

Il cibo nella medicina Ayurvedica. Intervista al maestro Swami Joythimayananda¹

*(Food in Ayurvedic Medicine: Interview with Master Swami
Joythimayananda)*

Vereno Brugiatelli

University of Verona - IT

Abstract

This article is an interview with Master Swami Joythimayananda on Food in Ayurvedic Medicine. It starts with a question around what the Ayurveda is and develops a discussion around the relationship between food and medicine, and food and spiritual life.

Keywords: Food, medicine, spiritual life

Abstract

Questo articolo è una intervista al Maestro Swami Joythimayananda intorno al cibo e alla medicina Ayurvedica. Prende l'avvio da una questione intorno alla natura dell'Ayurveda e sviluppa una discussione

¹ Il maestro Swami Joythimayananda, originario del Tamil (India del sud), è considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda. Ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India. Ha fondato nel 1972 lo "Yoga Ashram" nel villaggio sacro di Kataragama e nel 1977 lo "Yoga Centre" a Kalkudah, sulla costa orientale dello Sri Lanka. Nel 1985 si è trasferito in Italia, e a Genova ha fondato il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat, per portare avanti la sua missione di attuare un miglioramento delle abitudini quotidiane attraverso Yoga, Ayurveda e alimentazione naturale, aiutando le persone a vivere con benessere. Attualmente vive e insegna nello Joytinat Ashram di Corinaldo (Italia). Collabora con l'Institute of Indian Medicine, la Open University e la Ayurvedic Academy di Pune (India). Recentemente ha ispirato la fondazione dell'Associazione Nazionale Ayurveda per professionisti (ASS.I.A).

sul rapporto tra cibo e medicina e tra cibo e vita spirituale.

Parole chiave: cibo, medicina, vita spirituale

1. Che cos'è l'Ayurveda? L'Ayurveda è una scienza medica? L'Ayurveda può essere definita come un' "arte medica"?

Maestro:

L'Ayurveda non è solo un sistema di medicina per la cura delle malattie ma anche una sapienza pensata per mantenere e migliorare il nostro benessere interiore e la vita stessa in tutti i suoi aspetti.

Il termine Ayurveda significa "conoscenza (*veda*) della vita (*ayus*), che denota un intero sistema di benessere. Questa disciplina fornisce la conoscenza per vivere in armonia, sani, felici, senza stress.

È una tradizione di assistenza sanitaria originaria dell'India da oltre 5000 anni.

La moderna società indiana riconosce l'Ayurveda come un sistema medico legittimo. I praticanti ricevono una licenza statale e una formazione medica istituzionalizzata. Circa i due terzi delle popolazioni rurali indiane, che costituiscono il 70% della popolazione totale, utilizzano l'Ayurveda per i loro bisogni primari di assistenza sanitaria.

2. Che cosa può insegnarci l'Ayurveda sulla vita e sull'uomo?

Maestro:

L'Ayurveda insegna due principi fondamentale per ogni individuo:

- 1) *Sat vruti* (miglioramento della vita spirituale dell'individuo),
- 2) *Swastha vruti* (miglioramento del benessere).

L'uomo deve impegnarsi ad applicare questi principi ogni giorno come scopo della vita.

Per raggiungere questo scopo l'Ayurveda insegna come gestire il tempo rispettando l'età, il luogo dove si vive, il lavoro che si svolge, ecc., secondo la vita giornaliera che viene chiamata *Dinacharya* e secondo i cambiamenti stagionali (*Rutucharya*). L'Ayurveda dà tante

indicazioni vantaggiose da seguire nel corso della vita per raggiungere lo scopo dell'uomo. Inoltre fornisce le indicazioni svantaggiose che ostacolano il cammino spirituale della vita.

3. Qual è lo scopo dell'Ayurveda?

Maestro:

Lo scopo della vita è di ritornare alla nostra origine, la verità, lo stato puro senza qualità; questo viaggio è come un ritorno a casa, un uscire fuori dal Maya, seguendo i quattro i principi chiamati in Ayurveda *Purushastra Darma*.

Purushastra Darma sono quattro principi fondamentale da seguire dall'uomo: *Dharma, Arta, Kama e Moksha*.

