

Guido Sartori

# *Āyurveda* in dialogo

*La Scienza della Vita spiegata a tutti*

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico di Ugo Sepi

L'immagine in copertina è di Romeo Puselli.

© 2018, Nuova Ipsa Editore srl, Palermo  
[www.nuovaiipsa.com](http://www.nuovaiipsa.com) - [info@nuovaiipsa.it](mailto:info@nuovaiipsa.it)

ISBN 978-88-7676-713-5

## INTRODUZIONE

Cosa mi ha indotto alla scrittura di questo testo? Mi sono posto questa domanda più volte durante la sua stesura e il dipanarsi delle parole sulla pagina bianca. Il succedersi delle piccole ombre nere sulla pagina mi ha dato sicuramente soddisfazione, ma non sono sicuro che mi abbia dato una risposta precisa e certa.

La risposta più banale è... che mi è stato chiesto; più persone mi hanno sollecitato a intraprendere questo compito, trovavano interessante quanto dicevo in lezioni o conferenze e avrebbero avuto piacere di trovare scritte le mie idee. A lungo sono stato sordo a tale richiesta. Era una lusinga, certamente, ma in fondo anche un richiamo, che risuonava dentro di me.

Quindi, quasi a un tratto, lo schermo bianco del computer ha calamitato la mia attenzione: cosa scrivo? Di cosa so scrivere? È emersa immediatamente una verità certa, non sono uno scrittore!

Quindi, quando dico scrivo, non mi riferisco ad un saggio erudito su un argomento, ma mi limito all'esposizione delle mie idee... su cosa? Sul medico e sulla medicina! Sono la mia professione e l'argomento della mia vita.

Ok. Ho deciso, scrivo. Come? Ci sono già tanti libri divulgativi sulla *Medicina Āyurveda*... mettere in ordine i riferimenti degli antichi testi su come procede la medicina indiana? No, è già scritto bene in altri manuali, perché ripetere ancora i fondamenti dell'*Āyurveda*?

Sento di dovere e potere fare qualcosa di diverso.... Cosa? Come scrivere dei fatti della *Medicina*? Dell'*Āyurveda* si dice che sia più un racconto che una scienza... quindi scriverò sotto forma di dialogo. Ecco! Un dialogo! Un reciproco raccontarsi.

Lo stesso testo di *Caraka* è la trascrizione dei seminari interattivi condotti da Ātreya. In effetti, molti testi che hanno fatto la storia del pensiero sono dei dialoghi. Una comunicazione aperta e franca fra persone, perché le persone sono le reali destinatarie della sapienza della *Medicina Āyurveda*. Persone interessate a un argomento vasto e coinvolgente. Vi esporrò questa storiella che raccontò il nostro Maestro, il *Vaidya Bhagwan Dash*.

Una volta un *Maharaj* dell'India chiese ai componenti del suo governo "Qual è il mestiere più diffuso nel mio regno?" I dignitari si guardarono indecisi, chiesero di potersi consigliare fra di loro e, dopo un veloce scambio di opinioni, il gran *visir* disse "mio Signore, *bhīśak*, il medico, è la professione più diffusa nel Vostro regno o *Maharaj*".

Il *Maharaj* fu moto stupito della risposta. Disse “Diventare medico è difficile. Bisogna studiare molto. Richiede anni di pratica presso un maestro. Come possono tanti cittadini permettersi di diventare un *bhisak*?” I consiglieri proposero “Provate Voi stesso la verità di quanto Vi diciamo. Dovreste travestirvi da mendicante e mettervi all’incrocio di quattro strade. Cominciate a lamentare qualche dolore. Vedrete Voi stesso!”.

Il *Maharaj* fu vestito di stracci, si mise all’angolo di una strada e cominciò a lamentarsi. In men che non si dica cominciano a fermarsi le persone più varie. Un uomo giovane gli chiede cosa gli duole e si offre di portarlo in braccio dal medico più vicino... uno più anziano dice che anche lui ha sofferto di quel male e che lo ha curato con questo e quello... una donna lo ascolta lamentarsi e prega per lui... una ragazza dice che assomiglia alla malattia del padre che è stato curato così e così... l’oste di fronte gli porta qualcosa da bere... un altro gli esamina il viso e la lingua e fa una brutta faccia e gli dice di prendere la tale pozione... un altro ancora gli assicura che nella città vicina c’è uno che saprà curarlo... qualcuno estrae dalla sua bisaccia una boccetta di un qualche elisir... un altro ancora si allontana precipitosamente, ecc.

Poco tempo dopo il *Maharaj* si allontanò e tornò a palazzo.

“È vero, ho visto che avevate ragione!” disse “Il medico è il mestiere più diffuso del mio regno. Però tutti questi “medici” non sono dei veri *bhisak*, sono solo uomini di buona volontà che fanno del bene ai sofferenti.

La medicina è una cosa seria e nel mio regno voglio dei medici istruiti. La mia volontà è che si crei una Scuola di Medicina, così che, coloro che desidereranno sinceramente diventare dei veri *bhisak*, abbiano libri da studiare e maestri da cui imparare”. Così fu fatto.

