



AYURVEDA ESENCIAL

Qué es y para qué sirve

Shubhra Krishan



Ayurveda esencial

Shubhra Krishan

Ayurveda esencial

Qué es y para qué sirve

एव | Ediciones
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar. La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta con un profesional de la salud.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción, almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Essential Ayurveda : What it is & what it can do for you
Copyright © 2003 by Shubhra Krishan
First published in the United States of America by New World Library

© de la presente edición:
2013 Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.
Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona
www.edicionesayurveda.com

Traducción: Edith Zilli
Diseño de cubierta y maquetación: Lorena Cárdenas Fuenzalida
Imagen cubierta: 123RF

ISBN: 978-84-938929-3-7
Depósito legal: B4762-2013

Este libro está dedicado a dos de las persona más importantes de mi vida: a quien me hizo y quien hizo posible que alcanzara mi sueño.

A mi padre, un océano de sabiduría. Paseo por las orillas de sus recuerdos empapándome de la sabiduría y el amor que me dejó.

Y a Anandji, una montaña de inspiración, quien siempre destacará en el horizonte de mi consciencia.

Índice de contenidos

Agradecimientos.....	9
Introducción	11
1. Ayurveda es un verbo	17
2. La salud es equilibrio	27
3. Cómo funciona la curación ayurvédica	39
4. Ayurveda elemental	51
5. Aprender el lenguaje de los elementos	65
6. La rutina importa... ¡y cómo!.....	81
7. El delicioso camino hacia la curación	93
8. El qué, cómo, cuándo y porqué de la comida	105
9. Recetas ayurvédicas frescas, sabrosas y placenteras	119
10. Ayurveda y belleza.....	137
11. Simplemente, sin estrés	151
12. El yoga: un ejercicio de dicha	165
13. Vivir ayurveda, regalar ayurveda.....	177
14. Surcar el océano ayurvédico	189

Apéndices

Apéndice I. Guía de alimentos para los doshas	197
Apéndice II. Glosario sánscrito	225
Índice	233
Sobre la autora	239

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, debo agradecer a mi madre que me educara para tener confianza en mí misma y que antepusiera mis necesidades a las suyas. Estos gestos hacen realmente honor a su nombre, Mamta, que significa «amor maternal».

También estoy profundamente agradecida a Sachin, mi hermano, por aconsejarme que «sería mejor que escribieras un libro», cosa que al final hice; a Hemant, mi esposo, por ser mi amigo y un crítico nada halagüeño; a Harshvardhan, mi hijo, y a mis queridos amigos Shirin, Chetna, Bena, Prita y Sylvia, por llenar mi vida de afecto; a Vasu Nargundkar, por sus consejos, su asesoramiento, su orientación y el gran apoyo que me brindó mientras yo escribía este libro; a *vaidya* Ramakant Mishra, por compartir conmigo su infinita sabiduría ayurvédica; a Bob Rose, por su profundo conocimiento del yoga y las generosas aportaciones de material; a Georgia Hughes, por recuperar mi propuesta de entre el montón de manuscritos no solicitados, darme esta oportunidad y animarme a lo largo de la redacción de este libro, y a Katie Farnam Conolly por su incisiva edición, sus amables palabras y su infinita paciencia.

Introducción

La comida que cambió mi vida

*Es un magnífico comienzo ser capaz de reconocer
lo que a uno le hace feliz.*

LUCILLE BALL

Un Boeing 747 despegó de la pista en el Aeropuerto de Gatwick, en Londres. Al contemplar desde lo alto la alfombra de frescos y verdes prados que se va empequeñeciendo rápidamente, siento que se me empañan los ojos. Ha sido un excitante verano inglés, vivido entre amigos queridos.

En cambio, cruzar el vestíbulo del Aeropuerto Internacional Indira Gandhi, en Delhi, es como nadar en natillas de sol derretido. El calor amenaza con licuar mis globos oculares en el interior de sus cuencas. Cada nervio de mi cráneo se está disolviendo. Pero ¡ay, qué bueno es estar de vuelta en casa!

