



SHALA LUNA

AYURVEDA I

1er Año Profesorado Hatha Yoga

Profesor Leandro Castro

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 1: Introducción al Ayurveda

Ayurveda puede traducirse como “sabiduría de vida”, “el conocimiento de la longevidad” o “la ciencia del buen vivir”. Es el sistema de Medicina preventiva natural más antiguo que existe. Su lema “prevenir es mejor que curar” es célebre, pero también sostiene que toda curación es posible al respetar, observar y conocer las leyes fundamentales que rigen la Naturaleza y el funcionamiento del cuerpo. Este sistema sostiene que la Naturaleza es inteligente, consciente e indulgente, y que ella desea naturalmente que todos sus hijos e hijas gocen de plena salud, de manera que sus fuerzas siempre están apoyando la renovación, el equilibrio y la sanación. Es sólo nuestra ignorancia y la tendencia a transgredir las leyes de la higiene y también aquellas que proponen balance las que hacen que surjan los malestares y la enfermedad. La enfermedad es, entonces, un proceso de aprendizaje y concientización que tiene el propósito de llevarnos a la madurez psicológica, emocional y a la plenitud espiritual.

Así como el Yoga nos ayuda a conocer la naturaleza de la mente para ponerla bajo control a fin de que nos ayude a descubrir la dimensión del espíritu, el Ayurveda propone el conocimiento del cuerpo y sus energías para que el trabajo en Yoga sea más placentero y fructífero. Ambas ciencias, hermanadas por amor al ser humano, nos proponen vivir en estado de “sattva”, que significa pureza, bondad, sabiduría y consciencia. Ambos conocimientos provienen del Sankhya, una filosofía metafísica que propone al ser humano un digno y correcto vivir que le permita alcanzar el verdadero propósito de la existencia: Moksha o la plena liberación de la ignorancia y el sufrimiento. Así es que Ayurveda nos enseña los hábitos que fortalecen el sistema psicofísico para que podamos gozar de la vida en el cuerpo, mientras la mente se mantiene clara y satisfecha dentro de

las posibilidades. Sin embargo, ya que la verdadera satisfacción sólo es posible cuando uno descubre el singular propósito de su vida y las actividades a través de las cuales podrá realizarlo (dharma), tanto los antiguos sabios como todo médico ayurvédico moderno, prescribirá prácticas yóguicas apropiadas para regular el balance de las energías que gobiernan el cuerpo y la mente con el fin de integrar la dimensión espiritual de la vida y alcanzar la más elevada felicidad. Conoceremos los 5 grandes elementos de la Naturaleza según la sabiduría Sankhya, y también los 3 doshas o fuerzas que rigen todos los procesos biológicos y fisiológicos en nuestro cuerpo, así como su relación con los diferentes sistemas corporales. Nos introduciremos en el concepto de “prakruti” o biotipo original, y “vikruti” o el estado de los doshas en el presente.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 2 - Dinacharya y Ritucharya: los Doshas a lo largo del día, del año y de la vida

La vida en un ciclo dentro de otro ciclo. Minutos, días, estaciones y milenios están dentro de ciclos más grandes como las eras (Yugas) y todos dentro del gigantesco ciclo de la manifestación cósmica. Pero en relación a las fuerzas básicas (doshas) que gobiernan nuestra biología y fisiología, vamos a aprender a verlas en relación a los días, las estaciones y también a lo largo de toda la vida.

La Medicina Ayurveda explica que un día de 24hs. puede dividirse en 6 partes o en 6 ciclos de 4 hs. Vata rige 2 de esos ciclos, pitta 2 más e igual kapha. Ya que en cada uno de esos ciclos, el dosha regente tiende a aumentar esa misma fuerza en nuestro sistema, podemos tratar de alinear tanto como sea posible nuestras actividades en relación a éstos con el fin de lograr mayor sintonía con la Naturaleza, más armonía y adquirir más vitalidad y salud.

