

LA VULNERABILITÀ NELLA VISIONE DELL'AYURVEDA: LA SAGGEZZA ANTICA INCONTRA LA SCIENZA MODERNA

Dr.ssa Teresa De Monte

Vulnerabilità: [dal lat. *vulnerabilis*, der. di *vulnerare* «ferire»]. – Più com. in senso estens. e fig., che può essere attaccato, leso o danneggiato; o, riferito a persona, debole, eccessivamente sensibile, fragile: *ha un carattere, o una personalità, vulnerabile.*

Resilienza: La resilienza [dal latino *resiliens* -entis, part. pres. di *resilire* «rimbalzare»] in ecologia e biologia è la capacità di un materiale di autoripararsi.

Dal punto di vista della medicina occidentale convenzionale, la medicina personalizzata è un campo relativamente nuovo, mentre l'approccio individualizzato all'assistenza sanitaria è una pietra miliare della medicina ayurvedica da migliaia di anni. L'Ayurveda insegna che ogni misura relativa alla salute, che si tratti di un programma di esercizi, di un piano dietetico o di un supplemento, deve essere valutata in termini di tipo costituzionale individuale di una persona e dei bisogni specifici che derivano da esso.

Lo scopo della medicina ayurvedica non è solo quello di eliminare i sintomi delle malattie, ma mantenere la vita umana al più alto livello, sia fisico che spirituale. Per il medico ayurvedico fare un trattamento significa equilibrare l'organismo attraverso le piante, l'alimentazione, il massaggio e la meditazione

Nel Charaka Samhita, uno dei testi fondamentali dell'Ayurveda, troviamo la definizione dell'Ayurveda e della materia di cui tratta: *“Si definisce Ayurveda la scienza che descrive gli stati della vita vantaggiosi e quelli sfavorevoli, insieme a ciò che è buono e ciò che è nocivo per la vita, che tratta della lunghezza della vita e della vita stessa.”* (Charaka Samhita I, 41)

Nello stesso testo troviamo la definizione di Ayus , vita, come l'unione di quattro aspetti fondamentali:

Shareera – corpo,

Indriya – organi di senso,

Satva – mente

Atma – anima.

Ciò significa che quando il corpo è integro, incontaminato nella mente, organi di senso, anima, allora si ha la vita. Altrimenti no.

Satva (mente), Atma (anima), Shareera (corpo) sono il quid della vita e il mondo è sostenuto dalla loro combinazione. Essi costituiscono la base di tutto ciò che esiste.

Per l'Ayurveda *la salute non è solo assenza di malattia ma è uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale.* Il concetto ayurvedico di equilibrio comporta non solo il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma anche un rapporto di felice convivenza con tutte le creature, con i familiari, con gli amici, con il lavoro, con il clima e la cultura in cui viviamo, con i propri ideali, con le abitudini, con la verità, con il concetto che si ha della fede.

I medici ayurvedici nella loro pratica prendono in considerazione sia i disturbi fisici sia quelli mentali. Secondo l'Ayurveda, i disturbi fisici si manifestano principalmente a causa di fattori esterni come una dieta sbagliata o l'esposizione ad agenti patogeni, mentre i disturbi mentali nascono soprattutto da fattori interni come il cattivo uso dei sensi e l'accumulo di emozioni negative. Tutto questo, per l'Ayurveda, dipende dal karma, il risultato delle azioni passate proveniente da vite precedenti. Comunque sia, i disturbi fisici e mentali di solito sono interdipendenti e raramente uno compare senza l'altro. Alcune malattie, come le infezioni acute, hanno quasi sempre delle cause fisiche e possono essere trattate solo a livello fisico, la maggior parte delle malattie, però, ha una causa psicologica e tutte le malattie che durano nel tempo hanno degli effetti psicologici. Le malattie fisiche disturbano le emozioni e indeboliscono i sensi, questo può dar luogo a disturbi psicologici. Gli squilibri psicologici hanno conseguenze fisiche, portano a una dieta sconsiderata, affaticano il cuore e i nervi, indeboliscono il corpo fisico. Nel mondo moderno evoluto, i problemi sono soprattutto di tipo psicologico. Abbiamo a sufficienza cibo, vestiti e case, che ci proteggono dalla maggior parte delle malattie fisiche, eppure, anche se la maggior parte di noi non ha grandi problemi fisici, soffre comunque di un suo disagio psicologico. Questo disagio si può manifestare con sensazioni di solitudine, di non essere amati o apprezzati, rabbia, stress, o ansia, può portare all'indebolimento dell'energia fisica impedendo di fare quello che veramente si vorrebbe fare. Lo stesso modo di vivere porta infelicità, abbiamo una cultura attiva e turbolenta in cui c'è poco spazio per la pace o l'appagamento, abbiamo alterato le radici organiche della vita, che sono il cibo, l'acqua, l'aria di buona qualità e la vita familiare felice. Viviamo in un mondo artificiale dominato dal paesaggio cittadino e dai mass media dove si trova poco per nutrire l'anima. Desideriamo sempre cose nuove e raramente siamo contenti di quel che abbiamo. Corriamo da uno stimolo all'altro e raramente ci fermiamo a osservare il corso della nostra vita che in realtà non porta da nessuna parte. La vita è diventata una corsa all'accumulo in cui non siamo mai fermi o in stato di riposo. La nostra medicina è un rimedio veloce che permette di continuare a seguire il nostro modo di vivere sbagliato e raramente si occupa della radice comportamentale dei problemi. Prendiamo velocemente una pillola con la speranza che il nostro problema scompaia, senza capire che potrebbe essere solamente il sintomo di una vita squilibrata, come un segnale di pericolo a cui dovremmo dare maggiore ascolto. L'Ayurveda, d'altro canto, insegna che l'armonia con la natura, la semplicità e la contentezza sono le chiavi per conservare il benessere. Ci indica un modo di vivere equilibrato in cui realizzarsi è una questione che riguarda l'essere e non il divenire. Ci mette in connessione con la fonte della creatività e della felicità all'interno della coscienza, in modo da poter superare permanentemente i problemi psicologici. L'Ayurveda fornisce una soluzione reale ai problemi di salute, che significa ritornare in unità con l'universo e il divino all'interno di noi. Questo richiede un cambiamento nel modo di vivere, di pensare e di percepire.

