



Sunil V. Joshi

# AYURVEDA E PANCHAKARMA RINGIOVANIMENTO E PURIFICAZIONE

con le antiche tecniche indiane



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Sunil V. Joshi

Ayurveda e Panchakarma  
**RINGIOVANIMENTO  
E PURIFICAZIONE**  
Con le antiche tecniche indiane

# Indice

Ringraziamenti .....	9
Prefazione .....	11
Introduzione .....	13

## PARTE PRIMA

### I FONDAMENTI DELL'AYURVEDA

Capitolo I	AYU: I QUATTRO ASPETTI DELLA VITA:.....	24
	Anima, Mente, Sensi e Corpo	
Capitolo II	PANCHAMAHA BHUTA: .....	39
	La teoria dei cinque elementi	
Capitolo III	DOSHA, DHATU E MALA: .....	57
	I tre componenti del corpo umano	
Capitolo IV	DIGESTIONE: .....	76
	La chiave della buona salute	
Capitolo V	PRAKRUTI: .....	90
	La costituzione individuale	
Capitolo VI	AHARA, VIHARA E AUSHADHI: .....	112
	Le tre colonne di ayu	

## PARTE SECONDA

### TRATTAMENTO AYURVEDICO DELLE MALATTIE

Capitolo VII	IL PROCESSO DELLA MALATTIA .....	134
Capitolo VIII	PANCHAKARMA: .....	142
	La cura della malattia secondo l’Ayurveda	
Capitolo IX	PURVAKARMA: .....	148
	Preparazione al panchakarma	
Capitolo X	LE CINQUE PROCEDURE PRINCIPALI DEL PANCHAKARMA .....	166
Capitolo XI	PANCHAKARMA: PROCEDURE POST-TRATTAMENTO .....	208
Capitolo XII	CURARSI A CASA PROPRIA .....	218
Bibliografia	.....	226
Glossario	.....	227
Fonti	.....	235
Indice analitico	.....	237

# Ayu: i quattro aspetti della vita

Per le persone di ogni cultura, quando si parla di salute è naturale parlare solo del proprio corpo, dei disturbi e delle medicine che si prendono per trattare questi disturbi. La salute, però, non è solamente una questione che riguarda le condizioni del corpo; è ovvio che noi siamo molto di più della forma materiale rappresentata dal corpo. Un sistema di medicina che prenda in considerazione solo il funzionamento e la struttura del corpo fisico non può curare efficacemente la salute umana nella sua totalità.

L'Ayurveda non è solamente un approccio medico alla salute, è piuttosto una filosofia di vita completa. Attribuisce pari importanza sia agli aspetti della vita soggettivi e astratti sia agli aspetti oggettivi e materiali, quegli aspetti che possiamo osservare con i sensi fisici. In effetti in questa visione della vita, le componenti non materiali (coscienza, mente, pensieri ed emozioni) animano e dirigono le parti più fisiche.

Basandosi su questo modo di vedere, l'Ayurveda definisce *ayu*, la vita, come la cooperazione intelligente fra le quattro parti della vita: *atma* (anima), *manas* (mente), *indriya* (sensi), *sharira* (corpo). Ognuno di questi quattro aspetti ha funzioni specifiche, che contribuiscono a formare quella totalità che noi sperimentiamo come vita e l'Ayurveda si focalizza sul mantenimento di una relazione equilibrata e integrata tra di essi. Lo squilibrio, sia esso fisico, mentale o emotivo, nasce quando esiste una mancanza di connessione tra le aree soggettive/non fisiche e oggettive/fisiche della vita.

Per studiare gli aspetti soggettivi della vita umana che non possono essere percepiti dai sensi, l'Ayurveda si affida ai mezzi di osservazione e di paragone, arrivando a comprendere i principi con cui funziona il corpo umano a partire dal modo in cui funziona l'universo. Ora esaminiamo ognuno di questi quattro componenti della vita.

## Atma: l'anima

I testi dell'Ayurveda affermano che per capire in modo esauriente il funzionamento del corpo umano, bisogna prima comprendere i sensi e il loro ruolo di protezione e di nutrizione del corpo. La conoscenza dei sensi, a sua volta, si ottiene comprendendo la natura della mente e il modo in cui essa agisce per controllare la percezione sensoriale. Tuttavia non è possibile comprendere la complessità della mente umana fino a che non comprendiamo *atma*, l'intelligenza motivante che guida la mente e tutta la vita. Come ha fatto il primo scienziato ayurvedico ad arrivare a capire la natura di questo "direttore" nascosto all'interno della vita umana?