En la sala de espera del aeropuerto, mi madre me envuelve en sus suaves brazos; su cabello huele a aceite de mostaza y hojas de curry. Curry y arroz, ¡ñam! Mis tripas suenan alegremente ante la expectativa de la estupenda comida que espera en casa de mi madre.

Cada vez que recuerdo esa comida, mi corazón rebosa de gratitud. Por supuesto fue deliciosa, cálida y de bienvenida. Pero lo que la hizo inolvidable fue que cambió mi vida.

Acabábamos de sentarnos a comer cuando sonó el timbre. En la puerta apareció un hombre anciano de sonrisa afable, vestido con un pijama kurta de algodón. Mi padre lo presentó como el

vaidya Divakar Sharma, nuestro nuevo vecino. Vaidya Sharma solo venía a traer a mi madre un preparado de hierbas para la tos, pero ante nuestra insistencia se quedó a comer.

Desde luego, yo estaba familiarizada con la palabra *vaidya*. Proviene del vocablo sánscrito *vid*, «conocimiento», y también significa «el que sabe». Yo no ignoraba que a los médicos ayurvédicos se les llama *vaidya*, pero nunca antes había conocido personalmente a ninguno.

Durante la comida, el *vaidya* comentó que se me veía más que exhausta por el viaje, que parecía enferma. «Se diría que necesita alguna terapia de hidratación», fueron sus palabras exactas. «¿De verdad?», sonreí cortésmente, mientras me servía otro cucharón de curry.

Hacia la noche, yo estaba definitivamente enferma: fiebre, temblores, calambres abdominales y una horrible sensación de ardor al orinar. Corrí al hospital más cercano, donde me diagnosticaron una infección aguda del conducto urinario. El doctor me aconsejó que evitara el café y las especias y que iniciara un tratamiento a base de norfloxacin durante siete días. Y, sí: «Beba mucha agua», dijo.

Agua. Hidratación. Las palabras del *vaidya* emergieron en mi conciencia. ¿Cómo lo había sabido?

A la mañana siguiente tomé la primera dosis de antibiótico y telefoneé a *vaidya* Sharma para pedirle formalmente una cita.

El *vaidya*, sentado en su veranda transformada en consultorio, vestía unas núbneas ropas almidonadas que recordaban las de los *sadhus* de las laderas del Himalaya, que entonan mantras y se bañan en el Ganges. Su esposa, menuda y simpática, me trajo un vaso largo con un refrescante sorbete de agua de rosas.

Cuando abrí la boca para describir mi estado al *vaidya*, él me acalló con un gesto de la mano. Después de sentarse junto a mí, puso tres delicados dedos en mi muñeca, mientras la sostenía con la yema del pulgar. Luego se inclinó hacia atrás y cerró los ojos. Fue como si en ese único minuto de silencio, echara mano de la experiencia de toda su vida para escuchar el relato interior de mi cuerpo.

Cuando el vaidya Divakar Sharma abrió los ojos, me hizo una pregunta inesperada: «¿Ha tenido frecuentes problemas de garganta?». Asentí, estupefacta. Tenía razón, pero ¿cómo era posible que el hecho de sujetar mi muñeca le revelara lo de mi garganta? Y ¿acaso no se suponía que debíamos tratar una zona muy diferente?

Mientras sus dedos presionaban un poco más, sus preguntas empezaron a sucederse con celeridad: «¿Tiende a apretar los dientes, se salta el almuerzo a menudo?». Y luego, algo aún más curioso... y acertado: «¿Tiende a reprimir casi siempre sus verdaderos sentimientos?». Recuerdo que me pareció una situación a lo Sherlock Holmes; aquel hombre, a quien apenas conocía, ensamblaba fragmentos de mi personalidad a partir de unas pistas que yo no era consciente de estar proporcionando.

Vaidya Sharma percibió las preguntas que brotaban de mis ojos. Holmes hubiera regañado a Watson por su falta de percepción. El vaidya se limitó a sonreír. «En realidad, es muy simple. El pulso humano es íntimamente comunicativo y a los vaidyas se nos enseña a captar sus señales, tanto las superficiales como las profundas. Ah, las cosas que su pulso es capaz de decirme... ¡e incluso su cara, su piel, sus ojos! Algún día me sentaré a explicárselo todo».