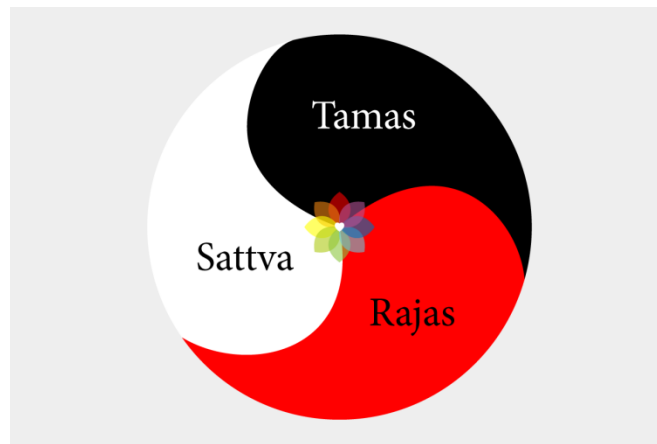
Por ejemplo, independientemente de nuestra constitución o biotipo (prakruti) y del desbalance de nuestros doshas en el presente (vikruti), la mejor hora para almorzar o hacer la comida más importante del día es cuando el Sol está cerca del cenit. En la mayor parte del globo esto se da entre las 12 y las 14 p.m. De la misma manera, es muy recomendable conciliar el sueño antes del segundo ciclo de pitta, que se da entre las 22 p.m. y las 2 a.m.

Las estaciones que conforman el año y que se dan en la mayoría de los países también están regidas por los doshas. Tener esto en cuenta nos ayudará a incrementar nuestra fortaleza. Por ejemplo, ahora que estamos en otoño, el elemento aire (vayu) empieza a predominar, generando más sequedad en el reino vegetal y también en el humano. Ya que vata predomina en elemento aire, si todos tomamos acciones para controlar vata en nosotros, podremos prevenir la clásica debilidad inmunológica que a muchos nos sorprende en este período.

Finalmente, todo el ciclo de la vida humana puede dividirse en 3 partes. Desde el nacimiento hasta los 15 ó 20 años, es un período gobernado por kapha. La mitad de la vida, entre los 20 y los 60 aproximadamente, está gobernada por pitta, y desde los 60 hasta el final, se considera el período vata. Aunque lógicamente en el último período suelen surgir más inconvenientes por razones obvias, es cierto que los individuos con predominio de kapha pueden experimentar ciertos problemas durante la primera etapa, mientras que los tipo pitta los experimentarán más en la segunda.

El maravilloso conocimiento que aporta el Ayurveda siempre nos dará claves para encontrar de manera lógica mayor equilibrio según las circunstancias. Esto a su vez, nos aportará la fuerza, la claridad y el ánimo que siempre necesitamos para avanzar en nuestras prácticas personales, dándonos la noble oportunidad de contribuir con el bienestar familiar, social y mundial, según nuestros deseos y posibilidades.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 3 - Tamas, Rajas y Sattva: Las 3 grandes Cualidades de la Naturaleza, sus características y funciones dentro del Universo

Según la metafísica Sankhya, el universo físico está formado por 5 grandes elementos: espacio, aire, fuego, agua y tierra, y éstos mismos están gobernados por las 3 Gunas o cualidades de la Naturaleza. Guna significa soga, cuerda o cadena. Estas cualidades o modalidades son las fuerzas básicas que controlan la existencia fenoménica coordinando los acontecimientos de acuerdo a la ley kármica universal. El estado de samadhi le permite a un ser asomarse por encima de las gunas, pero sólo una persona liberada (jivanmuka) puede

realmente trascender la influencia de estas gunas (gunatita). Estas cualidades por lo tanto, condicionan a todos los que viven en el universo.

Tamas puede traducirse como oscuridad, y se refiere especialmente a la falta de consciencia. Esa oscuridad se entiende como ignorancia y decaimiento. Rajas se traduce como movimiento, pasión, y acción motivada por el egoísmo. Sattva significa la luz de la consciencia, la bondad del conocimiento y el equilibrio.

En un plano universal, Rajas crea, Sattva sostiene, y Tamas destruye. En un plano humano acontece algo muy similar: es la influencia de Rajas la que nos incita a crear nuestro propio mundo interno y externo a través del deseo. Sattva nos enseña a sostener lo generado con la energía del amor, y Tamas nos fuerza a disolver muchas cosas en nuestra vida.