- 1) Seguire il *Dharma*, cioè eseguire il proprio dovere nel corso della vita.
- 2) Seguire *Arta*, cioè la corretta comprensione e mantenere il benessere della vita.
- 3) Seguire *Kama*, cioè la felicità, mantenere sempre la contentezza o la felicità che dipende dalla giusta comprensione (*Arta*).
- 4) Lo scopo finale della vita è *Moksha* cioè la libertà dalla vita,

L'Essere in totalità e vivendo assenza di disturbi.

Per realizzare libertà devo sperimentata la felicità.

Per essere in felicità è necessario comprendere correttamente.

Seguire il proprio dovere è la corretta comprensione.

La purificazione, la fortificazione e il rilassamento sono le pratiche fondamentali per condurre uno stile di vita con lo scopo della liberazione, *Moksha*.

4. Qual è la filosofia dell'Ayurveda?

Maestro:

La filosofia dell'Ayurveda consiste nel riflettere sull'esistenza, sul mondo e su Dio. Essa si fonda sugli insegnamenti della scuola Sàmkhya, in particolare sullo "Sàmkhya Darsan"; si pone domande come: *Chi sono io? Cos'è il mondo? Chi è Dio?* L'Ayurveda risponde esponendo 25 principi:

1 - *Purusha* si riferisce a Dio, l'assoluto, l'esistenza in assenza di qualità o manifestazione.

2 - *Prakruti* si riferisce ad ogni esistenza animata e non animata.

3 - *Mahat* indica (intelligenza superiore) mentre Buddhi (intelligenza inferiore)

4 - *Ahamkar* si riferisce a 3 qualità dell'ego: Satva, Rajas, Tamas (ego puro, dinamico e passivo)

5 - *Manas* si riferisce alla mente dove si muovono intelletto ed ego.

6/10 - *Tanmatra* si riferisce i 5 sensi: udito, tatto, vista, gusto e olfatto.

11/15 - *Gnanendriya* si riferisce ai cinque organi percettivi: orecchie, pelle, occhi, lingua e naso

16/20 - *Karmendriya*: bocca, gambe, braccia, organi genitali e organi escretori

21/25 - *Mahabhuta*, i cinque elementi: Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

I 25 principi compongono la vita che viene chiamata *Jivanam*.

5. Cosa intende l'Ayurveda per malattia, per disturbo e per salute?

Maestro:

Secondo l'Ayurveda la malattia risiede sempre nel corpo sottile, ed è attraverso il corpo fisico che si manifesta.

Sebbene vari fattori causano le malattie, la maggior parte delle malattie si origina dallo squilibrio dei *Tridosha*: tre energie governative dell'essere umano.

Questo squilibrio è causato da un errore dell'intelletto o della coscienza chiamata *Pragnaprada*, in conseguenza ad un errato stile di vita.

Inoltre la malattia si origina da una reazione dovuta ad una insoddisfazione o ad una "indigestione" intellettuale ed emozionale. La reazione agli stimoli determina la salute o la malattia.

I disturbi possono essere recenti o cronici, fisici o mentali; un disturbo mentale riflette il corpo e viceversa. Un disturbo mentale deriva dalla mancanza di pace e felicità. La pratica spirituale stabilisce uno stato di pace senza disturbi mentali. Affrontare ogni situazione, che può essere bene o male con chiarezza e tranquillità, senza stress, porta la pace nella vita.

La Salute è uno stato di soddisfazione mentale senza disturbi. Lo stato di disturbi dipende dalle reazioni agli stimoli giornalieri. Un corretto comportamento e attività, una corretta nutrizione e riposo, insieme ad una buona digestione, ad una buona assimilazione e ad una buona eliminazione, determinano un buono stato di salute.

6. Quali sono le relazioni stabilisce l'Ayurveda tra filosofia, cibo e alimentazione?

Maestro:

Tutto è cibo, anche noi siamo cibo, nasciamo dal cibo e ritorniamo al cibo. Uno nutre l'altro. Il cielo alimenta le nuvole, le nuvole alimentano la terra, la terra alimenta l'uomo, l'uomo alimenta il cielo.

La nutrizione è una delle tre azioni fondamentali che applichiamo ogni giorno della nostra vita insieme ad azione e riposo.

Una corretta abitudine alimentare stabilisce un buon funzionamento di tutti i sistemi e di tutti gli organi dell'uomo, con la conseguente buona salute di corpo, mente e anima.

L'alimentazione ayurvedica fornisce numerose informazioni vantaggiose per ogni individuo. Il cibo è molto di più di una parte della nostra vita. Esso racchiude la filosofia stessa della vita.

