

Principi di base, pratiche e stili di vita suggeriti per il benessere totale

di Roy Eugene Davis

(Tratto dal libro "easy guide to ayurveda" - di prossima pubblicazione in Italia)

L'ayurveda si sviluppò in India più di duemila anni fa. Poiché si crede la conoscenza di questa scienza sia emersa nella coscienza umana dal piano infinito dell'Essere che è la realtà comune di tutte le anime, si dice che fu insegnata alle persone dagli Dei.

Si diffuse verso est per tutta l'Asia e verso ovest in Europa e nei paesi del Mediterraneo. Durante il dominio britannico in India, le pratiche ayurvediche persero importanza nei centri urbani, mentre rimasero il sistema principale di cura nei centri rurali. Esistono numerose scuole ayurvediche in India e sia in America, sia in Europa stanno aprendo centri e cliniche per soddisfare la necessità di chi, forte di una nuova consapevolezza, sta cercando vie alternative per aiutare se stesso, raggiungere il benessere totale e mantenerlo. I due testi ayurvedici più importanti sono la *Charaka Samhita* e la *Sushruta Samhita*. Charaka e Sushruta sono i nomi dei compilatori delle Samhita (raccolta di informazioni). Le procedure diagnostiche includono: esame del battito cardiaco e controllo di temperatura del corpo, pelle, occhi, urina, sistemi fisiologici, comportamenti, caratteristiche psicologiche e fattori diversi che potrebbero rivelare le cause di disagio e donare la giusta intuizione per determinare il regime terapeutico necessario per ristabilire un completo equilibrio. I praticanti dell'ayurveda amano citare questo assioma¹: "Bisognerebbe essere più interessati al tipo di paziente che ha i sintomi, piuttosto di prestare attenzione a quale tipo di sintomi ha il paziente".

Benché la conoscenza dei sintomi sia necessaria, è di primaria importanza conoscere la costituzione mente-corpo di base della persona che si esamina. Quando la costituzione mente-corpo è ristabilita in una situazione di equilibrio, si può ristabilire e mantenere un'ottima salute fisica e psicologica. Quando si sperimentano abitualmente squilibri a livello spirituale, mentale, fisico ed emotivo, oppure si vivono in modo persistente circostanze ambientali e personali disturbate, si ha bisogno di guarigione. La terapia può comprendere pratiche spirituali, valutazione psicologica, correzioni necessarie negli atteggiamenti mentali e nei modi di pensare, gestione degli stati emotivi, modifica dei comportamenti, procedure di purificazione del corpo, esercizio, riposo, cibo adeguato a fornire la giusta nutrizione e l'equilibrio psicofisiologico, ambiente ideale, relazioni personali positive e di supporto, erbe, colori, gemme, metalli e qualsiasi altra cosa possa essere nutriente e migliorare la vita.

Lo scopo non è meramente di sopprimere i sintomi di disagio o malattia, ma di rimuovere le cause sottostanti, in modo da guarire in modo completo e permanente.

Il giusto vivere contribuisce ad una vita lunga e in salute, da vivere con scopo illuminato.

Non siamo in questo mondo solo per sopravvivere e consumare risorse naturali. Siamo qui per vivere in modo abile e libero con uno scopo illuminato (conosciuto con chiarezza). Affinché questo avvenga, si devono soddisfare quattro impulsi dell'anima:

- Vivere in armonia con la natura per avere il suo pieno supporto, nello stesso modo in cui la natura stessa ha il nostro.
- Soddisfare facilmente i nostri desideri migliorativi per raggiungere con facilità gli scopi che ci prefiggiamo.
- Essere liberamente funzionali, ricettivi alla vita e soddisfare facilmente i nostri bisogni, senza sforzo.
- Sperimentare una crescita spirituale autentica che culmina nell'illuminazione di mente e coscienza.