Luego me pidió que tomara una hoja de papel y una estilográfica. «Escriba su propia receta», dijo.

Abrí la boca para preguntar cómo podía escribir mi propia receta, pero decidí que era mejor no hacerlo. Después de todo, nada en esa sesión era convencional.

La prescripción que Vaidya Sharma me dictó decía lo siguiente:

- Dese un masaje con aceite de sésamo caliente antes del baño diario.
- Beba una taza de agua caliente cada media hora.
- Utilice en abundancia semillas de coriandro poco molidas para cocinar.
- Tome una cucharada de confitura de pétalos de rosa cada mediodía.
- Practique veinte minutos de reflexión serena por la mañana y al atardecer.

Tras cierta vacilación, pregunté: «¿Y los medicamentos?». Él sonrió. «Mi querida niña, su pulso me dice que usted ha sido bendecida con una inmunidad muy fuerte. Estoy seguro de que lo que le he recetado curará esa infección con facilidad. Pero para asegurarse de que no tropieze con estas dolencias menores, utilice los remedios que tiene en su especiero y los que esperan dentro de su corazón».

Las palabras del buen vaidya despertaron en mí una aguda curiosidad respecto al ayurveda. ¡Cuánto me hubiera gustado que él se tomara el día libre para hablarme de sus métodos! Pero el siguiente paciente ya estaba en la puerta. Decidí que, aparte de él, la mejor fuente de información sobre esta forma de curar sería un buen libro. Y allá fui, a la biblioteca pública más próxima, a pescar todos los libros sobre métodos alternativos de curación que pude encontrar.

Pronto reparé en un patrón: en la mayoría de los libros, el ayurveda estaba emparedado entre la aromaterapia y el herbalismo chino; era definido como un «sistema curativo de India, de cinco mil años de antigüedad, según el cual todos los seres humanos somos combinaciones de tres *doshas*: *vata*, *pitta* y *kapha*, cuyo funcionamiento armonioso es la clave para una buena salud». Los esquemas sobre los *doshas* eran más o menos así:

VATA: constitución delgada, piel seca, uñas ásperas, movimientos inquietos, temperamento voluble.

PITTA: pulso fuerte, orina caliente, piel rojiza, voz alta, emociones exageradas.

KAPHA: constitución fuerte, piel suave, pelo fuerte y graso, digestión lenta, temperamento tranquilo.

Mi encuentro con el vaidya Sharma me había hecho suponer otra cosa, algo más sencillo. Estos términos desconocidos me enervaban. Aun así probé con el cuestionario de un libro para averiguar cuál era mi *dosha*. Sí, era propensa a los sarpullidos, pero no, no me gustaba el clima caluroso. Sí, generalmente era tranquila, pero no, no sufría a menudo de tos y resfriados. ¿Qué era pues? Una mezcla

confusa de vata, pitta y kapha. Y armada con esa utilísima información sobre mi persona, ¿qué debía hacer? No entendía nada. Era hora de visitar nuevamente al vaidya Sharma.

Él me escuchó hasta el final; luego meneó la cabeza. «Ah, sí, los *doshas*. Es cierto que pueden ser considerados la piedra fundamental de la curación ayurvédica. Pero por desgracia, en estos tiempos impacientes, estudiar los *doshas* se ha convertido en un atajo para entender el ayurveda. He comprobado que la gente se identifica de prisa con determinado tipo de *dosha* y comienza a tratar sus dolencias según patrones fijos para equilibrarlo. Pero eso es tan injusto como escribir la crítica de una película habiendo visto solo las primeras escenas. El ayurveda es mucho más que los *doshas*, así como la psicología es mucho más que Freud. Por eso no me apresuro a presentar los *doshas* a mis pacientes; antes bien, les insto a vivir de modo ayurvédico.

¿Y cuál, pregunté, era el modo ayurvédico? «Aprender cuán íntima es la conexión entre el cuerpo y la mente, aprender qué les hace funcionar en armonía y qué se puede hacer para crear esa armonía. Eso es todo».

