

Swami Sadashiva Tirtha

# Enciclopedia del ayurveda

Secretos naturales de curación,  
prevención y longevidad

**ॐ** Ediciones  
Ayurveda

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribáanos 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 y 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**

ENCICLOPEDIA DEL AYURVEDA  
*Swami Sadashiva Tirtha*

1.ª edición: noviembre de 2023

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

Traducción: *Edith Zilli*  
Maquetación: *Rodrigo Lascano*  
Diseño de cubierta: *Carol Briceño*

© 1998, 2007, Swami Sada Shiva Tirtha  
(Reservados todos los derechos)  
© 2023, 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: 978-84-126684-0-7  
DL B 12729-2023

*Printed in China*

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.

Diríjase 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

<b>PRIMERA PARTE. FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA</b> .....	15
<b>1. Visión general del ayurveda</b> .....	17
La primera medicina del mundo .....	17
Las ocho ramas del ayurveda .....	21
El ocaso del ayurveda .....	22
Ayurveda espiritual .....	24
El desarrollo de la medicina alopática .....	27
Autosanación y autorrealización .....	28
La experiencia de <i>Atharva Veda</i> .....	29
<b>2. El universo humano</b> .....	31
Los elementos: bloques constitutivos de la vida .....	32
El cuerpo ayurvédico .....	33
Curación personalizada .....	33
Cualidades de los tres doshas .....	34
Propiedades de los tres doshas .....	36
Constitución o dosha .....	39
Agni: fuego digestivo (enzimas) .....	40
Ojas: la savia vital .....	41
Tejidos del cuerpo y desechos (los siete dhatus y tres malas) .....	42
Sabores (rasas) .....	44
Veinte cualidades (gunas) .....	46
Tres cualidades mentales: sattva, rajas y tamas .....	47
Desarrollo de samadhi: la paz divina .....	48
Cualidades mentales: prana, tejas y ojas .....	50
Los doshas y los órganos .....	50

Salud, excesos y deficiencias de los dhatus . . . . .	51
Srotas: sistemas de canales en el cuerpo . . . . .	53
Reconocimiento actual de la perspectiva ayurvédica . . . . .	56
Srotas y la medicina moderna . . . . .	58
Los trece impulsos naturales . . . . .	62
Cuatro estados de la enfermedad . . . . .	63
Requisitos del profesional y del paciente . . . . .	63
Efectos sobre los doshas: hora, geografía y edad . . . . .	64
Prioridades que desequilibran los humores . . . . .	65
Tres deseos . . . . .	66
Gestión de los doshas . . . . .	66
Causas subyacentes de la salud: agni, ama y ojas . . . . .	67
Resumen . . . . .	69
Los sentidos: los srotas guardianes . . . . .	69
El mundo como una extensión de los srotas exteriores . . . . .	70
<b>SEGUNDA PARTE. ANÁLISIS AYURVÉDICO . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>3. Análisis de las constituciones y las enfermedades . . . . .</b>	<b>75</b>
Etiología: causa de todas las enfermedades . . . . .	76
Ingestión de alimentos y enfermedades de los doshas . . . . .	78
Desarrollo de la enfermedad: seis etapas . . . . .	78
Análisis de factores . . . . .	81
Los doshas: identificar la causa de la enfermedad, enfoque general . . . . .	81
Observación . . . . .	83
Análisis del pulso . . . . .	87
Aparición de fiebres . . . . .	94
Pulsos de órganos . . . . .	95
Cuestionario . . . . .	97
<b>TERCERA PARTE. TERAPÉUTICA AYURVÉDICA . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>4. Herbología . . . . .</b>	<b>111</b>
Los seis sabores . . . . .	112
Terapéutica de las hierbas . . . . .	115
Diez mezclas tradicionales de hierbas . . . . .	117
Materia médica ayurvédica . . . . .	118
<b>5. Nutrición . . . . .</b>	<b>167</b>
Nutrición de cuerpo y mente . . . . .	169
Sabores y emociones . . . . .	175

Doshas, nutrición y los seis sabores . . . . .	176
Propiedades especiales ( <i>prabhava</i> ) . . . . .	177
Doshas duales . . . . .	178
Sabores y órganos. . . . .	178
Cuestiones dietéticas . . . . .	180
Vegetarianismo: proteínas, vitaminas y minerales . . . . .	184
Alimentos. . . . .	184
Vitaminas . . . . .	236
Menús . . . . .	241
Otras recetas . . . . .	244
Alimentos incompatibles . . . . .	248
Antídotos para la indigestión . . . . .	249
<b>6. Panchakarma</b> . . . . .	251
Terapias . . . . .	251
Terapias preliminares ( <i>purva karma</i> ) . . . . .	257
Panchakarma . . . . .	276
Terapia nasal ( <i>nasya</i> ) . . . . .	296
Terapias específicas. . . . .	302
Prácticas de seguimiento de panchakarma ( <i>uttara karma</i> ) . . . . .	305
Aplicación de aceite ( <i>abhyanga</i> ) . . . . .	307
Métodos contemporáneos de abhyanga ayurvédico de Kerala. . . . .	336
Lepas: emplastos medicinales . . . . .	342
<b>7. Aromaterapia</b> . . . . .	359
Aromas. . . . .	359
Puntos marma ayurvédicos. . . . .	360
Terapia de vapor/sudor. . . . .	360
Aromaterapia ayurvédica . . . . .	362
La aromaterapia y los tres doshas . . . . .	364
Los aromas y los chakras . . . . .	364
La aromaterapia y sus usos específicos . . . . .	364
<b>8. Hatha yoga, pranayama, nada, mudra y bandha</b> . . . . .	367
Cuestiones generales . . . . .	367
Posturas (asanas) . . . . .	369
Pranayama y nada . . . . .	398
Pranayama y kumbhaka . . . . .	403
Mudras y bandhas . . . . .	412
Yoga para el embarazo . . . . .	422
Asanas de posparto. . . . .	427
Yoga para niños . . . . .	432
Yoga para la oficina. . . . .	432

