Imprimir

Hace más de 20 años, práctico la filosofía ayurveda, es por ello que en mis escritos como ecologista siempre voy haciendo alusión a ella. Esta práctica hoy día es para mí, lo habitual, lo cotidiano y debo decir sinceramente que me ha ayudado a gestionar con bastante equilibrio la pandemia. Mi vida tiene la intensidad y la profundidad que solo podemos encontrar en la sencillez, recuerda que es en ella que habita lo esencial. Vivo en contacto con la naturaleza, en proximidad, relacionada con las personas, con una incidencia directa en la formación de mi hija limitándole el tiempo con las pantallas, compartiendo con ella tiempo de calidad y brindándole todo el afecto de manera constante. En nuestra familia apostamos por hacer nuestros consumos responsablemente, cuidamos nuestra alimentación tanto en la compra, preparación y consumo, incluyendo el desecho que sale de casa reciclado a fin de no contaminar.
Los productos para alimentarnos los compramos frescos, de proximidad, de temporada, naturales y ecológicos, dormimos las horas que tocan, cultivamos nuestros caracteres que son guerreros, buscando fortalecer lo mejor que tenemos en ellos, meditamos con mi hija solas y en grupo virtual abierto con personas de diferentes países los domingos [i] des del Espai del Silenci de Caldes d'Estrac www.espaidelsilenci.com , tenemos una dieta vegetariana y sobre todo, tenemos siempre una actitud de agradecimiento con la vida, como manera de reconocer la interconectividad y la importancia vital de dar y recibir en equilibrio. ¿Defectos? Muchos, en este sentido, los tomamos como tareas para llevar a cabo cada día buscando mejorarnos como personas, seres humanos y ciudadan@s para lo cual aparte de los disgustos normales, en nuestra familia, dialogamos todo lo que podemos y más. Esta manera de vivir debería ser una posibilidad real para todos los seres humanos, y en ello también trabajamos desde la ecología a través de una propuesta llamada Biocobilización www.biocivilizacion.org Sigo con especial interés a Leonardo Boff (Pionero carta de la Tierra y teología de la liberación), Vandana Shiva (Premio Nobel Alternativo de Economía y Eco feminista), Papa Francisco (Encíclica Laudato Si![ii] y Jose Mujica (expresidente del Uruguay).

Nuestra economía familiar la hemos venido desarrollado, de manera que sea coherente con nuestra filosofía de vida y con un criterio de auto sostenibilidad. Así que buscamos una

actividad que fuera lo más próxima posible, que dependiera de mi familia, lo menos contaminante y que le hiciera bien a todos los que estuvieran relacionados de una u otra manera con ella: las vacas, la naturaleza, los proveedores, los consumidores, los transportistas etc … y que me ayudara a pensar en un modelo de economía diferente al que hasta ahora nos ha dominado, basado en la escases de los bienes y servicios, la necesidad de las personas, el maltrato de todos los seres vivos, de la naturaleza … evidente no podemos seguir viviendo de la manera que lo hacíamos hasta antes de la Pandemia, más ahora que esta, nos ha dado una fuerte lección como humanidad.

Finalmente nuestro proyecto económico familiar, tomo forma en el Ghee Caldes d'Estrac[iii] producto ayurveda y ecológico que elaboramos en nuestra empresa familiar[iv]. El Ghee Caldes d'Estrac es una mantequilla clarificada ayurveda – que no es mantequilla, aunque suene contradictorio -, la cual se extrae de la grasa de la leche de la vaca, a través de un proceso artesanal muy cuidado, obteniendo una grasa de la gama conocida como colesterol de alta densidad o colesterol bueno del que necesitan nuestras células cada día para hacer su metabolismo, en nuestro caso está hecha 100% de manera artesanal y cuenta con certificados ecológicos de la Unión Europea y el Consejo Catalan para la Agricultura Ecológica CCPAE[v]. El Ghee es la grasa que se utiliza en la cocina ayurveda, un tipo de alimentación venida de los libros ayurvedas con más de 5.000 años de tradición nacida al lado del río Indo (india). Que como les comente, es la filosofía que nos inspira en el diario vivir, contenida en gran parte en los libros sagrados ayurvedas.

