

Un fragmento del primer libro de Gandhi, *Hind Swaraj*, con respecto a las enfermedades, los médicos y las medicinas:

Los hospitales son instituciones para la difusión del pecado. Los hombres se preocupan menos por su cuerpo y aumenta la inmoralidad. Los médicos europeos son los peores de todos. Por un modo equivocado de curar al cuerpo humano, matan cada año a miles de animales. Practican la vivisección.⁷ Ninguna religión la permite. Todas afirman que no es necesario suprimir tantas vidas por la salud de nuestro cuerpo. Estos doctores violan nuestro instinto religioso. La mayoría de sus productos médicos contienen grasa animal o alcohol; ambos están prohibidos para los hinduistas y musulmanes.

Podemos fingir ser civilizados, definir como supersticiones a las prohibiciones religiosas y ser indulgentes en lo que deseamos.

Queda el hecho que los médicos nos conducen a la indulgencia, y el resultado es que hemos perdido el autocontrol y nos hemos vuelto blandos.

Gandhi⁸

⁷ Es la realización de experimentos médicos sobre animales vivos, sin ningún tipo de anestesia.

⁸ Gandhi, *Hind Swaraj*, trad. P. Ameglio (Cuernavaca: Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 2014), 62.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.



Hilda Carmen Vargas Cancino investigadora del Instituto de Estudios sobre la Universidad, coordinadora del Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-Violencia, Uaemex.

La palabra *ahimsa* proviene del sánscrito y se compone de dos sílabas: "a", que es privativa, e "himsa" que significa destrucción, herida o lo que es negado; para así conformar la expresión "no-violencia" cuyo significado también es el respeto a la vida, interpretada frecuentemente como defensa de la justicia, símbolo de paz activa y reverencia hacia los seres capaces de sentir.

Ahimsa es una publicación mensual a cargo del Centro de Estudios de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (Codhem). Número de autorización del Comité Editorial: CE/PP/20/18.

Disponible en <www.codhem.org.mx>.

Contacto:

no-violencia_1@hotmail.com | (01722) 214 53 51 | Paseo Tollocan núm. 1402, Cerro de Coatepec, C. P. 50110, Toluca, México | [facebook.com/hoviencia.uaem](https://www.facebook.com/hoviencia.uaem).

Mayor información o asesoría jurídica:

Edificio sede de la Codhem: Dr. Nicolás San Juan núm. 113, col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C. P. 50010, Toluca, México (01722) 236 05 60.

Visitadurías de la Codhem: 01 800 999 4000 (Lada sin costo las 24 horas del día).



Ahimsa
no-violencia activa

Ya no hay tiempo

El trabajo espiritual como elemento de un cerebro optimizado no-violento

La comunidad creada por Gandhi



Año XIV, núm. 162
Octubre, 2018



Codhem
apoya la prevención del cáncer de mama

Ya no hay tiempo¹

Durante mucho tiempo, hemos venido diciendo: “en unos 50 años ya no habrá agua; el aire será irrespirable; ya no tendremos glaciares; existirán pocos animales”, pero no nos hemos dado cuenta de que llegamos muy pronto a ese futuro que creíamos lejano, de que ya no hay agua en lugares en donde antes abundaba, como en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, donde el 9 de julio se quedaron sin agua y lo llamaron el Día Cero.² En la Ciudad de México, también ya existe este problema, ya que está entre las ciudades del mundo que podrían quedarse sin agua potable.³

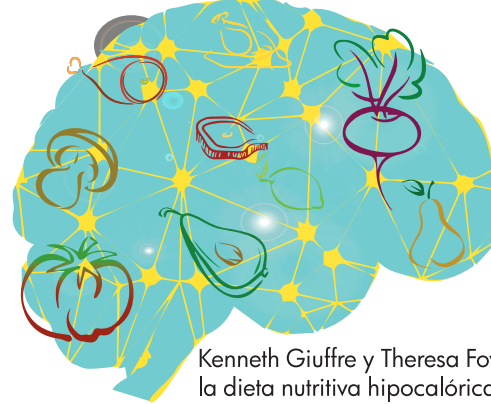
Otro grave problema es que el hielo de los glaciares de todo el mundo se está derritiendo en tiempo récord. En México, al glaciar del Pico de Orizaba le quedan algunas décadas de vida; al del Iztaccíhuatl, unos cinco o 10 años, y el glaciar del Popo ya ha sido declarado extinto.⁴ El deshielo de los glaciares es un proceso natural, pero, debido al daño que los seres humanos hemos provocado, se aceleró. Debemos cuidar el planeta hoy y resarcir los daños, porque ya no hay tiempo.

