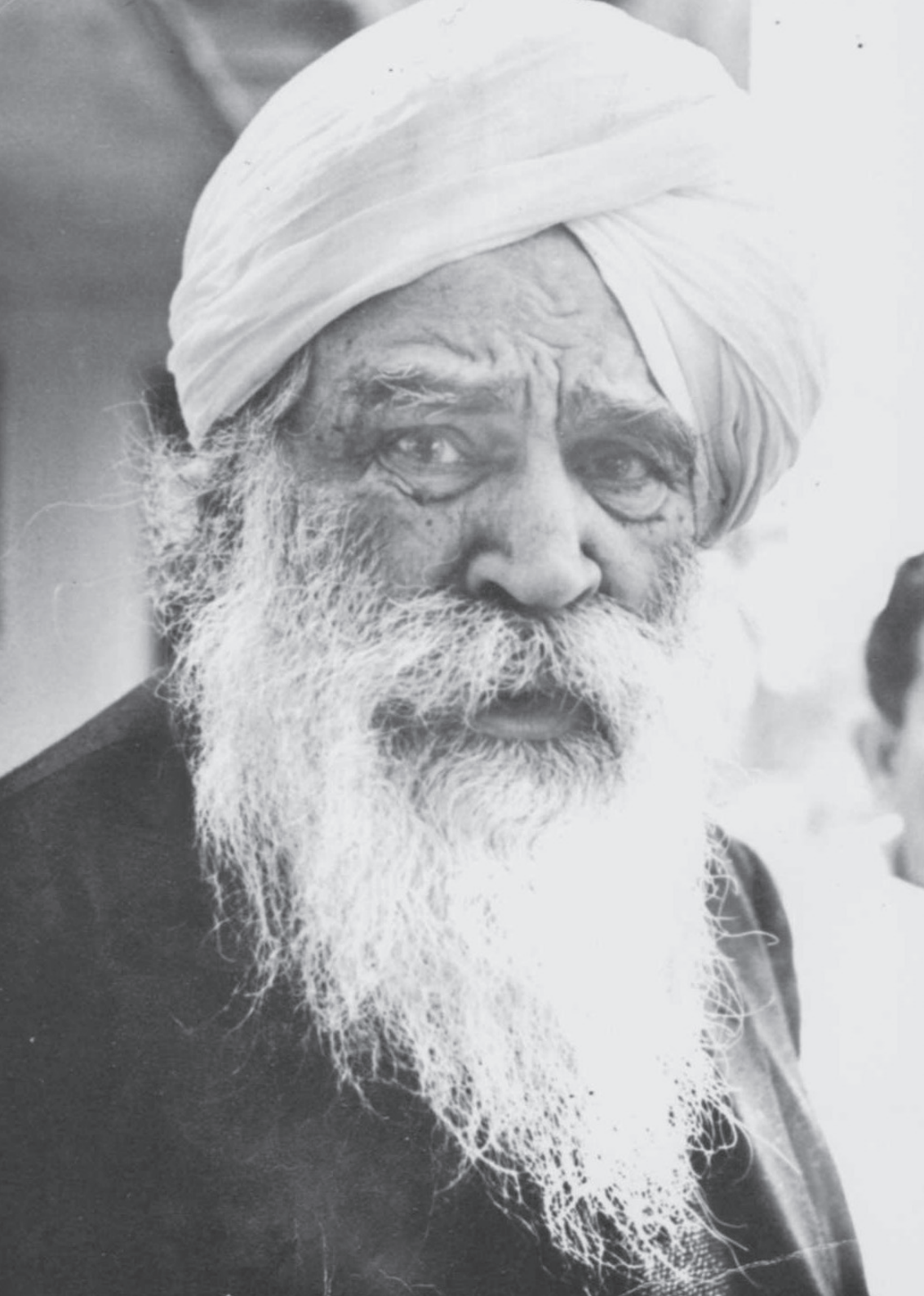


**El Aspecto Espiritual
de la
Alimentación Vegetariana**

Kirpal Singh



**El Aspecto Espiritual
de la
Alimentación Vegetariana**

por Kirpal Singh

Carta Circular Número 10
Publicado por primera vez en julio de 1958

Todos nosotros buscamos descanso y paz, sin embargo, nos encontramos tan alejados de ello como siempre. Todos nuestros esfuerzos en este sentido se malogran y son inútiles. ¿Por qué? Porque trabajamos en líneas equivocadas. El hombre vive en dos mundos: El mundo externo y el mundo interno. Primero se tienen que arreglar las cosas externas, antes de que se pueda entrar en el plano interior para traer paz al plano externo.

