en el lugar de trabajo, Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, Servicios públicos de salud, Centros para el control de las enfermedades, Instituto Nacional para la seguridad ocupacional y la salud, División de Biomédica y la Ciencia del Comportamiento, Rama de efectos de agentes físicos, Sep. 1990.

9. Medidores de niveles de sonidos están disponibles desde Radio Shack por \$31.39. Número de Catálogo 33-2050.

10. ¿Cuánto cuesta esto? En un artículo publicado en 1987, el principal asesor del Departamento de Ingeniería en E. I du Pont dice que tomar parte de un Programa de Conservación de la audición cuesta entre \$20 (la estimación Du Pont) y OSHA ha estimado \$41 por empleado por año: Presumiblemente, eso es para todo el costo del programa. (Criterios del ruido con respecto a riesgo y prevención de daños en el oído en la industria, pérdidas de la audición profesional, New York: Mercel Dekker, Inc,p.498.

Un vistazo a las páginas amarillas Galnesville muestran a varios minoristas de ayuda del oído que proporcionan pruebas de audición gratis. Por teléfono, una compañía como esas nos dijo que ellos nos recomiendan que Ud. entre para una prueba gratis una vez cada año.

Jayadvaita Swami es el editor en jefe de la revista De Vuela Al Supremo.

Dieta y conciencia.

...continua de la página 9.

12. No se ejercite por lo menos una hora después de comer. Lo mejor es no dormir o estudiar por lo menos dos horas.

13. Es mejor no comer en la noche ya que esto podría interferir con el sueño profundo y causar sueños perturbadores. Evite especialmente las comidas y los dulces así como los melones, el helado o el queso.

Notas Finales:

I. Conferencia de Bhagavad-Gita por Srila Prabhupada. Cáp. 6 textos 16-24.

17 de Febrero de 1969.Los Ángeles.

II. Conferencia de Bhagavad-Gita por Srila Prabhupada. 25 de Agosto de 1975. Londres.

III. Respecto de la limpieza. Carta de Srila Prabhupada a Rupanuga dasa en Mayo de 1972: "Todos los presidentes de nuestros centros deben ver que todos los miembros están siguiendo estrictamente los estándares brahmínicos, tales como levantarse temprano, bañarse por lo menos dos veces al día, leer profusamente, asistir al mangalarati; de ese modo empieza inmediatamente

el proceso. Esta es la principal tarea del GBC. Algunas veces vemos incluso que ellos no se lavan las manos después de comer. Incluso después de beber debemos lavarnos la manos. Eso es *suci*, *Suci* significa pureza".

Prahladananda Swami es actualmente Ministro del GBC para la Salud y Bienestar, así como el Ministro del GBC para los Servicios de Sannyasa. Periódicamente enseña un curso introductorio de Ayurveda a los devotos en VRINDAVANA para el VIHE.

AYURVEDA PARA EL NIÑO Y LA MADRE

Por Padmanabha Dasa

El Ayurveda tiene una rama de pediatras que tratan con el cuidado del bebé prenatal y postnatal, así como también del cuidado de la madre antes de la concepción y durante el embarazo. Este texto también explica cómo los padres pueden hacer arreglos para tener un hijo del sexo deseado, inteligencia y constitución. Y enseña a los padres a mantener su salud y prevenir la enfermedad.

La salud de un niño significa tanto su bienestar físico como también su equilibrio mental. El cuerpo y la mente están interrelacionados. Cuando la mente de uno es perturbada con miedos poco realistas o ansiedades, falta de confianza, o incapacidad para tratar con ciertas situaciones, puede resultar enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas en turno pueden afectar la mente. Por lo tanto, intentos para resolver problemas físicos crónicos, sin ver dentro del aspecto mental, a menudo resultan en sólo soluciones temporales.

Un punto importante para el apropiado desarrollo del niño, es que sus padres deben mostrar el apropiado afecto. A menudo es mal interpretado que renunciación a la gratificación sensorial significa no mostrar afecto. Yo he presenciado tristemente las dificultades que algunos devotos se han creado para ellos mismos y sus familias cuando, tratando de alcanzar más elevados niveles de renunciación, ellos artificialmente reprimen la energía emocional natural del alma espiritual.

El Charaka-samhita, un texto ayurvédico de estándar, explica cómo la conciencia de los padres al momento de la concepción afecta al niño. De acuerdo a este texto, la conciencia del niño es igualmente determinada por cuatro factores:

1. El karma del niño de sus vidas previas.
2. Sus deseos todavía presentes de vidas previas.
3. La conciencia de los padres al momento de la concepción.
4. Las vibraciones de sonido que el niño escucha durante los nueve meses de embarazo.

Para los padres debería ser una realización seria que su hijo será, en muchos aspectos, una manifestación de sus conciencias, especialmente en el momento de la concepción. Una pareja debe prepararse para un nuevo miembro

de familia al esforzarse por complacer al Señor Krishna. Entonces incluso antes de que aparezca, el niño será amado.

Por lo tanto, de acuerdo a la cultura védica, la responsabilidad para con el niño empieza incluso antes de la concepción.

Estas obligaciones de los padres son



‘Srila Prabhupada nos ha dado la cultura de Vaikunta, donde por usar saris y dhotis, tomar Krsna prasada y escuchar Krsna-katha, nosotros estamos creando una atmósfera favorable para que un alma avanzada nazca.’

logradas por la realización de varias actividades llamadas *samskaras*.

Dentro de ISKCON hay prácticas devocionales regulares llamadas *sadhana*; las cuales elevan la conciencia de uno, pero también hay responsabilidades específicas para hacer el acto de concepción de un niño un acto de sacrificio (un *yajña*), un acto que agrada a Krishna. Por ejemplo, Srila Prabhupada les dijo a sus discípulos de casa cantar por lo menos 50 rondas antes de tratar de concebir un niño.

Las parejas que prefieren un hijo varón o mujer pueden seguir algunos principios ayurvédicos. En un significado en el Srimad Bhagavatam (6.1.54), Srila Prabhupada cita al Rg Veda por la proposición que, si las secreciones del hombre son mayores que las de la mujer el niño será hombre y si las de la mujer son mayores el niño será mujer. Para incrementar las secreciones masculinas, el hombre puede tomar comidas que son dulces, grasosas, ácidas y saladas y por lo tanto incrementar el *Kapha* en su cuerpo. Si la mujer toma comidas

amargas, picantes o acres, estas podrían secar su cuerpo, reduciendo sus fluidos sexuales. Esto también se puede hacer por ayunar. Ciertos días son más ventajosos para la concepción del hombre o la mujer. Ciertos días de las fases de la luna son prohibidos para la concepción. Esto está basado en el hecho de que en algunos días sus cuerpos están débiles.