L'Ayurveda raccomanda di mangiare poco, in modo variato, di combinare i cibi correttamente, di prepararli e di assimilarli correttamente.

7. Quale importanza ha il cibo per la salute dell'uomo? Il cibo può curare? Ci sono cibi che sono utilizzati come farmaci?

Maestro:

La buona salute dipende da una nutrizione bilanciata, da una corretta digestione, da una buona assimilazione e da una regolare eliminazione. Tutto dipende dalle capacità del nostro sistema digestivo ed è per questo motivo che un'alimentazione sbagliata lo danneggia.

8. Quali sono i principi fondamentali dell'alimentazione secondo l'Ayurveda?

Maestro:

Nell'alimentazione ayurvedica è fondamentale sapere *come* preparare un pasto e *come* assumerlo. Occorre sapere come il cibo secondo le nostre specifiche esigenze.

Il processo di trasformazione dei cibi segue il metodo alchemico. Uno dei principi fondamentali è come utilizzare le sostanze dei cibi in modo bilanciato con la presenza delle qualità dei cinque elementi (aria, acqua, terra, fuoco e spazio).

I cibi miscelanti e così preparati compatibili con l'organismo, favorevoli e digeribili. Un piatto deve essere di qualità pura (*Satvika*), leggero, saporito e digeribile.

Noi siamo composti, ci relazioniamo ed interagiamo con tutto ciò che ci circonda, con gli esseri viventi e con i non viventi. Ci relazioniamo con i cinque elementi di base che sono anche i costituenti del cibo. Una volta che hanno fatto ingresso nel nostro organismo, sono digeriti dai loro rispettivi enzimi (*agni*) e, dopo essere stati assimilati, vengono convertiti nei vari tessuti (*dathu*).

Il cibo che assumiamo si divide in tre parti: quella grossolana forma gli escrementi, quella intermedia la massa corporea, quella sottile alimenta la mente.

Durante ogni pasto bisogna assumere il cibo in piccole quantità e secondo queste proporzioni:

½ CIBO SOLIDO

¼ LIQUIDO

¼ SPAZIO VUOTO

Un antico detto indiano si esprime in questo modo:

“Chi mangia una volta al giorno diventa uno *Yoghi* (persona gode spirituale),

Chi mangia due volte al giorno diventa un *Boghi* (persona gode materiale),

Chi mangia tre volte al giorno diventa un *Roghi* (persona soffre dalla malattia)”.

Che cibo devo assumere?

Meglio prendere i cibi con qualità pura (*Satvika*), cioè fresca, nutriente ed equilibrata, valutando la disponibilità stagionale, le differenti varietà e la salubrità degli alimenti. Il nutrimento derivato dal cibo è composto da proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali ed acqua secondo la classificazione della medicina moderna.

Dopo la digestione, il cibo viene suddiviso in aminoacidi, acidi grassi e zuccheri. Queste strutture molecolari di base sono classificate

in Ayurveda nelle categorie dei *Tridosha*: *Posaka Vata*, *Posaka Pita* e *Posaka Kapa*.

9. L'alimentazione è importante anche per il percorso spirituale dell'uomo? Se sì, perché?

Maestro:

L'alimentazione giornaliera influenza ogni nostro pensiero e lo stile di vita. La qualità della mente e lo stato dell'anima sono sempre coinvolti con i cibi di cui ci nutriamo. È importante seguire una alimentazione *Satvica* per condurre una vita spirituale.

In Ayurveda il cibo è considerato sacro, ed è perciò rispettato recitando una preghiera, ed è assunto con calma e gioia. Un principio fondamentale da rispettare consiste nel consumare ogni pasto con calma e in modo regolare.

I cibi *Satvici* sono puri e freschi, leggeri ed equilibrati aiutano nel seguire una vita stabile e spirituale.

I cibi che mangiamo devono essere digeriti completamente; una buona digestione libera dai problemi intellettuali ed emozionali.

Per equilibrare il funzionamento del corpo, della mente e della anima, dobbiamo curare attentamente l'alimentazione. I cibi che assumiamo devono essere bilanciati, sia qualitativamente che quantitativamente e, nello stesso tempo, devono essere adatti a ciascun individuo secondo la propria costituzione. Nello stesso tempo dobbiamo curare la corretta combinazione degli alimenti e la loro preparazione.