Da quel tempo mitico ad oggi, nulla è cambiato. Basta mettersi all’incrocio di “ogni canale televisivo” e si è invasi da ogni genere di consigli di Salute e alimentazione sana, da non medici, ma da presentatori o attrici o cantanti... Rubriche giornaliere o settimanali sciorinano una quantità d’informazioni salutistiche inimmaginabile! Basta incrociare gli scaffali di un’edicola e vedrete interi settori pieni di riviste dedicate alla Salute sia fisica o mentale. Ci sono trasmissioni che si occupano delle “mostruosità” della natura che si manifestano in situazioni cliniche rare e di difficile approccio terapeutico. Obesità esagerate, sindromi rare e strane, storie drammatiche, ecc.

Oggi i nani, o le donne barbute del circo non bastano più a creare sconcerto, la genetica con le sue aberrazioni cromosomiche ha assunto il rango di spettacolo. Come il calcio, la Formula Uno, il campionato mondiale di MotoGP, ecc., anche la salute è argomento di discussione del tipo “bar dello sport” con il

tipico andamento basato su argomentazioni di parte o fondate su una comprensione incompleta e forzatamente generiche.

La malattia è una nozione astratta, esiste sempre e solo la singola persona malata. Anche un medico quando parla di una malattia, nella sua mente, sta facendo riferimento a quel caso singolo, o al massimo a una serie di pazienti simili, ma mai identici.

Le informazioni mediche sono disponibili ovunque su Internet, ma c'è da chiedersi se e quanto questa massa d'informazioni ci aiuti a guadagnare qualcosa di positivo per la nostra conoscenza della Salute e della malattia! O genera ansie e angosce?

Ecco! Desidero condividere il mio pensiero e le mie esperienze che si collocano fra la tradizione medica Occidentale a cominciare da *Ippocrate* e quella Orientale da *Caraka* e *Suśruta*, fino ai giorni nostri.

Personalmente non trovo nulla di lacerante o incongruo fra le due tradizioni. *Il Giuramento del Corpus Ippocratico* e il cap. 8 del *Vimanasthāna* di *Caraka*, esprimono gli stessi identici concetti, quasi le stesse parole, sul compito del medico, sulla Salute e sulla malattia.

Credo che sia una buona base di partenza per instaurare un dialogo reciprocamente costruttivo.

Mi auguro che la lettura del “dialogo” susciti nel lettore un “dialogo” interiore, fornisca argomenti per un “dialogo” in famiglia e con gli amici, stimoli un “dialogo” fra colleghi e in particolare modo aiuti una ripresa del “dialogo” fra medico e paziente che è, in ogni parte del mondo la materia viva dell'Arte della Medicina.

Ai lettori fornisco una traccia di pensiero e mi attendo altrettante tracce di possibili risposte per affinare la qualità del “dialogo”.

## RINGRAZIAMENTI

L'elenco delle persone da cui ho ricevuto aiuto e incoraggiamento sarebbe lungo, non mancherò di ringraziarli tutti, personalmente.

Una citazione corale riguarda tutte le persone che si sono sedute di fronte a me e, senza barriere, mi hanno chiesto consigli e soluzioni. A tutti coloro che mi hanno posto domande e richiesto chiarimenti su cosa stavamo facendo o su cosa stava loro accadendo.

A tutti loro grazie per lo stimolo a una continua revisione e approfondimento della mia conoscenza dell'*Āyurveda*.

Voglio citare in modo particolare solo la mia consorte... Anna.

Senza la sua presenza e il suo supporto non sarei riuscito a vincere l'ignavia che mi consigliava di aprire e leggere ancora un altro libro. C'è sempre un libro che non hai letto e che vorresti leggere!

L'energia dell'ininterrotto colloquio che intercorre da anni fra di noi, si è trasfusa nell'impegno della sua trascrizione a beneficio di tutti coloro che si apprestano alla lettura.

Grazie a lei, il mio primo critico, ho precisato le intenzioni del mio pensiero e ho corretto le mie parole. La sua attesa impaziente mi ha stimolato a finire la scrittura di ogni singolo capitolo.

Devo ringraziare profondamente coloro, i cui insegnamenti, mi hanno fornito gli strumenti che mi hanno permesso di attingere a tale sapienza ayurvedica.

Grazie, al *Maestro Franco Bertossa* che mi ha insegnato a meditare e a tenere il punto!

Grazie, al *Vaidya Bhagwan Dash* che mi ha mostrato un campo della conoscenza su cui applicare l'esperienza della meditazione!

Grazie, al mio *Occidentalis Karma* che mi ha spronato alla ricerca e concesso di incontrare uomini mirabili!

Grazie, alle mia vulnerabilità e sofferenza che mi hanno costretto a cercare una soluzione valida all'enigma della mia umile vita!