Anche se *atma* è la parte meno tangibile della vita, gli antichi hanno potuto identificare la sua esistenza, osservando il modo in cui le persone si attribuiscono la proprietà delle cose. Quando le persone parlano, a qualunque livello culturale appartengano, si riferiscono ad aspetti della loro vita nella forma possessiva: "Oggi la mia mente è confusa", "La mia visione è chiara", oppure: "Il mio corpo è stanco". Questo comporta un innato senso della dualità, c'è qualche aspetto all'interno di noi stessi che possiede un distinto senso dell'io e vede se stesso come diverso dai suoi oggetti di percezione (la mente, i sensi e il corpo) di cui si

considera il possessore. Queste affermazioni comuni a tutti, riflettono l'esistenza di un *atma* (il senso dell'"Io") in quanto sperimentatore piuttosto che oggetto di esperienza e mostrano che la mente, i sensi e il corpo sono i veicoli attraverso cui l'*atma* acquisisce l'esperienza del mondo.

Gli antichi hanno potuto percepire che l'*atma* o senso dell'io governa ogni aspetto della vita umana, ma qual è la sorgente di questa forza che, non vista, guida dall'interno ogni essere umano? Furono sufficienti semplici osservazioni per portarli a concludere che esiste un'inimmaginabile intelligenza responsabile della creazione e dell'orchestrazione della vasta diversità dell'universo. Tutti i vari aspetti della creazione appaiono in movimento simultaneo e in intricata interdipendenza: una mirabile sincronia. È come se ogni aspetto della vita conoscesse da sé come agire per il bene comune della totalità in coordinazione con ogni altra parte. Questo, fu la deduzione, può accadere solamente se ogni parte è in effetti infusa o connessa con quell'intelligenza che ha conoscenza della totalità.

Per mezzo di una vasta osservazione della natura e mettendo questa a paragone con la vita umana, giunsero alla deduzione che questo stesso principio governatore è una parte di noi

stessi che guida ogni processo mentale, sensoriale e fisico. Come in natura, questo direttore interno immateriale ha due aspetti. Il primo è stato identificato come *jiva atma*: la qualità dell'intelligenza innata associata normalmente con il concetto di "anima" o coscienza individuale all'interno di noi; esso crea il senso dell'Io o identità individuale. Può essere pensato come un sistema di guida finemente regolato, che dirige il corso della vita secondo un certo destino particolare.

Questi antichi scienziati ayurvedici hanno realizzato che il *jiva atma* o anima individuale, non può avere esistenza reale, se non in relazione a quel che gli ha dato origine. Essi chiamarono questa qualità universale di intelligenza presente all'interno di noi *param atma* o "anima universale", considerandola la vera coscienza della natura. Il *Param atma* è il secondo aspetto dell'anima individuale e di ogni altra cosa nella creazione e ne costituisce la vera essenza; è responsabile dell'animazione e dell'unificazione di ogni diversità.

I saggi fecero un paragone fra la relazione esistente tra l'anima individuale e l'anima universale con quella esistente tra l'oceano e le sue onde. *Jiva atma* è un'espressione del *param atma* allo stesso modo in cui l'onda è un'espressione dell'oceano. Inoltre, proprio come l'oceano non smette di essere oceano quando si forma un'onda, la coscienza non perde il suo stato

universale quando si individualizza in una particolare espressione di intelligenza umana. Ogni *jiva atma* o anima individuale, senza tener conto di quanto possa apparire diversa da ogni altro *jiva atma* è, nella sua intima essenza, una e la stessa con l'infinito potere organizzativo di *param atma*.

In quanto espressione particolare dell'intelligenza universale, ogni *jiva atma* mostra delle preferenze e delle predisposizioni sue proprie; queste tendenze innate servono a guidare l'anima a raggiungere lo scopo della sua vita. Basandosi sulla natura evolutiva della vita, gli antichi hanno avuto la cognizione che lo scopo ultimo di ogni anima è di riconnettersi coscientemente con la sua sorgente.

*Dharma* è il termine usato dall'Ayurveda per descrivere l'idea dello scopo e del percorso specifico dell'anima. Ogni preferenza che caratterizza un'anima la porta a fare delle scelte in sintonia con il suo *dharma*. Quel che muove la vita umana in direzione dell'evoluzione e del progresso è la potente volontà dell'anima di ricongiungere le parti della vita con la totalità della vita. Una vita vissuta in accordo con il *dharma* è una vita in armonia con *ayu*, la totalità della vita.

