

CAPITOLO QUARTO

L'AYURVEDA E LA MENTE

*“Secondo le Acharya la mente di una persona si qualifica
sulla base del tipo di azione da essa ripetuta;
questo perché tale qualità sarà in essa predominante”¹*

¹ Charaka Samhita Cap.8.6 - Acharya (in Filliozat, 1964): termine che indica un maestro spirituale.

4.1 MENTE E YOGA

Nella cultura vedica si trovano anche gli stessi principi di quella branca della medicina recente che noi indichiamo come medicina psicosomatica; l'Ayurveda conosceva l'intima correlazione esistente tra mente e corpo, tra salute fisica e mentale.

Già dai precedenti paragrafi si capisce l'importanza che questa medicina pone nel soggetto inteso nella sua totalità e l'attenzione che viene rivolta alla prevenzione più che alla cura, l'Ayurveda è infatti più cura per prevenire, che cura per risolvere.

La stessa pratica *dello yoga* è l'esempio di una forma di prevenzione della malattia; prevenzione che promuove l'adeguato sviluppo dei valori fisici da condursi parallelamente all'incremento delle facoltà mentali.

Sri Krishna dice:

“quando la mente, l'intelletto e l'io (*ahamkara*) di un uomo sono sotto controllo, liberati dall'inquieto desiderio, così da riposare nello spirito, questi diventa uno *Yukta* (uomo in comunione con Dio). Una lampada non tremola quando non soffiano venti; così è per una *yogi* (colui che segue il cammino dello yoga) che controlla la sua mente, il suo intelletto e il suo io...”

”Quando la pratica dello Yoga placa l'agitazione della mente, dell'intelletto e dell'io, lo yogi trova completo appagamento. Così conosce l'eterna gioia che è al di là del confine dei sensi e che la ragione non può affermare. Rimane in questa realtà e non si allontana da essa.”

”Colui che lo ha capito, non può essere toccato dalle maggiori sventure. Questo è il vero significato di Yoga: una liberazione dal contatto col il

dolore e con la sventura”²

E ancora:

“Lo Yoga non è per chi mangia con troppa ingordigia, né per chi muore di fame. Non è per chi dorme troppo, né per chi sta sveglio. Lo yoga distrugge ogni dolore e pena con la moderazione nel mangiare e nel riposare, regolando le attività ed armonizzando il dormire e il vegliare”.³

Patanjali, nella sua opera classica *Yoga Sutra*⁴, descrive lo Yoga come “*chitta vrtti nirodhah*” che viene tradotto⁵ come una concentrazione che limita le modifiche della mente (*chitta*) o come una repressione (*nirodhah*) del tentennamento (*vrtti*) dei sensi (*chitta*).

Lo yoga è dunque il metodo indicato dalla filosofia vedica per calmare la mente inquieta e per dirigere l’energia vitale in canali costruttivi; esso, pur essendo un sistema filosofico, è anche una chiara testimonianza pratica lasciataci dagli antichi per la cura dell’anima; in Occidente lo si identifica spesso come una ginnastica: l’*hata yoga*, scambiando così una parte per il tutto.

4.2 L’EQUILIBRIO MENTALE

Come per il corpo i responsabili del giusto equilibrio sono le tre energie *vata*, *pitta* e *kapha*, così l’equilibrio psichico è mantenuto da *sattwa*, *rajas* e *tamas*⁶ di cui abbiamo già parlato nell’introdurre gli elementi che governano l’universo (pagina 21 di questo testo).

“Il corpo, la mente e l’io formano un tripode su cui si basa il termine vita e che costituisce il fulcro di questo Veda (Ayurveda), che fu portato alla luce

²Bhagavad Gita è un testo sulla filosofia dello Yoga.

³Bhagavad Gita, Karma Yoga (lo Yoga che si attua con l’azione).

⁴Yoga Sutra è composto da 185 aforismi.

⁵B.D.S. Iyengar, 1992.

⁶Charaka Smhita, Sutrasthana, ed. Spano, 1882

per gli esseri viventi. L'uso eccessivo, negativo e perverso degli oggetti sensuali, del tempo e del potere di discrezione è tre volte tanto la causa dei disordini psichici e somatici. Il corpo e la mente costituiscono la sede dei disordini nonché dei piaceri.