Un grazie dal profondo del cuore a Milena Camatti, Manuela Rambaldi, Giovanni Marchi,... per avere intuito, più che letto, che nel primo brogliaccio c'era qualcosa di interessante e per avermi fatto notare quanto il pensiero che si costruisce all'interno di noi stessi sia solo apparentemente chiaro e vada ripulito e ridefinito. Questa forma di "dialogo" mi ha grandemente aiutato a scrivere il "dialogo".

Quanto non è chiaro dipende solo da me.

## NOTA ALLA TRASCRIZIONE E PRONUNCIA DEI TERMINI IN SANSCRITO

Le parole in sanscrito sono state traslitterate secondo l'Alfabeto internazionale per la traslitterazione del sanscrito (*International Alphabet of Sanskrit Transliteration, IAST*).

## Indicazioni di lettura

*c* è sempre dolce come in *pace*  
*j* come in *gente* o *gelo*  
*k, g* sempre dure come in *chimo* o *ghiro*; il gruppo *gn-* come nel tedesco *regnen*  
*y* come in *ieri*  
*h* aspirata sia da sola che dopo consonanti;

le consonanti diacritiche:

*ḥ* a fine parola ripete, dopo brevissima aspirazione la consonante (*svaḥ*=*svaha*); in mezzo alla parola è una brevissima aspirazione  
*ṭ ḍ* simile a siciliano *beddu*  
*m̃* nasalizza la consonante precedente  
*ṅ* come nell'italiano *angolo*  
*ṇ* come nell'italiano *gnomo*  
*ṇ̄* come nell'italiano *caverna*  
*r̄ l̄* si pronunciano posponendo una *i* molto breve  
*ś* come l'italiano *sciare*  
*ṣ* come l'inglese *show*  
*jñ̄* come nell'italiano *gh*, ma più palatale  
 il segno  $\bar{\quad}$  sopra le vocali indica la vocale lunga (doppia)

## PROEMIO

Immaginate un colloquio fantastico fra personalità distanti nel tempo ma animate da un sincero interesse alla conoscenza, per parlare di *Āyurveda* la Medicina Tradizionale conservatasi in India.

In India vige il credo della reincarnazione e mi è piaciuto confrontarmi con le loro reincarnazioni o, per chi non crede nella reincarnazione, almeno la rivivenza del loro carattere e atteggiamento speculativo. Ho individuato i protagonisti del dialogo basandomi su quanto conosciuto della storia delle loro vite e per la suggestione di verità che evocano nel lettore.

Una delle caratteristiche della cultura orientale è l'indagine sul come realizzare una conoscenza corretta della verità/realità, chiamata *satya*. L'indagine comincia dalla dimensione energetica interiore usando la meditazione come scandaglio delle profondità della conoscenza.

A questa modalità si aggiunge la riflessione mentale che individua i principi base della Natura che nutre e sostiene ogni individuo. L'osservazione attenta e una lucida introspezione, queste due modalità di indagine, hanno portato all'individuazione delle indicazioni salutistiche ayurvediche basate sui principi naturali.

La narrazione del mito della nascita dell'*Āyurveda* descrive il dio *Iṅdra* desideroso di insegnare la sapienza *Āyurveda*. Il saggio *Bharadvāja*, animato da un intenso *tapas*, che è l'ardore della ricerca, fu scelto da altri eminenti *Rṣi* e inviato presso il dio *Iṅdra* per chiedere la trasmissione della sapienza ayurvedica. Prostratosi, chiese e ottenne l'insegnamento globale dell'*Āyurveda* a beneficio degli uomini e di tutti gli esseri viventi. A sua volta fece dono di questa sapienza agli uomini. Auspico che i lettori accolgano il dono di questo dialogo esplicativo.

I protagonisti del dialogo si dispongono ad apprendere il pensiero e i parametri dell'*Āyurveda* dal Maestro Guido. Nella forma dialettica del confronto odierno rivivono i due elementi necessari alla trasmissione della conoscenza: da un lato l'umile, sincera e intensa voglia di sapere e dall'altra il benevolo desiderio di insegnare e trasmettere la conoscenza senza veli.

## PRESENTAZIONE

In un bel pomeriggio di tarda primavera su una terrazza immersa nella natura, fra gli alberi, i protagonisti si ritrovano in un momento di “ozio” cioè di disponibilità all’ascolto.



Io sono **Guido**, il **Maestro**, medico ayurvedico, l’innovatore dell’*Āyurveda* in Occidente. Come *Nāgārjuna* introdusse la pratica del *rasa śāstra*, l’uso alchemico delle sostanze minerali e metalliche nella medicina, così io, assieme alla mia consorte Anna, ho posto le basi di una farmacopea ayurvedica delle piante europee. L’eternità dell’*Āyurveda* si riafferma nella sua re-interpretazione in Occidente ad opera di occidentali che hanno compreso, grazie ai loro maestri, l’essenza dell’*Āyurveda*.

Il radicamento spirituale nell’esperienza di *śūnyatā*, la vacuità o lo zero in cui implode e si estingue ogni illusione di una individualità separata e indipendente, mi dà la forza di pensare e realizzare quanto non era mai stato fatto prima.

