

COSMO

RAPPORTO TRA I 5 ELEMENTI

DHATU

OJAS

MALA E AGNI

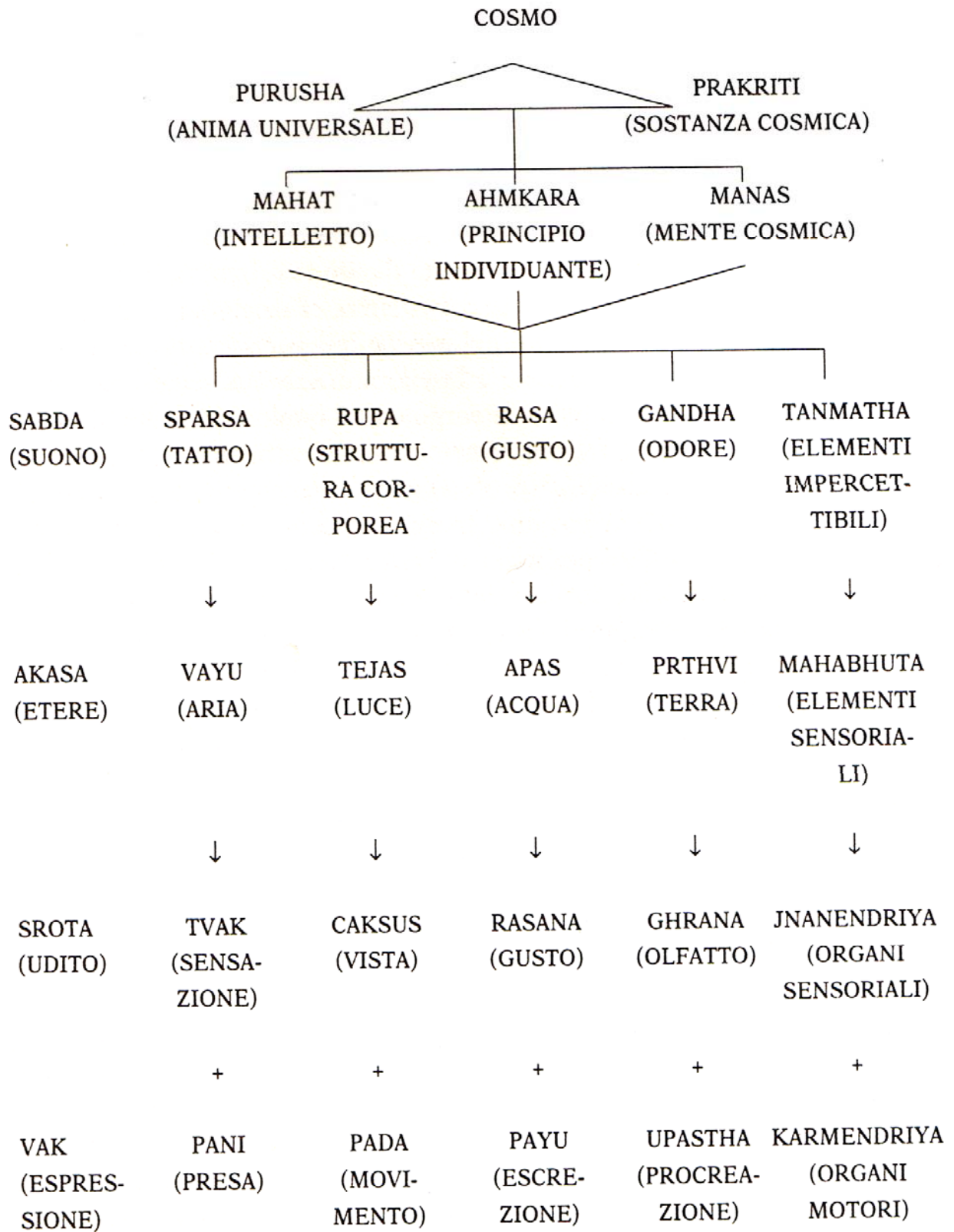
I 3 REQUISITI MENTALI

AMA

SEGNI DI SQUILIBRIO DOSH

EQUILIBRIO DEI DOSHA

Tavola 2. Un'illustrazione dei vari elementi del cosmo secondo il pensiero *samkhya*.