Il segno più ovvio che la vita è vissuta in pieno accordo con il *dharma* è la gioia che viene dal fare le cose che sono più in armonia con gli scopi della nostra anima. Poiché la gioia crescente ci informa della vicinanza al *dharma* o sco-

po della vita, l'anima discrimina sempre tra le esperienze scegliendo le esperienze che danno più felicità, conoscenza e soddisfazione ed evitando quelle che causano dolore o un sentimento di separazione.

Gli antichi trovarono nei gemelli identici altre evidenze della presenza di questo direttore della vita senza dimensioni. Due corpi vengono formati nello stesso utero, nello stesso tempo, con lo stesso materiale e le stesse influenze ambientali, nascono con la differenza di qualche minuto uno dall'altro, eppure nella loro vita questi due individui mostrano preferenze e predisposizioni profondamente diverse. Essendo identiche tutte le influenze fisiche, solo la presenza di un'anima con distinte predilezioni può giustificare queste differenze.

Essi videro l'evidenza del *jiva atma* nelle scelte dei cibi fatte da una madre in gravidanza. Una donna ha delle pre-

ferenze per certi cibi che durano tutta la vita, eppure, nel periodo della gravidanza spesso comincia a desiderare cose completamente nuove e può anche avere avversione per i cibi che le sono sempre piaciuti. Che cosa influisce su questi cambiamenti? È la nuova anima che porta in grembo con la sua nuova serie di desideri e preferenze, che incomincia a influenzare le scelte dei cibi della madre.

I cambiamenti nelle preferenze che precedono immediatamente la morte furono per questi primi medici un'altra dimostrazione dell'esistenza del *jiva atma*. Da ventiquattro a quarantotto ore dalla morte, un individuo perde tutte le sue usuali predilezioni, simpatie e antipatie. Secondo l'Ayurveda, durante quest'ultimo periodo del processo che porta alla morte, l'anima comincia a ritirarsi dal corpo; si spiega così la perdita delle preferenze associate con quell'anima particolare.

## Manas: la mente

Se è vero che le caratteristiche dell'anima ci guidano sempre verso il sentiero della salute perfetta e della completezza, perché a volte facciamo delle scelte che non favoriscono la salute fisica o il benessere mentale ed emotivo? Perché, per esempio, a volte siamo in grado di controllare facilmente la quantità di zuccheri che mangiamo e altre

volte no, anche se sappiamo che troppi dolci non ci fanno bene e possono creare problemi di salute come obesità, allergie e diabete? E perché, in altri momenti ancora, ci dimentichiamo completamente delle conseguenze del mangiare i dolci e li consumiamo voracemente e incoscientemente?

Questa stessa domanda può essere

fatta per illustrare le differenze basilari tra le persone. Perché alcune persone sanno quel che va bene per loro e agiscono sempre di conseguenza, mentre altre si fanno prendere dalle voglie e dai vizi, anche se hanno la stessa consapevolezza delle persone che agiscono correttamente? E perché ci sono altri ancora che non sembrano avere la minima idea di quel che è adatto per loro?

L'Ayurveda afferma che la buona o la cattiva salute, la felicità o l'infelicità, l'uso o meno del nostro potenziale creativo, hanno origine prima di tutto nella mente. Anche se l'anima è il direttore della vita che guida quietamente verso il destino finale, la mente è il controllore dei sensi e del corpo e determina l'uso che ne viene fatto, sia esso a favore o contro la vita. È la mente la responsabile del mantenimento dell'armonia tra le componenti della vita umana e l'intelligenza universale che orchestra l'intera vita. È per questo che l'Ayurveda dà a *manas*, la mente, un'importanza così rilevante.

Quando perdiamo coscienza della connessione con l'*atma*, la nostra vita diventa come quella di un principe di un libro di racconti che, colpito da amnesia, vaga per le foreste lontano dal suo palazzo. La sua sopravvivenza dipende dal nutrimento che ottiene dalle carni radici e dalle bacche che può trovare nel bosco e da una piccola capanna di cortecchia per proteggersi dalla pioggia. I ministri del re alla fine tro-

vano il figlio e rimangono impressionati dalla sua condizione sudicia e misera. Gli ricordano il suo vero stato sociale di principe e futuro sovrano di un vasto regno e lo riportano dal felicissimo padre.