Yoga para ancianos y personas con discapacidad física . . . . .	437
Yoga para trastornos digestivos . . . . .	438
Glosario de terminología médica . . . . .	439
<b>9. Terapia de sonidos: mantras, chakras y música . . . . .</b>	<b>441</b>
Mantras de gurú . . . . .	442
Despertar kundalini . . . . .	443
Mantras sanadores ayurvédicos . . . . .	443
El aliento vital y los chakras . . . . .	446
Terapia musical . . . . .	449
<b>10. Terapias de colores y gemas . . . . .</b>	<b>451</b>
Terapia de color aplicada . . . . .	452
El uso de los colores . . . . .	453
Terapias de color, espiritualidad y astrología . . . . .	453
Terapias astrológica y de gemas . . . . .	456
<b>11. Influencias externas: estilos de vida, estaciones, ejercicios . . . . .</b>	<b>465</b>
Rutinas de mañana y tarde . . . . .	465
Dieta estacional . . . . .	468
Ejercicio (vyayama) . . . . .	472
Hierbas para el ejercicio . . . . .	473
<b>12. Psicología ayurvédica, ética y asesoramiento espiritual . . . . .</b>	<b>475</b>
El amor y las emociones . . . . .	476
Desarrollo de la autoestima . . . . .	477
El mundo interior y el exterior . . . . .	478
Ayurveda y asesoramiento . . . . .	479
Relación entre el profesional y el cliente . . . . .	479
Las personalidades de los doshas . . . . .	480
Actitud del cliente . . . . .	481
Yama y niyama: códigos éticos de conducta . . . . .	482
Ayurveda espiritual . . . . .	484
 <b>CUARTA PARTE. ENFERMEDADES Y DOLENCIAS . . . . .</b>	 <b>493</b>
 <b>13. Sistema circulatorio . . . . .</b>	 <b>495</b>
Hemorragia ( <i>rakta pitta</i> ) . . . . .	495
Anemia ( <i>pandu-roga</i> ) . . . . .	499
Anemia falciforme ( <i>yakrit janya raktalplata</i> ) . . . . .	500
Enfermedad cardíaca ( <i>hridroga</i> ) . . . . .	501
Hipertensión . . . . .	503
Arteriosclerosis . . . . .	504

Hipotensión . . . . .	504
Paraplejia ( <i>urustambha</i> ) . . . . .	505
<b>14. Sistema digestivo</b> . . . . .	507
Anorexia ( <i>arochaka</i> ) . . . . .	507
Vómitos ( <i>chardi</i> ) . . . . .	508
Diarrea ( <i>atisara</i> ) – Disentería ( <i>pravahika</i> ) . . . . .	510
Trastornos digestivos ( <i>grahani</i> )	
relacionados con el duodeno – Celiaquía y malabsorción . . . . .	514
Enfermedades abdominales ( <i>udara roga</i> ) . . . . .	517
Ictericia ( <i>kamala roga</i> ) . . . . .	525
Cálculos biliares . . . . .	526
Dispepsia ( <i>mandagni</i> ) . . . . .	526
Indigestión ( <i>ajirna</i> ) . . . . .	526
Gastroenteritis ( <i>visuchika</i> ) . . . . .	528
Alasaka . . . . .	528
Vilambika . . . . .	528
Anaha . . . . .	528
Cólico ( <i>shula</i> ) . . . . .	529
Parshva-shula . . . . .	530
Kukshi-shula . . . . .	531
Cólicos cardíacos ( <i>hirschula</i> ) . . . . .	531
Cólico vesicular ( <i>basti-shula</i> ) . . . . .	531
Cólico urinario ( <i>mutra-shula</i> ) . . . . .	532
Cólico abdominal ( <i>vit-shula</i> ) . . . . .	532
Annaja-shula . . . . .	532
Hiperacidez . . . . .	532
Gastritis ácida ( <i>amapitta</i> ) . . . . .	533
Malabsorción . . . . .	534
Alergias alimentarias . . . . .	535
Parásitos ( <i>krimi</i> ) . . . . .	536
Estreñimiento ( <i>anaha</i> ) . . . . .	538
Hemorroides ( <i>arshas</i> ) . . . . .	540
Tumefacción debida a hemorroides ( <i>udavarta</i> ) . . . . .	548
Obesidad . . . . .	549
Candidiasis . . . . .	550
Úlceras . . . . .	551
Ama . . . . .	552
<b>15. Infecciones y heridas</b> . . . . .	555
Fiebre ( <i>jwara</i> ) . . . . .	555
Abscesos ( <i>vidradhi</i> ) . . . . .	565

Seno pilonidal ( <i>nadi-vrana</i> ) . . . . .	566
Abscesos en las mamas ( <i>stana vidradhi</i> ). . . . .	567
Heridas ( <i>vrana</i> ) . . . . .	568
Úlceras inflamadas ( <i>dvivraniya</i> ) . . . . .	571
Fracturas de huesos y dislocaciones ( <i>bhagnam y sandhi mukti</i> ) . . . . .	573
<b>16. Sistema respiratorio</b> . . . . .	577
Tos ( <i>kasa</i> ) . . . . .	577
Dificultad para respirar ( <i>shvasa</i> ) . . . . .	581
Hipo ( <i>hikka</i> ) . . . . .	583
Tuberculosis pulmonar ( <i>raja-yakshma</i> ) y otras enfermedades consuntivas . . . . .	585
Resfriado ( <i>pratishyaya</i> ) . . . . .	589
<b>17. Sistema urinario</b> . . . . .	591
Enfermedades urinarias ( <i>mutra-ghata</i> ) . . . . .	591
Disuria ( <i>matra-krichra</i> ) . . . . .	591
Cálculos urinarios ( <i>mutra-ashmari</i> ) . . . . .	592
Retención de orina ( <i>mutra-ghatadi</i> ) . . . . .	593
Cálculos seminales ( <i>shukra-shmari</i> ) . . . . .	593
Arenilla urinaria ( <i>mutra-sharkara</i> ) . . . . .	593
Trece trastornos de obstrucción urinaria ( <i>mutraghata</i> ) . . . . .	594
Enfermedades urinarias obstinadas ( <i>prameha</i> ): micción excesiva, diabetes, etc. . . . .	596
Úlceras, granos y pústulas de origen diabético ( <i>prameha pidaka</i> ) . . . . .	602
<b>18. Oídos, nariz, garganta, boca y ojos</b> . . . . .	605
Enfermedades del oído ( <i>karnagata-roga-vijnaniya</i> ) . . . . .	605
Enfermedades de la nariz ( <i>nasa-gata-roga-vijnaniya</i> ) . . . . .	609
Enfermedades oculares ( <i>aupadravikam adhyayam</i> ) . . . . .	616
Cavidad bucal ( <i>mukha roga</i> ) . . . . .	637
<b>19. Sistema nervioso</b> . . . . .	643
Convulsiones y otras dolencias . . . . .	646
Ciática y otras dolencias . . . . .	650
Afecciones de los cinco vatas . . . . .	654
Demencia . . . . .	656
Epilepsia ( <i>apasmara</i> ) . . . . .	660
Adicciones . . . . .	662
Atrofia ( <i>kshaya</i> ) . . . . .	667
Esclerosis múltiple . . . . .	669
Enfermedad de Parkinson . . . . .	671
Alzhéimer y otras enfermedades . . . . .	671
<b>20. Trastornos cutáneos</b> . . . . .	673
Verrugas . . . . .	673
Enfermedades cutáneas obstinadas ( <i>kushtha</i> ) . . . . .	673



