

# Ayurveda

## El futuro de la Educación y la Salud

*"Si pensamos en fracasar, fracasaremos. Si carecemos de determinación, no habrá nada para nosotros. Basta con escoger algo grande, y hacerlo. No pensar jamás en el fracaso, porque de nuestro pensamiento de hoy depende lo que hemos de obtener mañana"*

(Propósito en la acción.  
Maharishi Mahesh Yogi)

¿Qué futuro elegimos...? ¿el que queremos o el que nos acontece?

Si no somos capaces de imaginar el futuro que queremos, no seremos capaces de crearlo. La posibilidad de una humanidad renovada, refrescada y revitalizada depende de nuestra respuesta aquí y ahora. Y la manera más prometedora y efectiva de tratar con todos los asuntos que nos preocupan tanto a nivel de salud, como económico, social y medio ambiental es a través de la Educación. Nos encontramos ante el reto, la necesidad sin precedentes, de crecer en sabiduría, madurez y comprensión... en suma, de elevar nuestro nivel de consciencia ¿pero cómo?

Paradójicamente, muchas de las soluciones más innovadoras y completas, se basan en sabidurías ancestrales y perennes; un ejemplo de esto es el Ayurveda, el conocimiento milenario de la vida para cuidar la salud.

La Salud basada en la Consciencia a través del **Ayurveda Maharishi y la Meditación Trascendental** son cla-



ves en nuestros programas de Harit Ayurveda para conseguir una salud perfecta y despertar la consciencia colectiva. Además de los Centros de Salud Ayurveda Maharishi en muchos otros países, también se están llevando a cabo Programas de Educación Basada en la Consciencia donde miles de niños y grupos de colectivos silencian su mente dos veces al día con espectaculares resultados. Puedes obtener más información en [www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)

### **El conocimiento fragmentado limita el desarrollo del cerebro**

**William James**, el padre de la psicología moderna afirmó que la mayor parte de las personas sólo utilizan una pequeña parte de su cerebro (no más del 15%). Este no es un brillante aval para los sistemas convencionales de educación, que sólo ofrecen informa-

ción fragmentada.

La manera en que aprendemos es tan importante como lo que aprendemos, el proceso es tan importante como el conocimiento y más importante aún, y el más olvidado, es el que aprende... para poder metabolizar la información necesitamos aumentar nuestra capacidad, nuestro potencial mental, avivar más enlaces neuronales. Cuando trabajamos conocedor, conocido y proceso de conocer, los resultados son una comprensión intelectual tan amplia que no da lugar a dudas, un despertar de la consciencia y un estado de bienestar y felicidad totales.

Según el neurocientífico **Dr Alarik Arenander**, director del Instituto de Investigación del cerebro en Iowa **"La educación que solamente suministra información sobre valores específicos, fragmentados o aislados,**

---

**limita el desarrollo del cerebro del estudiante porque el procesamiento de tal información sólo aviva áreas específicas del cerebro, no desarrolla globalmente la fisiología del mismo".** Sólo la experiencia de la consciencia trascendental aviva toda la fisiología del cerebro.

**Educación** procede del latín educere- extraer, sacar fuera ( el conocimiento). Este principio es opuesto a la de la educación moderna, que no extrae, ¡embute!

La educación de hoy, al igual que la medicina de hoy, está basada puramente en lo físico, ni nutre el campo de la inteligencia ni el de la consciencia. Educación en **Ayurveda** es educación para la vida.

Esta realidad central y profunda de la vida no se considera en la medicina moderna. Para poder abordar de manera significativa las deficiencias de atención de la salud y la prevención de enfermedades en el mundo de hoy, necesitamos conocer la relación de la consciencia con la fisiología y las aplicaciones prácticas de este sistema holístico de salud.

El alcance del Ayurveda es desde el diagnóstico hasta el tratamiento. Nos ofrece claves para que, según nuestras doshas\*, podamos ir mejorando los cuatro pilares de la salud: dieta, rutina diaria y estacional, descanso y ejercicio. Conociendo cómo están nuestras doshas podemos aprender a cuidarnos adecuadamente y hacernos autosuficientes respecto a nuestra propia salud.

