



La parola Ayurveda è composta dai termini “ayus”=vita, tuttavia va precisato che “ ayus” non indica solo la vita biologica, ma il “fenomeno vita” nella sua totalità, l’esistenza in quanto tale. Il termine “veda“ (>radice “vid”) =conoscenza o scienza, significa letteralmente “scienza e o conoscenza della vita” sta ad indicare una “conoscenza interiore”, una “visione” o, una “consapevolezza” e una “sapienza”, ha un valore universale che va oltre le culture e il tempo perché i principi che regolano la vita rimangono inalterati attraverso i mutamenti delle epoche, delle tradizioni e delle generazioni.

Ayurveda: origini storiche L’ayurveda non appartiene all’originaria cultura indiana autoctona. Tra il 2500 e il 1500 a.C. l’India era abitata dai dravidici, popolazione di pelle scura. La loro civiltà è detta pre-harappide o dell’antico Indo. Si suppone che intorno al 2000 a.C. – nel corso di imponenti fenomeni migratori – alcune popolazioni arie provenienti da nord-ovest (altopiano iranico) abbiano introdotto in India i Veda e la cultura che ne è discesa. Nel corso dei secoli sono sopravvissute contemporaneamente in India numerose diverse stratificazioni culturali. al nord prevalenza della cultura indo-vedica al centro (Deccan) e al sud (Mysore, Kerala, Tamil Nadu), accanto alla cultura indo-vedica, presenza di altre tradizioni culturali più antiche L’ayurveda originario viene dalle scuole del nord.Nelle scuole del sud l’ayurveda si è “contaminato” con altre medicine e culture (specialmente con la medicina siddha) L’Ayurveda si occupa della vita fisica, mentale e spirituale, si interessa di ciò che è normale e di ciò che è anormale o patologico. Viene descritto ciò che rende la vita utile e ciò che la rende inutile, quel che permette di vivere una vita felice e quel che la rende infelice, quali sono gli stili di vita che favoriscono la salute e quelli che portano alla malattia, in che modo si può vivere a lungo e quali sono i fattori che accorciano la vita.

L’Ayurveda tratta della vita prendendo in considerazione tutti i suoi possibili aspetti. Secondo l’Ayurveda ogni essere vivente ha il diritto di vivere la vita nel suo livello supremo, in uno stato di assenza di malattia che permetta di sperimentare un continuo appagamento nella felicità fisica, mentale e spirituale.

L’idea di equilibrio espressa dall’Ayurveda non riguarda solo il perfetto funzionamento del corpo, della mente e dello spirito, ma si estende a un rapporto di felice convivenza con sé

stessi, con i familiari, gli amici, e con tutte le creature, con il lavoro, il clima e la cultura in cui si vive, con le proprie abitudini e ideali, con la verità e con il concetto del divino. L'Ayurveda non è in contrasto con la medicina moderna, ma può essere una valida integrazione per prevenire le malattie e proteggere la salute. L'Ayurveda è uno strumento pratico per realizzare la condizione di salute necessaria a dare un senso alla vita di ogni individuo, per portare a compimento l'idea nobile che accomuna la storia migliore di ogni cultura: la promessa che tutti siamo uguali, tutti siamo liberi e tutti meritiamo una possibilità di perseguire la felicità in tutta la sua pienezza. La conoscenza della vita è considerata un eterno continuum, senza inizio né fine, perché tratta di cose inerenti alla natura e tali manifestazioni naturali sono eterne.

Non vi è mai stato un tempo in cui non esisteva il flusso della vita e dell'intelligenza, la conoscenza dell'Ayurveda continua eternamente. La conoscenza della felicità (buona salute) e infelicità (malattia) insieme con le loro cause, sintomi e terapie, ha una continuità ed è senza inizio, questo è ciò che è descritto nell'Ayurveda.

Le proprietà delle sostanze come pesantezza o leggerezza, caldo o freddo, untuoso o secco ecc. sono aumentate dalle sostanze che hanno proprietà simili e diminuite da quelle che hanno proprietà contrarie, questo è un principio eterno e immutabile della manifestazione naturale, così come sono eterne le caratteristiche degli elementi che compongono la materia come la pesantezza e la stabilità della terra. Tuttavia, la materia e i suoi attributi sono allo stesso tempo eterni e transitori.

In tempi molto remoti l'Ayurveda è stato concepito e insegnato da saggi e maestri, a causa di questo, alcuni studiosi pensano che l'Ayurveda abbia un inizio. In effetti non è così, non si conosce un tempo in cui l'Ayurveda non esistesse e dopo il quale venne propagato. Come il calore del fuoco e la liquidità dell'acqua, l'Ayurveda è innato e per esistere non ha bisogno di alcuna artificialità.