

Ayurveda: alimentación y mente

(Extraído del capítulo 8 del libro “Psicoyoga” de Liliana García Vazquez)

“Siento que el progreso espiritual nos demanda que dejemos de matar y comer a nuestros hermanos, criaturas de Dios, sólo para satisfacer nuestros perversos y sensuales apetitos. La supremacía del hombre sobre el animal debería demostrarse no sólo avergonzándonos de la bárbara costumbre de matarlos y devorarlos, sino cuidándolos, protegiéndolos y amándolos. No comer carne constituye sin la menor duda una gran ayuda para la evolución y paz de nuestro espíritu... Un país, una civilización se puede juzgar por la forma en que trata a sus animales.”

Mohandas Gandhi

En el camino de la autorrealización, es fundamental tener una alimentación pura, fuera de la cadena de la violencia. Para poder acceder a nuestro Yo superior, consciente e inspirado, lo que comemos debe estar a la altura de nuestros más nobles pensamientos. La influencia del alimento en nuestro cuerpo, mente y sentimientos es el objeto de estudio de lo que conocemos como ayurveda.

El ayurveda es el legado terapéutico de la cultura védica, nacida cuatro mil años antes de Cristo en las márgenes del río Saraswati, cuando tuvo lugar el equinoccio de primavera en las estrellas de Géminis. Refleja la gran sabiduría curativa de una de las más grandes cunas de civilización del mundo.

Según el Charaka Samhita (1,41), texto sobre ayurveda atribuido al médico pakistaní Charaka que data del siglo II d. C., “El ayurveda es la ciencia que muestra las condiciones de vida apropiadas e inapropiadas, afortunadas o desafortunadas, lo que es favorable y lo que no lo es para la longevidad, así como la forma de valorar la vida en sí misma.”

Este camino es para quienes estén dispuestos a responsabilizarse de sí mismos. La salud es un regalo de Gaia, es nuestro estado natural. En este sentido “sano” significa estabilizado en el Yo. No hay salud sin autodisciplina ni autoconocimiento. Se trata de un trabajo personal; no hay curación sin fe. La Madre Naturaleza es tan generosa que nos muestra la enfermedad como oportunidad para reconocer nuestros errores, excesos e impaciencias, y poder luego realizar los cambios necesarios que

nos liberen de los apegos y los impulsos para vivir en armonía con todo lo que nos rodea.

En sánscrito, *ahamkara* es un término relacionado con el egoísmo y el apego. El principio “yo soy” aglutina todos los aspectos de los que estamos compuestos: los 5 elementos que dan origen al cuerpo (tierra, agua, fuego, aire, éter), los órganos sensoriales y la mente. La cognición, la percepción, la memoria y todas las oscilaciones y construcciones mentales están relacionadas con el *ahamkara*. Esta fuerza de cohesión de nuestras células se asocia con el sistema inmune, es la que nos mantiene vivos y sanos. Malos pensamientos y malos hábitos conducirán a un *ahamkara* enfermo. Para aquel que busca la realización espiritual, el control del *ahamkara* y su trascendencia son fundamentales.

El sistema médico ayurvédico contempla el concepto de tres fuerzas íntimamente relacionadas con los elementos. Se trata de los tres *doshas*: *vata*, *pitta* y *kafa*. *Kafa* es considerada la *dosha* acuosa asociada al elemento tierra; es la fuerza que nos da la naturaleza para mantener la tierra del cuerpo suspendida en su agua en la adecuada proporción. *Pitta* es el elemento ígneo asociado también al agua; su función es hacer que semejantes contrarios cooperen entre sí. *Vata* está compuesta de aire y éter; su función es asegurar que exista el éter suficiente para que el aire se mueva en él.

Nuestra constitución está determinada desde el nacimiento y es para toda la vida; depende de los cuerpos de nuestros padres en el momento de la concepción. Cada uno de nosotros tiene un cuerpo y una mente completamente diferente a la de los otros. Cada constitución tiene una manera propia de abordar el manejo de las energías físicas y mentales.

Las personas ‘V’ (*vata*) tienden a ser delgadas y ágiles, con articulaciones que suelen crujir, tienen piel seca y gastan toda la energía que entra en sus cuerpos. Son ansiosos por comer pero se sacian enseguida. Su apetito es variable. Les gusta el desayuno abundante, el café, y padecen estreñimiento. Son personas sensibles y muy reactivas a los cambios en su entorno, su sueño puede ser agitado y difícil de conciliar. Suelen recordar y olvidar fácilmente y les resulta muy difícil afianzar hábitos. Las mujeres V tienen períodos menstruales irregulares y piensan mucho en el sexo.

Las personas 'P' (*pitta*) en general mantienen un peso proporcionado a su estructura. Tienen la piel rosada o cobriza y cálida porque su circulación es buena. El cabello suele ser rubio o castaño claro y tiende a ponerse gris o blanco a temprana edad. Son de buen apetito y disfrutan comiendo. Padecen acidez de estómago y rara vez son estreñidos. Por ser de sangre caliente, tienen un gran deseo sexual. Su sueño es ligero y se despiertan alertas, además recuerdan sus sueños. Pueden ponerse irascibles y son fuertes y enérgicos en sus relaciones. Las mujeres P tienen ciclos menstruales regulares.

