



David Frawley

AYURVEDA E LA MENTE

Il potere terapeutico della psicologia energetica



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

David Frawley

Ayurveda e la Mente

La guarigione della coscienza
e il potenziale terapeutico
della psicologia energetica



RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare vari insegnanti e il loro lavoro che è stato fonte di ispirazione per questo libro. Fra questi: Swami Yogeshwaranda, Ganapati Muni, Rishi Daivara-
rata, Sri Aurobindo, Sri Anirvan, Ram Swarup e la perenne tradizione yogica e
vedica che essi rappresentano. Devo anche onorare tutti i grandi *yogi* e medici
ayurvedici che hanno sviluppato, conservato e tramandato questa scienza nel
corso dei millenni. Vorrei ringraziare in modo particolare Lenny Blank, per aver
organizzato la produzione di questo libro in modo così rapido e il dr. David Simon,
non solo per la sua introduzione ma per il continuo incoraggiamento e per l'inte-
resse particolare riguardo a questo aspetto del mio lavoro.

AVVERTENZA

Questo libro non vuole indicare trattamenti, diagnosi o prescrizioni. Le informazioni in esso con-
tenute, non possono sostituire in alcun modo la consultazione con un operatore nel campo della
salute regolarmente abilitato alla professione.

David Frawley

Ayurveda e la Mente

Titolo originale: *Ayurveda and the Mind*

Traduzione di Giovanni Fico

Copyright © 1996 by David Frawley

Prima edizione americana pubblicata nel 1997 da Lotus Press, Twin Lakes, Wisconsin

Prima edizione italiana pubblicata nel 2000. Ristampato nell'ottobre 2015 di da Edizioni Il Punto
d'Incontro s.a.s. - Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2015 presso LOGO srl, Borgoricco (PD)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza
l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-174-4

INDICE

Introduzione	7
Prefazione	9
Parte I - Psicologia ayurvedica: medicina yogica fisico-mentale	13
1. Un nuovo viaggio nella coscienza	14
2. Tipi costituzionali ayurvedici: gli umori biologici <i>vata</i> , <i>pitta</i> e <i>kapha</i>	20
3. I tre <i>guna</i> : come equilibrare la propria coscienza	34
4. La natura della mente	45
5. I cinque elementi e la mente	56
Parte II - L'energetica della coscienza	67
6. Coscienza condizionata: il campo mentale maggiore	68
7. Intelligenza: il potere della percezione	81
8. La mente esterna: il campo dei sensi	92
9. Ego e Sé: la ricerca dell'identità	104
Parte III - Terapie ayurvediche per la mente	121
10. Consultazione ayurvedica e modificazione del comportamento	122
11. Il ciclo della nutrizione per la mente: il ruolo delle impressioni	137
12. Modalità di trattamento esterno: dieta, erbe, massaggio e pancha karma	152
13. Terapie sottili: colori, gemme e aromi	166
14. Il potere curativo dei <i>mantra</i>	180

Parte IV - Applicazioni spirituali della psicologia ayurvedica: i sentieri dello yoga	193
15. Terapie spirituali	194
16. Gli otto metodi dello Yoga I: pratiche esteriori	206
17. Gli otto metodi dello Yoga II: Pratiche interiori	220
Appendice 1: Tavole	
A. I tre corpi	241
B. I cinque involucri e la mente	243
C. I sette livelli dell'universo	244
D. I sette <i>chakra</i>	245
E. I cinque <i>prana</i> e la mente	246
F. Funzioni della mente	249
Appendice 2	
Note	251
Glossario sanscrito	259
Glossario erboristico	262
Bibliografia	264
Risorse	266



INTRODUZIONE

All'avvicinarsi del prossimo millennio gli esseri umani si trovano di fronte a difficoltà senza precedenti. Si cercano nuove vie per far fronte alle esigenze della vita moderna perché l'incessante flusso di informazioni che la caratterizza richiede la nostra attenzione. Anche se per molti aspetti rispetto al passato, abbiamo maggiori opportunità di vita agiata e realizzante, è chiaro che abbiamo bisogno di sviluppare nuove strategie se vogliamo sopravvivere e prosperare come individui e come specie.