Livelli di cura ayurvedica

L'Ayurveda prevede quattro livelli primari di cura:

1. Trattamento delle malattie
2. Prevenzione delle malattie
3. Prolungamento della vita
4. Sviluppo della consapevolezza

Per la maggior parte di noi il trattamento medico inizia quando siamo ammalati. È una forma di trattamento della malattia, la risposta a un disturbo che già si è manifestato, che cerca di riparare

qualcosa che già si è rotto. Ma se l'applicazione della medicina inizia con il trattamento della malattia, è un fallimento perché la malattia sta già facendo dei danni e in questo stadio avanzato possono essere necessari dei metodi radicali e invasivi come l'uso dei farmaci o la chirurgia che hanno molti effetti collaterali. In un livello curativo più elevato si elimina la malattia prima che si manifesti; raramente sono necessari i metodi invasivi come l'uso di farmaci e la chirurgia. Per raggiungere questo stadio dobbiamo considerare gli effetti dello stile di vita, dell'ambiente, del lavoro e delle nostre condizioni psicologiche, dobbiamo eliminare dalla vita quotidiana i fattori negativi che ci rendono vulnerabili alle malattie. In un certo senso noi siamo sempre malati perché la vita stessa è transitoria e instabile, esiste sempre qualche malattia che ci attacca, soprattutto durante i cambi di stagione o durante il processo di invecchiamento. Ogni creatura nata, alla fine deve morire. La salute è una questione di continuo aggiustamento, è come far navigare una barca sul mare, la salute non può essere raggiunta permanentemente e poi dimenticata.

Il terzo livello di trattamento sono le terapie di prolungamento della vita che mirano ad aumentare la vitalità permettendo di vivere più a lungo. Questo livello non si limita solamente a prevenire le malattie, ma ci mostra il modo per aumentare la vitalità positiva. In ogni modo l'Ayurveda aspira a qualcosa di più che creare semplicemente buona salute, si propone per evitare le malattie e permettere di vivere più a lungo.

Il quarto livello dell'Ayurveda è lo sviluppo della consapevolezza. Questo richiede un approccio spirituale alla vita in cui è compresa la meditazione. Essere sani è importante, ma la salute non è fine a se stessa, non basta solamente prolungare la vita e avere più energia per fare le cose che vogliamo fare, dobbiamo considerare anche per cosa e perché usiamo la nostra energia. La qualità della consapevolezza è il vero frutto di tutto quello che facciamo; è la nostra espressione fondamentale, l'essenza di quel che realmente siamo. La consapevolezza è l'unica cosa che ci possiamo portare dietro al momento della morte, può continuare a crescere mentre il corpo e la mente sono in declino ed è il più grande aiuto nel processo di invecchiamento. Lo scopo dell'incarnazione fisica è quello di favorire lo sviluppo di una coscienza più elevata. Questo ci eleva non solo individualmente, ma eleva il mondo e il resto dell'umanità. Tutti i nostri problemi umani nascono dalla mancanza di vera consapevolezza, che non è solamente mancanza di informazione, ma è mancanza di comprensione del nostro posto nell'universo. In realtà noi non abbiamo affatto un posto nell'universo, è l'universo che dimora dentro di noi, l'intero universo è parte del nostro essere più grande. Tutti gli esseri umani sono parte del nostro stesso Sé, tutte le creature non sono altro che forme diverse di quel che noi siamo, sono come le foglie e i rami dell'albero della coscienza. La vera consapevolezza è il riconoscimento dell'unità con cui trascendiamo le limitazioni personali e comprendiamo il Sé come Tutto. Questo è lo scopo ultimo dell'Ayurveda che aspira a liberarci da ogni dolore e sofferenza. La vera consapevolezza è la cura suprema per tutti i disturbi di origine psicologica, ma per capire questo dobbiamo prima rivolgere l'attenzione alla mente e alle sue funzioni. Dobbiamo cominciare da dove ci troviamo, il nostro viaggio continua in questa direzione.

Le cause delle malattie (mente e corpo) sono:

Atiyoga - utilizzo eccessivo o indulgenza

Heena - meno utilizzo o indulgenza nello Yoga

Mithya - utilizzo sbagliato di Yoga

- 1) **Kala – tempo** (come l'estate prolungata, breve estate o caldo estivo nelle altre stagioni),
- 2) **Artha – organi di senso** (olfatto, tatto, ecc.) e le loro alterazioni,
- 3) **Buddhi – facoltà mentali** – pensare in eccesso, pensare poco o pensare sbagliato ecc..

Due sono i luoghi in cui si verifica la malattia: *il corpo e la mente costituiscono il substrato di malattie e di felicità.*

La causa della felicità è *l'utilizzo equilibrato di tempo, le facoltà mentali e gli organi di senso.*

Cosa vuol dire?

L'Ayurveda ha la possibilità di intervenire con un'ampia farmacopea e con molti strumenti terapeutici, ma la parte più importante del lavoro deve essere fatta prima dell'insorgere del sintomo.

La malattia non è una cosa che compare improvvisamente, ma è la conseguenza di anni e a volte decenni di abitudini e comportamenti squilibrati che non corrispondono ai ritmi e all'armonia della natura.