Las siete enfermedades cutáneas más importantes ( <i>maha-kushthas</i> ) . . . . .	674
Once síntomas de menor importancia ( <i>kshudra kushthas</i> ) . . . . .	676
Leucoderma ( <i>shvitra</i> ) . . . . .	680
Dolencias menores ( <i>kshudrarogam</i> ) . . . . .	681
Viruela ( <i>vishphotaka</i> ) . . . . .	683
Varicela ( <i>masurika</i> ) . . . . .	683
Herpes zóster ( <i>visarpa</i> ) . . . . .	685
Trastornos cutáneos de los pies . . . . .	687
Trastornos del cuero cabelludo . . . . .	687
Trastornos cutáneos en genitales . . . . .	687
<b>21. Crecimientos anormales (neoplasmas)</b> . . . . .	693
Escroto dilatado ( <i>vridhhi</i> ) . . . . .	693
Hernia inguinal ( <i>antraja vridhhi</i> ) . . . . .	694
Fístula en ano ( <i>bhagandhara</i> ), abscesos en los costados del ano . . . . .	694
Filariasis – Elefantiasis ( <i>shlipada</i> ) . . . . .	695
Tumores abdominales ( <i>gulma</i> ) . . . . .	696
Tumores y quistes de útero y ovarios ( <i>raktaja gulma</i> ) . . . . .	702
Cáncer ( <i>arbuda</i> ) . . . . .	704
<b>22. Sistema reproductor</b> . . . . .	709
Tracto reproductor femenino ( <i>yonivyapat</i> ) . . . . .	709
Menorragia ( <i>asrigdara</i> o <i>pradara</i> ) . . . . .	715
Otros trastornos y sus terapias . . . . .	716
Síndrome premenstrual . . . . .	717
Menopausia . . . . .	717
Dismenorrea . . . . .	718
Leucorrea . . . . .	718
Histerectomía . . . . .	718
Obstetricia ayurvédica . . . . .	719
Curación de enfermedades infantiles ( <i>balamaya pratihedha</i> ) . . . . .	729
Terapias para la nueva madre . . . . .	731
Aborto . . . . .	732
Influencias planetarias en la infancia ( <i>grahakriti-vijnanan</i> ) . . . . .	732
Sistema reproductor masculino ( <i>punster</i> ) . . . . .	739
<b>23. Sistema inmunitario</b> . . . . .	745
Sida . . . . .	747
Virus de Epstein-Barr . . . . .	748
Fibromialgia . . . . .	749
<b>24. Sistema metabólico</b> . . . . .	751
Edema no inflamatorio ( <i>shopha</i> o <i>shotha</i> ) . . . . .	751
Meningitis . . . . .	754

Anginas o edema de garganta . . . . .	754
Amigdalitis ( <i>bidalika</i> ) . . . . .	754
Glositis superficial aguda ( <i>upajihvika</i> ) . . . . .	755
Gingivitis ( <i>puakusha</i> ) . . . . .	755
Abscesos dentales ( <i>danta-vidradhi</i> ) . . . . .	755
Bocio ( <i>galaganda</i> ) . . . . .	755
Hipertiroidismo . . . . .	756
Tumores duros, pequeños, benignos ( <i>granthi</i> ) . . . . .	757
Alaji . . . . .	757
Edema entre la piel y las uñas ( <i>sin ulceración</i> ) . . . . .	757
Quistes en la axila tras fiebre . . . . .	757
Abscesos en la piel ( <i>vishpatake</i> ) . . . . .	758
Gota ( <i>vata-shonita</i> o <i>vata-rakta</i> ) . . . . .	758
Sed ( <i>trishna</i> ) . . . . .	762
<b>25. Miscelánea</b> . . . . .	765
Tres órganos vitales ( <i>maha marmas</i> ) . . . . .	765
Trastorno cardíaco ( <i>hridaya</i> ) . . . . .	767
Vejiga urinaria ( <i>basti</i> ) . . . . .	767
Trastornos de la cabeza ( <i>shiro-roga-vijnaniya</i> ) . . . . .	768
Artritis y reumatismo ( <i>amavata</i> ) . . . . .	772
Prácticas espirituales peligrosas . . . . .	773
Hierbas que fortalecen los tejidos . . . . .	774
Los órganos y las hierbas . . . . .	774
Definiciones de glándulas . . . . .	775
Órganos y doshas . . . . .	776
Recetas herbarias . . . . .	776
Preparación y uso de hierbas . . . . .	778
Combinaciones de alimentos . . . . .	787
Acupuntura ayurvédica ( <i>bhedan karma</i> ) . . . . .	787
<b>26. Curación externa</b> . . . . .	789
Cuidados de belleza . . . . .	789
Astrología védica ( <i>jyotish</i> ) . . . . .	795
Armonía arquitectónica ( <i>vastu shastra</i> o kundalini externo) . . . . .	798
Feng shui . . . . .	800
Las hierbas y sus efectos: un nuevo paradigma de curación . . . . .	806
Rejuvenecimiento . . . . .	809
Conocimiento frente a experiencia . . . . .	810
Investigación ayurvédica: validación de la ciencia moderna . . . . .	811
El ayurveda y la ecología . . . . .	820
Epidemias . . . . .	826

