

Actitud Mental y Ayurveda

Cómo pienso y Salud

¿Usamos nuestra mente para hacer del ser humano un animal superior o inferior?, ¿para ser una persona con una vida psíquica sana o enferma?, ¿la usamos para evolucionar o para perpetuar el sufrimiento, para vivir en la oscuridad, en la desarmonía?

Vivimos en un mundo cargado de estímulos, sobreexposto a todo tipo de consumo, el mundo de la inmediatez, de cambios constantes, un mundo con mucho ruido que favorece el alejamiento de nosotros mismos, de nuestra propia escucha, un mundo dinámico-turbulento que distancia la mente del corazón. Para Ayurveda la mente, no se asienta sólo en el cerebro, reside en el corazón también y como importante lugar de sus aspectos más profundos. Corazón y cerebro como órganos independientes pero íntimamente relacionados entre sí, excediendo la consideración de meros órganos físicos para comprender el plano de la percepción y la conciencia que impulsan a la acción. Podemos concentrarnos o dispersarnos, aceptar o rechazar, decidir qué y cómo hacer o no hacer, éstas son algunas de las capacidades mentales que dan cuenta de que la mente es tanto un órgano sensorial como motor porque es la que guía y coordina la percepción y la acción.

La mente es muy sutil, sutil y funcional, un gran instrumento que nos permite pensar, razonar, analizar, discernir, aprender, sentir, disfrutar..., nos permite llegar a nuestra libertad interior, o, todo lo contrario. De alguna manera, el único lugar donde podemos ser verdaderamente libres es en nuestra mente, según la calidad de nuestros pensamientos, o convertimos en esclavos de ella, de nosotros depende, es nuestra elección.

Somos los hacedores creadores de nuestra vida, por tanto de nuestra salud física y mental.

Tenemos muchos recursos para lograr este fin, para recorrer los caminos que nos conducen a la salud perfecta. Swastha en sánscrito, es salud y Ayurveda entiende la salud más allá de ausencia de enfermedad. Swastha implica equilibrio de las bioenergías del cuerpo, de los Doshas, equilibrio de Agni, de la fuerza metabólica, del fuego digestivo, equilibrio de Dhatus, los 7 tejidos del cuerpo, eliminación correcta de malas, material de desecho: heces, orina, sudor, claridad de Atma, Indrya y Manas, alma, sentidos y mente. Una persona es sana cuando tiene en balance todo lo mencionado, cualquier desequilibrio en algo de ello, influirá en lo demás.

Ayurveda da una importancia crucial a la alimentación y a la fuerza digestiva para mantener la salud, pero **los factores mentales y emocionales tienen más impacto para causarnos enfermedad**. Los pensamientos y emociones son más fuertes que lo físico y lo determinan. Somos producto de nuestra mente. Nuestro cuerpo es un vehículo de manifestación de nuestros pensamientos y emociones. Aquello que pensamos, nuestros esquemas mentales tienen una repercusión directa en nuestra salud. Así tengamos una dieta sana, natural, hasta nos alimentemos con productos sólo ecológicos, si por ejemplo comemos en un estado de enfado, rabia, rencor, ello también formará parte de nuestra nutrición, afectará nuestra salud. Podemos generar toxinas emocionales y acumularlas, crear Ama mental, por aquello que nos frustra, nos preocupa, nos enfada, nos angustia, nos obsesiona... por pensamientos improductivos, negativos... Por exceso de ira se agravará Pitta por ejemplo, elevando nuestro calor, nuestro fuego, quemándonos internamente, pudiendo padecer acidez o, agravará Vata, secándonos más internamente, favoreciendo que padezcamos estreñimiento... **Lamentablemente las manifestaciones agresivas son habituales, ¿somos conscientes de cómo afectan nuestro estado de salud?, nuestro equilibrio psíquico?, comprendemos entonces por qué padecemos lo que padecemos?**

La eliminación de las toxinas mentales, de las impurezas de nuestra mente, será esencial para tener salud, para sentirnos equilibrados emocionalmente, para crecer espiritualmente. Si no la purificamos, la mente acumulará toxinas que bloquearán su buen funcionamiento, la densarán, la condicionarán, acortarán sus límites, se tornará una mente turbia, estrecha, rígida, ignorante,

obsesiva, descontrolada, neurótica, una mente enferma, sin lucidez, ni claridad, ni amor. Si ante este cuadro, pudiéramos utilizar nuestra capacidad de detenernos, para observarnos, quizá se nos cruzaría la idea de que alguien habita en nuestra mente, alguien diferente a nosotros, porque no resulta fácil aceptarnos poco fiables, asumir nuestras equívocas interpretaciones, reconocer nuestros errores. No es fácil admitir tanto ego. El ego promueve ignorancia, causa que actuemos de manera falsa y perversa. Toda valoración exagerada de sí mismo es arrogancia, soberbia, vanidad, cualidades que no pertenecen a una mente sattvica. Sattva es el principio superior de armonía de las 3 cualidades de la Naturaleza Original, es parte de la Triguna, que podemos observar en las manifestaciones mentales. Sattva representa la armonía, el equilibrio, la pureza, otorga felicidad, bienestar, paz y sabiduría.

