

Conferencia sobre Ayurveda *Prahladananda Swami*

Centro Médico Ayurvédico de José Antonio
Lima. Perú
17 de noviembre 2017

Ayurveda, *Ayur* quiere decir vida y, entonces, *Ayurveda* es la ciencia de cómo podemos mantener nuestra vida lo mejor posible. En general, hay poco entendimiento en los países occidentales sobre qué quiere decir «la salud». De acuerdo con el *Ayurveda* la salud tiene más que ver con la digestión que con simplemente hacer ejercicios u otras cosas. Los ejercicios son buenos si pueden ayudar en la digestión. Nuestro cuerpo existe debido a la fuerza de nuestra digestión o la fuerza de *agni*. *Agni* quiere decir fuego.

De acuerdo con el *Ayurveda* hay cinco elementos principales. Es una clasificación de las energías naturales para que podamos entender las cosas de una manera más simple. Por ejemplo, el primer elemento es la tierra. Cualquier cosa que es sólida es clasificada como tierra. Otro elemento es el agua. Agua quiere decir la fuerza de este mundo material que puede mutar los diferentes elementos. Por ejemplo, si tenemos arena necesitamos agua para unificarla. Otro elemento es el fuego. Fuego es la energía que puede transformar una cosa hacia otra. Por ejemplo, dentro de nuestro cuerpo hay fuego. Fuego en la digestión y también tenemos fuego dentro de nuestros ojos. Por esta razón podemos ingerir luz y transformarla en presión. De forma similar podemos comer una manzana y transformarla en nuestro cuerpo. Podemos decir que incluso nuestro cerebro está hecho de quizás algunas manzanas transformadas. Otro elemento es el aire. Aire es la fuerza, la energía dentro del universo que causa el movimiento. A veces, podemos escuchar al aire danzando dentro de nuestro cuerpo. El aire está moviendo incluso los planetas en este universo. Otro elemento es el éter. Es el espacio donde los otros elementos están funcionando. Podemos escuchar a través del éter. Y estos cinco elementos burdos cubren todo el universo. Pero más sutil es la mente, la inteligencia y el ego falso. Entonces estos son los diferentes elementos que forman este universo. Y el *Ayurveda* es la ciencia acerca de cómo podemos arreglar estos elementos de una manera en que podamos estar saludables.

Cada elemento tiene sus cualidades. La tierra es fría y pesada. La tierra es fría pero no tiene la cualidad de moverse. El fuego es calor pero no tiene mucha sustancia. El aire es puro movimiento y menos sustancia. El éter no tiene sustancia y tampoco movimiento. El *Ayurveda* es el balance de esto. El fuego es la base y está asociado con el agua y el aire. Cuando hay demasiado aire y fuego ¿Qué pasa? ¿Qué pasa si hay fuego y añadimos más aire? Se incrementa. En forma similar en nuestro estómago hay fuego y si el aire sigue pasando, el fuego se incrementa y puede causar problemas. Cuando el agua está en contacto con el fuego hay dos posibilidades: una es que el agua puede apagar el fuego y otra es que el fuego puede disipar el agua. Entonces podemos ver que estos elementos siempre se están transformando en el universo y también dentro

de nuestro cuerpo. A veces tenemos demasiado fuego, a veces menos fuego. Cuando hay demasiado o no hay suficiente fuego, entonces no podemos digerir nuestra comida.

¿Y qué pasa cuando no estamos asimilando bien nuestra comida? ¿Alguien tiene experiencia? Hay tres posibilidades principales. Una es que se vuelve como tierra. La tierra es muy sólida, entonces tenemos constipación, estreñimiento. A veces, demasiado aire, mucho calor, mucha fuerza del fuego. Entonces estamos digiriendo bien la comida pero no tenemos nada más, está quemando por completo. Una persona puede ingerir kilos de comida y no gana ningún peso, simplemente es flaca para siempre. Pero esto no hace bien tampoco. Necesitamos un cuerpo que tenga estabilidad y no únicamente movimiento. A veces el agua, a veces el aire, puede asociarse al fuego. Entonces la digestión, a veces, es buena, a veces es muy lenta, a veces es muy rápida, a veces es estable. Hay diferentes variedades de digestión. La persona no sabe qué pasará con su digestión. A veces es estreñida, a veces puede comer mucho, a veces no puede comer nada, está ayunando.