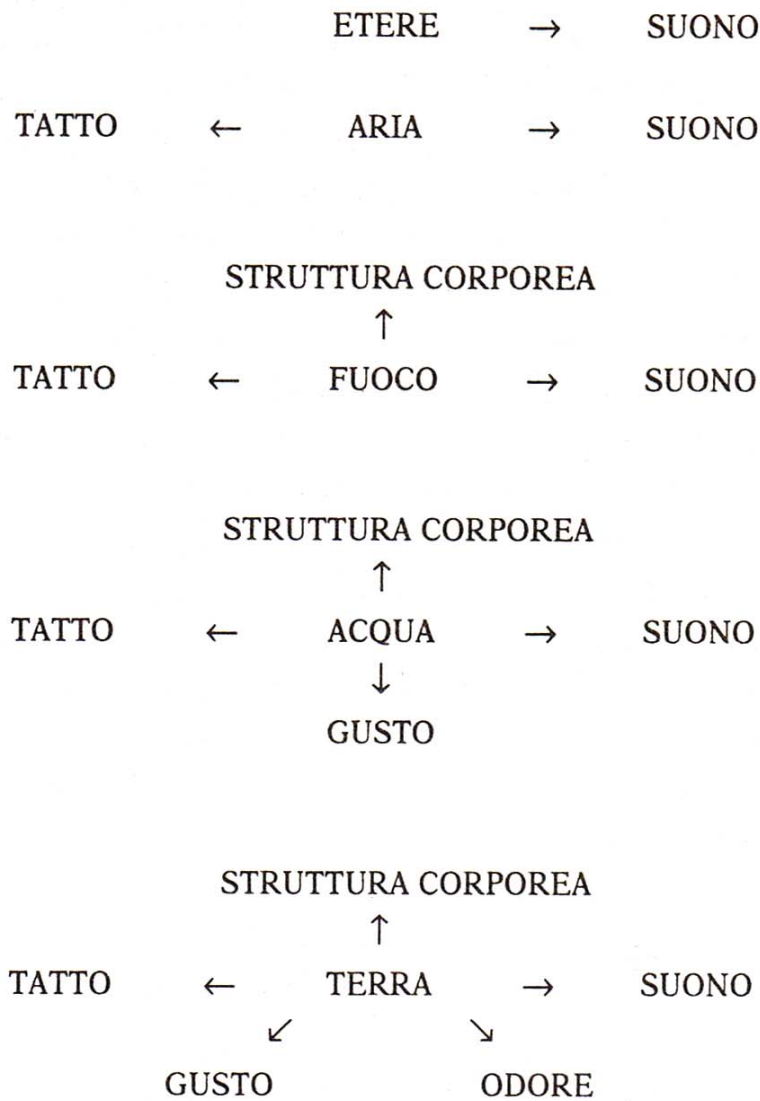


Tavola 3. Il rapporto tra i cinque elementi fondamentali

I frutti di tutto il nostro karma precedente in termini di tempo e spazio, può essere meglio illustrato prendendo come esempio una varietà di alberi da frutto. Immaginate di voler possedere un frutteto con una varietà di alberi da frutto. Anzitutto, dovrete scegliere un pezzo di terra a seconda delle condizioni climatiche favorevoli ai frutti che volete coltivare. Quindi inizierete a piantare su questa terra tutte le possibili varietà che possano crescere in queste condizioni climatiche. Immaginate di coltivare alberi di banane, manghi, leechi, arance, limoni, melograni e guaiava. Ogni albero vi darà frutti in diversi periodi di tempo. Aranci, limoni, melograni, peri delle Indie e banani possono produrre frutti tra i 2 e i 5 anni. I leechi possono richiedere dieci anni, mentre i manghi degli alberi che avete piantato possono essere destinati ai vostri figli.

Dhatu

Il termine *dathu* letteralmente significa 'sostenere' o 'nutrire'. Significa anche metallo, ma qui non viene usato in questo senso. I *dathu* favoriscono la crescita del corpo e gli forniscono la struttura e il nutrimento. Sono in realtà il materiale risultante dalle funzioni delle tre energie vitali. Ci sono sette *dathu* :

- 1) *rasa*,
- 2) *rakta*,
- 3) *mamsa*,
- 4) *meda*,
- 5) *asthi*,
- 6) *majja*,
- 7) *shukra*.

Sono temporanei o permanenti. Per temporanei qui si intende che vengono costantemente rinnovati: il vecchio viene distrutto e il nuovo si crea.

Il *rasa dhatu* è l'essenza della nutrizione. Tutto ciò che mangiamo, beviamo, lecciamo e divoriamo, come dice Caraka, ("Sutrasthana", XXVIII, 5) si trasforma in due prodotti:

- 1) l'essenza del cibo che viene assorbito nel nostro sistema, detto *rasa*;
- 2) i prodotti detriti, detti *mala*, che vengono eliminati sotto forma di sudore, urina, feci, sporcizia delle orecchie, degli occhi, delle narici, della bocca, dei genitali, delle unghie ecc. Dopo l'assorbimento, il *rasa dhatu* circola attraverso gli *sharota* (canali) con l'aiuto del *vayu* o *vata* in tutto il corpo. Il *rasa* nutre anche gli altri *dhatu*.

Il *rakta dhatu* è il sangue e la sua circolazione. Nutre anche tutti gli altri *dhatu*. Il *rakta* risulta dalla combinazione del *rasa dhatu* e del *pitta*. Fornisce colore e lucentezza al corpo. Nella letteratura ayurvedica, pare che il sangue venga fatto circolare nel cuore (*Hridaya*) attraverso canali specifici per il *rakta dhatu*.

Il *mamsa dhatu* è responsabile della formazione dei muscoli. Viene

prodotto dal *rakta* e dal *rasa dhatu*.

