

El Ayuno: la cura de los Sabios



Ayunar es **abstenerse, controlarse, renunciar**. Es renunciar temporalmente al placer y el apego, en pos de un objetivo terapéutico para el cuerpo y la mente y para la autorrealización espiritual.

La clave de ayunar es: **Decisión y Disciplina**, sin sensación de castigo, sino como una práctica consciente, como un camino de auto-conocimiento.

El ayuno permite que el organismo descanse de la función digestiva y actúe en las de eliminación y desintoxicación, activando la capacidad de regeneración y renovación de todo el organismo. Es el método de purificación más natural y efectivo que se conoce; los animales lo realizan cuando no se sienten bien absteniéndose de comer hasta que mejoran.

Al ayunar se le permite a la naturaleza obrar en el cuerpo físico y los otros cuerpos, encargándose de restablecer la armonía y el equilibrio orgánico.

El ayuno limpia la podredumbre del cuerpo y lo mantiene sano eliminando todo lo indeseable acumulado durante años de alimentación inadecuada.

También en el ayuno se elimina la materia astral inferior proveniente de la ingesta de carnes, otros tóxicos como el café, tabaco, alcohol. Según el grado de envenenamiento del cuerpo, el proceso completo de purificación de los cuerpos puede tardar varios años.

La limpieza astral erradica de nosotros energías negativas, vibraciones astrales inferiores y el estancamiento de la Fuerza Vital, devolviéndonos la alegría de vivir en paz.

En el Ayurveda, la más antigua enseñanza de Medicina, se aconseja ayunar un día a la semana para cuidar la buena salud, siendo muy auspicioso-*sobre todo para el cuerpo astral*-que el día elegido coincida con el del nacimiento. Así, quien nació un martes le resultaría especialmente bueno ayunar en dicho día: cada semana o quincena, o por lo menos una vez al mes.

Otra sugerencia es hacer semi-ayunos: LUNES las mujeres y JUEVES los hombres, a base un litro y medio de zumo de frutas según el dosha: VATA-Jugo de uva. PITA-jugo de mango. KAPHA-jugo de manzana

¿Qué nos sucede cuando ayunamos?

Las reacciones orgánicas cuando ayunamos son fisiológicamente normales. Ocurre que el organismo moviliza sus propias reservas de calorías para conseguir la energía que necesita. Por lo tanto, el ayuno voluntario no consiste en “pasar hambre”, experimentándose a nivel que avanza esta disciplina, que el apetito desaparece.

No supone el ayuno entrar en un estado de debilitamiento o desnutrición, pues tenemos suficientes reservas de elementos esenciales para la vida, a veces en exceso, de proteínas, grasas y glucosa.

Cuando dichas reservas se movilizan durante el ayuno se produce la limpieza y regeneración. Por eso es que el ayuno depura al organismo y de paso le libera del trabajo de digestión, lo cual aporta energía que se puede utilizar para otras funciones sutiles

Algunos Beneficios Físicos del Ayuno:

- Ayuda a nuestro organismo a vencer las infecciones.
- Aclara los sentidos, mejora la salud del Sistema Nervioso.
- Remueve los venenos del cuerpo, almacenados por años de alimentación inadecuada.
- Normaliza y purifica la sangre.
- Estimula la capacidad curativa del cuerpo.
- Da reposo completo a los órganos vitales.
- Los órganos de eliminación se ponen al día en sus funciones y facilitan la limpieza.
- Restablece la química fisiológica normal y las secreciones normales.
- Rejuvenece las células y tejidos.
- Permite la conservación de la energía y la canaliza de una forma más adecuada.
- Aumenta los poderes de digestión y asimilación.

Beneficios mentales y espirituales:

- ☞ **Fortalece la paciencia y el desarrollo espiritual consciente.**
- ☞ **Aumenta la Fuerza de Voluntad.**
- ☞ **Crece la estabilidad psicológica y la auto-confianza.**
- ☞ **Libera al espíritu de las cadenas del apego a la materia física.**
- ☞ **Facilita una visión interior más aguda y profunda. Se refina la percepción.**
- ☞ **Mejora la introversión mental y concentración. Facilita el discernimiento.**
- ☞ **Facilita los ejercicios espirituales de perdón, compasión y aceptación de uno mismo y de la Voluntad Divina.**



Silencio, Ayuno y Meditación son los pilares del trabajo espiritual.

Es absolutamente necesario practicar con verdadero interés y devoción, ofreciéndolos como sacrificio al Ser Supremo Dios.

“El auto-dominio coloca al ser humano entre los dioses.

La carencia de autodominio lo conduce a la oscuridad más profunda.

Cuida tu autodominio como un tesoro precioso.

No hay mayor abundancia en la vida”.

(Tirukkural 13:121-122)

- La Sagrada Biblia menciona el Ayuno 74 veces. Jesús ayunaba con frecuencia, hasta por 40 días.
- Galeno, Paracelso e Hipócrates, los padres de la medicina occidental, practicaban y recetaban el ayuno para todas las enfermedades graves y lo recomendaban también como excelente régimen preventivo.
- Pitágoras exigía a todos sus alumnos avanzados que ayunaran durante 40 días, con el fin de depurar su cuerpo y mente, en preparación a recibir sus máximas enseñanzas.