Lógicamente, las 3 fuerzas son indispensables para llevar a cabo el drama de la Creación y no puede aplicarse un juicio moral u ordinario sobre ellas. Por obra y voluntad de la Inteligencia Suprema, las 3 cualidades son buenas para nosotros. Sin embargo, a fin de transitar una vida humana más próspera y más feliz, necesitamos cultivar e incrementar la influencia de Sattva en nuestras vidas. Ayurveda y Yoga nos enseñan muy claramente a hacerlo.

Los reinos mineral, vegetal y animal predominan en Tamas. El reino humano predomina en Rajas y los reinos celestiales (los Devas) predominan en Sattva.

Aprenderemos de manera introductoria a reconocer la influencia de estas cualidades en la vida humana y también cómo es posible minimizar las influencias de Tamas y Rajas para que el brillo de Sattva nos lleve gradualmente a nuestra propia realización.

Tamas oscurece nuestra inteligencia natural impidiéndonos entender las cosas tal como son. Si Tamas se incrementa en nuestra mente nos tornamos necios y negativos. Rajas genera más deseos de los que es posible satisfacer. Si Rajas se incrementa, la frustración y el sufrimiento son inevitables. Cuando Sattva predomina en la mente, entendemos el propósito de nuestra vida y nos sentimos inspirados para colaborar con el plan divino.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 4 – Tres tipos de Alimentos: la Influencia de las Gunas en la Comida de todos los Días

“Las personas de mente pura (sáttvicas) gustan de alimentos que fomentan la longevidad, la vitalidad, la fortaleza, la salud, el buen apetito y la alegría, y que además son sabrosos, suaves, sustanciosos y agradables al corazón”

“Las personas de mente inestable y apasionada (rajásicas) prefieren los alimentos amargos, agrios, muy salados, excesivamente calientes o fríos, picantes e irritantes; tales comidas ocasionan dolor, aflicción y enfermedades”

“Las personas con la mente oscurecida por la ignorancia (tamásicas) disfrutan las comidas excesivamente cocidas, carentes de valor nutritivo, rancias, desabridas, residuales, descompuestas o impuras”

Shri Krishna en el Bhagavad Gita – 17.8/10

En este encuentro veremos que podemos hacer de nuestras comidas una meditación. Tal vez no nos sentemos a meditar 2 veces al día o hagamos 30 minutos de pranayama, pero sin dudas nos sentamos a disfrutar alimentos 2, 3 o más veces todos los días. He aquí una oportunidad perfecta para pensar en la magia del alimento. Si logramos profundizar en la magia del alimento es inevitable pensar en el poder de la Naturaleza, los astros y el Universo. Y si logramos captar la esencia de todo esto... ¿cómo podríamos no pensar en esa Inteligencia Suprema que hace posible todo lo que acontece?. Realmente, el alimento es Dios. Si comiéramos de una manera consciente, cada comida sería una oportunidad de acercarnos al samadhi. Sin embargo, no es fácil elevar la mente mientras uno se dispone a saborear lo que la lengua exige pero las células no necesitan. La selección del alimento es un arte en el que los antiguos Rishis también eran expertos. La ciencia del alimento espiritual se perdió y esta es la razón por la cual casi todo el mundo come mirando series, celulares, o discutiendo sin cuidado de arruinar la digestión y sin considerar el amor de la Tierra, la Luna y el Sol por todos nosotros.

Si comemos alimentos tamásicos, el cuerpo y la mente no puede dar lo mejor de sí. Es una forma inconsciente de generar enfermedad en el cuerpo o la mente. El alimento tamásico disminuye la inteligencia y socava la vitalidad que necesitamos para enfrentar los desafíos de la vida. Nadie puede ser feliz si su dieta predomina en este tipo de alimentos. Si comemos alimentos rajásicos nos sentiremos estimulados al comienzo y querremos conquistar el mundo, pero no hay organismo físico que resista la tensión, la ansiedad y el desgaste energético que produce el exceso de emociones y sentimientos incontrolables. El exceso de Rajas siempre conduce a Tamas. Una pequeña cantidad de ciertos alimentos rajásicos, si están en concordancia con la situación dósica del momento, pueden dar cierta fuerza si la dieta es sáttvika y está bien planificada de acuerdo a las necesidades personales. Sólo la nutrición sáttvika nos puede acercar a la paz y felicidad que siempre estamos anhelando. Es la más energética y la más higiénica y también la mejor a la hora de favorecer una mente meditativa.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 5 – Cómo Espiritualizar lo que Consumimos y Convertir cada Comida en una Meditación

