



ENCICLOPEDIA DEL AYURVEDA

Secretos naturales de curación, prevención y longevidad

Volumen I

Swami Sadashiva Tirtha

Swami Sadashiva Tirtha

Enciclopedia del ayurveda

Secretos naturales de curación,
prevención y longevidad

एव | Ediciones
Ayurveda

Swami Sadashiva Tirtha

Enciclopedia del ayurveda

Volumen I

एव | Ediciones
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar. La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta a un profesional de la salud. Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Título de la edición original:

The Ayurveda Encyclopedia: Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity

© 1998 through 2012 Swami Sada Shiva Tirtha

© Ediciones Ayurveda, 2019

Mahón 26, bajo – 08022 Barcelona

edicionesayurveda.com

© Edith Zilli, por la traducción

© Imagen de portada de Pexels en Pixabay

Diseño de cubierta y maqueta: Ixs Imatge S.L.

ISBN del volumen: 978-84-120755-0-2

ISBN de la obra completa: 978-84-938929-9-9

*Dedicado a mi bienamado baba,
Su Santidad 1008, Sri Sri Srimat Swami Narayan
Tirhaji Maharaj (1915-2001), sin cuyos divinos silencio y bendiciones
este libro nunca hubiera podido ser escrito ni publicado.*

Índice de contenidos del volumen I

Agradecimientos	9
Prefacio	11
Introducción	12
PRIMERA PARTE. FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA	
Capítulo 1. Visión general del ayurveda	17
La primera medicina del mundo	17
Las ocho ramas del ayurveda	22
El ocaso del ayurveda	23
Ayurveda espiritual	25
El desarrollo de la medicina alopática	29
Autosanación y autorrealización	29
La experiencia de <i>Atharva Veda</i>	31
Capítulo 2. El universo humano	33
Los elementos: bloques constitutivos de la vida	34
El cuerpo ayurvédico	35
Curación personalizada	35
Cualidades de los tres doshas	36
Propiedades de los tres doshas	38
Constitución o dosha	42
Agni: fuego digestivo (enzimas)	42
Ojas: la savia vital	44
Tejidos del cuerpo y desechos (los siete dhatus y tres malas)	45
Sabores (rasas)	47
Veinte cualidades (gunas)	49
Tres cualidades mentales: sattva, rajas, tamas	50
Desarrollo de samadhi: la paz divina	52
Cualidades mentales: prana, tejas y ojas	53
Los doshas y los órganos	53
Salud, excesos y deficiencias de los dhatus	54
Srotas: sistemas de canales en el cuerpo	56
Reconocimiento actual de la perspectiva ayurvédica	60
Srotas y la medicina moderna	61
Los trece impulsos naturales	65

Cuatro estados de la enfermedad	66
Requisitos del profesional y del paciente	67
Efectos sobre los doshas: hora, geografía y edad	67
Prioridades que desequilibran los humores	69
Tres deseos	70
Gestión de los doshas	70
Causas subyacentes de la salud: agni, ama y ojas	71
Resumen	73
Los sentidos: los srotas guardianes	73
El mundo como una extensión de los srotas exteriores	74
SEGUNDA PARTE. ANÁLISIS AYURVÉDICO	
Capítulo 3. Análisis de las constituciones y las enfermedades	79
Etiología: causa de todas las enfermedades	80
Ingestión de alimentos y enfermedades de los doshas	82
Desarrollo de la enfermedad: seis etapas	83
Análisis de factores	85
Los doshas: identificar la causa de la enfermedad, enfoque general	86
Observación	88
Análisis del pulso	91
Aparición de fiebres	98
Pulsos de órganos	99
Cuestionario	101
TERCERA PARTE. TERAPÉUTICA AYURVÉDICA (I)	
Capítulo 4. Herbología	115
Los seis sabores	116
Terapéutica de las hierbas	119
Diez mezclas tradicionales de hierbas	121
Materia médica ayurvédica	122
Capítulo 5. Glosario de términos herbolarios	173
Bibliografía	185
Índice de contenidos de los cinco volúmenes	186

AGRADECIMIENTOS

El ayurveda ha llegado a mi vida a través de varios maestros. En primer lugar, mediante dos cursos por correspondencia de los doctores Vasant Lad y David Frawley. Fueron los primeros escritores de Estados Unidos de América que presentaron el ayurveda de una manera sencilla, completa y clara. Unas conversaciones con el doctor Frawley demostraron que tiene el espíritu generoso de quien es un ejemplo viviente del ayurveda.

