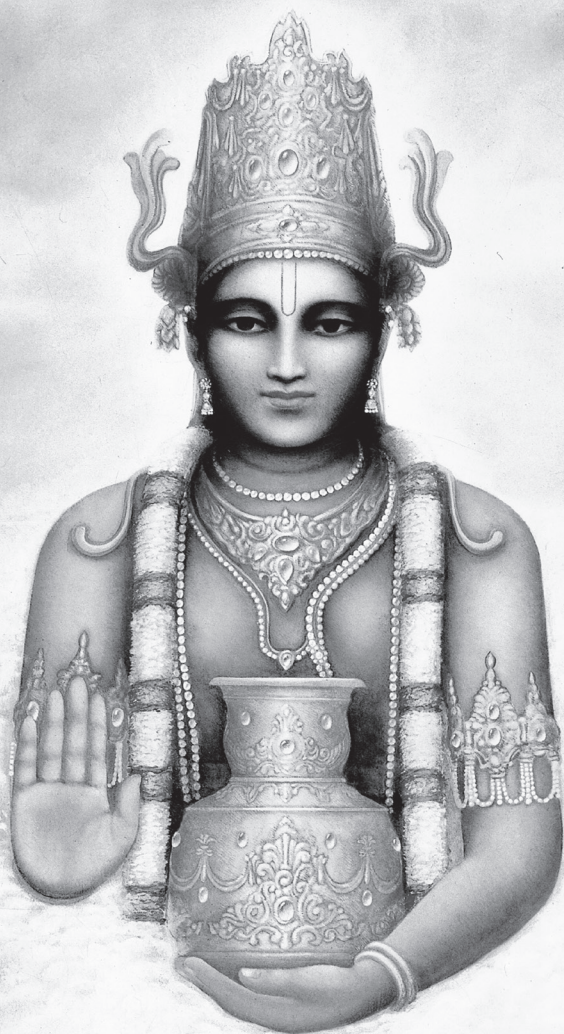


AYURVEDA: MEDICINA SUSTENTABLE

Entendiendo los ciclos naturales
para el cuidado de la salud

Nicasio Cavilla



AYURVEDA: MEDICINA SUSTENTABLE

Entendiendo los ciclos naturales para el cuidado de la salud

Nicasio Cavilla

Resumen:

Este breve ensayo intenta describir cómo el Ayurveda, la ciencia médica Védica integra al cuerpo humano (el microcosmos) con el planeta tierra y el universo (macrocosmos), generando un marco teórico, que da herramientas al ser humano para el cuidado de su propia salud.

El Ayurveda describe cómo el planeta tierra pasa por diferentes ciclos a lo largo de un año solar, con características particulares en cada momento del año, dando pautas específicas para tener una vida saludable. Este conjunto de recomendaciones particulares se denomina en sánscrito Ritucharya, rutinas saludables a lo largo del año.

Describiremos aquí el marco teórico-filosófico en el que se basa el Ayurveda, la filosofía Sankhya, la teoría de los atributos, gunas y doshas, sus diferentes características a lo largo de un ciclo solar y las posibilidades que este conocimiento brinda para apoderar a la humanidad en el cuidado de nuestra preciada salud.

Palabras clave:

Ayurveda, Salud, ciclo solar, Ritucharya, guna, dosha

Abstract

This short essay attempts to describe how Ayurveda, Vedic medical science integrates the human body (the microcosm) with the planet earth and the universe (macrocosm), generating a theoretical framework, which gives tools to the human being for the care of their own health .

Ayurveda describes how the planet earth goes through different cycles throughout a solar year, with particular characteristics at each moment of the year, giving specific guidelines for a healthy life. This set of particular recommendations is called Ritucharya in Sanskrit, healthy routines throughout the year.

We will describe here the theoretical-philosophical framework on which Ayurveda is based, Sankhya philosophy, the theory of attributes, gunas and doshas, their different characteristics throughout a solar cycle and the possibilities that this knowledge offers to empower humanity in the care of our precious health.

Keywords:

Ayurveda, Health, solar cycle, Ritucharya, guna, dosha

Introducción

Fue en los libros de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada donde leí por primera vez el término Ayurveda, despertando en mi persona el interés por esta ciencia médica, que tanto tiene para aportar a la salud de los pueblos del mundo. Por lo tanto es mi deseo ofrecer mis sinceros respetos a este gran difusor del conocimiento vedico en este año de su centésimo vigésimo quinto aniversario de nacimiento.