Terapias humanas . . . . .	826
Terapias planetarias . . . . .	827
Conclusión. . . . .	830
<b>QUINTA PARTE. APÉNDICES</b> . . . . .	833
<b>Apéndice I. Formularios de salud para el cliente</b> . . . . .	835
<b>Apéndice II. Planes alimenticios para la prakriti</b> . . . . .	843
Análisis tradicional ayurvédico de salud vital: dosha vata . . . . .	843
Análisis tradicional ayurvédico de salud vital: dosha vata/pitta . . . . .	847
Análisis tradicional ayurvédico de salud vital: dosha vata/kapha . . . . .	850
Análisis tradicional ayurvédico de salud vital: dosha pitta . . . . .	853
Análisis tradicional ayurvédico de salud vital: dosha pitta/kapha . . . . .	856
Análisis tradicional ayurvédico de salud vital: dosha kapha . . . . .	858
Plan de alimentación tridosha . . . . .	861
<b>Apéndice III. Glosarios</b> . . . . .	863
Glosario sánscrito para ayurveda . . . . .	863
Glosario de términos herbolarios . . . . .	881
<b>Bibliografía</b> . . . . .	893
<b>Acerca del autor</b> . . . . .	899

*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.*

# 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 Sri-mat 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 cinco partes o secciones:

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

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 impre-



sionaban 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

## 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 *vyotish*, 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 *ayurveda* 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. C., 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. C., 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.

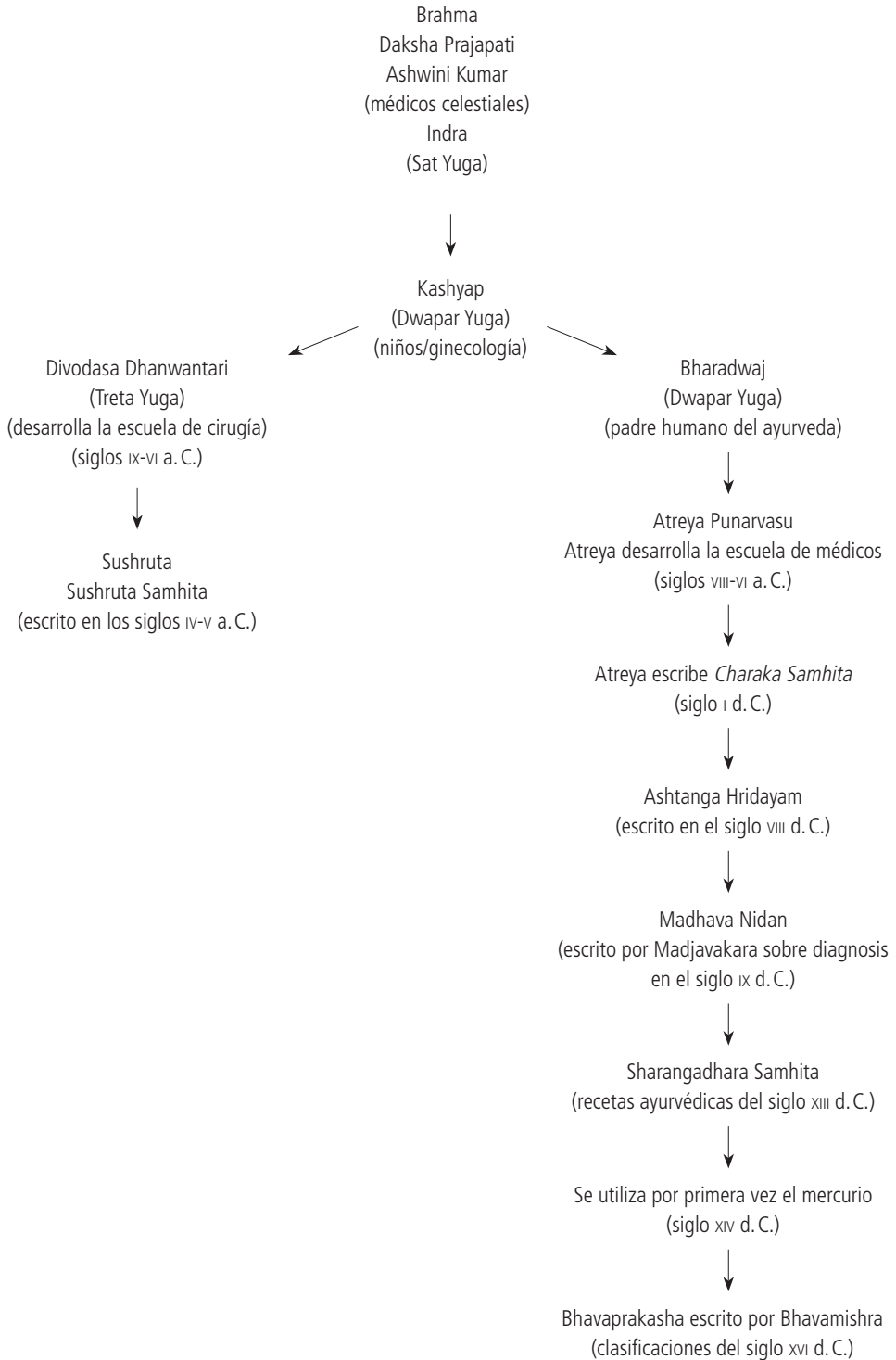
Gente de muchos países acudía a las escuelas ayurvédicas indias para aprender esta medicina en su totalidad. Chinos, tibetanos, griegos, romanos, egipcios, afganos, persas y otros viajaban para absorber la sabiduría y llevarla a sus propios países. La Ruta de la seda india, una vía de comercio establecida 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.

## Historia del ayurveda



## Las ocho ramas del ayurveda

El antiguo sistema ayurvédico era asombrosamente completo. En los colegios de la India antigua, los estudiantes podían escoger una especialidad entre ocho ramas de la medicina.

1. Medicina interna (*kayachikitsa*): Se relaciona con el alma, la mente y el cuerpo. La teoría psicosomática reconoce que la mente puede crear una enfermedad en el cuerpo y viceversa. Aquí se delineaban las siete constituciones físicas y siete constituciones mentales: vata (aire/energía), pitta (fuego), kapha (agua), vata/pitta, vata/kapha, pitta/kapha y una combinación de las tres (tridosha). Aunque identificar la causa de una enfermedad aún es un misterio para la ciencia moderna, este era el objetivo principal del ayurveda. Se conocían seis etapas del desarrollo de la enfermedad, que eran la agravación, la acumulación, el desbordamiento, la reubicación, la acumulación en un sitio nuevo y la manifestación en una enfermedad reconocible. Los modernos equipos y diagnósticos solo pueden detectar una enfermedad durante las etapas quinta y sexta. Los médicos ayurvédicos pueden reconocerla en sus comienzos, antes de que provoque desequilibrios más graves en el cuerpo. La salud se ve como el equilibrio de los humores biológicos, mientras que la enfermedad es un desequilibrio de esos humores. El ayurveda crea equilibrio al suministrar los humores insuficientes y reducir los excesivos. La cirugía se tiene por el último recurso. La medicina moderna apenas comienza a comprender la necesidad de proveer en vez de extirpar, pero aún no sabe cómo ni qué proveer.

