

# SAÚDE

Palestra de Swami Tilak

A vida necessita uma disciplina definida, exata. Só a vida disciplinada pode realizar seu fim.

Os estudantes de karatê, por exemplo, têm a minha simpatia pela disciplina que praticam. Esse tipo de prática desperta uma grande confiança já existente no centro de si mesmos, de onde flui a corrente do poder inesgotável!

O homem, sem dúvida, usa muito pouco esse poder; por isso tem que aprender a fazer uso completo dele.

Todos querem ser saudáveis, embora poucos tenham boa saúde.

Existem três classes de doenças: física, mental e espiritual; portanto, devem curar-se nos seus diferentes níveis, e não se deve menosprezar o tratamento médico.

Na Austrália, encontramos uma professora de Yoga, que sofria terrivelmente mas, não queria consultar um médico porque, na sua opinião, eles eram de parecer contrário ao Yoga. Sem dúvida, não é esse o espírito do Yoga, e sim, um tipo de fanatismo. Ora, quem não quiser tomar medicamentos não deve adoecer!

Nas Ilhas Fiji o Conselho Médico, não reconhece a Homeopatia, porque na opinião desse Conselho, a Homeopatia carece de base científica. A menos que não se sofra de egoísmo e ignorância, não se pode chegar a esta conclusão. O homem inteligente deve evitar tais extremos. Algumas vezes, gente muito inteligente expressa algo contrário à sua inteligência.

Alguns meses passados, o Ministro da Saúde de um país importante, disse que a "viagem" estimulada pela maconha era menos prejudicial que uma prática de Yoga. Este parecer é muito irresponsável e duvido que o Senhor Ministro tivesse alguma experiência de maconha ou de Yoga!

Há muitos tipos de Yoga, e cada um deles têm base científica. Quem quiser manter sua saúde deve tratar de beneficiar-se deles.

No início temos *ásanas*, ou posturas do *hatha yoga*. Cada postura está relacionada com uma parte determinada do corpo. Temos que lembrar que não temos só músculos, mas temos todo um sistema de glândulas, veias, nervos, artérias, e células também!

A secreção indisciplinada das glândulas; o desequilíbrio das proteínas nas células; o fluxo irregular do sangue pelas veias e artérias e a tensão dos nervos, tudo isso causa doenças.

Os exercícios ordinários formam apenas os músculos. As posturas de *hatha yoga*, disciplinam as próprias células, atingindo assim as glândulas, veias, artérias e os nervos também.

Às vezes, a doença se desenvolve com tal lentidão que o paciente fica completamente desprevenido e quando chega a tomar conhecimento, em geral, a doença tomou um aspecto muito sério. Nesse momento, nem os médicos podem ajudá-lo em nada. Por exemplo, no caso do câncer, que pode curar-se só na primeira fase, mas infelizmente, o paciente nada suspeita. Por isso, os especialistas aconselham toda pessoa a fazer um exame periódico, embora converta o homem numa criatura de laboratório. Que miserável estado é este!

Para evitar essa situação, devemos desenvolver um Sistema Integral condizente com todo o complexo do Homem e que possa ajudá-lo a conquistar uma incessante consciência a respeito da saúde!

Além de tudo isso, esse Sistema deve ser perfeito a tal ponto, que depois nossa saúde mantenha sua integridade, sem o maior controle de nossa consciência.

Nenhum Sistema que pretenda guiar o homem no campo da saúde pode ignorar a mente!

De certo, a mente é o maior poder existente, no mundo. Mas apesar de todo nosso progresso científico, sabemos muito pouco acerca de nossa mente, ela é um grande mistério. Porém, a humanidade afortunadamente, está tomando conhecimento cada vez mais dessa importância.

Para melhor ilustrar esse poder, cito um, dentre inumeráveis casos a esse respeito. Certos psicólogos decidiram fazer um experimento com uma pessoa que estava condenada à forca. Então disseram-lhe que em lugar de ser enforcada exauririam seu sangue, portanto, deitaram a pessoa na cama e vendaram seus olhos. A seguir talharam de leve sua pele e colaram um tubo nela. Nenhum sangue extraíram, mas a água que escorria pelo tubo fez o criminoso acreditar que seu sangue se exauria. Em seguida ele morreu.

