



Vasant Lad

AYURVEDA

LA SCIENZA
DELL'AUTOGUARIGIONE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Vasant Lad

AYURVEDA

LA SCIENZA DELL'AUTOGUARIGIONE

Nuova edizione riveduta e aggiornata



Indice

Ringraziamenti	9
Avvertenza.....	10
Prefazione.....	11
1. Storia e filosofia.....	15
<i>La prima scienza della vita</i>	17
<i>L'Ayurveda e il potenziale umano</i>	20
<i>L'Ayurveda, lo Yoga e il Tantra</i>	21
<i>L'Ayurveda e il pensiero occidentale</i>	22
2. I 5 elementi e l'uomo.....	25
<i>L'uomo come microcosmo</i>	27
<i>I sensi</i>	28
3. La costituzione umana	31
<i>Comprensione dei tridosha</i>	35
4. Esame della costituzione individuale	41
<i>Costituzione Vata</i>	42
<i>Costituzione Pitta</i>	43
<i>Costituzione Kapha</i>	44
<i>Costituzioni mentali</i>	46
5. Il processo della malattia	51
<i>Classificazione della malattia</i>	52
<i>Inclinazione alla malattia</i>	53
<i>La chiave della salute e della malattia: agni</i>	55
<i>Emozioni represses</i>	57
<i>I tre mala</i>	58
<i>I sette dhatu</i>	63

6. Attributi	67
7. Diagnosi	73
<i>Esame del polso radiale</i>	74
<i>Diagnosi della lingua</i>	82
<i>Diagnosi del viso</i>	86
<i>Diagnosi delle labbra</i>	88
<i>Diagnosi delle unghie</i>	90
<i>Diagnosi dell'occhio</i>	94
8. Cura	97
<i>Liberazione emotiva</i>	98
<i>Il panchakarma</i>	99
<i>Vomito terapeutico (Vaman)</i>	99
<i>Purganti (Virechan)</i>	102
<i>Clistere (Basti)</i>	104
<i>Somministrazione nasale (Nasya)</i>	106
<i>Salasso (Rakta moksha)</i>	110
<i>Attenuazione (Shamana)</i>	111
9. Dieta	113
<i>Digiuno</i>	117
<i>Vitamine</i>	119
10. Gusto	125
<i>Rasa, Virya e Vipak</i>	126
11. Stile di vita e abitudini	141
<i>Suggerimenti per una vita sana e creativa</i>	143
<i>Routine quotidiana</i>	143
<i>Dieta e digestione</i>	143
<i>Igiene fisica</i>	144
<i>Igiene mentale</i>	146
12. Il tempo	147
<i>Sole e Luna</i>	149
<i>Astrologia</i>	150
<i>Periodi della vita umana</i>	151
13. Longevità.....	153
<i>Yoga</i>	159

<i>Respirazione (pranayama)</i>	173
<i>Mantra</i>	174
<i>Meditazione</i>	175
<i>Massaggio</i>	180
14. <i>Medicinali</i>	181
<i>La farmacia in cucina</i>	182
<i>Erbario</i>	184
<i>Metalli</i>	204
<i>Gemme e pietre</i>	209
<i>Cromoterapia</i>	216
Conclusione	219
<i>A. Antidoti dei cibi</i>	222
<i>B. Rimedi specifici</i>	225
<i>C. Ricette</i>	233
Glossario	237
Bibliografia	243
Nota sull'autore	245

1. Storia e filosofia

L'Ayurveda non è soltanto una scienza, ma è anche una religione e una filosofia. Noi usiamo la parola *religione* per indicare determinati credo e discipline che conducono verso stati dell'esistenza in cui le porte della percezione si aprono a tutti gli aspetti della vita. Nell'Ayurveda, l'intero viaggio della vita è considerato sacro. La parola *filosofia* si riferisce all'amore per la verità, e nell'Ayurveda la verità è Essere, Pura esistenza, la Sorgente di tutta la vita. L'Ayurveda è una scienza della verità espressa attraverso la vita.

Tutta la letteratura ayurvedica è basata sulla filosofia *Samkhya* della creazione (il termine *Samkhya* è formato da due parole sanscrite: *sat*, che significa "verità", e *khyā*, che significa "conoscere"). Al lettore viene chiesto di coltivare una mente e un cuore aperti verso la filosofia del *Samkhya* proprio per l'intima connessione di quest'ultima con l'Ayurveda.

