Todos los rubios tienen gastritis

Enseñanzas del Ayurveda

escuela espacio om

ayurveda yoga

Índice

1.- Aquí estamos, iniciamos. ……

2.- Acerca del Ayurveda……..

3.- El diagnóstico es todo……

4.- Nutrición para apagar las llamas……

5.- Esa mente de fuego…….

6.- Qué hacemos……

7.- Y acá vamos, acabamos ……..

1.- Aquí estamos, iniciamos

Como dice en la contratapa, el título apunta a la predisposición anatómica y mental que tienen los rubios al elemento fuego. No hay que verlo como fuego, o al menos no solo así, sino lo que este simboliza: visión, luz y color, transformación, digestión, calor…esto así lo describe la medicina Ayurveda, disciplina-filosofía médica originada hace más de 3000 años AC; la cual muchos sostienen que es algo revelado, eterno, sin comienzo ya que su eternidad se manifiesta en conocimientos que nunca cambian con el tiempo. Probablemente Ayurveda sea la medicina que más experiencia clínica y seguimiento tenga en el mundo.

Entonces aquellos que son rubios, son rubios pues tienen como principal elemento al fuego, y por ende tendencia a pecas, lunares, piel sensible, calvicie, abscesos, acidez de estómago, úlceras, problemas de sangre, hígado, hipertensión, hemorroides, conjuntivitis, etc.

Por su parte la gastritis es un nombre común para todo tipo de inflamación del interior de revestimiento del estómago. Se caracteriza por dolencias de estómago severo como calambres, cólicos, sensación de ardor acompañados de posible diarrea alternando con estreñimiento e incluso de sangre en las heces.

Hay muchas causas de gastritis, alimentación incompatible o comer en exceso, comer mucha comida picante o ácida, el uso de fármacos como la aspirina, antiinflamatorios no esteroides, cortisona….pero la mente sin lugar a dudas es el factor más importante: la preocupación, la competencia, la exigencia, la tensión prolongada…

La gastritis nos hace más irritables, intolerantes y reactivos. Como todo desequilibrio aparece para que hagamos un cambio, no para taparlo, y de eso se trata este breve encuentro.

El tener un horario irregular para comer, comer demasiado y rápido, los excesos de café, bebidas gaseosas, azúcar, cigarrillo, alcohol, la comida extremadamente condimentada y el infaltable estrés, son los grandes causantes de los estragos en nuestro sistema digestivo.

En realidad no es estrés sino el rollo de la película que uno se hace pues la película pasa igual, no cambio a nadie y tan solo quedo caliente.

Hoy en día la infección de la bacteria Helicobacter pylori es considerado como una causa (o consecuencia…) importante de gastritis crónica.
El antibiótico puede matar la bacteria pero no la causa… .
Aun cuando existen medicinas recetadas para el tratamiento de la gastritis, éstas logran básicamente suavizar la molestia. La solución real involucra un cambio radical en la forma de ser.

Según el Ayurveda, todo alimento es remedio y como alimento es todo lo que entra por los sentidos son pues incontables los remedios naturales que tenemos a nuestro alrededor. Pero también puede haber indigestión mental por lo que oímos, vemos, quién nos toca…. y esta indigestión daña más que la indigestión física pasajera. La indigestión mental puede durar esta y todas las vidas.

Junto con la dieta, lo más importante es incorporar un cambio de hábitos, de comportamiento, y de estilo de vida.

Veremos qué nos ofrece el Ayurveda para refrescar la mente, este es un libro dedicado a los (y las, desde ya) Pitta, la personalidad de fuego.

2.- Algo del Ayurveda

Ayurveda significa *sabiduría de vida* y es una milenaria medicina-filosofía de la mente y del cuerpo aceptada por la OMS como un sistema médico completo. Sus cuatro pilares son la prevención, el tratamiento, la mejoría de la calidad de vida y el desarrollo de la conciencia.

El nivel más alto de sanación consiste en eliminar la enfermedad antes que se haya manifestado y para llegar a este nivel debemos tener en cuenta los efectos de nuestro estilo de vida del medio ambiente de estado psicológico del estado emocional.

O sea la salud es una cuestión de ajustes continuos no puede ser alcanzada de manera permanente y luego olvidada debe ser una preocupación constante

Su visión de la naturaleza, o sea todo y todos, es que estamos formados por los tres gunas que luego veremos, y los cinco grandes elementos: Espacio, Aire, Fuego, Agua y Tierra, los cuales se agrupan de a dos principalmente para denominar los llamado dosha: estos son Vata, Pitta y Kapha. Estos mismos dosha, en realidad, son fuerzas, arquetipos, tendencias, predisposiciones… aunque la traducción del sánscrito de esta palabra es *desequilibrio, crimen, tendencia, muerte, oscuridad, etc.* Dosha deriva de la raíz *dis* (disnea, disartria, etc) otras acepciones *defecto, imperfección, mala calidad*. Los dosha son fuerzas o vibraciones traducidas en fisiología, mente, biotipos, climas, edades, lugares, e inclusive horas del día.

Conociendo el dosha individual se descubre el porqué de las reacciones, qué tendencia mental y metabólica tenemos, a qué desequilibrios está uno más propenso, cómo prevenirlos y en definitiva qué impronta esa fuerza dejará en la vida del individuo,

Lo que sigue es un súper resumen que intenta ser lo más preciso posible para que se entienda un poco la constitución humana desde el Ayurveda y tal vez nos lleve a un cambio de algunas actitudes que pensamos que nos hacen bien y no es así, a mejorar alguna actitud, a incorporar algo nuevo, a no esperar que nos pasen las cosas sino a prevenirlas.

Según los 4 libros sagrados del hinduismo llamados Veda (*sabiduría*), todas las cosas, inertes o vivientes, se forman a partir de la teoría de los 3 gunas y los 5

grandes elementos, veamos estos últimos primero.

Espacio: todo lo que sea espacio, boca, nariz, tubo digestivo, corazón. Órgano de los sentidos: el oído tiene 3 espacios (oído externo, medio e interno). Es en el Espacio donde se producen los sonidos. El Espacio es libertad, paz, expansión. No tiene existencia física, es la actual sopa cuántica en la cual todos estamos inmersos y diluidos. Es paradójico, existe y a la vez no existe, como lo cuántico. Es donde se desarrollan los demás elementos, el lugar sináptico, donde experimentamos el amor y la pasión. Espacio también es necesario en el estómago, en la mente, en la casa, en la pareja, en la mente, en la pareja, en el lavarropas… etc,.
El espacio genera y conserva prana, energía, entonces gracias al espacio (ergo al tiempo) es posible el movimiento.
El espacio es cuestión de tiempo. Espacio y tiempo para poder ver.
La disciplina de la meditación genera espacio, pero luego es un estilo de vida advaita.
Al dar espacio uno da prana y tiempo. Quien invade tu espacio te quita prana y tiempo (ergo mente).

Aire: verlo como viento ya que es todo lo que sea movimiento, el sistema nervioso, la piel, la circulación, la respiración y el tacto como sentido.
Es la frescura, la creatividad, los pensamientos, los deseos y la voluntad. El aire es la existencia sin forma.
Es el prana, la energía vital, el entusiasmo, el empuje. Relacionado con Vata, ver luego dosha.
Movimiento hacia cualquier lado, centrípeto y centrífugo.

Fuego: todo lo que sea metabolismo, su órgano sensorial es la vista. Es la digestión, absorción y asimilación. Representa la inteligencia, la atención, el reconocimiento, la memoria.
El fuego es la forma sin sustancia (no lo puedo agarrar), está relacionado con agni y Pitta que veremos luego
Movimiento hacia arriba y costados

Agua: secreciones de jugos gástricos, saliva, sudor, orina, citoplasma celular, fluidos. Su órgano sensorial es el gusto (con la boca seca no sentimos nada). Sentimientos de alegría, unidad, amor, fe y compasión. El agua es la sustancia sin forma, Relacionado con ojas, la última esencia.
El agua también es apego y quienes tengan más agua (Kapha y la mujer en general…peor la mujer Kapha) sufrirá más por ese apego.
Movimiento hacia abajo y los costados.. se adapta a la superficie que la pongan

Tierra: sostiene todas las sustancias, es músculo, hueso, tendones, cartílago. Su órgano de los sentidos es el olfato. Es la quietud, la estabilidad, la serenidad, la seguridad y la comprensión. La tierra es la forma con sustancia.
Movimiento hacia abajoSi bien todo ser humano posee estas cinco fuerzas elementales, se agrupan o predominan de a pares para configurar cada biotipo o dosha.

Son tres entonces los dosha principales que surgen acorde a la herencia, la vida de la mujer durante el embarazo, el momento de concepción, y la constitución de los padres. Ellos son Vata (repetimos tiene los 5 elementos pero predominan el espacio y el aire), Pitta (predomina fuego y agua) y Kapha (predomina agua y tierra).
Todo ser viviente posee parte de los tres dosha (y por lo tanto de los cinco elementos) ya que de lo contrario sería incompatible con la vida, lo que varía es la proporción de sus fuerzas elementales y la interrelación entre las mismas
Por lo general somos todos dosha combinados y desde ya, no existe un dosha mejor que otro. Y al decir que somos dosha combinados estamos hablando de los elementos que prevalecen, recordemos que todos tenemos los tres dosha (y por ende los cinco elementos) sino no podríamos vivir.

Vata

Vata (*viento*) está formado principalmente por Espacio y Aire, será de cualidades móviles, rápidas, expansivas, frías, secas, en ráfagas, cambiante, abiertas, livianas, sin rumbo fijo, con alternancias, impredecible, limpiador o ensuciador, impalpable sin forma, etc. Su sequedad es producto del movimiento. Vata se mueve y habla mucho, y el hablar es un movimiento que seca.

Vata requiere un trabajo en el cual la atención no deba ser permanente, no extenuante físicamente y sin aire acondicionado.
Es catabólico por excelencia, gusta de empezar las peleas pero no participar en ellas luego, son los menos creyentes y los únicos móviles. Se entusiasma muy fácilmente, ama la aventura y está siempre en movimiento. Inteligencia veloz y flexible. “De inimaginable poder, da vida y mueve a los dosha, también rey de todas las enfermedades”

Pitta

Pitta (*bilis*): conformado principalmente por los elementos Fuego y Agua (lo cual lo hace ácido) será caliente, penetrante, preciso, agudo, energético, cocedor, con poder de digerir y transmutar, iluminador, líder, inteligente, quemante, violento, etc. El agua permite al fuego actuar (ej: jugo gástrico) sin incendiar.
Pitta requiere alimento cada tanto, con atmósfera fresca a fría y un trabajo donde pueda pensar y actuar. No con químicos ni cerca del calor (cocinero por ejemplo)
Cultos y pensantes, no toleran el hambre o la sed. Son catabólicos y ayudan al anabolismo de Kapha.
Son elegantes, atléticos y aman los cuerpos atléticos, las cosas refinadas, las películas, leer, ver cuadros y pinturas y todo lo que entre por los ojos. Es alegre y muy sanguíneo, pasional. En desequilibrio opinan aunque no se lo pidan, crítica, ira, competitividad, egolatría, no pide perdón pues nunca se equivoca (?).

Kapha

Kapha (*moco, flema*): conformado principalmente por los elementos Agua y Tierra es de cualidades estable, resistente, frío, estático, firme, pesado, confiable, duradero, oleoso, no cambiante, tranquilo, terco, etc.
Kapha, anabólico por naturaleza, creador del cuerpo, su unión y mantención.
Ordenado, no cambiante, rutinario, familiero, tradicional, resistente, gran poder de escucha, fornido, se enferma muy poco.
Inteligencia lenta pero estable y progresiva, con óptima memoria y capacidad de concentración.
Tendencia a depresión, terquedad, obesidad, avaricia, apego, dormir de más.
Kapha posee digestión lenta por lo que es el que menos alimento necesita y requiere.

Les gusta organizar. Protege y lubrica los movimientos de Vata
Al conocer su elemento predominante, uno sabe que de eso tiene mucho, por lo que entonces tendría que hacer lo contrario a su elemento para no caer en desequilibrios. Lo similar incrementa lo similar. Ya sea física o mentalmente.
El miedo reprimido, la ansiedad, la angustia… creará desequilibrio Vata alterando posiblemente el colon y las articulaciones. La violencia y la ira contenida causarán desequilibrio Pitta alterando el estómago y el intestino delgado La envidia, la avaricia, la dependencia crearán desequilibrio Kapha alterando el estómago y los pulmones.
Vata debería bajar, calmar, tonificar y calentar.
Pitta debería enfriar, no competir, no creerse dueño de la verdad.
Kapha debería levantar, soltar, mover, calentar (picante, ejercicio… activar).
Vata por lo general cura con reposo (desactivar), Kapha con movimiento, Pitta enfriando.
Como vibramos con nuestro elemento, hacemos todo lo contrario a lo que deberíamos, pensando que está bien. Así, a Pitta le gusta el sol, lo salado, la carne (por lo ácida), el queso (fermentado, ácido), el azúcar (ácida), lo picante, la competencia… y es a quien peor le hace estas cosas. Vata, como es su elemento, cree que le hace bien comer siempre verduras (crudas, frías y secas como Vata) o ser irregular en sus hábitos; Kapha se siente muy a gusto con los dulces y la comida en general, ya que gobierna el olfato, el gusto y el anabolismo y le es muy difícil cambiar; y así uno va sacando las relaciones y predisposiciones.