Hay tres factores que sirven mucho para este propósito:

- Una ocupación correcta,
- Una conducta correcta
- Una alimentación adecuada.

El propósito más grande de la vida humana es él de conocerse a sí mismo y conocer a Dios. Todo lo demás no es sino mera disipación.

"Mente sana en cuerpo sano", es un proverbio muy bien conocido. Por lo tanto uno tiene que trabajar en primer lugar para esto. Tenemos que mantener la mente y el cuerpo en saludables condiciones antes de que estos puedan ser usados como instrumentos para nuestro desarrollo espiritual. Tenemos necesariamente que comer para mantener juntos el cuerpo y el alma. Entonces, nuestro primer y más importante problema es la alimentación adecuada, tanto para el cuerpo como para el intelecto.

Para esta finalidad sirve el tipo correcto de alimento correctamente ganado y correctamente tomado. Por lo tanto, uno debe de ganar el alimento diario con el sudor de su frente, como reza el dicho, y no deberíamos de depender de las ganancias de los demás. Para ganarnos

la vida debemos tener una ocupación útil y honrada, sea física o intelectual, pero debe estar libre de engaño, hipocresía, mala voluntad y animosidad porque la ley kármica es inexorable. Toda acción conduce a una reacción y esto es un proceso interminable. De aquí la necesidad de una vida honrada aunque sea en pobreza. No se pueden tener riquezas por medios honrados. La riqueza crece bajo los gemidos de los pobres y maltratados, de los leñadores y de los acarreadores de agua y cuestan la sangre de nuestro pójimo. Por lo tanto, no debemos de correr detrás de los alimentos ricos y los placeres delicados porque estos causan explotación, se hallan manchados de indecibles miserias de los pobres y nos hacen miserables a nosotros mismos.

Todos nosotros estamos siendo consumidos por los invisibles fuegos del infierno y no lo sabemos.

El alimento, como sabéis, es hecho para el hombre y no el hombre para el alimento. Tenemos que hacer el mejor uso posible del alimento como de todas las otras cosas de la vida. Un esclavo del paladar no puede hacer nada útil. Por medio de un perfecto control del paladar podemos controlar todos nuestros sistemas físicos y mentales. Una dieta sencilla es más sustanciosa y saludable y más conducente para el progreso espiritual que todas las llamadas golosinas que prevee el arte culinario moderno. Una dieta sencilla puede darnos un comfortable sentido de serenidad y puede ayudarnos a vivir dentro de nuestros propios medios, por limitados que estos sean, sin tener que pedirle nada a nadie.

Cuando yo estuve a punto de retirarme después de un largo y meritorio servicio al gobierno, fuí preguntado por

mi jefe, si gustaría un aumento, pero yo cortesmente decliné la oferta diciendo: "Yo no necesito un aumento, pues sé arreglar mis asuntos dentro de la cantidad limitada de mi pensión."

Así, pues, los alimentos son de tres clases:

- SATVIC – Alimentos puros como: Leche, mantequilla, queso, arroz, lentejas, legumbres, cereales, vegetales, nueces.
- RAJSIC – Alimentos estimulantes como: Pimienta, chiles, especias, condimento, alimentos ácidos y amargos.
- TAMSIC – Alimentos que debilitan como: Alimentos rancios, huevos, carne, pescado, aves, vino, etc.

De estos uno debería preferir Satvic o los alimentos puros, pues estos hacen bien; y aún de esto, uno no debe comer hasta estar completamente harto. En caso de que obtengamos deliciosos alimentos estamos tentados a comer más de lo que es verdaderamente necesario, y lo que se toma extra, en vez de contribuir a dar salud y energía, se vuelve maligno. El alimento que no es digerido y asimilado apropiadamente por el organismo, causa cólicos y en algunos casos el cólera y en ocasiones se paga hasta con la vida misma. No sobrecarguéis el motor del estómago para que no sufráis de náuseas. De la misma manera una cantidad excesiva de lo que es bueno se convierte a veces en algo nocivo para la salud. Una alimentación moderada ayuda al crecimiento de los poderes vitales del hombre.

En las Puranas (escrituras antiguas de la India), hay una parábola del dios-alimento que se quejó ante Vishnú de que la gente le abusaba en gran cantidad. Vishnú contestó humorísticamente: "Tendrás que comer a las personas

que comen demasiado de tí. Este es el único remedio." El aire fresco que respiramos constituye la parte esencial de nuestro alimento. Uno debe respirar profundamente, retener la respiración y exhalar plenamente, de modo tal, que se arrojen del cuerpo todas las impurezas. Además, uno debe beber cierta cantidad de agua pura y tomar jugos de frutas para irrigar el organismo y limpiarlo. Pero se debe evitar toda clase de bebidas estimulantes y sedantes así como también las bebidas alcohólicas y drogas porque vuelven morbosas a la mente y al intelecto. Los granos y las frutas deberían formar nuestros alimentos principales y normales.

