# Dieta Shatkarmas y Amaroli

Nutrición Yóguica y Limpieza
para
la Salud y el Espíritu

Yogani

De La Serie de Iluminación AYP

# Dieta, Shatkarmas
y
# Amaroli
–
## Nutrición Yóguica y Limpieza
para
la Salud y el Espíritu

Yogani

De La Serie de Iluminación AYP

Copyright © 2007 by Yogani

Diet, Shatkarmas and Amaroli.

Derechos de traducción Español © 2015 por Yogani

Todos los derechos reservados.

Advanced Yoga Practices (AYP)

Para información sobre pedidos, diríjase a:

www.advancedyogapractices.com

o

www.aypspanish.com

ISBN 978-1517365165 (Libro de Bolsillo)

ISBN 978-1-938594-35-9 (Libro Electrónico)

Todas las cosas en la moderación...

# Introducción

Mientras que los métodos de Yoga son muchos, su principio subyacente es muy simple. El cuerpo humano es una puerta entre nuestro mundo externo y un mundo interior infinito de paz, amor y energía creativa. Cuando la puerta se ha abierto a través de eficáces prácticas espirituales, la salud, la productividad y la felicidad son el resultado natural en la vida cotidiana.

*Dieta, Shatkarmas y Amaroli* proporciona instrucciones prácticas sobre una serie de enfoques y técnicas que pueden complementar una rutina diaria de las prácticas de yoga, incluyendo meditación profunda y respiración espinal pranayama. Una vez que hemos empezado a cultivar nuestro silencio interior, emprenderemos naturalmente medios adicionales que pueden mejorar nuestra purificación y apertura interna. Los alimentos que comemos y los métodos que se pueden usar para limpiar y rejuvenecer el cuerpo recibirán más atención. Por lo tanto, este es un pequeño volumen.

Aquí vamos a ver casi todo lo que ponemos en nuestro cuerpo, así como lo que sale de él, con la mirada puesta en la promoción de una buena salud, centrándose en los métodos probados por el tiempo para el cultivo de la transformación espiritual humana. Felizmente, el cultivo de la salud y el espíritu son atendidos por los mismos medios.

Este no es un *libro de dieta*, no de la manera tales libros son normalmente considerados - proporcionando directrices específicas sobre qué comer y no comer de acuerdo a una ideología fija diseñada para adaptarse a todos los gustos. La vida no es tan simple. Todos tenemos diferentes necesidades en diferentes momentos de nuestra vida. Esto es especialmente cierto para los que participan en las prácticas de yoga, donde la neurobiología interior está en constante cambio hacia aberturas mayores. La dieta cambiará en consecuencia, al igual que la necesidad de técnicas de limpieza y otras prácticas. Este libro está diseñado para proporcionar información útil sobre los métodos de la dieta y de limpieza para ayudar a los

practicantes espirituales en la toma de decisiones sabias en su ruta elegida.

*La Serie De Iluminación AYP* es un esfuerzo que se presenta para dar a conocer los métodos más eficaces sobre la práctica espiritual con una serie de libros fáciles de leer que cualquiera puede utilizar para obtener resultados tanto a corto como a largo plazo. Desde sus inicios en el 2003, los escritos de *Prácticas Avanzadas de Yoga* (AYP) han sido un experimento para ver hasta qué punto se pueden comunicar las prácticas, con mucho más detalle que en los escritos espirituales del pasado.

¿Pueden los libros ofrecernos los medios específicos necesarios para recorrer el camino hacia la iluminación, o tenemos que rendirnos a los pies de un gurú para encontrar nuestra salvación? Bueno, claramente hay que entregarse a algo, aunque sea a nuestro propio potencial innato de vivir una vida más libre y feliz. Si somos capaces de hacer eso, y mantener una práctica diaria, entonces los libros de éste tipo pueden cobrar vida y nos instruirán en los caminos de la transformación espiritual humana. Si el lector está listo y el libro vale la pena, pueden suceder cosas sorprendentes.