La nostra cultura occidentale è dinamica, stimolante e cerca con impazienza il cambiamento. L'entusiasmo per ciò che è nuovo ci consente di superare le barriere tecnologiche e filosofiche in un modo inimmaginabile nei secoli passati. Eppure, questo fascino del cambiamento richiede un tributo da parte della società, molte persone si sentono impoverite, sradicate dalle grandi tradizioni che per migliaia di anni sono state la guida e il nutrimento degli esseri umani.

L'antica tradizione vedica, di cui gli antichi saggi dell'India ebbero cognizione, ci offre volentieri un tesoro di conoscenza pratica sul modo di vivere una vita sana e ricca di significato. La saggezza vedica è senza tempo e senza limiti, quindi è attuale anche in questa era moderna. Fortunatamente, abbiamo il dr. David Frawley a tradurre e interpretare queste informazioni profonde in modo che possano essere trasformate in conoscenza pratica per tutti coloro che desiderano farne uso.

Nel suo ultimo libro, *Ayurveda e la mente*, il dr. Frawley ancora una volta fa risplendere la luce del suo brillante intelletto per descrivere le applicazioni pratiche dell'Ayurveda e dello Yoga alla mente. Per mezzo di una chiara esposizione dei principi vedici che riguardano la coscienza e le sue espressioni, viene illustrato un approccio alla guarigione psicologica ed emotiva semplice e allo stesso tempo profondo. Questo libro ci ricorda che la mente è un organo sottile la cui salute dipende dalla capacità di ricavare nutrimento dall'ambiente circostante. Se abbiamo accumulato delle tossine sotto forma di ferite emotive, frustrazioni, delusioni o false credenze, è essenziale eliminare queste impurità dagli strati mentali ed emotivi per raggiungere una vera libertà emotiva e spirituale.

A differenza della scienza psicologica moderna che fino a tempi molto recenti ha mantenuto una distinzione fra mente e corpo, la psicologia ayurvedica riconosce chiaramente che mente e corpo sono una cosa sola. La mente è un campo di idee, il corpo è un campo di molecole, ma ambedue sono espressioni della coscienza che interagisce all'interno di se stessa.

Questo libro è una valida risorsa per chi si interessa di Ayurveda, Yoga, Tantra e psicologia. Il dr. Frawley ancora una volta ha dimostrato il suo talento nell'assimilare l'antica conoscenza vedica proponendoci questa comprensione che nutre il corpo, la mente e l'anima. Per me è stato un caro e vero maestro e personalmente apprezzo moltissimo l'amorevole saggezza che condivide così prontamente con me e con il mondo.

David Simon, M.D.

Direttore medico, The Chopra Center for Well-Being
La Jolla, California



PREFAZIONE

L'Ayurveda è la straordinaria medicina per la mente e per il corpo originaria dell'India e della sua grande tradizione yogica spirituale, una grande risorsa per dare completezza a tutti i livelli dell'esistenza. È uno dei sistemi di medicina naturale più antichi e completi del mondo, contiene grande saggezza per tutta l'umanità e per questo tutti noi dovremmo conoscerlo.

Questo volume esamina gli aspetti psicologici dell'Ayurveda, probabilmente la parte più importante del sistema e la meno capita. Questo libro si interessa di come l'Ayurveda considera la mente e le sue relazioni con il corpo e lo spirito, che sono profonde e intricate. Descrive comprensibilmente un trattamento ayurvedico per la mente, per favorire la salute e per trattare le malattie, usando vari metodi che vanno dalla dieta alla meditazione.