Nótese cuidadosamente las diferencias en las dos listas en la tabla (2). La primera lista comienza con la llegada de la menstruación, y por lo tanto es diferente para cada pareja. La segunda lista comienza con la luna llena o luna nueva, *punnima* o *amavasya*, y es por lo tanto universal.

Para el acto de concepción la mujer debe acostarse en su espalda, como otras posiciones pueden molestar las tres *dosas*. La concepción después de la puesta de sol es considerado que está en la modalidad de la bondad.

Vibraciones de sonido se refieren a aquellos sonidos escuchados por la madre cuando esta despierta. Durante el embarazo, ella debe incrementar su escuchar y el cantar y especialmente en leer en voz más alta. Estas vibraciones de sonido

trascendental van a beneficiar grandemente al niño. El *Charaka Samhita* sugiere que la madre tome un viaje mental, a donde las personas cuyas cualidades ella desea que su hijo posea. Ella también debe comer sus alimentos y adoptar sus vestimentas.

Srila Prabhupada nos ha dado la cultura de Vaikunta, donde por usar saris y dhotis, comer Krishna Prasada, y escuchar Krishna-katha, nosotros estamos creando una atmósfera favorable para que un alma avanzada nazca. Una pareja también puede meditar en la forma y actividades de una gran personalidad espiritual y de esa manera, preparar a sus hijos en el vientre para una vida auspiciosa.

Una mujer embarazada debe evitar cosas asociadas con *Vata* dosa o las bajas modalidades de la pasión e ignorancia. Para evitar la posibilidad de fantasmas que entren, a ella no se le debe gritar, morder, ir a agitados paseos, dormir afuera a campo abierto.

También ella no debe decir mentiras, o hablar mal acerca de otras personas, porque estas cosas se van a reflejar en el bebé. Esta prohibido para una mujer embarazada el tener relaciones sexuales porque esto hace al bebe varón dependiente de una mujer.

Ella debe ser cuidadosa con su dieta. Ella debe tener una suave pero nutritiva dieta.

Durante el embarazo, el daño físico más grande puede provenir del incremento en *Vata dosa*.

Vata dosa consiste en combinaciones de elementos de aire y éter. Por lo tanto, especialmente, poco antes del alumbramiento, el cuerpo tiene que ser protegido de volverse demasiado seco. Si el cuerpo es muy seco o muy rígido, entonces el alumbramiento va a ser muy difícil para el bebe y la madre. Cualquier señal de sequedad debe ser inmediatamente tratada.

Algunos síntomas obvios son la piel y labios secos. A su vez, el estreñimiento es un síntoma de sequedad interna.

La sequedad puede ser contraatacada por una dieta la cual incrementa *Kapha*, esto es con comidas grasosas, y suficiente sal, y comidas ácidas o agrias.

Durante el embarazo la producción de las hormonas en el cuerpo de la madre cambia, lo cual afecta a ambos, cuerpo y conciencia. El padre debe ser tolerante, una mujer embarazada debe ser tratada de la misma manera que a una persona que carga una olla llena de aceite, cuidadosamente.

Para mantener a su mente pacífica, ella debe de tener todos sus deseos cumplidos. Esto, sin embargo, no significa nueve meses de vacaciones, porque las actividades de la madre afectan al niño. Si la madre siempre está descansando y durmiendo, el niño será flojo. Cuando la madre es normalmente activa, manteniendo su patrón general de actividades, esto es lo mejor para el bebé. Uno debe usar su propio sentido común para decidir cuánto más descanso se necesita.

Se debe hacer notar que generalmente las emociones de una mujer embarazada se vuelven más fuertes. Por lo tanto, algunas veces ellas derraman lágrimas o lloran incontrolablemente por una razón aparentemente simple. Esto no debe de ser reprimido porque es una situación saludable. El cuerpo elimina toxinas por este proceso.

En la tabla(2) aparecen las preparaciones que una mama debe tomar cada mes del embarazo. Esta lista no es exclusiva, son preparaciones para enfatizar a un mes en particular. Los

productos lácteos son de ayuda especialmente durante el embarazo. La leche va a aumentar el poder de las otras comidas de la lista. La leche también purifica la sangre e incrementa la inteligencia y la memoria.

“.. la madre debe ser cuidadosa en su dieta...”

La leche también es un *rasayana*, una comida el cual mantiene la fuerza de la juventud y flexibilidad.

Si la futura madre tiene dificultades al digerir la leche, se puede incluir especias como el jengibre, la canela y el cárdamo. Estas especias también reducen la mucosidad.

De acuerdo a la tradición Vaisnava, dos días antes del parto, en medio del kirtan, la madre es llevada a una cabaña especial, donde ella se debe quedar también por 10 días después del parto, hasta el final del periodo contaminado.

Ghee mezclado con un poco de ají en polvo debe de estar listo para la madre. Inmediatamente después del parto, hay un peligro de disturbio de *Vata* en el cuerpo de la madre debido a un agujero en su cuerpo. Si su vientre es masajeador con la mezcla, esto va a ayudar a contrarrestar el incremento en *Vata*.

Cuando ella tenga algo de apetito, la

primera cosa que ella debe tomar es ghee con un poco de jengibre en él, esto también va a controlar *Vata*. Después de comer ésta preparación ella puede seguir su dieta normal.

Si su producción de leche no es normal, entonces ella puede comer comida picante, de otra manera la comida picante debe de ser evitada. Las especias usadas deben dar fuego a la digestión, pero después de la digestión debe de tener un efecto refrescante en el cuerpo. Las tres especias recomendadas son hinojo, comino y culantro, los cuales incluso pueden ser usados como medicina si hay problemas *Pitta*. Para el niño necesitamos cinco cosas: un par de piedras, ghee, aceite de sésamo, agua y una cuchara de oro o plata. Estas cosas son necesarias para rápidamente revivir al niño, porque la tensión del parto lo debilita.

Masajear el cuello del niño y la parte de atrás de la cabeza con aceite de sésamo, y salpicar agua en su rostro. *Caranamrita* es mejor.

Si la temperatura es alta, use agua fría.

