

# Dharma Yoga

new york center

## *EL MEJOR TRATAMIENTO DE TERAPIA NATURAL*

*POR SWAMI SIVANANDA*

La forma natural de tratamiento es la mejor forma de tratamiento. La cura de la naturaleza es la mejor cura. La comida natural es la mejor forma de comida. Sé natural en todas las maneras de vivir. Disfrutarás de buena salud, larga vida y felicidad. En realidad, la naturaleza hace todo en la cura de todas las enfermedades. Las medicinas ayudan a la naturaleza en el trabajo recuperador y regenerador o el proceso constructivo del mecanismo corporal. El médico que trata de ayudar a la naturaleza es acertado. La sanación de la naturaleza puede ser interferida o retardada por los medicamentos. Aquel que dice “he curado tal y tal enfermedad” es un ignorante.

Evita las drogas. Abandona la vida eufórica y libertina. Come alimentos simples y naturales. Vive al aire libre. Toma baños fríos. Sé moderado en la comida, la bebida y en todo lo demás. Viste ropas simples. Disfruta del sol. Disfruta los rayos ultravioletas en la mañana. Haz ejercicios regularmente. No vayas al médico con frecuencia. Come comida simple y natural. Come para vivir. Deja descansar a tus órganos con ayunos ocasionales. Come alimentos crudos, tantos como puedas. Usa solo el agua suficiente para cocinar adecuadamente. Estarás sano, fuerte y vigoroso. Serás dotado con un alto estándar de pureza, vigor y vitalidad.

Si te enfermas, ataja la enfermedad en su capullo. No le permitas sembrar raíces profundas. El cuerpo es una máquina misteriosa. Tú eres su conductor. Aprende a cuidarlo adecuadamente, a manejarlo suave y eficientemente y a repararlo cuando se daña. Conviértete en un chofer maestro de esta máquina maravillosa. Esfuérzate por calificar como un experto sanador natural. Obedece las leyes de la naturaleza. La salud es la recompensa de la naturaleza por obedecer sus leyes. Si las obedeces, las fuerzas curativas y reconstructivas dentro de tu cuerpo reconstruirán y renovarán tus células y tejidos, los curarán y removerán los efectos causados por la desobediencia de las leyes de la naturaleza.

El hombre necesita muy poca comida para vivir en esta tierra. El paladar y la lengua lo matan. El humano debe pagar el castigo cuando transgrede las leyes de la naturaleza. Sufrirá. Debe aprender las lecciones. ¿Por qué te quedas en la enfermedad y la pobre salud? ¿Por qué arrastras una existencia sombría? Disfruta la alegría de la salud suprema siguiendo



# Dharma Yoga

new york center

el sendero de la naturaleza. Nada en la corriente dulce de la naturaleza. Zambúllete, báñate en ella. Flota en ella, regocíjate. Sé siempre saludable, rico, fuerte y sabio.

La fe firme en Dios y apoyarte en tu ser inmortal y eterno mantendrá la mente en un estado vigoroso y positivo. Sabe que El es manifestado en el aire puro, en el sol energizante, en el elixir vital de la pulpa de las frutas. Siente Su poder sanador trabajando a través de cada poro de tu cuerpo, a través de cada célula, en cada corpúsculo de sangre y en cada fibra nerviosa. Con tu ser armonizado con el Ser cósmico, con una mente alegre, optimista y un cuerpo rejuvenecido con suficiente descanso, una dieta sabia, la luz del sol, ejercicios y baños, fácilmente rechazarás cualquier enfermedad, tendrás una fuerza y vitalidad maravillosas y cruzarás el océano de la existencia terrenal con prácticas espirituales vigorosas.

A través de Su abundante gracia y bendición, que tengas salud y larga vida.

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047  
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

