

Conexiones humanísticas

por Ángeles Mercedes Oviedo Santos

Gita Ashram y salud

Introducción: El Bhagavad Gita y su relevancia en la Medicina y la Salud

El Bhagavad Gita (siglo II o I a. C.), considerado uno de los textos más destacados y respetados dentro del hinduismo, constituye mucho más que una obra filosófica o espiritual. La conversación entre Krishna y Arjuna en el campo de batalla de Kurukshetra ofrece un análisis profundo y revelador sobre la naturaleza de la existencia humana, abarcando elementos esenciales relacionados con la salud y el bienestar integral.

A lo largo de los siglos, las enseñanzas del Gita han servido como referencia tanto para el desarrollo espiritual como para el reconocimiento de la interrelación indisoluble entre cuerpo físico, mente y espíritu. Esta visión holística precede por milenios a los enfoques que la medicina contemporánea apenas comienza a incorporar: la idea de que la auténtica salud solo puede lograrse mediante un abordaje integral de la persona, y no limitándose exclusivamente al tratamiento de síntomas físicos.

La relación entre el Bhagavad Gita y la medicina tradicional Ayurveda es particularmente relevante y significativa. Ambos sistemas comparten una cosmovisión orientada al equilibrio como principio fundamental de la salud, al reconocimiento de la influencia de las emociones sobre el cuerpo y a la importancia central de la conciencia en los procesos de prevención y curación de enfermedades.

Capítulo 1: Fundamentos Filosóficos del Gita y su Relación con la Salud

En el núcleo de esta visión se halla la separación entre el cuerpo material (prakriti) y el alma inmortal (atman). Esta distinción no resta valor al cuerpo físico, sino que lo ubica dentro de un contexto mayor. Según el Gita, el cuerpo es un vehículo temporal para el alma y merece cuidado y respeto, pero sin identificarse en exceso con él para evitar sufrimientos innecesarios.

La auténtica salud implica armonía: el cuerpo en equilibrio, la mente serena y el espíritu conectado con su esencia. Cualquier desequilibrio en alguno de estos niveles puede manifestar enfermedad. Las tres gunas —sattva, rajas y tamas— son esenciales en este enfoque.

Sattva representa pureza y equilibrio; rajas, actividad y pasión; tamas, inercia e ignorancia - oscuridad. Cuando sattva predomina, la salud florece; si predominan rajas o tamas, surge el desequilibrio y la enfermedad.

El concepto de karma, central en el Gita, influye directamente en la salud. Nuestros actos pasados, pensamientos y hábitos generan tendencias que afectan nuestro bienestar físico y mental. Comprender esta relación causa-efecto nos permite asumir responsabilidad y reconocer nuestro papel activo en crear salud o enfermedad.

Por último, el Gita introduce la figura del testigo interno (sakshi): la capacidad de observar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones sin identificarnos por completo con ellos. Adoptar esta perspectiva ayuda a sanar, ya que permite tomar distancia del dolor o malestar y reduce el sufrimiento psicológico asociado a la enfermedad.

El Yo Individual y el Yo Supremo: Jivatman y Atman en la Salud Integral.

Jivatman: El Yo Individual.

El alma encarnada que experimenta la realidad a través del cuerpo y de la mente. Sujeta a identificación, sufrimiento y la ilusión de separación.

Experimenta placer y dolor
Se identifica con el cuerpo
Percibe la limitación temporal
Busca el equilibrio y la sanación

Atman: El Yo Supremo

La conciencia eterna e inmutable que trasciende el cuerpo y la mente. Libre de enfermedad, dolor y toda limitación material.

Eterno e indestructible

Fuente de paz infinita

Núcleo de salud perfecta

Testigo imparcial de toda experiencia

El Bhagavad Gita distingue claramente entre el yo individual (jivatman) y el Yo Supremo o alma universal (atman/paramatman), diferencia que va más allá de lo filosófico y afecta profundamente nuestra visión y vivencia de la salud. El jivatman es nuestra identidad condicionada, ligada al cuerpo, la mente y las circunstancias, y es quien experimenta dolor, enfermedad y sufrimiento.

Por otro lado, el Gita enseña que en lo más profundo de nosotros está el atman: una conciencia eterna, pura e inmutable a la que nada puede dañar, ni la enfermedad ni el deterioro. Krishna le explica a Arjuna que esta esencia no puede ser cortada por las armas, quemada por el fuego o empapada por el agua. Así, el atman representa un estado de salud perfecta siempre presente, sin importar la condición física.

Desde esta óptica, la salud integral implica reconocer nuestra verdadera naturaleza mientras atendemos el cuerpo como el vehículo temporal que es. Si nos identificamos demasiado con el cuerpo y sus cambios, el sufrimiento aumenta; pero cuando comprendemos que somos el atman inmortal que observa las experiencias físicas, podemos mantener la ecuanimidad incluso ante enfermedades o desafíos corporales.

Esta visión no sugiere descuidar el cuerpo físico, sino establecer una relación equilibrada con él: darle cuidado y respeto sin caer en la angustia derivada de una identificación absoluta. Practicar la distinción entre el yo transitorio y el Yo eterno actúa como una prevención profunda del malestar, ya que ayuda a reducir el estrés psicológico relacionado con muchas enfermedades.