Aunque el nombre de una persona se da como el autor de éste libro, en realidad no es más que la recopilación de los esfuerzos de miles de practicantes a través de miles de años. Éste es el intento de una persona de simplificar y hacer práctico los métodos espirituales que muchos han demostrado a lo largo de la historia. Todos los que me anteceden tienen mi más profundo agradecimiento, al igual que de todos aquellos que tengo el privilegio de estar en contacto en el presente que siguen practicando con dedicación y con muy buenos resultados.

Espero que a medida que recorras el camino elegido encuentres un útil recurso en éste libro.

¡Practica con prudencia, y diviértete!

# Tabla de Contenido

**Capítulo 1 - Usted es la Ciudad de Dios** ..... 1

Una Rama del Yoga Llamada "Pureza" ..... 2
Las Nueve Puertas del Cuerpo ..... 6
La Llamada Desde Dentro ..... 7

**Capítulo 2 - La Dieta Yóguica** ..... 11

¿Somos lo que Comemos? ..... 11
Dieta y Salud ..... 13
Dieta, Desarrollo Espiritual y Kundalini ..... 25
Preparación y Consumo de los Alimentos ..... 32
Hábitos Alimenticios, Adicciones y Vuelos de la Suposición ... 35
Ayuno ..... 42
La Conexión Entre Cuerpo-Mente-Espíritu ..... 46

**Capítulo 3 - Shatkarmas para la Limpieza** ..... 49

Purificación e Iluminación Corporal ..... 50
La Limpieza de la Boca, Fosas Nasales y Senos Paranasales .... 53
Limpieza del Colon ..... 59
Lavado Intestinal ..... 61
Más Shatkarmas ..... 63

**Capítulo 4 - Amaroli - Rejuvenecimiento Interior** ..... 71

Cómo hacer Amaroli - Terapia de la Orina ..... 72
Aumento de la Biología Sutil para el Silencio Interior ..... 75
Aspectos Adicionales de Amaroli ..... 77

**Capítulo 5 - Uniendo Todas las Piezas** ..... 83

El Cuerpo Extático ..... 84
Control del Ritmo ..... 86
Quietud en Acción ..... 89

**Apéndice - Directrices de la Dieta Ayurveda** ..... 93

**Lecturas Adicionales y Apoyo** ..... 105

# Capítulo 1 - Usted es la Ciudad de Dios

Los seres humanos tienen capacidades notables para lograr lo que se ha llamado la *experiencia espiritual*. Nadie está excluido de esta posibilidad. Para aquellos que deseen abrir la puerta interior, los aguarda un mundo maravilloso. No tenemos que ir más lejos que el funcionamiento de nuestro propio corazón, la mente y el cuerpo. A través de estos aspectos comunes de nuestra existencia cotidiana, el infinito puede desplegarse desde dentro de nosotros. Sólo necesitamos aplicar algunos métodos o prácticas eficáces.

Gracias al trabajo de innumerables buscadores y sabios durante miles de años, hoy hay una amplia gama de prácticas espirituales disponibles para nosotros. La experiencia ha demostrado que algunas de estas prácticas son de mayor importancia que otras, sobre todo porque estimulan cambios fundamentales dentro de nosotros, que sirven de base para las prácticas y experiencias posteriores. Así que hay un orden lógico de las prácticas que encontramos nos pueden llevar en un curso de lógica de desarrollo a través del laberinto de nuestro desenvolvimiento. No es tan difícil como suena, asumiendo que estamos dispuestos a poner en primer lugar las prácticas más importantes. De esto, todo lo demás fluirá más o menos automáticamente.