Aunque el Sankhya se ocupa de distinguir la dimensión física y energética de la espiritual, desde el punto de vista de la unidad absoluta, todo es espiritual. Ya que el espíritu es la fuente original de donde todo emana no podemos afirmar que todo es materia, pues el espíritu no se genera de la materia pero ésta sí del espíritu. Por lo tanto, la materia no es más que espíritu tangible. Con frecuencia el vapor es invisible, pero si condensa se transforma en agua. El agua es fluida y no tiene forma propia pero si se condensa aún más se transforma en hielo y éste sí puede adoptar muchas formas. Podemos afirmar que el espíritu es una frecuencia súper fina, imposible de captar con ningún instrumento científico, pero cuando éste quiere expresarse en un plano más perceptible sólo tiene que bajar su frecuencia y convertirse en energía. Si quiere adoptar una forma más sensible todavía puede bajar su frecuencia aún más y tomar la forma concreta de la materia.

La mayoría de los mortales ve al alimento como algo material. La ciencia como una unidad llena de nutrientes. Pero lo cierto es que el alimento es espíritu en esencia. Es cierto que necesita de la tierra y el sol, pero el prana sutil que necesita para crecer es otra vez el aliento súper fino del espíritu. Todo lo creado viene automáticamente con todo lo que necesita para su subsistencia. Jamás se generó en este mundo una especie que no tuviera para comer. Por otro lado, este cuerpo hecho de células es en realidad un cuerpo hecho de comida. Seleccionar cuidadosamente el alimento sáttvico y prepararlo con amor es sólo el primer paso en la dirección de la nutrición espiritual, imbuir la preparación con consciencia divina, dar gracias y saborear el alimento a consciencia es muy importante si queremos nutrir el alma que somos en realidad. Los nutrientes alimentan el cuerpo, el humor y los sentimientos que experimenta el cocinero mientras prepara la comida nutren la mente y el corazón, pero sólo la consciencia del verdadero origen del alimento y la gratitud por el milagro del alimento alcanzan a nutrir el espíritu, porque todo lo que proviene del espíritu al espíritu va. El alimento no es el resultado del esfuerzo humano solamente. Es más bien el resultado de una tecnología celestial. Es una clara muestra de amor y generosidad por parte de la Divinidad hacia sus criaturas. Comer distraídamente es una costumbre muy común en nuestros días, pero es un hábito que tiene su precio. Si queremos generar una verdadera consciencia espiritual, es hora de prestar atención al don del alimento. Agradecer cada bocado es necesario, pero mejor aún es ofrecerlo. Podemos ofrecer nuestra comida a Ishvara.

Claro que él no va a tomarla porque no la necesita, pero sí puede tomar nuestro amor y saborearlo con placer. Aquellos que no comprenden la naturaleza de los productos de la tierra no pueden valorarlos ni ofrecerlos. Comen sólo para saciar su apetito. Pero es posible espiritualizar lo que llevamos a la boca trayendo consciencia al acto de comer. Cuanto más puros sean nuestros pensamientos, más nobles serán nuestros sentimientos y más amorosas nuestras acciones. El Hatha-Yoga Pradipika dice: “Seguir una dieta moderada significa alimentarse con comida agradable y dulce y dedicando el acto de comer para la alegría de Shiva”. Los Vedas también declaran “El que come es Maheshvara”. En el Gita, Krishna afirma: “Cualquiera que me ofrezca con amor y devoción una hoja, una fruta o agua, yo la aceptaré. Todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas y regales y todas las disciplinas que realices, hazlo como una ofrenda a mí.”

