

Dr. David Frawley

# Yoga y ayurveda

Autosanación  
y autorrealización

**८३** | Ediciones  
Ayurveda

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en  
[www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com) y [www.edicionesayurveda.com](http://www.edicionesayurveda.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Ayurveda**

YOGA Y AYURVEDA

*Dr. David Frawley*

1.ª edición: mayo de 2022

Título original: *Yoga and Ayurveda*

Traducción: *Alicia Sánchez Millet y Carmen Soler*

Maquetación: *Carme Esteve*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1999, Dr. David Frawley

Publicado originalmente por Lotus Press, USA

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-120755-7-1

Depósito Legal: B-6.839-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice de contenidos

Prólogo del Dr. Frawley a la edición en español.....	9
Prólogo (Georg Feuerstein).....	11
Introducción .....	13
<b>Primera parte.....</b>	<b>17</b>
<b>Antecedentes del yoga y el ayurveda</b>	
Visión integral del universo y del ser humano individual	
1. Yoga y ayurveda.....	19
Ciencias de la autorrealización y la autosanación	
2. Dharma y tattva.....	25
La filosofía universal del yoga y el ayurveda	
3. Los tres gunas y la naturaleza de la mente .....	45
4. La danza de los doshas .....	55
La constitución ayurvédica y el yoga	
5. Los senderos del yoga.....	69
<b>Segunda parte .....</b>	<b>85</b>
<b>Los principios energéticos del yoga y el ayurveda</b>	
Los secretos de la autotransformación	
6. El alma y sus diferentes cuerpos .....	87
7. Prana, tejas y ojas .....	107
Los secretos de la alquimia yóguica	
8. Agni yoga .....	123
Aprovechar el fuego interior	
9. Los secretos de los cinco pranas .....	137

10. La Kundalini y los chakras.....	153
Despertar el cuerpo sutil	
11. Los nadis .....	167
Los sistemas de canales de la mente y el prana	

### **Tercera parte ..... 183**

#### **Las prácticas del yoga y el ayurveda**

##### Técnicas de transformación interior

12. Dietas yóguica y ayurvédica.....	185
Similitudes y diferencias	
13. Preparar soma: plantas para la práctica del yoga .....	205
14. Asana .....	225
Posturas de yoga para la salud y la consciencia	
15. Métodos de pranayama.....	261
16. Pratyahara .....	281
La rama olvidada del yoga	
17. Mantra Purusha.....	293
«La persona de sonido»	
18. Meditación y mente .....	303

### **Cuarta parte ..... 329**

#### **Apéndices**

Apéndice I. La conexión védica .....	331
Apéndice II. Glosario sánscrito .....	343
Apéndice III. Claves para la pronunciación .....	347
del sánscrito	
Bibliografía .....	349
Índice analítico.....	351
El Dr. Frawley y el American Institute .....	357
of Vedic Studies	

## PRÓLOGO DEL DR. FRAWLEY A LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

El aspecto curativo del yoga está adquiriendo cada vez más relevancia hoy en día y un nuevo interés por la terapia del yoga está creciendo en todo el mundo. En este sentido, es importante recordar la relación del yoga con la tradición sanadora del ayurveda.

El yoga y el ayurveda son ramas paralelas de las ciencias védicas. El yoga clásico es una de las seis escuelas de filosofías védicas. El ayurveda es uno de los cuatro *Upavedas* o disciplinas secundarias védicas. Cada uno tiene definida su área de aplicación.

El yoga se relaciona con *sadhana* o práctica espiritual, tal como se define en las ocho ramas del yoga clásico. Estas ayudan a aportar calma, equilibrio y quietud a todos los aspectos del cuerpo y la mente para permitir que nuestra consciencia interna se despliegue. El ayurveda se relaciona con *chikitsa* o curación del cuerpo y la mente, que incluye el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad así como el fomento del bienestar a través de pautas de vida especiales. El ayurveda extiende los principios espirituales del yoga a una ciencia médica completa y abarca todas las formas y enfoques de la curación.

La aplicación curativa del yoga, por lo tanto, es ayurveda. Igualmente, la aplicación espiritual del ayurveda es yoga. Esto significa que cualquier terapia yóguica verdadera o auténtica no puede ignorar el lugar del ayurveda, sino que debe tratar de construirse sobre los principios ayurvédicos y sumarle la gama completa de tratamientos ayurvédicos. No tenemos que inventar ninguna nueva terapia del yoga o medicina del yoga, solo tenemos que incorporar más ayurveda al yoga.

La curación del yoga, además, no consiste solo en las asanas, ya que estas solo constituyen la base. Requiere la aplicación de las ocho ramas del yoga, en particular el poder curativo del *pranayama*, el mantra y la meditación. Pratyahara es particularmente

importante, pues es el aspecto del yoga que nos ayuda a dirigir nuestras energías hacia dentro. El presente libro intenta incorporar este enfoque más amplio del yoga y el ayurveda para el cuerpo, la mente y el espíritu.

*Yoga y ayurveda* forma parte de una serie de libros sobre diferentes aspectos del yoga y el ayurveda, y del programa de formación en estas disciplinas. Es nuestro deseo que el libro sirva para estimular la práctica y el estudio del yoga y el ayurveda en mayor profundidad y que contribuya a sumar al yoga moderno los beneficios sanadores del ayurveda, que fueron la base de la terapia del yoga tradicional.

**¡El yoga y el ayurveda juntos tienen el poder de aportar equilibrio y bienestar a todos los aspectos de nuestra vida!**

DR. DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)  
[www.vedanet.com](http://www.vedanet.com)

## PRÓLOGO

He llegado a pensar que mi amigo David Frawley era un pandit indio en un cuerpo occidental, algo que refleja bien su nombre espiritual: Vamadeva Shastri. En sánscrito, un *shastrin* (nominativo de *shastri*) es una persona instruida en los *shastras*, los textos académicos. La vida y el pensamiento de David Frawley giran en torno a la cultura y la espiritualidad indias, y siempre que le hago una pregunta relacionada con el yoga, el ayurveda o los *Vedas*, su conocimiento (*vijnana*) y su sabiduría (*jnana*) brotan invariablemente como un refrescante manantial. Desde principios de la década de 1980, el Dr. Frawley ha puesto al alcance de los estudiantes occidentales sus ideas sobre la magnífica espiritualidad india y sus tradiciones médicas a través de diversas publicaciones.