Gli antichi esseri realizzati, i Rishi o veggenti della verità, la scoprirono per mezzo di pratiche e discipline religiose. Grazie alla meditazione intensa, essi manifestarono questa verità nella loro vita. L'Ayurveda è la scienza del vivere quotidiano, nata dalla pratica filosofica e dall'illuminazione religiosa dei Rishi, radicata nella loro comprensione della creazione. Essi percepirono, nella stretta relazione tra l'uomo e l'universo,

Per quei lettori che non hanno già acquisito una certa familiarità con gli argomenti trattati, questo capitolo potrebbe rivelarsi abbastanza difficile da comprendere. In questo caso, se ne consiglia la lettura sia all'inizio del libro che alla fine, o in qualunque altro momento in cui possa sembrare opportuno.

come l'Energia cosmica si manifesta in tutte le cose animate e inanimate e realizzarono che la sorgente di tutta l'esistenza è la Coscienza cosmica, che si esprime come energia maschile e femminile: Shiva e Shakti.

Il Rishi Kapila, che realizzò la filosofia *Samkhya* della creazione, scoprì 24 principi o elementi dell'universo, di cui *Prakryti*, o creatività, è quello fondamentale.

Nella filosofia *Samkhya* i 24 principi o elementi specifici sono *Prakryti*, *Mahat*, *Ahamkar*, le facoltà dei 5 sensi, i 5 organi motori, la mente, i 5 elementi (etere, aria, fuoco, acqua, terra).

Purusha è considerato spesso come compreso in *Prakryti*, come pure i tre *Guna* (*sattva*, *rajas* e *tamas*). Vedere anche la tavola 1 sulla filosofia *Samkhya* della creazione.

Purusha è l'energia maschile, mentre *Prakryti* è l'energia femminile. *Purusha* è senza forma, senza colore, al di là degli attributi e non prende parte attiva alla manifestazione dell'universo. Questa energia è consapevolezza passiva, priva di scelta.

Prakryti ha forma, colore e attributi: è consapevolezza con scelta (attiva). È la Volontà divina, l'uno che desidera diventare i molti. L'universo è il bambino nato dal grembo di *Prakryti*, la Madre divina.

Prakryti crea tutte le forme dell'universo, mentre *Purusha* è il testimone di questa creazione. È la primordiale energia fisica contenente i tre attributi, o *guna*, che si trova in tutta la natura, il cosmo in evoluzione.

I tre *guna* sono *sattva* (essenza), *rajas* (movimento) e *tamas* (inerzia). Questi tre sono la base di tutta l'esistenza. Essi sono mantenuti in equilibrio da *Prakryti*. Quando questo equilibrio è disturbato, c'è un'interazione dei *guna*, che in questo modo generano l'evoluzione dell'intero universo.

La prima manifestazione di *Prakryti* è l'Intelletto cosmico. Da *Mahat* si forma l'Ego (*Ahamkar*). L'Ego quindi si manifesta nei cinque sensi (*tanmatras*) e nei cinque organi motori con l'aiuto di *sattva*, creando così l'universo organico. Lo stesso Ego si manifesta ulteriormente nei cinque elementi

basilari (*bhutas*) con l'aiuto di *tamas*, per creare l'universo inorganico.

Rajas è la forza vitale attiva nel corpo che muove entrambi gli universi, organico e inorganico, verso *sattva* e *tamas* rispettivamente. *Sattva* e *tamas* sono energie inattive, potenziali, che necessitano della forza di *rajas* attiva e cinetica. *Sattva* è il potenziale creativo (*Brahma*); *rajas* è una forza cinetica protettiva (*Vishnu*) e *tamas* è una forza potenziale distruttiva (*Mahesha*).

La creazione (*Brahma*), la protezione (*Vishnu*) e la distruzione (*Mahesha*) sono le tre manifestazioni del primordiale suono cosmico *Om*, che sono costantemente all'opera nell'universo. La tavola alla pagina seguente illustra questa manifestazione dell'universo.

Creazione,
protezione,
distruzione

La prima scienza della vita

L'Ayurveda è un sistema olistico di medicina originario dell'India, dove è largamente praticato. Ayurveda è un termine sanscrito che significa "scienza della vita". *Ayu* significa "vita" o "vivere quotidiano", e *Veda* è "conoscere". L'Ayurveda è tramandata innanzitutto dai *Veda*, la più antica letteratura esistente al mondo. Questo sistema di cura è praticato quotidianamente in India da più di 5.000 anni.