Questi insegnamenti sono tratti dai testi classici ayurvedici che normalmente contengono delle parti dedicate alla mente e al modo di curarla. Si riferiscono anche agli insegnamenti yogici, da cui l'Ayurveda trae la visione della coscienza e le modalità di trattamento per la mente. Non ho esaminato solamente gli insegnamenti psicologici tradizionali dell'Ayurveda, ma ho anche cercato di renderli attinenti al mondo moderno. L'Ayurveda, in quanto scienza della vita, non è una scienza immobile ma cresce con il movimento della vita stessa di cui è parte.

Piano dell'opera

Questo libro non richiede da parte del lettore una conoscenza dell'Ayurveda, anche se questo è certamente utile. Introduce gli elementi basilari dell'Ayurveda come gli umori biologici (*dosha*), soprattutto in relazione alla psicologia. Su questa base il libro va in profondità nell'argomento e aspira a fornire al lettore una conoscenza sufficiente per poter usare le informazioni e le tecniche dell'Ayurveda, migliorare la sua vita e la coscienza a tutti i livelli. Non è solamente un libro introduttivo e può essere utile anche a psicologi e terapeuti.

Non mi preoccupo di scusarmi per aver prodotto un libro sull'Ayurveda mol-

to tecnico, che va oltre la comprensione di un lettore che si accosta a questo argomento per la prima volta. Esistono già vari libri introduttivi all'Ayurveda che possono essere consultati da coloro che ne hanno bisogno, ora è necessario avere libri più avanzati per sviluppare ulteriormente questo argomento importante. Bisogna diffondere qualcosa che va in profondità nell'Ayurveda per completare le introduzioni generali già disponibili.

Questo libro è diviso in quattro parti seguite da un'appendice:

- Parte I. Psicologia ayurvedica: medicina yogica fisico-mentale.
- Parte II. L'energetica della coscienza.
- Parte III. Terapie ayurvediche per la mente.
- Parte IV. Applicazioni spirituali della psicologia ayurvedica: i sentieri dello Yoga.
- Appendici.

La prima parte spiega il punto di vista ayurvedico riguardo la mente e il corpo e il loro funzionamento. Inizia con la considerazione del materiale di base rappresentato dai tre *guna* (*sattva*, *rajas* e *tamas*), i tre umori biologici (*vata*, *pitta* e *kapha*) e i cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria e etere), mostrando la loro relazione con la mente. Esamina anche in generale la natura e le funzioni della mente secondo la prospettiva ayurvedica.

La seconda parte continua con un'analisi approfondita delle differenti funzioni della consapevolezza: la coscienza, l'intelligenza, la mente, l'ego e il sé. Rispetto alla psicologia moderna, viene presentata una visione più profonda e dettagliata della mente perché si esaminano tutti i livelli della mente, dal subconscio al superconscio.

Nella terza parte del libro vengono prese in considerazione varie terapie ayurvediche per la mente che iniziano con i metodi di consultazione ayurvedica e il modo di trattare la mente dal punto di vista ayurvedico. Le terapie sono di duplice natura: esteriori e interiori, le terapie esteriori riguardano le modalità fisiologiche come dieta, erbe e massaggi, le terapie interiori lavorano sulle impressioni e consistono per la maggior parte in terapie con colori, aromi e *mantra*.

La quarta parte del libro tratta delle pratiche yogiche e spirituali dal punto di vista ayurvedico e psicologico riassumendo e integrando tutte le terapie descritte nelle parti precedenti. Ciò permette di usare la saggezza dell'Ayurveda non solo per la salute fisica e mentale, ma anche per la crescita spirituale. L'appendice