Per chiunque sia intento ad illuminare la sua coscienza e a vivere in maniera illimitata, esistono pratiche e

¹ Verità incontestabile.

regimi specifici per rivitalizzare il corpo, dare energia alla mente e chiarire la consapevolezza, in modo da far sì che la conoscenza necessaria si possa acquisire e rivelare spontaneamente. Per sperimentare benefici immediati, non è necessario comprendere immediatamente le ragioni dell'efficacia di queste procedure. Esse si basano su leggi naturali (i principi di causazione che determinano i processi che avvengono nell'universo) e i risultati che producono sono proporzionali alla loro applicazione appropriata. Imparando di più e applicando correttamente ciò che si impara, la comprensione migliorerà e si acquisirà la conoscenza intuitiva dei principi causativi inerenti i processi della vita. Non limitatevi, pensando che vivere in modo efficace sia difficile. Concedetevi tempo per imparare e per sperimentare i risultati dell'applicazione di ciò che imparate. Se alcuni dei concetti fondamentali sono diversi da ciò che avete sentito o creduto fino ad ora, siate rassicurati dal fatto che, quando l'intuizione albeggerà, comprenderete i principi che supportano questo approccio pratico al benessere.

Origini, azioni ed influenze dei tre principi influenti della natura.

Ogni cosa in natura ha la sua origine nel piano assoluto non modificato di Pura Coscienza. Da questa dimensione, la prima emanazione che si espande in manifestazione è la Coscienza con attributi di Essere, Consapevolezza e Potere, alla quale ci si riferisce comunemente come a Dio. Da quest'ultimo si manifesta un flusso di energia creativa (Om) con quattro aspetti: una frequenza vibratoria, particelle che hanno la potenzialità di manifestarsi come materia, spazio e tempo. Questo è il piano della dimensione della Natura Primordiale, la sostanza che forma i nostri corpi e la natura stessa. La nostra origine è anche il Piano della Pura Coscienza assoluta. In verità, Coscienza è ciò che siamo. La radianza della luce di Dio che risplende sul piano della Natura Primordiale si riflette come raggi individualizzati (o unità) della coscienza di Dio. Quando i raggi individualizzati (o le unità) di Dio si identificano ulteriormente con mente e materia, assumono la definizione di "anime". Le anime si identificano solamente con mente e materia o si relazionano ad esse, ma non lo diventano. L'essenza di ogni anima, il nostro vero Sé, è sempre Pura Coscienza individualizzata. Ricordarlo è importante, perché significa che siamo esseri spirituali che si esprimono attraverso mente e corpo; siamo, quindi, qualcosa di diverso da mente e corpo e superiori ad entrambi. E' per questa ragione che non dovremmo mai pensare, credere, sentire e comportarci come se fossimo effetti passivi delle condizioni mentali e materiali, oppure delle circostanze. Se abbiamo bisogno di guarigione o di circostanze migliorate di qualsiasi tipo, è utile vedersi nella giusta prospettiva in relazione a pensieri, sentimenti, comportamenti e circostanze. Se lo faremo, potremo fare scelte corrette e compiere azioni costruttive per sperimentare trasformazioni e cambiamenti desiderati. Se dimentichiamo di avere la capacità di causare effetti, rifiutiamo di utilizzare la conoscenza che abbiamo o la usiamo in modo non saggio, ci mettiamo in una relazione con la vita che ci fa essere vittime delle circostanze. A quel punto i miglioramenti saranno difficili da sperimentare, perché il nostro potenziale spirituale sarà limitato. Anche se abbiamo un livello avanzato di conoscenza su come vivere, se non siamo stabilizzati nella comprensione corretta del Sé, possiamo sforzarci coscientemente di fare qualsiasi cosa supporti il nostro desiderio di sperimentare miglioramenti, mentre interferiamo inconsciamente con il nostro ritorno alla completezza attaccandoci all'illusione (errore intellettuale) di essere inermi, oppure pensando che il nostro benessere dipenda totalmente da influenze esterne. Anche in questo caso, se facciamo cose costruttive, riceveremo comunque qualche beneficio che potrà assisterci a raggiungere un grado di benessere e potremo comprendere più pienamente, in seguito, la nostra natura spirituale e i principi di base della causazione. I tre principi influenti che regolano e governano i processi ambientali e biologici, si emanano dal piano della Natura Primordiale e pervadono l'universo. Sono le qualità delle forze cosmiche con attributi. Il termine sanscrito che li definisce è *guna* (influenza che regola le forze cosmiche). *Sattva guna* (*Sat*: verità, essere) è la forza dell'equilibrio che si esprime come bontà, purezza, armonia, bilanciamento, felicità, virtù e conoscenza. *Rajas guna* (*Raj*: risplendere, essere attivi in maniera dinamica) è la forza di energia e movimento che si esprime in passione, azione, desiderio e competizione. *Tamas guna* (*Tam*: declinare o perire) è la forza che si esprime in inazione, oscurità e inerzia. Il Sattva guna contribuisce ad illuminazione mentale, benessere generale, capacità di adattarsi alle circostanze, chiarezza negli scopi, apprezzamento dell'ordine, raffinamento di corpo e personalità e crescita spirituale progressiva. Il Rajas guna contribuisce a: sforzi orientati verso gli obiettivi, resistenza alle condizioni contrarie, tentativi di dominare, asserzione di volontà e inclinazioni a creare ed aspirare. Il Tamas guna contribuisce a: facoltà mentali annebbiate, confusione, illusioni (opinioni errate o credenze errate), percezioni errate, pesantezza emotiva, pigrizia, apatia, indifferenza (al cambiamento e alle esperienze nuove) e incoscienza. Si oppone alle influenze del Sattva guna e del Rajas guna. Tutte le qualità della natura limitano parzialmente l'espressione dell'anima a causa della loro tendenza ad esercitare influenza. Il tamas limita attraverso negligenza, errori di percezione, comportamenti scorretti e inazione. In questo modo sopprime la conoscenza e contribuisce al senso errato di coscienza indipendente. Il rajas incoraggia vanità e ambizione egocentrica, forte desiderio, comportamenti perversi, attaccamenti ed