Si es baja, use agua caliente. Muchos hospitales son calientes. Si las piedras son congeniadas todas juntas cerca de los oídos del niño, ellas también le

Tabla 1.
Cosas para evitar durante el embarazo

- Medicina** – Va a tener un efecto dañino en el niño.
- Vitaminas** – El niño va a ser muy grande, incrementando la posibilidad de cesaria.
- Demasiado sueño o inactividad** – El niño será torpe y perezoso.
- Asientos incómodos.**
- Inhibición de urgencias naturales.** No sólo orina y defecación, sino también estornudos, bostezos, etc. Tal supresión causa enfermedades *Vata*.
- Ejercicio dificultoso.**
- Demasiada comida.**
- Muchos dulces** – El niño va a tener riñones débiles.
- Demasiada sal** – El pelo del niño se volverá gris tempranamente.
- Demasiado agrio** – El niño sangrará fácilmente.
- Demasiado picante**– El niño será débil.
- Demasiado amargo** – El niño será demacrado.
- Demasiada hierba (astringente)** – El niño será estreñido.
- Mirar dentro de pozos profundos.**
- Carros espasmódicos.**
- Sonidos desagradables.**
- Dormir al aire libre.** Puede ser atacada por los fantasmas y el niño se volverá loco.
- Dormir sólo de espaldas** – Causa que el cordón umbilical se vuelva torcido.
- Abuso ruidoso o agresión física** – El niño se vuelve epiléptico.
- Relaciones sexuales** – El niño se vuelve desvergonzado y subyugado a las mujeres.
- Pena** - El niño se vuelve aterrado.
- Pensar mal de otros** – El niño será antisocial y envidioso.
- Robar** – El niño será holgazán y malicioso.
- Rabia** – El niño será feroz, embustero y celoso.
- Alcohol** – El niño va a tener una mente voluble e inconstante y siempre estará sediento.

darán a él fuerza.

Con la cuchara ponga el ghee en la lengua del bebé, como su primera comida. Este ghee puede ser especialmente preparado. El ghee tiene potencia física y mental. Como otros productos lácteos, éste da fuerza al cuerpo e incrementa la inteligencia y la memoria. Estas propiedades pueden ser mejoradas por cantar *mantras* dentro del ghee. Un deber para el padre antes del nacimiento es el de realizar *acamana* y poner sus dedos dentro del ghee, el dedo medio es bueno, y cantar los 700 slokas del *Bhagavad-gita*- entonces el ghee tiene un poder extra. Una pequeña cantidad de ghee, no es necesaria más de una cucharada de té, pero la potencia puede ser inconmensurable.

Muchos hospitales ahora son liberales y permiten al padre estar presente durante el nacimiento del bebe. Minutos después

‘Durante el embarazo, la madre deberá incrementar el escuchar y cantar y especialmente en leer en voz más alta.’

del nacimiento, después de haber lavado al bebe, el padre puede realizar esta sencilla actividad. Hay diferentes centros de energía en el cuerpo llamados *chakras* los cuales gobiernan diferentes experiencias en la vida. Estos centros de energía deben ser balanceados apropiadamente de manera temprana en la vida del niño.

El sentimiento de seguridad está relacionado con el fluido apropiado de la energía a través del primer *chakra*. Este *chakra* puede ser apropiadamente estimulado por contacto con el cuerpo entre el niño y sus padres. Incluso antes del corte del cordón umbilical, el niño debe estar ubicado sobre la madre. El contacto físico temprano entre el niño y el padre también es importante. Si el niño directamente desde su nacimiento experimenta afecto, él se sentirá protegido y así será más capaz de tratar con las dificultades en la vida durante la vejez.

También relacionado al primer *chakra* está la supervivencia y, por lo tanto, la comida. En la última década, las compañías que manufacturan fórmulas plásticas han tratado de desalentar la lactancia materna. Ahora; sin embargo, es reconocido que la leche plástica no es buena para los niños.

La experiencia sensual se relaciona al segundo *chakra*. El contacto íntimo y muestras de afecto entre el niño y sus padres desde el comienzo de su vida

pueden ayudar al niño para tratar con sus propias energías sensoriales más adelante en su vida. Tal niño no obtendrá la impresión de que la intimidad y el afecto son emociones negativas para tratar de suprimir artificialmente, ni tampoco más adelante va él a poner en su vida demasiada importancia a la actividad sensual.

Otras cosas son también importantes para el desarrollo apropiado de los sentimientos del niño. Él debe tener una variedad de juguetes, pero no juguetes que están conectados con la violencia. Esos juguetes tampoco deben ser afilados o potencialmente dañinos.

El niño no debe ser amenazado, tampoco asustado con historias de fantasmas ni dañado físicamente. El principio védico es que por 5 años tu mimas al niño, luego por 10 años usted lo disciplina con una vara y luego después de la edad de los 15 años, usted hace amigos con él.

Nosotros debemos entender este importante principio cuidadosamente. Los primeros 5 años de un niño son los más importantes. Durante éste corto tiempo los padres y el niño establecen una relación de amor y confianza. Si él necesita algo, sólo ellos se lo pueden dar a él. Por lo tanto, el principio es que durante estos primeros 5 años se establece una relación en una plataforma de amor.

El castigo no se da a un niño temprano en la vida, porque su inteligencia no está todavía suficientemente desarrollada para entenderlo apropiadamente. El niño puede ser enseñado pero no castigado. Cuando el niño madure el castigo será efectivo porque el niño verá: “Aquí hay alguien que me ama, pero me esta corrigiendo. Por lo tanto el niño va a reaccionar positivamente al castigo si ve preocupación amorosa del padre.

Si una relación amorosa no está establecida, y el niño es castigado, él puede pensar que sus guardianes están reaccionando con él fuera de su propio enojo y él no va a aceptar la lección.

A la edad de 15, cuando la inteligencia se desarrolla y la persona se debe haber vuelto autodisciplinada, ya no hay necesidad para el castigo. En ese tiempo, intentos por fomentar el entrenamiento para cambiar las características de personalidad, no tendrán efecto. Para ese periodo los papás ya se deben haber vuelto amigos de su hijo. Por lo tanto, la individualidad de la persona se puede desarrollar perfectamente, y a él se le da la oportunidad de tomar la responsabilidad de su propia vida en el tiempo apropiado.

Incluso astrológicamente, la edad de 14-15 es un tiempo crítico, relacionado con el movimiento de saturno. A éste periodo, intelectualmente él va a ver a una figura

autoritativa como un reto, entonces si no hay profundas bases sólidas de relación, la autoridad será rechazada.

Este fenómeno también esta relacionado a los primeros años del niño, especialmente entre los 2-3 años, o como dicen en América, los terribles 2. Este está conectado con el desarrollo del tercer *chakra*- poder de la voluntad.

El apropiado desarrollo del tercer *chakra* del niño, será suprimido si a él no se le da libertad en estos primeros años, si él piensa que él no tiene derecho a decir ‘ho’ o a hacer sus propias elecciones. Después en su vida el probablemente se va a volver en un cobarde o el deseo de controlar todo. Estos problemas psicológicos, en correspondencia con un *chakra* específico, influye algunas partes del cuerpo.