Se nossa mente se afeta, nenhum tratamento médico pode nos dar saúde.

Realmente não sabemos quantas enfermidades recebemos pela mente. O ambiente ao nosso redor está impregnado de doenças! Diariamente vemos anúncios de medicamentos, quer seja pela televisão, jornais ou cinemas. Assim, a própria idéia do medicamento pode provocar a sugestão que leva a doença. Logo que acontece algo de ruim, de imediato lembramos dos nomes daqueles remédios e das doenças a eles relacionadas; e, mesmo antes do médico, nós nos diagnosticamos. Desta forma, muitas vezes nos fazemos vítimas da auto-sugestão!

Infelizmente vivemos num inferno de medo. Milhares de temores estão ao redor de nossa cabeça: medo da água e do ar contaminado, medo da infecção, medo da radiação, etc.. Com sinceridade dói saber que cada novo dia, é testemunho da perda da confiança humana! O pobre homem não percebe que a Mãe Natureza lhe conferiu o poder de digerir até veneno! Eu mesmo conheço pessoas que tomam arsênico. Tenho visto as ratas tornarem-se imunes ao veneno. Sem dúvida, o homem deve evitar o veneno, mas o veneno não deve criar medo nele! O medo é pior que o próprio veneno. O veneno mata de uma só vez, enquanto que o medo está matando continuamente. Eu prefiro a morte do que o medo constante da morte!

Embora não haja sistema algum de Yoga que possa nos fazer imortais fisicamente, existe o Yoga que pode nos liberar do medo da morte! A morte física não é a morte do espírito!

Segundo o Senhor Krishna: "Nenhuma arma pode cortar o Ser, tampouco fogo algum pode queimá-Lo; a água não O pode molhar, nem o ar secá-Lo." Yoga é o caminho para realizar o Ser!

Mais um exemplo do poder mental. Uma pessoa teve problema com seus dentes, mas repentinamente começou a sofrer de tuberculose, apenas porque seu médico errou no diagnóstico. Quando o médico retificou seu equívoco e revelou o verdadeiro diagnóstico ao paciente, este se recuperou num prazo mínimo de tempo.

Assim sendo, a mente pode matar ou reviver uma pessoa. Não devemos afetar-nos mentalmente. Porque a mente é nossa "amiga" e também nossa "inimiga", depende de nossa determinação para decidir por uma ou outra forma.

Os psicólogos e psiquiatras estão prestando grande serviço à humanidade no campo psicológico. Mas a dependência do homem às clínicas psiquiátricas, é um grande problema!

Na história da humanidade é provável que nunca o homem consultou tanto a psicólogos e psiquiatras como hoje em dia! Oxalá que você não tenha seu psicólogo ou psiquiatra pessoal! Nas grandes cidades como Nova Iorque ou Londres, todos têm seu psicólogo e psiquiatra particular. Não crêem em Deus, mas crêem nos psiquiatras; não visitam a igreja, mas visitam regularmente as clínicas de repouso. Os pobres deuses atuais, psicólogos e psiquiatras, têm seus problemas; e além disso não podem revelar. Muitas vezes eles nos falam da história miserável de sua vida. Temos toda simpatia por eles. Mas que agonia tão grande daquele que se diz curandeiro e não obstante sofre interiormente!

As pessoas se preocupam muitíssimo a respeito de sua mente subconsciente, sem se dar conta que a subconsciência é o depósito da consciência ativa, ou seja, em estado consciente. O que agora está depositado em nossa subconsciência, na sua origem passou pela mente consciente.

Sem dúvida, a subconsciência cumpre um papel muito importante em nossa vida. Com freqüência nossos sentimentos e emoções são reflexos de nossa subconsciência, mas nem por isso devemos ignorar a importância da consciência ativa, que é a mãe da subconsciência.

Suponhamos que a noite uma pessoa na sua infância foi assustada por um gato preto e agora na sua juventude não lembra mais o incidente. Mas cada vez que um gato aparece na escuridão da noite, um sentido de medo se apodera dessa pessoa. É claro que o medo, no tempo presente, é reflexo do incidente passado, mas não se deve esquecer que na infância o medo entrou pela consciência!

