

Da inicio a tu práctica tomando un medio baño y escuchando música (kiirtan) en el sitio

<http://www.espanol.anandamarga.org/self-realization/kiirtan.htm>

A continuación haz meditación, ásanas, automasaje y profunda relajación como se explicó anteriormente.

%%%%%%%%%

Ahora hablaremos sobre uno de nuestros temas favoritos: ¡la comida!

Una mente sana vive en un cuerpo sano, y un cuerpo sano depende de lo que comemos: "eres lo que comes" o dicho de manera más precisa, lo que comes forma las células de tu cuerpo, y las células del cuerpo afectan a tu mente. Ésta es la razón principal por la que una dieta vegetariana es buena para el cuerpo y buena para la mente. A continuación veremos con más detalle otras razones para ser vegetariano:

* Cuesta alrededor de 10 veces más producir la misma cantidad de proteína animal que de proteína vegetal. Esto implica un alto costo para la sociedad. Si cada persona consumiera solo la mitad de carne que consume, habría suficientes reservas de alimentos para alimentar a todos los países en vía de desarrollo.

* La producción de carne requiere 17 veces más terreno y 8 veces más agua. Esto implica un costo al medio ambiente.

* Los animales realmente sufren cuando son sacrificados, sin mencionar su diario padecer en las condiciones sofocantes y artificiales de las fábricas-granja. Y sí, contrario a las enseñanzas religiosas occidentales, la filosofía yóguica sostiene que los animales tienen alma. George Bernard Shaw alguna vez dijo: "los animales son mis amigos y yo no me como a mis amigos".

* El alimento vegetariano es mejor para el cuerpo. Muchas de las grandes enfermedades del mundo occidental son causadas por el consumo de la carne y por el estreñimiento que ésta produce, así como por las toxinas, hormonas y químicos que se usan para producirla. Con frecuencia la gente pregunta: ¿de dónde obtiene las proteínas un vegetariano? La respuesta es que la proteína vegetal obtenida de frijoles, productos lácteos, nueces y semillas es proporcionalmente más alta que en la carne, y más fácil de digerir y absorber por el cuerpo. Y el mito de que comer carne da más fuerza física se puede descartar fácilmente si tienes en consideración que el elefante es la criatura más fuerte en el mundo. La tortuga es una de las criaturas más longevas, y también es vegetariana. Muchos atletas han adoptado un régimen vegetariano. La cultura Hunza -vegetariana- es la más longeva de todas.

* El alimento vegetariano es mejor para la mente. Calma y vuelve la mente alerta, incrementa la concentración, la memoria y la inteligencia (por cierto que Einstein era vegetariano), y en general, te hace sentir más relajado, satisfecho y feliz.

%%%%%%%%%

El régimen vegetariano implica no consumir carne de ningún tipo (carne roja, aves, pescado, mariscos etc.), ni tampoco sus derivados como la grasa animal, la gelatina y los huevos. La cebolla, el ajo y los hongos tienen también un efecto negativo sobre la mente, así como las drogas intoxicantes o embriagantes. Lo mejor es evitar todo esto. Sin embargo la leche y los productos lácteos son buenos, pues tienen un efecto positivo en la mente.

%%%%%%%%%

Escribe a anandamargalibros@yahoo.es si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.