«A noi che, forzati dagli eventi o da errati giudizi, costringiamo la nostra vitalità e creatività nelle cosiddette malattie, l’*Āyurveda*, sapienza del vivente, indica come rendersi consapevoli della nostra originaria condizione di Salute e di come preservarla».



**Cristina di Svezia**, regina di Svezia. Fu una personalità autonoma, poliedrica, anticonformista e dotata di straordinaria intelligenza. Instaurò scambi epistolari con P. Gassendi, B. Pascal e Cartesio che invitò in Svezia per avere i suoi insegnamenti di filosofia, purtroppo Cartesio morì prematuramente. La regina si convertì al cattolicesimo, abdicò al trono, pur continuando a impegnarsi in politica. Si trasferì in Italia, a Roma dove

Bernini restaurò, in suo onore, la Porta del Popolo. Dimorò a palazzo Farnese ove aprì l'Accademia Reale dedita alla coltivazione dell'arte, della musica, delle lingue e degli studi filosofici. Fu seppellita in San Pietro.

«Mi è impossibile sposarmi, esclamò. Non intendo spiegarne i motivi, si sappia che il matrimonio suscita in me una forte ripugnanza. Il matrimonio genera una subordinazione, non posso decidere quando sarò in grado di vincere questa ripugnanza»



**Zeno Cosini** è un personaggio letterario protagonista del romanzo *La coscienza di Zeno*. La finzione letteraria lo fa quasi coincidere con il suo autore Italo Svevo che nella finzione si vendica dell'assurdità della realtà come fosse un'ipocondria che si sottrae ad una diagnosi precisa. La malattia dell'inetitudine - l'ultima sigaretta cui non riesce a rinunciare - pone Zeno/Svevo in eccentrico rispetto alle convenzioni di una società che è la reale malata e che è descritta con lo strumento dell'ironia. È proprio la sua inettitudine a disporlo al cambiamento, verso nuove forme di esistenza e alla scoperta che «la vita attuale è inquinata alle radici», questa è

una consapevolezza raggiunta con sofferenza, ma segno certo della sua Salute.

«Le pubblico per vendetta e spero gli dispiaccia.... Sembrava tanto curioso di se stesso!...

Ma l'occhialuto uomo, invece, inventa gli ordigni fuori del suo corpo e se c'è stata Salute e nobiltà in chi li inventò, quasi sempre manca in chi li usa.»

**Niels Bohr**, fisico, Premio Nobel nel 1922. Si impegnò nel chiarire la struttura dell'atomo e delle energie degli orbitali che condurranno al riconoscimento dei "quanti" di energia. Gli sviluppi dei suoi studi portarono a riconoscere che il collasso della funzione d'onda alla misurazione, immette la perturbazione dovuta alla osservazione stessa, nell'interpretazione di un fenomeno fisico. Il dualismo onda-corpuscolo e il principio di complementarità sono di notevole interesse nella valutazione qualitativa della materia. Partecipò al progetto Manhattan, ma poi si espresse contro la corsa agli armamenti. Il suo stemma araldico dell'Ordine dell'Elefante presenta il simbolo dello *Ying-Yang* e la dicitura, «i contrari sono complementari».



«Non pare possibile, allo stato attuale di sviluppo della teoria elettronica, spiegare, a partire da questa teoria, le proprietà dei corpi.

Il nostro compito (di fisici) non è penetrare l'essenza delle cose, di cui peraltro non conosciamo il significato, ma sviluppare concetti che ci permettano di parlare in modo fruttuoso dei fenomeni naturali.... Ma non tocca a noi dire a Dio come deve fare andare il mondo.»



**Hildegarda di Bingen**, figura poliedrica del XII secolo. Badessa benedettina, i suoi interessi spaziavano fra i temi più diversi della spiritualità, della medicina, delle scienze erboristiche, della musica, della teologia, della filosofia ed era dotata di capacità divinatorie e profetiche. Il Cielo le disse «scrivi ciò che vedi e che senti». Fu in contatto con tutti i personaggi importanti della religione e della politica dell'epoca con cui non mancarono confronti anche aspri. In balia del vento divino uscì dalla clausura del monastero e scosse gli animi dei suoi contemporanei. Riteneva che corpo, spirito, anima, ambiente

fossero i quattro pilastri della Salute e gli echi delle sue opere giungono fino ad oggi. Patrona dei filologi, rivive nella sposa del Maestro Guido.

«E rimasi anch'io stupita del fatto che, quando avevo una visione interiore, vedevo anche con gli occhi del corpo... Si manifestò una luce abbagliante, che venendo dal cielo che si era aperto, infiammò completamente il mio cervello e come una fiamma che non brucia ma riscalda, dette fuoco completamente al mio cuore e al mio petto.... E immediatamente diventai sapiente nell'interpretazione dei libri sacri... »

Tutti i partecipanti hanno in comune l'interesse per la conoscenza. Questo vedere chiaro per loro si basa sul ragionamento discorsivo e sulla pratica incessante dell'autoanalisi e autoriflessione.