Karma Yoga y la Salud: Acción Correcta sin Apego a los Resultados

Desapego Activo

Realizar acciones con excelencia sin ansiedad por obtener resultados específicos, reduciendo estrés y tensión mental.

Reducción del Estrés

El apego a los resultados genera cortisol y adrenalina de forma crónica. El Karma Yoga libera de esta carga hormonal destructiva.

Claridad Mental

La mente libre de expectativas obsesivas funciona con mayor eficiencia, creatividad y capacidad de adaptación.

El Karma Yoga, o yoga de la acción desinteresada, es una enseñanza central del Bhagavad Gita relevante para la salud. El verso 2.47 insta a actuar sin apego a los resultados, lo que ayuda a combatir el estrés crónico derivado de la anticipación y rumiación sobre resultados fuera de nuestro control. Al enfocar la atención en la calidad de las acciones presentes, se logran beneficios fisiológicos, como menor cortisol y mejor función inmunológica.

En enfermedades crónicas como la diabetes, este enfoque reduce la ansiedad y mejora los resultados clínicos al privilegiar la dedicación en hábitos saludables sin tener obsesión por los resultados. El Karma Yoga previene el agotamiento al promover una atención compasiva centrada en el presente. Aplicarlo requiere conciencia y práctica: identificar el apego a los

resultados y redirigir la mente hacia la acción presente transforma la experiencia en salud y enfermedad.

Bhakti Yoga y la Sanación Emocional

El Bhakti Yoga, definido como el camino de la devoción y el amor divino, constituye una dimensión terapéutica del Bhagavad Gita que la ciencia contemporánea está comenzando a explorar en profundidad. Más allá de su relevancia religiosa, el bhakti promueve procesos neurobiológicos y psicológicos con efectos positivos verificables sobre la salud física y emocional. En esencia, la devoción representa una forma de amor incondicional orientada hacia lo divino, lo que repercute en la transformación de las relaciones interpersonales y personales.

Desde un enfoque neurocientífico, se observa que las prácticas devocionales activan el sistema nervioso parasimpático, vinculado con los estados de descanso y recuperación, contrarrestando así la respuesta al estrés. Actividades como el canto de mantras, la contemplación de figuras divinas y la oración favorecen la producción de oxitocina, serotonina y endorfinas, generando estados de bienestar mental y fisiológico. Diferentes estudios sugieren que quienes practican regularmente formas de devoción espiritual presentan niveles reducidos de inflamación sistémica, mejoras en la función inmunológica y una mayor esperanza de vida.

La capacidad del Bhakti Yoga para reducir el aislamiento y la soledad, factores de riesgo asociados a diversas patologías, destaca como uno de sus beneficios más relevantes en el ámbito emocional. La devoción facilita una vivencia de conexión con una entidad trascendente, disminuyendo así la percepción de soledad frente a situaciones complejas de salud.

En el Bhagavad Gita, el bhakti se describe como una disciplina de entrenamiento emocional, alejada de perspectivas sentimentales o escapistas. Krishna expone que el practicante desarrolla ecuanimidad ante las fluctuaciones de placer y dolor, éxito y fracaso, salud y enfermedad. Esta

estabilidad emocional permite una respuesta eficaz a las circunstancias sin incurrir en reacciones emocionales adversas.

Finalmente, la integración práctica del Bhakti Yoga en la vida cotidiana puede materializarse mediante la creación de altares personales, la participación en kirtan, la lectura reflexiva de textos sagrados, el ofrecimiento de acciones cotidianas como servicio, y la práctica deliberada de la gratitud. Estas actividades no requieren la adopción de creencias religiosas específicas; su valor terapéutico radica en la actitud fundamental de amor, apertura y rendición. Para muchos individuos, la dimensión devocional constituye un componente esencial que transforma la gestión rutinaria de la salud en un proceso significativo de desarrollo personal y crecimiento interior.

Jñana Yoga y el Conocimiento para la Autogestión de la Salud

Autoconocimiento Profundo

Comprender los patrones mentales, emocionales y físicos propios como fundamento de la salud personalizada

Discernimiento (Viveka)

Desarrollar la capacidad de distinguir entre información de salud válida y los mitos, entre las necesidades reales y los deseos condicionados.

Investigación Consciente

Aplicar una indagación sistemática a síntomas, causas y patrones de enfermedad para comprender sus raíces profundas.

Toma de Decisiones Informada

Integrar el conocimiento objetivo con la sabiduría intuitiva para elegir las intervenciones apropiadas.

El Jñana Yoga, conocido como el camino del conocimiento discriminativo, proporciona herramientas cruciales para una gestión autónoma eficiente de

la salud en una época caracterizada por un exceso de información y escasez de discernimiento. El Bhagavad Gita expone el jñana no como simple acumulación de datos, sino como un proceso de comprensión profunda que elimina la ignorancia esencial sobre la naturaleza humana y las verdaderas causas del sufrimiento y la enfermedad.

En el ámbito de la salud contemporánea, el Jñana Yoga representa la facultad de discernir racionalmente entre los múltiples mensajes contradictorios. Quienes practican jñana desarrollan viveka (discernimiento), entendida como la habilidad de diferenciar lo real de lo ilusorio, lo esencial de lo superficial, y lo realmente beneficioso de lo que es simplemente popular.