El Ayurveda es una ciencia médica ancestral que permite al individuo tomar las riendas de su propia salud. Genera un marco teórico-filosófico para que el individuo pueda entender cómo los fenómenos cósmicos influyen en los procesos biológicos del cuerpo humano.

Ayurveda, cuyo término proviene del sanscrito Ayur=vida y veda=conocimiento, se basa en la filosofía Sankhya, un estudio analítico de la composición del universo, que describe veinticuatro *tattvas* o verdades que explican el origen y la causa de la manifestación cósmica, el mundo fenoménico. Partiendo del *Purusha*, un Ser Supremo, al cual se lo considera la causa primordial, a través de las *Gunas*, las modalidades de la naturaleza, que son el sustrato para la manifestación material, llegando hasta los cinco elementos que

componen toda la materia burda. El Ayurveda describe que estos cinco elementos tienen características particulares y atributos que se van modificando a lo largo del año y las estaciones. Por lo tanto, esta ciencia médica, basada en este marco teórico filosófico, sugiere hábitos prácticos para el cuidado de la propia salud a lo largo del año en relación a los cambios estacionales.

Filosofía Sankhya

De acuerdo con la filosofía Sankhya existen veinticuatro principios en la creación del universo.

24 PRINCIPIOS DE LA CREACIÓN SEGÚN LA FILOSOFÍA SANKHYA

- 1: Prakruti
- 2: Mahad (Inteligencia Universal)
Buddhi: (Intelecto Individual)

3: Ahamkara

Formado por la interacción de Sattva y Rajas

4: Manas

Facultades Sensoriales (Jñanendriya):

- 5: Audición
- 6: Tacto
- 7: Visión
- 8: Gusto
- 9: Olfato

Facultades Motoras (Karmendriya)

- 10: Discurso
- 11: Agarrar
- 12: Caminar
- 13: Procreación
- 14: Evacuación

Formado por la interacción de Tamas y Rajas

Objetos de la Percepción Sensorial (Tanmatras):

- 15: Sonido (Shabda)
- 16: Toque (Sparsha)
- 17: Forma (Rupa)
- 18: Sabor (Rasa)
- 19: Olor (Gandha)

Cinco elementos (Maha Bhutas):

- 20: Eter (Akasha)
- 21: Aire (Vayu)
- 22: Fuego (Agni)
- 23: Agua (Apas)
- 24: Tierra (Pruthivi)

El primer concepto según la filosofía Sankhya es *Purusha*. Este concepto es el de la conciencia pura, la divinidad, la verdad absoluta. Es el energético, de donde todo emana, energía masculina primordial.

Prakriti es la materia primordial el aspecto femenino el poder creativo. Es *Purusha* quien lanza una mirada a la *Prakriti* y la fecunda. Esta *Prakriti* pasa por períodos de manifestación (*avyakta*) y períodos de manifestación (*vyakta*). Cuando la *Prakriti* es fecundada por *Purusha* manifiesta la primera expresión de la creación la cual es *Mahad*, la suprema inteligencia, aquella que pone todo en su lugar. Esta inteligencia se encuentra incluso en cada átomo.

Ahamkara significa el sentimiento de “Yo soy”. El ego falso proviene de *Mahad*, se le llama falso, para diferenciarlo de nuestro verdadero ego, “el yo espiritual”. El *Ahamkara*, se refiere a nuestra identificación dentro de la *Prakriti* con los elementos que ésta nos provee. Por la influencia de *Ahamkara*, el *Mahad* se transforma en *Buddhi*, la inteligencia individual, la capacidad de razonamiento, el intelecto, la conciencia individual.

La pulsación del *Mahad* hace que la conciencia irrumpa en las tres modalidades de la naturaleza, *sattva*, *rajas* y *tamas*, las cuales permean a toda la creación. *Sattva*, es la esencia pura de luz, la acción correcta, el propósito espiritual. *Rajas*, es el principio de movimiento, cambio y excitabilidad, y *Tamas* es inercia, oscuridad y confusión. Estas tres modalidades, influyen a ambos, nuestra mente y nuestro cuerpo. *Rajas* es la fuerza vital activa que se mueve hacia *Sattva* para crear el universo orgánico, el mundo de la percepción sensorial. O hacia *Tamas* para crear el universo inorgánico. Como resultado de la influencia de las tres modalidades de la naturaleza los cinco *jñanendrya* (canales sensoriales), los cinco *karmendrya* (canales de acción) y la mente (*Manas*), son diferenciados como parte del universo orgánico. Los cinco *tanmatras*, o los objetos de la percepción sensorial y los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) son diferenciados como parte del universo inorgánico.