Portanto, se no presente pensamos energicamente, com grande Vontade, na direção desejável, podemos clarificar e transformar nossa subconsciência! Infelizmente, preocupamo-nos demais com nossa subconsciência e muito pouco fazemos para pensar apropriadamente.

Pensar é criar, formar, transformar e curar também!

Em recente descoberta afirma-se que o sistema nervoso involuntário, pode positivamente ser controlado pela Vontade.

Na Meninger Foundation, em Topeka, Kansas, uma mulher aumentou a temperatura de suas mãos, em dez graus somente em dois minutos e meio, unicamente por meio da mente. Simplesmente pensou.

Na Escola de Medicina da Universidade de Harvard, um grupo de estudantes adestrou-se, em menos de uma hora, em diminuir as batidas de seu coração, para uma média de dez batidas por minuto.

No Gerontology Research Center, cinco de oito pacientes cardíacos aprenderam em um experimento, a reduzir a frequência da contração ventricular prematura; uma coisa anormal e com frequência um ritmo cardíaco perigoso em que se contrai muito rápido a câmara principal de bombeamento.

Os cientistas chegaram à conclusão que mesmo uma pessoa comum ao observar com atenção as batidas de seu coração ou as ondas eletromagnéticas de seu cérebro, poderá influenciá-las pela vontade, sem esforço notável. Então eles estão tratando de desenvolver um sistema chamado "Bio-Feed Back Training", em que as condições internas e o biorritmo do corpo traduzem-se em luz por meio de um poderoso amplificador, e também em som, ou flutuação da agulha num instrumento.

Esse sistema mencionado enaltece, porque nos revela o poder da mente. Mas não devemos deixar nenhum instrumento mecânico tornar-se indispensável ao processo de pensar. Qualquer tipo de dependência é dependência; e portanto deve ser evitado. Temos já o sistema perfeito do Yoga, o qual nos conduz à etapa final do *Samadhi* por meio do *Pranayama*, *Dharana* e *Dhyana*.

A finalidade do *Pranayama*, é disciplinar com perfeição o *Prana*, ou Força Vital. Todo ciclo de atividade em nosso corpo, é um resultado da presença do *prana*. Sem a vitalidade o sangue não pode circular nas artérias e veias nem o coração bater, nem o cérebro funcionar. A vitalidade é invisível, mas seus efeitos são evidentes. Pelos efeitos, tratamos de disciplinar ou controlar a vitalidade, mas temos que ter presente também que não podemos controlar de imediato os efeitos, porque eles são sutis. Por isso, procedemos a partir da respiração que atinge o coração, e do coração chega-se ao cérebro.

Sabe-se que logo que respiração para, o coração deixa de funcionar e assim que o coração deixa de bater o cérebro paralisa.

Conclui-se portanto, que a pessoa que controla sua respiração tem controle sobre seu coração e cérebro, sendo então dono de sua existência física.

É hábito geral que as pessoas respiraram só por uma narina. Mas o estudante de Yoga, deve praticar de maneira que respire igualmente por ambas narinas. A princípio, senta-se numa postura cômoda, e fecha-se a narina direita com o polegar da mão direita. Depois inala-se pela narina esquerda. Logo, fecha-se a narina esquerda, com o dedo indicador da mesma mão, e exala-se pela narina direita, afastando o polegar. A seguir, inala-se pela mesma narina direita que exalou, e ao terminar de inalar, fecha a narina direita com o mesmo polegar e deixa-se sair novamente o ar pela narina esquerda, afastando-se o dedo.

Em Sânscrito, a inalação chama-se *Puraka* e a exalação, *Rechaka*. A inalação e a exalação têm de serem feitas muito devagar, mas com ritmo natural. Todo o processo que acabo de descrever - o *Puraka* pela narina esquerda, e o *Rechaka* pela narina direita - considera-se só um *Pranayama*! Pode-se começar com cinco *Pranayama* por dia, pela manhã ou ao entardecer. Deve-se aumentar um *Pranayama* por semana até completar 21 *Pranayamas* por dia.