El autoconocimiento, elemento central del Jñana Yoga, tiene aplicaciones inmediatas y prácticas en la prevención y la terapia de las enfermedades. Al fortalecer la observación honesta de nuestros propios patrones de pensamiento, conducta y reacción emocional, es posible identificar los factores psicológicos que inciden en las condiciones físicas. Por ejemplo, reconocer la relación entre los síntomas digestivos y el estrés laboral, o entre las cefaleas e interacciones conflictivas específicas, permite abordar las causas subyacentes en lugar de limitarse a tratar los síntomas.

Capítulo 2:

Ayurveda y el Bhagavad Gita: Un Vínculo Ancestral

La relación entre el Bhagavad Gita y el Ayurveda constituye uno de los vínculos más significativos dentro de la tradición de sabiduría hindú. Ambos sistemas derivan de la cosmovisión védica y comparten principios fundamentales relativos a la naturaleza de la realidad, la constitución humana y los caminos hacia la salud y la liberación. El Ayurveda ofrece el marco técnico y las herramientas prácticas para el bienestar físico, mientras

que el Bhagavad Gita aporta una perspectiva filosófica y orientación psicológica que complementan la visión integral del bienestar.

El Ayurveda, definido como "la ciencia de la vida", se reconoce como el sistema médico más antiguo, con raíces que se remontan a más de 5,000 años en la historia india. Su enfoque trasciende el tratamiento de enfermedades e incorpora la totalidad de la existencia humana: fomenta la vida en armonía con las leyes naturales, la prevención de desequilibrios antes de que se presenten y el cultivo de la longevidad, vitalidad y claridad mental. Esta aproximación coincide con las enseñanzas del Bhagavad Gita respecto al dharma, el equilibrio y la conciencia elevada.

Uno de los puntos de convergencia entre ambos sistemas es el concepto de los tres gunas: sattva (pureza, equilibrio), rajas (actividad, pasión) y tamas (inercia, oscuridad). El Bhagavad Gita expone cómo estas cualidades influyen en todos los aspectos de la experiencia humana, desde la alimentación hasta los estados mentales y conductuales. Por su parte, el Ayurveda emplea este marco conceptual para diagnosticar desequilibrios y prescribir tratamientos orientados a restablecer el predominio del sattva.

Ambos enfoques comparten una comprensión avanzada de la mente como elemento central en la salud. El Ayurveda clasifica las enfermedades, incluyendo aquellas de origen mental (manasika roga), reconociendo que múltiples condiciones físicas tienen una base psicológica. El Bhagavad Gita proporciona técnicas detalladas de gestión mental, tales como la meditación, el control de los sentidos y el desarrollo de la ecuanimidad, las cuales pueden ser consideradas preventivas y terapéuticas en términos ayurvédicos.

La práctica del yoga, fundamental en el Bhagavad Gita, es valorada por el Ayurveda como una de las terapias más eficaces para mantener el equilibrio de los doshas (Vata (aire/espacio), Pitta (fuego/agua) y Kapha (tierra/agua)).

Las modalidades de yoga descritas en el Gita —karma, bhakti, jñana y raja yoga— son interpretadas como intervenciones terapéuticas dirigidas a diferentes desequilibrios constitucionales y mentales.

En la actualidad, la integración de las enseñanzas del Bhagavad Gita con los principios ayurvédicos configura un sistema holístico de medicina mente-cuerpo-espíritu, pertinente para abordar los desafíos contemporáneos de la salud. Esta conjunción posibilita una intervención que va más allá del tratamiento de los síntomas superficiales y atiende las causas profundas de la enfermedad, las cuales frecuentemente corresponden a patrones de vida, pensamiento y relación personal que no armonizan con la esencia individual ni con las leyes naturales del bienestar.

Ayurveda: Ciencia de la Vida y su Presencia en el Gita

Tres Doshas

Vata (aire/espacio), Pitta (fuego/agua) y Kapha (tierra/agua) son las fuerzas biológicas fundamentales que gobiernan todas las funciones corporales y mentales.

Cinco Elementos

Éter, aire, fuego, agua y tierra constituyen toda la materia.

Comprender su presencia en nosotros es clave para el equilibrio.

Mente-Cuerpo Unificado

No existe separación real entre procesos mentales y físicos. Los pensamientos afectan la fisiología directamente.

El Ayurveda se basa en una comprensión profunda tanto de la naturaleza como de la constitución humana. Aunque utiliza un lenguaje antiguo, presenta similitudes notables con conceptos modernos como la medicina

personalizada, la psiconeuro-inmunología y la epigenética. Su premisa principal es que cada persona es una combinación única de tres doshas o energías biológicas fundamentales, y que la salud depende de mantener estas energías en equilibrio según nuestra constitución individual.

Aunque el Bhagavad Gita no es un tratado médico ni menciona explícitamente los doshas o tratamientos ayurvédicos, sí contiene numerosas referencias implícitas a principios del Ayurveda. Por ejemplo, el capítulo 17 del Gita clasifica alimentos, acciones y prácticas de acuerdo con las tres gunas, lo cual refleja claramente la clasificación ayurvédica. Los alimentos sáttvicos mencionados en el Gita —aquellos puros, nutritivos, agradables y que favorecen la longevidad, la inteligencia y la fuerza— coinciden con las recomendaciones dietéticas esenciales del Ayurveda.