avversioni. Il sattva limita perché, anche se si è motivati dall'idealismo, possono prevalere le inclinazioni coscienti del (piccolo) sé² verso l'acquisizione di virtù e conoscenza finì a se stesse. Dobbiamo lavorare con i guna, ossia dobbiamo trasformare la pesantezza del tamas attraverso azioni costruttive e rajasiche, ispirate da influenze illuminanti sattviche, fino a quando la conoscenza dell'anima e la propensione spontanea a vivere nel modo corretto diventano fattori determinanti. Il piano della Natura Primordiale produce un altro piano detto "della Mente Universale", il quale, grazie alle azioni dei guna, produce cinque sottili influenze primarie degli elementi, ossia: etere (spazio con particelle cosmiche che hanno il potenziale di esprimersi o manifestarsi), aria, fuoco, acqua e terra. Esse possono manifestarsi in forma fisica come spazio, sostanze gassose, radianza, umidità e materiale coesivo. L'elemento etere è prodotto dal sattva guna. L'elemento aria è prodotto da sattva e rajas. L'elemento fuoco è prodotto dal rajas. L'elemento acqua è prodotto da rajas e tamas. L'elemento terra è prodotto dal tamas. Le influenze di tutti e tre i guna sono presenti dove ce n'è uno dominante in maniera evidente.



Sei Sapori derivanti dalle influenze primarie degli elementi

Aspro: Etere e Terra
Acido: Fuoco e Terra
Amaro: Etere e Aria
Piccante: Aria e Fuoco
Salato: Fuoco e Acqua
Dolce: Acqua e Terra

I sapori delle influenze degli elementi aumentano i dosha che hanno un'origine corrispondente. Gli altri dosha li diminuiscono.

I guna, attraverso le influenze degli elementi, si esprimono in qualità di principi governanti (dosha) che regolano i processi della natura. Dalle influenze combinate di etere e aria, si manifesta il *Vata dosha*, il principio dell'aria. Dall'azione combinata delle influenze di fuoco e acqua, si manifesta il *Pitta dosha*, il principio del fuoco. Il *Kapha dosha*, infine, si manifesta dalle influenze di acqua e terra. Il Vata dosha governa il movimento e la circolazione nella natura e nelle cose viventi. Il Pitta dosha governa metabolismo, temperatura corporea, vista e vigilanza mentale. Il Kapha dosha è l'influenza che lubrifica e umidifica. Queste definizioni sono brevi; esamineremo i dosha e le loro influenze in modo più esteso man mano che il nostro studio andrà avanti. Quando i tre principi governanti sono in equilibrio, la salute fisica e psicologica è

² Il sé (detto anche "piccolo sé") è il senso individuale di ogni persona. Il Sé (detto anche "grande Sé") è l'essenza pura e immutabile di ogni essere.

normale. Quando uno di essi è disturbato (o più di uno), oppure è in eccesso o in difetto, possono manifestarsi disagi e, a volte, malattie. Le pratiche e i regimi ayurvedici si scelgono per ristabilire i dosha in una relazione armoniosa.