Ayurveda es una palabra en sanscrito que traduce literalmente "La ciencia de la vida" y que con el tiempo se ha trasformado uno de los sistemas de salud natural más antiguos actualmente vivos. El ayurveda nos enseña a vivir en armonía y equilibrio con la naturaleza, de la cual hacemos parte y con la cual estamos interconectados e interrelacionados en un solo organismo vivo, ecosistema al que algunos llaman "Gaia" y que incluye el planeta Tierra. Es decir somos parte del gran engranaje de la vida.

Desde este enfoque del bienestar ancestral y holístico, con el desarrollo de los tiempos más modernos se le dio un nombre más formal para facilitar su presentación en el mundo

occidental de medicina ayurveda, que fue formalmente reconocida por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional. El Centro de Medicinas Alternativas y Complementarias (NCCAM) dependiente del Instituto de la Salud de los Estados Unidos ubica al Ayurveda dentro de la categoría de los sistemas profesionales complementarios mayores. En la India existen 256 Colleges y Facultades de Medicina, donde se debe estudiar durante cinco años y medio para obtener el título de médico.

Ante todo el ayurveda es una filosofía de vida, y por lo tanto sino queremos ser médic@s, no necesitamos estudiar medicina en una escuela para entenderla y ponerla en práctica en nuestras vidas cotidianas, debido a que es una práctica de vida en equilibrio, por lo tanto, es preventiva y permite mantener la buena salud mediante el equilibrio dentro y fuera de nosotros, a los médicos debemos recurrir cuando tenemos un desequilibrio en nuestro sistema que ha terminado por generar una enfermedad.

El Ayurveda tiene una tradición milenaria en el uso de plantas medicinales. La Materia Médica incluye 2700 plantas medicinales diferentes. La Farmacopea Ayurvédica del Ministerio de Salud de la India está contenida en 5 volúmenes e incluyen monografías oficiales de 418 plantas medicinales. La farmacopea ayurveda incluye más de 5000 formulaciones distintas las cuales se han ido desarrollando a lo largo de milenios. Se ha comprobado su efectividad, tolerancia y seguridad en el laboratorio de la vida.

“El Ayurveda incluye temas que no son abordados habitualmente por la medicina alopática, tales como tomar en cuenta sistemáticamente la dieta y el estilo de vida, basándose en los biotipos psicofísicos. Reconoce que la causa última de muchas de las enfermedades está en violar las leyes de la naturaleza. Los elementos centrales para el tratamiento y la prevención de enfermedades se basan en tonificar el cuerpo, promover el equilibrio mental y reducir el stress. Nosotros mismos reconocemos que nuestra salud no puede ser separada de lo que comemos, lo que hacemos y lo que pensamos.

El Ayurveda nos proporciona un sistema para entender el conjunto de energías y cualidades en movimiento por nuestras prácticas de vida diarias, así podemos usarlas para impedir o

prevenir los desequilibrios que causan enfermedad. El Ayurveda pone énfasis en la búsqueda o el mantenimiento de una vida saludable a través de recomendaciones de un régimen cotidiano, una conducta austera, regulaciones dietéticas, cambios estacionales, instrucciones relacionadas con el sueño y otros temas similares de la vida de todos los días. De esta forma se está en forma armónica con los ritmos cósmicos de la naturaleza. El Ayurveda, según la constitución de cada persona, ofrece un plan integral para mantener y/o restablecer el equilibrio mente-cuerpo con base en la alimentación, la actividad física, las rutinas cotidianas, la armonía mental y el desarrollo espiritual, sumando el apoyo de hierbas medicinales y de técnicas de desintoxicación y rejuvenecimiento".[vi]

Bien pues este es mi reflejo, me proyecto en el mundo de esta manera y lejos de querer ser un referente, creo que lo importante es la reflexión y decisión que cada persona tome en torno de cómo quiere reflejarse en el nuevo mundo post pandemia y contribuir con él mediante el efecto mariposa a fortalecer un nuevo modelo de convivencia planetaria o seguir fortaleciendo el que nos ha traído a esta crisis. Recuerda el antiguo proverbio chino: "el leve aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo".

_____

[i] https://espaidelsilenci.com/portfolio/meditacion/

[ii] http://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

[iii] https://espaidelsilenci.com/portfolio/gheecaldes/

[v] http://www.ccpae.org/

[vi] Dr. Jorge Luis Berra. Fundación de Salud Ayurveda Prema, 1999-2015. Recuperado de www.medicinaayurveda.org

Sandra Campos Eco activista www.biocivilizacion.org, productora Ecológica del Ghee Caldes d’Estrac www.espaidelsilenci.com

Foto tomada de: https://www.infobae.com/