Ayurveda es la ciencia de cómo mantener la digestión estable. Porque podemos comer la cantidad adecuada, digerirla, asimilarla y eliminar lo que no es necesario. Cuando la persona está llena de toxinas entonces hay una ciencia ¿cómo podemos eliminar las toxinas? Hay diferentes maneras de hacerlo.

Ayurveda es la ciencia, el doctor es el experto y puede averiguar el estado de una persona, de su cuerpo, de su mente y de su inteligencia. Averiguar lo que sea necesario para incrementar y establecer de una manera estable su digestión, el fuego de su digestión, el fuego de su inteligencia. Porque necesitamos el fuego de la digestión pero aún más importante es el fuego de nuestra inteligencia para que podamos discriminar cómo actuar en este mundo material para no poner al cuerpo y a nuestra alma en peligro, en dificultad. Esto requiere de inteligencia. La inteligencia también es un tipo de fuego.

Cuando el cuerpo es estable, cuando el fuego de la digestión es estable, cuando el cuerpo es limpio, esto quiere decir que hay diferentes niveles que mantienen el cuerpo limpio en el mundo material, se llaman los *dhatu*s como sangre, huesos... Hay diferentes elementos dentro del cuerpo. Cuando ellos están estables y bien mantenidos, bien formados; entonces el cuerpo está saludable y puede producir energías que se llaman *ojas*.

Ojas puede darnos fuerza y vitalidad para proteger al cuerpo de influencias externas y para mantener la inteligencia sutil de manera viva y fuerte. Cuando algo es fuerte podemos adaptarnos a las diferentes circunstancias en este mundo material. Vivir en este mundo material quiere decir siempre intentar adaptarnos a los diferentes cambios de la energía material. Por ejemplo, cada día el sol está subiendo. Cuando el sol sube, el cuerpo se tiene que adaptar con el incremento de fuego y calor en el vientre. Esto necesita la adaptabilidad del cuerpo y esta depende de la inteligencia del cuerpo y de *ojas*, la energía sutil que mantiene la fuerza y la inteligencia del cuerpo y de la mente. Cuando el sol baja, también hay cambio. Se vuelve más frío el universo y, otra vez, el cuerpo tiene que adaptarse a los cambios. El cuerpo que puede adaptarse fácilmente se llama saludable. Cuando se puede adaptar se dice que la inmunidad es fuerte. Y cuando el cuerpo no puede adaptarse se muere, se acaba.

Entonces nuestra salud depende de dos factores principales: de su habilidad de adaptarse a las diferentes circunstancias en el mundo material y de adaptar el fuego de la digestión. Y el fuego de digestión depende de diferentes factores. En el cuerpo tenemos fuego. El fuego depende de la cantidad de aire, de lo que está utilizando como combustible y del lugar donde está quemando. El lugar donde se quema se llama *Kapha*, el aire se llama *Vata* y el combustible, la fuerza del fuego, se llama *Pitta*.

El *Ayurveda*, de acuerdo a nuestro cuerpo presente, puede regular la dieta o el estilo de vida, un cambio de mentalidad, de dirección porque podemos, en realidad, adaptar nuestra comida, nuestro estilo de vida a la realidad de nuestro propio cuerpo y circunstancias. Podemos mantener el fuego de la digestión sutil y volvernos más aptos para desarrollar un cuerpo sano y fuerte. Así, podemos utilizar nuestra inmunidad, proteger el cuerpo de las influencias externas y estar estables internamente.

Siempre hay diferentes cambios en el mundo material, si el cuerpo es en realidad saludable puede adaptarse fácilmente. Entonces viejo o enfermo quiere decir que la persona ha perdido la habilidad de adaptarse a las circunstancias externas e internas y se vuelve débil. Pero por seguir un proceso de purificación y fortalecimiento del cuerpo, en la mayoría de los casos, se puede ser más saludable. Estos son los principios básicos del *Ayurveda*.

Preguntas y respuestas

-Se dice que las enfermedades tienen origen en el estado emocional, que muchas enfermedades se deben a disturbios emocionales. ¿Podría explicar sobre eso?