Il nostro diritto di nascita, secondo l'Ayurveda, è quello di sperimentare il pieno potenziale della vita, che si ottiene solamente vivendo in completa armonia cosciente con la propria natura universale. Qual è dunque il fattore intrinseco alla natura della mente, capace di rafforzare o indebolire questa connessione funzionale? La risposta a questa domanda riguarda la qualità della mente. Possiamo comprendere meglio il significato del termine "qualità della mente", se prima comprendiamo le tre qualità che governano l'esistenza fisica.

Tutti i fenomeni nell'universo sono sottoposti all'influenza di tre fasi primarie di attività chiamate i tre *guna*. La natura usa la fase creativa chiamata *sattva*, per portare la vita alla manifestazione. Poi usa la fase attivante e organizzativa chiamata *rajas*, per costruire e mantenere ciò che è appena stato creato. Quando lo scopo di questo stadio è completato, usa la modalità distruttiva chiamata *tamas* per portarlo a termine. L'influenza di questi tre *guna* è universale e onnipervasiva; fra le cose esistenti non c'è nulla al di fuori della loro sfera di influenza.

Cos'hanno a che fare queste tre fasi

della creazione con la mente? I *guna* che governano tutta l'esistenza regolano anche la nostra mente. Quando si manifesta nella mente, *sattva* fa sorgere il desiderio di conoscere e insieme ad esso la capacità di creare, pensare e immaginare. Esprime se stesso come curiosità, fascino e ispirazione. *Rajas* genera azione, iniziativa e motivazione, esprime se stesso con la capacità di organizzare e attuare. A livello mentale *tamas* fornisce la capacità di portare a termine tutto quel che è stato creato da *sattva* e prodotto per mezzo di *rajas*.

L'esempio seguente aiuterà a illustrare questo punto. Supponete che qualcuno decida di costruire una casa. *Sattva* permette di immaginare di vivere in una nuova casa e di pensare a come sarà questa nuova casa. La persona spiega poi il suo sogno a un architetto che immagina tutti i dettagli e crea i disegni del progetto di costruzione della casa. La proprietà *sattvica* di *manas* permette di concepire e disegnare la casa fin nei più piccoli dettagli. A questo punto la casa esiste nella sua completezza, ma solamente nella mente dell'architetto.

Ora entra in gioco *rajas* per trasformare il progetto dell'architetto in realtà fisica. Il progetto viene dato a un costruttore che coordina tutte le attività di costruzione della casa con le ditte appaltatrici e gli operai. Queste persone, poi, prendono vari materiali grezzi e li organizzano nella forma di una casa

conforme ai disegni dell'architetto.

Per completare la casa, il pensiero creativo di *sattva* e l'attività costruttiva di *rajas* a un certo punto devono arrivare a termine: questa è la funzione di *tamas*. Se l'architetto continua a manifestare la sua creatività con aggiunte al progetto o il costruttore continua a costruire, la casa non sarà mai completata. Il sogno originale di avere una nuova casa può essere raggiunto solamente quando *tamas* porta il progetto a conclusione. Senza l'orchestrazione ben coordinata dei tre *guna*, la casa non potrà mai essere costruita.

Un altro esempio comune è quello di una bambina a cui viene dato un giocattolo nuovo. La sua curiosità, creata da *sattva*, fa in modo che la bimba voglia scoprire ed esplorare le possibilità del giocattolo. La qualità *rajasica* della mente le fa venire il desiderio di giocare, afferrare il gioco, metterlo in bocca, tirarlo e rotolarlo sul pavimento. Infine *tamas* avrà il sopravvento sulla naturale curiosità della bambina, che si annoierà del giocattolo dimenticandolo completamente.

Questi esempi dimostrano il ruolo benefico che ogni *guna* ha nel funzionamento della mente. Essi comunque non esistono in proporzioni uguali gli uni con gli altri, fra i tre *guna* esiste una parità naturale ma non proporzionata, che tiene la vita umana in equilibrio ottimale e la fa muovere in una direzione positiva ed evolutiva.

## Il giusto equilibrio dei guna

Anche se basilarmente siamo tutti uguali, le reazioni individuali agli eventi e alle circostanze differiscono ampiamente. Questo accade perché la risposta individuale alle esperienze della vita ha origine nella mente. Il modo in cui rispondiamo dipende, in parte, dall'equilibrio specifico di *sattva*, *rajas* e *tamas* nella nostra mente.