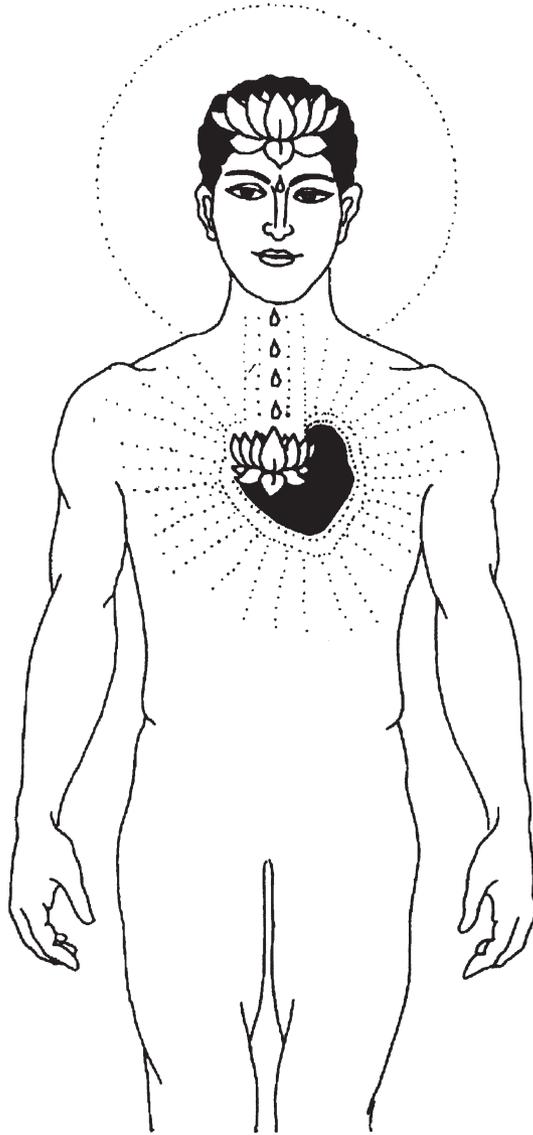
contiene varie tavole sulle funzioni della mente e le loro corrispondenze. Alla fine si trovano note, glossari, bibliografia e indice analitico.

Il materiale contenuto in *Ayurveda e la mente* riflette e si basa su quello contenuto nei miei libri precedenti. C'è un capitolo sull'Ayurveda e la mente nel mio libro *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*. La natura della coscienza, da un punto di vista più spirituale e meditativo, viene trattato in *Beyond the Mind*. Questo volume si inserisce fra questi due libri, ha punti in comune con *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual secrets of Ayurveda*, che tratta dei chakra e dell'energia del corpo sottile. Il lettore può consultare questi libri per avere maggiori informazioni sull'ampio sistema di cui questo libro è solo una parte.

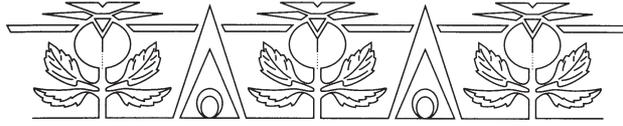
È mio desiderio che questo libro stimoli maggiori ricerche sulla parte psicologica dell'Ayurveda e i suoi rapporti con la scienza dello Yoga. Questo aggiungerà una importante nuova dimensione alla salute e alla comprensione umana per il prossimo secolo.

*La mente di tutti gli esseri possa trovare pace!
Tutti i mondi possano trovare pace!*

Dr. David Frawley
(Vamadeva Shastri)
Ottobre 1996



L'origine della coscienza nel cuore



PARTE I

PSICOLOGIA AYURVEDICA: MEDICINA YOGICA FISICO-MENTALE

In questa parte iniziale introdurremo i concetti principali della psicologia ayurvedica per facilitare la comprensione di quel che seguirà più avanti nel libro. Iniziamo con gli umori biologici *vata* (aria), *pitta* (fuoco) e *kapha* (acqua) che sono la base per determinare sia la costituzione fisica che quella psicologica. Segue poi una esposizione delle tre qualità (*guna*) *sattva*, *rajas* e *tamas* che determinano la natura mentale e spirituale. Questa parte contiene due test pratici di autoesame, un test per la costituzione ayurvedica conclude il capitolo sulla costituzione e uno per la natura mentale conclude il capitolo sui *guna*. I lettori possono fare i test per poter usare il materiale di questo libro in modo personale.