La perspectiva del Gita sobre el equilibrio y la moderación en todos los ámbitos de la vida está en sintonía con la idea central del Ayurveda de que la enfermedad proviene de excesos o carencias. Krishna le dice a Arjuna: "El yoga no es para quien come demasiado ni para quien no come nada; tampoco para quien duerme en exceso o apenas duerme." Esta enseñanza del equilibrio es fundamental en el Ayurveda, que siempre busca el punto justo para cada persona.

El Gita también enfatiza la importancia del autoconocimiento y la autoobservación, valores que reflejan la práctica ayurvédica de escuchar y comprender los mensajes del propio cuerpo. El Ayurveda sostiene que cada uno puede ser su mejor médico si aprende a identificar las señales sutiles de desequilibrio que el cuerpo manifiesta, y el Gita fomenta precisamente esa atención y discernimiento tan necesarios para el bienestar.

Por último, tanto el Gita como el Ayurveda comparten una visión realista pero esperanzadora sobre la vida. Ambos reconocen que el sufrimiento y la enfermedad son inevitables, pero sostienen que podemos reducir el sufrimiento innecesario, mantener la salud la mayor parte de la vida y

encontrar sentido y crecimiento incluso ante las dificultades físicas. Esta visión equilibrada, que evita tanto la negación como la desesperanza, ofrece un marco psicológico saludable para conducir nuestra salud y enfrentar la enfermedad.

La Salud en Ayurveda y el Gita: Equilibrio de Cuerpo, Mente y Espíritu

Sattva (Pureza)

Características: Claridad mental, paz interior, equilibrio emocional, vitalidad radiante

Efectos en salud: Sistema inmune fuerte, digestión óptima, sueño reparador, longevidad

Cómo cultivar: Meditación, alimentos frescos y puros, entornos armoniosos, compañía elevadora

Rajas (Actividad)

Características: Energía dinámica, ambición, pasión, inquietud mental, ansiedad

Efectos en la salud: Estrés crónico, inflamación, úlceras, hipertensión, agotamiento

Gestión: Moderación en las actividades, práctica de desapego, técnicas de relajación, límites saludables

Tamas (Inercia)

Características: Letargo, confusión, depresión, ignorancia, pereza, pesadez

Efectos en salud: Obesidad, diabetes, depresión, enfermedades degenerativas, adicciones

Transformación: Actividad física gradual, exposición solar, rutinas regulares, inspiración espiritual

El concepto de las tres gunas es una aportación fundamental y práctica del Bhagavad Gita y el Ayurveda para entender y promover la salud integral. Estas tres fuerzas esenciales no son simples categorías teóricas, sino energías activas que influyen constantemente en nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida espiritual. Conocer cómo funcionan ofrece una herramienta diagnóstica y terapéutica de gran sofisticación.

Sattva simboliza el estado óptimo de bienestar en todos los planos. En el ámbito físico, se traduce en energía estable, funcionamiento corporal eficiente y protección natural frente a las enfermedades. A nivel mental, sattva implica claridad, equilibrio emocional, buena memoria y un juicio acertado. Espiritualmente, fomenta la meditación profunda, la paz interna y la sensación de unión con algo superior al yo individual. El Gita dedica especial atención a enseñar cómo cultivar sattva en diversas áreas de la vida.

Por su parte, rajas suele asociarse a aspectos negativos, aunque desempeña un papel legítimo cuando se mantiene equilibrado. Ofrece la vitalidad requerida para actuar, trabajar y generar cambios positivos. Sin embargo, un exceso de rajas puede llevar a hiperactividad compulsiva, ansiedad persistente, competitividad poco saludable y dificultad para relajarse. En términos actuales, un predominio de rajas se relaciona con estrés crónico y sus repercusiones fisiológicas: alteraciones hormonales, inflamación generalizada, problemas metabólicos y envejecimiento prematuro.

Tamas representa la pasividad, la oscuridad y la resistencia a las transformaciones. En su aspecto constructivo, aporta solidez y estabilidad necesarias para el descanso y la integración. Un tamas excesivo, en cambio, puede provocar depresión, apatía, confusión, acumulación de toxinas y rechazo a hábitos saludables. Muchas afecciones crónicas contemporáneas —como la obesidad, la diabetes o ciertos tipos de depresión— se caracterizan por una notable prevalencia de tamas.

El sistema de las gunas destaca porque brinda tanto diagnóstico como orientación. Si detectamos que nuestro desequilibrio principal es rajásico (estrés, inquietud, hiperactividad), conviene fomentar sattva mediante actividades tranquilizadoras y centradas, como la meditación, el contacto con la naturaleza, la sencillez y el descanso adecuado. Si predomina el tamas (apatía, depresión, inercia), resulta útil incorporar dosis moderadas de rajas —ejercicio, nuevos retos, interacción social— como camino hacia sattva.

Según el Bhagavad Gita, mientras vivamos en cuerpos materiales, las tres gunas estarán presentes en algún grado. La meta no consiste en borrar rajas y tamas por completo, sino en favorecer la preeminencia de sattva y mantener los otros dos en equilibrio funcional. Esta visión previene actitudes perfeccionistas rígidas, que también podrían derivar en desequilibrios rajásicos o tamásicos.

La Mente en Ayurveda y el Bhagavad Gita

Mente Agitada (Rajas)

Pensamientos turbulentos, ansiedad constante, incapacidad de concentración, reactividad emocional descontrolada.

Práctica de la Ecuanimidad

Meditación regular, pranayama, observación sin juicio, desarrollo del testigo interior, estudio de textos sagrados.