Sperimentazione pratica dell'applicazione di procedure e routine per il benessere generale.

La via migliore per sperimentare i benefici migliorativi della vita di questo approccio naturale alla completezza consiste nell'intraprendere un programma sperimentale ed esperienziale. Tutte le pratiche e routine raccomandate migliorano la vita, perché la loro implementazione contribuisce a sperimentare circostanze ordinate e benessere totale. Per iniziare, utilizzate il test alla fine di questo capitolo per determinare la vostra costituzione psicofisiologica (mente – corpo) di base. Se lo farete, potrete relazionarvi meglio alle informazioni contenute in questo libro e saprete qualcosa su voi stessi e su come ciò che fate (e ciò che accade intorno a voi) potrebbe influenzarvi consapevolezza, mente, corpo e circostanze.

La costituzione mente – corpo di base dei vostri genitori, le circostanze prevalenti sperimentate da vostra madre durante i mesi della gravidanza, le caratteristiche che vi siete portati in questa dimensione e le influenze ambientali sottili presenti quando siete nati sono stati fattori determinanti nel darvi la costituzione mente – corpo di base che avete e che non cambia. Anche molti fattori passati e presenti hanno influenzato la vostra costituzione di base. Se siete nati con una costituzione equilibrata e avete vissuto una vita in salute e senza stress, probabilmente siete in salute, felici e funzionali. Se la vostra costituzione era ottimale, ma lo stile di vita che avete seguito non è stato buono e avete sperimentato comunemente stress e traumi, potete avere attualmente alcune sfide da superare o situazioni da migliorare. Se, invece, siete sempre stati male, avete bisogno di essere ristabiliti nella completezza. Qualsiasi sia il vostro stato attuale di salute a livello mentale, emotivo o circostanziale, uno stile di vita intenzionale e naturale vi sarà di supporto per raggiungere il benessere totale e vivere in modo più efficace.

Potete includere le pratiche seguenti nelle vostre routine giornaliere:

- Andate a dormire prima delle 22 e svegliatevi prima dell'alba. Dormirete meglio e le influenze del primo mattino vi aiuteranno ad iniziare la giornata con ottimismo e consapevolezza di vero scopo.
- Andate in bagno.
- Pregate e meditate. Fatelo per almeno venti minuti o più a lungo, se volete. Prima della meditazione, potete fare un po' di hatha yoga o qualche esercizio di stretching (opzionali).
- Fate una colazione leggera. Chi ha una costituzione kapha può aspettare fino alle 10 per mangiare il primo pasto leggero del giorno.
- Indossate vestiti leggeri e comodi.
- Iniziate il vostro lavoro e/o le attività del giorno.
- Fate il pasto principale tra mezzogiorno e le due del pomeriggio. Per tutti i pasti scegliete cibi naturali, compatibili con la vostra costituzione mente – corpo. Nel pasto principale includete tutti i sapori (dolce, acido, salato, piccante, aspro e amaro), facendo attenzione a metterne di più di quelli utili per mantenere in equilibrio i vostri dosha e meno degli altri. Mangiate in un ambiente tranquillo e piacevole. Riposate per alcuni minuti dopo mangiato, oppure fate una breve passeggiata rilassata (i sapori dei cibi e le loro influenze sono descritti nel capitolo tre).
- Continuate il vostro lavoro e/o le attività del giorno.
- Tardo pomeriggio o prima serata: meditate e rilassatevi.
- Fate una cena leggera. Riposatevi o fate due passi. Meditate ancora, se volete, e andate a dormire prima delle 22.

Questo è un programma generale per assicurare un equilibrio di attività costruttiva e riposo. Potete variare il

programma per includere esercizio e ricreazione. Anche queste cose supportano la vostra costituzione di base mente – corpo. Le routine regolari sono utili per dare ordine alla vita, creare equilibrio per le funzioni biologiche e mantenerlo. Il nostro approccio è questo: siamo creature spirituali in relazione alla natura e alle sue forze. Per questa ragione, ogni cosa che facciamo dovrebbe culminare in una consapevolezza più espansa e in una funzionalità migliorata. Evitate di essere così affascinati o impegnati dalle procedure, da tendere a dimenticare la vostra divinità innata e la relazione che avete con l'infinito.