Los disturbios con el tercer *chakra* se manifiestan en problemas con el hígado, riñones y el estómago. Los problemas del *segundo* *chakra*, como los mencionamos arriba, se relacionan con los órganos digestivos bajos u órganos generativos.

Una atmósfera de familia estable con afecto puede algunas veces ser evitada por familias de devotos, porque ellos piensan que el afecto y gratificación sensorial son materialistas. Sin embargo, la vida de Srila Prabhupada y la manera como él trató a los niños, presentan una imagen diferente. La idea de Goura Mohan era que Srila Prabhupada debía tener lo que necesitaba. Y por lo tanto, nosotros vimos como después, Srila Prabhupada le dio a todo el mundo lo que éste necesitaba.

‘...de acuerdo con la cultura Védica, la responsabilidad de los padres por el niño, empieza incluso antes de la concepción...’

Hay un importante principio que debemos mantener en mente acerca de la salud de un nuevo bebe. Cualquier pánico es justificado. Los síntomas en un niño siempre son de importancia mayor que los síntomas en un adulto. Cualquier síntoma en un niño puede indicar potencialmente grandes problemas.

Las enfermedades en la niñez son generalmente causados por un desequilibrio de las *dosas Kapha* o *Vata*. Aquellos con desequilibrios *Kapha* van a tener constantemente resfríos. Las sustancias químicas reprimen los síntomas de los resfríos,

*Espero que ésta lo encuentre
-----bien de salud-----*

pero no los curan. Ellos pueden finalmente producir más resfríos, los cuales fácilmente se pueden convertir en infecciones. Hay bacterias que viven en las mucosidades. Un desequilibrio en *Kapha* y por lo tanto un incremento en la mucosidad en el cuerpo, promueve el crecimiento bacteriano y causa infecciones. Un bebe traga los mocos porque él no puede sonar su propia nariz, y por lo tanto, exceso de *Kapha* y mucosidad en su cuerpo es más difícil de controlar que en un adulto.

Lo que se puede hacer es ajustar la dieta. La leche algunas veces tiene la reputación de incrementar la mucosidad. De hecho si no se toma apropiadamente ésta incrementará la mucosidad. Su tendencia a incrementar *Kapha* es agravada si ésta es consumida fría tal como directamente del refrigerador.

La leche debe ser cocinada y luego mezclada con aire vertiéndola de una taza a otra. A pesar de que la leche fría naturalmente incrementa *Kapha*, calentar la leche aumenta *Pitta* y el verter de una taza a otra varias veces mezclado con aire incrementa *Vata*, haciéndola más liviana y más fácil de digerir. Estas dos cosas reducen la tendencia de la leche a crear mocos en el cuerpo. La leche de la madre; sin embargo, es un balance perfecto de las tres *dosas*.

Para disminuir *Kapha* en el cuerpo y para controlar los resfríos, la miel puede ser usada en la dieta en vez del azúcar. Si el moco se acumula debido a la falta de calor en el cuerpo, puede ser añadida a la dieta especias suaves como el hinojo ó la manzanilla. Si el moco es ligero y sin color, la miel debe ser usada similarmente.

El desequilibrio de *Vata dosa* en los bebes se sintomatiza por un incremento de gas en los intestinos o estómago, lo cual causa aflicción al bebe cuando el gas causa opresión en los músculos y nervios. Este disturbio de *Vata* se caracteriza por dos cosas: frialdad y sequedad.

Para aliviar el problema, el bebe debe ser masajeados a menudo con aceite; lo cual es bueno para todos los bebes pero especialmente para aquellos que están sujetos al desequilibrio *Vata*. El aceite que es masajeados en la piel será asimilado dentro del cuerpo como si éste fuera comido. Tal aceite será después distribuido a los huesos y nervios en el cuerpo, los cuales también ayudan a los niños a obtener un profundo y más pacífico sueño, generalmente un problema para los bebes *Vata*.

El desequilibrio *Vata* a menudo crea

estreñimiento. Si esto ocurre, se recomienda la siguiente medicina: Haga una pasta con ghee y semillas methi y use eso como un unguento para masajear el vientre del niño. El bebe también puede comer esto, pero sólo en pequeñas cantidades. La madre que da el pecho al bebe también puede comer ésta medicina, la cual cambia la consistencia de su leche y es de ayuda para su niño.

El desequilibrio del tercer *dosa*, *Pitta*, también existe, pero es más raro. El niño que tiene mucha *Pitta dosa* en el cuerpo será propenso a erupciones de la piel, pequeños puntos rojos en la piel o sensaciones de ardor. Estas condiciones también pueden ser visibles externamente encima de la piel, especialmente en la cara, como estar demasiado rojo. La madre que esta amamantando a un bebe como éste debe renunciar a todos los condimentos y comidas agrias, y disminuir la sal en su dieta.

Este bebe será grandemente beneficiado por un masaje con aceite de sándalo, una dieta que incluya comidas- las cuales son

normalmente más difíciles de digerir - como plátanos o nueces. A él nunca se le debe dar comidas agrias o condimentadas.

Una recomendación para las parejas que no puedan concebir un hijo es que la esposa debe adorar a Tulasi. Luego, en la finalización de la puja, ella puede mover a Tulasi devi y tomar una hoja, cualquiera que caiga y ponerla en un pequeño pedazo de banana. Esa cápsula de banana puede ser tragada sin masticar. Por la misericordia de Tulasi devi la concepción se va a dar.

Se espera que si los padres de nuestros niños aplican algunas de las sugerencias de éste artículo, se creará una situación mucho más beneficiosa para su niño, y ayudará a sus niños más adelante a avanzar en conciencia de Krishna.

Padmanabha dasa es un discípulo de Srila Prabhupada que reside en Nava-Nrsimha Ksetra en Alemania. Él es un erudito en varias ciencias de curación y astrología..

Tabla 2

Notas adicionales del embarazo

1. Leche sola y no cocinada. En este mes se desarrolla la cabeza del feto.
2. Leche hervida con hierbas dulces (*Madhura rasa*, comfrey por ejemplo). En este mes se desarrollan las manos y pies del feto.
3. Leche con miel y ghee (ghee y miel en DIFERENTES CANTIDADES, intoxica en iguales cantidades). En este mes se forman las uñas, el pelo y los genitales del feto.
4. Leche con mantequilla. En este mes se forman la sangre del feto, carne, hueso, médula, piel y semina.
5. Ghee hecha de mantequilla. El niño se empieza a mover.
6. Ghee con hierbas dulces. (Haga un té fuerte de hierbas, luego cocine lentamente bajo con ghee hasta que toda el agua se haya ido).
7. Al igual que en el punto 6. Tenga cuidado de evitar cosas que disturben *Vata*. Por ejemplo: la comida seca, ensalada, espinaca, patatas, comidas agrias, tensión, stress, viajes de larga distancia. No permiten que se desarrolle constipación. Si es necesario hágase un enema con aceite para mantener el cuerpo libre de sequedad.
8. Gachas de avena (leche con granos pero ¡¡¡NO MIEL!!!) .
9. Al igual que en el punto 8. También hágase enemas de aceite. Este no es sólo para combatir el estreñimiento, sino también para obtener humedad interna y para mantener el canal del nacimiento suave y flexible. También pueden ser guardados en la vagina algodones de hisopos remojados en aceite para el mismo propósito.