Este nuevo libro pone de relieve la estrecha relación que existe entre el yoga y el ayurveda, dos disciplinas holísticas fundamentales. Ambas tienen en común el concepto de integridad somática y psicoespiritual. El yoga se centra en la integración espiritual a través de la autotranscendencia que culmina con la autorrealización. El ayurveda se centra en la integración psicósomática a través del completo cuidado de la salud que culmina con la apertura a la autotranscendencia y la autorrealización.

Uno de los distintivos del yoga es el equilibrio; así, los practicantes de este antiguo arte y ciencia deben prestar adecuada atención tanto al cuerpo como a la mente. A veces, algunos fervientes entusiastas del yoga intentan cultivar la meditación y los estados superiores de la consciencia descuidando el cuerpo físico; sin embargo, el cuerpo es el terreno para alcanzar la iluminación. Si no cuidamos nuestro cuerpo, antes o después este sucumbirá a la enfermedad. Todos tenemos nuestros *karmas* (léase: herencia genética y vivencias externas) a los que enfrentarnos. En yoga, la enfermedad se considera uno de los obstáculos que impiden com-

pletar con éxito el proceso yóguico. Si usted lo pone en duda, intente meditar con dolor de muelas o malestar en el estómago. Por supuesto, podrá hacerlo, pero le exigirá una considerable capacidad de concentración. Los desequilibrios somáticos producen fácilmente trastornos mentales, y a la inversa. Por tanto, cultivar un cuerpo fuerte y saludable y ejercitar la mente deberían ir de la mano; y lo ideal sería que ambas búsquedas fueran impulsadas por el deseo de la autorrealización.

En la actualidad, tanto el yoga como el ayurveda gozan de una enorme popularidad en Occidente, pero ambas disciplinas sufren una considerable tergiversación. El nuevo libro del Dr. David Frawley no podía ser más oportuno: ofrece una valiosísima visión sobre los puntos de contacto entre el yoga y el ayurveda y muestra cuán relevantes son ambas disciplinas para la práctica espiritual contemporánea.

Esta obra contiene muchos consejos prácticos útiles que pueden ayudarle a entender su tipología constitucional en términos ayurvédicos. Esto, a su vez, le ayudará a elegir el tipo correcto de práctica postural o de meditación yóguica. El camino del yoga es intrínsecamente exigente y los practicantes sensatos agradecen cualquier información que pueda ayudarles, por pequeña que sea. El conocimiento tipológico del ayurveda es uno de los secretos mejor guardados del yoga. Si usted progresa demasiado despacio en la senda del yoga, puede ser que esté en el camino equivocado. Entender su tipo constitucional es importante, no solo para determinar su dieta o el tratamiento médico, sino también para emprender la práctica espiritual. Todos los caminos son igual de buenos y útiles, pero hay que tener en cuenta la anchura de eje adecuada que se ajuste a un camino dado y alcanzar —o no— el destino con suavidad y seguridad. Si usted entiende que la vida es un peregrinaje que finaliza —o realmente empieza— con la iluminación o la liberación (*moksha*), descubrirá que este libro es una guía indispensable.

DOCTOR GEORG FEUERSTEIN,  
DIRECTOR DEL YOGA RESEARCH CENTER.

## INTRODUCCIÓN

El yoga y el ayurveda son dos disciplinas espirituales —o ciencias sagradas— estrechamente relacionadas y enraizadas en la tradición védica de India. El ayurveda es la ciencia védica de la sanación del cuerpo y la mente. El yoga es la ciencia védica de la autorrealización que depende del buen funcionamiento del cuerpo y la mente. Ambas disciplinas se desarrollaron juntas y siempre se han utilizado juntas. Por consiguiente, los que están interesados en una de ellas pueden beneficiarse del estudio de la otra. Sin embargo, la mayoría de libros occidentales sobre yoga apenas trata de ayurveda. Y si bien todos los libros de ayurveda hablan de yoga, hasta ahora en Occidente no se ha publicado ninguna obra sobre ayurveda y yoga; de ahí la necesidad del presente volumen.

El yoga y el ayurveda son mucho más que sistemas de ejercicios físicos o de sanación del cuerpo, como se tiende a pensar en la actualidad, a pesar de la importancia que tienen en este sentido. El yoga y el ayurveda tradicionales se ocupan del ser humano en su totalidad, que no es solo cuerpo, sino también mente y alma. Ambas disciplinas abarcan todas nuestras necesidades, desde el bienestar y la salud física hasta la apertura de nuestra consciencia superior. Así pues, mi libro está orientado a ofrecer una visión más amplia que podría llamarse yoga integral y ayurveda integral —tradicionalmente *pancha kosha yoga* y *pancha kosha ayurveda*—, cuyo significado es «yoga y ayurveda de las cinco envolturas», siendo estas el cuerpo físico, el *prana*, la mente, la inteligencia y el alma, así como nuestro Yo superior. También se define como «yoga y ayurveda de los tres cuerpos» (físico, astral y causal) o «del cuerpo, la mente y el alma».

*Yoga y ayurveda* se dirige a la totalidad de nuestra naturaleza, a nuestra vida superior de seres espirituales y cósmicos. Esta obra

examina el amplio campo del ayurveda, que no solo incluye la salud física, sino también la salud mental y la preparación para la vida espiritual. De igual modo, también se ocupa de la totalidad del campo del yoga, es decir, la ciencia del *raja yoga* y sus ocho ramas, desde la *asana* hasta la meditación. A pesar de que un capítulo de este libro examina a fondo las asanas, está prevista la publicación de un análisis exhaustivo de este tema en otra obra sobre ayurveda y asanas.

*Yoga y ayurveda* está pensado para quienes quieran explorar un nivel más profundo de conocimiento que el que suele describirse en los libros de iniciación, que son mayoritarios. En él se trata con detalle aspectos de los cuerpos sutil y causal y su energética; además, contiene mucha información nunca antes publicada en Occidente. Incluye cuestiones tales como los siete *agnis*, los tres principios vitales, *prana*, *tejas* y *ojas*, los *nadis* y los *chakras*, y también métodos prácticos para desplegar estas energías. La obra pone mayor énfasis en los cinco *pranas*, porque el *prana* (la energía vital) es el principal nexo entre yoga y ayurveda.