Il *meda dhatu* (tessuto adiposo o grasso) fornisce una specie di imbottitura al corpo e protegge il *mamsa dhatu* e l'*asthi dhatu* (ossa). In quantità ridotta potrebbe produrre debolezza, in eccessiva quantità, diventa fonte di obesità.

L'*asthi dhatu* è permanente rispetto agli altri *dhatu*. Non si rinnova. Dà la struttura al corpo e sostiene il *mamsa* e il *meda*.

Il *majja dhatu* è il midollo osseo, prodotto dall'*asthi dhatu*. Olea il corpo e nutre il *shukra dhatu*.

Il *shukra dhatu* è bianco, viscoso e liquido. "Non si manifesta durante l'infanzia e si secca nella vecchiaia. Come un bossolo pieno, fiorisce ed è sensitivo durante la gioventù. Viene prodotto durante i cicli mensili. Le sue funzioni principali sono fornire piaceri sensuali, passione e gravidanza." (11)

Nella letteratura ayurvedica, inoltre, sono stati descritti gli *upadhātu* o *sub-dhatu*:

- 1) *stanyam* (latte del seno)
- 2) *rajah* (sangue mestruale)
- 3) *shira* (vasi e nervi sanguigni)
- 4) *snayu* (tessuto nervoso)
- 5) *vasa* (grasso)
- 6) *shadtvak* (sei strati della pelle).

Non li descriverò per una questione di brevità. Nello scrivere tutto questo, voglio solo chiarire che l'Ayurveda ha lavorato in maniera particolarmente sistematica sui dettagli anatomici e fisiologici del corpo umano, ma il suo modo di vedere il corpo è differente dal punto di vista meccanicistico moderno. Diversamente dall'approccio riduzionistico dei sistemi moderni biologici e medici, nell'Ayurveda, tutto viene visto intrecciato e interconnesso.

Ojas

L'*ojas* è l'essenza dei *dhatu*. Sembra dalla descrizione di Caraka che l'*ojas* sia la spina vivente di una persona. "Come le api raccolgono il miele dai frutti e dai fiori, gli organi di una persona costituiscono l'*ojas* con le loro attività. ... Esercizio fisico eccessivo, fretta, ansia, alimentazione sbagliata, ridotta e misurata, vento e sole, paura, afflizione, bevande untuose, veglia, spurgo eccessivo di muco, sangue, eiaculazione e altre escrezioni,

11. Sharma, P. V., 1989 *Sodasanghrdayam*, Padma Prakasana, Varanasi pagina 12-13 (sanskrito e Indi).

fattore tempo (vecchiaia) e infortuni sono la causa della diminuzione dell'*ojas*." (12)

L'*ojas* previene il deterioramento e la degenerazione del corpo e lo salva dalle malattie. Nella moderna tecnologia medica, quindi, l'*ojas* può essere equiparato al sistema immunitario.

Mala

I *mala* sono stati già definiti, quando si è parlato dei *rasa*. Ciò che viene assorbito con il nutrimento (*rasa*) e quanto viene escretato (*mala*) dovrebbero avere un equilibrio, il quale, a sua volta, assicura l'equilibrio dei *dhatu* nel corpo. Se vi è troppo assorbimento e poca escrezione, i *dhatu* vengono nutriti eccessivamente e tutte le tossine non vengono eliminate bene dal corpo, dando origine a obesità e ad altri disordini. Se l'escrezione o i prodotti detriti superano il loro limite normale, non fa bene alla salute in quanto i *dhatu* non vengono alimentati adeguatamente. Ciò causa debolezza e sottopeso.

I *mala* sono molto importanti nelle diagnosi ayurvediche: ci forniscono importanti informazioni per l'individuazione della nostra costituzione energetica nonché sulle varie funzioni del corpo. Bisognerebbe osservare minuziosamente le escrezioni del proprio corpo e in particolare il colore, l'odore, la forma ecc. Discuteremo di questo nei particolari nel prossimo capitolo.

Agni

L'*agni* viene incluso nel *pitta* all'interno del corpo ed è responsabile della produzione di effetti buoni o nocivi in uno stato di equilibrio o aggravato come digestione-indigestione, visibilità-invisibilità, bassa e alta temperatura, aspetto normale e anormale, coraggio o paura, rabbia o allegrezza, confusione o chiarezza o altri simili dualismi (13). "Esistono quattro categorie di fuoco corporeo (*agni*) a seconda dell'intensità: intenso, debole, regolare e irregolare. Tra questi, il fuoco intenso può tollerare tutti i tipi di diete improprie mentre quello debole ha caratteristiche opposte. Il fuoco regolare viene aggravato da diete improprie, in assenza delle quali rimane normale; il fuoco irregolare ha caratteristiche opposte. Questi quattro tipi di fuoco vengono trovati in quattro tipi di persone. Le persone aventi costituzione normale con *vata*, *pitta* e *kapha* in equilibrio hanno un fuoco regolare; in quelle di costituzione *vatika*, dato che la sede del fuoco è stata invasa dal *vata*, il fuoco

12. *Caraka Samhita*, "Sutrasthana", XVII, (1), 76-77.