Da cosa è costituito il giusto equilibrio dei *guna* nella mente? Questo equilibrio viene riflesso direttamente dall'equilibrio naturale che esiste tra i *guna* nella creazione. La vita, nel senso più ampio della parola, è essenzialmente creativa perché la sorgente da cui nasce ogni cosa è *param atma* o intelligenza creativa universale. A causa dell'intima relazione fra *param atma* e *jiva atma*, anche la natura basilare dell'anima è creativa. Questa, a sua volta, influenza direttamente la mente rendendola fondamentalmente creativa o *sattvica*, mentre *rajas* e *tamas* portano i desideri a fruizione. Per conservare lo stato di salute e di felicità è indispensabile che la mente mantenga questa influenza creativa primaria in modo che la vita si muova sempre in direzione del progresso.

Cosa accade quando queste proporzioni ideali non sono mantenute? L'esempio seguente aiuterà a illustrare quello che accade quando la mente è governata in modo predominante da

una qualità diversa da *sattva*. Immaginate che ci siano cinquanta persone sedute in una sala e che improvvisamente suoni l'allarme antincendio. Le persone con una mente dominata da *rajas* salteranno subito in piedi e cominceranno a correre tutto intorno alla ricerca di un estintore. Questo accade perché troppo *rajas* crea la tendenza ad affidarsi all'attività. Coloro che sono dominati dal *tamas* verranno presi dal panico e fuggiranno o sverranno perché una predominanza di *tamas* nella mente creerà un'influenza di pigrizia, confusione e paura. Invece le persone che hanno una forte influenza di *sattva*, prima di agire analizzeranno con calma la situazione e cercheranno di creare ordine in una circostanza potenzialmente caotica.

Dei tre tipi descritti sopra, molti troveranno che la mente dominata da *sattva* è la più adatta a una situazione del genere. *Sattva* porta a un pensare calmo, chiaro e creativo, a uno stato della mente che permette a una persona di trovare facilmente soluzioni efficaci ai problemi della vita. La qualità inferiore di *rajas* può servire ad attuare queste soluzioni e *tamas* serve per portare a termine le attività quando il problema è stato risolto. L'influenza dovuta a un eccesso di *rajas* o di *tamas* può distorcere gli aspetti naturalmente positivi delle loro qualità di sostegno e avere un impatto negativo sulla vita.

## Influenza eccessiva di rajas e tamas sulla mente

La distorsione dell'equilibrio naturale dei *guna* è causata dalla qualità degli stimoli che influenzano la mente. Questi stimoli hanno tre origini: la prima è la mente stessa e dipende dal tipo di pensieri ed emozioni su cui si focalizza l'attenzione, la seconda origine ha a che fare con il tipo di oggetti che decidiamo di percepire attraverso i sensi; l'ultima sorgente di stimoli è il corpo, che influenza *manas* attraverso quello che mangiamo e beviamo. Naturalmente, quello che percepiamo attraverso i sensi, il tipo e la qualità del cibo ingerito sono dovuti a una scelta e quindi determinati alla fine dalla mente.

Qualunque stimolo, sia esso mentale, sensoriale o fisico, può avere sulla mente un'influenza prevalentemente *sattvica*, *rajasica* o *tamasica*. Gli stimoli *rajasici* sono rappresentati da qualunque cosa tenga la mente attiva. In quantità eccessiva, questi stimoli attivanti possono impedire alla mente di acquietarsi. La mente allora diventa incapace di mantenere la connessione quieta e sottile con la sua sorgente *atmica*, la cui natura è pacifica, creativa e illimitatamente comprensiva.

Lo stato sovraccitato di *manas* può essere prodotto, per esempio, da troppo cibo speziato, piccante o fritto, dal fatto di mangiare troppi dolci, bere liquidi contenenti caffeina o altri stimo-

lanti, mangiare in fretta o lavorare troppo e fare troppo esercizio fisico. Guardare troppo la TV, i film d'azione, ascoltare la musica stimolante ad alto volume possono avere un effetto *rajasico*. L'eccesso di pensiero o di emozioni possono a loro volta influenzare in modo negativo la mente.