Mente Equilibrada (Sattva)

Claridad, estabilidad, compasión natural, discernimiento agudo, paz interior que no depende de circunstancias externas.

El Bhagavad Gita presenta una visión profunda sobre la mente, que coincide con el Ayurveda y resulta notablemente relevante para la psicología actual.

Los versos 6.5-6 resaltan la importancia de nuestra relación con la mente: podemos elevarnos o perjudicarnos a través de ella; si la controlamos, se convierte en nuestra aliada, pero si no lo hacemos, puede ser nuestro peor enemigo.

Esta idea, avalada por la ciencia moderna, señala que la mente puede ser beneficiosa o dañina para la salud. Nuestros pensamientos habituales, las historias que nos contamos y cómo gestionamos nuestras emociones afectan directamente al bienestar físico. El estrés mental, la rumiación, el pesimismo crónico y la autocrítica no solo generan malestar subjetivo: incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas, alteraciones inmunológicas, trastornos metabólicos y deterioro cognitivo.

Desde el Ayurveda, los trastornos psicológicos se clasifican según doshas y gunas dominantes. Un desequilibrio de vata suele relacionarse con ansiedad e insomnio; el exceso de pitta, con irritabilidad o tendencias obsesivas; y el desequilibrio de kapha, con depresión o resistencia al cambio. Entender estos patrones permite abordajes personalizados.

El Gita recomienda prácticas específicas, como la meditación (dhyana), para dominar la mente. Describe detalladamente cómo meditar efectiva y sencillamente: elegir un lugar tranquilo, adoptar una postura estable, centrar la atención y redirigir la mente suavemente cuando se dispersa. Estas pautas coinciden con técnicas meditativas cuya eficacia para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar ha sido demostrada científicamente.

Otro concepto clave son los kleshas o aflicciones mentales: ignorancia, ego distorsionado, apego, aversión y miedo a la muerte. El Gita enseña que estas raíces causan el sufrimiento psicológico y parte del físico. Trabajar sobre ellas implica el desarrollo espiritual y la prevención terapéutica; disminuir el ego excesivo, el apego o la aversión reduce tanto la angustia mental como otras fuentes importantes de estrés prolongado.

Por último, cultivar la capacidad de observar los propios procesos mentales sin identificarse plenamente con ellos —lo que la psicología llama metaconciencia o desfusión cognitiva— es una práctica esencial del Gita. Al notar “estoy teniendo pensamientos ansiosos” en lugar de “soy ansioso”, ganamos libertad y opciones para responder mejor ante la adversidad.

El Sueño y su Importancia según Ayurveda y el Gita

Horario Regular

Dormir y despertar a las mismas horas refuerza el ritmo circadiano natural.

Hora Óptima

Dormir antes de las 22 horas ~~10 PM~~ maximiza la calidad del sueño profundo reparador.

Preparación Ritual

Actividades relajantes 1-2 horas antes: lectura espiritual, automasaje, respiración.

En Ayurveda, el sueño es uno de los tres pilares de la salud junto con la alimentación y la energía vital. El Bhagavad Gita subraya el equilibrio, aconsejando no dormir demasiado ni poco. Para Ayurveda, el sueño permite reparar, desintoxicar y regenerar el cuerpo; si falta, aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, metabólicas, inmunológicas y mentales.

El insomnio se clasifica según el dosha: vata (dificultad para dormir), pitta (despertar nocturno) y kapha (somnolencia excesiva); cada uno requiere un tratamiento específico. La ecuanimidad mental del Gita ayuda a dormir mejor, y rituales de reflexión y desapego antes de dormir pueden mejorar la calidad del sueño.

Ayurveda recomienda evitar estimulantes después del mediodía, cenar temprano y ligero, mantener el dormitorio fresco y oscuro, automasaje con

aceite tibio y técnicas de respiración. Finalmente, el Gita invita a ver el sueño como una práctica espiritual de rendición y confianza, nutriendo cuerpo y mente.

Alimentación en Ayurveda y el Bhagavad Gita

Alimentos Sáttvicos

Frescos, naturales, ligeramente cocidos, frutas maduras, vegetales, granos integrales, legumbres, nueces, semillas, leche fresca, ghee, miel

Efectos: Claridad mental, vitalidad, longevidad, paz interior, salud óptima, digestión eficiente

Alimentos Rajásicos

Picantes, ácidos, salados, secos, muy calientes, café, té negro, chocolate, especias intensas, ajo, cebolla

Efectos: Agitación mental, actividad intensa, inquietud, deseo insaciable, irritabilidad, inflamación

Alimentos Tamásicos

Procesados, rancios, fermentados excesivamente, sobras viejas, fritos, alcohol, carne, alimentos químicos

Efectos: Letargo, confusión, pesadez, toxicidad, propensión a enfermedad, oscurecimiento de conciencia.

La Bhagavad Gita ofrece una categorización detallada de alimentos basada en las tres gunas, anticipando conceptos modernos de nutrición como la distinción entre alimentos procesados e integrales, la relevancia de la frescura y la relación entre dieta y estado mental. En el verso 17.8, la Gita describe los alimentos sáttvicos como aquellos que "promueven longevidad, purifican la existencia y proporcionan fuerza, salud, felicidad y satisfacción. Son jugosos, suaves, nutritivos y agradables al corazón".

