

Graciela Schnöller

# VIVIR ES SER FELIZ

PILARES AYURVÉDICOS PARA  
LA BELLEZA Y EL BIENESTAR



 LIBRIS

## ***Vivir es ser feliz***

© Schnöller, Graciela, 2015

Título: *Vivir es ser feliz*

Autora: Graciela Schnöller

Editora responsable: Mariel Mambretti

Foto de la autora:

Diseño de tapa: Eduardo Argañaraz

Diseño de interior: departamento de Arte y edición

© de la presente edición

Libris de editorial Longseller S.A.

Av. San Juan 777, 2° piso

(C1147AAF) CABA, Argentina

[www.edicioneslibris.com.ar](http://www.edicioneslibris.com.ar)

Primera edición



La presente obra ha sido editada mediante el sistema de auto publicación,  
el autor es el único responsable de sus contenidos.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Libro editado e impreso en la Argentina.

Printed in Argentina.

La fotocopia mata al libro y es un delito.

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Esta edición, de 300 ejemplares, se terminó de imprimir en Imprenta Dorrego, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina, en febrero de 2015.

A mis padres, Zita y Joaquín,  
que me enseñaron qué es el amor incondicional  
desde temprana edad.

¿Qué es ser feliz? Personalmente, me siento muy feliz cuando puedo desarrollar creativamente programas que informan, estimulan, inspiran o sirven de guía para generar un cambio positivo y sentirse conectado con una fuente de significado. Por eso, hoy quiero agradecer la asistencia de maravillosos amigos y colegas, como el Dr. Vicente Brunacci, el Dr. Prerak Shah, las Dras. Adriana Agüero, Laura Colombo, Carmen Frigerio, que comprendieron la poderosa combinación de la belleza y el conocimiento. Gracias al camino que recorrimos juntos hoy puedo presentar este libro que, como todas las cosas, llega en el momento justo.

Con sincero aprecio quiero agradecer a todas las personas que se acercan diariamente a nuestro Centro Rasayana Ayurveda para estar mejor. Este emprendimiento creativo no hubiera sido posible sin la asistencia de muchas de ellas que me brindaron el estímulo para mantener en movimiento la intención de editar este libro.

También quiero agradecer a las integrantes del *Círculo de mujeres*, queridas amigas y compañeras de ruta que me acompañan con humor y cariño. ¡Gracias! Marta, Silvia, Claudia, Mónica, Graciela... No puedo mencionarlas a todas pero quiero que sepan que me siento en deuda por su contribución al nacimiento de esta edición. Marcela Simonetti: aprecio tu sabiduría innata y tu guía como consultora espiritual. Gracias por haberle dado profundidad a mi inspiración.

Gracias a...

Marilú, por estar siempre conmigo brindándome su amor y amistad. Su apoyo y fervor por nuestros programas han sido un gran incentivo a largo de los años.

Luciana, mi invaluable y dulce asistente, quien se ha convertido en algo más que miembro del equipo. También a los instructores y voluntarios que permanentemente están dispuestos a colaborar.

Eduardo Argañarás, nuestro diseñador gráfico y creador del arte de tapa, por tanta paciencia.

Rita Polisano, Instructora de Yoga en nuestro Centro y colaboradora en la Formación de profesionales, por sus simpáticos dibujos.

Quiero agradecer a Marisel, por sus cálidos consejos y guía en la corrección.


A las amigas que generosamente brindaron sus recetas favoritas: Alicia Bersi, Ana Luz Morales y Stephanie Pilmer.

Y muy especialmente a mi familia. A mis hijos Fede y Lucas por todo el soporte, sugerencias y amor que siempre me manifiestan. A Erika, mi hija y compañera del alma, por su valiosa contribución al desarrollo y puesta en práctica del método RAW®. A mi marido, Kenneth, por estar siempre presente.

Finalmente, quiero agradecer con todo el corazón a todos los maestros que han enriquecido mi vida, a través de su sabiduría y amor incondicional. Gran parte del conocimiento que convido en este libro proviene de ellos, que están presentes en cada uno de mis emprendimientos.

## Prólogo

### Dr. Prerak Shah



El Ayurveda proporciona el conocimiento fundamental para vivir una vida plena, entiende que la salud y la felicidad van de la mano. En la actualidad, vivir una vida feliz, alegre y saludable es una de las mayores preocupaciones en este mundo de tanto estrés. Para mantener una buena salud se necesita equilibrio y armonía entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

La terapia *Rasayana* ofrece un enfoque efectivo para el rejuvenecimiento de la mente y el cuerpo y lograr la longevidad. Esta ciencia ayurvédica considera que cultivar una actitud espiritual es un factor importante para mantenerse joven y vital.

