

AYURVEDA y AUSENCIA de ENFERMEDAD

Prakruti, nuestra constitución original, es el estado de perfecto equilibrio entre nuestras doshas, el mantenimiento de la proporción que cada uno de nosotros tenemos de las doshas. Esa composición en cada persona es diferente, única, definitiva, porque ya está dada desde el momento mismo de la concepción, se expresa en la formación genética. Las variaciones de ese estado de armonía inicial, sí se ve alterado. Muchos y variados son los motivos por los cuales se van presentando alteraciones, problemas que traen como consecuencia la enfermedad. Cuando ese estado tridósico original cambia, cuando se presentan los desequilibrios, estamos ante un estado de Vikruti.

Nuestro Prakruti determina no sólo características físicas, estructurales, aquello que conforma nuestro cuerpo. Determinará también nuestra manera de reaccionar, nuestra tendencia en la gestión de las emociones, nuestra psiquis, nuestra personalidad. Determinará nuestra preferencia por los sabores, los climas, ¡sí! hasta las temperaturas, los olores, los colores que más nos atraen, están en relación con esa constitución original propia y única que cada uno de nosotros tenemos. Nuestro Prakruti, a partir de la combinación de los cinco elementos que la Ayurveda considera que componen todo en el universo, tendrá diferentes características, tendrá una determinada proporción tridósica, el equilibrio perfecto de esas energías, garantizará la estabilidad de nuestra salud.

El arte de mantener el equilibrio

Nuestro estilo de vida, nuestras rutinas o hábitos inadecuados, una alimentación incorrecta, entre otras causas, favorecen la desarmonía. Es todo un arte mantener el equilibrio. Un arte que constituye una filosofía de vida. Filosofía de vida que respeta profundamente la escucha de nuestra naturaleza. Siendo más conscientes de nuestra naturaleza, siempre podremos volver a armonizar, regresar al estado de salud.

Como cada uno de nosotros tenemos una proporción determinada de los tres doshas dentro, cuando esa proporción está en el equilibrio original, nuestra salud es fuerte, podríamos asegurar que es inalterable. Cuando perdemos ese equilibrio, habrá que transitar un camino como proceso desde el estado de Vikruti al retorno del estado de Prakruti.

Diferentes recursos, tratamientos, tiene la Ayurveda para realizar ese proceso. La dieta, con las hierbas y especias adecuadas, los masajes, diferentes según lo que a cada persona le venga mejor, las terapias complementarias, resultarán vías naturales para manejar los desequilibrios y regresar al estado de Prakruti.

Estamos acostumbrados a ir al médico cuando enfermamos, cuando tenemos síntomas que nos producen dolor, cuando la enfermedad se ha manifestado. En Ayurveda, la consciencia en la naturaleza personal, hace que podamos anticiparnos a la enfermedad. El diagnóstico de la enfermedad pasa por comprender el estado de Vikruti, la naturaleza del desorden, del desequilibrio. Para ello, conocer nuestro Prakruti será basal. Conocer qué dosha o doshas son dominantes en cada persona.

El juego de los opuestos

La naturaleza tiene sus leyes y la Ayurveda las observa y actúa en consecuencia. Hay

algunos conceptos básicos que esta ciencia milenaria tiene presente permanentemente:

"Lo similar aumenta lo similar"

Desde esta premisa, inferimos que lo opuesto favorecerá el equilibrio.

Pensemos en cualidades a través de los cinco sentidos. Cuando tenemos frío, buscamos calentarnos, nos abrigamos, bebemos algo caliente... Si por el contrario tenemos calor, haremos lo contrario. Según la predominancia de doshas en nuestro cuerpo, podremos tener una tendencia marcada a sentir o frío o calor. Por ejemplo: Una persona con dominancia de dosha Pitta, siempre tenderá a tener calor, su temperatura corporal será caliente generalmente. Y si además tiene un exceso de Pitta, podrá tener ardor de estómago, heces sueltas, piel extrasensible, muy roja, tenderá a estar más enfadado a ser más intolerante... El exceso de calor no sólo será a nivel corporal sino también mental, y eso se hará tangible, quedará totalmente visible. Si entonces jugamos con los opuestos y esa persona evita el calor, recibe más frío, come alimentos más suaves, no picantes, más frescos, ayudaremos a restaurar el equilibrio, lo sintomático descenderá, naturalmente los síntomas desaparecerán. Tratar el calor con el frío, el frío con el calor, es simplemente respetar la naturaleza de las cosas.