Las emociones son principalmente la lujuria, la codicia y la ira. Todo el mundo tiene dificultad en el mundo espiritual si no es avanzado espiritualmente. Cuando alguien pretende o está intentando disfrutar, si puede disfrutar un poco, entonces, se vuelve lujurioso para disfrutar más. Y cuando no puede disfrutar más se vuelve iracundo. Entonces estas tres emociones producen también ilusión o *prajna aparadha* que quiere decir que estamos actuando *aparadha*, desde las leyes de la naturaleza material. Entonces estamos poniendo al alma y al cuerpo en peligro. Si podemos ver las cosas adecuadamente en vez de seguir la lujuria, la codicia y la ira, entonces podemos utilizar nuestra inteligencia y seguir un régimen que pueda mantener el cuerpo, la mente y la inteligencia de una manera regulada. Por ejemplo, si soy una hormiga tengo que comer como una hormiga, si soy un elefante tengo que comer como un elefante. Pero si soy una hormiga y quiero comer como un elefante tendré muchos problemas. Y en forma similar, si soy un elefante y quiero comer como una hormiga también tendré problemas. Entonces tenemos que ver las cosas no a través de la mente. Nuestras emociones cubiertas por las energías materiales como lujuria, codicia o ira, la ilusión, la forma de recuerdo de la inteligencia. Pero tenemos que ver con inteligencia. Entonces cualquier ciencia debe decir: ver la realidad, actuar acorde con la realidad en vez de con las emociones.

-¿La enfermedad mental puede ser tratada desde el *Ayurveda*?

La ciencia del *Ayurveda* tiene un tratamiento para problemas psicológicos que en vez de intentar suprimir la mente como las pastillas de la medicina occidental, la fuerza está dada por despertar y tornar más clara a la mente. Es purificar y despertar la mente, en vez de suprimirla. Comúnmente cuando la persona está frustrada en el mundo material, su mente se vuelve desorganizada, pero cuando la persona puede ver las cosas más claramente... Por ejemplo, todo el mundo tiene temor al mundo material. Más o menos la energía mental principal en este mundo material es el temor. ¿Por qué tenemos temor? Porque tenemos un cuerpo que pronto tiene que morir. Nadie sabe exactamente cuando tenemos que salir de este cuerpo y esto genera ansiedad. Viviendo en Lima, por ejemplo, se vive con ansiedad. En la jungla hay algunos animales pero aquí hay millones de coches que están aplastando y también hay pirañas aquí. Pero si todo el mundo está en ansiedad, el vivir con esta ansiedad incrementa un problema psicológico. Cuando alguien no puede olvidar sus temores, enloquece. Entonces si podemos encender un fuego en la oscuridad, el fuego en la oscuridad no puede apagar el fuego. Cuando la mente está despierta, el temor se disipa.

-¿Hay alguna cura para la enfermedad de Parkinson? ¿Hay algún tratamiento *Ayurvédico*?

Hay diferentes fases de las enfermedades, hay niveles de la enfermedad que son más difíciles de curar, pero el *Ayurveda* puede, al menos, intentar apaciguarlos. Cuando el sistema nervioso es detectado por su propio sistema inmunológico entonces es difícil de regular en su enfermedad avanzada. Pero sí puede apaciguar los diferentes elementos, las diferentes energías, especialmente de *Vata* dentro del cuerpo. Si la enfermedad no está tan avanzada puede apaciguarla o quizás volver el cuerpo a la posición donde estaba antes. Pero depende de cuán avanzada está una enfermedad es que entonces *Vata*, *Pitta* y *Kapha* están afectados, cómo están los *dhatu*s de la sangre, de los músculos, etc. dentro del cuerpo, depende del estado del cuerpo. Si el cuerpo y la enfermedad no están avanzados es posible volver otra vez al cuerpo a una posición sana pero después de atestiguar. Si es avanzada, uno puede tratar de apaciguarla.

-¿Quería saber si hay alguna forma en que los tres *doshas* estén equilibrados o siempre hay un desbalance?