Este libro brinda una descripción detallada de la limpieza, desintoxicación y rejuvenecimiento necesarios para recargar el trípode mente, cuerpo y espíritu (los tres elementos de la vida). Una combinación de Yoga, meditación y *pranayama*, alimentación saludable y masajes con aceites son la llave para vivir una vida equilibrada, lo que claramente expone la autora en su obra.

Los conceptos básicos de Ayurveda analizados en este volumen nos guían para lograr aquella armonía y equilibrio que tanto anhelamos. El conocimiento inherente a nuestra constitución individual o *prakriti* (las tres tipologías básicas, *Vata*, *Pitta* y *Kapha*) es importante para manejar nuestra salud. Asimismo, es esencial observar las rutinas diarias y estacionales, la desintoxicación física y mental, y la actitud mental positiva, como se detalla en este libro.

Conocí por primera vez a Graciela en Buenos Aires en 2011 cuando tuve la oportunidad de brindar un Seminario en su Centro *Rasayana Ayurveda*. Generosamente, ella -como esteticista y cosmetóloga experimentada- compartió su conocimiento acerca de tratamientos con hierbas y productos naturales. Graciela Schnöller, a través de sus servicios y productos ayurvédicos, ha abierto, desde los inicios,

una gran puerta para difundir esta ciencia de vida en la Argentina. Deseo sinceramente que continúe con su rol en la promoción del Ayurveda, no solo en la Argentina, sino en otros países también.

Este libro es el primero de una serie de tres volúmenes sobre Ayurveda que Schnöller planea publicar. Estos textos, escritos en español, serán una fuente de conocimiento para toda la población latinoamericana que podrá disfrutar de esta gran ciencia. El Ayurveda, que nació en la India, pero que cada día es más relevante en el mundo entero, busca que más y más personas logren vivir una vida saludable y feliz.

Le deseo a Graciela mucho éxito por todo su empeño.


¡Namasté!

Dr. Prerak Shah

## Prólogo

**Dra. Adriana Agüero**

AYULINK Ayurveda Hospital,  
Navrangpura, Ahmedabad - 380009, Gujarat, INDIA.



Conocí a Graciela Schnöller en 1991 en la ciudad de Miramar, donde ella veraneaba con su familia y yo vivía con la mía. Rápidamente establecimos una cálida empatía que luego se transformó en una amistad que nos ha acompañado en el laborioso pero hermoso camino de la vida.

Por aquel entonces Graciela ya había creado, como una pionera en Argentina, su Centro Holístico y su propia línea de Cosmética de Tratamiento, con productos de la más alta calidad.

Desde siempre Graciela fue mostrándome, con entusiasmo y simplicidad, su afición a la lectura y el conocimiento que la llevaron a explorar en las distintas corrientes de pensamiento, hábitos y prácticas culturales, para ir incorporándolos a su saber y labor diaria. Fue a través de ella que conocí la medicina estética y dejé mi actividad que desarrollaba, como médica anesthesióloga, entre los quirófanos y terapias intensivas.

A partir de allí, tuvimos el placer de compartir ámbitos de trabajo, presentarnos en congresos y jornadas científicas, tanto en Mar del Plata como en Buenos Aires, para mostrar los logros obtenidos en nuestra tarea conjunta, dedicada a la belleza y el bienestar.

Desde entonces, Graciela no ha cesado en el estudio, la práctica personal, el tratamiento y la formación de discípulos en su Centro Rasayana Ayurveda. Y de la mano de su actividad fue naciendo la idea de escribir este, su primer libro, que une a sus profundos conocimientos, su gran poder de síntesis y facilidad de integración, de diferentes sistemas holísticos de Oriente y Occidente. Esto, sin duda se debe a su contacto permanente con grandes maestros como Deepak Chopra, David Frawley y Robert Svoboda, entre otros estudiosos del Ayurveda, y profesionales de la salud, grupos de estudio, congresos, conferencias, etc.


Solamente la solidez, el respeto por los conocimientos adquiridos, la disciplina y constancia de su trabajo han logrado una obra tan clara, dinámica y enriquecedora. Creo que esta obra puede significar para muchos, el inicio de un maravilloso camino hacia el cuidado personal y la felicidad. Y una guía indispensable para los que ya lo transitan. Es para mí un honor y una inmensa alegría escribir este prólogo y permítanme sugerirles: no se priven de su lectura.

Dra. Adriana Agüero

## Prefacio

Médica especialista en anestesiología,  
tratamiento del dolor, medicina estética,  
rejuvenecimiento y equilibrio molecular.