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 6 – Prana: qué es Prana y cómo Incrementar esta Fuerza en la Vida

Existe un Prana cósmico que es la fuerza vital primordial que genera, sostiene y transforma todo lo que existe en la creación. Esta fuerza puede llamarse MahaPrana o Energía Vital Universal. Esta fuerza proviene de Prakruti. Este MahaPrana es la materia prima con la cual se generan galaxias y también la fuerza que controla leyes físicas como tales como la gravedad o el electromagnetismo. Hasta los Devas se nutren de ella. Cuando una porción de esta energía cósmica entra voluntariamente en un pequeño sistema llamado embrión, se llama Kundalini, y es en un sentido gracias a ella que el embrión se desarrolla hasta convertirse en un cuerpo humano. De Kundalini se desprende el prana necesario para llevar a cabo todas las funciones biológicas, fisiológicas, motoras, nerviosas, sensoriales y volitivas. Pero esa porción de prana individual necesita ser alimentada con más prana cósmico “externo” para revitalizarse. Por esa razón necesitamos respirar, tomar agua, alimento y luz solar. En Ayurveda se dice que Prana es la esencia sutil del elemento aire. Este Prana tiene que estar en equilibrio con otras dos fuerzas: Tejas y Ojas. Si esta energía disminuye o es excesiva, genera desequilibrios.

Como consecuencia de una vida alejada de la Naturaleza y de malos hábitos, aprendemos a vivir con menos prana. Pero el resultado es que todas nuestras facultades naturales y posibilidades también se reducen.

Entonces nos conformamos con media vida, en vez de tener una entera. Cuando Prana está bajo, necesitamos dormir más pero descansamos peor, necesitamos comer más pero no podemos digerir y asimilar bien lo que ingerimos. Nos estresamos fácilmente aunque no tengamos que solucionar grandes problemas, y nuestra salud, inteligencia y percepción se reducen tristemente.

Tanto el Ayurveda como el Yoga tienen la inmediata intención de elevar, regular, distribuir y asimilar la cantidad de prana que sea necesaria para un completo bienestar. Existe una relación compleja entre las esencias sutiles de Prana, Tejas y Ojas y los doshas. Por ejemplo, si se produce un exceso de prana en el sistema, éste puede incrementar vata. Pero si falta prana en el sistema vata también puede aumentar. Vamos a introducirnos en estos conceptos y mecanismos de la manera más sencilla. Veremos cuáles son los síntomas de Prana bajo o excesivo (el exceso de prana es un caso poco común en este tiempo) y también cómo podemos revitalizarnos de forma segura elevando gradualmente nuestros niveles de Prana.

Como Prana regula el Sistema Nervioso Central y la actividad eléctrica en el cerebro, aumentar la energía pránica en el sistema puede mejorar la calidad de los pensamientos, la claridad mental y también la percepción sensorial o la potencia de los sentidos. Abundancia de Prana también implica mucha energía física y mental, entusiasmo, alegría de vivir y la capacidad de transmitir ese entusiasmo y alegría a aquellos que están desanimados. Si aprendemos a manejar esa energía pránica podemos ayudar a sanar a los demás y convertirnos en dínamos vivientes de esplendor, inteligencia y felicidad.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 7 – Tejas: qué es Tejas y como Incrementar esta Fuerza en la Vida

En el plano macrocósmico, Tejas es el fuego del Sol y las estrellas, así como el poder transformador de la Naturaleza o Prakruti. Según el Ayurveda, en el plano microcósmico e individual, el elemento fuego o Agni se divide en dos: el calor está representado por pitta, y la luz está representada por Tejas. En esta ciencia de salud, se entiende que Tejas es el responsable del poder mental, intelectual e intuitivo de una persona. También es el responsable del valor y la determinación para practicar disciplinas de todo tipo. Así como Agni

(junto con Prana) nos permite digerir, asimilar y eliminar lo que no sirve, Tejas tiene la misma función en un nivel superior y sutil: nos permite entender la naturaleza de lo que se percibe y también de lo que acontece. Es la inteligencia misma. Nos permite digerir las experiencias y sobreponernos a la confusión, al fracaso y al miedo.