Adicionalmente, hay más de dos mil plantas medicinales clasificadas en la materia médica de India. Una terapia única, conocida como *panchakarma* (cinco acciones), elimina por completo las toxinas del cuerpo. Este método revierte el sendero de la enfermedad desde la etapa de su manifestación, devolviéndolo al flujo sanguíneo y, con el tiempo, al conducto gastrointestinal (sitio original de la enfermedad). Se logra mediante dietas especiales, masajes con aceite y terapia de vapor. Una vez completadas estas terapias, con formas especiales de emesis, purgas y enemas se eliminan los excesos de sus sitios originales. Finalmente, el ayurveda rejuvenece, reconstruyendo las células y los tejidos del cuerpo, una vez eliminadas las toxinas.

2. Oídos, nariz y garganta (*shalakya tantra*): Sushruta revela aproximadamente setenta y dos enfermedades oculares, procedimientos quirúrgicos para todos los trastornos de los ojos (por ejemplo, cataratas y dolencias de los párpados) y para enfermedades de los oídos, la nariz y la garganta.

3. Toxicología (*vishagara-vairodh tantra*): el temario incluye contaminación del aire y el agua, las toxinas en los animales, minerales, vegetales y epidemias, así como claves para reconocer estas anomalías y sus antídotos.

4. Pediatría (*kaumara bhrityia*): esta rama se ocupa de la atención prenatal y posnatal del bebé y la madre. Entre los temas se incluyen métodos de concepción, elección de género, inteligencia y constitución para el niño, enfermedades de la infancia y asistencia en el parto.

5. Cirugía (*shalya tantra*): hace más de dos mil años ya se conocían métodos quirúrgicos sofisticados. Esta información se extendió a Egipto, Grecia, Roma y, con el tiempo, al mundo entero. En China se enseñaban tratamientos para las obstrucciones intestinales y para los cálculos vesicales; también se practicaba la disección de cadáveres para el aprendizaje.

6. Psiquiatría (*bhuta vidya*): toda una rama del ayurveda trata específicamente de las enfermedades de la mente (incluida la posesión demoniaca). Además de hierbas y dieta, se emplean terapias yóguicas (respiración, mantras, etc.).

7. Afrodisíacos (*vajikarana*): esta sección trata de dos aspectos: la infertilidad (para quienes ansían concebir) y el desarrollo espiritual (para los que desean transmutar la energía sexual en energía espiritual).

8. Rejuvenecimiento (*rasayana*): en esta rama del ayurveda se estudian la prevención y la longevidad. *Charaka* dice que, a fin de desarrollar la longevidad, se debe llevar una vida ética y virtuosa.

## El ocaso del ayurveda

Una persona espabilada puede ahora preguntar por qué, si el ayurveda es tan excepcional, hoy en día no se practica ampliamente en India. Es una pregunta válida, que tiene una respuesta igualmente válida. El ayurveda, como toda la filosofía védica, adhiere a la creencia en *Sanatana dharma*, es decir: aceptarlo todo en el debido tiempo y lugar, sin rechazar nada. Todos los aspectos de la medicina pueden ser útiles, pero es preciso utilizar el tratamiento adecuado cuando se requiere. Por eso el ayurveda no rechaza la medicina moderna. El temperamento indio permite que todas las religiones se expresen libremente en India. El budismo, el jainismo y otras religiones crecieron allí e influyeron sobre el pensamiento de mucha gente. Con el correr del tiempo, llegó una época en que todas las religiones perdieron una parte de su vínculo espiritual y los egos compitieron por ocupar el primer puesto. La medicina espiritual suave perdió terreno. A la división le siguió la conquista extranjera. Los colegios ayurvédicos fueron clausurados y se destruyeron libros. Una nación obligó a los médicos ayurvédicos a añadir información sobre las carnes rojas a las traducciones de los textos ayurvédicos.

Otra religión, que no aceptaba dañar el cuerpo de manera alguna, destruyó los libros de cirugía ayurvédica. La famosa universidad ayurvédica *Nalanda*, en el centro de la Ruta de la Seda, era la principal a la que acudían estudiantes de China, el Tíbet, Oriente Medio y Europa. Esta institución fue una de las destruidas por



diversos conquistadores. Durante los siglos XIX y XX, los británicos que gobernaban India clausuraron las restantes universidades ayurvédicas (aunque su ciencia se continuó practicando en secreto).

El conocimiento se preservó mediante la relación *gurú-shishya* (maestro-discípulo) y pasó de una generación a la siguiente por transmisión oral, como en siglos anteriores. Por fin, en 1920, el ayurveda resurgió y, con la asistencia del gobierno indio, se reconstruyeron las universidades. Ahora prosperan en India más de ciento cincuenta universidades y cien colegios ayurvédicos, y existen planes para desarrollar más instalaciones educativas.

De esta manera el ayurveda, sin rechazar ni resistirse a otros sistemas, va recobrando lentamente el reconocimiento y reestableciendo su auténtico valor. Téngase en cuenta que, tal como existen prácticas médicas occidentales carentes de ética, en la India actual también se pueden encontrar farmacias y médicos ayurvédicos inmorales.

La medicina más antigua, el ayurveda, es ahora la última en ser redescubierta. Esta medicina mundial puede no solo unificar prácticas curativas, sino también a pueblos, culturas y religiones. El impacto de su nuevo despertar es asombroso, según vemos su efectividad, y en Estados Unidos de América la demanda crece a pasos agigantados. Entre sus respetados maestros, muchos incluyen la integración espiritual de origen, restableciendo el antiguo ayurveda intacto en la sociedad moderna. El ayurveda espiritual, la medicina mundial originaria, pronto tendrá validación y aceptación universal en todos los aspectos de la sociedad y el mundo.