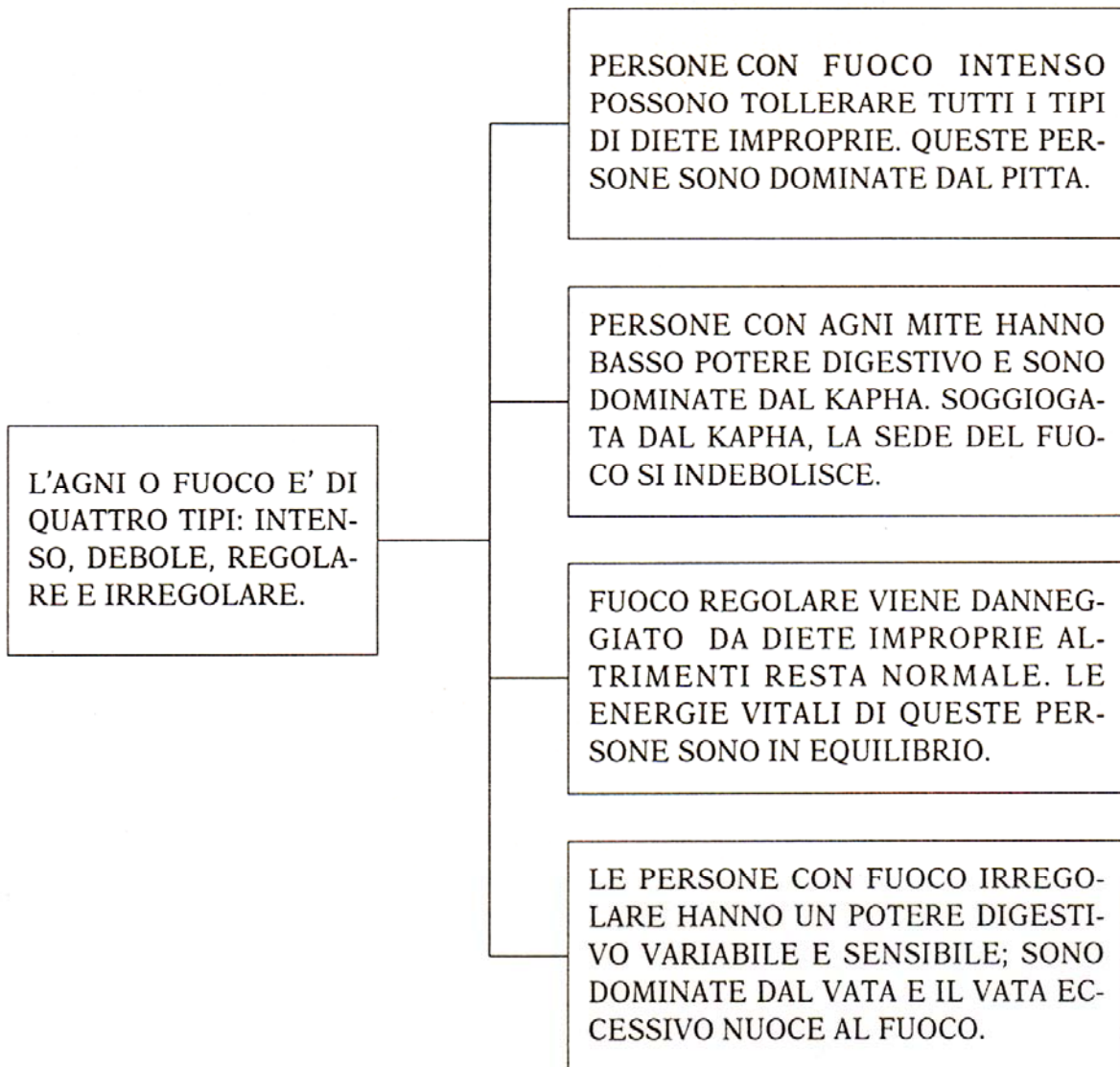
13. *Caraka Samhita*, "Sutrasthana", XII, 11.

diventa irregolare. Parimenti, nelle persone aventi costituzione *pitta*, la sede del fuoco viene danneggiata dal *pitta* ed il fuoco diventa, quindi, intenso. Nelle persone con costituzione *kapha*, la sede del fuoco è dominata dal *kapha*, e il fuoco si affievolisce.” (14) (Tavola 6).

Nella letteratura ayurvedica sono stati descritti tre gruppi principali di *agni* o fuoco in base alle loro funzioni specifiche:

1. *Jathragni* è localizzato tra lo stomaco e il duodeno, è responsabile della digestione e dell’assimilazione. Separa la parte del cibo utilizzabile dal corpo per nutrirsi (*prashada*), dal *mala* (prodotti detriti). Questo è l’*agni* principale da cui dipendono tutti gli altri *agni*.

Tavola 6. Vari tipi di fuoco corporeo o *agni* e il loro rapporto con le tre energie.