L'io (*jiva* o anima) è privo di disordini; è causa di consapevolezza in congiunzione con la mente con i cinque elementi dei sensi (il suono, il tatto, l'aspetto, il gusto, l'olfatto) e con gli organi sensoriali (l'udito, le sensazioni, la vista, il gusto, l'olfatto); è eterno e rappresenta colui che osserva tutte le azioni".⁷

L'esistenza umana è il risultato della congiunzione del corpo, della mente e dell'anima. Il mondo esterno viene percepito dai sensi. La mente possiede la cognizione della percezione.

Il termine mente viene utilizzato in un senso più ampio, che include anche il potere di discrezione o intelletto.

L'anima non viene coinvolta nelle attività mentali: è solo un osservatore passivo. Tuttavia, senza quest'osservatore passivo, non è possibile alcuna consapevolezza di sapere.

In altre parole se non c'è l'anima, che è la causa della consapevolezza, non esiste nulla per un individuo, o meglio, il concetto di individuo non sussiste senza la presenza dell'anima. La tavola del *Samkya*⁸ è la combinazione dell'anima universale e della sostanza cosmica che dà origine alla mente, all'intelligenza e al principio di individualizzazione.

Corpo e mente sono le sedi del piacere, l'anima li supera.

L'equilibrio tra mente e corpo crea le basi per il piacere.

Questo equilibrio, a livello sensoriale e psichico, viene dato dai tre stati psichici

⁷Charaka Smhita, Sutrasthana.

⁸ Samkya o Sankya: uno dei sei sistemi filosofico-religiosi dell'induismo ortodosso nato intorno al VI secolo a.C.

o tre *dosha* mentali o *guna*⁹, che rappresentano le tre caratteristiche della sostanza cosmica e cioè *sattwa*, *rajas* e *tamas*, che sono presenti in ogni aspetto della vita. Un loro aumento anormale provoca lo squilibrio psichico.

Essi comunque indicano il destino caratteriale e esistenziale di ogni individuo.

4.3 Sattwa, rajas e tamas

Sattwa caratterizza le persone miti, disponibili verso gli altri, di intelligenza e memoria acute, con una certa tendenza alla spiritualità. *Sattwa* è la spinta esistenziale di un individuo e rappresenta l'anima; può essere paragonato allo stato di veglia e alla presa di coscienza. Le attività *sattwa* sono quelle che conducono all'equilibrio, alla verità e alla constatazione dell'io, requisiti necessari per l'autodisciplina e il controllo dei sensi, delle pratiche di concentrazione e della stabilità mentale *Sattwa*, come requisito della *Prakriti* o sostanza cosmica, rappresenta l'energia e la vita.

Rajas è l'azione e il movimento, è quello che porta maggior dolore all'uomo perché rende la mente instabile. Caratterizza le persone dal carattere instabile, insoddisfatto e orgoglioso. Esso è paragonato allo stato di sogno e indica le attività della vita che avvengono a causa dell'impercettibile energia interiore.

Rajas è considerato il principio creativo dell'universo.

Tamas è l'inerzia e la stasi; caratterizza i temperamenti ignoranti, nichilisti, privi di stimoli intellettuali o di una tendenza alla ricerca. Esso è paragonato a uno stato di sonno profondo che corrisponde all'inattività e alla chiusura al mondo esterno; l'embrione viene definito come lo stato di *tamas* prima di

⁹Guna: tre qualità fondamentali della materia descritte dalla filosofia shankhya: *sattwa*, *rajas* e *tamas* e rese comunemente e riduttivamente con i termini di virtù, passione e ignoranza. Essi indicano le influenze che l'energia materiale esercita sugli esseri e sulle cose, determinando il modo di essere, pensare e agire. La loro interazione provoca il ciclico processo di creazione, mantenimento e distruzione dell'universo.

essere nato. *Tamas* è infatti il principio divoratore della sostanza cosmica.