Rivedere, memorizzare e comprendere il significato di questi termini basilari.

Un termine sanscrito può avere una traduzione di molte parole. Imparare questi termini di base e il loro significato può essere un'esperienza di espansione della coscienza in grado di donare accesso a dimensioni della conoscenza oltre i limiti della mente. Un modo semplice per acquisire familiarità con questi termini consiste nel leggere le loro definizioni a voce alta.

- *Ayurveda (pronuncia: aiurveda)* – Termine che deriva da *Ayur* (vita) e *Veda* (conoscenza). Veda significa "Conoscenza ricordata" o "Conoscenza rivelata", con origini nella Coscienza stessa.
- *Dosha (pronuncia: doscia)* – Principio governante che influenza e determina le caratteristiche biologiche e psicologiche. Quando sono equilibrati, i tre dosha supportano i tessuti e le funzioni del corpo. I dosha derivano dalle influenze degli elementi le quali, a loro volta, derivano dalle influenze dei tre attributi (guna) della natura. I tre dosha sono: vata (derivante dagli elementi di aria ed etere), pitta (derivante dagli elementi di fuoco e acqua) e kapha (derivante dagli elementi di acqua e terra). Quando sono disturbati, oppure le loro influenze sono più forti o più deboli del dovuto, i loro effetti (anch'essi denominati *dosha*) si manifestano in sintomi osservabili, da correggere con azioni appropriate ed efficaci.
- *Guna (stessa pronuncia)* – Attributo o qualità della coscienza, espressivo in natura, che regola le forze cosmiche. Il Sattva Guna è espansivo e luminoso, il Rajas Guna è attivo e trasformante, il Tamas Guna è pesante e oscura le caratteristiche sattviche e rajasiche. Queste tre qualità primarie sono presenti nel piano di Dio e in tutta la natura che si manifesta come universo.

Saluto alla Dea dell'apprendimento, attraverso la cui grazia le persone di atti virtuosi realizzano la conoscenza dell'universo riflesso nello specchio dell'intelletto.

(Charaka Samhita)

Test di autovalutazione della costituzione mente – corpo

Segna con una crocetta la descrizione dominante di te (solo una), quando sei riposato e stai bene.

	Caratteristiche	Vata	Pitta	Kapha
1	Corpo	anche e spalle strette ()	moderate ()	larghe ()
2	Peso	magro, tendini visibili ()	medio ()	pesante ()
3	Capacità di resistere allo sforzo	poca ()	media ()	alta ()
4	Condizione della pelle	secca, grezza, fresca, scura ()	soffice, media, oleosa delicata, da rosa a rossa ()	oleosa, pallida, umida, bianca ()
5	Invecchiamento della pelle	secca, rughe, a scaglie ()	lentiggini, nei, pigmentazione ()	liscia, poche rughe ()
6	Capelli	secchi ()	medi ()	grassi ()
7	Colore dei capelli	da castani a neri ()	castani chiari, biondi chiari, rossi ()	mediamente biondi, da castani chiari a castani scuri ()
8	Tipo di capelli	ricci, bizzarri ()	ondeggiati, fini, soffici ()	diritti, ondeggiati, spessi ()
9	Appetito, digestione	discontinuo, pesante,	molta fame ()	moderato ()