El presente libro está concebido como un complemento de mi última obra en este ámbito –*Ayurveda and the Mind* [El ayurveda y la mente]– que trata sobre los aspectos psicológicos y sobre la visión de la mente en el yoga y el ayurveda. *Ayurveda and the Mind* contiene información relevante sobre los mantras y otras prácticas yóguicas que no aparecen en la presente obra; será de utilidad para aquellos que quieran profundizar en estos temas. *Yoga y ayurveda* también tiene puntos de contacto con *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda* [El yoga tántrico y las diosas de la sabiduría: secretos espirituales del ayurveda], que contiene información adicional sobre el cuerpo sutil y el culto divino. Otras obras mías sobre ayurveda –*Ayurvedic Healing* [Salud Ayurveda, Ediciones Ayurveda, Barcelona 2012] y *Yoga of Herbs* [Poder energético y curativo del mundo vegetal], escrita con el Dr. Vasant Lad–, tratan mayormente sobre aspectos externos y físicos del ayurveda, pero también contienen referencias al yoga.

*Yoga y ayurveda* se divide en tres secciones:

La primera parte se ocupa de los antecedentes del ayurveda y el yoga y de los principios cosmológicos y las visiones del mundo con los que ambos están relacionados. También incluye una explicación sobre *doshas* y *gunas*.

La segunda parte examina la energética de ambos sistemas, poniendo énfasis en el cuerpo sutil y el prana, e incluye la Kundalini, los *chakras* y los *nadis*.

La tercera parte muestra las prácticas comunes a ambas disciplinas –desde la dieta y las plantas hasta las asanas, el *pranayama*, el mantra y la meditación– que nos permitirán poner en práctica los conocimientos adquiridos en las secciones anteriores.

El presente volumen –igual que mi anterior obra– está muy inspirado en los escritos no publicados de Ganapati Muni, principal discípulo de Ramana Maharshi –gran yogui y gran maestro ayurvédico. Tales trabajos, que llegaron a mí a través de K. Natesan –discípulo de Ganapati– han resultado ser de un valor incalculable a la hora de desentrañar los secretos yóguicos de los *Vedas*. El libro también se basa en gran parte en las obras de Swami Yogeshwarananda. Algunos capítulos proceden de artículos míos publicados originalmente en la excelente revista *Yoga International*, entre ellos los de *pratyahara*, prana, *tejas* y *ojas*, y los *chakras*.

Quiero dar las gracias a las diversas personas que me han ayudado en la realización de este libro. Sandra Kozak fue fundamental para el capítulo de las asanas, y está trabajando conmigo en el desarrollo de una comprensión ayurvédica de la práctica de las asanas, que esperamos poder presentar en una próxima obra. Nicolai Bachman realizó los gráficos, así como la guía de pronunciación del sánscrito, incluida en el apéndice. Gary Kraftsow y Margo Gal me hicieron unas sugerencias muy útiles respecto a las asanas y el *pranayama*; lo mismo hizo Amadea Morningstar en cuanto a la dieta. Rudolph Ballantine me dio un buen número de consejos útiles para el estilo del libro. Los comentarios y sugerencias de Leny Blank también han sido importantes.

Quisiera dedicar este libro a mi principal maestro, no solo de ayurveda sino también de *dharma*, el doctor B. L. Vashta (1919-1998), un gran médico ayurvédico, formulador de productos ayurvédicos, escritor y periodista que durante más de diez años guió mi trabajo y mis estudios.

DOCTOR DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)  
SANTA FE, NUEVO MÉXICO  
OCTUBRE DE 1998

PRIMERA PARTE

# Antecedentes del yoga y el ayurveda

Visión integral del universo  
y del ser humano individual

# 1

## Yoga y ayurveda

### Ciencias de la autorrealización y la autosanación

*La vida (ayu) es la combinación (samyoga) de cuerpo, sentidos, mente y alma reencarnante. El ayurveda es la ciencia más sagrada de la vida, beneficiosa para los seres humanos tanto en este mundo como en el de más allá.*

CHARAKA SAMHITA, SUTRASTHANA, I, 42-43

### **Yoga y ayurveda**

El yoga es una de las ciencias espirituales más extraordinarias que haya descubierto la humanidad. Es como una gema de grandes proporciones y múltiples facetas cuya luz puede iluminar la totalidad de nuestras vidas otorgándole gran significado. Con unos orígenes que se remontan a hace más de cinco mil años, es una de las pocas tradiciones espirituales que ha mantenido un desarrollo ininterrumpido a lo largo de la historia. Dado que abarca todos los aspectos del ser humano y de la naturaleza, es capaz de desplegar tanto interior como exteriormente las energías superiores a nuestro alcance.

Los métodos yóguicos abarcan todo el ámbito de nuestra existencia –desde lo físico, lo sensorial, lo emocional, lo mental y espiritual hasta la suprema autorrealización. Esto incluye todos los métodos más evolucionados de la humanidad: las posturas físicas, las disciplinas éticas, el control de la respiración, los métodos sen-

soriales, las afirmaciones y visualizaciones, la oración y el mantra, y las complejas disciplinas meditativas. El yoga entiende la naturaleza y la interrelación de los universos físico, sutil y sin forma con el infinito sin límites más allá del tiempo y el espacio, y nos muestra cómo esto también existe en cada ser humano individual.

El yoga es fruto de las enseñanzas de los sabios del Himalaya y se remonta a lo que los yoguis consideran el comienzo de esta edad particular del mundo o ciclo de civilización, hace unos diez mil años. Se dice que continúa las tradiciones de anteriores enseñanzas espiritualmente avanzadas que las presentes civilizaciones han olvidado. El yoga es la esencia de la sabiduría de una miriada de sabios de todos los tiempos, el legado constante del afán espiritual de la humanidad, adaptado a las necesidades particulares de cada edad y cada persona. Es como un amplio y frondoso baniano que despliega nuestros mayores potenciales y los fortalece y nutre.

Al igual que el yoga, junto al que ha crecido, el ayurveda tiene una larga historia con muchos estratos, una gran diversidad y un desarrollo continuo que lo hace relevante para todas las personas y en todos los tiempos. El ayurveda es uno de los más destacados sistemas de medicina holística del mundo. Abarca todos los aspectos de la salud y el bienestar: físico, emocional, mental y espiritual. Incluye todos los métodos de sanación, desde la dieta, las plantas, el ejercicio y los buenos hábitos, hasta las prácticas yóguicas y la meditación. Con su forma única de entender la constitución del individuo, el ayurveda proporciona una visión para que cada persona y cada cultura creen una forma de vida en armonía tanto con el mundo de la naturaleza como con nuestro Yo Superior. Ofrece la salud y el desarrollo óptimos para todas las criaturas, gracias a su profundo conocimiento de la ley natural.

Siguiendo los pasos del yoga, que ya goza de presencia en todo el mundo, el ayurveda se está convirtiendo en uno de los sistemas globales más importantes de medicina cuerpo-mente. Nos enseña a comprender el lenguaje de la naturaleza, el lenguaje de la vida, para que podamos vivir en armonía con el gran universo, evolu-

cionando no solo para nosotros mismos, sino en beneficio de todas las criaturas. El ayurveda comprende los secretos no solo para sanar al individuo, sino también para mejorar la sociedad, todas las criaturas y el propio planeta.

