

## AYURVEDA: "LO QUE TRAE EQUILIBRIO"

Cuando te encuentras con Ayurveda, cuando cruzas tu camino con esta milenaria ciencia, sientes que has encontrado la pieza del puzzle que te faltaba, que **en realidad: Ayurveda misma, es el puzzle**. Comprendes tantas cosas de tu vida diaria, de tus gustos y preferencias, de tus formas de sentir y actuar, de tus molestias y alteraciones... todo, toda tu vida comprendes. Comprendes y aceptas y, respetas mucho más a los demás.

**Ayurveda nos enseña a mirar con otros ojos, a mirar amplio y en profundidad.** Nos enseña que desde la observación todo queda claro, las señales, los síntomas que nos muestra el cuerpo, su gritos cuando duele, cuando enferma, cuando nos enfadamos, cuando no estamos a gusto... todo es expresión de lo que necesitamos, de lo que nos falta. Y nos muestra todo lo que nos hace y viene bien.

En nuestras búsquedas, tuvimos la suerte de encontrarnos hace tiempo con el **Dr. Venugopal V.A.**, de Kerala, sur de India, al instante supimos que nuestros caminos seguirían juntos, trazando un puente entre Kerala y España, fortaleciendo nuestra unión para continuar difundiendo Ayurveda desde la pasión que compartimos. El dr. Venugopal es un ser muy especial, es más que un doctor, es un maestro, es un enorme corazón lleno de amor en un cuerpo de hombre.

Os compartimos nuestra charla en el último viaje de Sukha a Kerala, el "el hogar del Ayurveda", este pasado verano:

*SUKHA: Ayurveda está expandiéndose en todo el mundo. Ha traspasado los límites de India para adentrarse en Occidente. Hay curiosidad, un interés creciente. En los últimos años Ayurveda ha ido conociéndose más en España y lo primero que la gente se pregunta es ¿qué significa? Literalmente desde el Sánscrito la definición es: Conocimiento de la Vida, Ciencia de la Vida, de la larga vida. Quizá al definir Ayurveda no alcancemos la profundidad ni la totalidad de lo que verdaderamente abarca... Qué es Ayurveda para ti?*

Dr. Venugopal: **Todo lo que trae equilibrio a la vida.** Encuentro que todo el mundo puede tener distintos métodos para encontrar su propio Ayurveda. El equilibrio de la salud física, mental e intelectual, el equilibrio en la familia, en la sociedad..., todo lo que trae equilibrio es Ayurveda. Para ello, hay que conocerse, entenderse a uno mismo. **Si te conoces a ti mismo puedes traer equilibrio a todas partes. Porque el ser humano es el instrumento, si conoces el instrumento, lo puedes usar mejor. Así que Ayurveda te dice cómo usar tu instrumento y encontrar el equilibrio en todo.**

Los tratamientos pueden traer equilibrio, pero **Ayurveda es más que tratamientos, es más que medicina.** Hay Ayurveda en todas partes del mundo, en España, en Europa... en EEUU... en todas partes porque ahí hay todo lo que te devuelve tu equilibrio. Y el concepto y la filosofía Ayurveda te permiten comprender que cuanto más conoces Ayurveda, más entiendes cómo usar la naturaleza, la sociedad, todo a tu alrededor, para encontrar tu equilibrio.

*SUKHA: Dices que estemos donde estemos, con lo cambiante que se nos presenta este mundo actual, cada vez más tecnológico, podemos vivir en equilibrio con Ayurveda?. Al practicar Ayurveda fuera de India nos encontramos con muchos obstáculos: nuestros ritmos de vida, el estrés como moneda de cambio es habitual, nuestra alimentación, la falta de tiempo es la excusa para que en nuestra dieta haya comidas rápidas, poco naturales... Aquí en Kerala, es fácil hacer Ayurveda porque es fácil acceder a las plantas, aceites, doctores, ¡podemos ver hacer las medicinas!, comprarlas fácilmente en las farmacias ayurvédicas. ¿Cómo podemos vivir ayurvédicamente en Europa?, cómo podemos hacer Ayurveda si no tenemos estas plantas, ni contamos con doctores suficientes -lamentablemente hay mucho fraude en este tema-?*

Dr. Venugopal: Es una buena pregunta, porque la gente cree que el Ayurveda son los tratamientos, como el Panchakarma que te haces aquí y que recibe la gente que traes todos los años. Sí, los tratamientos son muy necesarios cuando tienes problemas de salud, pero **Ayurveda no es sólo solucionar los problemas sino también prevenirlos**. Es más sobre la prevención que la curación. Y para esta prevención no necesitas un doctor ni demasiadas medicinas. Así que para Europa lo primero es entender la filosofía del Ayurveda, intentar entender cuál es el equilibrio de tu Vata, Pitta y Kapha, y cómo reaccionar a los cambios. Cuando sabes esto, **puedes usar las hierbas locales, en todas partes la naturaleza provee de plantas** para el clima y el área en el que vives. Pero es difícil entender qué hierba es buena para cada uno. Si aplicas la filosofía Ayurveda, su farmacología, puedes descubrir cómo usar vuestras plantas en España. Así que no necesitas tener las hierbas de India.