Tejas es la esencia sutil del elemento fuego y la expresión energética de la luz de la Consciencia (Chit Shakti) Las personas pitta tienen que cuidarse de no incrementar demasiado Tejas, pues esto podría inflamar pitta y generar trastornos. Un exceso de Tejas podría relacionarse con un aumento del ego, mal carácter, crítica y un complejo de superioridad. Las personas arrogantes, prepotentes y los sentimientos de omnipotencia podrían revelar un exceso de esta energía, pero en su aspecto negativo o rajásico/tamásico. Las configuraciones planetarias en el momento del nacimiento, el entorno y las relaciones en la infancia determinan de manera innegable el carácter y la personalidad de un individuo. Las esencias sutiles pueden estar en desequilibrio respondiendo a este tipo de patrones y experiencias pasadas también. Pero son especialmente los hábitos y las costumbres las que determinan el balance de estas fuerzas y la forma en que la persona se conduce en la vida. Todos podemos mejorar si adquirimos el conocimiento correcto e implementamos el poder de nuestra voluntad consciente. Si Tejas no es suficiente, podemos sufrir desánimo, falta de confianza y autoestima, hipersensibilidad o demasiada vulnerabilidad. Podemos ser manipulados más fácilmente y puede que nos falte claridad para determinar cuáles son nuestras virtudes y capacidades y también cómo podemos llevar a cabo nuestro propósito en la vida. Sin suficiente Tejas es muy difícil sostener las prácticas y disciplinas que nos permiten avanzar en nuestra experiencia yóguica. A veces, la falta de carácter, claridad y valor puede impedirnos aprovechar las oportunidades en la vida. Afortunadamente, la misma práctica responsable y bien guiada de métodos yóguicos incrementa nuestro Tejas. En esta clase veremos con más detalles cuáles son las características de un Tejas bajo o excesivo y cómo podemos aumentar esta potencia de manera segura y sáttvica para elevar nuestro poder personal y beneficiar también a las personas que se cruzan en nuestro camino. La falta de un Tejas sáttvico ha llevado a los líderes de la civilización actual a situaciones peligrosas y desafortunadas para la humanidad. Es hora de revertir esta situación.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 8 – Ojas: qué es Ojas y cómo incrementar esta Fuerza en la Vida

En el Cosmos existe una energía que atrae, cohesiona y nutre todo lo que existe. Nosotros conocemos bien la nutrición humana, animal y vegetal, pero para que ésta exista, los planetas, las estrellas, las galaxias y el Universo también necesitan de alguna clase de “alimento” o “sustento” que les permita seguir existiendo. En los Vedas esa energía es llamada Soma. Hay varias clases de Soma, pero la suprema forma de Soma es el Amor de Dios. Sin éste parece que nada puede existir. En un plano más personal también existe ese Soma y éste se expresa especialmente a través de la consciencia y los sentimientos humanos. Esta energía particularmente nutritiva que existe en el sistema cuerpo/mente es llamada desde la antigüedad con la palabra sánscrita Ojas. Ojas significa “vigor”, “fuerza” o “poder vital”, pero como muchas palabras sánscritas, tiene también otras acepciones. En Ayurveda, el concepto de Ojas es de extrema importancia, al punto que se considera que la verdadera salud, así como todas las virtudes posibles que el ser humano puede despertar y desarrollar dependen de este néctar especial llamado Ojas. En un sentido, Ojas es más importante que Prana y Tejas porque si no fuera por él, las esencias del aire y el fuego no podrían ser contenidas en nuestro sistema. De la misma forma que cualquier bebida necesita un recipiente que la contenga, Prana y Tejas son el contenido que el contenedor de Ojas tiene que sostener. Si no fuera por esta esencia sutil, las energías de Prana y Tejas se perderían impidiéndonos conservar la vitalidad o la vida. Todos heredamos cierta cantidad de Ojas de nuestros padres pero lo que hacemos o dejamos de hacer puede disminuir o incrementar su cantidad y calidad. Esta fuerza es la esencia sutil del elemento agua y al igual que Prana y Tejas se expresan en el cuerpo pero no están realmente en él. Existen en el plano o dimensión del cuerpo astral. Ojas se forma y aumenta con un descanso profundo, con alimentos nutritivos, transmutando la energía sexual y con amor. A diferencia de las otras dos esencias, no hay riesgo por exceso de Ojas. Al contrario. Un exceso de Ojas puede rejuvenecernos y conducirnos a la madurez emocional, psicológica y espiritual, siempre que sepamos canalizar su fuerza con ayuda de Sattva. De otra manera, bajo la influencia de Rajas o Tamas, la autocomplacencia drenará esa energía o impedirá que se renueve. Una persona con Ojas bajo se estresa fácilmente, se irrita por cosas de poca importancia, tiene una tendencia a la depresión y también puede perder el interés en relacionarse. Como Ojas tiene estrecha relación con el sistema inmunológico, si aquel desciende quedamos fácilmente expuestos a la enfermedad. La insatisfacción, la falta de resistencia o paciencia y el miedo también son señales de Ojas bajo. Cuando Ojas se debilita hay que tomar medidas urgentes, ya que no es fácil restaurarlo con el estilo de vida moderno, pues lleva tiempo. Para poder practicar Yoga eficazmente es necesario un Ojas fuerte, especialmente si queremos aplicar técnicas más avanzadas de pranayama o alcanzar verdaderos estados meditativos. Todas las propuestas del Ayurveda están orientadas a nutrir este poder vital mientras que las propuestas del Yoga pretenden manejar las fuerzas de Prana y Tejas con el fin de activar Kundalini y transmutar la energía de Ojas en consciencia espiritual o samadhi. En este tiempo de temores e incertidumbres, es vital saber bien cómo fortalecer esta poder. Todos los que nos rodean y el mundo entero nos lo agradecerá.