Desiderano apprendere e discutere la visione multifattoriale ayurvedica che aiuta a ordinare le idee riguardanti la Salute in una gerarchia tale da permettere di legare i fatti in modo sequenziale e coerente. Ciò permette di creare una storia della Salute e della malattia che si manifesta in una rete di relazioni, alle volte palesi e alle volte occulte, che spiega e rende ragione dei fatti stessi.

In medicina questo significa raccogliere la totalità dei sintomi riferiti dal paziente e indagare i segni obiettivi. La logica è la scienza del pensare e il medico si ritrova a considerare le informazioni di cui dispone secondo un ordine che va dalla fisiologia, quando tutto funziona bene, alla fisiopatologia quando qualcosa comincia a creare disturbo, fino alla patologia, cioè a quando le alterazioni sono tali da richiedere assolutamente l'intervento di un medico.

Occorre aggiungere, affinché il lettore nuovo all'*Āyurveda* non ne sia disorientato, che si farà esplicito riferimento anche a una visione simbolica delle manifestazioni della Salute e della malattia. La modalità narrativa e allegorica del vissuto della malattia è connaturata alla visione ayurvedica del mondo e porta a uno scambio fruttuoso di informazioni fra medico e malato.

In *Āyurveda* si fa riferimento a più codici di interpretazione ed è compito del medico interpolare tali codici in modo esplicativo per il paziente e direttivo per la sua operatività.

I convenuti si dispongono a confrontare le loro opinioni ed esperienze su Salute e malattia. L'intento è di viscerare e mettere alla frusta i concetti ayurvedici e le modalità ayurvediche di approccio alle vicende della vita, del suo manifestarsi ed evolvere alle volte verso la malattia, in uno scambio di insegnamenti e di significati. Saranno inevitabili confronti con la Medicina Scientifico-Biologica in uso in Occidente attingendo a tutte le conoscenze che fanno parte delle competenze personali dei singoli e con il dichiarato interesse a comprendersi a vicenda.

La vita di cui si occupa l'*Āyurveda* è un tutto armonico e tale armonia si sviluppa in coloro che discorrono di *Āyurveda*.

Le conoscenze condivise si rivelano una solida base sapienziale su cui si erge l'edificio ayurvedico che si accresce ogni giorno come un cristallo di galaverna sui rami d'Inverno o come lo sbocciare delle gemme a Primavera o il maturare dei frutti d'Estate. La conoscenza ayurvedica si staccherà come una foglia appassita dall'Autunno e ci cadrà in grembo.

Solo la vita vissuta sarà di nutrimento ad altre vite.

Disponiamoci ad ascoltare il loro colloquio.

# 1 - UN CAFFÈ AYURVEDICO

**S**orseggiando, chi questo, chi quello, inizia la conversazione sull'*Āyurveda*. Il Maestro Guido pone da subito la questione fondamentale: cosa sono i *doṣa*? La risposta è articolata e sorprendente! I *doṣa* non esistono nei modi dei normali oggetti, esistono nel modo dell'intelletto, dello spirito e della comprensione empatica.

**Ildegarda di Bingen:** desiderate qualcosa da bere o da mangiare?

**Cristina di Svezia:** una bibita fresca con ghiaccio.

**Zeno Cosini:** una tisana.

**Niels Bohr:** un caffè.

**Maestro Guido:** un *chai*.

**Ildegarda:** anch'io!

**Guido:** a ciascuno il suo! Le scelte sono definite e precise.

**Ildegarda:** mi spiace cara Cristina, ma non ho il ghiaccio, ti va bene una spremuta di limone?

**Cristina:** sì va bene.

**Ildegarda:** quindi la limonata sarà a temperatura fresca, ma non fredda. Zeno, quale tisana preferisci?

**Zeno:** la Digestiva perché ho pranzato al ristorante prima di unirmi a voi.

**Ildegarda:** caro Niels ho la vecchia moka per il caffè, ma non la uso spesso ed anche la confezione del caffè è aperta da tempo, potrei farti un caffè d'orzo.

**Niels:** no, preferisco comunque il caffè, sai che sono un caffeinomane!

**Ildegarda:** allora ci metterò due semi di cardamomo!

**Niels:** perché due semi di cardamomo?

**Cristina:** come mai una tisana calda quando è già caldo?

**Zeno:** perché ho provato una volta i consigli di un amico che seguiva le prescrizioni di Guido.

**Niels:** siamo diversi e a ciascuno piace qualcosa secondo il proprio gusto!

**Guido:** ecco! Proprio di gusti si tratta. Anzi sarebbe meglio dire di sapori e di tipologie diverse, non solo di quello che piace!

**Cristina:** cosa intendi?

**Guido:** dico che le vostre scelte non sono sbagliate o giuste in senso assoluto, ma possono esserlo in relazione a ciascuno di voi. Caro Niels tutto è relativo all'osservatore, in questo caso all'utilizzatore. Tu scegli il caffè per abitudine, ma forse non ti sei mai chiesto quando e come sia nata tale abitudine. Cioè a quale tuo bisogno metabolico il caffè sia la risposta che tu trovi adeguata. Zeno

ha già avuto modo di sperimentare la differenza fra una bevanda calda e una fredda sullo stomaco e come una tisana, fatta bene, influenzi positivamente la digestione.

