



AYURVEDA: La ciencia de la Vida

Ayurveda es el conocimiento que indica lo adecuado y lo inapropiado, el bienestar o las condiciones lamentables de vida, lo que promueve prosperidad o infelicidad para la longevidad, así como la medida de la vida misma.

La palabra **Ayurveda** proviene del **Sánscrito** y significa “conocimiento o ciencia de la vida”. Tiene profundas raíces en la filosofía relativa al hinduismo y en la espiritualidad. Sin embargo, el Ayurveda es de un valor práctico inmenso para todos.

El **Ayurveda** evolucionó en la India entre los años 3.000 y 1.500 antes de Cristo. Floreció alrededor de los valles de los ríos de la India. La gran civilización hindú que floreció se encontraba entre las cinco civilizaciones notables contemporáneas: Egipto, Sumeria, Perú y China.

De estas cinco civilizaciones la hindú es la menos conocida ya que son reducidos los escritos que sobrevivieron al paso del tiempo. La cultura hindú era compleja y sofisticada. En palabras de **Sir Mortimer Wheelew**: “La cultura hindú fue quizás el experimento político más extenso antes de la llegada del Imperio Romano”.



Las ciudades hindúes comprendían un área total cercana a las 500 millas cuadradas. La civilización desarrolló un elegante sistema de escritura pictográfica, un standard bastante exacto de medida y destrezas avanzadas en la arquitectura.

Los planes de la ciudad de **Mohenjo-Daro y Harappa** nos muestra un área de 6 a 7 millas cuadradas que albergaban a una población de 50.000 personas con un sistema bien planeado de drenaje y cloacas. La sabiduría, profundidad y sobre todo la gran utilidad práctica del Ayurveda nos habla de esta rica civilización de la cual proviene.

Los **Rishis** o sabios iluminados de la antigua India, meditaron en cuevas oscuras de los Himalayas estudiando la naturaleza y sus manifestaciones en diversas formas y al universo como un todo. Allí ellos concibieron y formularon los principios básicos del **Ayurveda**.



El universo está formado por cinco elementos llamados “**Panca Maha Bhuta**”.

Ellos son: **Prithvi** (o Tierra), **Apa** (o Agua), **Teja** (o Fuego), **Vayu** (o Aire), **Akash** (o Eter).

Estos **5 elementos** se consideran manifestaciones de lo Divino. Todo en el universo está constituido por estos cinco elementos y la llave de la salud consiste en balancearlos.

Estos **Rishis** o sabios de la antigüedad se reunieron para compartir su conocimiento y apoyar sus esfuerzos por la vida para erradicar la enfermedad de todos los seres vivos. Ellos se unieron en meditación para encontrar las respuestas a sus preguntas.

Las historias hindúes tradicionales nos cuentan que el **Rishi Atreya** apoyado por **Agnivesa, Bhela, Jaturna, Parashara, Harita y Ksharapani** formularon en conjunto los principios del Ayurveda.

El **Ayurveda** enfatiza que los seres humanos son parte integral del universo y mantienen una responsabilidad frente al mismo. El balance de los cinco elementos está dentro de nosotros mismos y el universo es significativo en este sentido. De hecho, el **Ayurveda** proclama que "el hombre es el "microcosmo y la naturaleza el macrocosmo".

El conocimiento del **Ayurveda** fue transmitido oralmente de generación en generación a través de versos conocidos como **Vedas**.



Esta práctica continuará hasta que el hombre aprende a escribir. Por esta razón, aún hoy, el período de su origen sólo puede ser estimado.

El **Rig Veda**, el más antiguo de los Veda conocidos, tiene aproximadamente 4.500 años. En sus 128 himnos describe 67 hierbas. El **Atharva Veda** fue creado hace 3.200 años y arroja más luz sobre los orígenes de esta medicina.

El primer texto médico "**Charaka Samhita**", fue escrito por el gran gurú del Ayurveda **Charaka** en el **Punjab** de la India hacia el año 700 antes de Cristo. El "Charaka Samhita" contiene información extensa sobre la práctica de la medicina en general y el uso de las hierbas para el tratamiento.



Durante los primeros siglos después del nacimiento de Cristo, el gran trabajo del escritor **Vagbhata** sobre el Ayurveda revisando el trabajo de **Charaka** y **Súsruta** en sus libros "**Astanga Samgraha**" y "**Astanga Hridaya**." contribuyó al reconocimiento y la expansión de la filosofía ayurvédica.



El Ayurveda floreció durante el reinado del **Emperador Ashoka**, el Rey Hindú que logra establecer uno de los grandes imperios varios siglos antes del nacimiento de Cristo.