Lo que puede sorprender a algunas personas es el grado de sabiduría que tenían estos antiguos doctores místicos o *rishis* (videntes). Sin la ayuda de la tecnología moderna, sin rayos X ni tomografía computarizada, ya conocían el funcionamiento interior del cuerpo humano. En los vetustos textos ayurvédicos figura el desarrollo del feto mes a mes. Es asombroso ver hasta qué punto la tecnología actual confirma esas antiguas descripciones. Hasta la distancia entre los planetas y la duración de sus órbitas coinciden casi exactamente con las mediciones tecnológicas de hoy. Basta eso para que hasta el más escéptico se interese en analizar los conocimientos ayurvédicos.

Así vemos la base para la integración del ayurveda y la medicina moderna. Son demasiados, en ambos bandos del debate holístico versus alopático (moderno), los que quieren negar la necesidad de la otra ciencia. Debido a la filosofía del ayurveda, que todo lo abarca, podemos ver que todos los tipos de curación son compatibles. Nadie quedará sin trabajo.

## Ayurveda espiritual

Hemos presentado el ayurveda, la «ciencia de la vida», como medicina mundial original. Sin embargo, es más que eso: es una ciencia espiritual. Este es su aspecto más importante.

Alrededor de 1500 a. C., el libro *Charaka Samhita* analizaba estos principios espirituales. Decía que, aun si los médicos ayurvédicos tuvieran un conocimiento completo del ayurveda, si no podían llegar al Yo interior o alma del paciente no serían efectivos como sanadores. Más aún, si el facultativo estaba más interesado en la fama y la fortuna que en el desarrollo espiritual (autorrealización), no serían sanadores eficientes.

Para entender la naturaleza espiritual del ayurveda, debemos conocer algo sobre las raíces védicas de la filosofía, la espiritualidad y la religión universal. Según las antiguas escrituras védicas de India, la vida tiene un objetivo. No nacemos, vivimos y morimos así, simplemente, sin significado ni propósito. Albert Einstein reflejó esta idea cuando dijo que Dios no juega a los dados con el universo.

En la vida existen orden y razón. Según la filosofía védica, la vida es divina y el objetivo de la vida es realizar nuestra naturaleza divina interior. En términos ayurvédicos, cuanto más realiza una persona su naturaleza divina, más saludable es. Así pues, es responsabilidad del médico ayurvédico inspirar al paciente o ayudarlo a despertar a su propia naturaleza divina interior. La mejor medicina es el pensamiento positivo, el amor. Cuando se enseña a los pacientes que tienen dentro de sí esta divinidad, se sienten conectados a la vida y a Dios (cualquiera sea la definición de Dios para cada paciente). Para los ateos, hablamos del mayor poder místico, que es sinónimo de Dios. Esta conexión permite a los pacientes sentir que tienen un dominio de la vida y la capacidad de desarrollar su propia naturaleza interior. Después de esto, se ofrecen terapias secundarias de hierbas, dieta, meditación etc.

Aun los médicos modernos están encontrando una relación entre sus pacientes sanos y el grado de fe espiritual que tengan. La espiritualidad cambia la definición de salud, otorgándole una nueva dimensión. Ahora se pueden apreciar dos tipos de salud: la diagnosticada y la verdadera. A menudo, cuando se dictamina que un paciente está sano, es posible que no se sienta sano ni vivo. Esto se debe a estados psicosomáticos en que una mente atribulada afecta la salud del cuerpo. El nivel más profundo de agitación mental es el anhelo de una conexión espiritual más profunda.

El ayurveda sugiere que la verdadera salud se basa en el funcionamiento saludable de cuatro aspectos de la vida: la salud física/mental, una carrera o un propósito en la vida, relaciones espirituales (incluyendo la ética personal y global, así como el comercio justo y el salario digno), la ecología y la espiritualidad.

Ante todo, necesitamos ser física y mentalmente capaces de trabajar y jugar. Luego, una persona necesita trabajar para mantenerse y permitirse una vida social. Sin embargo, trabajar se define como ganarse la vida haciendo algo importante o dotado de propósito; para hacer este tipo de trabajo, uno necesita utilizar sus talentos innatos, los que Dios le dio; necesita trabajar en algo que ame. Es ese amor lo que cultiva la espiritualidad.

Con demasiada frecuencia, encontramos a gente que trabaja en algo que le disgusta. A menudo, una persona se ve obligada por sus padres o por las creencias sociales a seguir una carrera que no le agrada. Otras personas carecen de la autoestima y la confianza necesarias para encarar el desafío de hallar y vivir su sueño. Trabajar en ocupaciones insatisfactorias y sin sentido puede crear dolencias mentales y físicas.

El ejemplo más extremo de enfermedad causada por la falta de propósito es el cáncer. El ayurveda considera el cáncer como una enfermedad de origen emocional. Al no tener un propósito en la vida (es decir, al reprimir la vida) la gente crea vida dentro de su cuerpo: el cáncer. Cuando alguien gravemente enfermo habla de lo que le encantaría hacer (en vez de lo que se le indica que haga) la vida vuelve a sus ojos. Cuando comienza a actuar según esas ideas, se ven algunas recuperaciones notables. Así pues, una carrera dotada de propósito es un aspecto de esta nueva definición de salud.

El tercer campo de la salud son las relaciones espirituales. Cuando una persona está sana y tiene un empleo significativo, puede empezar a disfrutar verdaderamente de su vida social. En estos tiempos, hemos cobrado aguda conciencia de los abusos físicos y emocionales que existen en muchas relaciones humanas. Co-dependencia y facilitación son términos utilizados con frecuencia para describir los trastornos de relación. Desde el punto de vista espiritual, si uno depende de cualquier cosa que no sea Dios, existe co-dependencia. La gente busca algo duradero o permanente; solo Dios es eterno e inmarcesible. El desarrollo espiritual nos encamina a concentrarnos en nuestro interior para descubrir nuestra naturaleza eterna, en vez de hacerlo en el siempre cambiante reino de la vida exterior. Para que las relaciones sean saludables, cada uno de nosotros debería continuar desarrollando su vida espiritual interior individual. Así, estaría en condiciones de compartir su creciente plenitud espiritual con su cónyuge y con otras personas.

Con demasiada frecuencia, dos individuos se atraen porque cada uno ve en el otro una cualidad de la que cree carecer. En realidad, cada persona tiene en sí todas las cualidades humanas, pues la divinidad eterna interior, por definición, lo contiene todo. Más aún: si uno puede ver una cualidad en otra persona, para poder reconocerla es necesario que la tenga en sí mismo. Cuando el centro principal de una vida es lo divino, los problemas que parecían montañas se ven como puñados de arena.