Non ci sono censure, ma delle ragioni che possono giustificare come quella scelta sia utile o dannosa alla salute. Sempre che ci interessi la salute e sia da noi considerata un valore!

**Cristina:** «basta ‘a salute e’n par de scarpe bbone e po’ girà tutto er monno!», diceva una vecchia canzone romanesca di Manfredi attore, non del suo fratello medico!

**Guido:** sì, la salute è utile! Tornando a Niels il sapore amaro del caffè, apre i canali della circolazione e la sua qualità di acutezza penetra in profondità nei tessuti. In medicina occidentale si è soliti parlare di organi e quindi il cuore e il cervello sono i più penetrabili fra gli organi, cioè fra i tessuti.

**Cristina:** perché il cuore e il cervello?

**Guido:** prova a pensare per simboli, non solo alla fisiologia che conosci, ma anche alle immagini che hai di cuore e cervello. Il cuore è sempre in movimento e ha bisogno di sangue e ossigeno, un sapore amaro così concentrato apre i canali, fra i quali le coronarie e aumenta l’irrorazione del cuore. In più, il profumo del caffè, che non centra nulla con la caffeina, così aromatico non fa che aprire i canali del nervo olfattivo direttamente collegato con l’interno del cervello. Anche il cervello è sempre in movimento e, quindi, qualcosa che è aromatico e acuto stimola ancora di più quel movimento. Quando sentiamo il bisogno di caffè è perché il nostro cervello si sente intossicato, ipo-ossigenato e ha bisogno di riposo, si sta addormentando, dovremmo farlo riposare e invece cosa succede? Gli diamo una sferzata di alcaloidi stimolanti!

**Niels:** ah,... dici che il caffè fa male?

**Guido:** no, il caffè è un ottimo stimolante, ma non aiuta il metabolismo delle cellule, semplicemente eccita il sistema nervoso e quindi gli organi più ricchi di strutture nervose sono i suoi luoghi di azione privilegiata. Il caffè fa consumare più energia, ma non rigenera l’energia stessa e quindi si stabilisce la necessità di una seconda stimolazione a base di... caffè! Si crea la dipendenza. In alcune specifiche situazioni fa bene, ovvero la sua azione è necessaria e salutare. Non è salutare, purtroppo, al mattino a digiuno. Nel pomeriggio sveglia, certo, ma bisogna chiedersi perché si è addormentati. E non risolvere la questione drogandosi e basta!

**Niels:** droga!? Non ti pare esagerato?

**Guido:** no, intendo droga in senso lato. Perché è il nome che viene dato alle sostanze di origine vegetale e perché il meccanismo della dipendenza è caratteristico delle droghe intese in senso tossicologico.

**Zeno:** io ho smesso di bere caffè, mi piace ancora molto, ma da quando

l'ho sostituito con tisane o altro, sto meglio, mi sento meglio, più sveglio e non sovraccitato.

**Ildegarda:** eccoti il caffè con il cardamomo!

**Niels:** adesso sentiamo... sentiamo... sì, si sente qualcosina.

**Ildegarda:** guarda come lo sorbisce, forse sorseggiandolo con attenzione per la prima volta... c'è qualcosa di nuovo da sentire.

**Cristina:** cosa fa il... come si chiama... cardamomo?

**Zeno:** a me piace molto, è aromatico e profumato.

**Ildegarda:** in India usano il cardamomo come masticatorio dopo mangiato, rinfresca la bocca e la profuma. Niels, allora?

**Niels:** non mi pare tanto diverso... ma è buono, più aromatico... È più abbondante di quello del bar, ma è già finito...

**Guido:** il cardamomo funziona da antidoto degli eccessi della caffeina, è una sorta di antiveleno e nello stesso tempo esalta il profumo e gli aromi del caffè e stimola la digestione, cioè aiuta il metabolismo.

**Cristina:** ma come fai a sostenere questo?

**Guido:** seguo gli insegnamenti dell'*Āyurveda* che propone dei criteri e una logica in base alla quale gli stessi criteri vengono utilizzati. Tali criteri o principi non sono arbitrari, ma strettamente legati alla fisiologia, anzi desunti dal comportamento della fisiologia verificata nel tempo, per secoli, in un gran numero di soggetti umani.

**Zeno:** come si è arrivati a stabilire questi principi?

**Guido:** a partire dall'esperienza concreta. Da una base empirica di conoscenza i saggi ayurvedici hanno costruito una scienza collegando e interpolando logicamente i fatti empirici e quando qualcosa non era visibile o misurabile si comportarono come gli scienziati moderni: formularono delle ipotesi.

Si chiesero: cosa manca o dovrebbe esserci per spiegare un certo comportamento della salute e della malattia?