Poi si passa alla natura e alle funzioni della mente in relazione ai cinque elementi terra, acqua, fuoco, aria e etere. Questa analisi propone un modo di vedere la mente in senso energetico che segue un modello simile quello di *vata*, *pitta* e *kapha* per il corpo. Questi capitoli contengono vari esercizi pratici in modo che il lettore possa fare un esame di come funziona la propria mente. Ma cominciamo con un'introduzione e una rassegna del nostro vasto argomento.



UN NUOVO VIAGGIO NELLA COSCIENZA

In questo libro ci imbarcheremo per una grande avventura interiore. Viaggeremo nelle diverse dimensioni della coscienza individuale e cosmica, conosciuta e sconosciuta. Il nostro approccio però, non si muoverà lungo le linee della pura immaginazione o della speculazione, né lasceremo la terra su cui siamo appoggiati. Esploreremo la mente in modo integrale includendo il corpo fisico da una parte e il Sé immortale dall'altra, guarderemo a tutti gli aspetti della nostra natura e come essi influenzano i pensieri, i sentimenti, la percezione e la consapevolezza.

Per fare questo viaggio impiegheremo la saggezza dei grandi *yogi* e *rishi* dell'Himalaya. Questa saggezza yogica non è solamente abilità tecnica, profondità filosofica o rivelazione religiosa, è la saggezza della vita stessa al di là di qualunque opinione o dogma. Per questo voi lettori dovete partecipare, dovete diventare l'osservatore e l'osservato. Per esplorare veramente la mente bisogna viaggiare nel proprio Essere, non basta esplorare solamente l'ego superficiale limitato dal tempo, ma bisogna arrivare fino al nostro vero Sé, di cui tutto ciò che vediamo all'esterno e all'interno non è altro che il riflesso. Scoprirete tutte le forze della natura che operano all'interno di voi, che voi stessi siete una replica del cosmo con la coscienza interiore unita a Dio.

Ayurveda

L'Ayurveda è l'antica "Scienza della Vita" vedica che risale a cinquemila anni fa, è il sistema tradizionale di medicina naturale dell'India, la parte medica del sistema yogico del subcontinente indiano che incorpora lo Yoga, il Vedanta, il Tantra e il Buddismo. Oggi l'Ayurveda è l'avanguardia della medicina fisico-mentale, si è diffuso molto al di là della sua base tradizionale e sta ricevendo attenzione in tutto il mondo. L'Ayurveda antico, con il suo modo di vedere la vita e la coscienza, non

appare arcaico o obsoleto, ma è una chiave per la medicina del futuro. Questo accade per il modo singolare e spirituale in cui l'Ayurveda considera il nostro posto nell'universo.

L'Ayurveda considera il corpo fisico come la cristallizzazione di tendenze mentali profondamente radicate che risalgono a vite precedenti. Considera la mente come il riflesso del corpo e il magazzino di tutte le impressioni che abbiamo attraverso i sensi. Riconosce l'esistenza del nostro vero Sé, la natura immortale al di là del complesso mente-corpo in cui possiamo trascendere tutte le difficoltà mentali e fisiche. L'Ayurveda abbraccia in una sola visione corpo, mente e spirito e ha metodi specifici per lavorare su ognuno di essi.

L'Ayurveda non considera l'essere umano come un insieme limitato di processi biochimici, non considera la mente solo una funzione del cervello, non considera l'individuo come un prodotto delle circostanze sociali, anche se tutti questi fattori possono essere importanti. L'Ayurveda considera l'anima umana come pura consapevolezza, collegata ma non limitata al complesso mente-corpo che è il suo strumento di manifestazione.

Il corpo stesso è un organismo mentale, un veicolo di percezione destinato a sostenere le funzioni dei sensi e a facilitare l'esperienza per mezzo della mente. Qualunque carenza nelle funzioni corporee ha la sua radice nei processi percettivi e deriva da un cattivo uso dei sensi. Troppo, troppo poco o cattivo uso dei sensi sono la conseguenza di azioni sbagliate che alla fine procurano dolore. Per capire come funziona il nostro corpo, dobbiamo anche vedere come usiamo la mente.