Quando completar 21 *Pranayamas*, pode-se praticar *Kumbaka* ou retenção, claro que com muito cuidado como é natural. Na prática seria o seguinte: inalar pela narina esquerda durante quatro segundos, deve também fechar a narina esquerda como na prática anterior, e reter o ar durante 16 segundos logo deixa sair o ar em 8 segundos. Logo que a exalação se complete, deve inalar pela mesma narina durante 8 segundos e fazer outra vez a retenção ou *Kumbaka* durante 16 segundos, como anteriormente. Finalmente exala pela narina esquerda durante 8 segundos. Temos assim também só "um" *Pranayama*. Deve-se praticar cinco *Pranayamas* por dia como já foi mencionado, pela manhã ou ao entardecer. Aumentar um *Pranayama* a cada semana.

A duração do *Puraka*, *Kumbaka* e *Rechaka* respectivamente, é na proporção de 1:4:2.

A tabela seguinte pode ilustrar com maior clareza:

| <b>Semana</b> | <b>Pranayama</b> | <b>Puraka</b><br>(inalação) | <b>Kumbaka</b><br>(retenção) | <b>Rechaka</b><br>(exalação) |
|---------------|------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 01            | 05               | 04                          | 16                           | 08                           |
| 02            | 06               | 05                          | 20                           | 10                           |
| 03            | 07               | 06                          | 24                           | 12                           |
| 04            | 08               | 07                          | 28                           | 14                           |
| 05            | 09               | 08                          | 32                           | 16                           |
| 06            | 10               | 09                          | 36                           | 18                           |
| 07            | 11               | 10                          | 40                           | 20                           |
| 08            | 12               | 11                          | 44                           | 22                           |
| 09            | 13               | 12                          | 48                           | 24                           |
| 10            | 14               | 13                          | 52                           | 26                           |
| 11            | 15               | 14                          | 56                           | 28                           |
| 12            | 16               | 15                          | 60                           | 30                           |
| 13            | 17               | 16                          | 64                           | 32                           |
| 14            | 18               | 17                          | 68                           | 34                           |
| 15            | 19               | 18                          | 72                           | 36                           |
| 16            | 20               | 19                          | 76                           | 38                           |
| 17            | 21               | 20                          | 80                           | 40                           |
| x             | x                | x                           | x                            | x                            |

Durante a inalação e a exalação deve-se focalizar toda a atenção na respiração, e durante a retenção, no coração. E outras palavras, no *Puraka* deve-se ter a noção de se estar dirigindo, com a inalação, no sentido do coração; no *Kumbaka* ou retenção, manter-se o sentido de se estar descansando no coração e *Rechaka* ou exalação, manter-se o sentido de estar saindo do coração, acompanhado da exalação.

Não é um método maravilhoso de preservar e disciplinar o corpo?

"Onde quer que esteja a mente está a respiração, e onde está a respiração, ou seja, o *prana* aí está a mente."

O *Pranayama* e o *Dhayana* ou meditação, apoiam-se mutuamente. Deve-se praticar simultaneamente o *Pranayama* e a Meditação. Mas, quando se chega à ultima etapa, o *Pranayama* mencionado na tabela. *Pranayama-21*: 20 segundos de *Puraka*, 80 de *Kumbaka*, 40 de *Rechaka* - deve-se então apenas repetir diariamente esse *Pranayama* sem aumentá-lo, persistindo-se na intensificação da meditação.

No *Dharana* se visualiza mental e voluntariamente um objeto definido por vez, enquanto que o *Dhyana* é a concentração intensificada da mente num único objeto. Quando em nossa mente nada fica, exceto o objeto de nossa visualização, a esse estado é chamado *Sarvikalpa Samadhi*. No *Nirvikalpa Samadhi* nada mais permanece exceto a Consciência pura, isto é: irrelativa, sem objeto, sem semente.

Mas há de se entender que a Consciência pura, não é inconsciência como dizem alguns parapsicólogos. É fato que não possamos ver a luz sem a presença dos objetos que a refletem, mas isso não prova que a ausência dos objetos obscureça a luz ou a luz seja eliminada. A luz sempre é luz! A consciência sempre é consciência!

Vemos portanto, que o Yoga não somente nos dá o poder de vigiar e reajustar o funcionamento de todos os níveis da mente, mas também nos dá a capacidade de realizar Deus e o Ser, que são as fontes da Bem-aventurança Eterna! Quem realiza Deus e o Ser, realiza a Eternidade e a Imortalidade de si mesmo. Quando a mente capta sequer uma vez o Espírito da Eternidade e da Imortalidade, então não há mais lugar para tristeza alguma ou sofrimento.