A continuación, viajé a India para obtener experiencia y una comprensión más profunda en la fuente misma. Mis maestros fueron el doctor R. H. Singh, jefe del departamento de *Kayachikitsa* en la Benares Hindu University (BHU) y el doctor I. P. Singh, profesor del ayurveda en BHU, quienes dedicaron generosamente parte de su tiempo para instruirme sobre herbología y sobre las bases espirituales del tema. Fue una gran bendición que maestros tan estimados compartieran conmigo su tiempo, sus conocimientos y su experiencia.

Durante mis estudios espirituales con mi *guruji*, en la ciudad de Uttarkashi, en los Himalayas, conocí al doctor Ram Chandra Uniyal, con quien he estudiado muchos años. Él tuvo la amabilidad de permitirme que presenciara sus consultas y obtuviera una mayor experiencia práctica del análisis del pulso y el tratamiento de las enfermedades. El doctor Uniyal, que es un reconocido experto en hierbas de los montes Himalayas, revisó la exactitud técnica de la obra. Sin su aporte a la Sección 4, referida a terapias de hierbas, habría sido imposible completar este trabajo.

Otro colega crítico, el doctor Satnam S. Sandhu, contribuyó con varios conocimientos sobre la tradición del ayurveda, así como con algunas reflexiones en el campo de la medicina occidental. Su ayuda técnica y de otros tipos ha sido crucial para la exactitud y autenticidad de este libro.

El tercer colega crítico fue el doctor J. Kishan Chandhok, quien ha revisado muchos capítulos con minuciosidad, ayudando a aclarar numerosos puntos importantes.

Otro inspirador de esta obra es Swami Suddev Tirtha, mi hermano mayor gurú, hombre sumamente culto, pero sencillo y humilde (aun a los noventa y dos años de edad, era el swami escogido para reemplazar a Shankaracharya, el puesto espiritual más elevado de India, en el caso de que se requiriera su presencia). El tema subyacente de este libro es la universalidad del ayurveda

como ciencia sanadora y cómo se integra simplemente con todas las otras formas de curación, incluida la medicina moderna. Swamiji expiró varios meses antes de la publicación de este libro; su recuerdo es muy preciado.

El doctor Anil Kumar Darji también merece reconocimiento por proporcionar algunas explicaciones modernas de patologías ayurvédicas, así como de algunas de las hierbas energizantes de la materia médica. Con el correr de los años me ha enseñado cómo enfocar muchos de los trastornos de salud más graves. Por ejemplo, tratamos efectivamente el linfoma no Hodgkin junto con medicamentos occidentales, curando una enfermedad que tiene una tasa de supervivencia del 50%. Este es el plano profundo de curación ayurvédica que confío se pueda introducir en Occidente.

También debo inmensurable gratitud al gurú Amrit Kaur Khalsa quien corrigió este libro. Trabajó por encima y más allá de lo que exige el deber, tomando un interés personal en este proyecto.

En esta segunda edición, Gary Matson ha ilustrado las poses de yoga, proporcionando mayor claridad y mayor alegría.

También estoy agradecido a mis clientes, verdaderos maestros de quienes aprendí grandes lecciones.

Finalmente, debo la mayor gratitud a mi guruji, Su Santidad 1008 Sri Sri Srimat Swami Narayan Tirthaji Maharaj, sin cuya graciosa bendición esta tarea nunca se habría logrado.

PREFACIO

Es un placer escribir estas pocas palabras, a modo de introducción y apreciación del libro de Sri Swami Sada Shivaji, titulado *Enciclopedia del ayurveda - Secretos naturales de curación, prevención y longevidad*. El ayurveda es una ciencia de la vida que trata los problemas de la longevidad y propone una manera segura, suave y efectiva de eliminar las enfermedades que afectan nuestra salud. Se considera que el ayurveda es el quinto *Veda* –por su virtud– y en India se lleva practicando miles de años. Los *Vedas* describen ampliamente las plantas medicinales y su utilidad, sobre todo *Atharva Veda*. Para entender el ayurveda es necesario tener un buen conocimiento de sus principios básicos. Swamiji los ha descrito claramente en su libro *Enciclopedia del ayurveda*. Este libro cubre aproximadamente dos años de estudios en colegios y universidades del ayurveda reconocidos por el gobierno de India. Felicito a Swamiji por escribir esta obra magnífica.