Algunas más características Pitta

1. Soy perfeccionista y metódico, me considero eficiente.
2. Desarrollo mis actividades con orden y precisión.
3. Soy de carácter firme y actitud enérgica. Determinante.
4. Me incomoda el calor más que a otra gente, aunque a veces disfruto de él.
5. Me gusta el deporte y la competencia en todo sentido.
6. Aunque a veces no lo demuestro me irrito y enojo fácilmente.
7. Si no como en mis horas establecidas me enojo.

8. Mi cabello muestra canas prematuras, es delgado, tiende a calvicie
9. Tengo buen apetito y puedo comer mucho si lo deseo.
10. Muchas personas me consideran a veces terco.
11. Soy muy regular en mis evacuaciones.
12. Cuando me presionan soy impaciente y me irrito fácilmente.
13. Tiendo a ser perfeccionista y no tolero los errores.
14. Tiendo a enojarme fácilmente pero fácilmente olvido.
15. Me gustan mucho las bebidas y la comida fría, especialmente los helados.
16. No pierdo tiempo, cada paso que doy es por algo.
17. No tolero la comida muy condimentada ni picante (o por el contrario la amo).
18. No soy tan tolerante a los desacuerdos como debería ser.
19. Disfruto los retos y cuando quiero algo tengo una actitud determinante para lograrlo.
20. Mi pensamiento es crítico, soy bueno para debatir y discuto un punto con fuerza.

Para el diagnóstico de qué dosha es cada persona se menciona un aspecto anatómico, uno fisiológico y uno mental. Abajo va cuadro para los pitta
Por el lado anatómico, Pitta anatómicamente son de complexión moderada, peso y tamaños moderados. Sus elementos principales de Agua y Fuego hacen que sea ácido: orina ácido, comentario ácido, transpira ácido (y de paso encima le gusta el ácido). Son rubios, pelirrojos o claros, vimos con tendencia a la calvicie por lo fino de sus pelos (el fuego se los quema), tienen piel suave, clara y son de profusa transpiración, estarían en el medio entre Kapha y Vata en cuanto a sus caracteres, sacando la temperatura (es el único dosha con fuego). Son muy pasionales con tendencia a la hipertensión, úlceras y pérdidas sanguíneas.
El Pitta es tal vez el más penetrante e inteligente, más deportista y competitivo, más concentrado y agudo en sus comentarios, tiene una visión más clara de las cosas. Su desequilibrio le produce ira, cólera, es crítico de los demás, cabeza duro, irritable, ambicioso y exigente.
Pitta al ser predominantemente fuego, será más penetrante, caliente, ligero,

móvil, líquido, intenso, picante, salado. Emprendedores, irritantes e irritables, tienen tendencia al estrés, el sol y el calor tienden a desequilibrarlos pues lo parecido incrementa lo parecido, es probable que a pesar de que los desequilibra, sea lo que más les gusta. Son agudos, penetrantes, competitivos, de fuerza y resistencia física, coléricos, determinativos y eficientes.

Se desequilibran más si comen al sol, si se exponen al calor, si hacen ejercicios al mediodía, si trabajan excesivamente, si consumen alcohol, si asumen una actitud competitiva, a pesar de gustarles todas estas cosas.

Pitta está relacionado con el calor, por lo tanto al mediodía y en el verano, está incrementado.

La digestión es Pitta, con sus fuegos enzimáticos y digestivos (y también es hormona, glándulas, piel, belleza, inteligencia, inflamación, ojos, sangre, digestión, coraje, valentía, ciencia, arte).

Las características mentales de los dosha están empujadas por los elementos que lo componen. Así, impulsado por sus elementos, Pitta es de mente caliente, actúa siempre pensando. Hace todo en orden y bajo rutinas, carácter firme y determinante.

Buen apetito y mucha sed, duermen poco y bien. Pensamiento bueno para debatir y discutir. Puede caer rápido en ira, enojos y violencia. Como tienen fuego, ellos "*ven*". Si una persona entra a un lugar oscuro, no ve nada. Ahora si prende fuego empieza a ver, comparar, arreglar, ordenar, clasificar, etc. Eso pasa con Pitta, ve cosas que los demás no y por eso se enfada o monta en cólera.

Son los más inteligentes, líderes, ambiciosos, dominantes, corajudos, valientes, exigentes, científicos.

Los elementos que nos componen *tiran* para su lado y lo parecido incrementa lo parecido. Según la ley de homólogo-heterólogo, lo similar incrementa lo similar. O sea que si uno es Pitta, tendrá que luchar contra el fuego toda su vida pues ya se tiene y mucho de eso (ergo no picante, no sal, no sol, no fermentados, paz, enfriamiento mental, bajar la competitividad) y sus desequilibrios también serán fuego dependientes (gastritis, conjuntivitis, dermatitis, úlceras, ira, problemas de piel).

Todo lo fermentado (quesos, yogur, vinos) genera combustión con energía

calentante por lo que aumenta Pitta.
Conocer el elemento predominante en cada uno de nosotros nos permite saber qué estrategias de vida asumir para evitar posibles desequilibrios, tomando como la base que lo similar siempre incrementa lo similar así, así, por ejemplo, Pitta tendrá que luchar contra el fuego toda su vida pues ya tiene su dosis de fuego completa y, por lo tanto, tendrá que evitar los picantes, la sal, los baños de sol, los fermentados, intentar sostener posiciones pacíficas, enfriar la mente y bajar la competitividad. De otro modo, sus desequilibrios harán que "se incendie", causando gastritis, conjuntivitis, dermatitis, úlceras, ira o problemas en la piel.
Para el Ayurveda todo es relación de cualidades. Pitta debe enfriar, no competir, no creerse dueño de la verdad, no demandar y no dominar, al aumentar la fuerza Pitta la piel toma un aspecto rojizo o amarillo y la persona puede sufrir diarreas o momentos de ira. También se pueden presentan signos de mareo y desmayos (en participación con Vata).
Con Pitta disminuido la piel se pone pálida, la persona tiene molestias intestinales y la digestión lenta.
El hombre de por sí ya es Pitta, de fuego, la mujer es más Kapha, de agua; es por eso que la gastritis es más común o más fuerte en los que en las Pitta.

.- Sale con pittas…

Si sale con pittas sale caliente, ácido, penetrante, intenso, fuerte. Pitta significa bilis y la etimología de la palabra viene de la raíz sánscrita "tap", que significa "que genera o produce calor" . se refiere al acto de quemar la comida ingerida.
El principal sitio donde se acumula es en la ampolla de Vater en la 2da porción del duodeno donde llegan las secreciones del ácido clorhídrico del estómago, secreciones del hígado y del bazo; este es el centro de Pitta, que se exterioriza en el ombligo
La fuerza Pitta predomina en la adolescencia y sigue hasta los 55 años aproximadamente
Piel rojiza, son rubios y pecosos. Le tienen aversión al sol y al calor. Tienen temperamento emprendedor y les gustan los desafíos; de intelecto fuerte. Tendencia al enojo y la irritabilidad.

Les resulta difícil saltearse comidas, si se pasa la hora de la comida se pueden enojar.
Pitta le gusta la exposición a la violencia y agresión sin saber que les aumenta las mismas actitudes dentro de ellos
El tema básico de Pitta es la “intensidad “, aquel que sea ambicioso de ingenio agudo, que no se priva de dar opiniones; suele ser audaz, discutidor o celoso.
En equilibrio pueden ser ardientes y cálidos, en estado desequilibrado pueden ser combativos.
Tienen inclinación a la preocupación y a la ansiedad; se exigen mucho a si mismos y se vuelven irritables y hostiles.
Incluye los procesos de digestión a nivel físico y mental; como la formación de pensamientos en teorías.
El área de acción de Pitta son los sistemas enzimáticos y endócrinos
El sueño se acerca a las ocho horas normales y por lo general duermen profundamente, si tienen insomnio suelen despertarse en mitad de la noche acalorados.
Controla el balance entre las energías cinética y potencial.
Todos los procesos relacionados con pitta incluyen la digestión o la “cocina”, incluso de los pensamientos o teorías en la mente.
Más acciones de Pitta:
Deseo y sabor por la comida.
Apetito y hambre.
Sed.
Digestión y metabolismo.
Producción y regulación de la temperatura del cuerpo.
Percepción visual.
Imparte color y brillo
Suavidad de cuerpo
Digestión.
Digestión y discriminación mental.
Visión.
Razón.
Regulación de la Temperatura. Pigmentación y coloración.
Inteligente. Cálido amigable.

Valiente. Líder.
Pitta opina y se queja por cómo los demás hacen las cosas

Los tres gunas

Todos los objetos en el universo dependen de la variada combinación de tres fuerzas sutiles, que inclusive forman a los 5 elementos y el Universo en sí.
Sattva : inteligencia, imparte equilibrio
Rajas : energía, causa desequilibrio, pero también creación
Tamas : sustancia, crea inercia.
La creación y la manifestación de la vida es sattvas luego rajas genera acción e iniciativa y motivación para que al final, tamas termine todo
Lo horizontal de nuestra vida son doshas y gunas, lo vertical el karma. Todo influye en el prana
Sattvas viene de sat, verdad existencia armonía, aceptar discernir, despego del resultado de la acción y por ende de la emoción. Es discernimiento (elección con el intelecto, no con la mente) y conciencia pura, no violencia, paz, aceptación, amor, unión, creación.

Rajas es reacción hacia afuera, energía, movimiento, transformación, cambio, y también puede ser fuente de sufrimiento. Rajas no produce el movimiento, *es* movimiento. Relacionados con los sentidos, emoción, pasión, deseo. Es la más inestable

Es re/activo pues porque se mueve mucho y porque hiperreacciona

Intelecto es leer hacia adentro pero rajas no lo deja, separa en fragmentos

Puede vérselo como viento que empuja, mueve, crea, cambia y a la vez como rajas sáttvico, rajas rajásico y rajas tamásico (actuando junto al prana).
De Tamas nacen los 5 grandes elementos. Es la cualidad de la materia, de la estabilidad, la unión, la cohesión, la adhesión y la resistencia. Es materia y estabilidad

Tamas termina, tira para abajo, hunde.
A nivel mental es desconexión emocional, negación.
Veamos ahora posibles características de los fueguinos pitta cruzándolos con

los gunas

Pitta sáttvico*:* Inteligente, claro, preciso, discriminativo, perfeccionista, guía, líder, corajudo, amigable, catedrático, investigador, deportista, noble, juicioso, científico.

Pitta rajásico: impulsivo, ambicioso, agresivo, controlador, dominante, hipercrítico, orgulloso, vano, soberbio, competitivo, voyeurista. Compara, opina, se burla, menosprecia y descalifica.

Pitta tamásico: Odioso, vil, iracundo, destructivo, psicópata, infatuación criminal, traficante de drogas, violento, violador, psicópata. Pitta puede estar "ciego de ira".

Entonces vemos que más importante que el dosha que nos tocó, es ver en qué guna andamos…

Los tres gunas van juntas siempre, y al igual que los dosha, lo que varía es en su proporción. Pensamiento, alimento, actitud, acción, lugares, compañías… en todo están presentes los guna.

Así, por ejemplo, los alimentos sáttvicos serán los frescos, de estación, no recalentados, ni microondas, los rajásicos los huevos, carnes y los tamásicos, los pasados, recalentados, incompatibles, frituras, embutidos, el fast food...

Nutrición sáttvica: los alimentos que aportan vitalidad, energía, vigor, salud, alegría, felicidad. Con sabor suave y agradable, oleaginoso.

Nutrición rajásica: amargos, ácidos, salados y calientes, picantes, untuosos y quemantes. Producen movimiento, indigestión, ama.

Nutrición tamásica: maloliente y displacentera, estacionada, sobre cocinada, impura o que produce rechazo. Producen pena, dolor y enfermedad.

También podríamos hablar de pensamientos rajásicos, compañías sáttvicas, actitudes tamásicas, etc.

La mente es el prana que se expresa y como tal la podemos cruzar con los gunas y entonces habrá un prana sáttvico: construir una escuela, limpiar el rio, prana dhármico, vairagya, con desapego del resultado. Prana rajásico: vida cotidiana, stress, competencia, supervivencia. Prana tamásico: gritos, golpes, violaciones.

Y si puedo cruzar el prana con los gunas quiere decir que también puedo cruzar espacio, tiempo, y karma…entonces uno puede hablar un tiempo

sáttvico, un tiempo rajásico y un tiempo tamásico, en el cual sáttvico sería el presente, el ahora, el rajásico el futuro y tamásico el pasado.
El espacio siempre es sáttvico, tan solo puede ser ocupado, y cuando interfiere el hombre genera espacios sáttvicos (escuelas, hospitales, templos), rajásicos (oficinas, deportes) y tamásicos (guerras, bombas, cárcel)
Manejar el prana es manejar la mente, el tiempo y el espacio.
La pranósfera chakra (próximo libro a salir) es la rueda de la información y energía en la que vivimos y nos dice que el espacio, que ahora sabemos está unido al tiempo, genera prana, y ellos constituyen la mente y el karma.
La mente es el prana que se expresa. La mente es el tiempo (memoria e imaginación). Manejando el prana se maneja todo lo demás, por eso tanto Ayurveda como Yoga tienen como objetivo el prana. El intelecto genera espacio y por lo tanto prana y tiempo.
Gracias a los guna el Ayurveda proporciona un lenguaje especial para la comprensión de la fuerza de la naturaleza y nos muestra cómo trabajar con ellas en todos los niveles
Tamas es un movimiento descendente qué origina la descomposición y la desintegración
No podemos percibir nada correctamente a menos que la mente esté tranquila y lúcida
Sattvas es el balance combinando la energía de rajas y la estabilidad de tamas
El ego tiende a involucrarnos en su propia naturaleza y nos hace vulnerables a su propio movimientos
Mientras más evolucionada sea la mente mayor se vuelve su espacio si no queda como un pájaro enjaulado

El agni

Agni es el dios hindú del Fuego (Igni en Latín).
En equilibrio es digestión, metabolismo (catabolismo y anabolismo), visión, espíritu de vida, percepción, coraje, valentía, honor, intelecto, liderazgo, ciencia, razón...
Pitta (*bilis*) es fuego en el dosha, agni es el fuego del estómago. El intelecto es el fuego de la mente.

