

Gaetana Camagni



Elementi di Alimentazione Ayurvedica



I fondamenti dell'Ayurveda



Prefazione

Una leggenda indù racconta che Brahma, dio degli dei, volle un giorno fare il suo capolavoro, creando l'essere umano. Riempì di doni la sua creatura: un organismo duttile e abile, un'intelligenza raffinata che era la novità assoluta nel creato. In uno slancio d'amore pose delicatamente nell'intimo di ognuno una piccola scintilla della sua vita divina. Gli esseri umani erano dei, immortali come Brahma.

Quando questa magnifica creatura cominciò a vivere e a popolare la terra, Brahma si accorse con piacere che gli esseri umani si comportavano bene, ma dovette constatare che facevano anche azioni indegne della piccola scintilla divina che li nobilitava. Portò pazienza, attese che si ravvedessero. A un certo punto, si rese conto che il limite era stato oltrepassato e decise di riprendersi la piccola scintilla di divinità, degradando gli esseri umani al rango di poveri mortali.

Ma sorse un problema: che fare di tante scintille divine senza più una funzione? Occorreva riporle in un nascondiglio sicuro, per evitare il rischio che gli esseri umani se ne riappropriassero. Chiese consiglio agli dei minori su un possibile nascondiglio: un pozzo profondo al centro della terra? In fondo agli oceani? Con la loro intelligenza gli esseri umani vi sarebbero arrivati. Dopo giorni di riflessione, Brahma decise di rimettere la piccola scintilla di divinità proprio dove era prima, ma questa volta all'insaputa dell'essere umano. Il compito della vita sarebbe stato per ognuno di scoprirla e di renderle onore.

Da quel giorno tanti esseri umani sono nati, si sono affacciati su questa Terra e sono spariti dalla scena dei viventi senza rendersi conto di possedere un dono tanto prezioso, nascosto proprio dentro se stessi. La scintilla è celata in noi, come la stella più preziosa del firmamento.

Le radici dell'Ayurveda

Il termine *Ayurveda* ha origine dalle parole sanscrite *Ayus*, vita, e *Veda*, conoscenza o scienza, e viene tradotto generalmente con "scienza della vita". Migliaia di anni fa, i grandi Rishi, gli antichi saggi dell'India, osservarono i fondamenti della vita e li organizzarono in un sistema coerente, che fu trasmesso oralmente di generazione in generazione.

Riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Salute, l'Ayurveda è uno dei più antichi e completi sistemi di salute, perché integra il benessere del corpo a quello della mente. Da un

punto di vista olistico, mente e corpo non sono separati, ma interagiscono reciprocamente, l'uno in funzione dell'altro. L'equilibrio mentale è una prerogativa irrinunciabile per la salute fisica, perché la mente esercita un'influenza che lascia impronte indelebili sul corpo. Il pensiero positivo è la migliore medicina.

I saggi dell'India avevano la capacità di percepire e vedere, oltre al corpo fisico, anche i corpi sottili che costituiscono l'essere umano. In tal modo riuscivano a individuare nel campo energetico e vibrazionale delle persone le cause "nascoste" del malessere e delle malattie, trovando le soluzioni adatte a ripristinare il loro stato di salute.

L'Ayurveda affonda le sue radici in una visione olistica, secondo cui l'uomo è costituito da tre aspetti fondamentali, un corpo, una mente e uno spirito. Lo spirito è la scintilla divina presente in ogni essere, è il "pneuma" (il "soffio") che dà la vita. La materia (in sanscrito *prakriti*) è il risultato della condensazione dello spirito (in sanscrito *purusha*). Lo spirito e la materia sono due aspetti del divino. Il compito dell'essere umano è spiritualizzare la materia e materializzare lo spirito e reintegrarsi nella sorgente divina. Per poterlo fare l'essere umano deve prima e innanzitutto conoscere se stesso.