Las personas 'K' (*kaffa*) suelen aumentar de peso fácilmente, la piel es fresca y ligeramente grasa. El cabello tiende a ser espeso y algo ondulado. Su deseo de comer es estable y propenso a la ingesta emocional. Toleran el ejercicio enérgico, se duermen rápidamente y tienen sueño pesado. Son tranquilos y reservados. Los períodos menstruales de las mujeres K son fáciles y regulares.

Las descripciones anteriores corresponden a los tipos constitucionales puros, que son en general los menos frecuentes. La mayoría de la población comparte características de dos *doshas* y es por eso que tienen un tipo constitucional "mixto".

Aquel que conoce su tipo deberá tener una dieta con aquellos alimentos que ayuden a mantener el equilibrio de sus *doshas*. Hay sabores y alimentos recomendados para cada tipo. La cantidad de cada *dosha* que el cuerpo produce depende de los sabores que consume.

Cada emoción en la mente produce en el cuerpo un sabor. Del mismo modo, ingerir un sabor crea en la mente una emoción. El dulce está relacionado con el concepto del dulce sabor del éxito y su aspecto negativo es la autocomplacencia. El agrio se vincula con la valoración, y su exceso con la envidia y los celos. El salado habla del gusto por la vida, su abuso lleva al hedonismo. El sabor picante al ser estimulante promueve la extroversión, en demasía produce impaciencia e ira. El amargo está conectado con la insatisfacción, la frustración y la pena; la amargura intensa nos disipa la ilusión obligándonos a afrontar la realidad. Finalmente, el sabor astringente denota introversión, si ésta es superabundante produce miedo e inseguridad.

Los seres humanos somos víctimas de los sabores y las emociones. Los sabores amargo, picante y astringente nos desconectan del cuerpo, incrementando *vata* y reduciendo *kafa*. La pesadez del dulce, agrio y salado nos lleva a identificarnos más con el cuerpo por lo que elevan *kafa* y reducen *vata*. Los sabores agrio, salado y picante acentúan *pitta*, mientras que el dulce, amargo y astringente lo disminuyen.

Nuestra constitución influye en nuestras emociones. Es así que el Ayurveda propone un estado de conciencia que nos permita elegir los alimentos que equilibren nuestros *doshas*. De lo que se deduce que existen alimentos y especias beneficiosos para cada constitución.

“La vida vive de vida” es un proverbio sánscrito. Comer es un acto sagrado, debemos tomar conciencia entonces qué estamos sacrificando al comer lo que sea que estemos comiendo. Cada alimento, al ser ingerido está renunciando a su existencia individual. Los alimentos nutren tanto al cuerpo como a la mente y al espíritu. Así también existen muchos alimentos que no sólo no nutren, sino que envenenan. El *prana* o energía vital nos viene de la atmósfera y de los alimentos.

Para el Ayurveda, cada comida es un ritual, un acto de conciencia. Para tener una buena digestión, no debemos ingerir alimentos cuando estamos transitando una emoción negativa o cuando no tenemos apetito. Debemos higienizarnos las manos antes de comer, hacerlo sentados y en una atmósfera agradable. La masticación debe ser lenta y las cantidades no deben ser nunca excesivas. Tomar agua pura y templada es recomendable para las 3 *doshas*, aunque no se sugiere tomarla durante el almuerzo o la cena.

El estrés o la inadecuada respuesta al mismo puede enfermarnos, dado que deteriora el sistema inmunológico. Cuando la digestión física, mental y espiritual es la adecuada, se produce la cantidad justa de *vata*, *pitta* y *kafa* para que el organismo funcione correctamente. Dicho de otra manera, la base de todas las enfermedades es la indigestión.

Swami Satchitananda, autor del libro “Conózcase a usted mismo”, en el capítulo referido a la alimentación enfatiza estos conceptos. En sus palabras, “La naturaleza entera es mi madre. Ella da el alimento a todos y yo participo de esa comida para ganar sabiduría, imparcialidad, conocimiento y salud para hallar paz y gozo permanente. Pido comida con

este propósito, deseando aumentar la tendencia pura (*sátvica*) de mi mente. Estoy comiendo para reunir energías con el fin de servir mejor a otros... No permitan que sus alimentos estén demasiado condimentados porque inquietan la mente y afectan el sueño. Aún los alimentos saludables, si se toman en cantidades inadecuadas no serán digeridos y fermentarán dentro de usted... Usted puede curarse a usted mismo: manténgase alejado del exceso de almidón o de azúcar... Examine sus sentidos, controle su lengua y practique *pratyahara* o control de los sentidos”.¹

La indigestión también puede ser mental. La mente es más difícil de aquietar que el cuerpo. El ayurveda considera que ante una enfermedad lo primero que debe hacerse es purificar el cuerpo, lo que luego permitirá armonizar a la mente.