Dr. S. N. Srivastava
Lic. en Ayurveda, Medicina y Cirugía (Reino Unido)
Undergraduate Teaching Training (I. M. S., Barana Hindu University)
Government Ayurvedic College
Gurúkul Kangri
Hardwar, India

INTRODUCCIÓN

El conocimiento del ayurveda pasó de Brahma a Daksha Prajapati y luego a los gemelos Ashwin (los médicos divinos); después pasó a Indra. El sabio Baradvaja se ofreció voluntariamente para ir al Cielo y recibir esta sabiduría de Indra; así se convirtió en el primer ser humano en recibir el conocimiento del ayurveda. Él lo pasó a Atreya, luego a Punarnvasu y, finalmente, a Agnivesha.

La primera edición de este libro fue escrita en 1988 a petición de mis estudiantes, que buscaban una comprensión más profunda del proceso ayurvédico. Con ese fin, me he esforzado por proporcionar lo siguiente: un entendimiento más profundo de la base espiritual del ayurveda y de la causa y desarrollo de la enfermedad; una materia médica más amplia; una presentación expandida del *hatha yoga* y el *pranayama* ayurvédicos, con fotografías; un capítulo ampliado sobre *panchakarma*; un análisis de las investigaciones en curso sobre muchas hierbas ayurvédicas; un análisis de la relación complementaria entre los métodos occidentales y ayurvédicos; y análisis basados, no solo en el pensamiento ayurvédico tradicional, sino también en los resultados prácticos de mis experiencias y las de otros médicos y practicantes ayurvédicos.

Para lograr estos fines, se consultaron los antiguos textos ayurvédicos, junto con libros de autores contemporáneos. El propósito era sintetizar la tradición antigua con el uso moderno. También se han investigado auténticos libros espirituales védicos para incorporar mejor la dimensión espiritual del ayurveda.

Se ha hecho un intento de presentar el material de una manera simple e instructiva, accesible aun para quienes tienen un escaso conocimiento previo del ayurveda. También espero que ayude a unir las tradiciones occidental y ayurvédica.

Este libro se compone de cuatro secciones:

- Fundamentos del ayurveda
- Análisis ayurvédico
- Terapéutica del ayurveda
- Enfermedades y dolencias

El foco de atención del ayurveda, al tratarse este de un saber viviente, siempre ha estado en continuo movimiento. Mucho ha cambiado desde 1998. Entonces, la gente empezaba a entrar en contacto con el ayurveda y le interesaban e impresionaban sus habilidades de curación médica. Durante los últimos dieciocho años, aquellos que han sido sanados gracias a la medicina ayurvédica sienten ahora una mayor conexión con la vida, la naturaleza, la familia, la comunidad y el espíritu. Por ello, en esta segunda edición se ha hecho hincapié en aquellos ámbitos espirituales y holísticos del ayurveda que encontramos en los textos védicos originales. También se han incluido más equivalencias entre el ayurveda y la medicina occidental, y se ha llevado a cabo una labor de investigación para reflejar las perspectivas actuales.

Mucha gente me dice que su enfermedad actúa como un maestro espiritual para ellos, y que sanar únicamente usando hierbas sin abordar la lección que traen consigo hace que se metan en el mismo saco que los medicamentos occidentales. Esto no le hace justicia al valor de la enfermedad. Por supuesto, quieren abordar la enfermedad, pero también piden tenerla en cuenta en una mayor esfera vital.

El ayurveda guía a la gente a desplegar su visión espiritual vital por medio de los diversos ámbitos de la vida, como el personal, el social, el medioambiental, el educativo, el político y el espiritual. Cada individuo puede aportar al mundo algo único y maravilloso.

Al centrarse en las emociones positivas y al crear más métodos iluminados de ayudar a la gente y al planeta, los individuos de la sociedad pueden utilizar las herramientas naturales del ayurveda para crear un nuevo Jardín del Edén en la Tierra.