Agni es caliente, seco, sutil, móvil, penetrante, liviano.

Nuestra salud depende básicamente de nuestra capacidad de digerir eficientemente toda la información que recibimos a través de los alimentos Agni es el fuego hecho ácido (fuego y agua) que digiere los alimentos, ya sean nutrientes o emociones.

El alimento necesita una transformación bioquímica para ser absorbido, y eso lo hace el agni. Del agni dependen, a la vez, muchas otras funciones como ser vitalidad, fuerza, vigor, crecimiento, luminosidad en el cutis, el ama, etc.

Pitta y Agni son esencialmente lo mismo, pero con una diferencia sutil: Pitta es el continente y agni es el contenido. Pitta se manifiesta en el estómago como fuego gástrico.. pero agni es mucho más que el fuego digestivo, la longevidad, el coraje, la digestión, el intelecto, la comprensión, el cutis, las enzimas, la valentía, el crecimiento, las hormonas, …. todo depende del agni

Si el agni es débil o defectuoso, no es capaz de digerir los alimentos adecuadamente, incluso si la calidad de los alimentos es alta y pura, será perjudicial para el cuerpo si no está completamente digerido.

Claro que agni en exceso, quema. Pitta entonces por lo general tiene agni alto, con sensación quemante en la garganta y áreas de duodeno y estómago. El dosha tiende a sobre alimentarse para calmar el fuego y que este no lo termine quemando.

Breve cuestionario dóshico:

Poner V, P o K en cada casillero a la derecha según corresponda, luego sumar. Si se identifica con dos, pues se ponen ambos (Ej. VP o KP); no hay respuestas buenas o malas.

Hay miles de cuestionarios por internet. La información es para ayudarte a entender tu constitución, tu predisposición, tu tendencia, tu desequilibrio, o sea tu dosha.

La piel no se toma en cuenta si es de otra raza (la raza negra claro también puede ser Pitta… y los pelirrojos son los más Pitta!)

	Vata	**Pitta**	**Kapha**	
Estructura física	pequeña, altos o bajos	intermedia	grande y fuerte	
Ojos	pequeños	claros y penetrantes	grandes y atractivos	
Esclerótica	parda	rojiza	blanca	
Voz	rápida, ronca	alta, aguda, penetrante	baja, grave, lenta	
Labios	finos	rojizos	gruesos	
Boca	retracción de encías	sangrado fácil	encías carnosas	
Cabello	promedio	poco, tendencia a la calvicie	mucho	
Color del cabello	castaño oscuro, negro	pelirrojo, rubio entrecano	castaño claro	
Tipo de cabello	tiende a seco	tiende a fino	tiende a graso, espeso	
Piel	seca, áspera, grietas	sensible, irritable, pecas	grasa, forúnculos	
Piel del rostro	oscura	rosada	pálida	
Articulaciones	ruidosas, rígidas	firmes y calientes	firmes y cubiertas	
Tendones	muy visibles	intermedios	ocultos	
Venas	prominentes	intermedias	profundas	
Extremidades	frías	calientes	frías o tibias	
Resistencia	poca	buena	excelente	
Fuerza	poca	buena	excelente	
Caminar	rápido, liviano	velocidad media determinado	lento, suave y regular	
Transpiración	poca	abundante y ácida	promedio, moderada	
Digestión	irregular	rápida	lenta	

Hambre	irregular	bueno, no puede saltearse comidas	regular, puede saltearse comidas	
Come	rápidamente	velocidad media	lentamente, según estado emocional	
Alimentos, bebidas	prefiere calientes	prefiere fríos	prefiere tibios	
Actividad mental	rápida, permanente, activa, imaginativa, clara, alerta	aguda, punzante, agresiva, perfeccionista, eficiente	calma, constante, serena, estable	
Memoria	mejor a corto plazo, aprende y olvida fácilmente	buena en gral.	mejor a largo plazo, algo lento para aprender	
Descanso nocturno	liviano, corto, con interrupciones	profundo, duración media,	prolongado, profundo, largo	
Sueños	monstruos, correr, volar	peleas, hechos violentos	agua, seres queridos	
Carácter	fácilmente excitable, tiene entusiasmo, vivacidad, locuaz	fácilmente irritable, resuelto, le gustan los desafíos	difícilmente irritable, tranquilo, afectuoso, de naturaleza dulce	
Humor	cambia rápidamente	cambia lentamente	estable	
Finanzas	gana poco y gasta mucho	gana mucho y gasta mucho	gana y gasta con moderación	
Clima que más le incomoda	frío	calor	humedad	
Come mucho	variable	si, mucho apetito	intermedio	
Movilidad intestinal	constipado gases	frecuente dos veces por día	diario, heces formadas	
Engorda fácil	no	no	si	
Adelgaza fácil	si	si	no	
Como duerme	insomnio	profundo	muy profundo	
Como enfrenta un problema	preocupación y temor	se enoja critica	se deprime, come	
Es Rutinario	no	puede o no	si	
Cambios	Se adapta rápido, le gusta	Lo piensa mucho, ve si le conviene	No le gusta cambiar	
Estilo de vida	Errático	Ocupado,	Constante	

3.- El diagnóstico es todo

Dia-gnosis significa *atravesar, ir más allá del conocimiento*. El diagnóstico es la parte más importante pues tal cual diagnostiquemos, será luego orientado el tratamiento. Si diagnosticamos mal, por más que el tratamiento esté bien pues todo lo que sigue estará mal. Y no solo de las enfermedades, diagnóstico también de vida: amor, pareja, deporte, trabajo, familia, el saber, la tradición, diagnóstico de lo que realmente somos.

El diagnóstico lleva a la terapia general; por citar nuestro ejemplo, si uno diagnostica gastritis es un tratamiento, ahora si lo que se debe corregir es un desequilibrio Pitta el tratamiento es totalmente distinto, como veremos en el capítulo Qué hacemos.

Salud es llamada Swastha: "establecido en uno mismo", y para establecerse uno debe conocerse…la mente ocupa la mayor parte del diagnóstico y tratamiento.

Primero descubrir y eliminar la causa del desequilibrio, pues hagamos lo que hagamos si la causa sigue, todo es en vano.

Los desequilibrios según el Ayurveda se pueden agrupar en cinco causas principales:

I. Karma: factor predisponente genético, hereditario, dosha.

II. Causa-efecto externo (terremotos, cataclismos, tsunamis… aquí estaría también efectos del tiempo.)

III. Error en el intelecto; se sabe lo que se tiene que hacer pero no se hace (error en la alimentación, desequilibrios emocionales no manejados que llevan a la ira, angustia, depresión, error en el estilo de vida, no terminar lo que ha terminado, etc).

IV. Se tiene conocimiento errado (que uno fijó como verdadero)

V. Directamente no hay conocimiento

Para Ayurveda el diagnóstico no es gastritis sino amla pitta (que significa *pitta ácido, rajásico*). Claro que hilando más fino vemos que cualquier dosha puede tener gastritis (ya sea por mucho viento Vata que aviva el fuego o poca

protección de moco por parte de Kapha) pero la tendencia Pitta es inobjetable, por eso este enfoque.
Tal cual diagnostiquemos será luego orientado el tratamiento y eso sucede también en el diagnóstico de lo que es la vida: amor, pareja, deporte, trabajo, familia, etc.
Así a todos estos diagnósticos transformarlos en desequilibrios Pitta, o al menos sabemos que Pitta estará involucrado y habría que bajarlo (enfriarlo…): excesiva sed, irritable, picazón, fiebre, úlcera, anemia, tendencia a hemorragias o sangrado, ictericia, hepatitis, hemorroides, erisipela, abscesos, eczema, urticária, hematuria, halitosis (mal aliento), desórdenes de pigmentación, péptica, esquizofrenia, cirrosis, diarrea, conjuntivitis, alopecia, hiperhidrosis (excesivo sudor), miopía…
Y siguen: calor abrasador, reflujo y eructo ácido, sensación de quemazón en el pecho, sensación de fuego en el cuerpo, sensación de fuego en los hombros, temperatura alta, sudoración excesiva, mal olor en el cuerpo, músculo infectado, sensación de quemazón y picazón en la piel, urticaria, tendencia al sangrado, menorragias, nevus, sabor amargo o ácido que sale de la boca, sed excesiva, estomatitis, faringitis, proctitis, inflamación del pene, hemorragia, coloración amarillo verdoso en los ojos, la orina y las heces. Problemas hepáticos como hepatitis e ictericia.
Un *segundo cerebro* funciona en el abdomen y regula emociones. Su red neuronal no elabora pensamientos, pero influye en el estado de ánimo y hasta en el sueño. Además de tener más neuronas que el cerebro, en el aparato digestivo están presentes todos los tipos de neurotransmisores que existen en el cerebro
El sistema nervioso entérico es conocido técnicamente como el segundo cerebro, mide unos nueve metros de extremo a extremo desde el esófago hasta el ano, contiene algunos 100 millones de neuronas, muchos más que la médula espinal o el sistema nervioso periférico.
Este no sólo controla el comportamiento del intestino independientemente del cerebro sino también afecta profundamente nuestro estado de ánimo y los estados mentales

La clave para hacer que el "cerebro de abajo" se comunique mejor con el "cerebro de arriba" recae en el rol del nervio vago, uno de los 12 pares de nervios craneales que regulan todo el sistema nervioso.
El nervio vago, el más largo de nuestro cuerpo, es el único nervio craneal que va desde el tronco encefálico hasta los intestinos y en el camino se conecta con los oídos, la garganta, el corazón, los pulmones y el estómago.
Nuestro segundo cerebro no piensa, pero siente y puede inducir e incidir en los pensamientos
En el aparato digestivo están presentes todos los tipos de neurotransmisores que existen en el cerebro. De hecho, el 95 por ciento de la serotonina, unos de los neurotransmisores más importantes del cuerpo, se encuentra en el intestino.
Las bacterias intestinales condicionan incluso la personalidad.
En nuestro sistema digestivo se produce y almacena el 90% de la serotonina de nuestro cuerpo; su función es esencial: absorción, aporte nutricional y movimientos musculares. Es la misma serotonina que en un 10% se crea en nuestro cerebro superior y de la que depende nuestro bienestar.
La gran inter red de neuronas que tenemos en las entrañas funciona en conexión con el cerebro y en parte determina nuestro estado mental e inmunológico
Además de neuronas, en el aparato digestivo están presentes todos los tipos de neurotransmisores que existen en el cerebro. De hecho, el 95 por ciento de la serotonina, unos de los neurotransmisores más importantes del cuerpo, se encuentra en el intestino.
Las bacterias intestinales condicionan incluso la personalidad.
El bienestar emocional cotidiano también depende de mensajes que el cerebro intestinal envía al cerebro craneano. Desde la digestión podemos influir en nuestras emociones. Hay una relación continua de intercambio de información entre los dos cerebros.
Siguiendo el Ayurveda todo proceso de enfermedad se desarrolla o sistematiza en seis niveles o estadios de cambios mórbidos, va posibles síntomas en cuadro resumen:

Evolución	Amla Pitta, posibles síntomas
Acumulación	Ira, crítica negativa. Pitta tiende a acumular donde hay calor (estómago, duodeno, hígado, piel, ojos>). Sensación de ardor. Transpiración olorosa
Exacerbación	Aumenta la acidez, indigestión, reflujo, pirosis. Se acentúa la crítica, la burla y competitividad. Posible ojos rojos
Diseminación	Ardor al evacuar la orina y la heces (se disemina el ardor). Deposiciones amarillentas y líquidas. Se acentúan las manifestaciones mentales
Localización	Digestión dolorosa y quemante. Fiebre, procesos inflamatorios, hemorragias, sudación profusa, ardor en manos y pies. Puede estar violento, con ira y descargas súbitas de enojo.
Manifestación	Inflamaciones y problemas de piel, ojos y hepáticos Excesiva sudoración. Se exacerba lo anterior
Especialización	Hepatitis, abscesos, conjuntivitis. Gastritis con diarreas dolorosas o por el contrario puede terminar también en obesidad por su apetito.

Hoy en día la infección de la bacteria Helicobacter pylori es considerado como una causa importante de gastritis crónica aunque como decía Pasteur, el germen no es nada, el huésped es todo. No importa el Helicobacter pylori, la Cándida o el Estreptococo sino el terreno que el huésped (nosotros) le dejamos, consecuencia tal vez de una emoción que nos baja las defensas y acidifica la sangre

Algunos de los principales síntomas de este Pitta elevado son dolor abdominal, náuseas, sensación de ardor en el estómago, vómitos, diarrea, sensación de plenitud, fiebre, pérdida del apetito, eructos debilidad, halitosis. Otros síntomas poco comunes pueden ser sangrado gastrointestinal, posible sangre en el vómito o en las heces.