Tabella n.6 : i **dhatu**, letteralmente "che entra nella formazione della struttura fondamentale dell'intero organismo" :

SATTWA - virtù ↓	RAJAS - passione ↓	TAMAS - ignoranza ↓
causa esistenziale di un individuo, paragonato alla veglia, rappresenta : <ul style="list-style-type: none"> • anima • verità • virtù • bellezza • equilibrio 	correlato alle attività vitali create in virtù dell'impercettibile energia interiore, paragonato allo stato di sogno, rappresenta : <ul style="list-style-type: none"> • forza • impeto 	corrisponde alla inattività e alla chiusura al mondo esterno, paragonato allo stato di sonno profondo, rappresenta : <ul style="list-style-type: none"> • ostruzione • resistenza

Nella vita terrena per essere sani e godere di buona salute bisogna avere questi tre requisiti mentali in equilibrio: le nostre vite sono principalmente *Rajas* in quanto le idee ci servono per creare, per guadagnare e per procurarci il necessario per una degna sussistenza; il desiderio di migliorare e ottenere di più è anch'esso una attività tipica di *Rajas*. Quando però, oltrepassando il semplice desiderio, giungiamo a sentimenti quali l'avidità o la gelosia e ad azioni quali il rubare, il mentire o l'uccidere, la nostra mente è ormai dominata da *Tamas*. *Sattwa* domina invece la mente quando riusciamo a vincere i desideri terreni, a controllare i sensi, ad eliminare la rabbia, l'avidità, l'attaccamento alle persone e agli oggetti terreni,

In certe condizioni di vita, come sovraffaticamento e pigrizia, è il *tamas* che dà equilibrio al *rajas*. Tutte le nostre attività dovrebbero essere una combinazione delle tre energie vitali, l'importante per una mente sana è di riuscire a mantenerle in costante equilibrio.

Un eventuale squilibrio provocherà irrequietezza e disordini congeniti, che a

loro volta faranno precipitare in un circolo vizioso, che porterà a lungo andare alla perdita di controllo delle attività mentali.

Purtroppo l'era attuale e lo stile di vita occidentale non prevedono che venga posta alcuna attenzione ad un esercizio della mente, del controllo dei sensi, al perseguimento della stabilità interiore e della ricerca del potere interiore, c'è dunque molto *rajas* e pochissimo *sattva*.

Secondo Vinod Verma¹⁰ i problemi sociali sono dovuti a questi squilibri e porta ad esempio l'Occidente ed i suoi movimenti reazionari giovanili :

“Dopo i molti anni di *tamas* durante la seconda guerra mondiale, l'Occidente si è svegliato al *rajas* mentre il *sattva* è diminuito; la gente ha abbandonato così la religione e le attività spirituali per ricercare il benessere materiale. Quando il *rajas* raggiunge un certo limite, l'assenza del *sattva* produce una sensazione di vuoto e di inutilità. Quando giunge il momento in cui bisogna dare delle risposte alle grandi domande dell'esistenza umana, quali la malattia, la vecchiaia, la morte, allora si aprono grandi crisi sia individuali che sociali: a questo punto l'equilibrio può mutare in un altro estremo e portare a movimenti reazionari oppure volgersi al *tamas* e provocare insanità, depressione, disgusto e crisi di rigetto.”

Ma lo squilibrio può anche stare in troppo *sattva* e portare alla esasperata ricerca spirituale, come succede ai numerosi *sadhu*, o persone sacre, che in India vivono appoggiandosi agli altri con l'illusione di raggiungere la salvezza, in realtà soffrono di squilibrio e l'illusione di poter rimandare il momento della ricerca del giusto equilibrio è deleterio in quanto uno stile di vita malsano e squilibrato lascia il segno per sempre.

Infatti, un particolare stato mentale o la dominanza di uno dei tre *guna* o requisiti non si limita solamente alle attività mentali, ma a tutto lo stile di vita,

¹⁰Ayurveda - La scienza della vita - l'arte del curare indiana.