¹ A. Lisset Del Villar Cedillo, practicante de la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Ciencias de la Conducta (Facico) de la Universidad Autónoma del Estado de México (Uaemex), asignada al Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-violencia, Instituto de Estudios sobre la Universidad (IESU), Uaemex.

² Cfr. G. Llanos, “Ciudad del Cabo aprende cómo vivir sin agua”, *El Universal*, <http://www.eluniversal.com.mx/mundo/ciudad-del-cabo-aprende-como-vivir-sin-agua>.

³ Cfr. Forbes Staff, “CDMX, entre las 11 ciudades que podrían quedarse sin agua potable”, Forbes, <https://www.forbes.com.mx/cdmx-entre-las-11-ciudades-que-podrian-quedarse-sin-agua-potable/>.

⁴ Cfr. A. Sánchez, “México se quedará sin glaciares en poco tiempo, advierten expertos”, *La Jornada*, <https://www.jornada.com.mx/2018/03/30/sociedad/029n1soc>.



El trabajo espiritual como elemento de un cerebro optimizado no-violento

Kenneth Giuffre y Theresa Foy defienden la idea de que factores como el ejercicio físico, la dieta nutritiva hipocalórica, la meditación, entre otros, contribuyen a tener un cerebro en excelentes condiciones; especialmente, destacan que:

Las personas que son espirituales -es decir, conectadas a un núcleo interno de fe y esperanza- muestran efectos positivos en el poder cerebral similares a los de las personas que meditan. De hecho, cualquier cosa que amortigüe los efectos del estrés reducirá los efectos negativos de la dilatación crónica de los vasos sanguíneos en el cerebro (lo que elimina el enfoque y la concentración del cerebro). La espiritualidad es definitivamente útil para aumentar la eficiencia del cerebro.⁵

La mayoría de las acciones violentas es ocasionada por el estrés, la ansiedad, el consumo de drogas y alimentos procesados y saturados en grasas, sales, conservadores, etc., así como por la falta de ejercicio físico y estrategias meditativas, lo que, a la larga, va creando dependencia, codicia y escisión del ser consigo mismo. Gran parte del éxito de la No-violencia está cimentada en un cuerpo y un cerebro sanos, donde las inteligencias emocional y espiritual también se vean fortalecidas al mantener idealmente el estrés en equilibrio en las diferentes esferas de la vida, así como al fomentar el amor.

La comunidad creada por Gandhi

Gandhi vivió para el servicio; el trabajo en comunidad era una de sus prioridades. En África, mientras trabajaba como abogado, practicaba la acción no-violenta con muchos seguidores activos, quienes tenían problemas para sustentar a sus familias. Hermann Kallenbach, amigo de origen germano de Gandhi, le regaló al mahatma un terreno fértil de 400 hectáreas, muy cercano a Johannesburgo, predio que Gandhi, en acuerdo con Kallenbach, destinó para todos sus *satyagrahis* (practicantes de la No-violencia). En ese lugar creó una comunidad muy próspera donde convivían muchos hombres, mujeres y niños y “...aplicó la idea que se volvió norma de adiestramiento profesional, dietética y disciplina...”⁶

Cabe señalar que el mahatma fomentaba la disciplina en todas sus variantes de vida, especialmente, la dedicada a los hábitos alimenticios, los cuales asociaba a la salud o a la enfermedad; siempre se manifestó en contra de acudir con médicos salvo para cuestiones de emergencia o accidentes. Asumía que si las personas llevaban una buena alimentación, en armonía con la naturaleza, no necesitaban medicina ni médicos. Asimismo, fomentó la siembra, el cuidado y la cosecha de los propios alimentos, actividades que se relacionan con lo que más tarde llamó *swaraj* o autogobierno, que también está vinculado con el menor daño posible a la naturaleza, otro de los principios de la No-violencia.

⁵ K. Giuffre y T. Foy, *The Care and Feedings your brain. How diet an environment affect what you think and feel*, traducción de la autora (New Jersey: Book Mart Press, 2009), 45.

⁶ D. Pérez, *Gandhi Alma grande* (Ciudad de México: Koala, 2006), 131.