I tre requisiti mentali

Avete già appreso che i tre requisiti della *Prakriti* o Sostanza cosmica, sono *sattva*, *rajas* e *tamas*. *Sattva* è il requisito che rappresenta la verità, la virtù, la bellezza e l'equilibrio. *Rajas* è quel requisito che indica il concetto di forza e di impeto. *Tamas* è quel requisito che contrae, ostruisce e resiste al movimento. Questi tre requisiti della Sostanza Cosmica vengono applicati a vari livelli impercettibili e pratici. Prima di parlare della loro importanza in medicina, vediamo come vengono applicati alla nostra esistenza e alle leggi cosmiche.

Il *sattva* è la causa esistenziale di un individuo: rappresenta il *jiva* o l'anima. Può essere paragonato allo stato di veglia. I termini sonno, sogno e veglia vengono qui usati in modo astratto. La causa della vita di un embrione è il *jiva*, che riversa la vita nella Sostanza Cosmica. "L'embrione non può essere prodotto senza *jiva*. Un germoglio non può crescere da un non seme." (2)

Il *jiva* o l'io è uno 'stato di veglia': indica la presa di coscienza che l'io reale di un individuo non è il corpo fisico, ma l'energia o l'anima, che non ha sostanza. L'anima è l'elemento puro, è uno stato di 'debolezza' o illuminazione o *sattva*.

Un embrione è lo stato del *tamas* prima di essere nato. Viene paragonato a uno stato di sonno profondo che corrisponde all'inattività e alla chiusura al mondo esterno.

Il *rajas* è paragonato allo stato di sogno. Indica quelle attività della vita che hanno luogo in virtù dell'impercettibile energia interiore. Tale energia ha dei canali impercettibili o *nadi* (3).

In relazione al corpo, quindi, *tamas*, *rajas* e *sattva* rappresentano gli aspetti fisici, impercettibili e spirituali dell'esistenza umana.

2. *Caraka Samhita*, "Sarirasthanam", III, 9.

3. Consultate il mio libro sullo Yoga per i dettagli della breve descrizione della letteratura *tantrica*.

Nella visione cosmica, *rajas* rappresenta il principio creativo dell'universo, *tamas* il principio divoratore e *sattva* è il principio dell'energia e della vita. Riferiamoci di nuovo al *Samkhya*, per comprendere meglio questi principi. Questi tre requisiti sono inespresi prima della combinazione dell'Anima universale con la Sostanza Cosmica. Tale combinazione indica la creazione, cioè il *rajas*. Quando vengono separati di nuovo, l'universo fenomenico si dissolve ancora una volta, ciò rappresenta il *tamas*, il principio divoratore. *Sattva* è il principio della vita.

Esattamente come *vata*, *pitta* e *kapha* sono i *dosa* (energie vitali) del corpo, *sattva*, *rajas* e *tamas* indicano i requisiti e le attività della mente (4). Pensare, pianificare, prendere decisioni ecc., sono le attività *rajas* della mente. Durante il sonno, l'attività mentale è detta *tamas* in quanto, in questo stato, la mente si chiude al sapere. È solo il sapere acquisito precedentemente che preoccupa la mente durante il sonno. Questo stato mentale prende la forma di sogno o anche se i sogni mancassero, il solo ricordo di un buono o un cattivo sogno ecc. è indicativo delle attività *tamas* della mente. Le attività *sattva* sono quelle che ci conducono verso l'equilibrio, la verità e la constatazione dell'io: requisiti dell'autodisciplina, dell'autocostrizione, del controllo dei sensi, del *pranayama*, delle pratiche di concentrazione e della stabilità della mente.

In una normale vita terrena, per essere sani e in buona salute, bisogna avere *sattva*, *rajas* e *tamas* in equilibrio. Ho usato l'espressione 'vita terrena' perché quando si è asceti, si cerca la via del *sattva* e ci si ritira dal *rajas* e dal *tamas*. Ora vi spiego nei dettagli questi requisiti perché possiate capire meglio.

Abbiamo già parlato di tre priorità nella vita (capitolo 2). La principale priorità della vita è salvaguardare la vita stessa e fare di tutto per mantenere buona la salute perché senza questa non rimane nient'altro. La seconda priorità è guadagnarsi appropriatamente da vivere in quanto senza i mezzi di sussistenza, una vita lunga può essere miserabile. La terza priorità della vita è la constatazione dell'io e lavorare per l'immortalità, liberandosi dal ciclo della nascita e della morte e diventando un tutt'uno con l'Anima Universale. Per le prime due priorità di vita, dobbiamo lavorare e vivere in un sistema più o meno stabilito di una data società. Le nostre vite sono preminentemente *rajas* in quanto dobbiamo occuparci delle idee per guadagnare soldi, avere un posto per vivere, organizzarci per ottenere cibo, istruzione e altri mezzi di sussistenza. Tutto questo dà origine ai desideri. Il desiderio di

guadagnare più soldi, costruirsi una casa, comperare una macchina o altre comodità, avere cibi buoni e ben preparati ecc. Tutte queste sono attività *rajas*.