En el sistema de *Prácticas Avanzadas de Yoga (AYP)*, comenzamos con una breve rutina, dos veces al día de la *meditación profunda*. Dentro de unas semanas o meses después de aprender la meditación profunda, podemos añadir la *respiración espinal pranayama*, que se realiza ante nuestras sesiones de meditación. Estas dos prácticas constituyen el núcleo del enfoque de AYP. Cultivan dos cualidades en nosotros que forman la base para todas las prácticas posteriores, y el surgimiento de una profunda e interminable experiencia espiritual entretejida con nuestra vida cotidiana. La meditación profunda cultiva la calidad del silencio interior, o la quietud. La respiración espinal pranayama cultiva la calidad de la conductividad extática,

el flujo de energía divina dentro de nuestro cuerpo y más allá. Con estos dos aspectos de nuestra naturaleza interna creciente, una serie de otras prácticas se puede aplicar con una efectividad que ampliará enormemente nuestra experiencia. Estas prácticas incluyen *samyama*, *asanas*, *mudras*, *bandhas*, *control de nuestro ritmo* y *métodos sexuales tántricos*, todos los cuales están cubiertos en los escritos de AYP.

Además de estas prácticas, algunas de las cuales son bastante exóticas y anteriormente esotéricas, también consideramos los aspectos más mundanos de nuestra vida diaria - lo que comemos y cómo mantener nuestro cuerpo limpio y funcionando para apoyar mejor nuestra salud y el desarrollo espiritual. En los asuntos de la dieta y la limpieza interior, métodos particulares se pueden aplicar que son eficaces, especialmente durante ciertas etapas de nuestro desarrollo interno.

Mientras que las técnicas de la dieta y de limpieza interna se han pensado en términos de lograr y mantener una buena salud y la longevidad, tomaremos un ángulo diferente aquí. Vamos a ver la salud y la longevidad como efectos secundarios, o los beneficios complementarios, de buenas prácticas y progreso espiritual. De hecho, la salud física es un resultado natural de la salud espiritual.

Se ha dicho que el cuerpo humano es la *Ciudad de Dios*. Para que todo esté bien en la ciudad, es necesario comenzar en la fuente central con las prácticas básicas, y luego estimular y regular el flujo de energía en toda la ciudad de una manera que asegure el crecimiento al más alto nivel de funcionamiento. Gran parte de este proceso es automático, un producto de nuestra evolución interior natural. Con los métodos espirituales, estimulamos este proceso natural. Así es como vamos a considerar la dieta y los métodos de limpieza interior.

## Una Rama del Yoga Llamada "Pureza"

El *Yoga* es uno de los sistemas más completos de la práctica espiritual que ha llegado hasta nosotros a lo largo

de los siglos. Yoga significa "unión" o "unir". Los métodos de yoga facilitan la unión de nuestra naturaleza interior y exterior, la unión de nuestros aspectos divinos y terrenales. Es por esto que a menudo nos referimos al sistema nervioso humano como la puerta entre este mundo y lo divino. Todo lo que tenemos que hacer es abrir la puerta, y podemos vivir una vida divina aquí en la tierra. No hay necesidad de irse a la cima de la montaña. No hay necesidad de renunciar de nuestro trabajo, regalar nuestras posesiones, o dejar nuestra familia. Al aplicar los métodos del yoga durante unos minutos cada día, podemos seguir igual que antes, sólo que somos mucho más felices y eficaces en nuestra vida diaria. Este es el beneficio real del yoga.

El sistema tradicional de yoga se describe en los *Yoga Sutras de Patanjali*, consistiendo en ocho miembros:

- **Yama** (restricciones)
- **Niyama** (observancias)
- **Asana** (posturas)
- **Pranayama** (técnicas de respiración)
- **Pratyahara** (introversión de los sentidos)
- **Dharana** (atención en un objeto)
- **Dhyana** (meditación - disolver el objeto)
- **Samadhi** (absorción en la conciencia pura)

El uso combinado de las tres últimas ramas del yoga con una técnica especial llamada *samyama* produce lo que llamamos *la quietud en acción* en la vida diaria.

Las primeras dos ramas del yoga, *yama (restricciones)* y *niyama (observancias)*, constituyen lo que llamamos los *códigos de conducta*. Es similar a lo que encontramos en todas las tradiciones espirituales del mundo - "no hagas esto", "hacer esto", etc.