Ahora, si tienes problemas serios de salud, si tienes que recibir tratamientos, ser hospitalizado..., en ese caso, por supuesto, tienes que venir a Kerala porque estamos hablando de tratamientos para problemas físicos graves, de lo contrario sólo necesitas tratamientos leves que te devuelven el equilibrio. Creo que tú ya lo estás proporcionando: diferentes masajes, shirodhara, muchos tratamientos, dietas, muchos recursos que ayudan a la gente a equilibrarse. Por eso vuelven contigo una y otra vez. Vuelven porque incluso con las limitaciones de aceites y de tratamientos disponibles, les estás devolviendo a su equilibrio. Cuando alguien experimenta su equilibrio, les gusta volver. Así que **el gran foco sobre el Ayurveda no son los tratamientos fuertes, sino devolver el equilibrio y ayudar a la gente a conseguir su equilibrio**. Puede ser a través de terapia Ayurveda, de la comida, de yoga, pranayama, meditación... de música, de baile, puede ser a través de tantas cosas... y la persona encontrará sus propios métodos para equilibrarse. Creo que en Europa esto es suficiente. No nos enfoquemos en los tratamientos fuertes que son para la gente realmente enferma, quien tiene que ir al hospital. **La mayoría de la gente solo necesita equilibrarse, y así la sociedad será más feliz**. Esto es lo que ya estás haciendo, terapia Ayurveda, pautas de alimentación basadas en vuestra comida, usando los principios del Ayurveda, atendiendo los rasas, disfrutando del sabor..., pidiéndoles que prueben recursos conectados al cuerpo, a la mente (pranayama, yoga, meditación). Creo que así todo el mundo encontrará su equilibrio. Y esto solo se puede hacer a través de Centros Ayurveda Tradicionales. Así que yo creo que en Europa un Centro Ayurveda como el tuyo es la mejor forma de llevar el equilibrio a la gente.

Poca más ayuda necesitáis, **solo necesitáis saber cómo usar vuestras hierbas con los principios Ayurveda**. En eso deberíamos trabajar juntos. Nosotros tenemos la experiencia, no digo el conocimiento, porque la hemos usado durante muchos años, y vosotros tenéis vuestra propia experiencia. Así que tenemos que compartirla, elegir las hierbas y cómo usarlas y preparar fórmulas Ayurveda en España. No necesitáis nada de India, lo que ya tenéis en España es lo mejor para vosotros. Una vez que tenéis la visión esencial Ayurveda, aplicadla. Entonces tendréis el Ayurveda "español", y cuando vengáis a India tendréis el Ayurveda "indio" (risas).

Cuando estéis en India, comed la comida ayurvédica india, cuando estéis en España, comed la comida ayurvédica española, vuestra comida tradicional es la mejor para vosotros. Nada de comida basura. Eso es ayurveda: La comida que nos trae el equilibrio es la que probaron nuestros antepasados y encontraron que era buena para ellos para mantenerse en armonía. Comed vuestra comida tradicional, es la mejor, nada más. Eso equilibrará vuestro Vata, Pitta y Kapha. Porque vuestro clima es diferente, vuestra comida es diferente. Ayurveda no significa comida y tratamientos de Kerala. Cuando estás en tu país, lo que tienes ahí es lo mejor.

*SUKHA: Te imaginas tu vida sin Ayurveda?*

Dr. Venugopal: No!!!.(risas)

Es parte de mi vida. el Ayurveda lo junta todo en la vida. Sería difícil encontrar el equilibrio en mi vida profesional, física, emocional... así que puedo usar el principio de Ayurveda del Pitta, Vata y Kapha. Cuando mi mente se vuelve Pitta sé que me enfado y le digo a mi amigo que me he

enfadado, que mi Pitta está ahí. Así que no lucho contra ello. Ayurveda es parte de ti, es solo naturaleza. Puedes nombrarlo desde la filosofía de los Vedas pero el aAyurveda se usa a través del cuerpo y consigue tu equilibrio total. Hay quien busca el equilibrio a través del yoga o de la meditación, el Ayurveda es otro camino, ¡te ayuda tanto!. **El Ayurveda dice "Lo que es bueno para ti, úsalo". Te da tanta libertad!, con Ayurveda puedes vivir la vida más cómoda que siguiendo normas, decidiendo por ti mismo.** Azúcar? Sí, puedes tomar, si ayuda a tu equilibrio, tómala. Por eso el Ayurveda se convierte en el Veda que es para la persona común, que lo entenderá y amará. Es tan fácil. **Conocer Ayurveda te ayuda a entender, y cuando empiezas a entender aparece el amor, la unidad, la felicidad y os hace volver a vuestras raíces.**

El cambio lleva tiempo, pero he encontrado a mucha gente que viene por tratamientos Ayurveda, y que se vuelven menos agresivos, se han calmado. De aquí viene la sanación. La mayoría de la gente se calma y está agradecida. La terapia Ayurveda es definitivamente útil para relajar a la gente y que empieza a mirar dentro de sí misma. Así que yo creo que la terapia que haces en España es buena, está ayudando a la gente. Gradualmente irán encontrando su equilibrio. Es un gran servicio, no es un tratamiento, es una ayuda para que la gente se encuentre a sí misma.

.....

Quedáis invitados a vivir Ayurveda como y desde lo que es: la ciencia que nos ayuda a conocernos y con ello entender cómo vivir en equilibrio a lo largo de nuestra vida utilizando lo que tenemos disponible en nuestro entorno, a edificar una vida de salud y armonía.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

**Consulta Diagnóstico Dosha, Masajes y Tratamientos**

**PANCHAKARMA en Centro Clínico Ayurveda en Kerala, India**

**FORMACIÓN en AYURVEDA Anual Presencial en Madrid**

**FORMACIÓN en AYURVEDA Intensiva en India**

[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)