Yoga y ayurveda son ciencias hermanas que se desarrollaron juntas y que se han influenciado reiterada y mutuamente a lo largo de la historia. Ambas son partes integrantes del gran sistema de conocimiento védico que sostiene que todo el universo es Uno en Sí mismo y que la clave del conocimiento cósmico reside en nuestras propias mentes y en nuestros corazones. Al ser disciplinas védicas, el yoga y el ayurveda trabajan juntos para mejorar sus considerables beneficios a todos los niveles. Ambos pueden integrarse en ciencias védicas o yóguicas afines, como la astrología, la arquitectura, la música y el lenguaje, para tener un enfoque aún más amplio.<sup>1</sup>

El yoga es ante todo una ciencia de autorrealización. Su interés es la práctica espiritual, principalmente a través de la meditación, para hacernos trascender el sufrimiento y la ignorancia del mundo. Nos enseña cómo transitar desde nuestra identidad exterior física apegada al ego, a nuestro Yo inmortal que habita en el interior del corazón. El yoga ofrece la clave de todo desarrollo espiritual, que en el sentido védico significa adquirir mayor conocimiento sobre nuestra verdadera naturaleza más allá del tiempo, el espacio, la muerte y el sufrimiento.

El ayurveda es principalmente una ciencia de autosanación, cuyo objetivo es aliviar las enfermedades del cuerpo y la mente. Esto no significa que el ayurveda sea simplemente un método de sanación personal que no requiera la ayuda de terapeutas o médicos. De hecho, el ayurveda dice que los médicos son indispensables para tratar las complejidades de la enfermedad y las diferentes necesidades de la salud. El ayurveda como autosanación tiene que ver con la restauración de la integridad –teniendo como objetivo final nuestro Yo interior– que es la sanación espiritual.

---

1. Véase el Apéndice I.

El ayurveda se ocupa de aliviar los males, tanto del cuerpo como de la mente, y de fomentar el bienestar físico y psicológico. Sin embargo, el objetivo final del ayurveda tradicional, igual que el del yoga tradicional, es la autorrealización –la forma más elevada de autosanación. El ayurveda nos muestra cómo lograr una salud óptima no para el disfrute exterior, sino para proporcionarnos una base sana y la energía suficiente para proseguir la búsqueda yóguica.

El nexo entre yoga y ayurveda es el prana o energía vital. El yoga es la inteligencia del prana en busca de transformaciones evolutivas mayores, mientras que el ayurveda es su energía sanadora, que intenta consolidar los sistemas de vida que ya ha desarrollado. Juntos, el yoga y el ayurveda ofrecen una disciplina completa, que puede transformar nuestra existencia desde los niveles físicos hasta los planos espirituales más profundos de nuestro ser con extraordinaria vitalidad y creatividad en todos ellos.

### **Yoga y ayurveda en Occidente**

Yoga es un término corriente en el mundo occidental actual, ya que pueden encontrarse clases de yoga en cualquier ciudad o vecindario. La mayoría de las personas identifica el yoga con las posturas físicas o asanas, que son la parte más evidente del sistema. Si bien las asanas de yoga pueden ofrecer una buena puerta de acceso al vasto templo del yoga, no constituyen en absoluto la totalidad de su estructura ni su deidad principal. Finalmente, la mayoría de los que profundicen en el yoga entrarán en contacto con sus prácticas más espirituales y más amplias, como el mantra y la meditación.

De forma parecida, el ayurveda empieza a ser conocido en Occidente como un sistema especial de medicina natural. En muchas ciudades existen centros ayurvédicos. Las plantas ayurvédicas pueden comprarse en muchas tiendas naturistas. La idea de los tipos constitucionales ayurvédicos ha sido descrita en numerosos libros y revistas de divulgación. No obstante, la vertiente física de

la sanación ayurvédica a través de la dieta y las plantas medicinales es solo una parte del sistema. Su vertiente interior –sanar el cuerpo sutil y la mente–, en la que están incluidas la meditación y las prácticas yóguicas, es la otra mitad y quizá la más importante.

Son numerosos los centros de yoga que ofrecen terapias ayurvédicas, y ambas ciencias suelen estudiarse juntas. Sin embargo, muchos son los que, habiéndose iniciado en el yoga a partir de un modelo físico, no son del todo conscientes de la importancia de su conexión con el ayurveda. Esto es cierto para muchos profesores y terapeutas de yoga que carecen de formación ayurvédica.

Tradicionalmente, en India, el yoga trataba el lado espiritual de la vida, lo que hemos presentado como el camino hacia la autorrealización. Por otro lado, el ayurveda, trataba la enfermedad, tanto física como mental, así como la prescripción de pautas de vida. El yoga, como terapia o ejercicio, era tradicionalmente prescrito en un contexto ayurvédico. La terapia clásica yóguica era ayurvédica, tanto en su teoría como en su aplicación. Quienes en la actualidad hagan uso del yoga con fines curativos deben tener esto en cuenta, así como los beneficios potenciales que supone sumar conocimientos ayurvédicos a la terapia yóguica. Tienen que aprender a entender los efectos ayurvédicos de las prácticas yóguicas y no solo tratar de definir la sanación yóguica basándose únicamente en la medicina y la psicología modernas.

El estudio combinado de yoga y ayurveda es de gran importancia para estas disciplinas y para ayudarnos a entender la totalidad de la vida que ambas ciencias abarcan de manera tan profunda. Todos intentamos restablecer la integridad al cuerpo, la mente y el espíritu, tanto individual como colectivamente.

# 2

## Dharma y tattva

La filosofía universal del yoga y el ayurveda

*Venera el Fuego el vidente,  
la verdad del Dharma en el rito sagrado.  
El Fuego inmortal sirve a los Dioses,  
así los Dharmas Eternos no son profanados.*

RIG VEDA I, 12.7; III, 3.1

### **El camino del dharma**

Todas las grandes tradiciones espirituales y curativas del subcontinente indio se basan en el concepto de *dharma* o ley natural. Dharma es un término sánscrito que se refiere a las leyes de la verdad que gobiernan el universo. Dharma es aquello que sostiene las cosas, un principio fundamental y, literalmente, un pilar. Los dharmas son los principios subyacentes que mantienen todas las cosas en armonía y sostienen su mayor crecimiento y desarrollo. Dichos principios dhármicos, al igual que las leyes físicas, tienen que ser los mismos para todos los seres. El dharma muestra los fundamentos de la ley universal en que hemos de basar nuestras acciones para que atraigan el apoyo del universo. El hinduismo se autodenomina *Sanatana Dharma*, o Dharma Eterno, lo que sugiere una tradición de ley natural no limitada por el tiempo, el espacio ni la persona. El budismo se autodenomina *Buda Dharma*, el camino natural de la iluminación.