Las restricciones y observancias incluyen:

- **Yama** (restricciones) - ahimsa (no violencia), satya (verdad), asteya (no robar), brahmacharya

(preservación y cultivo de la energía sexual) y aparigraha (no la codicia).

- **Niyama** (observancias) - saucha (pureza), samtosa (satisfacción), tapas (calor/enfoque/austeridad), svadhyaya (estudio de los escritos espirituales y sí mismo) y pranidhana isvara (entrega a lo divino).

Tenga en cuenta que ***saucha*** (pureza) es la primera observancia. Aquí es donde nos encontramos con los principios de la dieta y los shatkarmas (técnicas de limpieza del cuerpo). Saucha es la rama del yoga que se ocupa de los aspectos de la conducta que reciben mucha atención en nuestro mundo moderno. Muchos de nosotros vivimos en una cultura que está obsesionada con la dieta y el cuerpo físico. En el yoga, saucha es importante. Sin embargo, no es sino una rama en el amplio espectro de nuestras prácticas.

Mientras que muchos enfoques tradicionales de la enseñanza de yoga consideran yama (restricciones) y niyama (observancias) como requisitos previos para el comienzo de las prácticas más abajo en la lista de las ocho ramas, algunas otras enseñanzas (incluyendo AYP) no toman este punto de vista. Yama y niyama también pueden ser considerados como efectos de un enfoque integrado para participar en prácticas, a partir de meditación profunda, pranayama, posturas y otros métodos, independientemente de nuestra adhesión (o no) a las pautas de conducta de yama y niyama.

Cuando se toma un enfoque integrado a las prácticas, yama y niyama surgen como efectos naturalmente.

Esto ocurre a través de una calidad en todo el mundo que llamamos la *conexión de yoga*. En otras palabras, una práctica utilizada como *causa* producirá otras prácticas como *efecto*. Cuanto más profunda sea la práctica que utilizamos como causa, se estimularán más profundamente las extremidades adicionales de yoga. Y así sigue.

Si empezamos con meditación profunda y respiración espinal pranayama como prácticas fundamentales,

entonces encontraremos aspectos de la práctica contenidos en yama y niyama, aumentando naturalmente como efectos. Estos efectos agregarán otras causas a nuestra rutina de la práctica, mucho más que si al principio hubiéramos hecho solamente los métodos de yama y niyama.

Esto tiene una gran importancia al considerar la dieta y los métodos de limpieza interior. Si utilizamos los principios yóguicos de los métodos de la dieta y de limpieza como consecuencia del aumento del silencio interior y la conductividad extática cultivada dentro de nosotros a través de la meditación profunda y la respiración espinal pranayama, ganamos mucho más. Por otro lado, si forzamos el problema de conducta mediante la adhesión ciega a las reglas externas, podemos crear más obstáculos a nuestro progreso espiritual, en forma de comportamientos forzados y aumento del juicio de uno mismo. Si nuestra conducta en asuntos de la dieta y los métodos de limpieza interior viene naturalmente desde dentro, en lugar de aplicarse desde fuera, entonces esperamos ganar mucho más de las medidas presentadas en este libro.

Un enfoque prudente hacia las prácticas aquí es llegar a ser equilibrado en las prácticas básicas de meditación profunda y respiración espinal pranayama primero. Entonces los principios de saucha (pureza y limpieza) se aumentan desde dentro de nosotros naturalmente.

En el enfoque de AYP a las prácticas, dedicamos atención selectiva a yama y niyama, según sea necesario, para apoyar un comienzo rápido en meditación profunda, respiración espinal pranayama y otras prácticas. Entonces los yamas y niyamas serán impulsados en gran medida por estas prácticas de gran alcance y florecerán naturalmente.