**Zeno:** ad esempio?

**Guido:** i sapori e le qualità dei cibi e delle bevande, ad esempio, non sono misurabili con la bilancia o con il metro, ma sono cose che ognuno di noi sperimenta, distingue e su cui possiamo convenire. Tutti noi abbiamo imparato a distinguere un sapore dolce da uno amaro o piccante o acido e quindi possiamo sostenere che hanno una loro realtà che chiamiamo soggettiva. Ogni sensazione gustativa è del singolo individuo pur essendo condivisibile. Tanto è vero che può essere appresa la capacità di descrivere i sapori e gli aromi, come succede nei corsi per diventare sommelier che invitano ad apprezzare la sapidità, la fragranza o l'acidità di un vino...

**Niels:** esiste il piaccometro per misurare l'acido!

**Ildegarda:** certo, è uno strumento che misura l'acidità o l'alcalinità di una

sostanza, ma non indica il “bouquet” degli aromi! Ogni sapore è in realtà una somma di vari sapori dove ne prevale uno. Ecco perché l’acidità dell’arancia è diversa dall’acidità della carne, o da quella del vino, o del pomodoro, o del caffè tostato. Su questa differenza si basa la pratica ayurvedica dell’analisi dei sapori. Il sapore non è un monolite, si accompagna sempre a diversi profumi, alla forma e al colore del cibo, all’intensità del vino, o alla densità del succo.

**Cristina:** perché è così importante per l’*Āyurveda* conoscere i sapori?

**Guido:** perché secondo la logica dell’*Āyurveda*, la fisiologia umana è costituita e si basa sui famosi *doṣa*, chiamati *Vāta*, *Pitta* e *Kapha*. Traducendo il concetto in termini occidentali tradizionali li potremmo chiamare, come feci nella mia tesi sperimentale, diatesi, intendendo una certa predisposizione ad essere suscettibili ad alcune condizioni esterne o interne che procurano disturbo e malattia.

In termini più moderni li potremmo identificare con dei “Fattori di Campo Energetici” che condizionano l’espressione dei geni e quindi l’equilibrio del metabolismo e la risposta ai cambiamenti esterni o interni.

**Cristina:** in termini più concreti e comprensibili...

**Guido:** questo vuole dire che il sapore amaro e le qualità nervine del caffè influenzano il *Vāta*, il *Pitta* e il *Kapha doṣa*.

E qui emerge il genio dei saggi! Se mi chiedi di portarti un’altra sostanza amara, non ho difficoltà a farti assaggiare un carciofo. Se mi chiedi di portarti una sostanza riscaldante non ho difficoltà a portarti un po’ di cipolla dal sapore piccante che quando la tagli ti fa piangere oppure un po’ di sale che ti brucia sul taglietto che hai sulla mano. Prendiamo ad esempio il *Vāta*, se mi chiedi di portarti del *Vāta* non so proprio dove andare a prenderlo! Il *Vāta* non c’è!! Non ha una realtà fisica, non è una sostanza, non ha materialità!!!

Il *Vāta* è... un’astrazione concettuale.

È un *abhāva*, non ha un’esistenza concreta. *Vāta* corrisponde ad un insieme di qualità/caratteristiche che nel loro complesso chiamiamo *Vāta*.

Questo complesso immateriale, che chiamo *Vāta* e che è il *Vāta*, è la pietra miliare del ragionamento ayurvedico.

*Vāta* deve essere nutrito; può essere calmato; deve essere eliminato; va curato; può essere riconosciuto nel corpo e nell’ambiente, ma non c’è nulla nel mondo che sia IL *Vāta*!

È veramente difficile indicare qualcosa che abbia contemporaneamente tutte le qualità che ci fanno riconoscere il *Vāta*.

**Niels:** i... *doṣa*... non esistono! Come sarebbe a dire? Se qualcosa ha delle qualità... deve esistere!

**Guido:** qui, miei cari, entriamo subito in uno dei segreti più reconditi dell’*Āyurveda*! I *doṣa* non esistono!

Li posso definire solo in relazione a qualcosa, diciamo che non hanno esistenza indipendente. Lo dico con assoluta certezza e verità. Chiunque affermi il contrario non sa di cosa stia parlando! Eppure funzionano! Ecome se funzionano! Sono la base, da molti intesa purtroppo superficialmente, del pensiero epistemologico ayurvedico.

**Zeno:** sarebbe a dire?

**Guido:** epistemologico; la parola indica la modalità con cui si conosce il mondo, la salute e la malattia in modo ayurvedico, che si differenzia da quello medico-scientifico, ma che ha delle assonanze con quello tradizionale degli erboristi fino al Cinquecento, per esempio: il concetto di armonia e quindi quello di influenza reciproca.

**Niels:** come fanno a funzionare i *doṣa*?

**Guido:** secondo l'*Āyurveda*, continuiamo per semplicità con l'esempio precedente, il *Vāta doṣa*, è costituito dall'associazione di due elementi di base etere-*ākāśa* e aria-*vāyu*, che apportano alcune loro caratteristiche qualitative: secchezza, freddezza, ruvidità, sottigliezza, leggerezza, mobilità e chiarezza. Queste qualità costituiscono il *Vāta*. Ogni cosa che manifesti "secchezza" rispetto ad "umidità" è classificabile fra quelle che possiedono/manifestano del *Vāta*! Le qualità contrarie sono l'opposto di *Vāta* e lo rimettono in equilibrio.

