



El Ayurveda es la **medicina tradicional de la India** y el legado de una sabiduría milenaria. “Ayurveda” es un término sánscrito que significa “ciencia (*veda*) de la vida (*āyus*)” y sus orígenes se pierden en los primeros horizontes del tiempo. Según la visión tradicional hindú la sabiduría del Ayurveda es eterna y sin comienzo, ya que fue el mismo creador del mundo (Brahmā) quien lo transmitió a todos los seres para protegerles de la enfermedad y proporcionarles las llaves de la salud, la larga vida y la felicidad. Los seres humanos, dotados innatamente de esta sabiduría, empezarían a desarrollarla de forma consciente y elaborada a lo largo del tiempo, dando lugar a un sistema de medicina completo que recibió el nombre de Ayurveda.

El Ayurveda concibe al **ser humano** como una unidad integrada de cuerpo, mente y espíritu. El individuo es una representación en miniatura del cosmos y al mismo tiempo parte integrante de él, ya que es un sistema abierto en continua relación con su entorno social y natural.

Según la filosofía hindú todo en el universo deriva de los **cinco elementos** primordiales (éter, aire, fuego, agua y tierra) y por lo tanto también nuestro cuerpo, los alimentos y las medicinas con que lo tratamos; de hecho, no hay nada en la naturaleza que no pueda ser utilizado en alguna ocasión como medicina; el Ayurveda es la ciencia que nos enseña cómo utilizar los recursos naturales, de forma respetuosa y consciente, para mantener nuestro equilibrio físico y mental.

Los cinco elementos primordiales de los que procede todo el universo se reflejan en los organismos biológicos en la forma de los **tres doshas**: *vāta*, *pitta* y *kapha*. Los tres *doshas* son tres energías muy sutiles que sustentan todas las funciones fisiológicas y psicológicas. *Vāta* representa el viento, lo ligero y lo móvil; *pitta* representa el sol, el fuego, el calor y el poder de transformación y, finalmente, *kapha* representa la luna, el agua, lo oscuro y lo pesado. Nuestro cuerpo está formado por los tres *doshas* pero en cada individuo uno de ellos predomina: ésta es lo el Ayurveda llama nuestra “constitución” (*prakriti*).

El Ayurveda concibe la **enfermedad** como un desequilibrio con el orden cósmico que se manifiesta en el individuo como descompensación en la armonía de los tres *doshas*. Por eso la terapia, a base de medicinas naturales y regulaciones en nuestros hábitos y dieta, persigue armonizar los tres *doshas* para que se reestablezca de este modo una relación armónica con nuestra dimensión natural, social y espiritual.

El estado de **salud** es pues un estado de equilibrio dinámico entre los tres *doshas*, que en cada individuo estará en función de su constitución; este equilibrio no se limita al estado del cuerpo sino que abarca también al de la mente y el alma. El antiguo maestro ayurvédico Sushruta (600 a.C) define la salud del siguiente modo:

“una persona sana es aquella cuyas tres funciones biológicas (*doshas*), el fuego digestivo (*agni*) y los elementos constitutivos (*dhātus*) están en equilibrio, la excreción de los desechos corporales es regular y sus sentidos, mente y alma están en calma” (Sushruta Samhitā, Sūtrasthāna, Cap 15, verso 10)

Para el Ayurveda **cada individuo es único**, no sólo por su constitución sino también por su entorno, circunstancias e historia vital. Para que la terapia tenga éxito es muy importante que el médico conozca bien la historia y el modo de vida de su paciente y que el paciente tome parte activa en el tratamiento; con la ayuda del médico, es el paciente quien en último término comprenderá las raíces de su problema y tomará la responsabilidad y gestión sobre su estado.

El Ayurveda no es sólo un sistema de medicina completa y empírica sino una **filosofía** que nos ayuda a conocernos y aceptarnos tal como somos, un **modo de vida** que nos enseña cómo dar lo máximo de nosotros mismos, protegiendo nuestra salud y bienestar general. La terapia ayurvédica incluye medicinas herbales y minerales, tratamientos de purificación y masajes con aceite, pero muchas veces la enfermedad o el malestar puede tratarse simplemente regulando la dieta, los hábitos y el estilo de vida más adecuado para cada individuo en cuestión.

Por todos estos motivos el Ayurveda **es útil para todos**, independientemente de la geografía, clase social, raza, religión y cultura, y puede hallar su propio espacio en el mundo occidental moderno, complementando y complementándose en el diálogo con la ciencia médica moderna y otras terapias naturales.



Dhanvantari es el dios del Ayurveda. Según la mitología hindú, durante la batalla entre los dioses y los demonios se batió el océano y de su espuma emergió este dios llevando entre las manos un recipiente de ambrosía (amrita), la esencia de todas las medicinas para la longevidad y la curación. Sus cuatro manos sostienen cuatro objetos que simbolizan la erradicación total de la enfermedad de los seres vivos y de su entorno natural. Éstos son la concha (śanka), el disco (chakra), la sanguijuela (jaluka) y el recipiente con la ambrosía (amrita).