La esencia de las enseñanzas del ayurveda es que, dentro de cada uno, todos tenemos una inagotable fuente de creatividad, de energía y de riqueza que puede ser usada para crear cualquier cosa milagrosa que ayude a hacer de este un mundo mejor para todos.

Como en todos los aspectos de la vida, queridos lectores, alcanzarán el éxito si les guía el sentido común, la practicidad, la intuición y la más elevada visión interna.

Bayville, Nueva York, Estados Unidos de América
Agosto de 2007

PRIMERA PARTE

Fundamentos del ayurveda

Oh humanidad, acuerda y únete, deja que tu mente sea una en armonía. Deja que el objeto de tus pensamientos sea el mismo... que tu ley sea común y que tus corazones se unan...

ATHARVA VEDA (6:64:1-2)

Visión general del ayurveda

Tal como un oasis es un espejismo del desierto, este mundo es una ilusión de Brahman.

AFORISMO UPANISHÁDICO

El ayurveda, la «ciencia de la vida» o longevidad, es la ciencia holística alternativa de India y tiene más de cinco mil años de antigüedad. Se cree que es la ciencia de sanación más antigua de las existentes y que constituye la base de todas las otras. La medicina cultural budista, la taoísta, la tibetana y otras tienen muchas similitudes con ella. En India se conservó el secreto del método curativo individualizado del ayurveda, mientras que en otras culturas se perdió o ha sido desbancado.

La primera medicina del mundo

El ayurveda, del cual se dice que es una medicina mundial, es el sistema médico más holístico o amplio que conocemos. Antes del advenimiento de la escritura, la antigua sabiduría de la curación, la prevención y la longevidad era parte de la tradición espiritual de una religión universal. Sanadores del mundo entero se reunían en India, aportando sus conocimientos médicos. Veda Vyasa, el famoso sabio, preservó por escrito el conocimiento completo del ayurveda, junto con conocimientos más espirituales de ética, virtud y autorrealización. Otros dicen que el ayurveda pasó de Dios a sus ángeles y, finalmente, a la humanidad.

Son fascinantes y diversos los métodos utilizados para lograr este conocimiento de hierbas, alimentos, aromas, piedras preciosas, colores, yoga, mantras, estilo de vida y cirugía. Los sabios, médicos-cirujanos de la época, eran los mismos sabios o videntes, santones profundamente devotos, que consideraban la salud como parte integral de la vida espiritual. Se dice que recibían su formación en el ayurveda por cognición directa, durante la meditación. Es decir, el conocimiento del uso de diversos métodos de curación, prevención, longevidad y cirugía venía por revelación divina; era innecesario adivinar o experimentar con animales. Estas revelaciones pasaron de la tradición oral a la forma escrita, entreveradas con aspectos de la vida mortal y la espiritualidad.

Originariamente, existieron cuatro libros principales de espiritualidad védica. Los temas incluían la salud, la astrología, los asuntos espirituales, el gobierno, lo militar, la poesía y la vida ética. Se los conoce como *Vedas*: *Rig*, *Sama*, *Yajur* y *Atharva*. El ayurveda se utilizaba junto con la astrología védica (llamada *gyotish*, es decir, la «luz interior» de la persona). Con el correr del tiempo, el ayurveda se organizó en su propio sistema compacto de salud y pasó a ser considerado como una rama de *Atharva Veda*. Este *upaveda* o rama se ocupaba de los aspectos curativos de la espiritualidad; sin embargo, no trataba directamente el desarrollo espiritual. Ciertos párrafos de los diversos *Vedas* relacionados con el ayurveda fueron combinados en libros separados que trataban solo del ayurveda. Entre los 10.572 himnos del *Rig Veda* figuran debates sobre las tres constituciones (*doshas*): el aire (*vata*), el fuego (*pitta*) y el agua (*kapha*). Los temas abarcaban el trasplante de órganos, miembros artificiales y el uso de hierbas para curar dolencias de la mente y el cuerpo, así como para fomentar la longevidad. Dentro de los 5.977 himnos del *Atharva Veda* hay disertaciones de anatomía, fisiología y cirugía.