Uno de los libros básicos del Ayurveda Maharishi es **Fisiología Humana- la expresión del Veda y la Literatura Védica del Dr. Nader Ram**, en el que trabajó durante muchos años con **Maharishi**. En él nos describe en detalle la correspondencia exacta entre las estructuras y funciones de las diferentes ramas de la literatura védica y las estructuras y funciones de la fisiología humana. La profunda implicación de este descubrimiento para la salud es que cualquier trastorno físico puede ser abordado despertando la inteligencia interior del cuerpo, a fin de crear un equilibrio en cuerpo-mente. Ahora, por primera vez en la historia de la medicina, es posible cerrar el vacío entre la mente

y el cuerpo, entre la inteligencia y la materia.

Todos los métodos y técnicas del Ayurveda Maharishi sirven para avivar la inteligencia interior del cuerpo, entre otros:

**Nadivigyam o Técnica de la Lectura del pulso ayurvédico.** Se toma en el punto de unión entre consciencia y materia, donde un pensamiento se convierte en un neurotransmisor, un bioquímico o una hormona. El pulso actúa como un receptor de ondas. La lectura del pulso tiene un carácter marcadamente preventivo porque nos permite ver las tendencias a desequilibrios que todavía no se han manifestado. Además del valor preventivo y de diagnóstico, esta técnica en sí misma tiene un valor terapéutico.

Nadivigyam se puede aprender fácilmente durante un curso y después es simplemente cuestión de mucha práctica. Hay escuelas en donde se les enseña a los niños a tomarse el pulso como método preventivo. Es una forma de que aprendan a escuchar su cuerpo. El gran problema es que no tenemos ni idea de que nuestro cuerpo nos está enviando señales continuamente, ni recordamos siquiera que esas líneas de conexión existen ¡y están en nuestras manos!

**Programa de Meditación Trascendental.** Es una técnica que proporciona la experiencia directa del campo de la inteligencia pura, que se encuentra en el origen del pensamiento, avivando así la inteligencia interior del cuerpo.

**Tecnología de Vibración Védica Maharishi.** Hace uso de los sonidos del Veda y la Literatura Védica para animar la inteligencia interior de los aspectos correspondientes de la fisiología.

**Programa de recitación de sonidos Védicos.** Se basa en la escucha de la recitación auténtica de los segmentos de vibraciones védicos que crean un correcto funcionamiento en la parte del cuerpo con desequilibrio, lo que resulta en un avivamiento profundo de la inteligencia interior del cuerpo.

**Masajes, tratamientos ayurvédicos, posturas de yoga y marmaterapia** Los marmas son puntos de energía donde se encuentran la con-

ciencia y la materia. La salud física, mental y emocional dependen de que los marmas funcionen correctamente. A menudo caemos enfermos debido a bloqueos o desequilibrios en estos puntos. Al bloquearse y obstruirse se produce un fluido insuficiente de prana en el cuerpo que interrumpe la armonía de las doshas. Estos puntos eran considerados sagrados, y su tratamiento tiene que ser muy cuidadoso. El masaje ayurvédico despierta el valor integral de la consciencia dentro del cuerpo físico. El resultado más evidente de trabajar bien los marmas es la experiencia de gozo y bienestar.

**Rasayanas.** Fórmulas ayurvédicas de plantas. La ciencia de las Rasayanas es la ciencia del rejuvenecimiento y la revitalización. Las Rasayanas son suplementos alimenticios ayurvédicos- preparaciones muy refinadas de hierbas, a veces con minerales- que han pasado por muchos pasos de purificación muy elaborados y sofisticados. El valor de la inteligencia- la esencia real del alimento- ha sido completamente avivada en la materia.

Ser felices es imprescindible para estar realmente sanos

Para ser felices no basta la experiencia del placer. Está más allá del Tener la felicidad, ya que ésta es un atributo inherente al Ser. La salud debe estar basada en nuestra consciencia, la fuente de la felicidad. Sólo necesitamos experimentar nuestra propia naturaleza para ser felices en la vida.

La salud del ser humano es una condición de la salud de la Tierra, la salud de nuestro planeta es esencial para la salud de la humanidad. Conseguiamos esa salud restaurando su esencia: la consciencia.

**Doshas:** son los mecanismos fundamentales de cuerpo-mente que gobiernan el flujo de la inteligencia y la energía a través de una fisiología individual. ♣

**Pilar Franco de Sarabia Rosado**  
Consultora- Educadora de Ayurveda  
Directora de Harit Ayurveda  
[www.ayurvedasalud.com](http://www.ayurvedasalud.com)  
[info@ayurvedasalud.com](mailto:info@ayurvedasalud.com)