En la fase aguda puede haber dolor constante o punzante (constante de mascar) en la parte superior del abdomen, mientras que en la fase crónica, puede haber dolor leve. Los síntomas en esta fase dependerán de cómo es y cuánto tiempo ha estado allí.

Recordar, si el diagnóstico es gastritis el problema lo tiene el estómago, si el diagnóstico es mente fueguina, el problema es otro.
Con la pastilla no atiendo la causa, es pan para hoy y hambre para mañana. Es como si veo prendida en el auto la luz del tanque de nafta vacío y la rompo para no verla más, es lo mismo… cuánto voy a andar?.Tapé o rompí una alarma, como es ese dolor.

Por otro lado la industria de la alimentación está destinada a sacar su propio provecho, las etiquetas de los productos nos dicen cosas para comprarlo y nada mas. Todos los estudios "científicos" de alimentación están apoyados por estas empresas ergo son parciales y manipulados los resultados. Además los estudios están basados en sustancias muertos, o en ratones.

Basar la alimentación en lo que dice la etiqueta es jugar a la ruleta rusa, un alimenticidio o poner nuestra cabeza en la boca de un león; podemos por ahí zafar, pero por ahí no. Son tan solo para convencernos de comprar ese producto, nos dice lo que queremos oír, nada más. Todo lo que sea envasado ya de por sí acidifica la sangre, prácticamente no existe sustancia sin efectos colaterales. En nutrición importa tanto el dosha como el modelo bioquímico del alimento.

Influye el suelo, pesticidas, hormonas, transgénicos, preparación, transporte, micro ondas: el micro ondas cambia la polaridad de los alimentos en una forma

violenta y destructiva del prana. Calentar a fuego lento o lo más lento posible, en lo posible sin ollas ni nada de aluminio.

La idea no es ser un obsesivo con la comida, pero tampoco ignorarla o ser indulgente… y más hoy con la cantidad que hay de manipulaciones genéticas, clones, pesticidas, hormonas, etc., etc.

Si se puede, evitar lo que viene en lata, caja o bolsa envasada; comer lo que hay en el lugar y en ese clima, las enzimas digestivas cambian con el clima, al igual que las necesidades.

Ayurveda no trata los síntomas ni el nombre de la enfermedad, toma en cuenta el poder digestivo, el dosha, el clima, la hora, la edad, poder de absorción, prakriti, vikriti, etc (por eso el holística); requiere la absoluta participación del paciente. Cada uno tiene lo suyo, su metabolismo, su mente; ergo la comparación es perniciosa y no lleva a nada. Existe una enorme variedad entre cada persona. Uno podría decir que no existe "lo normal".

Todos somos diferentes ergo tenemos diferentes metabolismos y necesidades. En orden de ajustar la dieta a nuestras necesidades es que interviene el Ayurveda; no es clasificar ni juzgar a las personas sino la idea de entender el propio metabolismo y lo que nuestra fisiología necesita. Si no te gusta el brócoli, por más que esté recomendado para tu dosha, pues no lo comas.

La dieta comienza en puntos fáciles de realizar y para ello es necesario cierto conocimiento. Claro que gaseosas, fast food y frituras no le hacen bien a nadie, pero ya con un estómago digamos en boxes, el daño es peor.

Para regularizar nuestro poder digestivo es menester cambiar de dieta y de estilo de vida….

Y sí, el manejo mental es lo más importante.

4.- Nutrición para apagar las llamas

La idea del Ayurveda no es clasificar a las personas sino entender su metabolismo y su mente. Inclusive dos mismas personas Pitta son totalmente distintas, no se pueden comparar; como vimos un desequilibrio Pitta puede ser amla pitta (gastritis), otro hipertensión, otro colitis ulcerosa, otro infecciones..… y el plan será distinto en todos los casos.

Pitta es muy pasional y efusivo, por lo que debería comer en ambientes tranquilos y no realizar almuerzos o comidas de trabajo... recordemos el segundo cerebro estomacal.

La principal sustancia benéfica para Pitta es el frío, aplicado tanto externa como internamente, para contrarrestar su dosha caliente. Sabores importantes son el astringente y el amargo. Se beneficia mucho con el vegetarianismo y el ayuno de una vez por semana con solo líquidos o jugos.

Siempre hablando de amla pitta (acá llamada gastritis) es mejor comer pequeñas cantidades cada vez, de manera que el estómago tenga debido tiempo para digerir la comida.

Los alimentos alcalinos son útiles debido a que poseen un PH mayor a 7 neutralizando la híper acidez del ácido clorhídrico (HCL) producido por el estómago.

La dieta debe seguir las estaciones del año, esto es vibrar según el calor, frío, lluvioso, seco o ventoso que esté el tiempo, o sea hacer lo contrario. Generalmente, lo mejor es consumir alimentos de la estación. Estos deberán ser alimentos que por sus características opongan al clima y a la estación en que se vive. Las frutas jugosas, por ejemplo son especialmente requeridas en climas secos y cálidos y en el verano.

Para el caso de las estaciones extremas hacer lo contrario a la estación si es otoño o invierno en estas estaciones es cuando baja pitta, los alimentos pueden ser tibios o un poco calientes y pesados, contener gustos dulces. Se pueden hacer ejercicios moderados o intensos ya que son contrarios al clima pero puede realizar actividad física más esforzada. Aumentar el consumo de bebidas tibias con rutina alimentaria para apaciguar pitta. Sopas y porotos mung. Reducir el uso de especies picantes.

En primavera y verano se requiere de alimentos tibios o fríos dependiendo el dosha y pueden ser menos aceitosos. La dieta puede ser moderada pero no

muy ligera, evitando los alimentos picantes. Se debe consumir bastante líquido y tomar baños tibios a frescos, dependiendo como siempre también el tiempo y espacio.
Más alimentos líquidos. Reducir el picante y la sal a cero.
Jugos y frutas
Si se agrava Pitta, indicar una dieta con estilo de vida para apaciguarlo (dieta más bien fría y relajante).
Lo picante no es amigo de Pitta por lo general. Al igual que lo ácido y lo salado.
Salvo las indicaciones anteriores, Pitta por lo general puede comer cualquier cosa (precaución pitta: no abusar del estómago...!), es recomendable primero realizar una transición de los alimentos tamásicos y rajásicos hacia sáttvicos. Es más seguro y más fácil. Luego se puede pasar a los alimentos según cada dosha y a cada desequilibrio.
Más allá de la alimentación para cada desequilibrio o dosha, primero es pasar a una alimentación sáttvica: dejar las gaseosas, los envasados y enlatados, los quesos de todo tipo, cocinar la comida del día, vegetales y frutas de estación, semillas, etc. del lugar y en el tiempo, ya que las enzimas digestivas son distintas acorde al individuo, clima y estación. Inclusive cada combinación dóshica es distinta, con sus pro y sus contras
No somos lo que comemos, somos lo que digerimos y absorbemos y la digestión de los alimentos es alterada por la indigestión mental
Lo que para unas personas es alimento, para otras es un veneno, por ello la palabra mágica del Ayurveda: *depende*
El día, la noche, las estaciones, las edades, la lluvia, el clima, la Luna, el alimento… todo crea diferentes efectos en el cuerpo físico. Todo moldea, forma, sostiene e influye en nuestra mente.
Nosotros tenemos el control de las puertas de la percepción, decidir qué es lo que nos alimenta: qué comemos, qué vemos, con quién estamos, qué escuchamos
Recordemos que con quien uno esté nos puede llegar a alimentar o indigestar. Uno debe pensar (y de hecho lo sabe) que estar con ciertas personas o en ciertas actitudes puede producirnos una indigestión mental, corporal y emocional. Y ni hablar si con esa persona comparto la mayor parte de mi vida,

ya sea en el trabajo o en la casa… parece le buscaran un problema a cada solución.
Permitir dejar entrar una agresión es lo mismo que comer comida putrefacta, por eso para el Ayurveda es sumamente importante las compañías que frecuentamos o vivimos.
La alimentación perfecta para la mente es la meditación, y esta no consiste en obligar a la mente a que se tranquilice sino más bien se trata de un estilo de vida, se trata de buscar la tranquilidad que uno ya posee y fue cubierta por la mente misma.
No es posible tener una mente clara y liviana con una alimentación pesada o indigerible. El alimento posee energía material o sustanciosa y energía sutil, que nutre directamente las neuronas.
Según el Ayurveda, para digerir el nutriente existe el fuego digestivo y para digerir las emociones está el fuego del intelecto; el fuego del intelecto es el único fuego que puede enfriar, pues permite ver realmente lo que pasa, o sea ver que el problema en realidad es uno mismo.
Veamos ahora las **leyes de la alimentación** de las cuales ya hablaba el Ayurveda, esto es calidad, cantidad, armonía y adecuación
Calidad: no a los embutidos, la chatarra, el café, el alcohol, café, el microondas o las comidas recalentadas, Fast food, congeladas, no a lo *blanco:* arroz blanco, pan blanco, azúcar blanca, harina blanca. Esto se refleja en los alimentos sáttvicos, rajásicos y tamásicos que vemos en el capítulo de la triguna. Qué comemos; correlacionado con las gunas de los alimentos acorde a dosha, estación, deporte, trabajo, geografía, etc.
Influye la preparación, el origen del alimento, el suelo de donde de donde proviene (pesticidas, hormonas, químicos)
Recodamos los alimentos sáttvicos: livianos, frescos, nutritivos, saludables, naturales, puros y recién extraídos.
Evitar alimentos y preparados tamásicos como congelados y freezados y recalentados
Una alimentación vegetariana influye notablemente en Pitta. Es el dosha que más se beneficia pues la carne es muy acidificante.
La carne, como todo alimento, también influye en la mente. El comer carne es en sí un acto de violencia hacia otros animales y ello permea la mente. El

hombre puede elegir, el tigre no. En eso nos diferenciamos, estamos encima de nuestro instinto. La carne está muerta, putrefacta (por más que se ponga la carne en la heladera rápido) y llena de venenos como ácido úrico, ácido láctico, la adrenalina, que no desaparece ni con el hervor ni con el asado pues está dentro de la célula. Uno al comer carne come esos venenos, además de comer carne muerta, sin energía. A los carnívoros selváticos (tigres, cocodrilos,) se los ve siempre feroces, al acecho, violentos, a los vegetarianos (elefantes, vacas) se los ve suaves, fuertes, tranquilos, amables y pacíficos.
Pero como siempre, todo depende. El Ayurveda no es moral (el Yoga sí) en muchos casos indica la carne (nunca la de cerdo ni vacuna).
En el sutra “depende” también entra la comida cruda (Raw Food), lo fermentado, naturópatas, veganos, etc. Cada una tiene su indicaciones, no es lo mismo Raw Food a Vata en Otoño con reuma y constipado que a Pitta en verano en la playa; en contraposición ese mismo Pitta en verano no es lo mismo que tome un yogur (fermentado, ácido), a que lo tome Vata en otoño

Cantidad: menos!
No llenar más de las 2/3 partes el plato, ni del estómago, quedarse con leve sensación de hambre siempre.
Cuánto comemos, del plato es 1/3 alimento, 1/3 agua y 1/3 vacío. O las dos manos puestas como un cuenco
No llenar más de 2/3 tampoco el estómago, sería cuando se terminó el hambre sin la sensación de pesadez
Quedarse siempre con un poco de hambre. Pitta come mucho más de lo que necesita
La idea final es no sentirse saciado, ni lleno completo para poder dar lugar al movimiento y la digestión.
Comer menos (salvo que sea necesario como ser anorexia, astenia, emaciados, etc.). Cuanto menos se come, más se vive. Somos animales ad libitum, comemos a placer, por demás y lo que no necesitamos (como perros, cerdos, ratas, etc).
De todas maneras la cantidad también depende del dosha, la estación, época de vida, actividad física, la resistencia y el poder digestivo.

El exceso de alimento en el estómago obnubila y ensombrece la conciencia y el discernimiento. Cuanto más se come, menos se vive.

Armonía

La armonía en los alimentos nos sugiere prevenir una posible mala digestión y malestar general. No me voy a morir si tomo leche con un sánguche de jamón y queso con mayonesa, pero al entender el efecto de esos ingredientes tal vez cambie.

Incluye la combinación inadecuada de los alimentos, comer sin haber digerido la anterior, sin ganas, comer de más (o de menos).

El modo de comer, por ejemplo comer el bocado siguiente una vez que el anterior haya llegado al estómago.

Masticar hasta que quede papilla en la boca (se digiere mejor y comemos menos)

Estar sentado 5 o 10 minutos al finalizar de comer y luego caminar suavemente en un lugar abierto para hacer la digestión.

Esperar 3 horas antes de irnos a dormir (ergo, comer mucho más temprano, antes de que oscurezca en lo posible).

Prestar atención al acto de comer en sí, al sabor y al impacto mental.

No hablar mientras se come y sentir las cualidades del alimento (frío, seco, dulce, etc).

Comer solo o en buena compañía en un lindo ambiente

El dulce es lo primero que se absorbe; el Ayurveda recomienda comer el postre (generalmente frío, dulce y pesado) antes de las comidas o muy alejado de las mismas. No comer fruta de postre ya que modifica el PH e interfiere en la digestión del plato principal.

Comer en silencio y sin otro estímulo que el alimento.

No comer hasta que no llegó al estómago el bocado previo.

No comer si no digerimos la comida previa.

No comer quesos, yogur o alimentos pesados o fermentados. Y de hacerlo, nunca por las noches.

No beber líquidos antes de comer (…depende).