L'uomo ha cercato e cerca tutt'ora risposte e riconoscimenti all'esterno, ma la verità e la pace sono custodite e si possono trovare soltanto nelle profondità di sé. L'Ayurveda ha come fine svelare all'uomo la scintilla divina presente in lui. In accordo alle scritture dei Veda, c'è un senso nell'incarnazione. Non siamo nati per morire. Lo scopo ultimo della vita è realizzare la nostra natura divina e più una persona realizza la sua natura divina, più è sana. Il dottore e il terapeuta ayurvedico hanno quindi la responsabilità di ispirare i loro pazienti a prendere coscienza dello scopo reale della vita.

La bellezza dell'Ayurveda sta nel fatto che cerca di riportare l'essere umano al suo stato originario, alla sua vera natura ed essenza. La salute è il rispetto della propria natura, fondato sulla conoscenza di sé, dei propri punti di forza e di debolezza, e su un continuo adattamento creativo alle circostanze mutevoli dell'esistenza.

La salute si basa sul sano funzionamento di quattro campi principali della nostra vita:

la salute fisica/mentale; la carriera o il proposito di vita; le relazioni umane e infine la spiritualità. Un individuo per poter lavorare ha bisogno innanzitutto di essere sano nel corpo e nella mente. Il lavoro gli permette di esprimere i propri talenti, di mantenere se stesso e di condurre una vita sociale. Spesso ci sono persone costrette a fare lavori che non sono loro congeniali, spinti dal volere dei genitori, da valori sociali o da esigenze economiche; altre persone invece non hanno abbastanza fiducia in se stesse per lanciarsi nell'avventura di vivere e realizzare i propri sogni. Eseguire lavori senza senso e che non permettono di coltivare i propri talenti innati, a lungo andare può creare disordini fisici e mentali. Le relazioni umane costituiscono la terza sfera di interesse della vita. Quando sono viziate, c'è dipendenza e co-dipendenza e si basano su inconfessati bisogni e ricatti, su paure e tentativi di controllo e manipolazione, invece che essere fondate sulla responsabilità nei confronti di se stessi. Quando le nostre relazioni diventano consapevoli, possiamo permetterci di vivere più a fondo la dimensione spirituale e di evolvere. Come conseguenza dello sviluppo spirituale il corpo diventa più rilassato, la mente si calma e l'individuo è responsabile delle sue relazioni.

L'Ayurveda non si focalizza su un solo aspetto della vita, perché non esistono parti indipendenti le une dalle altre. Se un aspetto si sbilancia, anche tutti gli altri lo seguiranno. Invece che trattare un sintomo, l'Ayurveda guarda alla causa della malattia e del disordine e tenta di ristabilire l'armonia là dove si è creato uno squilibrio.

Questo sistema olistico di igiene di vita si è sviluppato nel corso dei millenni a partire dall'osservazione attenta degli esseri umani, degli animali, delle piante, dei minerali, della totalità della natura. I *vaydia*, i medici ayurvedici annotavano di volta in volta i rimedi e le cure da applicare a ogni tipo di malattia. Compilarono un inventario il più possibile esaustivo di tutte le malattie e delle problematiche dell'esistenza, trovando cure efficaci per ognuna di esse. L'Ayurveda è dunque un metodo di guarigione elaborato e complesso, che si basa su un'immensa conoscenza dei sistemi vibrazionali ed energetici dell'essere umano, su una pratica millenaria in ambito erboristico e su una spiritualità elevata. Numerose ricerche e studi scientifici hanno ormai confermato e in parte spiegato l'efficacia dell'Ayurveda, che non è solo un sistema per stabilire un equilibrio benefico tra corpo e mente, ma è soprattutto un'arte di vivere.

E' stato Maharishi (letter. "grande veggente") Mahesh Yogi, a cui furono trasmesse le tradizioni vediche dell'India antica, a fondare negli anni 1980 il Programma di Meditazione Trascendentale e a introdurre la scienza ayurvedica nel mondo occidentale. La popolarità della medicina ayurvedica si è in seguito diffusa grazie all'opera del medico indiano Deepak Chopra, autore di numerosi best-sellers sull'argomento.