Con estas palabras, el vaidya Sharma me invitó a sumergir la punta de los pies en el océano ayurvédico. En los catorce años siguientes sondeé sus fascinantes profundidades. Hoy emerjo, renovada, rejuvenecida y lista para compartir con usted las pepitas de oro que allí encontré.

AYURVEDA: DATOS FASCINANTES

1. ¿Qué edad tiene el ayurveda? Nadie lo sabe bien, pero es, quizá, el sistema de curación más antiguo del mundo. El *Rig-Veda*, el texto filosófico más antiguo de India, describe en sus versos con gran detalle la teoría ayurvédica; fue escrito entre 4500 y 1600 a.C.
2. La teoría ayurvédica completa fue compilada como un *upveda* (subtexto) del *Yajur-Veda*, uno de los cuatro textos

filosóficos antiguos (*Rig-Veda*, *Sama-Veda*, *Atharva-Veda* y *Yajur-Veda*) de India. Fue escrito entre 3000 y 2000 a.C. Conforme a la tradición védica, el texto ayurvédico está escrito en verso y no es la obra original de una sola persona. Antes bien, es la codificación de tradiciones sanadoras transmitidas oralmente durante siglos.

3. ¿Cómo se originó el ayurveda? A medida que la salud empeoraba en la antigüedad, los sabios de la época empezaron a preocuparse. A fin de entender más profundamente la salud y el bienestar humanos, celebraron un consejo. Su jefe, el sabio Bharadwaj, buscó las respuestas mientras el resto del grupo permanecía sentado en profunda meditación. La sinergia de estas grandes mentes juntas creó un sublime momento de revelación, que el sabio Bharadwaj reconoció como la esencia misma del ayurveda. Así es cómo se explica la historia del ayurveda en los antiguos textos védicos.

4. Leyenda aparte, es el sabio Charaka quien está ampliamente acreditado como padre fundador del ayurveda. Se dice que fue el primer médico del mundo que describió la esclerosis múltiple, la enfermedad de Alzheimer, la miastenia grave, la enfermedad de Parkinson y muchas otras dolencias bien conocidas.

5. El sabio Sushruta, de quien se dice que fue el primer cirujano del mundo, es considerado uno de los principales sanadores ayurvédicos, junto con Charaka. Describió el desarrollo del feto mes a mes dentro del útero. Su conocimiento fue corroborado, muchos siglos después, por científicos que utilizaban modernísimos instrumentos de diagnóstico. Sushruta dice, por ejemplo: «Durante el tercer mes de embarazo emergen simultáneamente los órganos sensoriales y las extremidades. Cuando se manifiestan los órganos sensoriales y se activa la mente latente, en el corazón se produce una sensación palpitante». La ciencia moderna ahora sabe que es verdad.

1

Ayurveda es un verbo

Aristóteles: Ser es hacer

Voltaire: Hacer es ser

Doris Day: Qué será, será

Nathaniel Hawthorne escribió una vez: «La felicidad es como una mariposa que, cuando se persigue, siempre está fuera de nuestro alcance, pero si te quedas quieto puede posarse en ti».

Bellas palabras.

Pero si un sanador ayurvédico sustituyera aquí «felicidad» por «salud», estoy segura de que lo pondría así: «La salud NO es como una mariposa que vendrá a posarse en tu hombro tranquilamente. Pero si la persigues la tendrás a tu alcance».

Esto es, para mí, lo más importante del ayurveda. La buena salud no es algo esquivo que hay que buscar de por vida, sino un deber que cada uno tiene para consigo mismo en cada momento de su vida.

¿Recuerda usted la rara prescripción que me dio el vaidya Sharma (véase la Introducción)? Echémosle otro vistazo, esta vez con algunas palabras en negrita:

- **Dese** un masaje con aceite de sésamo caliente antes del baño diario.
- **Beba** una taza de agua caliente cada media hora.
- **Utilice** en abundancia semillas de coriandro poco molidas para cocinar.
- **Tome** una cucharada de mermelada de pétalos de rosa cada mediodía.
- **Practique** veinte minutos de reflexión serena por la mañana y al atardecer.