Evitar el alcohol, el café y los cigarrillos.

Estar sentado 5 o 10 minutos al finalizar de comer y luego caminar suavemente en un lugar abierto para hacer la digestión.
Esperar 3 horas antes de irnos a dormir (ergo, comer mucho más temprano, antes de que oscurezca).
Cenar liviano y en lo posible no después de las 1930 hs.
En general comer poco, (y más después de los 40 años donde uno ya debería "*comer la mitad, caminar el doble y reír el triple*")
Evitar bebidas y comidas frías (salvo Pitta en verano)
Evitar comidas chatarra (fast food, sobras) o enlatadas.
Y una cosa muy importante para no formar ama es no reprimir las urgencias naturales
Evitar o reducir las carnes, que presentan entre otras cosas ácidos como el úrico, láctico y purinas. La metabolización de células animales -del propio cuerpo o de alimentos animales- dejan un residuo tóxico y ácido. Este residuo, además de consumir bases para poder ser neutralizados en la sangre, debe ser eliminado del organismo.
No hay nada más difícil que responder a las preguntas de los necios: corrige al sabio….
Viruddha ahara es la incompatibilidad en la dieta nutricional.
No pesado (dulce) con liviano (amargo o salado).
No frutas con leche o yogurt.
No nada muy frío o muy caliente (acorde a estación), evitar agua fría
No muy salado o picante…(en realidad nada "*muy, mucho, demasiado*")
No frutas de postre (se digieren rápido y elevan el PH, inclusive los cítricos).
La acidosis genera radicales libres…y a carne es muy acidificante (al igual que otras proteínas).
Evitar proteína de carne (energía calentante) con sustancias de energía enfriante (leche, frutas, cremas)
Pasan por boca rápido y lento en el aparato digestivo. Las grasas tardan aún más.
No leche con pescado
No leche con alimentos ácidos
No más leche, manipulada por el ser humano haciéndola acidifante. Además somos los únicos animales que tomamos leche después de amamantar.. y

encima de otro animal, cuyo bebito al nacer pesa decenas de kilos. Las universidades del mundo ya no la recomiendan y la sacaron de la alimentación diaria conveniente.
No miel caliente
No miel con vino
No miel con ghee
No agua caliente después de haber ingerido miel
No yogurt por las noches obstruye los canales y el agni al ser más lento no absorbe bien.
No yogurt con bebidas calientes ni con frutas.
Sobre las frutas:
Deben consumirse frescas.
Deben consumirse solas, sin mezclarla con otro alimento,
Nada ácido en el desayuno:
No jugos de frutas con café (en realidad no café….).
No jamón con melón. Melón en lo posible con nada…
No se debe abusar de los jugos de frutas ácidas.
No es conveniente tomar jugos de frutas después de las comidas. Debe hacerse una hora antes o una hora después.
Las verduras y las frutas no se deben consumir en la misma comida.
Las frutas cítricas no deben consumirse a la noche.
Deben consumirse maduras
No deben consumirse como postre, dificulta la digestión.

Adecuación:
Comer en forma adecuada a clima, ejercicio, dosha, estado emocional, hora del día, comer sin hambre, el hábitat, estación de año, etc.
Evitar a las personas negativas; siempre tienen un problema para cada solución.
Uno con amla pitta (bah! Cualquiera!!) debería preguntarse y auto indagarse antes de comer: cuándo comer, porqué comer, qué comer, cómo comer, cuánto comer, etc. Armonía y adecuación van de la mano.
No comer carnes, quesos, yogur o alimentos pesados o fermentados. Y de hacerlo, mejor no por las noches.

No beber líquidos antes de comer.
No leer, ni ver tele, ni manejar mientras comemos: aumenta la información, liberación de neurotransmisores, híper actividad mental que se traduce en mala digestión.
Existen los llamados 5 errores dietéticos según el Ayurveda

1. Abstinencia de alimentos
2. Comer de más
3. Irregularidad en la comida (comer mal)
4. Alimentos incompatibles (combinar mal)
5. Alimentos pasados o mal olientes (tamásicos)

Con el tema de nutrición, hoy el ser humano o está desnutrido o está con kilos de más…, aunque por mucho se ve que el estrago mayor es por sobrealimentación.
En todo alimento se recomienda ver:
Naturaleza del alimento (liviano, calentante, etc)
Lugar (siembra, cosecha, uso de plaguicidas, etc
Preparación, combinación
Leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación
Tiempo: del año, de la edad de la persona, de la hora del día
Indicaciones y contra indicaciones
El comensal, su resistencia y agni o fuego digestivo.
Entre los alimentos recomendables se encuentran los alimentos alcalinos que ayudan a neutralizar el ácido en el estómago. La falta de consumo de alimentos alcalinos es causa de acidosis. Los más conocidos son las frutas como: La manzana, banana y pera. Estas frutas tienen efectos analgésicos y desinflamatorios.
Las comidas fáciles de digerir: Consumir principalmente comidas que el organismo procesa fácil. Esto incluye cereales como y verduras frescas. Arroz integral, también avena, verduras frescas que más fácil se digieren son la zanahoria y la espinaca. La remolacha también es muy aconsejable para la amla pitta. La papa es un gran aliado para aliviar
Alimentos con alto contenido de Omega 3. Las propiedades del Omega 3 van más allá ya que también disminuye el colesterol, baja la presión arterial en los

hipertensos y evita la generación de coágulos de sangre en las arterias, por eso es muy bueno que lo consumas. Principalmente, el Omega 3 ayuda a combatir la inflamación del estómago provocada por la amla pitta. El pescado es el alimento por excelencia cuando de omega 3 se trata. La linaza ha demostrado contener omega 3, por eso también se recomienda.

Algunas más recomendaciones:

Frutas dulces, manzanas, coco, dátiles, granada, sandía, aguacates, higos, mangos, melones, naranjas, piñas, ciruelas, pasan, uvas rojas, cerezas y ciruelas. Evitar las frutas agrias los albaricoques, toronjas, fresas, tamarindo, uvas verdes, bananas, limones y papaya.

Vegetales dulces y amargos, espárragos, brócoli, guisantes, repollos de bruselas, repollo, coliflor, vainitas, lechuga, hongos, cilantro, remolachas, ajo porro, calabaza, quimbombó, papas, calabacín. Evitar los vegetales penetrantes como: remolachas y zanahorias, crudas, berenjenas, ajos, cebollas, espinacas, rábanos, mostaza verde, aceitunas verdes, ají picante, y tomate.

Con respecto a los lácteos evitarlos, con moderación manteca sin sal, leche de soja, ghee, evitando lo fermentado como quesos duros, la crema agria, el suero de leche y los yogures. Trigo, arroz Basmathi, cereales secos, granola, afrecho de avena y de trigo, tapioca, cebada son bienvenidos. Evitar el pan con levadura, el centeno, el maíz, el mijo y el arroz integral.

Como proteínas, el pollo (de granja, sino está lleno de hormonas que le meten para que crezca rápido), pavo y productos de soja clara de huevo. Evitar la amarilla del huevo, pescados, mariscos y carnes rojas.

Azúcares: mascabo, fructosa, jarabe de arroz y jarabe de maple, yerba buena. Evitar la excesiva miel y las melazas.

Aceites fríos como el coco, oliva, soja, canola y girasol. Evitar el aceite de maíz, almendras y ajonjolí. Evitar todas las especias excepto albahaca, comino, jengibre (raíz fresca), menta, perejil, vainilla, cilantro y coriandro, anís, azafrán, hinojo, cúrcuma (también llamada turmérico), la pimienta negra (poca cantidad) y el cardamomo.

Bebidas como la leche de almendras, jugos de: zábila, manzana, albaricoque, cerezal uvas, mango, peras, durazno, ciruelas, vegetales mezclados, granada,

leche de soja con arroz; cerveza ocasionalmente, té negro y todo el té astringentes. Evitar las bebidas alcohólicas fuertes, las fermentadas como el vino, la cidra de manzana, gaseosas, café, chocolate; las bebidas con hielo, la limonada, jugo de naranja, de piña, de granada, papaya y tomate. Igualmente rechazar el yogurt, el té de albahaca, canela, clavo, eucaliptos, jengibre y salvia.

Van cuadros resumen Pitta: FRUTAS

AGRAVA	EQUILIBRA
Ácidas y verdes	Dulces y maduras
Arándano	Ananá dulce
Ananá agrio	Ciruela dulce
Banana	Ciruela seca
Cereza	Coco
Manzana verde	Damasco
Limón	Dátil (con moderación)
Frutilla	Pelón
Uva chinche	Mora
Kiwi	Membrillo
Grosellas	Granada
Caqui	Higo
Ciruela agria	Mandarina
Níspero	Mango
Papaya	Manzana dulce
Pomelo	Melón
	Naranja dulce
	Palta
	Pasas de uva

	Pera
	Ananá
	Uva negra
	Uva rosada
	Sandía

VEGETALES

AGRAVA	**EQUILIBRA**
Picantes	Dulces, amargos y de hoja verde
Aceitunas verdes	Apio
Ajo	Batata
Berenjena	Brócoli
Cebolla	Brote de Alfalfa
Espinaca	Brote de soja
Pimiento picante	Berro
Rábano	Chaucha
Rabanito	Coliflor
Pepino	Calabaza
Acelga	Zanahoria
Tomate	Alcaucil
Zanahoria	Espárrago
	Hongo
	Lechuga

	Okra
	Palta
	Papa
	Pepino
	Tomate cherry
	Aceitunas negras
	Perejil
	Pimiento dulce
	Repollo
	Repollitos de Bruselas
	Zapallito
	Zucchini

Reducir el consumo de rúcula, radicheta y achicoria.

GRANOS

AGRAVAN	**EQUILIBRAN**
Avena seca	Avena cocinada
Arroz integral. Yamaní	Arroz Basmati
Centeno	Arroz blanco
Maíz	Cebada
Mijo	Trigo
Trigo sarraceno	Yamaní bien cocido

Amaranto	
Quinoa	

LÁCTEOS

AGRAVAN	**EQUILIBRAN**
Crema ácida	Ghee
Leche cortada	Helados
Leche suero	Manteca sin sal
Queso	Leche entera
Yogur	

LEGUMBRES

AGRAVAN	**EQUILIBRAN**
Lentejas coloradas	Todas
	Lentejas marrones
	Garbanzos
	Poroto blanco
	Mung verde o amarillo
	Poroto de soja
	Aduki

FRUTAS SECAS

AGRAVAN	EQUILIBRAN
Almendras con cáscara	Coco
Pistachos	
Maní (especialmente salados)	
Nueces	
Castañas de cajú	

SEMILLAS

AGRAVAN	EQUILIBRAN
Sésamo	Girasol
Lino	Zapallo
Chía	
Amapola	

DULCES

AGRAVAN	EQUILIBRAN
Miel	Azúcar rubia
Melaza	Azúcar integral
	Jarabe de arce
	Stevia rebaudiana (yerba dulce)

ACEITES

AGRAVAN	EQUILIBRAN
Almendra	Coco
Maíz	Girasol
Sésamo	Oliva
Especialmente 2da. presión en calor	Soja

HIERBAS Y ESPECIAS

AGRAVAN	EQUILIBRAN
Picantes	Refrescantes
Ketchup	Aloe Vera
Mostaza	Azafrán*
	Canela*, **
	Cardamomo*
	Comino
	Coriandro verde*
	Coriandro semilla*
	Eneldo*
	Jazmín **
	Jengibre, raíz fresca*

	Hinojo*
	Menta* **
	Pimienta negra poca cantidad
	Regaliz*
	Rosa mosqueta
	Rosa pétalos*, **
	Sal Marina (poca cantidad)
	Sándalo**

* Se pueden preparar en té.

**Con los aceites esenciales de estas especias se puede hacer aromaterapia o masajes.

CARNES: lo mejor, especialmente para Pitta, es ser vegetariano

AGRAVAN	**NO AGRAVAN TANTO**
Cordero	Camarón
Cerdo	Ciervo
Frutos de mar	Conejo
Yema de huevo	Clara de huevo
Mariscos	Langostino
Pescado	Liebre
Vaca	Pavo y pollo (carne blanca)

5.- Esa mente de fuego.

Yo Vata confieso: los Pitta son los más inteligentes, que quede pitta; digo que quede claro. El fuego disipa la oscuridad y trae luz… siempre que sea sáttvico, equilibrado, pero como es dosha (*tendencia, desequilibrio*) será la mente fueguina cuando está rajásica o tamásica según los guna, o sea esa mente caliente, competitiva, crítica, violenta, opinadora, obsesiva, iracunda, todo empujado por el elemento fuego en desequilibrio que lo hace al dosha impulsivo, ambicioso, agresivo, controlador, dominante, hipercrítico, orgulloso, vano, soberbio, competitivo, voyeurista.

Pitta en desequilibrio compara, opina, se burla, menosprecia, descalifica. Puede llegar hasta ser odioso, vil, iracundo, destructivo, psicópata, infatuación criminal, traficante de drogas, alcohólico, violento, violador, asesino. En este estado Pitta está *ciego* de ira.

Somos seres emocionales que aprendimos a pensar; pasamos de Homo Sapiens a Homo Emocionaliens. La emoción es un alien que tomó vida en nosotros y no nos deja en paz, quedando como mnemoción: memoria emocional (estamos a full con los neologismos..)

Eso tiene lógica si pensamos que el sistema límbico lleva más de 200.000.000 de años sobre la Tierra y el cortex apenas 100.000 años, parece que la emoción tiene más dominio sobre nuestra razón por eso muchísimas decisiones que tomamos en la vida no son conscientes, estamos dominados por ráfagas de emociones.