Ayurveda Vidya: La Ciencia de la Vida



Módulo 9 – SOMA Y RASAYANA: Revitalización, Rejuvenecimiento e Inmortalidad

Según la antigua alquimia esotérica del Tantra, Soma o Amrita es el néctar de la inmortalidad. Algunos lo describían como una especie de secreción hormonal fina que la glándula pineal podía liberar (siempre y cuando hubiese abundante Ojas para transmutar) pero otros lo entienden como la energía que proviene de una consciencia embriagada de lo Divino que, al descender al cuerpo se expresa de manera misteriosa provocando un efecto revitalizante y rejuvenecedor que puede extender notablemente el tiempo de vida en el cuerpo. ¿Quién querría extender la vida si no es para disfrutarla plenamente? Está claro que la calidad es más deseable que la cantidad, pero hemos de saber que este Soma bendice con ambas. No es casual que en la literatura sánscrita Ayurvédica la palabra Soma se use a veces para substituir la palabra kapha. A los kapha se los considera afortunados. Si ellos hacen el esfuerzo para mantener el equilibrio tienen muchas posibilidades de desarrollar una admirable fortaleza y de disfrutar de una placentera y larga vida libre de enfermedades. Soma también se refiere a la Luna. En los Vedas a la Luna se la asocia con el placer, la fortaleza, la inspiración y el éxtasis. Soma también era una mítica bebida embriagante que los semidioses (Devas) tomaban para experimentar una bienaventuranza indescriptible que los convertía en inmortales. Aunque todos estos significados puedan parecer inconexos tienen una relación. Ciertamente todos vamos a morir, si bien es cierto que podemos extender la calidad y la cantidad de vida placentera. Soma es sinónimo de Samadhi, ese estado singular de la consciencia en el que realizamos que no somos ni el cuerpo, ni la mente, ni la personalidad. Cuando descubrimos nuestra verdadera y eterna naturaleza espiritual y realizamos que de verdad siempre fuimos inmortales, que el nacimiento y la muerte son como la entrada y la salida de un sofisticado escenario y el cuerpo humano un extraño disfraz, perdemos el miedo a la muerte. Semejante realización puede realmente

modificar la química que regula todas las funciones corporales, entre ellas nuestras hormonas, el funcionamiento del cerebro y probablemente la estructura misma de las células y del ADN. Muchos yoguís superaron exageradamente la expectativa de vida común, manteniendo y manifestando capacidades extraordinarias. Ayurveda conoce desde la antigüedad diferentes métodos para rejuvenecer y todos ellos entran en un conocimiento llamado Rasáyana, que significa “la senda del jugo”. Este “jugo” es el Soma que contiene Ojas. Aunque no alcancemos a superar los 100 años, el conocimiento de estos “secretos” podría hacer de nuestra vida algo más hermoso, más maravilloso y más milagroso de lo que ya es. No es entonces la inmortalidad física lo que necesitamos si no aquello que de verdad el corazón siempre anhela: la más pura y auténtica felicidad.

Lákshmana Leandro C.

10/4/2020