**Niels:** e noi come lo capiamo?

**Guido:** ogni fatto della vita è sempre accompagnato dalla presenza del *Vāta*. La vita è caratterizzata dal movimento - nascita, crescita, mantenimento, deperimento, morte - e *Vāta* è movimento. *Vāta* è tutti questi movimenti. Nessuno mai ha visto il *Vāta* muoversi, ma tutto ciò che si muove ha in sé il *Vāta*. Ogni cambiamento, che è un movimento, è dovuto al *Vāta*. La vita cambia grazie al *Vāta*.

**Cristina:** ma il *Vāta* è presente ovunque?

**Guido:** non tanto il *Vāta*, che non esiste, ma le *qualità-del-Vāta* sono onnipresenti in ogni tipo di sostanza. Le qualità del *Vāta*, come quelle del *Pitta* e del *Kapha*, sono da intendersi come una "potenzialità" insita in ciascun *doṣa*. Le qualità sono il fondamento ultimo della manifestazione dei singoli *doṣa* e si mostrano nella loro incessante relazione dinamica.

Tutto ciò che valutiamo come "leggero", ad esempio l'alluminio fra i metalli o la danza dell'*etoile* Abbagnato manifestano la concretezza di quello che chiamiamo la "leggerezza" del *Vāta doṣa*.

Non parlo del peso in grammi, ma della presenza relativa di leggerezza/pesantezza in quella sostanza o in quel movimento.

**Cristina:** non mi è chiaro del tutto. La presenza delle qualità leggerezza / pesantezza in una sostanza sono definite da un confronto fra la sostanza ed un'altra in relazione al gradiente leggerezza / pesantezza?

**Guido:** no, non si confrontano direttamente le sostanze fra di loro, ma le sostanze con il gradiente leggerezza / pesantezza. Quando dico che una certa sostanza possiede la qualità della “leggerezza” intendo dire che quella sostanza *ha in sé la capacità di alleggerire*.

**Cristina:** come lo capisco?

**Guido:** lo capisci perché la leggerezza si manifesterà nel mio corpo se la assumo. Rivelerà di essere di facile manipolazione se la uso. Sarà capace di procurarmi un senso di sollievo se ne entro in contatto...

**Cristina:** quindi qualcosa di intrinseco a quella sostanza si manifesta nell'interazione con il corpo, la mente e lo spirito?

**Guido:** hai fatto bene a citare tutti e tre gli aspetti. La qualità può solo essere confrontata con i due estremi del gradiente, leggerezza / pesantezza, entro cui si muove, vive e muore. Perché sono le qualità che ci fanno sentire vivi!

Cosa è freddezza? Zero gradi è freddo? Rispetto a più trenta gradi sì, ma rispetto a meno trenta è caldo. Si tratta di una grandezza relativa a ciò con cui la confronti. In questo è diversa dalla temperatura che è un valore definito e va bene per fisici e ingegneri, non per i medici.

Le qualità dei *doṣa* che il medico riscontra devono essere valutate, soppesate, in base a come modificano il comportamento di corpo, mente e spirito.

Come nella scienza moderna, come in fisica... si riscontra un comportamento della materia si fanno delle ipotesi e si verificano, semplice, no!

**Niels:** tu dici che è come in fisica dove si ipotizzano entità e valori che si inseriscono nelle formule e nel calcolo, ma che saranno certificate, cioè verificate sperimentalmente magari dopo anni di esperimenti.

**Guido:** sì, come per il bosone di Higgs, ci sono voluti cinquant'anni di evoluzione tecnologica per poterlo verificare sperimentalmente.

**Cristina:** io non capisco come qualcosa che dici non esistere possa essere descritto con precisione, possa funzionare bene o male ed essere anche la base di tutta la medicina ayurvedica. Vuoi dire che è basata sul niente?

**Guido:** lasciami fare un esempio: i *doṣa* sono come le costellazioni... gli astronomi vedevano Orione o la Bilancia o il Cassiopea... ma non c'è nulla che sia Orione, Bilancia o Cassiopea! Ci sono delle stelle a distanza  $x$ ,  $10x$ ,  $25x$  dalla terra, di grandezza variabile che la visione dell'occhio umano ha riunito idealmente in una configurazione prospettica che ha un senso grafico, cui è stato dato un nome...

**Cristina:** i *doṣa* sono delle rappresentazioni mentali...

**Guido:**... no, non sono solo mentali, i *doṣa* descrivono la realtà fisico-mentale-spirituale di ciascuno di noi come una formula matematica fatta di simboli descrive un fenomeno fisico... Cristina ti torna come immagine? Ti faccio un altro esempio: la condensazione del vapore sul vetro di una finestra accade