El yoga podría denominarse práctica espiritual dhármica, *Yoga Dharma*. El yoga es un enfoque dhármico de la vida espiritual, que

es el camino de la autorrealización. Nos enseña a seguir nuestro dharma superior, que consiste en renunciar a la búsqueda externa y esforzarse por conocer nuestra verdadera naturaleza. Todas las metodologías del yoga son de naturaleza dhármica y nos ayudan a aprovechar la ley natural y las fuerzas espirituales de la naturaleza para transformar nuestra consciencia desde la ignorancia hacia la iluminación.

El ayurveda podría denominarse medicina dhármica. El ayurveda representa un enfoque dhármico de la salud y lo cotidiano –una sanación natural basada en la ley natural, una sanación consciente siguiendo las leyes de la consciencia. El ayurveda es la ciencia de la salud basada en los principios dhármicos, que vela por el dharma tanto en el tratamiento como en sus pautas de vida. La vida dhármica nos proporciona salud y felicidad, y nos pone en contacto con las fuerzas cósmicas benéficas. La vida adhármica, contraria al dharma, produce dolor y falta de armonía en todo. Una vida dhármica es la base de todo tratamiento y de todas las pautas de vida ayurvédicas. La mayor parte de los problemas psicológicos y de los trastornos emocionales tiene su origen en una vida adhármica, en vivir sin armonía con el universo. Lo mismo sucede con la mayoría de las enfermedades físicas.

La ley dhármica más importante es la ley del *karma*: así actuemos, así experimentaremos el fruto de nuestras acciones, en esta vida y en las futuras. Hay una justicia absoluta en el universo, pero se da a través de muchas encarnaciones y no puede verse echando una mirada fugaz a los asuntos humanos. No es una justicia de recompensas y castigos externos, sino del desarrollo de la consciencia. La acción dhármica proporciona paz y felicidad interiores y nos permite continuar la práctica espiritual. La acción adhármica coarta nuestra consciencia y nos relega a la oscuridad y la agitación de la mente, aunque pueda proporcionarnos beneficios externos efímeros.

El dharma ético más importante, a veces llamado dharma supremo, es *ahimsa*, a menudo traducido como «no-violencia».

Ahimsa significa más exactamente «no-perjudicar», tener una actitud mental que no desea herir a ninguna criatura, ya sean seres humanos o plantas, animales y todo el orden natural. Para que sea completo, ahimsa debe extenderse a la acción y también a la palabra y al pensamiento.

Ahimsa es el principio más importante de la práctica del yoga y el fundamento de la paz mental, que no es posible si albergamos alguna intención de hacer daño a los demás. ¿Cómo podemos participar sinceramente en las prácticas espirituales si estamos implicados en acciones violentas, destructivas, engañosas o manipuladoras? Ahimsa es la esencia del enfoque ayurvédico de la salud y el apoyo de toda sanación real. La salud y el bienestar surgen de un estado de la mente y una pauta de vida que no causen daño a otras criaturas.

Ahimsa subyace tras la recomendación ayurvédica de seguir una dieta vegetariana, pero se extiende a todas las recetas curativas ayurvédicas. Los alimentos no deberían tener como base la crueldad. La comida, a fin de cuentas, es una forma de proporcionar alimento. ¿Qué tipo de alimentación puede derivarse de una comida que no refleja la energía del amor sino de la explotación? Nuestra ocupación o vocación en la vida debe también seguir una energía del amor y no ser perjudicial para otras criaturas. Desafortunadamente, la cultura moderna se basa en la competitividad y el consumismo, causantes ambos de mucho daño tanto a las demás criaturas como al propio planeta.

Los medicamentos, sobre todo, no deberían estar basados en la crueldad. La medicina moderna cree que causando daño a otras criaturas, como ocurre en los tests con animales, pueden obtenerse beneficios para curar a las personas. Para el ayurveda, esto responde a una lógica falsa. No puede aliviarse el sufrimiento de una criatura causando sufrimiento a otras más indefensas. El sufrimiento engendra sufrimiento. Por el contrario, el cuidado de otras criaturas es beneficioso para nuestra propia salud, incluso cuando supone anteponer el bien común de todas las criaturas al de nues-

tra propia especie. No podemos triunfar en la vida o ser más sabios a expensas del mundo en que vivimos.

Ahimsa es el principio fundamental de la salud mental porque elimina la base sobre la que brotan las emociones negativas en nuestra mente. Es también el principio fundamental de la salud social, porque elimina las raíces del conflicto social que desencadena la violencia derivada del odio, la ira y el resentimiento. A veces debemos actuar con fuerza y decisión para prevenir daños, como un verdadero guerrero defensor del dharma. Proteger a los demás es otro aspecto de ahimsa que no siempre es bien entendido. En él se basa el *kshatriya dharma*, la senda védica del guerrero o espíritu heroico. Por esta razón el ayurveda acepta las terapias fuertes, como son las medidas radicales de desintoxicación (*panchakarma*), para eliminar los factores que causan la enfermedad, o la cirugía para proteger la vida de una persona.

Tanto el yoga como el ayurveda nos enseñan que debemos rezar o cantar cada día oraciones universales por la paz, que proyecten este poder de no violencia y su enorme energía curativa.

*Que todos los seres encuentren la felicidad*

*Que todos estén libres de enfermedad*

*Que todos vean lo que es beneficioso*

*Que nadie sufra*

*OM, paz, paz, paz*

El ayurveda comparte los principios dhármicos del yoga, los *yamas* y *niyamas* –los principios importantes de una vida recta– que trataremos en el capítulo «Los caminos del yoga». Además de los dharmas universales, cada individuo tiene su propio dharma personal o *svadharma*, la ley de nuestra naturaleza particular que nos muestra nuestro papel específico y nuestra finalidad en la vida. El yoga requiere que encontremos el camino espiritual dhármico apropiado y entendamos nuestro lugar en el despliegue universal de la consciencia. Para el ayurveda, la salud depende del descubrimiento

de nuestro dharma individual y de vivir en armonía con él. En este sentido, la dieta, la medicina, las circunstancias de vida y las prácticas espirituales que son dhármicas para una persona pueden no serlo para otra. Este principio del svadharma subyace en el énfasis que el ayurveda pone en los tipos constitucionales y en las pautas de vida individualizadas, y en la idea del yoga como una práctica individualizada o personalizada. Partiendo de esta base dhármica, vamos a examinar los antecedentes espirituales, filosóficos y cosmológicos en los que se asientan estos dos grandes sistemas.