Para ‘las náuseas matutinas’ tome *prasadam* en la noche.

Para ‘las náuseas de la tarde’ tome *prasadam* en la mañana.

Desde el comienzo de la menstruación los siguientes días son recomendados: 5,6,7,8,9,10,12,14,15, días impares tienden a los niños femeninos y los números pares tienden la tendencia a tener bebes varones. La luna también debe ser un signo masculino para un niño varón de acuerdo a la astrología védica.

De acuerdo con el calendario lunar los siguientes días NO están permitidos: Purnima (luna llena), Amavasya (luna nueva), Astami (octavo día), Ekadasi (onceavo día), Caturdasi (14 día). En estos días los cuerpos están naturalmente débiles y afectarán desfavorablemente al niño.

“¿POR QUÉ SARI?”

Por Rambhoru devi dasi

Recientemente en India le pregunté a un caballero mahometano porqué sus mujeres se cubrían fervorosamente con una cortina de tela, la cual a menudo les cubre completamente sus rostros? El respondió, “Si Ud. tiene un diamante valioso, el cual para Ud. es precioso y querido, como lo guardaría? Lo guardaría en una caja vieja de cartón en un montón de desperdicios en el patio trasero? No, naturalmente, usted lo va a proteger poniéndolo a éste seguramente en un lugar donde los de poca confianza no puedan ni verlo ni hurtarlo. Nuestras mujeres son muy importantes para nosotros, ellas son la personalidad detrás de una casa feliz. Nosotros sabemos que si ellas se exhiben en público, serán descarriadas, y luego la base de nuestra sociedad se arruinará.”

Me quedé boquiabierta; estaba sin habla. Los musulmanes como a los Hare Krishnas, obviamente son interrogados por esta pregunta repetidamente por los “no creyentes.” Este caballero tenía una respuesta bastante conmovedora. Él no estaba intimidado por la interrogante, sino que él orgullosamente hizo su presentación, en representación de las mujeres de su comunidad. Yo he observado que las mujeres de ISKCON más a menudo están reemplazando el sari con otros tipos de atuendos “más prácticos”. Muchas usan panjabis, faldas largas o incluso cortas, vestidos, trajes para trotar o shorts para ponérselos en la casa o para ir a comprar. A menudo el único tiempo en el que el sari es usado es para ir al templo en las fiestas de Domingo. Incluso más frecuentemente nosotras vemos que el sari es reemplazado por vestimentas occidentales en el nombre de “vender más libros” o “colectar más laskmi”.

Como madre y predicadora experimentada de la vanguardia, puedo apreciar los puntos constituidos para usar vestimentas occidentales, particularmente en un país occidental. Algunas veces el sari nos puede hacer sentir incómodas, demasiado enclaustradas, o separadas de los demás. Sin embargo, como mi conocido musulmán indicó, nosotras estaríamos más inspiradas a utilizar ropa devocional si tuviéramos un entendimiento correcto de sus beneficios.

Srila Prabhupada quería que las mujeres de su movimiento cubran sus cuerpos de una manera casta. A pesar de que al comienzo, mientras vivían en el templo, muchas mujeres usaban faldas largas y blusas, su instrucción fue que sus

pechos debían estar cubiertos dos veces. Por lo tanto, algunas damas usaban batas de maternidad sin mangas sobre una blusa de manga larga, y tal vez una bufanda sobre su cabeza. Srila Prabhupada no satisfecho con este atuendo, enseñó a sus hijas espirituales cómo usar el sari. También especificó cómo debían ponérselo.



Una vez mientras predicaba en Gujarat, Srila Prabhupada vio a dos de sus discípulas Malati y Kausalya, usando sus saris de la forma en que se ponen las gujaratis. Él se puso furioso. ¿Dónde han aprendido esto? ¿Yo no les he enseñado esto? Queriendo que sus seguidores representen a la más alta clase social y para sentar el ejemplo para que el resto del mundo lo siga, él había enseñado a sus seguidoras mujeres a usar el sari como se lo ponen las Brahminas para el servicio del templo.

Srila Prabhupada menciona en el Caitanya Caritamrita que los devotos pueden usar el atuendo de los materialistas para predicar la Conciencia de Krishna, especialmente cuando distribuyen libros. Sin embargo, el mismo Srila Prabhupada, a pesar de que predicaba, nunca cambió su ropa devocional para ganar alguna supuesta ventaja. Al contrario, él nos enseñó cómo cambiar aparentes desventajas en ventajas.

Srila Prabhupada dio un ejemplo mostrado en una película de Charles Chaplin donde un joven y su novia fueron a una sala formal de baile. Cuando el hombre se levantó para bailar, la cola de su largo abrigo se enganchó en la silla y se desgarró hasta la mitad de su espalda, imperturbable le hizo un gesto a su novia para que lo esperara mientras él iba al baño de hombres

.Él se sacó su chaqueta y desgarró todo el camino del cuello creando dos largas cintas negras. Imperturbable, jaló a su pareja a la pista de baile durante una rigurosa pieza de vals, girando en círculos por todo el salón de baile. Todos los ojos estaban fijados en ellos, puesto que ellos se habían vuelto el centro de atención. Asombrados y atónitos, los espectadores admiraron la confianza del danzarín entusiasta. Uno por uno, los otros hombres del salón de baile, se retiraban al baño de hombres. Después de unos momentos, aparecieron con la cola de sus abrigos también desgarrados a sus cuellos. Srila Prabhupada comentó que los devotos deben ser seguros y entusiastas como el danzarín y luego la gente los va a seguir como ejemplo.

La intimidación que un devoto siente cuando esta usando un atuendo devocional es a menudo una proyección de su inseguridad de ser un devoto. Él no desea ser confrontado y defender el mensaje o movimiento de Krishna de las aparentes discrepancias en la filosofía o propaganda adversa de los medios de comunicación. Tal devoto debe analizar dentro de si mismo porqué se unió al movimiento del Señor Caitanya.