Alrededor del siglo VIII a. n. e., el conocimiento del aspecto médico de este saber holístico y espiritual fue malinterpretado. Para poder subsanar esto, Atreya (*Charaka*) reunió todos los aspectos sanadores del ayurveda y comenzó a transmitir únicamente estos últimos.

Más adelante, sobre el siglo V a. n. e., Sushruta reunió también el conocimiento quirúrgico en su propia escuela.

Estas dos escuelas del ayurveda, la escuela de los fisiólogos y la de los cirujanos, transformaron el ayurveda en un sistema médico científicamente verificable y clasificable. A través de la investigación y el experimento, dispersaron las dudas de quienes tenían una posición mental más práctica y científica, eliminando el aura de misterio que rodeaba a la revelación divina.

Como consecuencia, el ayurveda ganó más respeto y se convirtió en un sistema de sanación ampliamente utilizado en India.

Se dice que, a pesar de que los *Vedas* constituyen un saber eterno, estos también se adaptan a las necesidades de cada era. Tanto es así que esta sabiduría espiritual y holística terminó por centrarse en cuerpo y mente. Sin embargo, en sus enseñanzas se apuntaba claramente a la pérdida de fe y de espiritualidad como la primera causa de enfermedades.

Gente de muchos países acudía a las escuelas ayurvédicas indias para aprender esta medicina en su totalidad. Chinos, tibetanos, griegos, romanos, egipcios, afganos, persas y otros viajaban para absorber la sabiduría y llevarla a sus propios países. La Ruta de la seda india, una vía de comercio establecida entre Asia (China, el Tíbet, etc.), Oriente Medio (Afganistán, Persia, etc.) y Europa (Roma, Grecia, etc.), proporcionaba un vínculo entre culturas. Fue por esta ruta que los viajeros descubrieron el ayurveda.

Charaka y Sushruta son dos reorganizadores del ayurveda cuyas obras aún están vigentes. El tercero de los grandes tratados se denomina *Ashtanga Hridayam*, una versión concisa de las obras de Charaka y Sushruta. Así pues, los tres principales textos ayurvédicos de la antigüedad aún en uso son *Charaka Samhita* (recopilación), *Sushruta Samhita* y *Ashtanga Hridayam Samhita*. Se cree que estos libros tienen más de 1.200 años de antigüedad; contienen el conocimiento original y completo de esta medicina mundial ayurvédica. Por lo tanto, el ayurveda es el único sistema médico antiguo completo que aún existe.

Charaka representa la escuela Atreya de los galenos; diserta sobre fisiología, anatomía, etiología, patogénesis, síntomas y señales de la enfermedad, metodología del diagnóstico, tratamiento y prescripción para pacientes, prevención y longevidad. También se ocupa de las causas internas y externas de la enfermedad. Charaka sostiene que la primera causa de la enfermedad es la pérdida de fe en lo Divino. En otras palabras: cuando alguien no reconoce que Dios mora en todas las cosas, incluido él mismo, esa mirada de separación crea un vacío. Ese vacío causa nostalgia o sufrimiento por la unidad de visión. Este sufrimiento se manifiesta luego como el comienzo de una enfermedad espiritual, mental y física. Las influencias externas sobre la salud abarcan la hora del día, las estaciones, la dieta y el estilo de vida. Toda una sección está dedicada a analizar los aspectos medicinales de las hierbas, la dieta y la reversión del envejecimiento.

Sushruta proviene de la escuela Dhanvantari de los cirujanos. Su texto presenta sofisticadas descripciones de equipos quirúrgicos, clasificación de

abscesos, quemaduras, fracturas y heridas, amputación, cirugía plástica y cirugía anorrectal. Se expone en gran detalle la anatomía humana, incluyendo descripciones de huesos, articulaciones, nervios, corazón, vasos sanguíneos, sistema circulatorio etc., todo, una vez más, corroborado por los métodos actuales de investigación mecánica. De *Sushruta Samhita* surgió la primera ciencia del masaje, utilizando puntos marma, o puntos vitales del cuerpo, adaptada luego en la acupuntura china. La Terapia de Masaje de Polaridad, tan popular en Estados Unidos de América, se desarrolló después de que sus defensores estudiaron masaje en India.