El ego vendría a ser lo tamásico, el pasado, el cerebro reptiliano, instinto. No me imagino a un salmón haciéndole ojitos o mimos a su cría.. Deja el huevo y ya

Luego viene el cerebro límbico, la emoción, los animales crían, ayudan, amamantan, protegen..

La evolución de la vida los primeros animales fueron peces y reptiles (cerebro reptiliano) que no cuidan a sus hijas luego apareció el sistema límbico donde aparece la emoción hace 200 millones de años y luego al cortex con el razonamiento de esa emoción

Cada pensamiento se convierte automáticamente en una función fisiológica.

Un pensamiento se transforma en una molécula del cuerpo (somos seres psicosomáticos); si estoy enojado libero adrenalina, en paz, serotonina. Mi cuerpo

recibe todos los pensamientos. Un pensamiento se transforma en una molécula del cuerpo (no hay enfermedades psicosomáticas, directamente somos seres psicosomáticos).
El pensamiento es una fuerza increíble, de allí nace todo, toda la humanidad nació del pensamiento.
Claro que también nuestros pensamientos han construido barrotes de todo tipo, geográficos, religiosos, sociales y dejamos que ellos mismos nos digan la verdad.
Los pensamientos tienen vida propia y se apoderan de uno.
Muchas veces es el pensamiento el que dice que es espiritual porque hace oraciones, mantras o meditaciones. Todo condiciona y crea fronteras. No es divino o sagrado lo que el pensamiento dice que es,
Todas nuestras acciones nacen de un pensamiento: rituales, dogmas, religión, conducta, nacionalidades, moda, moralidad ¿y si todo es un invento del pensamiento? El pensamiento inventa dioses y después adora lo que él mismo inventó.
Los pensamientos tienen formas, dimensiones, color y peso.
El intelecto de fuego es el mismo fuego pero en equilibrio, sáttvico, que da luz, que muestra el camino. Es claro, preciso, discriminativo, perfeccionista, guía, líder, corajudo, amigable. Haciendo al dosha catedrático, investigador, deportista, noble, juicioso, valiente, fuerte.
Es el mismo Pitta pero en equilibrio, sáttvico.
El intelecto es el camino del discernimiento e inteligencia que sirve de puente entre la mente y la conciencia o el saber superior.
La mente pertenece al saber o conocimiento inferior. La conciencia, es el conocimiento mayor. El intelecto es el puente.
La identificación con el ego o la mente existe por un mal manejo del intelecto, y de no frenarlo a tiempo, pues se apoderan de él. Luego la realidad que nos rodea nos entra a través del ego ya totalmente distorsionada.
El ego es por lo general quién aprende y diagnostica y no el intelecto. Y como venimos viendo si el diagnóstico ya está mal, pues todo lo sigue estará mal, por más que se haya empleado un tratamiento correcto.
La mente necesita espacio para crear, el espacio es el primer elemento, sin él no existe nada: el espacio va junto al prana, pero el pobre ser humano está

perdido en el pensamiento que le ocupa todo el complejo mental. No hay espacio para nada.
El intelecto es capaz de generar ese espacio gracias a la aceptación, el discernimiento y el desapasionamiento, que suponen el desapego mental de todas las conexiones mundanas.
Desapasionarse es la ausencia del deseo de gozar de los resultados de nuestras acciones.
El intelecto es el que digiere experiencias y emociones. Sin un buen fuego que divida bien las cosas, la conciencia se hace lenta y pesada como una indigestión.
La indigestión mental es más fuerte y duradera que la corporal.
Y como el cuerpo, la mente también puede ser desintoxicada, ya sea por medio del mismo intelecto, de una dieta, de la meditación, del yoga, de la respiración, de la relajación, de la música, de los ayunos nutricionales, etc.
La mente se hace sáttvica (pura, natural, sabia) gobernada por un intelecto hábil, inquisidor, despierto, discriminador, alerta y vigilante… Si no se convierte en una trampa tamásica (lo más bajo, inerte, artificial), el mayor enemigo, la mayor fuente de todo tipo de problemas y enfermedades.
El discernimiento del intelecto nos lleva a cambiar y mejorar hábitos, que de a poco cambiarán nuestro comportamiento, nuestro carácter y, finalmente, nuestra personalidad.
Discernimiento significa “escoger” en el sentido de seleccionar, separar.
Es el juicio por medio del cual percibimos y declaramos la diferencia que existe entre varias cosas. Elige la mente, pero discierne el intelecto, es mucho más profundo, pensado con otras bases (aceptación y desapego del resultado de la acción)
Mientras miremos solo con la mente y los sentidos, no podremos ir más allá de los pensamientos. Es más, conocemos al mundo y a nuestro cuerpo a través de lo que nos dicen nuestros sentidos.
Ahora bien, el intelecto nos permite saber cuál es el significado de lo que estamos percibiendo. Está mediando entre el centro interno de la conciencia y la mente externa con las funciones sensoriales.
Nuestra determinación de lo que es verdadero y falso, de lo real y lo irreal, de lo bueno y lo malo, proviene de esta capacidad profunda de discernir, evaluar

y medir.
El fuego mental ayuda a digerir las cosas y a convertirlas en formas más sutiles para nutrir nuestra conciencia.
El intelecto digiere nuestros pensamientos, sentimientos e impresiones y nos permite extraer conocimiento para la comprensión de la realidad.
La inteligencia es la parte de nuestra conciencia que articula la racionalidad y nos trae la luz del discernimiento para tomar decisiones y determinaciones.
La diferencia entre la mente y el intelecto es muy sutil, hasta pareciera que fueran lo mismo, sin embargo la diferencia es notable.
La reacción es de la mente, la respuesta es del intelecto.
El intelecto, en definitiva, es autoconocimiento, y no está limitado a maestro, organización, religión o nivel intelectual, sino que revela la esencia de las cosas. El autoconocimiento no se obtiene llenándose de lecturas sino con la mente en silencio, libre de pasiones, pensamientos o emociones.
La lectura, el guru o maestro, pueden actuar indicando la puerta, pero uno la atraviesa solo. Y eso es estar atento constantemente a nuestra mente ya que apenas nos descuidamos, derrapamos.
El intelecto es la herramienta ideal para manejar, para abandonar todo condicionamiento impuesto por el lugar y el tiempo donde nos tocó nacer con su desapego que conduce finalmente a la acción sin demanda ni esperar nada de ella. Este intelecto en equilibrio tiende a hacer lo correcto, o sea lo que está más cerca de la naturaleza, lo dhármico. La acción correcta se concreta sin esperar nada a cambio.
Para muchas filosofías el camino del medio es el camino a seguir.
Estar en el medio es trascender los opuestos, no verlos como tales y menos aun como extremos, sino entenderlos como complementarios.
El medio no es una posición sino una recuperación constante del equilibrio.
En el medio la corriente es más rápida, directa, sin estorbos y es por donde más fluye la vida; el medio se nutre de aceptación, discernimiento y desapego.
El medio fluye, la orilla es un extremo.
El camino del medio supone dos polos y la relación entre ellos.
El átomo, el cuanto y el observador.
El blanco, el negro y la relación de los grises.
El camino del medio destruye los polos, ya no hay gris pues directamente no

están presentes ni el blanco ni el negro.
De ahí el sutra no hay dos sin tres. Es más, es uno o tres.
El uno no cambia. Cuando aparece otro (dos), ya hay un mundo nuevo para ambos, una tercera dimensión. La mente se mueve a través de los opuestos pero la existencia es no dual, la existencia es uno (o tres).
Los números binarios no son solo 0 y 1 sino la relación entre ellos, como así también la relación entre lo limitado y lo ilimitado o lo manifestado y lo no manifestado. Lo no manifestado es uno, lo manifestado es tres.
Con cada uno de mis hijos hay una tercera fuerza, con mi compañera también, está ella, yo y entre ambos hacemos una tercera fuerza, distinta a la que se forma con cada persona.
Uno es uno, pero no hay dos sin tres.
Pero volvamos al intelecto, el cual por medio de la aceptación, el discernimiento y el desapego del resultado de la acción correcta, es el que debe actuar como puente entre la mente y la conciencia.
Estas cualidades dan otro tipo de diagnóstico de lo que nos pasa. El diagnóstico vimos es la parte más importante y, en realidad, se hace momento a momento. Siempre es funcional, dinámico, cambiante, ya que todo cambia. Eso es lo único que no cambia.
Y repetimos siempre un poco todo para reforzarlo… el desapego es una propiedad del intelecto que conduce finalmente a la acción correcta, y esta sería entonces aquella que se realiza sin esperar retribuciones, crea armonía en todas direcciones y fluye con la vida. La mente se hace sáttvica (pura, natural, sabia) gobernada por un intelecto hábil, inquisidor, despierto, discriminador, alerta y vigilante. Caso contrario, se convierte en una trampa tamásica (lo más bajo, inerte, pesado), el mayor enemigo, una gran complicación y la mayor fuente de todo tipo de problemas y enfermedades. Lo distintivo entre la mente y el intelecto es muy sutil, hasta pareciera que fueran lo mismo, sin embargo se trata de una diferencia notable.
Aceptar es decir: *si pasó, conviene* (gran sutra o máxima) No se trata de negar, proyectar, reprimir o condenar, sino transformar. “Esto es lo que hay”, “a ver qué hago con esto”… la aceptación no es una actitud meramente pasiva. Tampoco es resignación, que es más cercano a frustración.
La aceptación es un camino elegido, o sea una acción (aunque sea en la

inacción) y como tal tiene su reacción. Aceptar significa que tengo que hacer algo con lo aceptado (o no hacer algo). Primero acepto, pero luego, ¿qué hago con lo que acepté? La acción correcta. Una cosa lleva a la otra, si no, no termino de aceptarlo.

Desapasionarse y desapegarse es hacer lo que corresponde sin medir el resultado de la acción; eso hay que hacer no importa nada más; supone la ausencia del deseo de gozar de los resultados de nuestras acciones, ya que se hace la acción correcta. La acción que transforma no se basa en ideas, sino en la acción con desapego del resultado de esa acción, en definitiva si no se demanda ni espera nada, no se sufre.

La identificación con nuestro cuerpo, con nuestro ego, con nuestra mente, al parecer es la base de todos los problemas. El creer que somos un nombre, un cuerpo o una profesión, nos hace ser de varias personalidades pero nunca auténticos. Persona es máscara; *per sono*, por donde sale el sonido, por la máscara del actor (somos hijos, padres, amantes, amigos, compañeros laborales, compañeros de deportes y en cada uno somos una persona distinta). Este pensamiento de auto indagación del intelecto nos hace conocer lo que realmente uno es y tal vez un puente a otra vibración de conciencia, un puente al silencio. El intelecto nos muestra el camino del autoconocimiento y de la autoobservación, pero bajo una exquisita y profunda búsqueda ya que discierne, investiga, busca, analiza profundamente, realiza distinciones entre sujeto y objeto, para luego llegar a la claridad mental y abandonar todo proceso.

Pensamos todo el día en cosas que ya pasaron o en cosas que irán a suceder. Esto significa, por un lado, agregar tiempo y, por el otro, ver que es el ego el que piensa, no la conciencia o el intelecto profundo, por lo tanto todo estará formulado sobre un diagnóstico errado.

No falla la realidad sino nuestros pensamientos, que pretenden ser la realidad

Si eso pasó, eso tenía que pasar, es el karma, destino, como el “uno cosecha lo que siembra” de Jesús. O sea no solo si pasó tenía que pasar, sino que me lo merezco (sea bueno o malo, por supuesto). Y si pasó, conviene.

No se puede manejar el resultado de la acción, pero sí la acción y es importante entonces para ello hacer un correcto diagnóstico de lo que pasa, no con la mente

sino con el intelecto. Y, como leí por ahí, “si uno se encontrara en un paraíso no pasaría mucho tiempo sin que su mente dijera: ‘.-Sí, pero...’”.
Sufrimos por el tiempo, que es la mente… y nos pre-ocupamos, en vez de ocuparse y ya; llevamos el problema todo el día encima. En este momento, si uno para de pensar, pues no tiene problemas. O sea todo problema es un pensamiento, si cambio la forma de pensar, cambia el problema.
Se trata de darse cuenta de que no hay problemas, sólo situaciones que manejar o que dejar así y aceptar como parte de la condición del momento presente. Dicen los Zen (significa “meditación” en japonés; *zazen* es “meditación sentado”) en alusión a la mente, que hay que remar el bote continuamente, porque si lo dejamos flotar sólo se irá hacia una orilla.
Los problemas son creados por la mente y necesitan tiempo para sobrevivir, ese tiempo son los pensamientos.
El intelecto discierne, investiga, busca, analiza profundamente, realiza distinciones entre sujeto y objeto, para luego llegar a la claridad mental y abandonar todo proceso. Para liberar a la mente de preconceptos, hay que abandonar los pensamientos ya que nuestros prejuicios manchan nuestra percepción, y nuestros pensamientos manchan la acción.
Para el verdadero intelecto, la apariencia nunca es la realidad y la realidad nunca aparece. La realidad es una conciencia interna y nunca un objeto para volver a examinarse. Para los Vedas el verdadero ser no solo está en uno mismo, está presente en el viento, en el fuego, en el sol, en la luna.
“Más allá de los sentidos están los objetos, más allá de los objetos está la mente, más allá de la mente está el intelecto. El divino ser está más allá del intelecto”
La mente mal manejada, sin intelecto es la causante de los huellas cerebrales en las cuales caemos repetidamente: ira, enojo, vicios (cigarrillo, alcohol) violencia, reacción…
Nuestros pensamientos se exteriorizan a través de la palabra. Con la práctica del silencio, se produce una retroalimentación negativa que tiende a frenar los pensamientos.
El silencio es el gran maestro, y repetimos el viejo sutra: “uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que dice”.
Si se vive el “ahora” la psicología es innecesaria, si no se vive el “ahora” la

psicología siempre será incompleta e interminable
El intelecto entonces, es el camino hacia la autorrealización mediante el ejercicio de la comprensión gnóstica (gnosis: conocimiento). El intelecto es la chispa de la conciencia.
De nuevo, la salida es hacia adentro.

