

Ayurveda: el arte del equilibrio

Por Yogi Sarveshwarananda Giri

<https://elartedelapaz.org/>



¿Qué es el equilibrio?

“Todas las enfermedades comienzan en la digestión o en la mente.”

~ Dicho ayurvédico

Una excelente salud, la longevidad, la vitalidad y la felicidad dependen de nuestra habilidad para desempeñar sólo dos procesos básicos: **absorber lo que es beneficioso** y **expulsar lo que es tóxico**.

Nutrir el cuerpo con materias buenas y eliminar las tóxicas proviene del Ayurveda -palabra sánscrita que significa "la ciencia de la vida y de la longevidad"- además de una metodología para alimentar la mente con impresiones buenas y expulsar las emociones negativas -el yoga y la meditación.

Todos queremos **agregar años a nuestra vida**, y sin dudas el efecto de desintoxicación total del del ayurveda y del yoga proporcionarán eso. Pero además, ¡**le agregará vida a nuestros años!** Cuando las toxinas físicas, mentales y emocionales se eliminan, obtenemos una visión más clara de la misión de nuestra vida y podemos maximizar nuestro potencial.

Cómo se contamina el cuerpo

La nutrición óptima y la eliminación dependen de la buena digestión... que es exactamente el problema. Hemos debilitado nuestro poder digestivo hasta el punto que hoy en día, en lugar de digerir la comida, la mayoría de lo que comemos **se pudre o fermenta**.

En el occidente, los síntomas de gases, hinchazón, reflujo ácido, calambres estomacales e intestinales, deposiciones malolientes, constipación o diarrea, somnolencia, pesadez,

concentración pobre y tez mala son considerados aspectos normales e inevitables del proceso digestivo y de eliminación. Al consultar un médico bien intencionado prescribirá pastillas de acción rápida para enmascarar los síntomas... para que podamos continuar como si nada hubiera sucedido.



Sin embargo, en la medicina holística estas perturbaciones se consideran la voz del cuerpo que nos indica que el proceso de enfermedad ha comenzado. Si no prestamos atención a estos primeros desequilibrios, estos se trasladarán del sistema digestivo hacia los tejidos y órganos produciendo enfermedades agudas, y mientras más tiempo se deje sin tratar la causa raíz, mayores serán las posibilidades de que se desarrollen enfermedades degenerativas crónicas, desde el Alzheimer hasta el cáncer.

Cómo se contamina la mente

“Si viertes néctar en una taza envenenada, tendrás veneno.”

~ Paramahansa Hariharananda



Tomó **15 siglos**, desde el nacimiento de Jesús hasta el Renacimiento, duplicar nuestra comprensión del mundo e integrar su significado.

Gracias a la tecnología moderna, ahora la información disponible acerca del universo se duplica cada 18 meses...

El problema es que nuestra cultura y nuestro ambiente laboral ya no nos preparan para manejar esta avalancha de datos.

Hoy en día todos sufrimos a causa de una mente tóxica y agitada que nos hace sustituir el conocimiento por información, y el contacto con las fuerzas nutritivas de la naturaleza por la realidad virtual.

Al enfrentarse con una epidemia mundial de estrés sin precedentes, problemas para dormir, adicciones, ansiedad, depresión y suicidios, los tratamientos médicos actuales se concentran en calmar nuestro sistema de respuesta al estrés mediante una mezcla de medicación y terapia.

El Yoga, el Ayurveda y la medicina holística complementan este enfoque médico corrigiendo el desequilibrio en nuestros *doshas*, constitución bio-psicológica y espiritual, ayudándonos a reconectarnos con nuestro Ser interior más profundo a través de una combinación de posturas yóguicas, ejercicios de respiración, prácticas de relajación y meditación.

Cómo comenzar el proceso de limpieza



Entonces, ¿por qué desperdiciar otro momento y no comenzar a recuperar nuestra salud y vitalidad ahora mismo? Muchas personas temen adoptar una dieta y estilo de vida saludable por miedo a que sea demasiado complicado, que lleva demasiado tiempo, que sea demasiado costoso o muy aburrido.

Estos mitos se derriban fácilmente una vez que comenzamos a implementar unos pequeños cambios, poco a poco.

Un programa de desintoxicación se puede comenzar en cualquier punto: consumir alimentos vivos con alto nivel de enzimas, por ejemplo; hacer unos ejercicios sencillos de estiramiento y posturas de yoga; practicar cortos períodos de meditación y relajación consciente; realizar ajustes básicos en el estilo de vida para reducir el estrés; recibir un masaje tailandés para equilibrar su constitución; realizar una limpieza intestinal; etc.

Puede que no todos los elementos del programa sean necesarios, todo depende de su constitución original y de su nivel de toxicidad. Es por eso que cualquier programa de limpieza exitoso debe comenzar con una consulta individual ayurvédica para poder tener una imagen clara de quién eres físicamente, mentalmente y espiritualmente.

La vida es un viaje hacia el Gozo. ¡Nos encontramos en el camino!