La primera medicina para la indigestión es el ayuno que posibilita que la toxicidad se elimine de manera natural del organismo. Se recomienda hacer ayunos a base de agua o de jugos de frutas y verduras.

Para las enfermedades mentales, el tratamiento también debe contemplar la eliminación de la causa y luego la purificación de la mente. Los individuos *vata* tienden a crear miedo, los *pitta* tienden a la ira y los *kafa* a la autocomplacencia y la inercia. La meditación, los cantos devocionales y la repetición de mantras son medicación mental por excelencia; ya que dotan a la mente de calma y pureza, facilitando el discernimiento y la sabiduría. Estas prácticas tienen efectos sanadores en la dimensión psicológica.

Sri Sathya Sai Baba, en su maravilloso libro “Sadhana. El sendero interno”, nos explica la importancia de la dieta vegetariana y la práctica espiritual como sigue: “Los hombres consumen como alimento muchos seres vivos, vegetales, huevos, pescados, vacas, etc. y nacen como seres humanos debido a este consumo, pero como no han tenido la educación que les revele a Dios dentro de ellos, vegetan y permanecen embrutecidos sin tener la forma de elevarse más allá del estado humano en el que han sido precipitadamente colocados. La gran mayoría de los seres humanos ruedan de la matriz a la tumba siendo esclavos de los sentidos y las

¹ “Conózcase a usted mismo”. Swami Satchitananda. Editorial Kier, 2012. Capítulo XXII. CAPÍTULO DISPONIBLE EN LA WEB DE LA FUNDACIÓN MONTAÑA ALTA:
<http://www.montanaaltayoga.org/filosofiacutea-del-yoga.html>

enfermedades que la esclavitud trae inevitablemente... Los profetas y los sabios de la India han puesto énfasis en la disciplina y han prescrito métodos para lograr la liberación”.²

² “Sadhana. El sendero Interno”. Sri Sathya Sai Baba. Publicaciones Sai Ram. 2009. Página 55.

Ayurveda: glosario adicional

SALUD: refiere a nuestro estado natural, el de armonía de cuerpo, mente, espíritu; y con el entorno. Requiere autodisciplina, trabajo personal, autoconocimiento. Estar sanos es estar estabilizados en el yo. *Ahamkara* es la formadora del yo, de la personalidad. No hay salud posible si nos identificamos con falsas personalidades construidas para ocultar nuestros miedos o apegos o adicciones, y tampoco si negamos a la Madre Naturaleza como fuente de vida. La enfermedad es lamentablemente muy común en las sociedades occidentales modernas que atraviesan crisis de valores y niveles de stress altísimos. En las palabras de Charaka las enfermedades se originan por las debilidades o manías del pensamiento humano que derivan en conductas autodestructivas o lo que es lo mismo, en atentados al sentido común.

DOSHAS (VATA, PITTA Y KAFA): Son tres fuerzas vitales o humores biológicos. *Dosha* significa “cosa que puede estropearse”, lo que significa que los desequilibrio de los *doshas* son causantes de enfermedad.

SABORES: Se reconocen seis sabores en la naturaleza y en los alimentos; así como en las actitudes y las emociones que predominan en nosotros; a saber: dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente. Dicha relación sabor-emoción se resume en la premisa “el sabor es para el cuerpo lo que la emoción es para la mente”. Cada *dosha* aumenta o disminuye con la ingesta de uno u otro sabor, lo que implica que con el consumo de los alimentos adecuados pueden corregirse desequilibrios en los *doshas*.

ALIMENTACIÓN: El *prana* necesario para la vida humana es en parte extraído de los alimentos, si éstos son los adecuados y son además digeridos de manera correcta. El alimento apropiado nutre a *ahamkara*, es nuestra medicina; el inadecuado nos intoxica, se convierte en veneno. La buena salud dependerá de que nos alimentemos acorde a nuestra constitución. La mejor comida es la comida *sátvica*, que estimula el amor, la virtud, la fuerza, la felicidad y la cordialidad; según se describe en el capítulo 17 del Bhagavad Gita

AMA: es el producto de la acumulación de toxinas, alimentos sin digerir y retención de productos de desecho, debido a la presencia de un fuego digestivo (*agni*) alterado.

NUTRICIÓN: La buena nutrición implica un *ahamkara* que cuenta con el adecuado soporte e identificación con su personalidad.

RUTINA: La buena salud no implica sólo buena alimentación, sino un estilo de vida adecuado, recto, moderado y pacífico. Todo tratamiento ayurvédico abarca una rutina que contemple: limpieza física, *asanas*, *pranayamas*, meditación, masaje, eliminación de residuos, etc. Tal como refiere el maestro Vimalananda, “podemos conservar la salud mantenimiento el intestino en movimiento, el cuerpo en movimiento y la respiración en movimiento”.

EQUILIBRIO: El equilibrio es salud y es nuestro estado natural. Cuando la digestión física, mental y espiritual es la adecuada, se produce la cantidad justa de *vata*, *pitta* y *kafa* para que el organismo funcione correctamente.