Esta caracterización se corresponde con la evidencia científica actual sobre patrones dietéticos asociados a la promoción de la salud y la longevidad. Las dietas basadas en plantas integrales, abundantes en frutas, vegetales, granos enteros, legumbres, nueces y semillas - esencialmente coincidentes con la dieta sáttvica - demuestran una asociación consistente con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, demencia y mortalidad prematura. De hecho, en las denominadas "zonas azules" del planeta, donde se registra la mayor longevidad y salud poblacional, predomina este tipo de patrón alimentario.

El Ayurveda complementa esta perspectiva mediante el concepto de agni, entendido como el "fuego digestivo". Según esta tradición, la salud depende no solo de la naturaleza de los alimentos consumidos, sino también de la capacidad de digestión, absorción y eliminación. Quienes poseen un agni robusto pueden tolerar una mayor variedad de alimentos, mientras que aquellos con agni débil deben ejercer mayor precaución. La Gita también resalta la importancia de ingerir alimentos de manera consciente y agradecida, elevando el acto de comer a una práctica espiritual.

En la tradición bhakti, el concepto de prasadam implica ofrecer previamente los alimentos a lo divino con devoción, para posteriormente consumirlos como bendición sagrada. Esta práctica va más allá del ritual, generando una transformación psicológica en la relación con la alimentación. Comer con reverencia y gratitud favorece la moderación natural, contrastando el consumo impulsivo o emocional. Diversos estudios señalan que la atención plena durante la alimentación contribuye a reducir el comer compulsivo, facilita el mantenimiento del peso saludable y mejora la satisfacción alimentaria.

El Ayurveda introduce, además, el principio de compatibilidad alimentaria (viruddha ahara), que reconoce la dificultad de digerir ciertas combinaciones de alimentos, las cuales pueden generar ama (toxinas no digeridas) vinculadas al desarrollo de diversas patologías. Combinaciones como frutas

con proteínas pesadas, o lácteos con alimentos salados o ácidos, se consideran incompatibles. Aunque varios de estos postulados requieren validación científica contemporánea, el principio de que la combinación de los alimentos es relevante está actualmente reconocido por la ciencia nutricional.

Por último, tanto el Gita como el Ayurveda destacan el ayuno y la moderación alimentaria como prácticas terapéuticas y espirituales. El Gita advierte sobre los riesgos de la ingesta excesiva o del ayuno extremo, pero reconoce el valor del autocontrol dietético. El Ayurveda recomienda ayunos estratégicos para favorecer el descanso y la reparación del sistema digestivo, práctica respaldada por investigaciones recientes sobre el ayuno intermitente y sus efectos positivos en la longevidad, el metabolismo y la función cerebral.

Principios de la Dieta Sattvica y su Impacto en la Salud

Frutas Frescas

Ricas en antioxidantes, fibra, vitaminas. Energía limpia que no sobrecarga la digestión. Dulzura natural sin azúcares refinados.

Vegetales de Hoja Verde

Clorofila, minerales, fitonutrientes. Purificadores naturales de la sangre. Esenciales para la alcalinidad y la desintoxicación.

Granos Integrales

Energía sostenida, fibra para un microbioma saludable. Arroz basmati, quinoa y mijo, valorados por su fácil digestibilidad.

Legumbres

Proteína vegetal, fibra, minerales. Lentejas y mung dal, especialmente valoradas en Ayurveda por ser fáciles de digerir.

Nueces y Semillas

Grasas saludables, proteína, minerales. Almendras remojadas tradicionalmente para mejorar la digestibilidad y la biodisponibilidad.

Ghee y Aceites Puros

Ghee (mantequilla clarificada) valorado como rasayana (rejuvenecedor). Aceite de coco, sésamo para cocinar. Grasas que nutren los tejidos profundos.

Según el Bhagavad Gita (17.8), los alimentos sáttvicos "incrementan la duración de la vida, purifican la existencia, dan fuerza, salud, felicidad y satisfacción. Son jugosos, oleosos, sustanciales y agradables al corazón". Esta descripción aporta criterios que coinciden notablemente con los principios de la nutrición basada en evidencia científica contemporánea.

El concepto de incrementar la longevidad se ve respaldado por estudios sobre las denominadas “zonas azules”, regiones donde residen las poblaciones más longevas del mundo. En estos lugares predominan patrones dietéticos basados principalmente en plantas, ricos en vegetales, frutas, granos integrales, legumbres y frutos secos, componentes esenciales de una dieta sáttvica. Dichas dietas están asociadas con una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y demencia.

En cuanto a la “purificación de la existencia”, los alimentos sáttvicos suelen presentar bajos niveles de toxinas, pesticidas y aditivos artificiales. El alto contenido de fibra, antioxidantes y fitonutrientes contribuye a los procesos naturales de desintoxicación del organismo, mientras que el consumo de productos frescos garantiza un valor nutricional óptimo y reduce la posibilidad de contaminación o degradación.

Respecto a su aporte en fuerza, salud y bienestar, la densidad nutricional de los alimentos sáttvicos provee micronutrientes fundamentales para el funcionamiento celular adecuado. Además, su perfil antiinflamatorio está relacionado con una menor prevalencia de enfermedades crónicas. Estudios recientes también sugieren una asociación positiva entre las dietas basadas en plantas y un menor riesgo de padecer depresión y ansiedad, posiblemente debido a sus efectos sobre el microbioma intestinal y la producción de neurotransmisores.