Il valore simbolico della malattia

La malattia, specie quella autoindotta, è l'ultimatum simbolico che l'Inconscio ci offre per cominciare il "lavoro" su noi stessi, chiederci cosa abbiamo sbagliato ed imporci un cambiamento drastico.

L'organo che si ammala è associato simbolicamente, alla parte del nostro carattere e delle nostre scelte di vita che ha prodotto un sovraccarico e una sofferenza psicologica e caratteriale così duratura e grave da avere richiesto una "conversione somatica".

Il tipo di malattia è associata simbolicamente alla forza psichica, ovvero alla convinzione o abitudine limitante, che ha prodotto la malattia stessa.

È un miracolo al contrario.

Occorrerebbe "parlare" interiormente con l'organo che si è ammalato e chiedergli:

- Cosa ho sbagliato?
- Quali mie scelte ti hanno ferito?
- Cosa dovrei cambiare radicalmente della mia vita e del mio modo di agire e pensare?

La malattia ci chiede di fermarci per un momento di riflessione e di isolamento.

Potremmo anche porci la domanda: perché ci sono malattie contro le quali nulla riusciamo ad intervenire nemmeno cambiando il nostro stile di vita e modo di pensare?

Ritengo esistano 3 tipi di malattie:

- malattie relative a questa vita
- malattie relative al nostro processo karmico e legate al nostro personale percorso di evoluzione attraverso le nostre precedenti vite

- malattie legate al nostro ruolo nel processo karmico globale ed alla evoluzione salvifica di questo universo.

Non avendo memoria delle nostre vite passate, né avendo la percezione precisa del nostro ruolo nel processo karmico universale, non possiamo operare alcuna analisi salvo affidarci al cuore ed alla nostra sensibilità “altra” e tentare di avviare in questa vita la *soluzione karmica personale* e la *risoluzione karmica integrata* che ci riporta nel *flusso* del nostro compito salvifico all’interno del processo evolutivo dell’Universo. In ogni caso, *queste malattie*, su cui non riusciamo ad intervenire, sono esse stesse *una soluzione* ad un problema karmico legato alle nostre vite passate, o a non avere svolto o compreso a fondo il nostro ruolo nel processo globale.

Nel complesso la vita stessa può essere considerata una sorta di malattia intesa come strumento di soluzione e come scuola in cui le esperienze, tutte quante, sono strumenti didattici e la morte è l’ultima lezione prima della fine del corso, utile sia per chi va che per chi resta. Ecco perché gli occidentali dovrebbero usare la morte come fanno gli orientali, ovvero come centrale processo di *risoluzione karmica* nel quale i vivi aiutano chi sta per lasciare il mondo, a sciogliere i propri nodi e, al contempo, dovrebbero lavorare su se stessi per sciogliere i nodi personali che li legano a chi sta per morire. Solo operando questa catarsi si trasforma la persona che lascia questo mondo in una entità vivente nel proprio cuore che diviene patrimonio della propria coscienza e bagaglio della propria esperienza. In altre parole occorre far divenire la morte nell’ultimo processo di maturazione per chi muore e nel principale processo di integrazione ed interiorizzazione della interazione esperienziale tra se ed il morente, per chi resta.

La **prevenzione** più efficace della malattia non si ha come pensa il mondo occidentale con lo screening..., ma grazie alla comprensione dell’origine della vita e dei processi della manifestazione, alla comprensione della vera natura dell’uomo e delle relazioni che ha – o dovrebbe avere – con sé stesso, con gli altri esseri umani, con l’ambiente circostante.

In pratica, da questa consapevolezza nasce la possibilità di adattare l’alimentazione e le abitudini di vita individuale e sociale alla propria natura e all’ordine naturale delle cose. Questi sono gli strumenti che ognuno di noi, autonomamente e senza il bisogno di ricorrere a medici e terapeuti, può usare per prevenire l’insorgere delle malattie.

In Ayurveda, il tipo costituzionale di ogni singolo corpo è indicato come **prakruti**, un termine sanscrito la cui traduzione letterale è "natura essenziale". La prakruti è determinata al momento del concepimento ed è il modello di tutte le tendenze innate incorporate nella nostra mente- sistema corporeo, comprese le caratteristiche fisiche ed emotive.

La connessione tra mente e corpo

Secondo l’Ayurveda, nel punto di congiunzione in cui il pensiero diventa una manifestazione fisica nel corpo, ci sono tre agenti governativi chiamati dosha. I dosha sono i principi mente-corpo che governano il flusso dell’intelligenza attraverso la fisiologia. Sono estremamente importanti perché facilitano il dialogo della mente con il corpo. Fin dai primi anni della nostra vita, tutti i pensieri, emozioni, desideri, sogni e altri eventi mentali hanno provocato cambiamenti nella nostra fisiologia, dando forma al corpo che oggi ciascuno di noi ha e manifesta. Come insegnavano gli antichi saggi vedici, se vuoi sapere come sarà il tuo corpo tra dieci anni, guarda i pensieri che hai oggi. Sfortunatamente, per molte persone i messaggi della mente sono più dannosi che benefici. Anni di

pensieri stressanti e paurosi hanno un effetto sul corpo, portando ad un invecchiamento accelerato e ad una maggiore probabilità di malattia. Secondo l'Ayurveda, uno squilibrio nei dosha interrompe il flusso dell'intelligenza attraverso l'intera fisiologia mente-corpo ed è la causa sottostante del disordine e della malattia. Tuttavia, il ripristino dell'equilibrio nei dosha crea la possibilità di un sistema mente-corpo sempre sano e in evoluzione. Avendo sottolineato l'importanza dei dosha, esaminiamo ciascuno dei tre dosha in maggiore dettaglio e scopriamo quale dei dosha è predominante nel tipo costituzionale di ciascuno di noi.