De esta manera podemos entender según la filosofía Sankhya el movimiento de la conciencia a la materia.

Teoría de los atributos, *Gunas* y *Doshas*

Charaka, el gran médico Ayurvédico de los tiempos ancestrales, descubrió que todas las sustancias orgánicas e inorgánicas, así como todos los pensamientos y acciones tienen atributos definidos. Estos atributos contie-

nen energía potencial y expresan la naturaleza estática de una sustancia, mientras que las acciones expresan energía cinética. Los atributos y las acciones están íntimamente relacionados, dado que la energía potencial de los atributos, eventualmente se convierte en acción, o energía cinética, liberada cuando la sustancia sufre una transformación química como la digestión.

De acuerdo al Ayurveda existen veinte atributos básicos.

guru manda hima snigdha
ślakṣṇa sāndra mṛdu sthirāḥ
guṇāḥ sasūkṣma viśada
vimśati sa viparyayāḥ

Aṣṭāṅga Hṛdayam: Sūtrasthāna: I:18

Pesado, lento, frío, untuoso, suave, denso, suave y estable

Estas cualidades, junto con Sutil y Claro y sus opuestos,

Comprenden las 20 cualidades (Guṇas)

Charaka categorizó estos atributos en diez pares de opuestos. (Ej. Seco u oleoso, líquido o denso). Estas fuerzas opuestas funcionan juntas. Básicamente, el universo es la manifestación de dos opuestos, energía masculina y femenina. Estos pares de opuestos, deben ser entendidos, teniendo relaciones relativas (relativas al sujeto, relativas al individuo y también relativas al standard de normalidad). Nada es absoluto en el mundo material.

En el Ayurveda existe una ley que dice “lo semejante incrementa lo semejante”. Cuando cualidades similares se juntan, su expresión cuantitativa aumenta. Los conceptos que gobiernan la farmacología, terapéutica y preparación de la comida Ayurvedica están basados en estos veinte atributos. A través del entendimiento y la aplicación de las acciones de los atributos, se puede mantener el balance de la tridosha.

A continuación se describen los atributos básicos de la Tridosha: Vata, Pitta, Kapha

tatra rūkṣo laghus śītaḥ, kharas sūkṣmas calo'nīlaḥ
pittam sasneha tīkṣṇoṣṇam, laghu visram saram dravam
snigdhas śīto gururmandāḥ, ślakṣṇo mṛtsnaḥ sthiraḥ kaphaḥ

Seco, liviano, frío, áspero, sutil y móvil son las propiedades de vāta.

Ligeramente aceitoso, agudo, caliente, liviano, espacioso y líquido son las propiedades de pitta.

Aceitoso, frío, pesado, lento, liso, viscoso y estable son las propiedades de Kapha.

Aṣṭāṅga Hṛdayam Sūtrasthāna: I: 11-12a

De acuerdo a la filosofía Ayurvédica, el cosmos entero es un interrelacionamiento de las energías de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra). El Ayurveda agrupa a estos cinco elementos en tres tipos de energía básica o principios funcionales que están presentes en todo y todos. No existen palabras en español que describan estos principios, por lo que usamos su nombre original en sánscrito, vata, pitta y kapha, llamados tres doshas o tridosha.

Dosha significa literalmente defecto o impureza. Sin embargo esta definición no es adecuada en este contexto. Dosha es organización. Siempre que los dosha sean normales en cantidad y en calidad, ellos mantienen una psicofisiología armónica. Al momento que pierden su balance, corrompen y vician a los tejidos corporales (dathus) y entonces se vuelven dosha (aquí significando impureza). Por lo tanto dosha es aquello que se vuelve viciado y por lo tanto afecta los tejidos corporales llevando a la enfermedad.

Pero en una forma saludable, dosha significa tres principios que gobiernan una respuesta psicofisiológica y cambios patológicos. Los doshas (vata, pitta y kapha) unen los cinco elementos a la materia viviente. El concepto de soporte es una función natural de estos principios fisiológicos que llamamos vata, pitta y kapha. Son complejos energéticos, los cuales son conocidos por sus atributos o *gunas*.

La energía requiere crear movimiento para que los fluidos y nutrientes lleguen a las células, permitiendo al cuerpo funcionar. La energía también es necesaria para metabolizar los nutrientes en las células y ser utilizados para lubricar y mantener la estructura celular.