Esta idea de balancear los tres elementos de *Pitta*, *Vata* y *Kapha* principalmente fue introducida en los países occidentales porque en la India no hay tantos problemas porque sus vidas son más estables, la comida es natural, el clima en el pasado era estable, las estaciones eran estables. Pero hoy en día hay muchas variaciones, muchos cambios, muchas irregularidades, entonces tenemos la tendencia a desequilibrar nuestro cuerpo. Pero más importante que eso es la estabilidad del fuego de la digestión, porque si nuestro fuego digestivo es estable no importa que haya diferentes cambios. Pero comúnmente debido a que hay muchos cambios en nuestra comida, nuestra mentalidad, las diferentes estaciones son inestables hoy en día, nuestro fuego digestivo está sujeto a diferentes transformaciones. Entonces tenemos que poner en balance nuestro fuego de la digestión

para que podamos comer alimentos, digerirlos, asimilarlos y eliminar las cosas que no son necesarias. Si el fuego de la digestión es estable, no importan las otras cosas.

-Quería preguntarle acerca de comer frutas antes del almuerzo para mejorar la digestión.

¿La pregunta es sobre comer fruta antes de comer otra cosa? ¿Antes del almuerzo para mejorar el sistema digestivo? El *Ayurveda* no tiene mucho que ver con esto, en sí no es importante porque hoy en día nuestra comida es muerta. Porque depende de dónde son cultivadas es lo que está afectando a otras entidades vivientes dentro de la comida. Mejor conseguir comida en lo posible que sea viva, orgánica, no modificada genéticamente, transgénicas. Porque este tipo de comidas es muerta, está llena de toxinas. Por esta razón los animales, los pájaros, los insectos, no quieren comerla porque es venenosa. Pero estamos comiendo y está matando nuestro fuego digestivo. Si estamos comiendo comida que está viva tiene por naturaleza enzimas de todas las otras cosas. Antes de esta época, en otros países, en las culturas que ellos estaban tan preocupados de las enzimas, vitaminas porque sus comidas tenían estas cosas. Pero hoy en día no estamos preocupados por eso. Entonces la comida es muy importante para nuestro estado de digestión y tenemos de una manera u otra que conseguir comida que sea saludable, que esté viva, que tenga las cosas que son necesarias.

En cuanto a la fruta, no sé qué tipo de comida después de comer fruta estas comiendo. ¿Qué comes? Si la comida es buena no es necesario comer fruta. Fruta es agua y se llena de mucha agua. También hay que ver qué tipo de alimento estamos comiendo después de la fruta. Entonces si estamos comiendo demasiada variedad es difícil para la inteligencia del cuerpo entender cómo digerirla.

Entonces en el sistema de comer, en el sistema *Ayurvédico* la fruta no es la primera cosa que estamos comiendo. Lo primero que es bueno comer es algo que sea amargo. Lo amargo puede balancear el sistema del cuerpo, de la inteligencia del cuerpo. Después estamos ayudando con cosas que tienen fuego para incrementar el fuego del estómago. Pero la fruta apagará el fuego de la digestión. Entonces no es probablemente la mejor comida para comer antes de comer otra comida. Porque es pesada, tiene mucha agua y puede apagar el fuego de la digestión que es lo más importante.

-Le hicieron una pregunta en su momento acerca de qué son las emociones y usted habló de tres emociones que pueden desestabilizar el organismo. Me quedé pensando al respecto porque todos queremos vivir una vida más *sátvica* y manejar algunas emociones como la ira. Uno cree que la tiene controlada pero regresa con fuerza. ¿Qué recomendación nos da usted para poder revertir ese problema?

No podemos evitar la ira si estamos enfocados en la lujuria, una sigue a la otra y no podemos evitar la lujuria si no tenemos una visión que sea espiritual. Estamos pensando que el mundo material es para nuestro propio disfrute y queremos disfrute ilimitado, sin reglas y regulaciones. Entonces simplemente la lujuria incrementará y no es posible satisfacer la lujuria. Es insaciable ese estado. Los mandatos de las escrituras fidedignas y de las enseñanzas espirituales son para recordar nuestra lujuria y podemos comer lo

necesario, dormir lo necesario, aparearse lo necesario y defenderse lo necesario. Entonces podemos regular nuestra lujuria y cuando la lujuria es regulada, también la ira desaparecerá, la codicia desaparecerá. Y cuando la lujuria es regulada, la codicia es regulada entonces no habrá ira, ni frustración.