I tre dosha primari

Ci sono tre dosha nel sistema ayurvedico: Vata, Pitta, Kapha. Ogni dosha è governato da due dei cinque elementi principali o mahabhuta che compongono tutto all'interno del nostro corpo e ogni cosa al di fuori del nostro corpo: spazio, aria, fuoco, acqua e terra. Lo spazio porta tutti gli aspetti della pura potenzialità: possibilità infinite; l'aria ha le qualità del movimento e del cambiamento; il fuoco è caldo, diretto e trasformativo; l'acqua è coesa e protettiva; e la terra è solida, fondata e stabile. Secondo l'Ayurveda, siamo tutti nati con una quantità variabile di ogni elemento principale nella nostra costituzione mente-corpo. Alcuni di noi hanno più fuoco e acqua, che sono i due elementi che compongono il dosha Pitta. Se il fuoco e l'acqua sono gli elementi predominanti nella nostra costituzione, allora il nostro primo dosha è considerato come Pitta. Ecco i tre dosha primari, gli elementi principali che li compongono e il modo in cui si manifestano nel nostro corpo fisico e nelle caratteristiche emotive - sia quando questi elementi sono in equilibrio sia quando sono fuori equilibrio.

Vata: movimento e cambiamento

Vata è costituito dagli elementi dello spazio e dell'aria e controlla tutti i movimenti del corpo, compreso il movimento delle corde vocali quando parliamo, il flusso del sangue, il movimento delle braccia e gambe e il movimento del pensiero.

Qualità di Vata: freddo, leggero, asciutto, irregolare, ruvido, commovente, veloce, mutevole. Se predomina Vata dosha, il movimento e il cambiamento sono caratteristici della nostra natura.

Caratteristiche fisiche: quelli con una predominanza di Vata dosha hanno solitamente una struttura sottile e leggera e un'agilità eccellente. La loro energia arriva a raffiche, ed è probabile che si verificano improvvisi attacchi di stanchezza. Le persone Vata hanno tipicamente pelle secca e capelli e mani e piedi freddi. Dormono superficialmente e la loro digestione può essere sensibile. Quando il dosha Vata diventa squilibrato, si manifesta nel corpo come perdita di peso, stitichezza, ipertensione, artrite, debolezza, irrequietezza e sfide digestive.

Caratteristiche emozionali: i Vata amano l'eccitazione e nuove esperienze. Sono pronti alla rabbia ma anche a perdonare. Quando i Vata sono in equilibrio, sono energici, creativi e flessibili. Prendono anche l'iniziativa e sono conversatori vivaci. Quando sono squilibrati, sono inclini a preoccuparsi e ansia e spesso soffrono di insonnia. Quando si sentono sopraffatti o stressati, la loro risposta è "Cosa ho fatto di sbagliato?"

Pitta: trasformazione e metabolismo

Gli elementi che compongono Pitta sono fuoco e acqua. Pitta governa tutte le funzioni corporee legate alla digestione, al metabolismo e alla produzione di energia.

Qualità di Pitta: calda, leggera, intensa, penetrante, pungente, acuta, acida. Quelli con una predominanza del principio Pitta hanno una natura ignea che si manifesta sia nel corpo che nella

mente.

Caratteristiche fisiche: le persone con una predominanza di Pitta sono generalmente di dimensioni e peso medi. A volte hanno i capelli rosso acceso, ma in un Pitta è comune anche la calvizie o il diradamento dei capelli. Hanno una digestione eccellente, che a volte li porta a credere di poter mangiare qualsiasi cosa.

Hanno una temperatura corporea calda. Dormono profondamente per brevi periodi di tempo e hanno un forte desiderio sessuale. Quando sono in equilibrio, i Pitta hanno una carnagione lucida, brillante, una digestione perfetta, un'abbondante energia e un forte appetito. Se fuori equilibrio, possono soffrire di eruzioni cutanee, sensazioni di bruciore, ulcere peptiche, eccessivo calore corporeo, bruciore di stomaco e indigestione.

Caratteristiche emozionali: i personaggi hanno un intelletto potente e una forte capacità di concentrazione.

Quando sono in equilibrio, sono buoni decision maker, insegnanti e relatori. Sono precisi, acuti, diretti e spesso schietti. I Pitta squilibrati possono essere irascibili e polemici. Quando sono sovraccarichi, la loro risposta tipica è "Che cosa hai fatto di sbagliato?"

Kapha: struttura e fluidità

Kapha è derivato dagli elementi acqua e terra. Questo dosha controlla la struttura del corpo e mantiene la forza e la forma fisica in tutto, dalle ossa, muscoli e tendini, fino al livello cellulare.

Qualità di Kapha: pesante, lento, costante, solido, freddo, morbido, oleoso.

Caratteristiche fisiche: i tipi Kapha hanno una costituzione forte e una resistenza eccellente. Occhi grandi e morbidi; pelle liscia e radiosa, i capelli folti sono anche una importante caratteristica di Kapha. Quelli che sono prevalentemente Kapha dormono profondamente e hanno una digestione regolare. Ma quando Kapha si accumula in eccesso, l'aumento di peso, la ritenzione di liquidi e le allergie si manifestano nel corpo. Quando sono fuori equilibrio, i tipi Kapha possono diventare sovrappeso, dormire eccessivamente e soffrire di asma, diabete e depressione.

Caratteristiche emotive: i Kapha sono naturalmente calmi, riflessivi e amorevoli. Hanno una capacità intrinseca di godersi la vita e si sentono a proprio agio con la routine. Quando sono in equilibrio, i Kapha sono forti, leali, pazienti, fermi e solidali. Le persone con un eccesso di Kapha tendono a tenere le cose, i posti di lavoro e le relazioni molto tempo dopo che non sono più nutrienti o necessari. L'eccesso di Kapha nella mente si manifesta come resistenza al cambiamento e testardaggine. Di fronte allo stress, la tipica risposta di Kapha è "Non voglio occuparmene".