TAVOLA 1
La filosofia *Samkhya* della creazione

orecchie, pelle,
occhi, lingua, naso

bocca, mani, piedi,
organi riproduttivi,
organi di escrezione

Manas

Akash

Vayu

Tejas

Jala

Prthvi

1) Le 5 facoltà sensoriali:
organi di percezione

2) I 5 organi motori:
organi di azione

3) La mente:
organo di azione e percezione

4) Suono:
è il *guna* dell'Etere

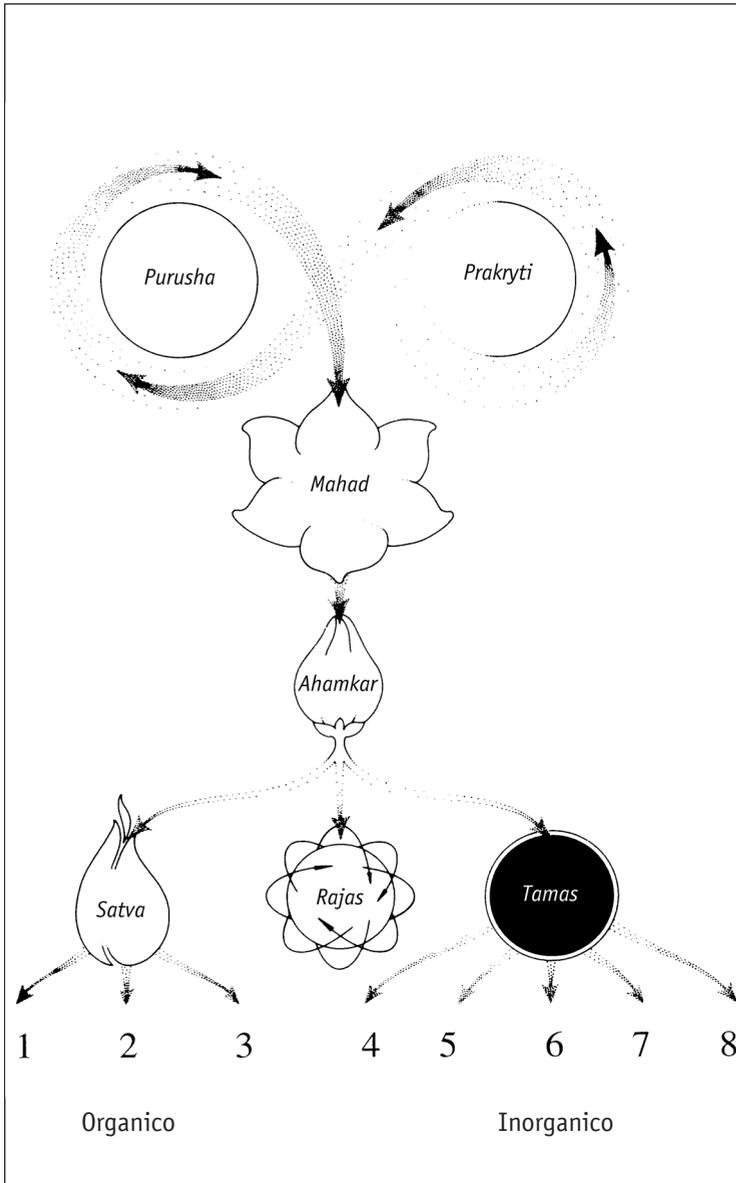
5) Tatto:
è il *guna* dell'Aria

6) Vista:
è il *guna* del Fuoco

7) Gusto:
è il *guna* dell'Acqua

8) Odorato:
è il *guna* della Terra

TAVOLA 1
La filosofia *Samkhya* della creazione



Purusha è immanifesto, senza forma, passivo, al di là degli attributi, al di là di causa ed effetto, di spazio e tempo. *Purusha* è pura Esistenza.

Prakryti è la forza creativa dell'azione, la sorgente della forma, della manifestazione, degli attributi, della natura.

Mahat è l'intelligenza cosmica o *Buddhi*.

Ahamkar è l'Ego, il senso dell' "Io sono".

Sattva è stabilità, puro aspetto, risveglio, essenza e luce.

Rajas è movimento dinamico.

Tamas è staticità, energia potenziale, inerzia, oscurità, ignoranza, materia.

L'Ayurveda e il potenziale umano

L'Ayurveda ci insegna che l'uomo è un microcosmo, un universo in se stesso. È figlio delle forze cosmiche dell'ambiente esterno, il macrocosmo. La sua esistenza individuale è indivisibile dalla manifestazione cosmica totale. L'Ayurveda considera la salute e la "malattia" in termini olistici, prendendo in considerazione l'intrinseca relazione esistente tra l'individuo e lo Spirito cosmico, tra l'individuo e la Coscienza cosmica, tra l'energia e la materia.

I quattro istinti biologici e spirituali: religioso, economico, procreativo e l'istinto verso la libertà

Secondo gli insegnamenti dell'Ayurveda, ogni essere umano ha quattro istinti biologici e spirituali: religioso, economico, procreativo e l'istinto verso la libertà. Una buona salute è la base per la realizzazione di questi istinti. L'Ayurveda aiuta la persona sana a mantenere la salute e la persona ammalata a riguadagnarla. È una scienza medico-metafisica, la madre di tutte le arti di guarigione. La pratica dell'Ayurveda ha il fine di promuovere la felicità umana, la salute e la crescita creativa.