A idéia da Imortalidade e da Eternidade é mais poderosa que energia. Todos os profetas, os filhos de Deus e *Avatares* tinham a espada da Sabedoria do Ser para vencer as tropas do medo e do sofrimento!

Nós também devemos tê-la!

Mais uma vez digo que a Meditação é um processo perfeitamente científico. Segundo os próprios cientistas, na Meditação profunda emitem-se maior número de ondas alfa, as quais se relacionam também com a condição de alerta e estado de equilíbrio.

As ondas alfas parecem ser necessárias para aumentar a memória e a consciência interna, o que muito deleita.

Algumas pessoas tem medo do Yoga, porque esse sistema insiste na dieta vegetariana, e então dizem: como se pode obter as proteínas na comida vegetariana? Os médicos dizem que "para obter proteínas, a carne é necessária." Mas eu simplesmente pergunto: Como os elefantes, cavalos, touros, hipopótamos e macacos, obtêm as proteínas? Eles não comem carne e nem por isso deixam de ser muito fortes.

Amigos meus, repito que o homem é vegetariano por natureza. De certo, que muita gente que pratica as posturas de Yoga têm deficiência de proteínas, seja porque não toma leite nem come manteiga, ou então come muito pouco, pois tem medo de engordar e do colesterol. Os vegetarianos têm que comer manteiga, vegetais, cereais, pão, arroz integral, frutas, leite, etc., em quantidade suficiente.

Os que praticam posturas de Hatha Yoga devem compreender que as posturas engendram muito calor, e que portanto necessitam bastante comida. Cada pessoa deve comer segundo sua necessidade; não deve fazer-se vítima da opinião de outras pessoas. O apetite é um sintoma de boa saúde. Contanto que se possa trabalhar e andar com eficiência, não se deve preocupar com o peso. O homem não deve competir com as borboletas!

Quando praticamos as posturas, devemos respirar apropriadamente e concentrar toda a atenção no órgão particular que concerne à postura, de maneira a perceber que o órgão está recebendo nova potência, novo vigor, o qual é muito necessário.

O amanhecer e o entardecer são muito propícios para a pratica das posturas.

Pela manhã, deve-se despertar muito cedo e, depois de defecar, lavar só as mãos, boca e pés e sem nada comer, e fazer as posturas. Algumas pessoas tem o mau hábito de comer ou beber antes de defecar, isso é muito prejudicial à saúde. O estômago deve esvaziar-se antes de se encher, pois não limpamos o recipiente antes de enchê-lo? Qualquer exercício, principalmente as posturas de Yoga, deve ser feito com estômago vazio. Quando se faz exercício sem esvaziar o estômago, isso prejudica a saúde.

No mínimo meia hora, deve ter passado após ter feito as posturas, para se poder tomar banho. Algo muito importante de se ter em conta é que o intervalo entre a comida e as posturas, deve ser de pelo menos três horas. Acabar de comer e fazer qualquer tipo de exercício, é muito perigoso. Outro hábito nocivo à saúde é atirar-se ao trabalho mal se termina de comer. Há um dito que diz: "A morte persegue àquele que corre depois de comer."

Depois de almoçar, deve-se descansar, e depois de jantar, caminhar. Esses hábitos são muitos salutares. Para poder descansar bem, logo depois do almoço, deve-se deitar dez minutos do lado esquerdo, a seguir dez minutos do lado direito, e finalmente dez minutos reto de costas, com o rosto voltado para cima.

Um aspirante de Yoga deve terminar de jantar pelo menos três horas antes de deitar, e ainda antes de se deitar deve lavar os braços até os cotovelos, as pernas até os joelhos, os órgãos genitais e o rosto, tudo com água fria.

O leite não se deve tomar quente. O café e o chá da Índia (preto) devem ser evitados em qualquer forma.

Para evitar os maus sonhos, sempre se deve dormir com predominância do lado esquerdo.

Urinar "antes" do banho, depois de comer, depois de tomar água, e nunca antes.

Tudo isso pode ajudar-nos bastante a manter a saúde.

Com estas palavras eu lhes agradeço pela paciência e atenção.

OM SHANTI SHANTI SHANTI  
OM PAZ PAZ PAZ