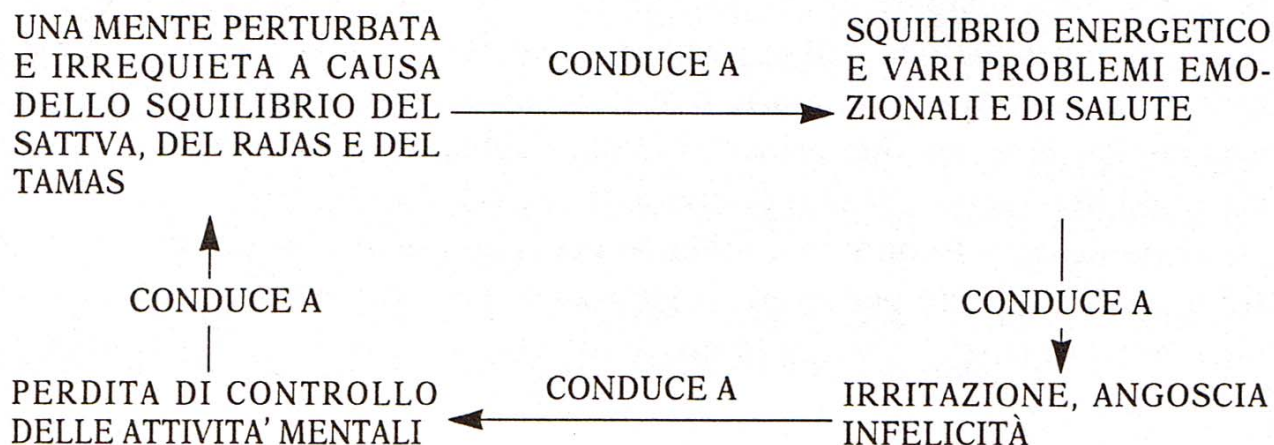
Sentimenti quali avidità, gelosia, pigrizia, dolore e uccidere, mentire, rubare ecc. sono requisiti *tamas* della mente.

Vincere i desideri terreni, riuscire a controllare i sensi, sforzarsi di eliminare la rabbia, l'attaccamento alle persone e agli oggetti terreni, liberarsi dell'avidità o altre attività simili sono denominate *sattva*.

Per abitudini di vita, ci preoccupiamo del *rajas*, ma anche il *tamas* fa parte della vita. In certe condizioni di vita come sovraffaticamento e pigrizia, il *tamas* dà equilibrio al *rajas*. Le attività quotidiane non possono essere scisse dal *tamas* anche per gli esseri umani molto 'buoni' e 'moralì'. Mangiare carne uccide e causa dolore. Ci sono volte in cui dobbiamo dire bugie per gestire una situazione o salvare la faccia ecc. Anche il *sattva* fa parte della vita in quanto quasi tutti nel mondo cercano di trovare stabilità con essa e con vari mezzi come la religione, la venerazione della natura o altri modi di devozione.

Vediamo, quindi, che le nostre attività abituali sono la combinazione dei tre requisiti sopra descritti. L'equilibrio delle tre energie è importante per una buona salute e longevità tanto quanto un equilibrio tra *sattva*, *rajas*, *tamas* per una mente tranquilla, indisturbata, forte e sana. Come sapete, una mente disturbata e irrequieta danneggia anche l'equilibrio e produce vari disordini congeniti. Questi ultimi porteranno più lontano verso uno stato mentale disturbato, entrando così in un circolo vizioso (consultate la Tavola 1).

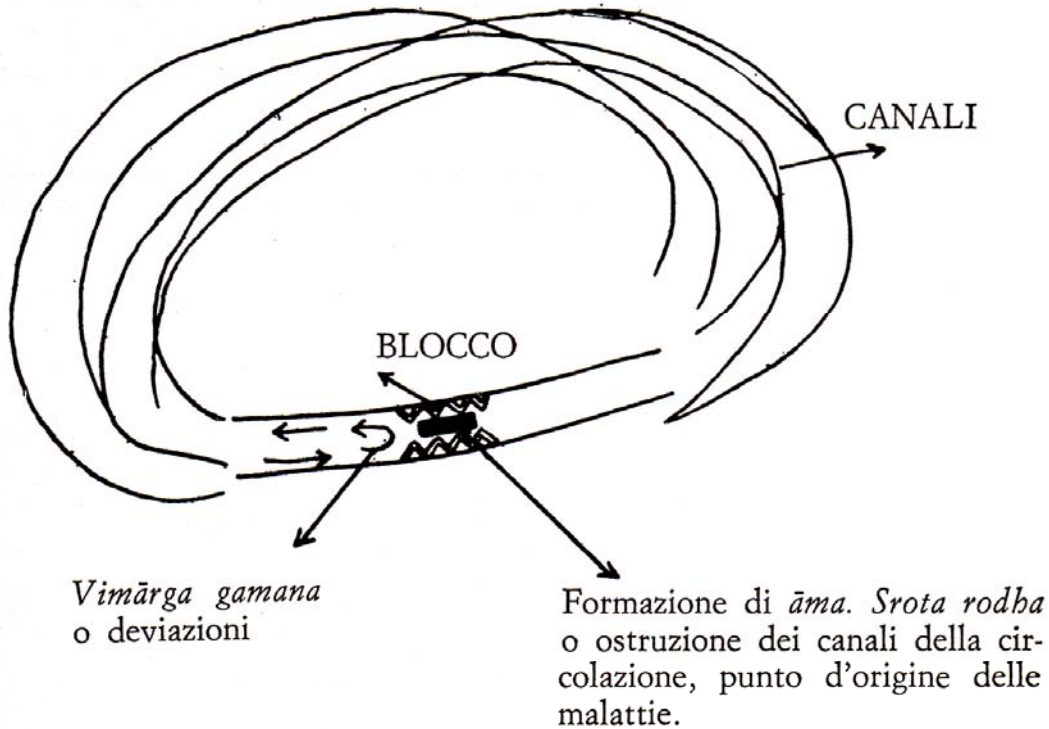
Tavola 1. La tavola mostra un circolo vizioso creato dallo squilibrio dei tre requisiti mentali.