## **Brahman, la Realidad Suprema**

Todos los dharmas son, en última instancia, uno en el Dharma Supremo, que es la unidad de toda existencia. Solo hay una Verdad Absoluta en que se asienta el universo: una eterna, infinita e inmutable realidad llamada Brahman. Brahman significa «la inmensidad», o aquello que lo contiene todo, y es la base de todos los principios dhármicos. Brahman es la sustancia subyacente de la existencia, tanto manifiesta como no manifiesta, que no es material sino espiritual. Todos surgimos de Brahman, permanecemos en él y finalmente tenemos que volver a él. Los interminables e innumerables universos no son más que olas en el mar de este Ser infinito.

Brahman es Ser-Consciencia-Dicha (*Sacchidananda*). Este Ser tiene que ser consciente porque un ser inconsciente sería una mera cosa, un objeto definido y limitado. No podría tener existencia independiente y por lo tanto no sería un ser real. La consciencia tiene que ser feliz o no desearía existir. Un estado de consciencia miserable querría naturalmente poner fin a sí mismo con el tiempo. Por lo tanto estos tres factores son en realidad uno.

Solo conocemos a Brahman o Verdad Absoluta al convertirnos en uno con ello, lo que significa ser uno con el terreno sagrado del Ser, más allá de las variaciones de nombre y forma en el mundo exterior. Todos poseemos un sentido intuitivo de esta Realidad Suprema y, naturalmente, la buscamos cuando nos alejamos de

las relaciones egoístas. Son numerosos los grandes sabios y yoguis que lo han conseguido y se han vuelto inmortales.

## **Atman, el Yo Universal**

Puesto que Brahman impregna todas las cosas, también existe dentro de nosotros y es nuestro verdadero ser. Puesto que es el estado original de las criaturas, es nuestra propia naturaleza original. La existencia pura es también la Consciencia pura. Esto es Atman, o Yo superior, que mora en el corazón de todos los seres.

Brahman y Atman, lo Absoluto y el Yo, no son dos. Son dos formas de mirar la misma realidad que está en todo el universo y en cada individuo. El infinito Brahman se conoce a sí mismo como «Yo-soy-Eso-Yo-soy». Conocerse realmente a uno mismo es conocer la Verdad Absoluta, conocer a Brahman. Pero el Yo verdadero no es una formación mental o personal, no es una criatura ni una entidad de ninguna clase. Es el Ser de la consciencia que trasciende el tiempo, el lugar y el individuo.

Acceder a nuestro verdadero yo es simple, pero no fácil. Requiere que nuestros corazones estén en paz y que seamos receptivos a su luz interior. Esta es la esencia de la meditación. Cuando se tiene un cuerpo sano, puro y enérgico, el prana y la mente son herramientas importantes para esta búsqueda. El yoga nos muestra cómo alcanzar el Yo. El ayurveda nos muestra cómo vivir de forma que nuestras acciones físicas y mentales no se aparten de él.

## **Samkhya, la ciencia cósmica**

El yoga y el ayurveda tienen unos antecedentes filosóficos y cosmológicos específicos. Tanto el yoga clásico –el óctuple sendero (*ashtanga yoga*) que enseñó *Patanjali* en los *Yoga Sutras*– como el ayurveda clásico, enseñado por *Charaka* y *Sushruta*, están basados en la escuela Samkhya de filosofía védica, enseñada originalmente por el sabio *Kapila*, una figura de gran antigüedad. La propia

Samkhya proyecta las principales ideas del pensamiento védico y de los *Upanishad*, y se encuentra en algún grado en todos los sistemas védicos y vedánticos, en particular en sus cosmologías.

Samkhya es la ciencia espiritual original en que se fundamentan el yoga y el ayurveda. El yoga es la tecnología diseñada para alcanzar las grandes verdades de Samkhya y a menudo se conoce como un único sistema llamado Samkhya Yoga. El yoga clásico utiliza la cosmología y la terminología de Samkhya y, en general, se estudiaba junto con Samkhya.<sup>2</sup> El ayurveda basa su visión del mundo en la cosmología de Samkhya, ya que cuenta con las prácticas yóguicas entre sus métodos de tratamiento. Samkhya postula veinticuatro principios (*tattvas*) cósmicos primarios para explicar todos los procesos del universo, siendo el número veinticinco la Consciencia pura más allá de toda manifestación.

## **Purusha, la Consciencia pura**

La consciencia es el principio fundamental en que se asienta el universo, cuyo orden maravilloso refleja el funcionamiento de una inteligencia suprema. La Consciencia pura es la fuente de toda subjetividad o sentido del yo, a través de la cual nos sentimos vivos y podemos actuar independientemente. Todos nos sentimos individuos conscientes y no meros objetos o instrumentos. Esta es nuestra conexión con el Purusha que hay en nuestro interior, también llamado Atman o Yo superior.

El mundo exterior existe para aportar experiencia al Purusha. El mundo, igual que los objetos —una olla, por ejemplo—, es un fenómeno observable que no puede existir por sí mismo sino solo para quien lo percibe. El mundo está basado en la inteligencia; funciona a través de la mente y sigue un patrón de ley orgánica que refleja esta Consciencia pura que subyace a él.

---

2. Por ejemplo, el estudio de los Yoga Sutras de Patanjali suele combinarse con el Samkhya Karika de Ishvara Krishna.

Sin embargo, este Yo superior es distinto del ego o de la idea «yo soy el cuerpo», que en Samkhya se llama *ahamkara* o el proceso-del-yo. El Purusha no es un Yo encarnado sino la naturaleza-Yo pura más allá de toda objetividad. No forma parte de la creación y no está compuesta por ningún tipo de materia –gruesa, sutil o causal. No es cuerpo ni mente, que son partes interrelacionadas de materia, sino la consciencia subyacente por medio de la cual actúan y que no está limitada por ellos. El Purusha es el sustrato o terreno consciente de toda manifestación que brilla por la luz que él refleja. Su luz, reflejada a través de la mente, permite que se produzca la percepción.