Otra área de la vida social está más relacionada con los ancianos y con cómo los trata la sociedad. Como hemos visto antes, las personas necesitan sentir que su vida tiene un propósito para poder sentirse plenamente satisfechas espiritualmente hablando. Antiguamente, los ancianos eran exaltados por su experiencia. Los jóvenes acudían a sus mayores a pedir sus sabios consejos. En la década de 1960 en Estados Unidos de América, comenzaron a surgir la comida rápida y los utensilios desechables de cartón y de plástico, por lo que terminaron por llamarnos «la generación del desperdicio». Cualquier cosa que fuera vieja o lenta ya no se consideraba sabia, y así los adultos comenzaron a dejar a sus mayores en residencias de ancianos. Simplemente, no tenían tiempo de cuidarles. Los médicos y enfermeros que trabajan en estas residencias informan de que algunos de los mayores problemas entre los ancianos son la depresión, la falta de integración social y de un propósito vital.

Si la sociedad se diera cuenta de la necesidad que tienen los ancianos de estar integrados en ella mejorarían la salud, las emociones y el humor de todos.

La dimensión global de las relaciones espirituales saludables afirma que todos debemos tratarnos de manera justa, ética y humana. Hoy en día, vemos el gran interés que se muestra en ayudar a los más desfavorecidos a progresar por medio del comercio justo y los salarios dignos. Hay un dicho védico que dice: «¿cómo puede uno ser plenamente feliz mientras haya, al menos, una persona que llora en el mundo?». Esta idea deriva de los textos védicos originales, la idea de que la vida toda es interdependiente.

Así que si una parte del tejido de la vida sufre, esto afectará a las otras partes también. Por tanto, el ayurveda aconseja que tengamos una buena relación con todos nuestros hermanos y hermanas en el mundo.

La cuarta área de la vida es en verdad una continuación de la idea de la red global. En el *Atharva Veda* abundan los himnos de exaltación a la tierra, el aire, el fuego, el viento, la hierba y los árboles. Actualmente, este es un aspecto del ayurveda que se trata demasiado poco. En muchos casos, la medicina más eficaz es sentirse en consonancia con la naturaleza. Las hierbas se usan como último recurso.

Si no apreciamos y cuidamos a la Madre Naturaleza, sus dolencias se convierten en las nuestras. Por ejemplo, dado el incremento de la contaminación atmosférica, no es de sorprender que haya incrementado el asma infantil de forma simultánea. Si los edificios desprenden agentes carcinógenos, ¿podemos realmente sorprendernos de que la gente desarrolle cáncer? Debemos tener un entorno saludable.

Si una persona está sana en cuerpo y mente, trabaja en algo constructivo y mantiene relaciones espirituales gratificantes, la vida desarrolla un estado de gracia.

Entonces, uno ansía dedicar más tiempo al desarrollo espiritual, la dimensión final de la salud. El desarrollo espiritual personal se ve en muchos niveles. El cuer-

po está más relajado, la mente más serena y alerta y uno se vuelve más simpático en las relaciones. Sin embargo, los desarrollos más profundos se producen en el interior; la Divinidad crece dentro. Poco a poco, uno comienza a ver también la Divinidad en el prójimo y en la vida toda.

Tal es la definición interdependiente, multidimensional de la salud, según el ayurveda. La vida se compone de muchos elementos; no se la ve como partes independientes. Si uno de sus aspectos se desequilibra, eso afecta a todos los otros.

Antaño, todos los pueblos indígenas del mundo vivían una vida en sagrada conjunción. No existía la separación de la vida en distintas partes. Los *Vedas* hablan de una edad dorada anterior, el *Sat Yuga*, donde ni siquiera existía la noción de un Dios separado del resto de la vida. Todo existía en sagrada armonía. Dios era armonía, amor y cariño. Y todo esto también se llamó amor. (Muchas autoridades espirituales sugieren que el *Sat Yuga* está empezando a resurgir).

Así pues, en lo que respecta a la curación, el ayurveda busca la causa radical o los motivos subyacentes de la enfermedad. El cuerpo puede estar enfermo debido al estrés mental o laboral. Antes que recetar al paciente un medicamento o una hierba para curar el estado físico, el practicante de medicina ayurvédica busca restaurar el equilibrio dentro de ese paciente (por ejemplo, serenar la mente o buscar un trabajo más satisfactorio). El nivel radical más profundo es el desarrollo espiritual. Por lo tanto, es preciso cultivar los cuatro aspectos de la vida: mente/cuerpo, carrera, relaciones espirituales y desarrollo espiritual interior.

## **El desarrollo de la medicina alopática**

En Norteamérica, hasta no hace mucho tiempo, las medicinas naturopáticas y las hierbas eran las modalidades de curación más comunes. Cuando alguien en la familia enfermaba, madres y abuelas le daban remedios naturales o herbáceos.

Junto con el arranque de la revolución industrial surgió la medicina alopática, no porque fuera mejor, sino porque había más dinero para propagarla. Uno de los principales desarrolladores de la medicina alopática fue Andrew Carnegie, quien vio para sí un mejor futuro financiero si invertía grandes sumas en desarrollar la investigación alopática y la maquinaria de diagnóstico, en vez de alentar el estudio de la medicina natural. Fue así como la alopátia obtuvo el respaldo para crecer y sobrepasarla.

Esta afirmación no apunta a desacreditar la efectividad y la utilidad de la medicina moderna, sino que quiere subrayar, simplemente, el hecho de que las hierbas también eran un método efectivo para curar, aunque fuera barrido bajo la alfombra en el nombre del progreso y se la mirara con menos entusiasmo. Ahora, debido a las dificultades económicas, al elevado costo de la atención médica y a los azarosos efectos colaterales de las medicinas, la gente se ha visto forzada

a buscar nuevamente alivio en remedios alternativos. Como sucede con todas las oleadas que surgen de las bases, cuando algo funciona la noticia circula. La gente está retornando en bandadas a la atención sanitaria alternativa o complementaria.

## **Autosanación y autorrealización**

El tema principal del ayurveda es que la gente puede auto-educarse adecuadamente para asumir el control de su propia salud. Esto se logra vigilando y equilibrando los propios hábitos nutricionales y el estilo de vida, a fin de sanar, evitar la enfermedad y desarrollar la longevidad.