Va menzionato che la teoria di tridosha, che è il perno della fisiologia e della patologia in Ayurveda è stata fraintesa da molti studiosi per significare letteralmente gli elementi aria, bile e flemma. Gli antichi usavano i termini in senso lato con significati variabili a seconda del contesto. Ad esempio il termine vata implica tutti i fenomeni di movimento che rientrano nella funzione della vita, lo sviluppo cellulare in generale e il sistema nervoso centrale in particolare; pitta significa la funzione del metabolismo e della termogenesi, compresa la digestione, la formazione del sangue e le secrezioni e le escrezioni; kapha implica la funzione di raffreddamento, conservazione della termotassi e regolazione del calore e protezione di fluidi come muco e liquido sinoviale. Vata, pitta e kapha sono rilevanti nella pratica ayurvedica. La medicina moderna, mentre abbandonava la teoria umorale, si basava invece su conoscenze patologiche anatomiche, fisiologiche e biochimiche. Come quadro di riferimento per scopi diagnostici e terapeutici, la medicina moderna

non offre correlazioni o equivalenti per questi umori, sebbene siano stati fatti tentativi per equipararli all'ipotesi di trasmissione neuromorale.

L'Ayurveda considera l'insorgenza di una malattia come un fallimento della scienza medica nella prevenzione della malattia. Da qui la sua attenzione alla prevenzione della malattia, alla promozione della salute e alla longevità. Caraka e Susruta, padri dell'Ayurveda, raccomandavano un particolare stile di vita composto da: Dinacharya (quotidiano) e Ritucharya (attività stagionali), che implicavano la dieta (Ahara tatva), Vyayam (esercizio), la meditazione e le qualità virtuose (Sadvrutta) e le attività di sonno e sesso. L'importanza della salute fisica e della salute mentale è stata sottolineata insieme alla pratica della spiritualità. Caraka ha dichiarato. "La vita sana ha tre pilastri principali: dieta equilibrata, sonno adeguato, sano sesso e igiene mentale". Sushruta definisce la vita sana come: "Uno i cui dosha, agni, elementi del corpo e funzioni escretorie sono armoniosi e il cui io, mente e sensi sono allegri - si dice che sia sano".

Caraka samhitha afferma "La dieta misurata non solo non danneggia la salute ma promuove positivamente la forza, la carnagione, la salute e la vita ". Tuttavia, l'eccesso di verdure non è favorevole alla buona salute. Anche la Bhagavadgita sottolinea i diversi tipi di cibo. "I cibi che aumentano la vitalità, l'energia, il vigore, la salute, la gioia e l'allegria, che sono gustosi e oleaginosi, sostanziosi e piacevoli sono apprezzati dal sattvika" (XVII-8). "I cibi che sono amari, acidi, salini, surriscaldati, pungenti, secchi e bruciati sono apprezzati dai Rajasika e sono produttivi di dolore, dolore e malattia" (XVII-9). "Ciò che è stantio, insipido, puzzolente, cotto durante la notte, rifiuto e impuro è il cibo che piace ai tamasika" (XVII-10).

Il ruolo di Sé lo strato più interno della mente è stato sottolineato per ottenere un senso di pace interiore e felicità. La vita in ayurveda è divisa in Sukha Ayuh e Dhukha ayuh (Felice e Infelice) e Hita Ayuh e Ahita Ayuh (vita buona e cattiva). Gli strati esteriori della mente, in particolare la mente sensibile, l'intelligenza (buddhi) e l'ego possono essere influenzati dalla dieta e da eventi esterni, mentre lo strato più profondo del sé interiore non è accessibile agli organi di senso. Solo la meditazione permette di raggiungere questo strato della mente. Da qui la meditazione e altri esercizi spirituali come i mantra. Questo aspetto della guarigione è tratto dalla filosofia e dalla psicologia della scuola Yoga (Yoga darsana). È stato detto che l'Ayurveda è il ramo di guarigione della scienza Yogica mentre lo yoga è l'aspetto spirituale dell'Ayurveda, l'Ayurveda è il ramo terapeutico dello yoga (Frawley, 1998). Lo yoga nel suo senso originale si estende oltre le **asanas** o posture e comprende la scienza dello sviluppo spirituale che porta alla scoperta di sé.

L'uso improprio dei sensi – asatmya indriyarthā samyog

Quando la mente, per errore dell'intelletto perde sattva, cioè la capacità naturale di prendere spontaneamente delle decisioni che sostengono la vita, nasce la tendenza a usare i sensi in modo scorretto e dannoso. I sensi possono essere usati male in tre modi:

- **uso eccessivo,**
- **uso insufficiente,**
- **uso emotivamente dannoso.**

L'uso eccessivo riguarda i troppi stimoli sensoriali, es. musica ad alto volume, vivere in un ambiente rumoroso, guardare per troppo tempo la TV, il PC, parlare o leggere troppo. Tutto questo sovraccarica i sensi.

L'uso insufficiente dei sensi riguarda invece tutte quelle situazioni in cui si ha una carenza nella

percezione sensoriale, per esempio gli stati di isolamento e di solitudine più o meno forzati causano, a lungo andare, degli squilibri mentali e psicologici, es. la carente esposizione alla luce solare che avviene nei paesi dell'estremo Nord del mondo causa una maggiore incidenza di casi di depressione e suicidio nella popolazione.

L'uso emotivamente dannoso dei sensi riguarda tutti quegli stimoli sensoriali che sovraccaricano emotivamente la sfera dei sentimenti di una persona. Vedere o udire cose negative, angoscianti, ripugnanti, danneggia l'equilibrio fra mente e corpo, es. le persone che continuamente "scaraventano" la negatività... ai telegiornali, cinema, giochi virtuali.