Un esempio di comportamento che può produrre troppo *rajas* nella mente è lo stile di vita di un tipico uomo d'affari moderno. Per molte di queste persone la prima colazione consiste in una grossa tazza di caffè e un cornetto ingoiato sulla via per arrivare all'automobile. Dopo aver combattuto nel traffico per tutta la strada che porta al lavoro, l'uomo d'affari entra in ufficio dove trova una serie troppo fitta di appuntamenti. A pranzo va a un fast-food messicano, mangia cibo molto speziato e beve ancora un po' di caffè o una bevanda frizzante contenente caffeina. Il pomeriggio consiste in altri appuntamenti, incontri, decisioni urgenti e caffè, senza contare un'altra ora di battaglia con il traffico nel viaggio di ritorno verso casa.

Quando questo professionista arriva a casa, si sentirà piuttosto agitato e, invece di godersi la vita familiare, verrà innervosito da piccole cose che fanno la moglie o i figli, cercherà di leggere per distrarre la mente ma non riuscirà a concentrarsi, quando è il momento di andare a letto troverà difficoltà ad addormentarsi, perché la

mente è ancora agitata, anche se si sente esausto. Continuamente in azione e incapace di fermarsi persino la notte, l'influenza di *rajas* sulla mente continuerà a crescere danneggiando la salute e lo stato di felicità dell'uomo.

Troppi stimoli di natura *tamasica* produrranno pesantezza, pigrizia o inerzia mentale; tali qualità oscurano la luce di *atma* e la sua natura chiara, creativa, ispirata. Questo stato letargico può essere prodotto mangiando cibi invecchiati come il formaggio, cibi stantii come gli avanzi, mangiando troppa carne rossa, bevendo alcool, prendendo droghe o affaticandosi troppo. L'alcool è un chiaro esempio dell'effetto negativo delle sostanze *tamasiche*. Una persona che normalmente è brillante, semplice e rispettosa, con l'uso dell'alcool diventerà confusa, rabbiosa e senza rispetto per gli altri. Anche solamente dopo uno o due bicchieri le sue funzionalità mentali e sensoriali rallenteranno e si indeboliranno; non si renderà conto di agire in modo sbagliato, perché la mente verrà oscurata dall'influenza debilitante di *tamas*.

La mente *sattvica* sceglie sempre le cose che favoriscono la crescita e la realizzazione, perché viene mantenuta costantemente la connessione con la sorgente pura e creativa; per questo la mente è intrinsecamente consapevole di ciò che è benefico. Quando domina *rajas*, invece, la mente diventa instabile, e anche se si rende conto della cosa

migliore da fare, spesso si discosterà da quella. Quando domina *tamas*, la mente dimentica quel che è meglio per lei e si perde in pensieri e azioni che hanno effetti negativi o distruttivi.

È bene ribadire questo punto molto importante: è nel funzionamento improprio della mente che vengono seminati i semi della malattia. Se *manas* perde l'influenza di *sattva*, perde il contatto cosciente con il potere illimitato dell'*atma*, che è naturalmente disponibile. Senza il pieno sostegno dell'intelligenza e del potere organizzativo della natura, la vita non procede più spontaneamente in una direzione evolutiva. A causa di ciò le persone diventano frustrate, perdendo la loro capacità di realizzare i desideri. Diventano meno efficienti di quel che possono essere e si ritrovano a lavorare di più e a concludere meno. Chiarezza, ispirazione e motivazione diminuiscono, la fatica aumenta e cresce la dipendenza da stimoli *rajasici* e *tamasici* per aumentare artificialmente il funzionamento della mente, dei sensi e del corpo. Questo squilibrio porta la mente a fare ulteriori scelte dannose, creando una spirale distruttiva che si allontana dalla salute e dalla felicità. La vita umana, allora, diventa come una barca senza ancora e senza timone in balia di un oceano tempestoso.

Il dono dell'Ayurveda consiste nella rimozione di *tamas* o ignoranza, che ottunde la mente e fa perdere di vista la

propria natura universale. Ciò viene fatto non solo eliminando le impurità tossiche dal corpo, ma educando l'individuo a bloccare all'origine la comparsa di questi squilibri. Quello che noi mangiamo e quello che facciamo hanno un ruolo molto importante nel determinare quel che noi siamo.