La referencia a que los alimentos sean “jugosos y oleosos” destaca que no deben ser secos ni carentes de sabor, sino satisfactorios y apetecibles. Desde la perspectiva ayurvédica, la presencia de grasas saludables es esencial para la lubricación de los tejidos, el mantenimiento del sistema nervioso y una adecuada absorción de las vitaminas liposolubles, siendo el ghee y los aceites de calidad ejemplos representativos.

El hecho de que sean “agradables al corazón” indica que estos alimentos deben resultar placenteros, lo cual favorece la adherencia a largo plazo a hábitos alimentarios saludables. Una excesiva restricción o la falta de placer en la alimentación pueden generar rechazo y dificultar la sostenibilidad de una dieta equilibrada.

Implementar una dieta predominantemente sáttvica en los contextos actuales no implica perfeccionismo, sino avanzar progresivamente hacia un mayor consumo de alimentos frescos, integrales y de origen vegetal, preparados cuidadosamente y consumidos de manera consciente. Incluso incrementos modestos en la ingesta de vegetales, frutas y granos integrales, junto con la reducción de alimentos ultraprocesados, generan beneficios comprobables para la salud física y mental. El enfoque principal debe ser sumar opciones nutritivas y apetitosas, evitando la privación y la restricción estricta.

El Ayuno y la Moderación Alimentaria

Principios Tradicionales del Ayuno

El Ayurveda y la tradición espiritual hindú han prescrito ayunos estratégicos durante milenios, reconociendo sus beneficios para la salud física, la claridad mental y el desarrollo espiritual. Sin embargo, el enfoque tradicional hacia el ayuno difiere significativamente de las dietas de moda contemporáneas en varios aspectos importantes.

Tipos de ayuno en la tradición hindú:

Ekadashi: Ayuno cada undécimo día del ciclo lunar, considerado especialmente auspicioso para la purificación.

Ayuno de jugos/frutas: No es ayuno completo sino el consumo exclusivo de jugos frescos o frutas para dar descanso al sistema digestivo.

Ayuno de un alimento: Abstinencia de un tipo específico de comida (granos, sal) para cultivar la disciplina.

Ayuno de agua: Solo agua, reservado para ocasiones especiales y solo para personas fuertes.

El propósito del ayuno no era primariamente la pérdida de peso, sino la purificación (shodhana), el desarrollo del autocontrol y la creación de espacio para la práctica espiritual intensificada.

El Bhagavad Gita aconseja evitar los extremos en prácticas como el ayuno y resalta la importancia de la moderación: ni comer en exceso ni abstenerse totalmente. El ayuno, si se realiza con motivaciones poco saludables, puede ser dañino. Según el Gita, debe practicarse como disciplina espiritual, respetando las necesidades individuales y siendo parte de un estilo de vida equilibrado, acompañado de meditación y estudio. El ayuno intermitente moderno, como 16/8, puede alinearse con estos principios y ofrece beneficios fisiológicos sin los riesgos del ayuno prolongado. Además, la moderación alimentaria—comer hasta sentir saciedad pero no lleno—favorece la digestión, previene las toxinas y promueve la atención a las señales naturales del cuerpo.

Importancia del Sueño en la Salud según el Gita y Ayurveda

7-9 Horas Óptimas

Cantidad de sueño recomendada para adultos. Las necesidades individuales varían, pero la mayoría requiere este rango para una salud óptima.

33% Ciclo Vital en Sueño

Proporción de la vida humana que se pasa durmiendo. Este tiempo "inactivo" es cuando ocurren procesos críticos de curación y regeneración.

10 de la noche, hora Ideal para Dormir

Ayurveda recomienda dormir antes de las 10 de la noche para alinearse con ritmo circadiano natural y maximizar el sueño profundo reparador.

El Bhagavad Gita anticipa la importancia del equilibrio en los ritmos naturales, recomendando moderación en el sueño y la vigilia (BG 6.17), lo que coincide con hallazgos científicos actuales sobre la relación entre la duración del sueño y la salud. Ayurveda adapta sus consejos según doshas: vata requiere relajación antes de dormir, pitta necesita enfriamiento tras despertares nocturnos y kapha se beneficia de hábitos activos y madrugar. El yoga nidra, técnica de relajación profunda, puede ser tan restaurador como varias horas de sueño regular y es útil para quienes sufren insomnio o dificultades para dormir.

Rutinas Diarias (Dinacharya) Inspiradas en el Gita y Ayurveda

5:30-6:00 de la mañana ~~AM~~: Despertar con el Sol

Levantarse durante brahma muhurta (1.5 horas antes del amanecer) cuando sattva domina. Momento óptimo para la meditación y la conexión espiritual.

6:00-6:30 de la mañana: Limpieza y Purificación

Evacuación, "scraping" de lengua, enjuague bucal con aceite, ducha. Eliminar toxinas acumuladas durante la noche y preparar el organismo para el día.

6:30-7:30 de la mañana: Práctica Espiritual

Yoga asanas (posturas), pranayama (respiración), meditación, lectura de textos

sagrados. Establecer tono tranquilo y centrado para el día.

7:30-8:30 de la mañana: Desayuno Consciente

Comida ligera a moderada según la constitución.

Alimentos cálidos y fáciles de digerir. Comer con gratitud y sin prisa.