Lo mismo ocurre con la pesadez y su cualidad contraria, la ligereza. En los casos de exceso de peso, tendremos que evitar la comida grasosa, pesada, abundante, porque lo similar aumentará lo similar. Cuando tenemos la piel seca, nos falta hidratación. Aunque para la Ayurveda lo que vemos en la superficie no es más que lo que hay en nuestro interior, por ello, con la aplicación de cremas, que es lo que comunmente tendemos a hacer en estos casos, no solucionamos el problema. Habría que hidratar, nutrir desde dentro también. La sequedad y el envejecimiento, más allá de la edad, van de la mano. Ayurveda nos recomienda el uso de aceites, serán la medicina idónea, el alimento que la piel y el cuerpo necesitan y lo que realmente está pidiéndonos tanto interna como externamente. Abhyangam, por ejemplo, es el masaje perfecto para detener el proceso de envejecimiento, para brindarle al cuerpo lo que verdaderamente necesita. Un cuerpo que recibe abhyangam regularmente, será un cuerpo bien alimentado, nutrido, joven. El aceite de sésamo para personas más Vata, el de coco para los Pitta, el de mostaza para los Kapha, tienen en cuenta las cualidades de frío o calor que mejor le vienen a cada dosha.

Mirémonos, observémonos, ¿qué necesitamos?, ¿qué no está bien en nosotros?

Busquemos el equilibrio, el balance, juguemos con las cualidades opuestas. Un buen profesional de Ayurveda podrá guiar en este natural proceso de mantenimiento de la salud.

Enfermedad y Ausencia de Enfermedad

El sistema digestivo nos da las primeras señales de desequilibrio. El estado de Vikruti se presenta cuando un dosha se desequilibra, por exceso o por defecto, cuando los elementos y los gunas, las cualidades que corresponden a cada dosha, se alteran. En ocasiones tomamos estas alteraciones como lo normal. Se van presentando en nuestras vidas y ya nos resulta normal no dormir toda la noche, o no ir al baño a diario, o tener acidez o estar estreñidos. Hasta nuestro estado de ánimo de tristeza o enfado, nos resulta normal. Nos habremos alejado de nuestra naturaleza, la habremos olvidamos. Comenzaremos a vivir en desarmonía, actuaremos en función de esa desarmonía, compensaremos lo que nos falta como vayamos pudiendo: más pastillas, más fármacos, más médicos...

A veces es tan leve la señal de desequilibrio inicial que nos muestra nuestro sistema

digestivo que no le hacemos caso. Días con ardores, quemazón, días con estreñimiento, días con heces sueltas, días con gases, días con pesadez... La perturbación del dosha se ha iniciado. Probablemente si no resolvemos, del sistema digestivo la alteración pase al endócrino, al circulatorio... la expansión de la desarmonía no habrá hecho más que comenzar. Los órganos, los tejidos irán poco a poco siendo afectados por el exceso de dosha y sus cualidades. El crecimiento de los síntomas irá en aumento. El estado de salud, de ausencia de enfermedad, se habrá perdido. Mantener el sistema digestivo fuerte, sano, será decisivo.

La ausencia de enfermedad nos conduce a un estado Swastha. Una persona sana, con salud perfecta, tiene Swastha. Swastha es:

- Balance de Doshas (de las energías, de las actividades del cuerpo)
- Balance de Agni (de la fuerza metabólica, del fuego digestivo)
- Balance de Dhatus (los siete tejidos del cuerpo)
- Eliminación normal de Malas (de toxinas: heces, orina, sudor)
- Claridad de Atma, Indrya, Manas (alma, sentidos y mente)

Volver al equilibrio, reestablecerlo si lo hemos perdido, es posible. La prevención es el camino. La escucha y conexión con nuestra naturaleza, es el medio.

Lic. SUSANA FUMIS
Directora de SUKHA Centro AYURVEDA
www.sukhacentroayurveda.com