alimentazione compresa. Così i cibi pesanti (l'alcool, la carne, i cibi troppo cotti o non ben preparati) vengono identificati come cibi tamasici, anche il mangiare troppo è un'abitudine tamasica. Il cibo rajasico è invece quello ben bilanciato e ben preparato (varietà di verdure, alimenti delicati dalle moderate quantità), mentre quello satvico è facilmente digeribile e con scarso apporto energetico (non impigrisce e non eccita i sensi: frutta, riso, latte, miele, burro chiarificato, verdure quali carote, zucchine - niente carne, aglio e verdure tipo il cavolfiore, le cipolle, la melanzana ecc.). La persona a predominanza tamasica sarà portata ad assumere cibi tamasici; per cambiare e riportare equilibrio dovrà dunque modificare e riequilibrare anche la sua dieta. Generalmente gli asceti si attengono a un regime sattvico mentre la gente comune segue una dieta sattvica una sola volta alla settimana o in determinati momenti dell'anno a scopi religiosi.¹¹

Come si trova scritto in Taittiriya :

“Possa l’universo mai abusare del cibo. Il respiro è cibo, il corpo si nutre di cibo. Questo corpo vive con il respiro, il cibo dipende dal cibo. Colui che sa ciò diventa ricco di cibo e grande di forma”¹²

Per poter dunque lavorare sulle energie delle attività mentali si deve lavorare contemporaneamente sui fattori esterni e su quelli interni, che sono considerati strettamente interdipendenti. Se dunque la mente di un individuo è tamasica ed egli desidera alterare o diminuire questo *guna*, dovrà modificare le abitudini alimentari, le attività giornaliere, nonché le proprie abitudini comportamentali. Per la medicina ayurvedica i fattori esterni, non solo l'azione personale che risponde ad un avvenimento esterno ma anche lo stile di vita e i colori degli abiti indossati, sono l'espressione di ciò che vi è all'interno dell'individuo e allo

¹¹Questo si collega all'usanza cattolica del digiuno del venerdì durante la Quaresima.

¹² Taittiriya Upanisha II.7 in Filiozat 1964.

stesso tempo hanno dunque effetto anche sul comportamento interiore.

Essi sono pertanto necessari, se ben direzionati, al mantenimento della salute mentale.

Riassumendo molto concisamente le cause più comuni che vengono elencate in relazione a squilibri psichici sono:

- una mente in cui predominano *rajas* e *tamas*
- uno squilibrio nei *dosha* corporei,
- una dieta squilibrata o l'assunzione di sostanze che non si dovrebbero combinare tra loro,
- un sovraccarico mentale dovuto ad eccessive preoccupazioni, arrabbiature, paure o tensioni.

Secondo l'Ayurveda nessun controllo deve essere esercitato sulla mente, perché la malattia può essere anche dovuta alla soppressione dei bisogni naturali o dei sentimenti.

Secondo l'Ayurveda è fondamentale capire le proprie emozioni, per valutarle a freddo e poi saperle governare e dirigere nella giusta direzione. Solamente tramite la loro comprensione esse possono essere trasformate e liberate.

La rabbia, la paura e altre emozioni negative solitamente nascondono una ferita aperta e invano soffocata. Sono le emozioni profonde e irrisolte che disturbano la mente succhiandone l'energia o manifestandosi come malattia.

Secondo l'ayurveda ogni malattia è psicosomatica.

Infatti corpo e mente possiedono potenti istinti di sopravvivenza che possono schiacciare i processi consci di assimilazione dei traumi emotivi.

Così le fobie scattano come meccanismi di difesa o negazione distogliendo l'attenzione dalla ferita irrisolta, mai veramente assimilata. L'energia viene quindi talvolta utilizzata per mantenere queste negazioni o per sfuggirle.

Al contrario, la soluzione o assimilazione di un dolore libera quell'energia impiegata per negarlo o per sfuggirgli o per tramutarlo in dolore fisico.

La soluzione è dunque la liberazione dall'energia negativa avviene con la comprensione, l'accettazione e l'abbandono.

La guarigione viene dall'interno dell'individuo stesso poiché il principio di base dell'Ayurveda si appoggia sull'esistenza di forze autorigeneranti che lavorano in armonia per il raggiungimento della salute e del benessere.

Ne è un esempio immediato il sonno che, secondo Charaka, è il più semplice e naturale mezzo per portare pace alla mente e tonificare il cervello; un sonno felice, e non indotto artificialmente, è il secondo pilastro della salute dopo la dieta e ad essa interdipendente. E ancora, le lacrime sono anch'esse indicazione che il corpo sta lavorando per purificarsi dalle emozioni.