LA TERRA ED IL CIELO SOSTENGONO IL CIBO

Il cibo che germoglia dalla terra
si nutre della pioggia
rinvigorito dal calore del sole
ed accarezzato dal vento

è abbracciato dallo spazio.

La terra ed il cielo sostengono il cibo
Il sole e la luna fanno crescere il cibo
l'acqua e l'aria accrescono il cibo
I monti e il mare contengono i cibi.

Nell'esistenza tutto è il cibo, una nutre l'altro.
Viviamo sulla terra e ci nutriamo dei suoi frutti.
Noi siamo i cinque elementi e ci nutriamo dai cinque elementi
Il cibo permette la nostra vita e noi trasformiamo il cibo ad essere umano.

Tutto il mondo è alla ricerca di cibo.
Il cibo è la fonte di vita per tutti gli esseri.
La salute e la longevità dipendono dal cibo
la forza o la debolezza dipendono dal cibo

Dalla pace e dall'amore sorge il cibo
la lucidità e l'intelligenza nascono dal cibo
La forza fisica e mentale sbocciano dal cibo
la felicità e la soddisfazione germinano dal cibo

La purificazione dell'anima o del Karma
Il raggiungimento della libertà o
la realizzazione della verità
tutto dipende dal cibo

10. Chi siamo dipende anche da ciò che mangiamo?

Maestro:

Cosa mangiamo così diventiamo. Per capire la salute del corpo,

della mente, del comportamento, delle abitudini, della personalità di un individuo, di una comunità, di una società, di una etnia, di una nazione, è molto utile comprendere la qualità del cibo e cosa le persone mangiano.

La nostra dieta può interferire con le nostre emozioni e può predisporci a problemi sia psicologici che fisici.

11. Quale relazione c'è per l'Ayurveda tra la produzione di cibo e l'ambiente?

Maestro:

L'Ayurveda onora lo spazio e il cielo, l'acqua e il vento, le stagioni, il clima e la terra. Consiglia di coltivare rispettando la terra, di aver cura dell'ambiente in modo da favorire la varietà dei viventi animali e vegetali; di non sfruttare il terreno per aumentare la produzione, di utilizzare il residuo organico come concime naturale, di conservare rispettando la purezza, di non avvelenare la terra e il cibo che mangiamo. Tutti abbiamo il diritto di non mangiare cibi avvelenati. La produzione di cibo deve avere come fine la salute e non solo il guadagno di denaro.

12. Che importanza ha il digiuno per la salute dell'uomo e per il suo percorso spirituale?

Maestro:

Digiunare non vuol dire morire di fame. Digiunare è uno stato che lascia libere di agire le forze rigeneratrici del corpo umano.

Una pianta dopo esser stata potata cresce più rigogliosa, più forte e bella, così se noi togliamo momentaneamente il cibo al nostro corpo diventeremo più sani e sereni.

In India, il digiuno chiama *UPA VASAM*, che significa "vivere vicino alla verità".

Attraverso il digiuno totale dal cibo introduciamo nel nostro corpo

una nuova informazione per "rinascere" mentalmente e fisicamente: con questa esperienza ci si prepara a "ricominciare" la propria vita in un modo nuovo, leggero e spirituale.

Il digiuno è importante per aiutare l'organismo a ritrovare il suo giusto equilibrio metabolico. L'organismo infatti è spesso intossicato a causa di un'errata e eccessiva alimentazione sia sotto il profilo qualitativo che quantitativo.

Il digiuno serve al nostro organismo che ha bisogno periodicamente di riposare. I suoi risultati contribuiscono a migliorare il rapporto con il nostro corpo-mente e con l'alimentazione. Anche la pratica di un solo piccolo digiuno produce in noi sempre un cambiamento.

Tutte le sostanze che le cellule non possono eliminare diventano tossine e vanno in circolo nell'organismo.

Il Digiuno completo favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche. Cessando l'assunzione dei cibi, tutta l'attività dell'organismo è impegnato continuamente allo smaltimento dei rifiuti metabolici.

Il tubo digerente, non più impegnato nell'assimilazione, si trasforma in struttura usata esclusivamente allo smaltimento. L'organismo trasforma così il suo metabolismo da anabolico a catabolico. L'energia per i processi vitali continua a essere prodotta non più dal cibo introdotto dall'esterno, ma dalle riserve costituite principalmente da grasso, glicogeno epatico e in minima parte da proteine circolanti.

Tutto ciò determina sì una riduzione di peso, ma soprattutto l'eliminazione di tossine.