Así como la comida preparada por materialistas esta contaminada por su conciencia y va a afectar a quien la come, similarmente, las ropas amoldadas por personas que atienden los caprichos de la gente sensual, va a degradar nuestra conciencia. Srila Prabhupada, por lo tanto, promovió las industrias de telar a mano de campo, para que incluso las necesidades físicas de un devoto puedan ser satisfechas puramente.

Un Vaisnava debe usar sólo tejidos puros, por ejemplo algodón, lana o seda. Debido a que los tejidos sintéticos son derivados de plásticos y no absorben agua, estas son virtualmente imposibles de lavar. El dicho “Esa limpieza esta cerca de la divinidad” alienta al devoto a rodearse a si mismo con el ambiente más puro posible. Esto lo protege a él de las modalidades de la pasión e ignorancia, las cuales pueden confundir su inteligencia y mantenerlo atado a este mundo material.

Hace varios años, discutí este asunto con unas mujeres musulmán-árabes en Kenya. Les pregunté, “ ¿Por qué se

cubren completamente en esa caliente y tapada túnica?” Ellas respondieron, “La mirada de la lujuria nos va a volver sucias y nos enfermaremos por ello. La lujuria es como un veneno que ataca como un gas venenoso y afecta nuestras mentes y nos vuelve sucias.” Los devotos de ISKCON entienden que incluso cuando ellos están haciendo una ofrenda de alimentos al Señor Supremo, si el plato no está cubierto antes de ser llevado al altar, éste podría ser contaminado por la lujuriosa mirada de un animal, un niño o una persona no cualificada. Si una persona glotona desea nuestra comida, ésta se envenena y nosotros estamos en riesgo de caer enfermos por comerla, por lo tanto, como un plato de comida, la comida puede ser vista como un objeto de los sentidos y debe cubrir su cuerpo para no ser un objeto de lujuria. De esta manera, ella se mantendrá pura para el servicio del Señor.

Una mujer que cubre su cuerpo de una forma casta con un sari es una declaración de que debido a que ella es la sirvienta de Krishna, no está interesada en capturar hombres con su forma

material. En ese sentido ella ya no es un “demonio en disfraz”, alguien que va a capturar al débil, sino alguien que es una bienqueriente, una “madre” o alguien que se preocupa por los demás.

Ella especialmente se vuelve en una persona preocupada por la vida espiritual de los hombres. Ella desea que ellos logren la meta máxima de la vida, regresar al hogar, de vuelta a Dios, que ellos no sigan condicionados por la ilusión material, hipnotizados por las decoraciones de su cuerpo muerto.

“Srila Prabhupada mismo, a pesar de que predicaba, nunca cambió su ropa devocional para ganar alguna supuesta ventaja.”

El sari no es sólo un atuendo casto para el cuerpo de la mujer, que la protege de las miradas lujuriosas no deseadas, sino también es un uniforme espiritual. Así como los policías son identificados por sus uniformes, la vestimenta de un devoto lo identifica como una persona que puede dar instrucción espiritual y refugio. Por lo tanto la gente debe ser capaz de identificar a los

devotos como miembros de una institución espiritual.

Yo encuentro que usar sari, mejora mi prédica. Prácticamente todos los días tengo que explicar porqué lo uso. Usar un sari me ayuda a ser un ejemplo espiritual apropiado. Y me fuerza a considerar cómo afectan mis actividades a las personas que tienen fe en que los devotos de ISKCON son sadhus.

Una razón simple por la que yo continuo usando sari es que yo sé que esto complace a Srila Prabhupada. Él era aficionado al decir, “¡El dhoti hace al devoto!” lo cual indica que usar ropa devocional afecta nuestra transformación espiritual. Sabiendo que Srila Prabhupada es nuestro eterno bienqueriente y eterno protector, para complacerlo, tolero los inconvenientes aparentes al usar sari.

Rambhoru devi dasi es una devota mayor discípula de Srila Prabhupada que reside en Vrindavan y predica la conciencia de Krishna por toda la India.

YOGA PARA LA SALUD

Por Krodhasamani devi dasi

De acuerdo con la ciencia médica del Ayurveda, las dolencias físicas se deben a un desequilibrio de los cinco elementos de nuestro cuerpo. La práctica de *asanas* o posturas pueden llevar a un equilibrio entre estos elementos. Dondequiera que hay impedimentos en el cuerpo debido a la falta de circulación, las diferentes *asanas* irrigan el cuerpo con sangre quitando los impedimentos. Para ayudar a nuestro servicio devocional para Krishna, las *yoga-asanas* son una forma de prevenir la enfermedad y mantener el cuerpo fuerte. Con la práctica regular de los ejercicios de yoga, veinte minutos a media hora por día, los devotos pueden mantener su salud y de ese modo, cortar drásticamente los gastos del cuidado de la salud.

Algunos de los beneficios medicinales de las *asanas* son:

1. Las posturas de pie del yoga trabajan sobre los músculos espinales y nervios. Se crea espacio al alargar los músculos, ligamentos y articulaciones, de modo que no ocurre compresión sobre los discos (intervertebrales).
2. Las posturas de torsión tonifican los riñones, el hígado y el estómago. Dichas poses exprimen la sangre fuera de los órganos, permitiendo que sangre fresca

fortalezca los órganos y arterias.

3. Las posturas de inclinación hacia atrás estimulan las glándulas adrenales y la totalidad del sistema nervioso central.

4. Las posturas de inclinación hacia adelante tienen un efecto calmante sobre el sistema nervioso simpático. La frecuencia cardíaca, el pulso y la presión arterial se ven afectados beneficiosamente. El lóbulo frontal del cerebro se aquieta y se incrementa el suministro de sangre.

5. Las posturas invertidas tales como la parada de cabeza y la parada sobre los hombros, tienen un efecto más importante sobre la totalidad del sistema nervioso. Las glándulas pituitaria y pineal en el cerebro se dan un baño, asegurando así que todas las otras glándulas en el cuerpo estén saludables. La posición sobre los hombros afecta la glándula tiroidea, equilibrando así el metabolismo del cuerpo. La pose de cabeza y la de los hombros están consideradas como el padre y la madre de todas las posturas de yoga.