Per l'Ayurveda ogni essere vivente (microcosmo) è collegato all'Universo e alla Natura (macrocosmo). L'interazione armonica tra gli elementi del macrocosmo con quelli del microcosmo è il presupposto di una vita sana. Lo scopo finale dell'Ayurveda è il benessere totale e naturale, frutto dell'armonia tra corpo e mente, e tra l'uomo e il suo ambiente. Per raggiungere questo fine l'Ayurveda mira a creare un corretto equilibrio tra alimentazione e dieta, yoga, meditazione, massaggi e un miglioramento della qualità di vita.

I testi vedici

Secondo la mitologia indiana Brahman, l'Essere assoluto e senza attributi, si manifesta nella Trimurti (letter. "che ha tre forme") rappresentata dalle tre divinità di Brahma, Vishnu e Shiva, rispettivi simboli della creazione, della conservazione e della distruzione. Brahma è l'incarnazione dei desideri che permettono al mondo di manifestarsi. Vishnu è l'incarnazione della bontà e della compassione che assicurano il mantenimento del mondo. Shiva è l'incarnazione delle caratteristiche di oscurità e di collera che causano la distruzione del mondo. La leggenda narra che Brahma diede a Indra, dio del firmamento, il dono dell'Ayurveda, e Indra lo trasmise agli esseri umani, che se lo tramandarono di generazione in generazione.

I testi sacri dell'India sono i quattro *Veda*, che costituiscono la rivelazione, perché secondo la tradizione indù furono redatti dai rishi in seguito a una rivelazione divina ottenuta in stati di profonda meditazione. Sono il fondamento più autorevole dell'induismo, e affrontano argomenti inerenti la salute, l'astrologia, la spiritualità, la poesia, l'etica, etc. Le *Upanishad* costituiscono l'ultima parte dei Veda ed esprimono l'apice della spiritualità indiana.

L'Ayurveda è un trattato di medicina che venne annesso solo in epoca tarda all'*Atharvaveda*, il Veda dedicato alla "scienza delle formule magiche". Viene considerata "il quinto Veda".

Tra gli scritti fondamentali dell'Ayurveda si distingue la *Carakasamhita*, una raccolta redatta da uno dei fondatori dell'Ayurveda, il medico Caraka che visse durante il primo secolo, e tratta di come mantenere la salute e prevenire la malattia. Secondo Caraka la causa principale della malattia risiede nella perdita di fede nel divino. Un'altra opera significativa è la *Susrutasamhita*, posteriore di circa un secolo, attribuita a Susruta, che dedica molto spazio alla tecnica del massaggio e indica con precisione i punti marma (i punti vitali del corpo, in seguito ripresi dall'agopuntura cinese).

Il terzo testo di riferimento è l'*Ashtanga Hridayamsamhita*.

"Colui i cui Dosha sono in equilibrio, la cui digestione è buona, i cui tessuti sono normali, le cui funzioni escretorie sono regolari, il cui spirito, mente e sensi rimangono pieni di beatitudine, è un uomo sano" (citazione dal *Susrutasamhita*)

La teoria dei cinque elementi

Secondo l'Ayurveda, l'universo è costituito da cinque elementi o sostanze, che entrano a far parte della costituzione di tutti i corpi di materia. Sono presenti in ogni cellula dell'organismo umano ma anche nelle piante, negli animali, negli alimenti, nelle condizioni atmosferiche, nelle ore del giorno e nelle stagioni. Come l'Universo - il macrocosmo - anche l'essere umano - il microcosmo - è costituito da cinque elementi chiamati "principi vitali".

Sono la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e lo spazio (o etere):

1. Terra (*Prithvi*) - rappresenta la massa. È pesante, solida, lenta, ruvida, chiara. Stimola la crescita.
2. Acqua (*Apa* o *Jala*) - rappresenta la coesione. È liquida, fredda, lenta, morbida, mucosa. E' umidificante, dissolvente.
3. Fuoco (*Agni*) - È l'energia, la trasformazione. Produce calore, è stimolante.