		rimane magro ()		
10	Denti	larghi, in avanti, storti ()	moderati, tendenti al giallo ()	bianchi, larghi, che si rovinano poco ()
11	Occhi	piccoli, neri o marroni ()	marrone chiaro, verdi, grigi ()	grossi, blu o marroni ()
12	Movimento dell'intestino	secco, duro, costipazione ()	soffice, oleoso, sciolto ()	pesante, lento, spesso ()
13	Bisogno sessuale	frequente ()	moderato ()	infrequente, ciclico ()
14	Attività fisica	estrosa, agitata ()	aggressiva, focalizzata ()	calma, stabile ()
15	Voce, parlata	alto volume, veloce, vibrata dissonante, piangente ()	medio volume, secca, ridente ()	basso volume, melodiosa, monotona, lenta ()
16	Preferenze di gusti	oleoso, pesante, dolce, in zuppe, acido ()	medio, leggero, dolce, tiepido, amaro, aspro ()	secco, leggero, pochi grassi, piccante ()
17	Stato emotivo	insicuro, imprevedibile ()	aggressivo, irritabile ()	calmo, disponibile ()
18	Modo di dormire	corto, insonnia ()	buono, medio ()	profondo, facile, prolungato ()
19	Memoria	corta ()	buona, ma non prolungata ()	lunga ()
20	Comportamento finanziario	spende velocemente in maniera poco saggia ()	risparmia, benché impulsivo ()	risparmia e accumula ()
21	Quando minacciato	pauroso, ansioso ()	arrabbiato, irritabile, combatte ()	indifferente, si ritira ()
22	Sogni mentre si dorme	paura, volare, correre ()	fuoco, conflitto, emotivo ()	acquatico, erotico ()
23	Tendenze mentali	domanda, teorizza ()	giudica, artistico ()	stabile, logico ()
24	Qualità del battito cardiaco	costante, scivola ()	moderato, salta ()	lento e aggraziato ()
25	Battiti del cuore	80/100 al minuto ()	70/80 al minuto ()	60/70 al minuto ()

sottotale vata: _____ sottotale pitta: _____ sottotale kapha: _____
 x 4 = _____ x 4 = _____ x 4 = _____

Il totale deve arrivare al 100%

Applicazione personale del programma di conoscenza della vita: n. 1

Applicate ciò che conoscete, esaminando le vostre vite. Scegliete un corso utile di azioni migliorative e seguitelo. Se lo farete, dimostrerete e verificherete la conoscenza attraverso l'esperienza personale e la conoscenza stessa diverrà vostra. Scrivete chiaramente e con impegno le risposte alle seguenti domande e seguite le procedure raccomandate. Siate onesti e decisi. Applicate tutto in pratica con anticipazione vigile. Siate esecutori dedicati.

1)

Leggete ancora questo capitolo per acquisire una comprensione intellettuale delle informazioni in esso contenute. Se non comprendete immediatamente un concetto, esaminatelo fino a quando non l'avrete compreso. Conoscete già questi principi di conoscenza della vita al livello profondo dell'anima.

2)

Rivedete, memorizzate e comprendete il significato delle parole *ayurveda*, *dosha* e *guna* e di qualsiasi altra che non vi è familiare, fino a quando non avrete acquisito tale familiarità. Scrivere le parole, il loro significato e ripeterlo a voce alta può essere d'aiuto. Parlare a voce alta può aiutare la memoria.

3)

Siate risoluti a raggiungere gli scopi della vita. Potete farlo, se lo desiderate con sincerità. Avete poteri innati illimitati e abilità da risvegliare e rendere evidenti. L'universo vi supporterà aspirazioni e sforzi.

4)

Riferitevi al test della pagina precedente per determinare la vostra costituzione mente-corpo di base. Può essere vata, pitta, kapha, oppure vata-pitta, vata-kapha, pitta-vata, pitta-kapha, kapha-vata, kapha-pitta o vata-pitta-kapha. E' raro che le influenze dei tre dosha siano equilibrate in maniera esatta. Segnate il dominante per primo seguito dagli altri, per determinare le percentuali delle influenze: _____
Ricordatevi la vostra costituzione di base mente-corpo mentre leggete questo libro, rimanendo attenti alle informazioni relazionate ad essa. Adottate le pratiche raccomandate e le routine che vi possono essere utili.

5)

Scrivete bisogni, speranze, sogni e aspirazioni. Il primo livello del completamento personale consiste nel definire con chiarezza che cosa si desidera raggiungere.

Ci sono alcune persone che rispondono con attenzione vigile, quando rivolgi loro la parola. Questa è la via del vero devoto. Dopo aver ricevuto istruzione, il devoto non guarda mai indietro verso il sonno illusorio precedente, ma cerca di essere sempre più sveglio in Dio. -
Paramahansa Yogananda

Traduzione a cura di Furio Sclano – Novembre 2009

Vietata la pubblicazione, gratuita o a pagamento, su qualsiasi sito web diverso da www.kriyayoga.it