8:30 de la mañana -12:00 del mediodía: Trabajo Productivo

Período de máxima claridad mental y energía física. Abordar las tareas más demandantes.

Tomar breves pausas para una respiración consciente.

12:00-1:00 de la tarde: Comida Principal

Cuando el fuego digestivo (agni) es más fuerte.

Comida más sustancial del día. Breve descanso o caminata ligera después.

1:00-6:00 de la tarde: Actividades Diarias

Trabajo, interacciones sociales, tareas domésticas. Mantener la conciencia de postura y respiración. Breve práctica de yoga o estiramiento a media tarde.

6:00-7:00 de la tarde: Transición al Atardecer

Reducir la intensidad de las actividades. Caminata en la naturaleza si es posible. Momento apropiado para prácticas devocionales o meditación en familia.

7:00-8:00 de la tarde: Cena Ligera

Comida más ligera que el almuerzo, terminando al menos 3 horas antes de dormir.

Alimentos fáciles de digerir.

8:00-10:00 de la tarde: Relajación Vespertina

Actividades calmantes: lectura, música suave, conversación tranquila, automasaje. Evitar pantallas intensas y estimulación mental fuerte.

10:00-10:30 de la noche: Preparación para Dormir

Ritual de dormir consistente: higiene, respiración calmante, gratitud por el día.

Rendirse conscientemente al sueño.

Esta rutina constituye un modelo ayurvédico que puede ser adaptado conforme a las necesidades individuales, la constitución y las circunstancias personales. No se pretende una aplicación rígida, sino más bien servir como una guía flexible que preserve elementos fundamentales: iniciar el día con prácticas espirituales, sincronizar las comidas con el ritmo natural de la digestión, establecer una transición consciente entre actividades laborales y de descanso, y prepararse de manera adecuada para un sueño reparador.

Para quienes mantienen horarios laborales no convencionales —como turnos nocturnos o jornadas irregulares—, los principios pueden ajustarse; sin embargo, mantener la consistencia es esencial. El organismo responde favorablemente a ritmos predecibles, incluso si estos no coinciden con el ciclo tradicional del día solar. Por ello, es fundamental establecer y conservar patrones regulares que faciliten la adaptación fisiológica.

La implementación de una nueva rutina debe realizarse de manera paulatina. Modificar numerosos hábitos simultáneamente suele resultar contraproducente y genera abandono por saturación. Una estrategia eficaz consiste en seleccionar una o dos prácticas —por ejemplo, la meditación matutina y adelantar la hora de la cena— e integrarlas plenamente durante varias semanas antes de incorporar nuevos elementos. A medida que se constatan los beneficios, la motivación para profundizar y ampliar la práctica tiende a incrementarse de manera espontánea.

El Papel del Ejercicio y el Movimiento Consciente

El Bhagavad Gita enfatiza la importancia del cuerpo físico saludable como vehículo necesario para la práctica espiritual. Krishna no prescribe un ascetismo extremo que debilita el cuerpo, sino un enfoque equilibrado que mantiene fuerza, flexibilidad y vitalidad. El capítulo 6 describe posturas de yoga estables para la meditación, implicando que el cuerpo debe estar suficientemente fuerte y flexible para mantener la postura sin incomodidad alguna que distraiga.

El Ayurveda recomienda el ejercicio, pero con moderación consciente: hasta el punto en que aparece sudor ligero y la respiración se vuelve algo laboriosa, pero aún se puede respirar por la nariz. Esto corresponde aproximadamente a un 60-70% de la capacidad máxima, suficiente para obtener un beneficio, pero no tan intenso que agote las reservas vitales. El sobre-ejercicio es considerado tan problemático como la inactividad.

Las prácticas de yoga asana (posturas físicas) representan la forma ideal de ejercicio desde la perspectiva del Gita porque integran dimensiones físicas, mentales y espirituales. A diferencia del ejercicio puramente mecánico, el yoga cultiva simultáneamente fuerza, flexibilidad, equilibrio, concentración, respiración consciente y presencia meditativa.

La ciencia moderna muestra que el ejercicio regular ofrece numerosos beneficios: mejora la cognición, reduce el riesgo de demencia, combate la depresión y la ansiedad, fortalece ~~e~~ los sistemas inmune y óseo, mejora el sueño, alarga la vida y reduce la inflamación.

El enfoque del Gita resalta la importancia de la conciencia interna mientras se realiza actividad física, transformando el ejercicio en una práctica meditativa si se presta atención plena al cuerpo y el entorno.

Los distintos tipos de ejercicio aportan ventajas específicas: el cardiovascular fortalece el corazón y pulmones; el entrenamiento de fuerza y flexibilidad mejoran músculos y articulaciones; y los ejercicios de equilibrio previenen caídas. Un programa completo combina estas categorías.

Para mantener el hábito, el ejercicio debe ser agradable y adaptarse a las preferencias personales. La clave es elegir actividades que puedan sostenerse a largo plazo.

Agradecimientos:

Deseo manifestar mi aprecio y consideración hacia Doña Rashmi Motiram Matani (Meera Rohra), Doña Meena Bhagwani, Doña Nisha Daswani, Don Carlos Kaehler Romero, así como a toda la comunidad indostánica residente en Las Palmas. Extiendo este reconocimiento especialmente a las mujeres de dicha comunidad, quienes han mantenido y difundido los saberes de su cultura con dedicación.