Yoga, Ayurveda e Tantra

L'Ayurveda è la parte della scienza yogica che riguarda la salute. Lo Yoga è l'aspetto spirituale dell'Ayurveda mentre l'Ayurveda è la parte terapeutica dello Yoga. Lo Yoga è molto di più delle *asana*, gli esercizi fisici, che oggi in Occidente sono l'aspetto più conosciuto e visibile dello Yoga. Nella sua intenzione originale, lo Yoga è una scienza per lo sviluppo spirituale che aspira all'auto-realizzazione, la scoperta della propria vera natura al di là del tempo e dello spazio. Questo processo è aiutato da una mente e un corpo liberi da malattie.

Lo Yoga come terapia medica¹ è tradizionalmente parte dell'Ayurveda, che si occupa del trattamento delle malattie fisiche e mentali. Per trattare le malattie fisiche,² l'Ayurveda usa i metodi yogici, come le posture dello Yoga e gli

esercizi di respirazione. I metodi ayurvedici di trattamento per la mente includono le pratiche yogiche per la crescita spirituale come i *mantra* e la meditazione. La visione ayurvedica della mente deriva dalla filosofia Yoga e dalla sua comprensione dei differenti livelli di coscienza.³ In origine la psicologia ayurvedica e yogica erano la stessa cosa e solo recentemente hanno cominciato a differenziarsi. Questo accade perché la gente soprattutto in Occidente, compresi gli insegnanti di Yoga, non sempre sono al corrente della connessione fra Yoga e Ayurveda.

Oggi nel mondo ci sono vari sistemi chiamati psicologia Yoga. Alcuni di questi combinano le posizioni dello Yoga con i metodi della psicoanalisi, altri abbinano i sistemi di meditazione Yoga con la psichiatria occidentale o con un approccio medico, altri ancora per curare la mente usano direttamente i metodi dello Yoga senza fare riferimento all'Ayurveda. Questi sistemi possono essere utili ma funzionano meglio quando sono abbinati all'Ayurveda che è il sistema curativo originale dello Yoga e fornisce il linguaggio medico appropriato per usare pienamente lo Yoga come scienza curativa.

Sia l'Ayurveda che lo Yoga fanno riferimento al sistema del Tantra che fornisce varie tecniche per cambiare la natura della coscienza. Il vero Tantra è molto di più dell'idea corrente che si ha nei suoi riguardi che lo identifica con un sistema di pratiche sessuali, questo è solamente un aspetto limitato e inferiore del Tantra. Il Tantra è un sistema completo che favorisce lo sviluppo dell'uomo e che può aiutare a migliorare tutti gli aspetti della vita.

Gli strumenti tantrici includono le terapie sensoriali del colore, le gemme, i suoni e i *mantra*, oltre all'uso di varie divinità. Divinità come Shiva o la Madre Divina sono archetipi che possono indurre cambiamenti nei livelli profondi della coscienza, là dove la mente personale non può arrivare. Le terapie sensoriali provocano dei cambiamenti in ciò che mettiamo nella mente e possono eliminare i condizionamenti negativi senza il bisogno dell'analisi. I metodi ayurvedici per la cura della mente includono il Tantra, la comprensione tantrica delle forze sottili della mente e del corpo ha anch'essa una relazione con l'Ayurveda. Gli aspetti più profondi dello Yoga impiegano i metodi superiori del Tantra.

Medicina del corpo e della mente

I medici ayurvedici non hanno bisogno di chiamarsi psicologi perché la psicologia fa parte della loro pratica normale che prende in considerazione sia i disturbi fisici che 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. Queste cose dipendono 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 dimora, 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 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. Aumento 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, resta una preoccupazione costante.

Il terzo livello di trattamento sono le terapie di aumento 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 di creare semplicemente buona salute, 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.