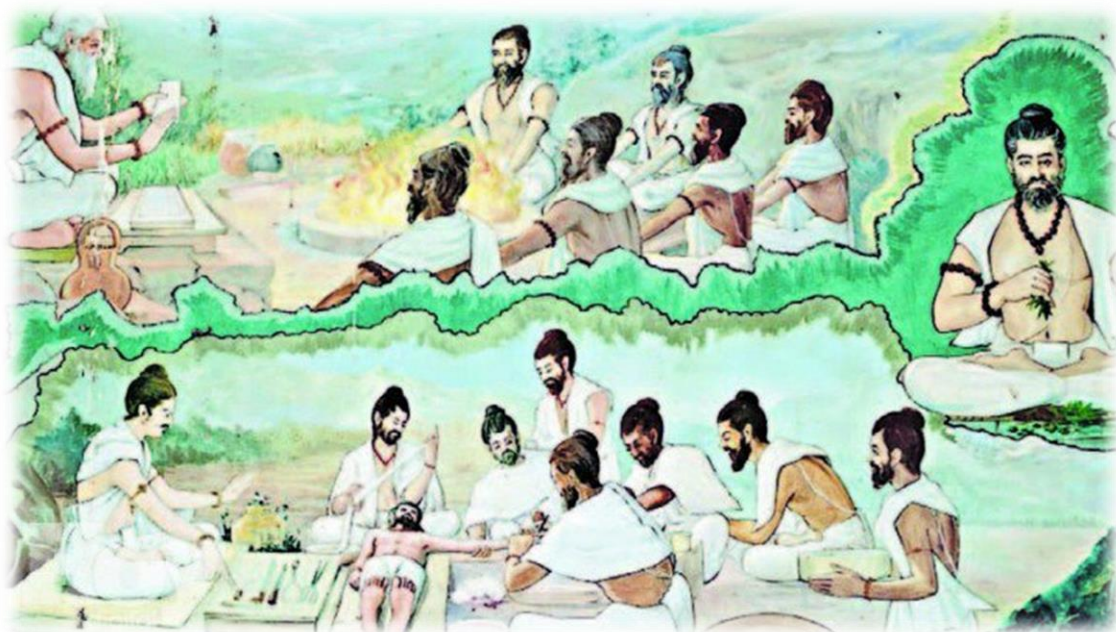
En el cenit de su poderío, **Ashoka** renunció a la violencia y su reino adoptó el **Budismo**. El Ayurveda, junto a la medicina Budista del Tibet y parte de la medicina China fueron revitalizados por **Ashoka**. Durante este tiempo la práctica del **Ayurveda** llegó hasta el Japón e Indonesia.

Los musulmanes invadieron la India entre los años 1100 y 1200 después de Cristo. El Ayurveda fue objetado y reemplazado por el sistema medicinal islámico llamado "Unani".

Por varios cientos de años fueron los doctores musulmanes los que tenían la mejor reputación y eran consultados tanto por europeos como por hindúes. El sistema médico Unani aún es practicado.



El peor golpe lo sufrió el Ayurveda cuando los gobernantes británicos cerraron todas las escuelas de medicina Ayurvédicas existentes en la India para ese momento. A pesar de todo esto el Ayurveda ha florecido nuevamente y se enseña en la actualidad alrededor del mundo.



FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA

LOS CINCO ELEMENTOS

Elemento	Sentido	Órgano	Cualidades
Espacio	Audición	Oído	Sonidos Sutiles, Ausencia de Resistencia, Infinito, Ligero
Aire	Tacto	Piel	Presión, Frío, Aspereza, Sequedad
Fuego	Visión	Ojos	Calor, Luz, Actividad, Claridad, Acidez
Agua	Gusto	Legua	Líquido, Frío, Viscoso, Suave
Tierra	Olfato	Nariz	Sólido, Pesado, Estable, Lento, Inmóvil

CUALIDADES DE LOS SEIS SABORES

Sabor	Elementos	Potencia Atributos	Efecto Tardío
DULCE	Tierra + Agua	Frio, Húmedo, Pesado	Dulce
AGRIO	Tierra + Fuego	Caliente, Húmedo, Pesado	Agrio
SALADO	Agua + Fuego	Caliente, Húmedo, Pesado	Dulce
PICANTE	Fuego + Aire	Caliente, Seco, Liviano	Picante
AMARGO	Aire + Éter	Frio, Seco, Ligero	Picante
ASTRINGENTE	Aire + Tierra	Frio, Seco, Ligero	Picante

HUMORES Y SABORES

Humor	Aumenta	Disminuye
<u>VATA</u>	Amargo, Picante, Astringente	Dulce, Agrio, Salado
<u>PITTA</u>	Agrio, Salado, Picante	Dulce, Amargo, Astringente
<u>KAPHA</u>	Dulce, Agrio, Salado	Picante, Amargo, Astringente



FORMAS PURAS Y COMPLEJAS

Sabor	Forma Pura	Forma Compleja
DULCE	Azúcar	Carbohidratos Complejos, Granos
AGRIO	Alcohol	Yogur, Limón
SAL	Sal de Mesa	Salsa de Soya, Algas Marinas
PICANTE	Pimienta Roja	Especias Suaves, Canela, Cebollas
AMARGO	Genciana, Aloe Vera	Ruibarbo, Plantas de Hojas Verdes
ASTRINGENTE	Bananas Verdes	Granada, Arándano

IMPORTANCIA DE LOS SABORES

Sabor	Valor Nutritivo	Valor Médico	Causas en Exceso	Órgano Afectado en Exceso	Efecto Emocional
DULCE	Grande	Pequeño	Toxinas	Páncreas, Bazo	Amor
AGRIO	Moderado	Pequeño	Acidez	Hígado	Envidia
SAL	Moderado	Pequeño	Flojera	Riñones	Codicia
PICANTE	Moderado	Moderado	Ardor	Pulmones, Intestino Delgado	Cólera
AMARGO	Mínimo	Grande	Frialdad	Corazón	Pesar
ASTRINGENTE	Pequeño	Grande	Contracción	Colon	<u>Miedo</u>

TRIDOSHA

Dosha	Características	Acción Fisiológica	Acción Psicológica
Aire/Vata	Sutil, frío, Móvil, áspero, seco, rápido, ligero.	Funciones motoras y sensoriales, funciones nerviosas, respiración, eliminación.	Movimiento, creatividad, energía, activación.
Fuego/Pitta	Caliente, ácido, ligero, claro, penetrante.	Digestión, sed, visión, hambre, metabolismo.	Deseo, alegría, memoria, extroversión.
Tierra/Kapha	Sólido, inmóvil, sólido, pesado, suave, aceitoso.	Fuerte, resistencia, fuerza, lubricación, crecimiento, regularidad.	Paz, valor, amistad, generosidad, tolerancia, austeridad