Krodhasamani devi dasi fue iniciada en 1971 por Srila Prabhupada. En 1983, comenzó a estudiar Hatha yoga, mientras le enseñó Iyengar, la principal autoridad mundial en Hatha yoga actualmente. Este sistema es enseñado desde el punto de vista terapéutico. Sólo después de un estudio intensivo de 5 años, puede un estudiante

llegar a ser diplomado para enseñar el método Iyengar. Krodhasamani recibió su certificación en 1990 y ha estado enseñando en una escuela para adultos, en el Instituto Iyengar y ayudando a varios doctores por más de 9 años. Recientemente, ella abrió un estudio de Yoga GOVINDA en el corazón de la Comunidad de Nueva Dvaraka. Debido a la popularidad de este Hatha yoga, muchos estudiantes están asistiendo a las clases y están siendo incorporados al bhakti yoga, prasadam y a la forma védica de vida. Krodhasamani da a la mayoría de sus nuevos estudiantes un tour por el templo de Sri Sri Rukmini Dvarakadhisa y Las Deidades, un buffet Govinda y también les proporciona copias del libro de Srila Prabhupada “La Perfección del Yoga.” Cualquier interrogante sobre problemas específicos o preguntas concernientes al yoga y a los problemas de salud, son bienvenidos por Krodhasamani devi dasi.

Por favor escriba a:

GOVINDA'S YOGA STUDIO
3765 Watseka Ave. Ste.C
Los Ángeles, CA 90034
U.S.A.

SALUD Y VIDA ESPIRITUAL

(Comer de más, la no limpieza, el stress)

Por Rasatala das

En 1973, como nuevo bhakta en el templo de New York, a menudo escuchaba que comer demasiado, la no limpieza y el stress causaba enfermedad. Srila Prabhupada estando preocupado por la salud de sus discípulos, quería que nosotros evitáramos estos hábitos indeseados.

En una carta a Rayarama, 9/02/1969, él escribe: *“Yo estoy muy ansioso de saber cuál es tu condición actual de salud. Por favor permíteme saber si estas mejorando o si hay algún disturbio todavía. Nosotros siempre debemos recordar que nuestro cuerpo no es para la gratificación personal, sólo para el servicio de Krishna. Y para rendir un buen servicio legítimo a Krishna, nosotros no debemos descuidar el mantenimiento de nuestro cuerpo. Nosotros aprendemos de un ejemplo de Sanatana Goswami, él estaba muchas veces muy enfermo debido al eczema, y por lo tanto algunas veces sangraba. Pero cuando quiera que El Señor Caitanya se encontraba con Sanatana Goswami, Él lo solía abrazar a pesar de su pedido de no tocarlo. Debido a esto, Santana Goswami decidió después suicidarse, así El Señor Caitanya ya no lo abrazaría al estar él sangrando. Este plan fue entendido por El Señor Caitanya y él llamó a Sanatana Goswami y le dijo: “Tu has decidido acabar con este cuerpo pero no sabes tu que este cuerpo le pertenece a Krishna? Tu ya has dedicado tu cuerpo a Krishna entonces como puedes decidir acabarlo? Así que no debes descuidar el mantenimiento de su cuerpo. Esa es la lección que nosotros obtenemos del Señor Caitanya y Sanatana Goswami. Traten de cuidar su salud de la mejor manera posible.”*

Tal como El Señor Krishna dice en el Bhagavad-Gita (6.16), no hay posibilidad de volverse un yogi si alguien come demasiado o come demasiado poco, duerme demasiado o no duerme lo suficiente. Alguien que esta practicando yoga, vida espiritual, debe controlar la lengua. El Ayurveda dice, si alguien come algo más de lo requerido, o come cuando no tiene hambre, entonces la comida no será digerida apropiadamente, y se volverá *ama* o veneno en el cuerpo. Esto obstaculiza el natural ciclo metabólico y causa enfermedad.

Los devotos del Señor Krishna son naturalmente vegetarianos, por lo tanto ellos han tomado un buen primer paso

hacia una dieta saludable. Y todavía incluso los vegetarianos son susceptibles a las enfermedades relacionadas a elevadas dietas grasosas. Yo conocí muchos devotos que, simplemente porque ellos estuvieron ayunando 21 veces a la semana, desarrollaron una enfermedad al corazón, diabetes y otras enfermedades que pudieron haber sido controladas por una apropiada



dieta vegetariana.

La no limpieza es también una causa de enfermedad. Cuando la higiene es pobre, los gérmenes y virus se esparcen más

“...La no limpieza es también una causa de enfermedad...”

fácilmente. Uno debe bañarse regularmente. Antes de comer uno debe lavar sus manos y se debe tomar un especial cuidado cuando se cocina, cuidando que las manos y los utensilios queden limpios. La no limpieza esta también asociado con el sexo ilícito y la promiscuidad, la cual presenta oportunidades para la transmisión de enfermedades sexualmente transmisibles.

La limpieza lo ayuda a uno a establecerse en la modalidad de la bondad. Srila Prabhupada escribe (en su significado del Bhagavad-gita 14.11) que en la modalidad de la bondad *“Uno puede ver las cosas en la posición correcta, uno puede escuchar cosas en la posición correcta, y uno probar las cosas en la posición correcta. Uno se vuelve limpio en el exterior y en el interior. En cada puerta hay un desarrollo de los síntomas de felicidad, y esa es la posición de la bondad.”* La limpieza no sólo se refiere al cuerpo físico, sino también a mantener los pensamientos y deseos puros de uno al ocuparlos en servicio devocional. Esta también es una llave para la salud y la productividad. El stress innecesario en la vida puede también causar una perturbación en el balance normal de nuestro cuerpo, llamado homeostasis. El stress causa un desequilibrio en el sistema

endocrino, el cual segrega hormonas que regulan los órganos del cuerpo y los síntomas del stress también pueden causar úlceras, dolores de cabeza o tensión arterial alta.

Fe en El Señor Krishna y una relación personal con Srila Prabhupada ayudará a aliviar el stress en la vida. El Señor Krishna dice en el *Bhagavad-gita* (6.30) para alguien *“que Me ve en todas partes y ve todo en Mi, él nunca Me pierde a Mi y Yo nunca lo pierdo a él.”*

En otra carta a Rayarama das, 21/12/1967, Prabhupada instruye: *“Mi primera inquietud es que Ud. no esta comiendo bien, eso es causa de ansiedad. Por favor no coma cosas picantes y especias. Simplemente hierva vegetales, arroz, y unos cuantos chapatis. Coja mantequilla separadamente y sólo coma lo que se requiere para probar. Beba leche en la mañana y en tarde. Use alguna píldora digestiva después de cada comida principal. Yo pienso que las pastillas de menta lo pueden ayudar. Sea cuidadoso acerca de su salud primero. Esta información no es solamente para ti. Sino para todos mis hijos. Yo soy un hombre viejo. Yo puedo vivir o morir eso no importa, pero usted debe vivir un largo tiempo para llevar adelante el movimiento de la Conciencia de Krishna.”*

Debido a que el índice de muerte en este planeta es del 100%, el propósito de desarrollar un cuerpo saludable no es el de evitar la muerte, sino el de mantener el cuerpo para El Señor Krishna. En el *Bhagavad-gita* (6.17) El Señor explica que mientras estemos practicando el sistema de yoga, uno debe regular sus hábitos de comida, de sueño, de recreación y trabajo, y esto lo puede ayudar a mitigar todos los dolores materiales. Relaciones saludables, buena autoestima, ejercicio regular, apropiada ejecución de meditación diaria también contribuye a una buena salud física. La buena salud nos puede ayudar a llevar a cabo nuestras prácticas espirituales.