¿Significa esto que no nos preocupamos de la dieta en absoluto en nuestra vida? Por supuesto que no. Lo que significa es que no podemos encontrar la salud o la felicidad a través de la conducta forzada. El mejor enfoque es evitar los extremos y tomar todas las cosas con moderación *favoreciendo* la medida que sabemos nos

traerá una mayor salud y felicidad. Con el tiempo, nuestro camino será más claro y podremos dejar que nuestra conducta en estos asuntos cambie gradualmente de acuerdo a nuestra intuición, que estará aumentando constantemente con nuestro silencio interior y la conductividad extática, mientras continuamos con nuestras prácticas de yoga.

En el camino, nuestra percepción interna será muy refinada, y vamos a aprender a escuchar a nuestro cuerpo y seguir su liderazgo en muchas cosas, incluyendo la dieta y la limpieza interior. En algún momento, también podemos encontrarnos naturalmente considerando la controvertida práctica de *amaroli* (terapia de la orina), una técnica de rejuvenecimiento de gran alcance, que se refiere tanto a la dieta y la limpieza interior.

## Las Nueve Puertas del Cuerpo

En la antigua tradición del yoga, la analogía de la *Ciudad de Dios* se toma un paso más allá. Se dice que la *Ciudad* tiene nueve puertas. Estos son los orificios naturales del cuerpo humano, que incluyen dos ojos, dos fosas nasales, dos oídos, la boca, la uretra y el ano. Para tomar ambos sexos plenamente en cuenta, que no lo hacen muy bien en los viejos tiempos, hay que destacar que una mujer tiene diez puertas (añadiendo la vagina). No va a hacer mucha diferencia en los métodos descritos en este libro, aunque sí en otras áreas de yoga, especialmente *tantra*.

En este caso, estamos interesados en la nutrición del cuerpo y el cultivo de las energías internas. En el plano físico, se trata de lo que entra y lo que sale. En un nivel más sutil se trata de apoyar a la purificación y la apertura en los estratos más sútiles de nuestra neurobiología. Analizaremos de esa manera el comer - la *dieta*. Analizaremos de esa manera las técnicas de limpieza - los *shatkarmas*. Y también vamos a ver de esa manera el reciclaje de la orina en el cuerpo - *amaroli*. Todo ello se dirige al apoyo de lo que llamamos el aumento de la *conductividad extática* en el sistema nervioso. Como tal,

las prácticas serán para apoyar específicas conexiones neurobiológicas, incluyendo:

- **Boca, Uretra y Ano** - en relación con la neurobiología del tracto gastrointestinal (GI).

- **Pasajes Nasales, Ojos y Oídos** - en relación con la neurobiología del cerebro y los nervios espinales.

Al influir el flujo de energía y/o la alimentación a través de estas puertas, podemos ayudar en gran medida el aumento de la conductividad extática en todo el sistema nervioso.

Estas medidas, junto con el resto de las prácticas contempladas en la *Serie de Iluminación AYP*, ayudarán a la continua expansión del silencio interior y la conductividad extática, conduciendo al refinamiento de todas nuestras percepciones y experiencias sensoriales. Sucederá como nos involucramos en las prácticas de la dieta, los shatkarmas y el amaroli de una manera natural, cuando somos llamados desde adentro hacia ellos.

## La Llamada Desde Dentro

¿Qué es lo que nos mueve a hacer un cambio en nuestra dieta, o para llevar a cabo una práctica de yoga que podríamos haber considerado antes a ser un poco extraña? ¿Por qué cambiar algo en nuestros hábitos de vida?

La razón más común por la que hacemos estos tipos de cambios se debe a cómo nos sentimos. En otras palabras, es para nuestra salud y bienestar que estamos tratando más a menudo de hacer cambios en nuestra dieta y otros aspectos de nuestra rutina. Es causa y efecto.

Si estamos en sobrepeso y nos sentimos mal, una de las primeras cosas que vamos a hacer es tratar de encontrar la voluntad para perder algo de peso. Una industria multimillonaria ha crecido alrededor de este simple deseo de sentirse mejor. Además, podríamos no sentirnos bien porque nuestro cuerpo carece de ejercicio físico. Cuando el cuerpo se cae, también caen la mente y las emociones.