Vata es la energía de movimiento, pitta es la energía de transformación, digestión y metabolismo y kapha es la energía de lubricación y estructura.

Vata, pitta y kapha son combinaciones de los cinco elementos que se manifiestan como patrones en toda la creación.

Vata:

En el cuerpo, vata, principalmente compuesto de éter y aire, es la energía sutil asociada con el movimiento. Gobierna la respiración, el parpadeo, el movimiento muscular y tisular, las pulsaciones del corazón y todos los movimientos en el citoplasma y las membranas celulares.

Pitta:

Principalmente compuesto por fuego y agua, pitta se expresa a sí mismo como el sistema metabólico del cuerpo. Gobierna la digestión, absorción, asimilación, nutrición, metabolismo, temperatura corporal, todas las transformaciones.

Kapha:

Kapha es principalmente una combinación de tierra y agua y es la energía que forma la estructura del cuerpo y provee el “pegamento” o cohesión que mantiene a las células unidas. Kapha provee el agua para todas las partes corporales y sistemas. Lubrica las articulaciones, humecta la piel y mantiene la inmunidad.

Rutinas a lo largo del año, Ritucharya

Se dice que el Sol captura la humedad de nuestro planeta y que la Luna vuelve a liberarla para nosotros. Durante los seis meses que van del solsticio de invierno al de verano, a medida que el Sol, el Señor del elemento fuego, se hace cada día más fuerte, extrae progresivamente la humedad del mundo y lo va desecando. Desde el solsticio de verano al de invierno, el poder del Sol se debilita día a día y, la humedad se vuelve a liberar para nosotros, Esta mitad del año está regida por la Luna que gobierna el elemento agua. El medio terrestre y sus habitantes deben adaptarse perpetuamente a esta alternancia cíclica de extracción y liberación de la humedad.

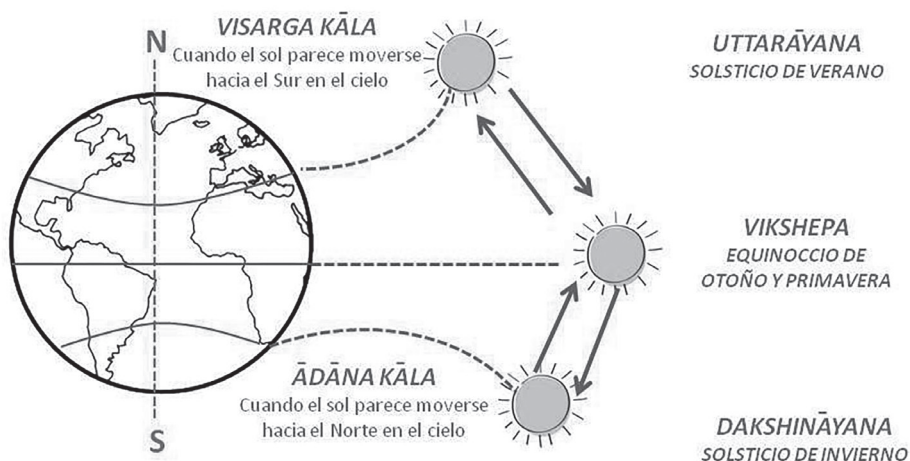
El tiempo cronológico está influenciado por la salida y la puesta del sol, y por las fases de la luna. La luna es fresca, calma, suave, placentera y gentil. Tiene principalmente características *kapha*. Influencia la cantidad de agua en la atmósfera, mostrada por el hecho de que la humedad se incrementa en la noche, cuando la energía lunar predomina. Por el contrario el sol, seca la atmósfera durante el día. Tiene principalmente características *pitta* y secundariamente de *vata*.

La literatura ayurvédica, divide cada año por la mitad, en dos grupos de estaciones. Una es el período desde el solsticio de invierno (*dakshinayana*), a través del invierno tardío y la primavera llegando al solsticio de verano

(*uttarayana*). Ésta fase se llama *Adana*, qué significa deshidratación. Esta fase está regida por el sol, el cual se mueve hacia el norte durante la fase *Adana* en el hemisferio norte (*uttara*). Los días se vuelven más claros y agudos y la intensidad creciente del elemento fuego absorbe la humedad de la tierra y deshidrata la atmósfera.