E come studiare e valutare le proprie emozioni, se non con la meditazione, strumento eccellente per mantenere la salute mentale ed emotiva, che permette di accrescere la consapevolezza dell'essere che la pratica?

La meditazione placa la mente quotidiana e rende consci di quella saggezza interiore che può guidare ogni aspetto della vita. Ma soprattutto insegna a vivere nella consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni, del proprio animo e della propria mente. Consente di guidare i pensieri negativi e crearne di positivi, di operare scelte cosce anziché abituali, di osservare se stessi durante le azioni della giornata per poterle giudicare poi con distacco.

Dice Krishnamurti:

“Troverete così la meditazione di straordinaria bellezza; agirete nel modo giusto in ogni momento; se non agirete nel modo giusto in un dato momento non importa, ricomincerete da capo - non sprecherete tempo nel

rimpianto. La meditazione fa parte della vita, non è diversa dalla vita”¹³

E' dunque importante considerare e valutare a freddo i propri sentimenti e i propri impulsi emotivi per capire le situazioni che producono squilibrio e cessare così di subirle passivamente per ricavare invece il bene nato dal dolore; come afferma un detto indiano: “bisogna imparare ad essere nel mondo ma non del mondo”.

Charaka Samhita afferma infatti che:

“la mente di una persona si qualifica sulla base del tipo di azione da essa ripetuta; questo perché tale qualità sarà in essa predominante.”

Ogni nostra sensazione ha qualità legate a vata, pitta o kapha: le qualità delle sensazioni possono aumentare i dosha secondo il principio che ogni simile aumenta il suo simile. Così un film violento possiede qualità che aggravano pitta, il solletico o troppa stimolazione sensoriale accresce invece vata, troppo lavoro intellettuale aggrava pitta, compiti noiosi e ripetitivi offuscano la mente e aumentano kapha.

Limitare quindi l'esposizione alle emozioni con qualità che non servono al nostro dosha e godere invece di quelle che intensificano il benessere, riportando equilibrio, non può che ridare salute mentale.

L'essere umano perfetto non soffre di disturbi nel flusso di energia poiché tutti i livelli funzionano in maniera armoniosa: il corpo, i sensi, la mente, la coscienza.

Una descrizione di questi metodi si può ritrovare nella cultura occidentale, quando Platone in un passo del “Carmide” riporta di una pratica medica in uso presso i Traci basata appunto sulla psicoterapia ante litteram:

«Tale, Carmide, e' anche il caso di questo incantamento. Io l'ho appreso là all'accampamento da uno dei medici traci della scuola di Zalmosside, i

¹³Krishnamurti “Meditazione” in Anselmo, 1996.

quali, si dice, sanno anche rendere immortali. Questo trace diceva che i medici ellenici hanno ragione ad affermare ciò che ho detto poco fa, ma, proseguiva, Zalmosside, il nostro re, che è un dio, afferma che, come non bisogna tentare di guarire gli occhi indipendentemente dalla testa né la testa indipendentemente dal corpo, così non bisogna neppure tentare di guarire il corpo indipendentemente dall'anima: la causa, per la quale ai medici ellenici sfugge la maggior parte delle malattie, e' che essi trascurano il tutto che bisogna curare e che, se sta male, rende impossibile che una parte stia bene. Tutti i mali e tutti i beni, diceva, provengono al corpo e all'uomo intero dall'anima, dalla quale affluiscono come dalla testa agli occhi: bisogna dunque curare in primo luogo e soprattutto quella, se la testa e il resto del corpo devono stare bene. E l'anima, caro amico, è curata con certi incantamenti e questi incantamenti sono i bei discorsi, dai quali si genera nelle anime la saggezza; e, quando essa si è generata ed è presente è facile ormai procurare la salute alla testa e al resto del corpo.”¹⁴

La cultura indiana non ha lasciato solo pari indicazioni astratte circa la cura dell'anima, ne è un esempio lo yoga di cui si è accennato all'inizio di questo capitolo.

Come già si è visto nel paragrafo riguardante i dosha, la medicina ayurvedica non ha come scopo primario quello di guarire, ma di potenziare la salute nella sua globalità, ripristinando l'equilibrio tra le diverse parti del corpo e tra la mente e il corpo .