6.- Qué hacemos?

Venimos viendo que para el Ayurveda nada es bueno o malo, todo *depende*: del dosha, del lugar, de la situación témporo espacial, del clima, del desequilibrio, de la edad, etc. Como todo se compone de los 5 elementos, todo pues puede curar… y enfermar
Vimos en capítulos anteriores el dosha, la alimentación, la influencia del accionar, los estilos de vida, las actividades de la vida diaria, el comportamiento balanceado, inteligente, que no es más que estar en resonancia o establecido con uno mismo y con el macrocosmos.
Hay muchas otras cosas materiales y sutiles que el Ayurveda engloba bajo estilo de vida, contemplando inclusive el efecto del tiempo y del clima sobre los doshas y la vida en general. El día y la noche, la niñez y la vejez, el clima y las estaciones… todos los tiempos impactan en nuestro dosha.
Sin la mente adecuada la medicina es inútil, y con la mente adecuada la medicina es innecesaria. La mente adecuada trae la alimentación y el estilo de vida adecuado… y viceversa
Recapitulemos y veamos algunas pautas de qué se puede hacer…
Diagnóstico correcto: vimos que la gastritis no está en el estómago sino en los pensamientos. Dejemos el estómago en paz y vamos por le mente ya que el cuerpo es un depósito de los pensamientos y las emociones.
Manejo mental. Si aparece una enfermedad es para que cambie. Si sigo haciendo lo mismo conseguiré lo mismo.
Trazar un plan de cambio viable, factible, realizable, mantenible en el tiempo, acorde a su situación corporal, mental, social y económica
Se requiere para el cambio conocimiento y voluntad, que junto al amor, son los tres poderes más grandes del ser humano.
El conocimiento y la voluntad prescriben acción, no medicación.,, o sea de nuevo, hacer algún cambio.

Alimentos acorde a dosha pitta en calidad (mejor; basta de quesos, carnes y frituras), cantidad (menos, sobretodo en edad adulta), armonía (en los sabores, entre los alimentos) y adecuación (al dosha, clima, desequilibrio, hora del día, estación del año, época de la vida, etc)
Pitta tiene un cuerpo apto para cualquier deporte, actividad o profesión. En general poseen un fuego digestivo que no solo digiere lo que caiga sino que también lo digiere a él mismo… si la comida no llega es capaz de matar a alguien. Es el que más puede romper sin problemas las leyes de la alimentación.
Hay varios remedios caseros que pueden ayudar a calmar en una crisis de gastritis, como una bolsa de hielo sobre el estómago unos minutos, un batido de agua y perejil a diario, comer gelatina bien fría cuando hay mucho ardor, entre otros. Un vaso de batido de papaya con agua por la mañana y otro por la noche también puede ayudar a estabilizar el correcto nivel de acidez, gracias a las enzimas de esta fruta, así como una cucharada de aceite de oliva por las mañanas. Aumentar la cantidad de fibra y cereales integrales a su dieta. Optar por sumar frutas como manzanas y peras, mejor aún si se las come con cáscara. Incorporar más las leguminosas como las lentejas y soja. Una buena recomendación es hacer ayuno y tomar bastante agua para limpiar el estómago. Todo ayuda, pero con todo esto no estamos atendiendo la causa…

Qué no deberíamos hacer:

Cortar (y ojalá para siempre) los alimentos sazonados, grasosos, salsas picantes, exceso de aderezos, y todo aquello que pueda irritarlo.

El consumo excesivo de alcohol puede llevar a una gastritis, sobre todo en pitta que ya de por sí es ácido y es lo que menos necesita.. El consumo excesivo de alcohol contribuye a la producción de triglicéridos en la sangre aumentando acidez estomacal. Con el tiempo, esta grasa se adhiere alrededor de las arterias del corazón (primeras ramas de la Aorta)
Los ácidos fuertes y cáusticos también son causa de gastritis
El fumar irrita las mucosas, el humo que se inspira al fumar contiene CO (monóxido de carbono) y este CO tiene 300 veces más afinidad con la Hemoglobina que el O2 (el Co2 también). Ese CO en la célula le hace

estragos, impidiendo sus funciones y puede liberar ácidos y proteínas al torrente sanguíneo los cuales se depositan en las paredes estomacales y las arterias

Evitar sabores de fuego, salado, picante y ácido. Las semillas de sésamo y cuajada también deben ser evitada. Evitar los quesos y lo fermentado. Evitar energía o virya calentante, ácido o picante. Incluso los chocolates, el té y el café se debe evitar ya que pueden incrementar el contenido ácido en el estómago.

También influye la comida muy grasa, muy pesada o muy seca (todo lo muy)

El azúcar refinada (*re muerta*) acidifica la sangre

Evitar la sobre exigencia, el Sol, el sobrecalentamiento, lo rojo. Clima cálido incrementa a Pitta.

No ser tan prolijo ni cuidadoso u obsesivo.

Gobernando no trates de controlar.

Pitta dijimos "ve más" más pues tiene fuego y ve más claro todo: .- "ese cuadro está torcido", .-"ahí está sucio", .-"eso está mal…". Entonces como nadie ve lo que ve él, se calienta. Calienta la sangre que aumenta la presión y libera neurotransmisores acidificantes al segundo cerebro estomacal

Por eso aflojar, largar, no exigir ni demandar, callar y contestar al día siguiente, enfriar.

Qué más hacemos. Algunos ítems para evitar incendios:

Moderación en todo (comer, hablar, trabajar, etc)

Frescura en los alimentos y los pensamientos

Equilibrio de descanso y actividad

Ocio (Pitta: podes perder tiempo!)

Equilibrio mental, dulzura en el lenguaje, contentamiento, aceptación, gracias y perdón

Reducir el consumo de cualquier estimulante

Exposición a la belleza natural (lagos, jardines, montañas, nieve, luna)

Naturaleza**:** sentarse o caminar cerca de flores, ríos, lagos o el mar, particularmente cuando está frío.

Caminar a la noche bajo la luna y las estrellas.

Música suave y enfriante como la de la flauta o el sonido del agua

Masaje suave y enfriante con aceites frescos como el de coco o girasol o ghee combinando con esencias aromáticas: sándalo, rosa, jazmín
Vista: colores fríos como el blanco, azul y verde
Gusto: comidas que no sean ni muy pesadas ni livianas, abundantes en gustos dulces, amargos y astringentes, con pocas especias, excepto aquellas enfriantes como el coriandro, cúrcuma e hinojo.
Alimentación: predominio de sabores amargos y astringentes, por último dulces
Olfato: fragancias dulces y frías como rosas sándalo o jazmín.
Ejercicio y deportes moderados: caminatas, natación, bicicleta
Promover paz, perdón compasión y devoción
Reducir la ira, el resentimiento, los conflictos y el odio
Práctica de no juzgar y aceptación.
Cultivar amistad y cortesía. Atención a los puntos de vista de otras personas
Ser amables: por favor, perdón y gracias
Cultivar entrega y receptividad
Reducir la exposición al sol. Evitar el ejercicio extenuante
Vestir ropas livianas
Pitta es muy pasional e intenso, de energía buena a moderada pero muy dependiente del calor interno y externo.
Pitta construye a su alrededor enormes estructuras nacionalistas, religiosas, científicas, sociales, morales, etc. y a través de ellas mira la vida…. construye una realidad grabada a fuego y cuanto más rígida e inflexible es una estructura, más frágil es y por ende se sufre más… o hace sufrir a otros
Las tradiciones, apegos e identificaciones son el ancla de la evolución
La percepción de algo lo da lo que yo piense de ello; en definitiva todo se basa en el diagnóstico. Todo depende del observador, la verdad nunca es de nadie, simplemente es.
En cuanto a la astrología, Aries, Leo, Sagitario y Capricornio son los signos más Pitta. O sea si soy Pitta y encima de Aries con ascendente en Leo y a Marte lo tengo por ahí… estoy en el horno.

Aún hay más para hacer:
Veamos algunas posturas o asana que refrescan.

Las posturas o asana de yoga no son ejercicios físicos para hipertrofiar sino más bien se relaciona con una actividad energética (prana)
Por lo general o a menos que sea específico o con un propósito, clásicamente los asana se realizan con ojos abiertos, sin espejo, sin música, sin incienso.
Muy importante la actitud y agitación mental antes, durante y después de la práctica.
No forzar nuestra mente-energía-cuerpo a formas y actitudes innaturales para él.
Asana suaves y en profunda armonía con la respiración y flexibilización. Es mucho más importante cómo realizamos los asana, que los asana elegidas. La postura se domina gracias a la relajación del esfuerzo. La respiración es el puente entre la mente y el cuerpo. asana es un puente, ahí no termina todo
Hacer asana solamente no es Yoga. Ser puede ser un máster en asana pero no ser yogui. Se puede ser un máster yogi sin que practique asana.
Yoga es ser no hacer
Los asana, al igual que la alimentación, también van acorde a calidad cantidad, armonía y adecuación
Los asana para pitta son de tipo enfriante, relajante.
Asana es toda *postura firme y agradable* y en este caso con permanencia máxima y repetición mínima. De fuerza sedante, enfriante, relajante. Pitta se adapta prácticamente a cualquier asana que no sea realizada en forma calentante.
Algunas claves: Pitta mantener la energía fría, abierta y receptiva. Evitar el excesivo calor. Mantener el cuerpo frío y relajado y usar los asana para remover el calor y la tensión. Mantener la mente receptiva y abierta, evitando las críticas, exigencias y controles.
Cuidado pues a veces no son aconsejables los asana invertidas (pitta puede tener gastritis, reflujos) ni enérgicas hacia atrás en extensión o en arco pues vimos estimulan al sistema nervioso simpático de ubicación toraco lumbar. Los tipos de Pitta tienen una estructura media con un desarrollo generalmente bueno de los músculos que les da una cantidad justa de flexibilidad, velocidad y resistencia.

La forma de realizar el asana es lo que cambia, deberá ser sin esfuerzo, ni competitividad, ni autosuperación en demasía (recordemos pitta tiende a ser agresivo y competitivo).
Mejor el Chandra Namaskar (posturas de Saludo a la Luna) que el Surya Namaskar (posturas de Saludo al Sol) ya que no es tan calentante, aunque como ya sabemos, todo depende como se haga.

Veamos algunas respiraciones o pranayama que refrescan.

La respiración fluye por cualquiera de las fosas nasales durante un período de una hora (cambia cada dos a dos horas y media) aproximadamente. Tras esto alterna y comienza a fluir por la otra.

Cuando la alternancia de la respiración entre una y otra fosa nasal no ocurre por tiempo prolongado, se produce un desequilibrio que puede causar enfermedades

El prana inspirado por cada narina va dirigido al hemicerebro opuesto; así, si inspiro por la narina izquierda, es la refrescante y mando más prana al cerebro derecho, asiento de la música, el arte, lo esotérico, lo cuántico. Por otro lado, si inspiro por la narina derecha, estoy mandando más prana al cerebro izquierdo, características: matemático, pensador, calculador, calentante.

Claro que las respiraciones yógicas llamadas pranayama no son simplemente un ejercicio respiratorio sino el control, regulación y prolongación (*ayama*) del prana; es a la vez, una herramienta terapéutica con implicancias psicofisiológicas comprobables y comprobadas constituyendo una parte integral del programa de tratamiento del Ayurveda y una práctica imprescindible para el practicante de Yoga en su camino de desarrollo del autoconocimiento.

Es un excelente regulador para la mente

Algunas recomendaciones comunes a todos los pranayama: Es recomendable sentado en una silla con la columna derecha.
Alinear la columna vertebral con el cuello y la cabeza.
Mejor realizarla en posición de loto o en sus variantes con piernas cruzadas.
Es conveniente realizarla en ayunas, los mejores horarios son al amanecer y al atardecer.
Se puede hacer un pranayama moderado antes de dormir con efecto relajante.

El ambiente tiene que estar templado y ventilado sin corrientes de aire o cambios de temperatura bruscos.

Estos pranayama enfriantes no son peligrosos, como sí lo son los calentantes, como dijimos, se pueden hacer en cualquier momento del día ante una situación de calentura (no tántrica digamos)

1.- Chandra nadi, respirar por narina lunar, relajante y enfriante. Al tapar la narina derecha o solar con un algodón (unos 5 o 10 minutos) estoy utilizando la narina izquierda o lunar, de energía refrescante y femenina, cuyo prana va directamente al hemicerebro derecho, asiento del amor, el arte, la música.

Otra forma: se inhala a través de la narina izquierda o lunar (ida), bloqueando la narina derecha con el pulgar y se exhala por la narina derecha o solar (pingala), se repite siempre la inspiración por narina izquierda y exhalación por narina derecha.