Rasatala dasa es un discípulo de Srila Prabhupada que vive en Florida con su esposa e hijos, él es el representante de la salud y bienestar de ISKCON en Norte América y está certificado como practicante en Terapia del masaje.

Espero que ésta lo encuentre
----bien de salud-----

TEST AYURVEDA- TIPO DE CUERPO

El siguiente es un test para determinar el tipo de *dosa* de uno. Hay 7 posibles tipos de *dosas*: *Vata*, *Pitta*, *Kapha*, *Vata-Pitta*, *Vata-Kapha*, *Pitta-Kapha*, todos los *dosas* balanceados (Sama Prakritri).

Hay tres secciones, una para cada *dosa*. Llene cada sección y sume los totales para llegar a la puntuación final para cada una de los *dosas*.

0-2= Eso no se aplica a mi.

3-4= Algunas veces se aplica o en alguna magnitud.

5-6= Prácticamente siempre se aplica a mi.

Piense cuidadosamente en cada pregunta. Si hay duda acerca de qué responder, ponga una puntuación que se aplique más a su vida o al menos durante los últimos años.

SECCIÓN 1

Vata Dosa

No se aplica
1 2

A veces se aplica
3 4

Aplica la mayoría
5 6

1. Soy hiperactivo por naturaleza.
Usualmente hago las cosas rápidamente.
2. Aprendo y olvido rápido.
3. Soy generalmente entusiasta y vivaz.
4. Tengo un físico delgado.
5. No subo de peso con facilidad.
6. Camino rápido y ligero.
7. Tiendo a tener dificultades para tomar decisiones.
8. A menudo estoy estreñado.
9. Tiendo a tener manos y pies fríos.
10. Estoy frecuentemente ansioso o nervioso.
11. El clima frío me molesta más que a la mayoría de la gente.
12. Hablo rápido y soy locuaz.
13. Soy emocional por naturaleza y mi humor cambia frecuentemente.
14. A menudo tengo sueño molesto.
15. Mi piel es seca, especialmente en el invierno.
16. Tengo una mente activa, incansable e Imaginativa.
17. Mi mente tiende a explotar.
18. Tiendo a agotar o gastar rápidamente cualquier energía o dinero que tenga.
19. Mis hábitos de comida y sueño tienden a ser irregulares.
20. Mi apetito es variable.

Puntuación *Vata* _____

SECCION 2

Pitta Dosa

- | | No se aplica | | A veces se aplica | | Aplica la mayoría | |
|-----|--|---|-------------------|---|-------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Soy usualmente eficiente. | | | | | |
| 2. | Tiendo a ser extremadamente preciso y ordenado. | | | | | |
| 3. | Soy resuelto y tengo una manera de ser algo fuerte. | | | | | |
| 4. | Me siento incómodo o me fatigo fácilmente en clima caliente. | | | | | |
| 5. | Transpiro fácilmente. | | | | | |
| 6. | Aunque no siempre lo demuestre, me pongo irritable o me enojo muy fácilmente. | | | | | |
| 7. | Si me salto una comida o si una comida se retrasa, me pongo incómodo. | | | | | |
| 8. | Una o más de las siguientes características describen mi cabello: tempranamente gris o calvo, delgado, fino, cabello lacio, rubio, cabello pintado rojo o arenoso. | | | | | |
| 9. | Tengo un fuerte apetito. | | | | | |
| 10. | Me gusta proponerme metas a mi mismo y luego tratar de alcanzarlas. | | | | | |
| 11. | Soy muy regular en mis hábitos del intestino. Sería más común para mí tener el estómago suelto que estar estreñado. | | | | | |
| 12. | Me pongo impaciente muy fácilmente. | | | | | |
| 13. | Tiendo a ser perfeccionista en los detalles. | | | | | |
| 14. | Me enojo muy fácilmente, pero luego me olvido de ello muy rápidamente. | | | | | |
| 15. | Soy muy aficionado de las comidas frías como helados y también bebidas heladas. | | | | | |
| 16. | Soy más propenso a sentir que una habitación es demasiado caliente que demasiado fría. | | | | | |
| 17. | No tolero las comidas que son muy condimentadas o muy picantes. | | | | | |
| 18. | No soy tan tolerante a la discordia como debería serlo. | | | | | |
| 19. | Me gustan los retos. Cuando quiero algo, soy muy determinado en mis esfuerzos para lograrlo. | | | | | |
| 20. | Tiendo a ser muy crítico de otros y también de mí mismo. | | | | | |

Puntuación Pitta _____

SECCION 3

Kapha Dosa

	No se aplica		A veces se aplica		Aplica la mayoría	
	1	2	3	4	5	6
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Puntuación Kapha _____

Puntuación final: VATA _____ **PITTA** _____ **KAPHA** _____

1: Si una puntuación es más alta que las otras, esa es su *dosa* prominente. Esa *dosa* será más evidente en su constitución si tal puntuación es por lo menos el doble de alta como la siguiente *dosa* más alta. Aun así, si cualquier *dosa* es la más alta puede ser aceptada como la *dosa* prominente.

2: Si las puntuaciones de dos *dosas* son cercanamente idénticas, entonces usted es una persona de *dosa* 2. Por ejemplo, Vata (76), Pitta(73), Kapha (45) entonces tiene una constitución *Vata –Pitta*.

3: Si todos son iguales, entonces usted tiene una constitución balanceada, lo cual es raro. Mejor es hacer la prueba otra vez y responder más cuidadosamente.

4: Si sus cualidades están siempre cambiando, por ejemplo si usted alterna entre estreñimiento y diarrea, esto se debe a un disturbio en la *dosa Vata*.

¡CANTA!

*Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*

... y sé feliz!

*Espero que ésta lo encuentre
-----en buena salud-----*

Revista por El Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Si es no enviable, por favor devuélvalo a:
ISKCON Radhadesh
B-6940 Septon,
Durbuy, BÉLGICA.

¿Cambiando su dirección?
Por favor remita esta envoltura con sus nuevos detalles a:

*Espero que ésta lo encuentre
-----en buena salud-----*

ISKCON Radhadesh
B-6940 Septon,
Durbuy, BÉLGICA.

Nombre.....
Dirección.....
.....