Le situazioni eccessivamente cariche di emozioni e situazioni estreme, che è il quotidiano della società moderna, riempiono i nostri sensi di impressioni troppo forti che hanno poi conseguenze gravi sul nostro sistema nervoso. Il cattivo uso dei sensi toglie a questi forza, capacità di funzionare bene, capacità protettiva e permette alle influenze negative di raggiungere la mente e il corpo con conseguente maggior squilibrio dei dosha, che provoca la formazione di ama, accumulo di tossine.

Abbiamo accennato prima all'errore dell'intelletto.

L'errore dell'intelletto – pragya aparadha

Il più grave errore dell'intelletto è quello di identificarsi con i limiti, limiti di ogni sorta: il corpo, la personalità, il lavoro, la famiglia, i possedimenti materiali e a causa di questa identificazione perdiamo di vista e dimentichiamo completamente la nostra vera natura illimitata.

Questi limiti ci vengono indotti dalla società: modelli indotti, educazioni limitative che ci hanno portato a pensare a noi come corpi-vittime passive di tutto ciò che capita.

Pensare di essere malati, di essere senza tempo, seguire questa vita moderna ciecamente fa perdere all'individuo la connessione dell'intelletto con la pura consapevolezza. I bambini nei primi mesi di vita possiedono naturalmente questa connessione ed esprimono naturalmente la gioia e la felicità di vivere anche per piccole cose e avvenimenti che per un adulto sono diventati insignificanti o di pura routine e che comunque non suscitano alcun moto dell'animo. Con altrettanta naturalezza i bambini esprimono il loro disappunto quando qualcosa non è di loro gradimento, dimostrando così di essere liberi da qualunque condizionamento culturale esterno. È per questo che i saggi di ogni tempo hanno sempre sostenuto che bisogna imparare dai bambini e che alla fine del percorso di crescita spirituale si ritorna ad essere bambini.

Il progressivo distacco dell'intelletto ci fa dimenticare la nostra vera natura che è fatta di pura coscienza e questo crea il cosiddetto "errore dell'intelletto" che si **manifesta con errori nelle scelte di comportamento e nella dieta, errori nell'atteggiamento mentale, psicologico e spirituale per quel che riguarda i vari aspetti della vita... credere che non avere l'ultimo modello di cellulare, di macchina o le scarpe è poco inn e farlo diventare meta di progetto...questo è uno dei tanti piccoli subdoli modi in cui le nostri menti ci manifestano lo stato di malattia..**

Questo è il modo attraverso cui il seme della malattia è piantato e che, se non intervengono elementi correttivi, germinerà e si manifesterà con il tempo secondo le mille variabili cui può essere soggetto il percorso della malattia.

Il modo migliore per ovviare agli effetti dell'errore dell'intelletto è riprendere consapevolezza della

propria vera natura, riguadagnare la memoria della pura coscienza origine della nostra vita.

La meditazione come descritta nei testi dello Yoga è l'esercizio che più di ogni altro aiuta a prendere contatto con il Sé interiore o "pura coscienza". Con questo semplice esercizio quotidiano, in modo graduale, la mente riacquista memoria della sua vera sorgente e in modo spontaneo le azioni e il comportamento si uniformano alle leggi di natura, proprio come accade ai bambini.

Infine abbiamo l'ultimo fattore che porta alla malattia:

L'influsso negativo delle stagioni – parinam

Lo squilibrio dei dosha e la conseguente formazione di ama creano una debilitazione di agni, il fuoco digestivo presente nello stomaco che digerisce il cibo, inoltre si debilitano gli agni che trasformano le sostanze nutritive nei sette tessuti, i dhatu. In questo modo i dhatu risultano malnutriti ed accumulano tossine, diminuiscono le difese immunitarie e si crea un campo favorevole all'attacco degli agenti patogeni esterni come batteri e virus o all'insorgere di malattie degenerative.

Tale situazione causata da una disarmonia della vita individuale rispetto ai cicli della natura crea una incapacità da parte della fisiologia ad adattarsi ai naturali cambiamenti delle stagioni. Il naturale susseguirsi delle stagioni determina un cambiamento nelle proporzioni dei bhuta, gli elementi presenti nell'ambiente. Per esempio, in estate abbiamo una prevalenza di agni, il fuoco, mentre in inverno abbiamo una prevalenza di aria o di acqua, vayu e jala, a seconda se il clima invernale è secco oppure abbondano le precipitazioni. La perdita della naturale adattabilità della fisiologia ai cambiamenti stagionali e climatici è la terza causa di malattia.

Secondo l'ayurveda la malattia non è solo un sintomo manifesto, come per la Medicina Occidentale, a concorrere allo stato di salute vi sono molti fattori: aspetti soggettivi e oggettivi dell'individuo: spirito, mente, sensi e corpo.

Se i ritmi della vita individuale non sono in armonia con i ritmi della natura il risultato è una situazione stressante e faticosa che squilibra i dosha, indebolisce la digestione, provoca accumulo di ama e crea le condizioni per ospitare gli agenti patogeni esterni che dal punto di vista dell'Ayurveda sono solamente una causa secondaria di malattia.

Stadi della manifestazione della malattia

Per la medicina moderna la malattia si manifesta quando cominciano a distinguersi nella persona dei chiari sintomi. La malattia poi può passare a uno stadio di complicazione in cui, oltre a quelle colpite originariamente, vengono interessate altre parti del corpo. A questo punto la malattia è praticamente irreversibile.

Per questo non esiste il concetto di malattia psicosomatica come malattia di serie B e tumore e cancro malattia di serie A.

L'Ayurveda ha individuato 6 stadi di processo della malattia, in cui la manifestazione e la complicazione della malattia sono solamente gli ultimi due stadi.

In questo modo, per un medico ayurvedico è possibile riconoscere ed eliminare una malattia molto prima che essa si manifesti.