Es más, las personas necesitamos equilibrar la salud también en el mundo exterior, ya que este influye de forma considerable en la salud personal. Las casas ecológicas y los materiales de construcción que no emiten agentes carcinógenos, los productos no tóxicos de hogar y jardín, el aire y el agua limpios, los alimentos y la ropa orgánicos ayudan a la salud de la sociedad y del individuo. Ya hay estudios de investigación que demuestran la correlación entre la toxicidad ambiental y la salud física y emocional.

En resumen, nos encontramos en un momento en el que la ciencia ayurvédica original y holística que aparece por primera vez en el *Atharva Veda* está recuperando terreno. La gente busca una conexión espiritual, un sentido de la vida. Incluso después de conseguir la sanación de cuerpo y mente gracias a las hierbas ayurvédicas, continúan en busca de una experiencia superior de unidad de la vida.

El ayurveda enseña que cada uno es su mejor sanador. La propia intuición es mejor para discernir sutiles desequilibrios de la salud que el confiar en otra persona. Solo se necesitan algunas guías orientativas básicas, ofrecidas por el profesional ayurvédico.

La capacidad de asumir el control de la propia salud infunde autoestima y fortaleza. La fe en las propias habilidades intuitivas aumenta aun más cuando uno ve, realmente, los resultados positivos de sus esfuerzos. Comprender que uno tiene la capacidad de controlar su propia salud es, en sí, un factor clave para la curación.

La confianza en uno mismo es también el componente más importante del desarrollo espiritual. Un individuo puede aprender a confiar en su propia intuición (junto con guías orientativas expresadas por un mentor espiritual o gurú y por las escrituras). Cuando se empiezan a apreciar que se desarrollan resultados positivos en la vida espiritual, las dudas se van desvaneciendo; hay un surgir de claridad, confianza y paz mental.

Se dice que la paz mental de la autorrealización es el verdadero estado de la vida, ya que es eterna e invariable. Los *shastras védicos* (escrituras) hablan de las tres ramas de la verdad: lo que dicen las escrituras, lo que dice el gurú o guía espiritual y lo que cada uno experimenta por sí mismo. Solo cuando se descubre

que las tres fuentes dicen lo mismo, se acepta algo como verdad. Pero es preciso reconocer la experiencia personal; no basta con seguir algo dogmáticamente, a fe ciega.

Las dudas son agitación mental. Cuando se las despeja, la mente alcanza un estado de paz. En la autorrealización, uno conoce la verdad en su naturaleza eterna; no es posible perturbarlo ni influir sobre él. El primer paso hacia la autorrealización es desarrollar la capacidad de no dejarse influir por otros si uno percibe las cosas de otro modo. El poeta norteamericano Thoreau, después de leer las escrituras védicas, lo expresó de esta manera:

*Si un hombre no puede seguir el paso de sus compañeros,  
Quizá sea porque oye el redoblar de un tambor diferente.  
Dejad que marche al ritmo que oye,  
No importa cuán mesurado o remoto.*

El profesional ayurvédico instila su filosofía en el paciente, quien entonces percibe y respeta su intuición y su Divinidad interiores. Cuando el paciente nota que el profesional lo cree poseedor de esas cualidades divinas, por lo general responde de igual modo.

Cierto estudio psicológico subraya el valor de la expectación. A dos maestros se les asignaron clases constituidas por estudiantes de capacidad media. A uno se le dijo que su clase estaba por encima del promedio, mientras que al otro se le dijo que era una clase media. El primer maestro, que esperaba un trabajo excepcional de sus alumnos, los trató como a excepcionales. El otro maestro se limitó a enseñarles según el programa común. La clase supuestamente superior a la media tuvo un desempeño mayor que el promedio. Así pues, cuando el profesional ayurvédico trata a sus pacientes con respeto, reconociendo sus habilidades intuitivas interiores, el paciente desarrolla automáticamente un mayor sentido del propio valer y la fe en su capacidad de asumir el control de su salud.

Al desarrollarse la autoestima, la gente no es tan susceptible a la presión de sus pares, ya sea que le insten a drogarse o a llevar una vida sin ética. La baja autoestima hace que una persona abuse de sí misma. El hecho de que alguien reconozca su divinidad interior y su capacidad autocurativa desarrolla la confianza. Experimentar resultados positivos de la autosanación y el desarrollo espiritual genera aun más confianza, salud, paz mental y Divinidad.

## **La experiencia de Atharva Veda**

El *Atharva Veda* tiene tres pilares:

1. Todo en la vida forma parte de la red cósmica: los humanos, las sociedades, los animales y la naturaleza están todos interconectados y son interdependientes; lo que afecta a uno, afecta a todos. Con las acciones o inacciones propias, un indi-

viduo influye constantemente sobre esta red de la vida. La red la creó un Espíritu Supremo que está por encima de toda creación relativa.

2. El Espíritu Supremo único reside en el interior de cada persona (nadie está vacío por dentro), por lo que los humanos poseen la capacidad y los medios para crear cosas divinas en la vida, remodelando así la red en una vida divina sobre la tierra.

3. Aunque los humanos tenemos capacidad de trabajo, existe un segundo agente de acción: los patrones naturales (o devas/dioses); cuando estos se comprenden, las personas son capaces de trabajar con la ayuda de la naturaleza, en lugar de contra ella. Estos patrones se pueden aplicar a cualquier aspecto de la vida, de la salud, de la educación, de la construcción, de la limpieza, del gobierno, de la natalidad, etc. Por ejemplo, un jardinero que sabe que la naturaleza le asiste en los procesos de siembra y cosecha, se encontrará con un cultivo más abundante. Las ideas ayurvédicas de la salud son así: cuando se vive en armonía con los patrones de la naturaleza, los humanos están sanos y felices.

La idea de que los humanos encontrarán más beneficios al trabajar en consonancia con la naturaleza choca con la noción occidental de que el hombre necesita conquistar la naturaleza. Los *Vedas* afirman que somos co-creadores, no semidioses.

Así que dejemos de lado las teorías y el intelectualismo. Vayamos directamente a la esencia según el *Atharva Veda* y, por tanto, del ayurveda. El *Atharva Veda* muestra amor, alabanza y unidad con la naturaleza: el Sol, la Tierra, la Luna, el agua, la hierba, el fuego, el aire y todas las criaturas. Si uno se encuentra inmerso en el amor a la vida natural, su mente plena de júbilo crea una vida sana y feliz.