El hombre, como se ha dicho antes, debe ganar su subsistencia de modo legítimo y honesto. Es el deber moral de la ama de casa preparar la comida (satvic) con el corazón absorto en el dulce recuerdo del Señor. Una comida preparada de tal manera, con los pensamientos anclados en el Amado, y las manos ocupadas en el trabajo, se vuelve en el maná que viene de los cielos y sienta bien a aquellos que la consumen.

El gran Maestro, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj, frecuentemente acostumbraba darnos el ejemplo de un campesino de la India, que con sus manos puestas en el arado, cantaba canciones encantadoras a su amada. En verdad, tal debería ser nuestra actitud en cuanto a estas cosas.

En 1921, me encontraba trabajando como oficial contador del Sikh Unido 36. Recibí un cocinero para el campo donde estábamos y le dije que no me importaba su pasado si él repetía constantemente los nombres

sagrados mientras preparáse la comida, y que no permitiese a entrar a nadie en la cocina y desviar su mente en pláticas vanas. El cocinero prometió hacerlo y todo resultó bien durante dos o tres días, pero al cuarto día, mientras meditaba, sentí que mi mente no estaba tranquila. A medianoche llamé al cocinero y le pregunté si alguien había estado con él mientras había preparado mi comida. Al principio lo negó, pero finalmente confesó que una persona había venido y le había distraído con una conversación y así le quitó la atención del dulce recuerdo de Dios. Se le advirtió no volverlo hacer y desde entonces él seguía conscientemente mis instrucciones. Este es el mejor criterio para medir el propio desarrollo espiritual y la pureza de la alimentación en cuanto a la procedencia y la preparación de los alimentos.

Sheikh Saadi, un gran poeta místico de Shiraz en Persia, predicaba siempre que hay que dividir el estómago en cuatro partes: Dos para llenarlas con una cantidad limitada de una dieta sencilla, una parte para el agua pura, y que se debería reservar la cuarta parte para la Luz de Dios.

Leemos de un suceso ocurrido en la vida de Hazrat Mahoma, el profeta del Islam. Un día se le acercó un médico y le ofreció sus servicios para los discípulos enfermos y dolientes del profeta en el "Umat" (los seguidores del profeta). Permaneció ahí durante seis meses sin tener trabajo pues ninguno de los discípulos se sentía enfermo. Luego se acercó al profeta y le pidió permiso de marcharse, pues nadie necesitaba sus servicios. Hazrat Mahoma, con una gentil sonrisa en los labios, dió la despedida al médico diciéndole: "Mientras

la gente siga las instrucciones, es imposible que alguien caiga enfermo porque todos viven según el principio siguiente: "Comer siempre un poco menos de lo que uno quiera para saciar completamente su hambre y llevar una vida casta con ganancias honradas."

Baba Jaimal Singh Ji, un Gran Maestro de su tiempo, solía comprar unos panes o chapatis (el pan que se come en la India), los envolvía en un pedazo de tela y los colgaba en la rama de un árbol. Meditaba todo el día y cuando se levantaba de su meditación (Samadhi), tomaba un pedazo de pan, lo remojaba en agua y lo comía antes de volver nuevamente a la meditación.

El pan de trigo entero es un alimento completo en sí mismo, y nosotros le privamos de sus elementos vital quitando la cascarita a los granos al molerlos para producir harina blanca. Destruimos así el fósforo y el aceite de los granos haciendo de estos un alimento degenerado.

Frecuentemente podía ver con mis propios ojos que la comida de Hazur Baba Sawan Singh Ji, siempre era sencilla y consistía solamente de pocos alimentos fácilmente digeribles. Todos los Santos viven de una comida muy frugal. Así lo hizo Shamas Tabrez, un devoto musulmán y Swami Shiv Dayal Singh Ji, quienes vivieron según este principio: "Comed menos y permaneced felices."

Al llevar una vida basada en alimentación sencilla y pensamiento elevado, acompañado de una elevada moral y de conducta casta, no se necesitan los tónicos

que inundan hoy día el mercado. La comida opulenta no sólo trastorna el estómago, sino que conduce a terribles consecuencias, las cuales a veces se vuelven muy peligrosas. Frecuentemente hay personas que se quejan de que no progresen en el Sendero pero no comprenden que esto se deben a lo incorrecto de la dieta vegetariana y al vivir erróneo. Leemos que el profeta Mahoma vivió sólo de pan de cebada.