2.- Shitali: curvar la lengua como un tubo abierto arriba, inhalar por la boca como si chupáramos agua de un sorbete (uno siente la sensación refrescante), llenar el estómago de aire y mantenerlo lo más posible.

Se produce un efecto refrescante porque se inhala por la boca y no por la nariz

Se inhala formando un tubo con la lengua y se toma el aire como si se estuviera succionando agua. Se exhala por la nariz.

Se retiene el aire en el estómago todo el tiempo que sea posible dentro de una sensación confortable.

No debe ser practicada por enfermos cardíacos.

3.- Shitkari: Similar al anterior pero al inhalar producir un sonido como “siii”, y sin mantener el prana, exhalar rápidamente por la nariz.

Tanto para el Shitali como para el Shitkari, si no se puede colocar la lengua como un tubo, se puede inspirar por la boca apoyando los dientes superiores con los inferiores como si se estuviera mordiendo pero sin hacer fuerza y se abren los labios como si se estuviera riendo.

Los tres refrescan y tonifican el cuerpo, activando el hígado, la bilis y el bazo.

Pueden usarse como ejercicio cuando hay frustración, decepción, ira, cólera.

Son útiles en la hipertensión arterial, hiperacidez, gastritis, fiebre, sofocación y cualquier componente fueguino de Pitta

Ojo! Pitta tiene tendencia a hacer por demás los pranayama y los asana, sobre exigirse y hasta competir consigo mismo, por lo que hay que tener especial cuidado en ese aspecto.

Veamos algunas plantas (*osadhi*) que refrescan.

Según el Ayurveda la eficacia no depende enteramente de la estructura química de su ingrediente activo sino más bien del control y equilibrio proporcionados por todos los elementos de la planta. La eficacia herbaria en realidad parece estar en el equilibrio de las fuerzas vitales que mantienen y funcionan el cuerpo de la planta misma y no solo en el aislamiento de su principio activo para luego fabricarlo en el laboratorio con conservantes y demás. Lo que no significa que el principio activo químico no exista.

Tenemos una farmacia interna que es excelente. Utiliza la medicina justa en el momento exacto, en el tiempo correcto y en el órgano preciso sin efectos colaterales.

Esta bueno repetir que las plantas ayudan y mucho pero dentro de un plan o programa holístico a seguir, ya sea como prevención o tratamiento.

Las plantas ya en el estómago presenta su energía fría (anabólica) o caliente (catabólica) llamada Virya es el efecto mediato corto que muestra esto su impacto en el dosha

Para apagar el fuego están buenas las plantas amargas y frías, purificadoras de sangre hígado y aparato digestivo (lo amargo para la boca es dulce para el hígado). Algunas de ellas

Regaliz	**Espárrago**	**Hinojo**	**Momórdica o melón amargo**
Cardamomo	**Sándalo,**	**Ruibarbo**	**Manzanilla**

En cada una se verá primero que nada los efectos de las plantas, por ejemplo el regaliz es muy enfriante pero no se aconseja a personas con `presión alta.

Escapa al propósito de este libro estudiar cada una de ellas, pero van algunos comentarios

Regaliz (Glycyrrhiza glabra) La raíz del regaliz puede calmar la inflamación y el daño al estómago. También se sabe para reducir la proliferación de Helicobacter pylori.

Espárragos (espárrago racemosa) El espárrago es conocido por ser un antiespasmódico. Reduce el fuego en el estómago. La raíz del espárrago es eficaz en la reducción de la hiperacidez del sistema digestivo.

Hinojo (Fenneliculum vulgare) Hinojo se utiliza como digestivo tradicionalmente por los indios. Después de cada comida, hay una tradición de masticar unas semillas de hinojo. Hinojo alivia el estómago, facilita la digestión, reduce la flatulencia y alivia el estómago del exceso de acidez.

Momórdica charantia, conocida popularmente como melón amargo, es una especie tropical ampliamente distribuida por su comestible fruta, que cuenta con ser una de las plantas más amargas de todas las hortalizas.

Cardamomo (Elattaria) El cardamomo tiene efectos calmantes sobre el estómago. Es especialmente beneficioso si la gastritis causa la acidez estomacal.

Sándalo (Santalum album) sándalo ayuda en la gastritis, ya que tiene propiedades de refrigeración. Puede aliviar la inflamación de los músculos del estómago por la gastritis.

Ruibarbo (Rheum emodi) ruibarbo es un agente suave, de modo que se usa en el tratamiento de problemas de gastritis en niños. Puede reducir la acidez en el estómago.

Manzanilla (Matricaria chamomilla) El té de manzanilla amarga de la es eficaz para aliviar la gastritis que es causada debido a las tensiones y preocupaciones.

Y aún hay más para hacer.

Pitta dijimos tiene dosha apto para cualquier actividad física pero es muy competitivo y se toma muy en serio el deporte o actividad física elegida. Lo ideal es cualquier deporte pero no competencia en extremo, ejercicios relajantes, yoga y aeróbicos.

En cuanto a la actividad sexual Pitta es muy pasional y fueguino, pero a veces se quema. Tiene una resistencia moderada a buena y se vería restringida más durante el verano, por aquello que lo similar incrementa lo similar.

En verano es aconsejable la natación ya que es húmeda y relajante… no bajo el sol del mediodía

Yoga nidra (relajante, enfriante, calmante)

Esquí sobre nieve

Montañismo

El ejercicio físico es fundamental para Pitta, ahí transpira los pensamientos y vive el ahora.

Meditación. El mantra (de Manas: mente y Tra, liberación, expansión) proporciona un vehículo para avanzar en la meditación es un método para hacer frente a los pensamientos

Pintura, música, y todo lo referente a letras, poemas y actividad intelectual

La indigestión mental es más fuerte y duradera que la corporal

El silencio en un buen tratamiento ya que deja ver y nos permite un mejor diagnóstico

El silencio no tiene forma por eso no podemos hacernos conscientes de él por medio del pensamiento

Ser conscientes del silencio significa ser silencioso

Ser silencios es ser conscientes sin pensamiento

El silencio nos pone en contacto con una dimensión sin nombres ni formas, sin tiempo y en un espacio más allá del ego y de los pensamientos

La ira es agua hirviendo (pitta) q necesita reposar para enfriarse

La risa es agua fría, el mejor remedio para la ira, es otro pilar fundamental en el tratamiento

Renunciar a algo es hacerlo forzosa una desaparición, la transformación es el camino. Renunciar es represión y por algún lugar luego esa presión escapa.

La comprensión trae cambio no renuncia.

Y claro se puede de gozar de las comodidades, eso no quita conocer la verdad, realizarse o lo que sea. La cuestión es que la comodidad no adormezca la mente ni pensar que estar cómodo es estar feliz
Renunciar no es renunciar a la familia, al trabajo ni al sexo, sino renunciar a las identificaciones con las cosas
Hay que estar atentos a la mente… quién habla de no violencia habla también de violencia. Los no violentos se creen santos, seres superiores, y muchas veces son más violentos y fanáticos que los demás.
La no violencia es consecuencia de conciencia de vida y no una imposición o regla.
Comprensión (manejo) no es represión sino redirección de las energías. La idea no es reprimir (sexo, alimento, lo que sea) pues ahí lo único que hacemos es hacerlo crecer, sino comprensión y transformación de esa energía…
La devoción y lealtad sin límites son expresiones del autoritarismo, ciegan y son una merma en la sabiduría.
Todo problema es un pensamiento, si uno para de pensar, el problema ya no está y si uno cambia la forma de pensar sobre el problema, pues cambia el problema y hasta puede pasar a ser una solución
No es el problema el asunto sino los pensamientos.

7.- Y acabamos: acá vamos

En el tratamiento de este desequilibrio *pittoso* es muy importante todo pero sin lugar a dudas la mente se lleva la mayor parte del tratamiento (como siempre). La mente es la parte más sutil del cuerpo, cuando uno está enfadado su cuerpo también lo está, ojos rojos, hígado y sangre a full, tal vez piños apretados y nudo en el estómago… como vimos no hay enfermedades psicosomáticas, somos seres psicosomáticos. Somos seres emocionales que aprendimos a razonar: Homo Emocionaliens más que Sapiens.

El intelecto es la herramienta del ser humano que digiere, controla y transforma las emociones y pasiones

La mente es la mayor fuerza de este mundo, según dicen los Vedas quien consigue dominarla, domina el mundo pues todas las mentes están conectadas a través del mahat, la mente cósmica o colectiva
Un pensamiento simpático de nuestra mente despierta otros pensamientos simpáticos en la mente de aquellos con quienes estamos en contacto. Un pensamiento de cólera produce una vibración similar en aquellos que rodean a un hombre furioso. El pensamiento, que es prana, sale del cerebro de alguien y penetra en el de otros que viven a grandes distancias pudiéndolos excitar o modificar.
Un mal pensamiento daña al pensador, hiriendo su cuerpo mental, a la persona objeto del mismo y finalmente, daña a toda la humanidad, viciando la pranósfera
Los pensamientos desarrollan la personalidad. El pensamiento es expresado en palabras y ejecutado en acciones.
Los pensamientos viciosos con cinceles que dan forma a las facciones. Nuestro cuerpo está permeado por las marcas y cicatrices hechas por nuestros propios pensamientos viciosos de odio, lujuria, celos, venganza, competencia, etc. Nuestro cuerpo de hoy son nuestros pensamientos de ayer, si cambiamos nuestra forma de pensar pues cambia todo.

Es más, es la única forma que cambie todo; todo cambia si uno cambia.

Chau gracias por estar ahí y os invito al curso de Ayurveda en la Universidad Maimónides, abrazos!

Facebook: AUM Ayurveda Universidad Maimónides

Mail: yoga.ayurveda@maimonides.edu

TE: 49051134 - 49051140 por la mañana

Libros editados
Dr. Fabián J. Ciarlotti

1.- Traumatología Kinésica (Editorial Ursino). 1995
2.- Diacronías (Editorial Cumacú 2 reediciones). 1997
3.- Zapping Demente (Editorial Universidad Maimónides). 2003
4.- Rehabilitación en O y T (Editorial U. Maimónides, coautor). Libro con cd de imágenes en video. 2003
5.- Ayurveda. Sanación Holística (Ediciones Lea 3 reediciones). 2005
6.- Ayurveda y Metafísica (Ediciones Lea) 2006, 2da edición 2010
7.- Ayurveda y Terapia Marma (Ediciones Lea 2 reediciones). 2007
8.-Yoga y Vedanta (Ediciones Lea). 2007
9.- El Pensamiento Cuántico (Editorial Ricardo Vergara, coautor). 2007
10.- Yoga y Ayurveda (Ediciones Lea, coautor). 2008
11.- Ayurveda y Astrología (Ediciones Lea, 2009)
12.- Yoga del Conocimiento (Ediciones Lea, coautor 2009)
13.- Ayurveda y Psicología (Ediciones Lea, 2010)
14.- Ayurveda y Sexo Tántrico (Ediciones Lea, 2011)
15.- Ayurveda y la Mente (Editorial Maimónides, 2011)
16.- Ayurveda y Filosofía (Ediciones Lea, 2011)
17.- Ayurveda y Rejuvenecimiento (Ediciones Lea, 2012)
18.- Ayurveda y Terapia Abhyanga (Ediciones Lea, coautor 2012)
19.- El arte de respirar y meditar (Ediciones Lea, 2012)
20.- Ser feliz es una decisión (Ediciones Lea 2013)
21.- Ayurveda Hoy (Ediciones Lea 2013)
22.- Los Aforismos del Ayurveda (Ediciones Lea 2014, coautor)
23.- Ayurveda. Conciencia de Vida (Ediciones Lea 2014)
24.- Aprender y Enseñar (Editorial Maimónides, coautor, 2015)
25.- Yoga. Filosofía de Vida (Ediciones Lea 2015)
26.- Ayurveda y plantas medicinales. (Ediciones Lea 2015)
27.- Medicina Ayurveda tomo I (Ediciones Lea 2016)
28.- Medicina Ayurveda tomo II (Ediciones Lea 2016)
29.- Medicina Ayurveda tomo III (Ediciones Lea 2016)
30.- Ayurveda y el karma (Ediciones Lea 2017)
31.- Diacronías II (Editorial Dunken 2017)
32.- Todos los rubios tienen gastritis (Editorial Dunken 2017)

A salir en 2018:

- **La cocina del Ayurveda** (Ediciones Lea)

- **La Pranósfera** (Ediciones Lea)

Facebook: Fabián J. Ciarlotti

@gmail.com

Contratapa

Por supuesto en seguida sale: .- “Yo soy rubio y no tengo gastritis” o .- “Yo soy de pelo negro y tengo gastritis”….

El título apunta a la predisposición anatómica y mental que tienen los rubios al elemento fuego y lo que este simboliza.

Aquellos que son rubios, siguiendo a la medicina Ayurveda, son rubios pues tienen como principal elemento al fuego y estarán predispuestos a que sus desequilibrios sean pues *fuego* dependiente como ser precisamente gastritis, úlceras, hipertensión arterial, infecciones, hemorroides, fiebre, conjuntivitis, problemas de hígado, sangre, piel, etc.

Claro que sí, es verdad también la segunda frase “yo soy de pelo negro y tengo gastritis” y eso se explica pues en este mismo libro, el pelo negro lo puede tener cualquier biotipo en cambio los rubios solo los de fuego… y los pelirrojos son los máximos fueguinos!

Vamos entonces a ver distintas formas de apagar ese fuego de nacimiento que nos quema o quemamos sin quererlo