Solo un perfetto equilibrio è infatti indicatore di salute perfetta e gli effetti di una buona salute mentale sono una constatabile diminuzione dell'ansia, un aumento dell'appagamento e della quiete interiore, una diminuzione della depressione, la liberazione dall'insonnia che è un derivato diretto dai conflitti e dalle tensioni emotive accumulate e che sono l'anticamera del disturbo mentale;

¹⁴ Platone, «Carmide», in Dialoghi platonici, a cura di G. Cambiano, UTET, 1976

un conseguente diminuito uso di tranquillanti, antidepressivi, sonniferi, un aumento della stabilità interiore, una diminuzione dell'irritabilità, sono una chiara, dimostrata e efficace prevenzione di possibili malattie psichiche.

4.4 LA TERAPIA PER LA MENTE

La cura ayurvedica ai disturbi della mente non ha nulla a che vedere con la terapia psicologica della medicina occidentale moderna dove il corpo e la mente sono separati e i cui disturbi sono dunque affrontati diversamente a seconda delle loro origini.

Secondo Charaka Samhita:

"Esistono tre tipi di terapia: spirituale, razionale e psicologica. La terapia spirituale consiste nella recitazione dei mantra, nell'indossare radici e gemme, in atti di buon auspicio, offerte, ablazioni, legati a precetti religiosi, espiazioni, digiuni, invocazioni alla benedizione, offrirsi agli dèi, pellegrinaggi ecc.. La razionale consiste in una razionale somministrazione di diete e farmaci. La terapia psicologica è la costrizione mentale di fronte agli oggetti non salutari."

Nell'Ayurveda i tre tipi di terapie sopra menzionati sono strettamente legati e inseparabili.

Oltre alla terapia razionale costituita dalla medicina, dalla dieta e dall'esercizio, il potere della mente viene anche usato per massimizzare il processo curativo con la parte di terapia che Charaka chiama psicologica. Qui il processo cognitivo e la mente vengono spinti verso la ricerca delle cause dei disturbi e dei fattori che li aggravano mentre lo sforzo mentale e la forza di volontà

vengono usati per sradicarli.

Se un paziente non è in grado di affrontare questo complesso procedimento da solo, interviene l'aiuto di un medico o di una persona saggia che potenzia e sostiene la persona ammalata.

L'elemento importante in questo tipo di terapia psicologica è il “far conoscere e sentire” al paziente il suo disturbo, per far sì che si instauri un rapporto con esso e che poi usi la sua forza di volontà per prevenire i fattori scatenanti e partecipi al processo curativo. La partecipazione mentale del paziente nel capire e visualizzare i propri disturbi è elemento importantissimo per potenziare la terapia razionale (basata sui farmaci).

Un punto importante per la terapia è infatti la forza di vita o *ojas* che è la forza più potente tra gli elementi del corpo; sebbene abbia sede nel cuore, essa compenetra il corpo intero e forma il fondamento per il benessere del corpo. La sua natura è grassa, acqueea, pura, “un po' rossa e gialla; con la sua decadenza, la decadenza è certa; se essa permane, anche l'individuo permane”¹⁵; da essa si sviluppano gli stati d'essere che dominano il corpo; se essa cresce sorge un senso di benessere, di pienezza e di forza del corpo.

L'*ojas* è l'aspetto più sottile della creazione materiale e lo si può localizzare al punto di giunzione tra coscienza e materia. E' sia coscienza che materia, rappresenta ciò che li unisce.

Per quanto riguarda la terapia spirituale la spiegazione risulta di ancor più difficile comprensione in quanto per le culture occidentali le pratiche menzionate nella definizione di Charaka delle tre terapie sono considerate superstizioni o pratiche prive di senso, eccezion fatta per certe fedi religiose dove riscontriamo qualcosa di paragonabile nel pellegrinaggio a centri religiosi famosi per cure miracolose (vedi la fede cattolica e Lourdes).

La terapia spirituale, che non esiste nel sistema medico occidentale, si basa

¹⁵ da Vagbhata Astangahridayasamhita - compendio della quintessenza della ottuplicità, 1982

soprattutto sull'evocare il potere dell'io o dell'anima. Si usa il verbo evocare proprio perché l'anima, che è fonte della consapevolezza, è un osservatore passivo e non partecipa alle attività mentali; raramente l'individuo è consapevole del proprio io spirituale o potere interiore.