La segunda fase anual se llama *Visarga*, qué significa hidratación. El sol es más débil y las cualidades lunares dominan. Durante este tiempo, el cual va desde el solsticio de verano, a través del otoño y el invierno temprano, para concluir en el solsticio de invierno. En este período *Visarga*, en el hemisferio norte, el sol se mueve hacia el sur (*dakshina*), entonces el clima se vuelve más fresco durante esta fase.

El balance entre *Visarga* y *Adana* se llama *Vikshepa*, el cual es un estado balanceado de las características de los doshas en la atmósfera. Esto ocurre cerca de los equinoccios de primavera y otoño, los cuales son periodos de moderación.



Naturalmente nosotros no hacemos lo mismo en verano que en invierno, ya que las estaciones tienen sus diferentes características. El Ayurveda explica que nosotros debemos ajustar nuestros hábitos en base a las circunstancias climáticas externas. Por supuesto que dentro de cada estación, tenemos diferencias que hay que tener en cuenta. No es lo mismo un día de invierno frío y lluvioso, que uno soleado y ventoso. En los textos clásicos del Ayurveda se describen seis estaciones diferentes, pero en nuestro ecosistema estamos acostumbrados a dividir el año en cuatro estaciones. Por lo tanto vamos a adaptar estas indicaciones a las cuatro estaciones predominantes.

Recomendaciones para la Primavera

- Consume una dieta que disminuya Kapha
- Prefiere alimentos amargos, picantes y astringentes
- Consume alimentos livianos y fáciles de digerir
- Usa pequeñas cantidades de miel como endulzante
- Ayuna un día o dos días al mes
- Bebe infusiones calientes y depurativas como jengibre, canela, cardamomo, clavo de olor
- Mantente seco y caliente
- Practica yoga, meditación y pranayama

Evitar

- Alimentos que agraven kapha
- Excesivos alimentos dulces, agrios y salados
- Comida frita y grasosa
- Comer un desayuno abundante y pesado
- Picotear entre comidas
- Bebidas frías o heladas

Recomendaciones para el Verano

- Consume una dieta que disminuya Pitta
- Bebe infusiones refrescantes como el comino, coriandro e hinojo
- Consume comidas de fácil digestión como ensaladas y kitchari
- Consume principalmente comidas dulces, astringentes y amargas
- Lleva siempre un gorro y gafas de sol cuando estés afuera
- Practica regularmente yoga, meditación y pranayama
- Hazte automasajes con aceite de coco o girasol

Evitar

- Comidas que agraven pitta
- Exceso de picantes, agrios y salados
- Bebidas heladas y muy calientes
- Alcohol
- Discusiones y peleas
- Exposición al sol cerca del mediodía

Recomendaciones para el Otoño

- Consume una dieta que disminuya Vata
- Consume principalmente alimentos dulces, agrios y salados
- Bebe infusiones calientes y depurativas como jengibre, canela y cardamomo
- Practica regularmente yoga, meditación y pranayama
- Mantente abrigado y aléjate de los fuertes vientos
- Hazte automasajes con aceite de sésamo

Evitar

- Comidas que incrementen Vata
- Comidas secas y ásperas
- Bebidas frías o heladas
- Exposición a vientos fríos

Recomendaciones para el Invierno

- Consume una dieta que disminuya Kapha y Vata
- Consume una mezcla de los seis sabores
- Consume comidas calientes, calmantes y fácil de digerir como sopas y guisos
- Bebe infusiones calientes como jengibre y canela
- Practica regularmente yoga, meditación y pranayama
- Mantente seco y caliente
- Exponte al sol en todo momento que puedas
- Hazte automasajes con aceite de sésamo

Evitar

- Comidas que agraven vata y kapha
- Excesiva cantidad de comidas dulces, agrias y saladas (kapha) o amargas y astringentes (vata)
- Bebidas frías o heladas
- Exposición a vientos fríos
- Completa inactividad

Referencias bibliográficas

Caldecott Todd, (2006), *Ayurveda The Divine Science of Life*, Londres, Inglaterra: Elsevier.

Sreekumar T., (2006), *Astanga Hrdaya, Sutrashana 1*, Mannuthy P.O, Thrisur dist., Kerala, India: Publication department Harisree Hospital.

Sharma R.K., Vaidya Bagawan Dash, (2011), *Caraka Samhita*, Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series Office.

Valiathan M.S., (2009), *The Legacy of Vagbhata*, Himayatnagar, Hyderabad, India: Universities Press.

Lad Vasant D., (2002), *Textbook of Ayurveda, Fundamental Principles of Ayurveda vol. 1*, Albuquerque, New Mexico, Estados Unidos: The Ayurvedic Press.