15. L'Ama e la sua formazione

Quando un *agni* viene prodotto in quantità insufficiente, quando cioè si verifica una carenza di *agni* (*agni-māndya*), il processo sopra menzionato subisce un blocco, un'alterazione; e in alcuni canali, corrispondenti a determinati organi interni o visceri (è detto viscere l'organo contenuto in una delle quattro grandi cavità del corpo: cranio, torace, addome, pelvi), ristagna (si deposita) o si forma *āma*. L'*āma* è sempre presente, insieme ai *dosha*, nell'organo (cuore, polmone, ecc.), in cui si manifestano i segni e i sintomi di una malattia. Quindi nel caso dell'asma bronchiale, ad esempio, il medico āyurvedico si chiederà per prima cosa quale sia l'*agni* carente e chiederà al paziente se digerisce bene ed evacua regolarmente. E inizierà il trattamento somministrando un emetico e una purga.

Amaya significa malattia. Tutte le malattie sono causate dall'*āma*.
 Le malattie interne (congenite) iniziano con l'*āma*.
 Le malattie acquisite terminano producendo *āma*.



A causa dell'*āma* gli *agni* risultano compromessi, e se residuano sostanze alimentari « non-cotte » i canali si ostruiscono. L'*āma* può raggiungere qualsiasi punto del corpo. Viene colpito piú facilmente dall'*āma* un organo già defedato (indebolito) o l'organo che ha una composizione *ma-bābhautica* analoga. Per esempio, se è aggravato l'*Udānā-Vāyu*, l'*āma* raggiungerà i polmoni, il cuore, eccetera.

Consulta: BPA pp. 137, 140-142
 FAM p. 105

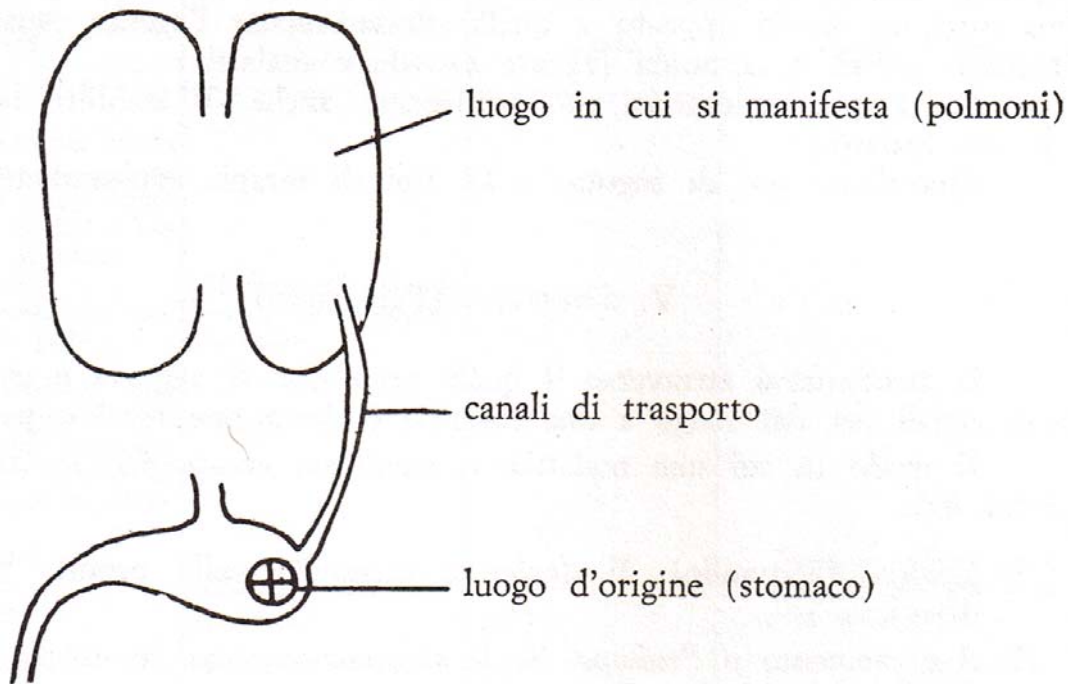
16. Le 13 Categorie di Srota (canali della circolazione)

Nell'organismo esistono numerosi canali attraverso i quali circolano i *dosha* e i prodotti di rifiuto. Questi canali sono detti *srota*.