Quando gli sforzi sattvici riescono a risvegliare il potere interiore ecco che l'individuo recupera la capacità di “vedere” oltre le mera realtà materiale, sviluppa abilità intuitive e predittive.

Il nostro potere interiore, *atmashakti*, che tutti possiedono, può essere impiegato a scopi terapeutici.

Ma come raggiungere questo “risveglio” del proprio potere interiore?

Tramite il persistere dello sforzo e una forte volontà nel raggiungere l'obiettivo. I vari metodi yoga sono concepiti per condurre al risveglio interiore; con una pratica costante quotidiana si è in grado di accrescere lo stato di benessere interiore che aumenta l'*atmashakti*. Durante la concentrazione, o meditazione, si può raggiungere uno stato di calma e tranquillità interiore che permettono di sgombrare la mente e di avvicinarsi alle varie parti del corpo con il pensiero; concentrandosi su parti specifiche malate e rilassando la mente si può curare la parte malata dirigendo l'energia del respiro verso di essa, come un massaggio guaritore. Tale pratica viene indicata anche per prevenire, mantenere e migliorare la salute.

Coloro che hanno raggiunto un completo stato di sattva e sono un tutt'uno con la natura dell'anima possono controllare il potere interiore e riuscire a curare non solo se stessi ma anche gli altri, grazie all'energia dell'anima. E questa energia dell'anima è infinita proprio perché nasce dal legame che si instaura tra mente e cosmo, tra energia mentale individuale e energia cosmica illimitata.

Questo concetto di terapia spirituale può essere ricollegato alle recenti ricerche scientifiche condotte in occidente sulla sintonia frequenziale del cervello, che

tentano di capire, tra le altre cose, come mai certe persone riescano ad individuare semplicemente guardando o con semplici movimenti della mano gli organi ammalati di altre persone captando quelle che sono state definite delle “frequenze” particolari emesse dalle cellule malate.

Tra le terapie spirituali dell'ayurveda, oltre alla meditazione che rientra anche nella parte di terapia psicologica, vi sono i *mantra*, in genere considerati formule o suoni mistici dell'incantesimo e dell'invocazione, che si possono definire come suoni o insieme di parole che aiutano a mantenere o raggiungere la concentrazione a sua volta intesa come distacco della mente dalle cose esterne affinché si rivolga verso l'interno, verso l'*atmashakti*.

I *mantra* vengono usati per il *japa*: il ripetersi di un'affermazione atta a liberare la mente dai pensieri o crearne di positivi e rinvigorenti. I mantra ricollegano dunque la terapia spirituale alla terapia psicologica in quanto anch'essi collaborano all'evocazione di quella energia che è insita in ogni individuo e che può essere diretta poi su vari livelli e per molteplici fini.

Gli atti di buon auspicio, le donazioni, le offerte, le oblazioni, sono parte della terapia spirituale e si possono meglio comprendere se ricollegati alla teoria del *karma*.

Come già accennato il nostro *karma* determina la felicità e la sofferenza, dunque quando si soffre per un disturbo e si spera di guarire ci si impegna a compiere azioni quali le offerte, ecc., credendo che i benefici che si ricavano nell'aiutare le persone veramente bisognose possano attenuare l'effetto delle nostre cattive azioni e alleviare la sofferenza dovuta a un cattivo *karma*. Questo non è poi un concetto molto diverso da quello occidentale cattolico, dove Cristo ha offerto la propria vita per purificare il mondo, o più semplicemente dove ci si rivolge alla preghiera e ai precetti religiosi per ottenere perdono o salvezza.

E ancora, radici, semi, gemme e oggetti simili vengono utilizzati per la terapia

spirituale in quanto alcuni di essi si pensa contengano una particolare energia cosmica e che, indossati da un corpo umano, ne influenzino l'energia interna. Come è stato detto per i colori, parimenti le gemme influiscono sui tre requisiti mentali. Secondo la tradizione antica le gemme sono create ognuna in situazioni particolari di condizioni e di tempo e dunque ognuna possiede un'energia specifica che influenza la nostra energia corporea.