Stadio di accumulo – sanchaya

L'inizio del processo di manifestazione della malattia avviene quando i dosha si squilibrano e si accumulano in una parte specifica del corpo. A causa di questo si forma ama e si indebolisce agni il fuoco digestivo.

Per fare un esempio, quando si squilibra vata, ama si accumula nel colon che è la sede di vata, quando pitta è squilibrato ama si accumula nell'intestino tenue e quando kapha è in squilibrio ama si accumula nello stomaco.

Una causa tipica di accumulo dei dosha e di ama è l'abitudine molto diffusa di fare il pasto principale la sera quando agni digestivo è debole. Poniamo il caso in cui una sera a cena si è mangiato e bevuto troppo pasteggiando con una serie di cibi e bevande difficili da digerire. Il corpo segnalerà il suo disagio con sonno disturbato e la mattina al risveglio con testa pesante e nausea. Poiché i sintomi sono troppo vaghi e tendono a scomparire nel giro di qualche ora, non ne teniamo conto e continuiamo a ripetere le nostre abitudini errate piantando così il seme della malattia.

Stadio di aggravamento – prakopa

Continuando a fare gli stessi errori e non prendendo in considerazione gli avvertimenti che il corpo ci ha dato con il suo disagio in conseguenza degli eccessi alimentari, la malattia entra nel suo secondo stadio in cui l'accumulo dei dosha e di ama in una certa zona del corpo giunge a saturazione e nello stadio successivo trabocca dal luogo di accumulo verso altre zone.

Anche in questo stadio non ci sono chiari sintomi di un disturbo specifico, ma un medico esperto, tramite la diagnosi del polso per esempio, può accorgersi del fatto che i dosha non sono al loro posto e che ama si sta accumulando nel corpo. Può in questo modo dare dei consigli riguardo la dieta e lo stile di vita o prescrivere qualche rimedio per riportare a normalità lo stadio di aggravamento.

Stadio di disseminazione – prasara

Il terzo stadio della formazione della malattia è prasara che significa letteralmente diffusione. Quando i dosha e ama si accumulano oltre misura, traboccano dal luogo di accumulo nel tratto gastrointestinale e cominciano a migrare in altre zone del corpo. Per effetto di dosha gati, il movimento dei dosha che avviene ciclicamente due volte al giorno e va dalle strutture cave del corpo fino alle strutture più profonde e viceversa, ama viene trasportato insieme alle sostanze nutrienti nei dhatu e là rimane per la sua caratteristica appiccicosa, accumulandosi ove vi è maggiore debolezza. La diffusione di ama dal luogo di accumulo nel tratto gastrointestinale avviene nella stessa sequenza di formazione dei dhatu, prima si diffonde nel rasa dhatu, la linfa, poi rakta, mamsa, meda, (sangue, muscolo, grasso) e via via fino ai dhatu più interni asthi, majja e sukra (osso, midollo osseo, tessuto riproduttivo).

Stadio di crescita della malattia – sthana samshraya

Lo stadio in cui i dosha squilibrati e ama si localizzano in un tessuto debole o difettoso è il quarto stadio della formazione della malattia.

A causa dell'accumulo in una zona di bassa immunità, si creano disfunzioni e danni strutturali nei dhatu e per questo cominciano a comparire sintomi più evidenti della malattia. Le ragioni per cui i dosha e ama si accumulano in un certo dhatu piuttosto che un altro sono varie: predisposizioni ed influenze congenite, scelte sbagliate nel passato riguardo la dieta e lo stile di vita, effetto di malattie precedenti, influenza di condizioni di vita stressanti, inquinamento ambientale, cambiamenti stagionali, ecc. La predisposizione di un certo tessuto ad indebolirsi ed ammalarsi è a volte la

combinazione di un insieme di fattori.

Stadio della manifestazione – viakta

A questo stadio la malattia si manifesta con la comparsa di chiari sintomi che possono essere riconosciuti. Quando l'accumulo dei dosha e di ama impedisce al corpo di mantenere intatte le difese immunitarie e quindi di funzionare in maniera appropriata, i danni creati nei tessuti e le disfunzioni a carico di organi e sistemi corporei permettono alla malattia di attivarsi.

Il trattamento della malattia mirato a sopprimere i sintomi può anche avere un momentaneo successo, ma se non si elimina la causa primaria che ha creato i sintomi, prima o poi la malattia ricomparirà o si manifesterà in altre parti del corpo seguendo altre vie.

Stadio della complicazione – bheda

L'ultimo stadio della malattia intacca la salute dell'individuo per il grave deterioramento della funzione dei dhatu, danni che si estendono anche agli srota, i canali della circolazione all'interno dei dhatu. Spesso le complicazioni interessano anche i dhatu collegati a quello più colpito dalla malattia. A questo punto molte malattie diventano difficili da curare e l'intervento con i farmaci può aggravare la situazione per la presenza dei componenti tossici delle medicine che creano effetti collaterali non desiderati.

Il processo della malattia è giunto così allo stadio finale, la persona che scopre di avere una malattia a questo stadio in realtà ha convissuto con la malattia per molto tempo. Prima della comparsa dei sintomi ci vogliono molti anni durante i quali i semi della malattia sono stati coltivati con una dieta e uno stile di vita non adatto o con un atteggiamento sbagliato nei confronti della vita.

Molte malattie potrebbero essere evitate con una efficace azione preventiva adottando le piccole regole di vita quotidiana consigliate dall'Ayurveda. Per esempio la conoscenza della costituzione individuale (prakriti) in base alla prevalenza dei dosha, dà chiare indicazioni sul tipo di dieta e sullo stile di vita più adatto alla propria costituzione.