Psicología Ayurveda, la Naturaleza Mental:

Según nuestros Doshas, nuestra mente tendrá sus particulares características. La observación de las manifestaciones mentales de una persona expone sus Doshas.

Las personas con predominancia Vata tenderán al miedo, el nerviosismo, la ansiedad, preocupación, inestabilidad, inseguridad... Emocional y mentalmente serán cambiantes, impredecibles, indecisos, excitables.

Las personas con predominancia Pitta tenderán a emociones más agresivas, como la ira, el odio, el rencor, la venganza... Su mente aguda, dominante, controladora y manipuladora actuará de forma implacable y cruel con quien considere su opositor. Naturalmente compite por el liderazgo. Tendrá dificultad para controlar la ira. Se vanagloria de tener superioridad moral.

Las personas con predominancia Kapha tenderán a ser estables y amorosos, pero en desequilibrio a la pasividad, lentitud, pesadez, depresión, apatía, la avaricia, la acumulación, el apego.

Los Doshas son los biotipos, los que conforman nuestra naturaleza original, nuestra Prakriti, y también hay 3 formas más sutiles de los Doshas: Prana, Tejas y Ojas, esencias vitales que regulan la naturaleza mental.

Prana: la fuerza vital, la vitalidad de la mente. Otorga adaptabilidad, comunicación, entendimiento, creatividad, entusiasmo.

Tejas: la claridad de la mente. Otorga inteligencia, pasión por aprender, capacidad de percepción, valor.

Ojas: es la estabilidad mental. Otorga fortaleza, tolerancia, calma, paz, satisfacción mental, capacidad de memoria.

Según la filosofía Samkhya, filosofía en la que se basan el Ayurveda y el Yoga, la mente es Antahkarana, el órgano interno, es de naturaleza móvil, un flujo constante de pensamientos, de actividad mental, es sutil, por ello conlleva mucha atención en la observación para poder hacerlo objetivamente, sin juicios, es de naturaleza sensible, según cómo interprete la información así podrá ser su acción, más o menos afectada, más o menos exagerada..., también es de naturaleza dual, no es sencillo controlarla, en el buen sentido del término, no nos enseñan a hacerlo, pero siempre podemos aprender por ejemplo con la meditación.

Cuenta con 4 niveles:

Chitta, el plano mental de fondo, como un todo, la conciencia, contiene el inconsciente colectivo. Los registros, los recuerdos, existe en toda la naturaleza hasta en lo inanimado.

Manas, la mente sensorial y emocional, mente como órgano de los sentidos y órgano de acción, nuestra mente sociable. Basada en el deseo

Ahamkara, el ego, el desarrollo del Yo-mismo, basado en el principio de división. El sentido del orgullo.

Bhudi, el intelecto, la inteligencia, el discernimiento, el aspecto cualitativo de la mente, la razón. De naturaleza dual, permite la valoración objetiva. Funcionando en un nivel alto, el ser humano evoluciona.

Para tener una actitud mental más sana, más inteligente, más armoniosa, tenemos que alejar Ahamkara, el ego de nuestra mente, rechazarlo. El auto-conocimiento, el discernimiento de lo que está bien y lo que está mal, la observación objetiva del flujo constante de pensamientos, la observación de las formas en las que percibimos lo que pasa en nuestras vidas, la observación de cómo actuamos ante ello, el nivel de egocentrismo que poseemos, lo flexible, tolerantes que seamos, nos conducirán a aliviar nuestros males, quizá estemos enfermando, tengamos alguna alteración en nuestra salud por cómo es el tamiz tras el que procesamos lo que ocurre.

Propuestas de Tratamiento Ayurveda:

Ayurveda ofrece diferentes vías para lograr el equilibrio mental.

Hay hierbas que recomienda para un mejor funcionamiento de la mente, para fortalecerla, como Ashwagandha o Brahmi, que sólo pueden tomarse correctamente bajo la indicación de un médico ayurveda o un terapeuta ayurveda especializado, el intrusismo y mala práctica que existe hoy, es peligroso para la salud. Tratamientos como Shirodhara, Nasyam -¡extremar el cuidado con la realización de esta terapia por gente que no esté formada seriamente!-, Thalapothichil, Thalam, ayudan a reducir desórdenes del sistema nervioso. Masajes como Marmaterapia, Shiroabhyangam, Padaabhyangam, son muy beneficiosos.

La alimentación también será un aspecto importante a determinar según lo que más convenga a cada uno, según lo que cada uno necesite por su Dosha, sin olvidar la estación y demás particularidades.

La meditación es un camino para utilizar a diario, claro está que seguramente conoceremos personas que dicen meditar todos los días, que pueden hasta trabajar de profesores de yoga y tener la mente atrapada en Ahamkara, en el ego. La artificialidad es parte del mundo que habitamos, el egocentrismo también. No podemos cambiar o salvar al otro, sí podemos protegernos, protegiendo y fortaleciendo nuestra mente, cuidando así nuestra salud. Quizá sea el único lugar donde podemos ser verdaderamente libres.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com

इसुखेहायुर्वेदा