El alimento satvic protege la cabeza y el corazón de toda clase de impurezas. Cada día leemos que el crimen y la corrupción están en crecimiento, y que se han formado varias clases de patrullas de policía especial para detener esta constante amenaza. "Comer, beber y estar alegres", es el orden del día. Cada uno desea divertirse más allá de sus reducidos remedios viajando, visitando lugares alegres, viendo películas etc. ¿Pero cómo podemos obtener más dinero? Nada, sino la lámpara de Aladino puede ayudarnos para lograr este fin. Un hombre honesto puede mantener su cuerpo y su alma juntos sólo si se esfuerza mucho. Pero muy pocos pueden escaparse a las tentaciones y a los seductores lazos del mundo. Muchos de nosotros vivimos una existencia de lujuria; algunos sufren de la lujuria de los ojos, otros de la de los oídos y otros también de varias clases de lujuria de la carne. No tenemos respeto a las mujeres, las hijas y hermanas de los demás y las seguimos ciegamente. El mundo se encuentra en un proceso de retrogresión que está aumentando continuamente.

"Un hombre se conoce por la clase de compañía que tiene." Si vosotros queréis saber cómo están creciendo vuestros hijos, mirad a sus compañeros y de ellos podéis

juzgar fácilmente.

Todos hemos sido creados por Dios; todos nosotros somos almas encarnadas. El alma es de la misma esencia como Dios y Dios está en todos nosotros. Por eso deberíamos amarnos los unos a los otros. Esto es lo que San Pablo enseñaba durante toda su vida y también se halla escrito en el Corán: "Oh, seres humanos, haced el bien, sed buenos con vuestros padres, con los parientes, con los huérfanos, los necesitados y los pobres y con vuestro prójimo. Tal vida le place a Allah. Allah está dentro de cada uno de nosotros pero Dios no se preocupa por las personas orgullosas y egoistas."

Un Santo-Maestro siempre enseña lo siguiente:

- Tener amor y respeto para toda la creación desde la forma más alta hasta la forma más baja.
- Observar la no-violencia hasta en lo más profundo del corazón.
- Practicar la veracidad.
- No herir los sentimientos de nadie con el pensamiento, con palabras, símbolos y actos.
- Dar un trato bondadoso a todos.
- Mantener un temperamento sereno.
- Tener fe en el bien innato del hombre.
- No ofender a los demás.
- No involucrase en conversaciones calumniosas y sensuales ni en ocupaciones ociosas.
- Evitar las acusaciones, pues ellas provocan repercusiones intensas y regresan con mayor intensidad al acusador.

Si uno anhela la realización de Dios, entonces no debe herir los sentimientos de nadie porque el corazón es la

casa de Dios. ¿Habéis comprendido ya que la semilla de un mango, cuando está sembrada, extrae toda la dulzura del suelo, mientras que una semilla de pimienta extrae solamente todo lo amargo? "Lo que el hombre piensa eso llega a ser." Nada es bueno o malo en el mundo, son nuestros pensamientos los que hacen la diferencia. Como una u otra semilla, nosotros también atraemos impulsos de la atmósfera que corresponden a nuestra propia condición mental.

Leemos en el Mahabharata, el gran poema épico de la antigua India, que los signos exteriores de la castidad y de una vida pura son buenos hechos. Así como el árbol es conocido por su fruto, así el hombre se conoce por lo que hace. Esta es una enseñanza de gran valor, la cual ayuda al hombre a florecer y a ganarse un buen nombre aquí y en el más allá. Él será un buen amigo de todas las criaturas, pues ha decidido no herir o matar a ninguna, ni a la humilde abeja ni a la pequeña hormiga. Tal persona seguramente llegará a conocer la verdad algún día.

El príncipe Dhritarashtra, hijo de Kurú, el rey poderoso de Bharat, habló mal del arco famoso (Ghandiva) de Arjuna, el príncipe de los Pandava. Arjuna se puso colérico y trató rápidamente de lanzar su flecha. Lord Krishna que se hallaba cerca preguntó a Arjuna, que qué era lo que estaba haciendo y Arjuna contestó: "Yo, como príncipe Khastriya, he hecho un voto de que si alguien dijera una palabra contra mi arco, tendría que pagar con su vida." Lord Krishna dijo: "Oh, Arjuna, ¿podrías decirme si el fruto de la rectitud (Dharma) consiste en dolor o placer?" Arjuna replicó: "La rectitud o Dharma consiste en amor y armonía que resultan de ella."