Attraverso lo studio degli insegnamenti dell'Ayurveda, la conoscenza pratica dell'autoguarigione può essere acquisita da tutti. Con l'appropriato equilibrio di tutte le energie del corpo, i processi della deteriorazione fisica e delle malattie possono essere notevolmente ridotti. Il concetto fondamentale della scienza ayurvedica è la capacità dell'individuo di autocurarsi.

L'Ayurveda, lo Yoga e il *Tantra*

L'Ayurveda, lo Yoga e il *Tantra* sono le antiche discipline della vita praticate in India da secoli. Esse sono menzionate nelle scritture dei *Veda* e delle *Upanishad*. Lo Yoga è la scienza dell'unione col Divino, con la Verità; il *Tantra* è il metodo più diretto per controllare l'energia che crea l'unione finale con la Verità e l'Ayurveda è la scienza della vita.

Lo scopo di ognuna di queste pratiche è di aiutare l'individuo a raggiungere la longevità, il ringiovanimento e l'auto-realizzazione. L'obiettivo delle pratiche dello Yoga e del *Tantra* è la liberazione, sebbene solo certi individui disciplinati siano capaci di raggiungere questa meta finale. Comunque, l'Ayurveda può essere praticata con successo da chiunque per il raggiungimento della buona salute e della longevità.

Nell'evoluzione spirituale di un uomo, l'Ayurveda è la base, lo Yoga è il corpo e il *Tantra* è la testa. È necessario innanzitutto comprendere l'Ayurveda al fine di sperimentare le pratiche dello Yoga e del *Tantra*. In questo modo l'Ayurveda, lo Yoga e il *Tantra* formano un'interconnessa trinità di vita. Nessuna di queste pratiche è indipendente. La salute di corpo, mente e coscienza dipende dalla conoscenza e dalla pratica di queste tre discipline nella vita di tutti i giorni.

“Mente” in questo contesto e nelle pagine seguenti indica le operazioni dell'intelletto pensante. “Coscienza” qui indica le operazioni intuitive dell'anima in diretta comunicazione con il Principio Divino e la Sorgente di tutta la Vita.

L'Ayurveda e il pensiero occidentale

La medicina e il pensiero occidentali tendono a generalizzare e a catalogare l'individualità. Per esempio, secondo il concetto occidentale di normalità, ciò che è comune in una maggioranza di persone costituisce la norma. L'Ayurveda afferma invece che la normalità deve essere valutata individualmente, perché ogni costituzione umana manifesta il proprio particolare, unico e spontaneo temperamento e funzionamento.

In Oriente: accettazione,
osservazione, esperienza.
In Occidente:
interrogazione, analisi e
deduzione

In Oriente la chiave per la comprensione è l'insieme di accettazione, osservazione ed esperienza; in Occidente sono l'interrogazione, l'analisi e la deduzione logica. Il pensiero occidentale generalmente confida nell'obiettività, mentre la mente orientale dà più enfasi alla soggettività. La scienza orientale insegna ad andare al di là della divisione tra soggetto e oggetto. Questa differenza nell'approccio può spiegare perché alcuni occidentali si trovano in difficoltà nel comprendere la metodologia dell'Ayurveda.

Molte delle affermazioni fatte in questo testo introduttivo dedicato all'Ayurveda possono suscitare interrogativi quali "Come?" e "Perché?". L'autore ricorda al lettore che tali interrogativi, sebbene inevitabili, non sempre possono avere risposta. Persino nella moderna medicina occidentale, alcuni concetti hanno dato prova di "funzionare" senza che siano pienamente comprese le ragioni che stanno dietro al fenomeno. Per esempio, sebbene gli antibiotici vengano usati per distruggere i batteri che formano tossine nel corpo, non esiste alcuna adeguata spiegazione che indichi come e perché le tossine vengano formate dai batteri.

L'Ayurveda, inoltre, è veramente una scienza olistica, in

cui la somma di molti elementi forma la verità. Mettere in dubbio i dettagli prima di aver acquisito una visione panoramica dell'intera scienza si rivelerà improduttivo e insoddisfacente. Al lettore viene perciò rispettosamente consigliato di accettare provvisoriamente quelle affermazioni che in un primo tempo possono sembrare prive di una spiegazione adeguata, sino a che avrà cominciato a padroneggiare la conoscenza ayurvedica nella sua totalità.

L'Ayurveda come scienza olistica basa le sue valutazioni sulla somma di molti elementi nel loro complesso

TAVOLA 2
L'evoluzione cosmica

1. 5 facoltà sensoriali
2. 5 organi motori
3. mente
4. suono-etere
5. tatto-aria
6. vista-fuoco
7. gusto-acqua
8. odorato-terra

Il fiore aperto rappresenta
l'Intelligenza cosmica. Il
fiore chiuso è l'ego.