## **Effetti della dieta e dello stile di vita sulla mente**

L'Ayurveda spesso spiega il concetto secondo il quale "siamo quel che mangiamo" con l'esempio dell'elefante, della tigre e dello sciacallo. L'elefante è un animale *sattvico*, che mangia solamente cibo vegetariano fresco. È grande, forte, gentile e grazie all'intelligenza di cui è dotato, impara a lavorare bene con gli uomini. La tigre è un esempio di *rajas*: uccide gli altri animali e ne mangia la carne, ha una natura feroce e aggressiva, non si ferma mai ed è sempre in cerca di prede. Lo sciacallo mostra le qualità meno desiderabili di *tamas*. Invece di procurarsi il cibo, mangia tutto quello che viene lasciato dagli altri animali, tende a essere un animale pigro e pauroso, che agisce la notte ed evita la luce del giorno.

Quando le persone mi chiedono quello che possono fare per acquisire maggior controllo sulla mente e sulle emozioni e avere una visione più positiva, li incoraggio a prendere in considerazione la dieta e lo stile di vita. Chie-

do loro che cosa fanno nella routine quotidiana per aumentare *sattva* nella mente. Meditano giornalmente e fanno *yoga asana* e *pranayama*? Hanno una dieta *sattvica*, godono della compagnia di persone sagge e si impegnano in attività che portano alla positività e alla gioia? Questi sono i fattori che aiutano a mantenere un forte equilibrio *sattvico* nella mente. Il sesto capitolo di questo libro è dedicato alla comprensione del punto di vista ayurvedico riguardo la scelta della dieta e dello stile di vita che aiutano a ristabilire e mantenere l'eterna connessione con *atma*. Parlando metaforicamente, alla fine l'onda riscopre che è ed è sempre stata l'oceano.

Poiché i comportamenti e le reazioni che favoriscono o minano la salute, la felicità e la totalità hanno origine in *manas*, un medico ayurvedico comincerà sempre il suo esame con una determinazione dello stato della mente del paziente. L'atteggiamento del paziente verso il processo di guarigione è spesso una buona indicazione della particolare qualità che domina la sua mente.

I pazienti con una natura *sattvica* vanno dal medico con un atteggiamento rilassato e di cooperazione. Descrivono i sintomi con calma e chiarezza e si può contare sul fatto che seguiranno le istruzioni del medico. Sono curiosi di sapere della loro malattia e di come funziona il corpo e cercano di capire perché si sono ammalati. Le persone

con una mente *sattvica* di solito si prendono la responsabilità della loro salute e preferiscono non dipendere troppo da dottori e medicine.

Le persone con una predominanza di *rajas* esagerano i loro sintomi con un'aria di impazienza e disperazione. Tendono a diventare dipendenti per la salute da dottori e medicine e passano da uno specialista all'altro, cercando un sollievo ai loro disturbi. Spesso seguono i consigli del medico così meticolosamente, che fanno varie chiamate per avere chiarificazioni sui dettagli.

Gli individui con la mente *tamasica* molte volte non sono in grado di descrivere chiaramente i loro sintomi. Appaiono confusi e collaborano poco, si dimenticano o non hanno la capacità di seguire le istruzioni del medico. In definitiva sono troppo ottusi per capire e seguire in maniera efficace il percorso che li riporta alla salute.

## **Dhi, dhruti e smriti**

Dopo che il medico ha determinato la natura della mente del paziente, può decidere il trattamento adatto. Il trattamento scelto dal medico cerca sem-

pre di incrementare il *sattva*, in modo che la persona possa ritornare a uno stato di consapevolezza che gli permetta di rendersi conto da sola di quel che va bene per lei. L'Ayurveda indica questa facoltà con il termine *dhi*, discernimento. Cerca anche di aumentare *dhruti*, l'aspetto positivo di *rajas* che sostiene la vita, che motiva il paziente a fare le cose giuste di cui ha consapevolezza, per esempio seguire le istruzioni del medico. Infine, il medico opera per ravvivare nella coscienza del paziente la qualità di *smriti*. *Smriti* è associata con la funzione benefica di *tamas* e induce il paziente e interrompere le attività nocive e a ricordarsi di quelle salutari.

Un esempio di queste tre funzioni positive di *manas* viene da una persona che vuole smettere di fumare. *Dhi* suggerisce che fumare fa male alla salute. *Dhruti* porta a evitare le sigarette. Se qualche volta la persona ha un cedimento e fuma, *smriti* ricorda l'importanza di evitare le sigarette. Poiché *manas* ha una funzione importantissima per la vita e per la salute, è di fondamentale importanza ravvivare queste qualità benefiche della mente.