Así pues, uno debe pensar en las consecuencias antes de hacer algo o meditar simplemente sobre una acción. Esto

prolongará seguramente la vida.

Una persona de vida virtuosa nunca pensará mal de otra persona y nunca perderá la calma o se excitará. Una persona de esta clase obtiene una vida larga.

El proceso de la vida está calculado a base de respiraciones. Normalmente, la respiración marcha rítmicamente entre 10 y 12 veces por minuto. Pero cuando una persona está furiosa o excitada, respira de 20 a 23 veces por minuto. Así, pues, hay una verdad profunda en el dicho de que las acciones buenas o las virtudes prolongan la vida, mientras que los malos hechos o los vicios la acortan.

Recordad que podéis hasta hacer acciones meritorias, pero si no vivéis una vida buena, no habréis ganado nada. Tratad de vivir según el precepto del Maestro y sólo entonces vuestras palabras podrán tener importancia para vuestros amigos. No podéis predicar castidad con lujuria en los corazones y mirada lasciva en vuestros ojos. No podéis engañar a la gente por mucho tiempo. Tarde o temprano, la verdad saldrá a la luz. La gente no podrá confiar ciegamente en vosotros por largo tiempo y no tomará en serio vuestras palabras. Perdonádmeme si pregunto ¿porqué ciertas sociedades y ciertos predicadores adquieren mal nombre? Es sencillamente porque no viven de acuerdo con las enseñanzas que predicán.

Un hombre divino está dotado de una mente honesta y un corazón honesto. Tanto en su interior como en su exterior es una perfecta fuente de paz. Sus acciones son

rectas, francas e irreprochables. La verdad viene del fondo de su corazón. El auditorio se va fascinando y tiene un sentimiento de consuelo al escucharlo, pues sus palabras están saturadas del calmante efecto del amor y de castos pensamientos que brotan de su interior y cada uno se siente satisfecho. Como uno entre muchos, es como una torre de fortaleza por la pureza de su corazón.

El señor Tennyson, un gran poeta, hizo hablar a Galahad, uno de los caballeros de la Mesa Redonda: "Mi fuerza es igual como la de diez personas porque mi corazón es puro."

Se dice que el hombre habla de la abundancia de su corazón. Por otra parte si una persona es egoísta y malvada, ella corta con su propia hacha el árbol de su vida en el que está sentada completamente satisfecha de sí misma. Todos la temerán y vivirán en terror de ella. Así mismo, la gente teme ver su cara y le considera un ser nefasto. Si tal persona va a alguna parte, la gente huye de ella o la mira desde distancia mientras que una persona honesta fija la atención en sus propias debilidades eliminándolas una por una mediante la introspección. Swami Shiv Dayal Singh Ji (un santo) aconseja que uno debería descubrir y eliminar sus faltas una por una.

Todos los santos lo han dicho de la misma manera:

- Ama a tu prójimo como a ti mismo.
- Haz a los demás lo que tu deseas que ellos te hagan.

Toda la filosofía religiosa está basada en estos dos principios cardinales. Si uno pone en práctica estas dos reglas de oro se transformará seguramente. La persona

que no tiene ningún elemento de simpatía o compasión en su corazón ni un toque humano, no es digna de ser llamado hombre y no conocerá a Dios. El que trata afectuosamente a sus enemigos, los desarmará en un abrir y cerrar de ojos.

Siempre que sea posible tratad de no dañar a nadie. Sed buenos con todos y viviréis en paz con vosotros mismos y seréis un centro radiante de gracia y amor. Las oraciones de aquellas personas a quienes habéis hecho el bien, os ayudarán y los buenos pensamientos de los demás os rodearán como una bendición. Sólo pensando en hacer el bien os influirá primero a vosotros y traerá después todas las buenas vibraciones de la atmósfera.

Hemos presentado aquí un panch shila o sea cinco verdades fundamentales, con las cuales podemos construir el maravilloso edificio de la espiritualidad.

Estas son:

- No violencia en pensamiento, palabras o acción
- Veracidad
- Castidad
- Amor para todos y odio para nadie, sin distinción de posición social, riqueza o formación.
- Servicio altruista – físico y financiero – y participación voluntaria en las penas y alegrías de los demás.

El Maestro viviente corta el nudo gordiano del iniciado. El discípulo del Maestro deja de cometer pecados.

Los que seguirán estas instrucciones enriquecerán su vida aquí y en el más allá. Controlarán su mente y sus sentidos al entrar en contacto con el Verbo Viviente de Dios a través de un Santo Maestro.