Aunque Purusha se denomina «él» en sentido figurado, hay que recordar que contiene su propia *shakti* o poder de visión en cuanto aspecto femenino. Al ser un sujeto consciente no podemos llamar a Purusha «eso», aunque no está limitado por el género ni cualquier otra distinción externa, puesto que está más allá de toda forma. El objetivo del yoga es el mismo que el de Samkhya, volver a la consciencia del Purusha. El objetivo del ayurveda es conectar nuestros cuerpos y mentes con el Purusha, que es la verdadera fuente de felicidad y bienestar. El poder sanador último y el prana original provienen del Purusha.<sup>3</sup>

## **Ishvara, Dios – el Señor cósmico**

Dios, el Señor y Creador cósmico, recibe el nombre de Ishvara en sánscrito. Ishvara es la energía que crea, mantiene y destruye el mundo a través de las tres formas –Brahma, Vishnu y Shiva–, y sus tres energías femeninas: Sarasvati, Lakshmi y Kali. Ishvara actúa para guiar los mundos, supervisa el funcionamiento de la ley del karma y ayuda a todas las almas a evolucionar desde la ignorancia hacia la iluminación.

---

3. Esta idea de Prana Purusha o Prana Atman es común en los *Upanishads*. Véase, por ejemplo, *Brihadaranyaka* I, 6.3.

Si bien Ishvara es un concepto similar al de Dios en la cultura occidental, cabe señalar que Ishvara se manifiesta a través de diversos dioses y diosas, ya que el Creador Único tiene muchas formas diferentes y específicas. Ishvara tiene muchos nombres, funciones y orientaciones diferentes. Ishvara puede ser venerado en el sentido femenino, Ishvari, la Madre Divina, que es la forma preferida en muchos caminos del yoga, en particular los de naturaleza tántrica.

Ishvara constituye uno de estos veinticuatro principios de la Samkhya clásica. Sin embargo, el sistema del yoga que acepta el ayurveda presenta a Ishvara como un principio cósmico adicional, un Purusha especial dotado de inteligencia perfecta.<sup>4</sup> Ishvara es el maestro original o *guru* para todas las almas y la fuente de las enseñanzas espirituales de los *Vedas*.<sup>5</sup> El ayurveda reconoce a Dios como creador y guía, aquel a quien todos debemos buscar para alcanzar la sanación y la orientación. La búsqueda de la gracia divina es una parte esencial de la práctica ayurvédica, y el médico ayurvédico deber esforzarse por favorecer la voluntad divina y trabajar a su servicio.

## Los veinticuatro principios cósmicos (*tattvas*)

Estos veinticuatro principios (*tattvas*) son los responsables de la estructura del universo en todos los planos. Son la base de los tres cuerpos, los cinco *koshas* y los siete *chakras* de nuestra existencia individual, de los que nos ocuparemos más adelante en este libro.

### 1. Prakriti, la Naturaleza primordial

Hay una sustancia última en la que se funda todo lo que puede percibirse en el universo de la materia y la mente, y que es la responsable de todas las cualidades y energías que observamos.

---

4. Purusha Vishesha: *Yoga Sutras* I, 23.

5. *Yoga Sutras* I, 18.

Esta materia primera o madre del mundo recibe el nombre de Prakriti y es el sustrato básico del universo, tanto grueso como sutil. Prakriti es la forma original de la materia u objetividad, la esencia no manifiesta o potencial no diferenciado de todo lo que puede aparecer con nombre, forma o acción. Prakriti no es materia en el sentido grueso de objetividad sólida, sino en el de capacidad para que la mente tenga experiencia. Es material en el sentido de que es un instrumento para el Ser Consciente o Purusha. Prakriti (Materia Primordial) es insensible (es decir, no consciente en sí misma), desprovista de subjetividad, una mera objetividad latente que requiere del poder consciente o shakti del Purusha para que la anime.

Al ser más sutil que la mente, que es su producto, la existencia de Prakriti, que es de naturaleza ideal, solo puede ser inferida. No obstante, hay que señalar que Prakriti es diferente de Brahman, ya que este es la sustancia del mundo de la manifestación –como Prakriti–, pero también de la Consciencia pura o Purusha. Brahman es el ser que subyace a ambos, Purusha y Prakriti, que son las energías de la consciencia y la inconsciencia inherentes a él. Por este motivo, Brahman es conocido a veces como *Para Prakriti* o Naturaleza Suprema, la naturaleza inmutable más allá de nuestra manifestación cambiante.

Prakriti significa «la primera fuerza de acción» y sus cualidades dirigen todo el movimiento cósmico. Es la que proporciona la materia prima de la que están contruidos los distintos mundos y nuestros cuerpos. Ella asume los karmas y *samskaras* (tendencias), que están ligados al nacimiento de los seres vivos, y forma el sustrato de sus mentes. Por ello, Prakriti también recibe el nombre de «No Manifiesto» o *Avyakta*. Contiene de forma latente todo lo que puede manifestarse. En el nivel de Prakriti, uno puede percibir todos los seres y todos los mundos como potenciales puros.

Al ser la madre del mundo, nacida de la sustancia de este, con frecuencia se usa el género femenino para hablar de Prakriti. Prakriti y su manifestación existen para proporcionar experiencia

al Purusha y que este consiga el dominio sobre sí mismo y pueda conocer su verdadera naturaleza. Es como una madre que cuida desinteresadamente de su hijo y le va presentando retos para ayudarlo a crecer. El ayurveda reconoce que Prakriti es la esencia de nuestra encarnación y nuestra experiencia en todos los planos. Cada uno de nosotros tiene una prakriti o naturaleza física e individual, que consiste en nuestra condición física, y una prakriti mental, que es el estado de nuestra mente y nuestro corazón.

Prakriti se compone de tres cualidades principales que son *sattva*, *rajas* y *tamas*, las cualidades de la luz, la energía y la materia, que le dan inteligencia, vida y energía para producir formas materiales. Estas tres cualidades de Prakriti son los antecedentes de todos los otros tattvas. Son de gran importancia para el pensamiento yóguico y ayurvédico y serán examinadas específicamente en el siguiente capítulo.

## **2. Mahat, la Inteligencia cósmica**

Toda manifestación se produce ligada a una Inteligencia cósmica orgánica subyacente. Al principio de la creación, la mente cósmica nace para crear el mundo. Contiene en su interior todos los principios y leyes, los dharmas que la manifestación debe seguir. El universo surge primero como una meditación de Inteligencia cósmica y solo después toma forma externamente. Por lo tanto, Mahat o la Inteligencia Cósmica, es la forma manifiesta de Prakriti o Prakriti en acción. Es Prakriti moldeada por la voluntad de Dios.