Da come è organizzata la vita nella società moderna si può dedurre che la coscienza collettiva ha dimenticato l'importanza di armonizzare la vita con i ritmi basilari della natura, mentre a livello individuale vi è una diffusa e grave mancanza di consapevolezza riguardo la propria vera natura. In questo campo l'Ayurveda potrebbe dare un grandissimo contributo alla società moderna.

La resilienza, la capacità di recupero, ovvero la velocità con cui recuperiamo dalle avversità è fondamentale. Ma non si tratta di evitare le avversità (poiché per la maggior parte di noi ciò è impossibile). La resilienza riguarda il rimbalzo, "avere uno scopo nella vita può motivare il reframing di situazioni stressanti per affrontarli in modo più produttivo, facilitando così il recupero dallo stress e dai traumi".

Yoga e ayurveda si intersecano in vari modi, ma due sono fondamentali: le pratiche che aiutano a costruire il nostro fuoco digestivo (agni) e i quattro desideri dell'anima (purusharthas). Da una prospettiva ayurvedica, il nostro fuoco digestivo, agni, è il potere attraverso il quale digeriamo e assimiliamo tutto ciò che prendiamo, usando ciò che è utile e liberando il resto. Questa digestione sta avvenendo non solo a livello di cibo, ma anche a livello di impressioni ed esperienze sensoriali. Quando riusciamo a digerire ciò che ci accade, possiamo riprenderci con più facilità, perché abbiamo preso ciò che è utile dalla situazione e lasciamo andare il resto. Avere un forte fuoco digestivo ci

consente di vedere tutta la vita come un insegnante, estraendo le conoscenze dalle lezioni che apprendiamo e trasformando queste conoscenze in saggezza attraverso il processo di assimilazione. L'ayurveda ci dà molte pratiche per mantenere il nostro fuoco digestivo abitudine alimentare, una dieta basata sui sei gusti, la routine quotidiana (dinacharya) e vivere in allineamento con i ritmi della natura.

Lo yoga ci dà innumerevoli pratiche per coltivare un luminoso fuoco interiore - come asana, bandha, mudra, agni sara e meditazione.

Quando il nostro **agni** è forte, digeriamo bene il nostro cibo; dall'essenza di quel cibo siamo in grado di costruire ojas, la linfa vitale del vigore che costruisce un forte sistema immunitario e vitalità. L'ayurveda come pratica promuove una vita equilibrata, che ci libera di perseguire ciò che i Veda (i testi che costituiscono la base per l'ayurveda e lo yoga) descrivono come i quattro desideri dell'anima. Questi quattro desideri, o "scopi", sono: dharma (scopo della vita), artha (il mezzo per adempiere al proprio dharma), kama (piacere) e moksha (liberazione).

Avere uno scopo nella vita contribuisce alla resilienza, anche i saggi hanno compreso la necessità di conoscere e realizzare il nostro dharma, o lo scopo della vita. Le pratiche di autoindagine dello yoga ci danno gli strumenti per sviluppare la chiarezza necessaria per trovare uno scopo e un significato nella vita e per assicurare che le nostre azioni siano a sostegno di tale scopo.

Con un forte fuoco digestivo che ci aiuta a digerire le sfide della vita, insieme alla vitalità di ojas e allo scopo e al significato della vita sviluppati attraverso lo yoga e l'autoindagine, la costruzione della resilienza è profondamente supportata.

Applicare l'Ayurveda al trattamento medico

Nella mia pratica medica, prendo sempre in considerazione il dosha di base di un paziente, o qual è il loro principale squilibrio, quando scelgono i trattamenti tra le molte opzioni disponibili. Per esempio, se vedo qualcuno che ha i sintomi dell'ipertensione e uno squilibrio di Kapha, posso prescrivere un diuretico, poiché l'eccesso di acqua è più probabile che sia un fattore che contribuisce. Vorrei anche incoraggiare più esercizio fisico o attività fisica, poiché la mancanza di movimento è spesso un fattore causale per questi individui. Tuttavia, in una persona di tipo Vata con ipertensione, un diuretico può invece causare danni, poiché il sistema Vata tende ad avere troppa secchezza (aria e spazio).

Ho osservato che i Vata hanno spesso più effetti collaterali e squilibri elettrolitici a causa del farmaco diuretico. Per questi individui, un beta-bloccante può essere una scelta migliore, poiché questo "rallenta" le vie eccitatorie nel corpo. Inoltre, raccomando la meditazione e le attività calmanti per sistemare l'energia in eccesso in aggiunta (o a volte, anziché) alla medicina. In alternativa, per chi soffre di ipertensione prevalentemente di tipo Pitta o che ha uno squilibrio di Pitta, posso scegliere un bloccante del canale degli ioni calcio, poiché questo farmaco può essere più utile nel regolare il processo di "scambio di energia" nel corpo, che è rappresentato dall'elemento fuoco di Pitta. Questo è solo un esempio del modo in cui possiamo adattare la nostra scelta di farmaci per soddisfare al meglio l'individuo.

In contrasto con la medicina convenzionale, che fino a poco tempo fa ha assunto che un dato disturbo o malattia sia la stessa in tutte le persone, l'Ayurveda attribuisce grande importanza al riconoscimento delle qualità uniche dei singoli esseri umani. La comprensione ayurvedica dei tipi costituzionali o dosha ci offre un modo straordinariamente accurato per individuare ciò che accade all'interno di ogni individuo, permettendoci di personalizzare il trattamento e offrire raccomandazioni specifiche sullo

stile di vita per prevenire le malattie e promuovere la salute e la longevità. Mantenere il dosha equilibrato è uno dei fattori più importanti per mantenere in equilibrio l'intero sistema mente-corpo. Quando il nostro sistema mente-corpo è in equilibrio e ci connettiamo alla nostra saggezza interiore e all'intelligenza, allora siamo più capaci di realizzare il nostro pieno potenziale umano e raggiungere il nostro stato ottimale di essere.