Gli *srota* trasmettono agli elementi fondamentali dei tessuti i prodotti finali dell'elaborazione del bolo alimentare.

Gli *srota* comprendono sia i grandi canali del corpo: tratto gastro-intestinale, arterie, vene, vasi linfatici, tratto urogenitale, sia quelli piccoli e piccolissimi, quali i capillari.

Perché l'organismo possa funzionare a dovere gli *srota* debbono es-



Reumatismo:

Colon
(luogo d'origine)

Articolazioni
(luogo in cui si manifesta)

I segni e sintomi cardinali o specifici sono detti *visishta lakshana* (caratteristiche specifiche).

I segni e sintomi generali sono detti *sāmānya lakshana* (caratteristiche generali).

Ai fini diagnostici essi hanno un valore secondario; indicano il grado di compromissione dell'organo, l'organo o gli organi colpiti e consentono di formulare una prognosi.

La medicina āyurvedica praticamente non conosce il trattamento sintomatico, ma considera la malattia nel suo insieme, comprese la sede d'origine e quella della manifestazione.

Il trattamento si propone principalmente di interrompere il processo di *samprāpti* (patogenesi), quindi tiene conto sia della condizione fisica del paziente che di quella mentale.

Il medico āyurvedico ricorre al trattamento sintomatico solo nelle situazioni critiche, quanto la sintomatologia dolorosa, ad esempio, si aggrava al punto da diventare intollerabile.

Tabella 1. Segni di uno squilibrio dei dosha

Questo rapido test può aiutare il lettore a determinare quale dei tre dosha ha bisogno di essere riequilibrato. Segnare le frasi che meglio riflettono la propria situazione e calcolare il totale per ciascun dosha. Il punteggio più alto indica quale dosha richiede maggiore attenzione.

Ho bisogno di calmarmi	Ho bisogno di rilassarmi	Ho bisogno di essere stimolato
<i>Segni di uno squilibrio Vata:</i>	<i>Segni di uno squilibrio Pitta:</i>	<i>Segni di uno squilibrio Kapha:</i>
<input type="checkbox"/> Spesso mi sento irrequieto, agitato	<input type="checkbox"/> Tendo a essere troppo esigente o critico	<input type="checkbox"/> Spesso mi sento condiscendente o indifferente
<input type="checkbox"/> Mi addormento con fatica e mi sveglio facilmente	<input type="checkbox"/> Sono un perfezionista	<input type="checkbox"/> Ho la pelle normale o grassa
<input type="checkbox"/> Tendo all'iperattività	<input type="checkbox"/> Mi arrabbio o mi scoraggio facilmente	<input type="checkbox"/> Tendo ad avere una digestione lenta
<input type="checkbox"/> Mi stanco facilmente	<input type="checkbox"/> Ho una pelle sensibile	<input type="checkbox"/> Mi sento apatico
<input type="checkbox"/> Soffro spesso di stipsi	<input type="checkbox"/> Sono impaziente e facilmente irritabile	<input type="checkbox"/> Posso essere possessivo, anche in maniera eccessiva
<input type="checkbox"/> Sono ansioso e mi preoccupa troppo	<input type="checkbox"/> I miei capelli sono già grigi o radi, nonostante la giovane età	<input type="checkbox"/> Tendo a dormire troppo
<input type="checkbox"/> Sono sottopeso	<input type="checkbox"/> Non tollero bene il clima caldo	<input type="checkbox"/> Sono sovrappeso

Totale Vata

Totale Pitta

Totale Kapha

Il questionario fornisce naturalmente un'indicazione molto approssimativa dello stato di equilibrio dei dosha, e non può sostituire una visita da un medico esperto nell'Approccio Vedico alla Salute secondo Maharishi

Tabella 2. Prevenzione dello squilibrio dei dosha

Gli squilibri hanno origine a partire da numerosi fattori. L'elenco che segue indica come prevenire lo sviluppo di uno squilibrio dei dosha o correggere uno squilibrio esistente.

Vata	Pitta	Kapha
<p><i>Sviluppare abitudini regolari e rilassanti. Ecco alcuni suggerimenti:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Coricarsi presto• Consumare i pasti sempre alle stesse ore del giorno• Regolare l'intestino• Coprirsi bene quando fa freddo• Bere molti liquidi caldi• Evitare stimolanti• Preferire cibi dolci, acidi e salati	<p><i>Il segreto è la moderazione. È preferibile:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Evitare il calore eccessivo o un'eccessiva esposizione al sole• Astenersi da alcolici e fumo• Preferire cibi dolci, astringenti e amari• Evitare l'iperattività• Programmare il lavoro in modo da evitare scadenze stressanti• Non saltare i pasti• Evitare cibi speziati, acidi o salati	<p><i>Il segreto per sentirsi meglio è la stimolazione:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Evitare il riposo eccessivo e non dormire troppo• Preferire alimenti speziati, amari e astringenti• Fare molto esercizio fisico• Cercare di movimentare l'esistenza• Non eccedere nei cibi pesanti e grassi• Coprirsi bene quando il tempo è freddo e umido