Mahat significa literalmente «lo grande» y se refiere a los grandes principios de la verdad que generan la vida. El reino de Mahat es el de la creación ideal que trasciende el tiempo, lo simbólico en comparación con el reino fenoménico. Mahat es la Mente Divina. A través de Mahat surgen el espacio, el tiempo, la Palabra divina y las semillas de la diferenciación. Es el vientre del que nace toda creación. Sin embargo, ni siquiera Mahat, Inteligencia cósmica, es consciente en sí misma, sino que funciona mediante la luz reflejada de Purusha o Consciencia pura.

En el alma individual, Mahat se convierte en *buddhi*, el poder de la inteligencia que nos permite discernir lo verdadero de lo falso, lo correcto de lo erróneo y lo eterno de lo fugaz. *Buddhi* es la facultad fundamental de nuestra naturaleza, gracias a la cual podemos descubrir la verdadera naturaleza de las cosas, a pesar de su apariencia cambiante. Es la inteligencia del alma individual. *Buddhi* es la parte de la mente que puede alcanzar la iluminación y revelar el Yo superior, una vez es alejada de las ataduras externas.

Conseguir sintonizar la inteligencia individual (*buddhi*) con la Inteligencia cósmica (*Mahat*) es la principal vía védica de conocimiento y la base del conocimiento védico. El yoga pone énfasis en cultivar *buddhi*, el *buddhi*-yoga, para desarrollar la ecuanimidad y el equilibrio de la mente y conseguir la autorrealización. El ayurveda pone énfasis en cultivar un *buddhi* o inteligencia adecuado para aprender cómo funcionan la mente y el cuerpo, a fin de emplearlos correctamente. Desde el punto de vista ayurvédico, la principal causa de enfermedad es el mal funcionamiento de *buddhi* debido a la influencia del ego, lo que provoca decisiones erróneas, valores equivocados y creencias falsas. *Mahat* y *buddhi* son la parte inteligente de la mente. Al usar el término «mente» en este sentido, mente o inteligencia es el origen de todo el universo.

### 3. **Ahamkara, el Ego**

Toda manifestación es un proceso de división del que nacen criaturas distintas y objetos diferentes. Para permitir que se produzca la multiplicidad, la creación cósmica actúa por medio de diversas entidades o identidades individuales que son la esencia del ego.

*Ahamkara* significa literalmente «fabricación del yo», ya que el ego es un proceso, no una realidad intrínseca. Es una serie de pensamientos divisivos, pero no una entidad real en sí misma. Es un poder de división necesario inherente a la naturaleza, una etapa en evolución, pero no representa la verdad subyacente ni la naturaleza de las criaturas. Permite que el alma se identifique con

diferentes cuerpos, pero no revela nuestro verdadero Yo, que es la consciencia más allá de toda encarnación.

A través del ego, las energías básicas latentes en la materia (Prakriti) y las leyes fundamentales contenidas en la Inteligencia cósmica (Mahat) adquieren formas específicas. Según el enfoque directo del ego, las cualidades básicas de la Naturaleza se diversifican en los tres grupos de cinco: cinco sentidos, cinco órganos de acción y cinco elementos. Estos surgen de ahamkara por medio de los tres gunas, que son sattva, rajas y tamas. El ego crea la mente y los sentidos, que son los instrumentos que permiten funcionar al individuo. Por consiguiente, el ego representa el aspecto exterior de la mente, mientras que buddhi o inteligencia es su aspecto interno. No obstante, buddhi sigue bajo el dominio del ego, a menos que aprendamos a meditar.

Bajo la influencia del ego, surge la posibilidad de discrepancia con la naturaleza. Prakriti o la condición natural de las cosas puede convertirse en *vikriti*, la condición enferma, trastornada, no natural o artificial. La ceguera y el apego causados por el ego son la principal causa de los trastornos espirituales, mentales y físicos (excepto los que nacen naturalmente con el tiempo). El ayurveda pone mucho énfasis en la comprensión del ego y sus sesgos inherentes para que nuestro juicio sea equilibrado y nuestras acciones tengan como objetivo el bien universal, que también es, en última instancia, nuestro propio bien. Deshacerse del ego sana todas las enfermedades psicológicas y también muchas físicas.

#### **4. Manas, la mente externa**

La manifestación del mundo actúa por medio de varias mentalidades individuales o mentes dirigidas externamente. El ego proyecta de forma automática una mente sensible, dado que mira hacia fuera. Entonces la mente origina los cinco órganos sensoriales y los cinco órganos motores. La mente externa es en sí misma el órgano del sexto sentido y el sexto órgano motor y coordina ambos. Tiene que haber un poder de atención subyacente que permita la coordi-

nación de los órganos motores y de los sentidos. Esta es la función de *Manas*, que es el cuadro de mandos central de los sentidos. *Manas* significa «principio formulador» (y derivado de la raíz *man*, «formar») y es el principio de emoción, sensación e imaginación.

*Manas* surge de las cualidades sátvicas y rajásicas generales de *ahamkara*. Posee *sattva* (el poder de la iluminación), que obra a través de los órganos sensoriales, pero también *rajas* (la capacidad de acción), que obra a través de los órganos motores. Esto permite que *Manas* coordine los órganos sensoriales y motores que surgen de las cualidades sátvicas y rajásicas específicas de *ahamkara*, como se refleja a través de los cinco elementos.

### **Prakriti, buddhi, ahamkara y Manas**

Estos cuatro principios conforman el aspecto subjetivo de la creación. Tenemos una naturaleza mental subyacente, una inteligencia, un ego y una mente de los sentidos. Los cuatro funcionan juntos. Si no aprendemos el arte de la meditación, no seremos capaces de diferenciarlos entre sí.

Según *Samkhya*, la propia mente es algo material. Puede percibirse como un objeto y no como la verdadera fuente de consciencia. Nuestras percepciones sensoriales son fáciles de ver como objetos, pero también podemos observar nuestros pensamientos y emociones, lo que significa que estos están igualmente fuera de nuestro verdadero Yo. Incluso el ego puede ser observado, como cuando miramos nuestro orgullo o nuestro miedo, lo que muestra que también es un objeto y no nuestro verdadero Yo, que solo es pura consciencia. El yoga nos muestra cómo pasar de la mente y todas sus implicaciones al Yo interior siempre libre.<sup>6</sup>

---

6. El sistema del yoga introduce un cuarto aspecto de la mente llamado *chitta*. Se usa para el campo mental general en conjunto, del que son funciones *buddhi*, *ahamkara* y *Manas*. Puede identificarse con nuestra *prakriti* mental, aunque algunos pensadores lo sitúan en el ámbito de *buddhi* y otros en el de *Manas*.