Ad esempio : per i disturbi kapha o tamas sono indicate gemme luminose color fuoco; al contrario per i disordini vata-pitta o rajas sono prescritte gemme da un luminoso colore perlaceo, dal blu chiaro o dai colori della terra quali il grigio e il nero; ma l'intera terapia si basa anche sulla complessa astrologia indù di cui qui non possiamo trattare.

Anche nel concetto della terapia spirituale rimane implicito l'importante concetto di venerazione della natura, di potere cosmico con cui stabilire un legame, presente peraltro in molte delle cerimonie religiose e curative di tutte le civiltà antiche.

E così i cinque elementi vengono impersonificati da altrettanti dèi indù: il dio Hanuman è il figlio del vento e simboleggia *vata* e *rajas*, esso è venerato per il coraggio, l'audacia e la cura dei disturbi relativi a *vata*. Pitta e sattva provengono dal sole che viene venerato per il raggiungimento dei requisiti sattvii, per curare la debolezza della vista e per aumentare le capacità mentali e intellettive. Acqua e terra sono venerate in tutta l'India: i fiumi sono sacri, la terra viene venerata sia prima che dopo il raccolto ecc.. Anche gli alberi sono venerati nell'ambito della terapia spirituale, una persona ammalata si impegnerà infatti a coltivare un certo numero di alberi sacri che hanno molteplici proprietà farmaceutiche e i loro prodotti saranno impiegati per la preparazione di molti farmaci e forse proprio questo è il motivo per cui sono considerati sacri. Il *Rig Veda* e l'*Atharva Veda* riportano molti inni di preghiera per i cinque elementi e

per la ricerca della salute.

E ancora alla natura si rivolge l'ayurveda nella terapia spirituale quando tiene in considerazione le fasi lunari, le eclissi e la posizione delle stelle nella "posologia" della cura.

Senza ricorrere a pratiche complicate, ma con la terapia psicologica della forza di volontà, la tenacia e la meditazione unite alla terapia razionale della dieta, Maya Tiwari racconta nel suo libro come è riuscita ad affrontare e guarire dal cancro, che non era legato a un danno organico bensì a profondi, irrisolti e inconsci problemi spirituali¹⁶.

L'Ayurveda in quanto scienza della vita afferma infatti che ogni individuo ha quattro scopi ben precisi da raggiungere nel corso della propria vita:

- *dharma* o virtù, cioè ciò che è giusto secondo le leggi naturali universali,
- *artha* o ricchezza,
- *kama* o felicità, cioè la tensione naturale verso il piacere,
- *moksha* o salvezza, intesa anche come libertà o liberazione assoluta da tutte le azioni di *artha*, *kama* e persino *dharma*.

Per ottenerli non solo ci si deve preservare liberi da malattie, ma corpo, mente e spirito devono essere tutti mantenuti in uno stato di salute positiva.

Ed è proprio l'enfasi posta sullo *Swastha Vrutta*, o mantenimento della salute positiva, la caratteristica che distingue l'Ayurveda dalle altre scienze mediche.

Sebbene la ricerca della ricchezza e del piacere sia ammessa come parte naturale della vita, quando essa sopraffà le leggi universali del *dharma*, la vita diventa un inferno.

Un detto Indu dice: "se tu proteggi il *dharma*, esso protegge te".

Tutte le trasgressioni alle leggi di Natura o alla nostra saggezza interiore sono causa di malattia.

La malattia può essere dunque, non solo di origine fisica, ma anche di origine

¹⁶Maya Tiwary - "A life of Balance", 1995.

karmica (*moksha* è ciò che permette la chiusura del ciclo di rinascita, ciò che consente di liberarsi dalle limitazioni umane e di raggiungere la vera conoscenza di se stessi): se nel ciclo di vita precedente non è stato raggiunto *moksha*, oppure esso è rimasto imbrigliato e soffocato dalla ricerca del piacere e della ricchezza, ecco che lo squilibrio rimane latente e può comparire poi nei cicli di vita successivi sino a manifestarsi come malattia.

L'Ayurveda si propone appunto d'allontanare la malattia portando l'individuo a una maggior coscienza di se e ristabilendone il giusto equilibrio fisico, mentale e spirituale.