Mi primera experiencia con el Ayurveda, la Ciencia de la Vida, fue a través del masaje. A finales de los 70 me encontraba en Auckland, Nueva Zelanda, por razones laborales. En ese entonces me desempeñaba como auxiliar de a bordo de una empresa aérea; por eso tuve la posibilidad de viajar a ese hermoso país varias veces. Allí conocí a una joven hindú que daba masajes con aceites, se llamaba Sadhu Marma y había llegado a esa región explorando nuevos caminos.

En aquella época yo no conocía nada acerca del Ayurveda y, si bien había estudiado masoterapia (el uso de distintas técnicas de masaje con fines terapéuticos), y acostumbraba recibir masajes habitualmente, fue a través de sus prodigiosas manos que sentí por primera vez un “toque de alma a alma”. Esto despertó mi interés por conocer de dónde provenía esta técnica milenaria y me dediqué a leer profusamente, investigando los secretos de esta tradición.

Cuando dejé los aviones (aunque no los viajes, que siguen siendo uno de mis recreos predilectos), decidí continuar con mis estudios de Cosmetología y Estética y, posteriormente, desarrollé una valiosa experiencia hospitalaria. Incursioné en el Yoga y completé la Tecnicatura Superior en Dinámica Mental, asociada a la Psicología Transpersonal.

En 1990 fundé el Centro Graciela Schnöller, en el que a lo largo de estos años me acompañaron destacados profesionales del área de salud, médicos dermatólogos, cirujanos plásticos, homeópatas, kinesiólogos, psicólogos, masajistas, cosmetólogas y otros especialistas, comprometidos con una visión integral de las personas.

Posteriormente conocí a Deepak Chopra, cuando asistía a un congreso en Nueva York. Creo que esa fue una cita “casual” y extraordinaria con el destino. Este hombre fascinante y de una extraordinaria inteligencia hablaba de la “Belleza Absoluta” a la que alude

el Ayurveda. Su exposición me llenó de entusiasmo y creo que fue entonces que mi verdadera vocación comenzó a aflorar.

Mi primer curso, que sería el inicio de una vida dedicada al estudio de la sabiduría védica, fue en 1997, en La Jolla, San Diego, donde se encontraba el Centro Chopra en ese entonces. Allí aprendí la verdadera noción de *conciencia*, no la conciencia moral o de superficie, sino la conciencia como “centro de energía”.

Como dicen los expertos, el Ayurveda es un conocimiento que lleva toda una vida. De ahí que continué con mis estudios en el American Institute of Vedic Studies, dirigido por el Dr. David Frawley y obtuve la certificación de Ayurvedic Counselor. Profundicé en la rama que se ocupa del Rejuvenecimiento (*Rasayana*), con el Dr. Robert Svoboda. Me formé en la técnica *Integrative Yoga*, desarrollada por Joseph Le Page, en Brasil y en Buenos Aires.

La seguridad de la experiencia acumulada en más de 15 años, con personas de diferente procedencia y nacionalidad, me han permitido ir madurando un modelo de trabajo, el Método RAW®- *Rasayana Ayurveda Wellness*.

Mi propósito al presentar este libro es compartir una síntesis de diversas temáticas que conforman nuestro programa educativo. De modo que estos tópicos no fueron elegidos de forma arbitraria, sino que se ajustan a un esquema, para que comiences a conocer el Ayurveda contemporáneo sin mayor esfuerzo. Esta presentación está dividida en cuatro partes. Cada tramo contiene información sobre principios básicos ayurvédicos y su terminología, algunos términos sánscritos muy usuales están entre paréntesis, también figuran en el glosario. Si estos conceptos desconocidos te confunden no les prestes atención. Permite que tu corazón te lleve hacia donde más lo necesites.

La idea de esta obra es proporcionar un conocimiento accesible a todas las personas que quieran disfrutar de una vida en armonía. Asimismo, espero que resulte de interés a individuos o profesionales

que ansíen ayudar a otros proporcionando las condiciones necesarias para vivir mejor. Entonces, lector, cualquiera sea tu motivación, te propongo iniciar un viaje hacia el bienestar, que recorreremos juntos, y que consiste en descubrir tu propio potencial de rejuvenecimiento y salud.

¡Disfruta del viaje y celebra la vida!

Graciela Schnöller

Introducción

**UNA VIDA EN ARMONÍA**

## AYURVEDA: LA LLAVE PARA LA FELICIDAD

*En cada acción se encuentra oculto  
el néctar de la Felicidad suprema.*

Dr. Kavita Vyas

Mientras estaba organizando este libro recordé cuántas veces en mis cursos iniciales daba por sentado que los concurrentes conocían determinadas nociones sustanciales del Ayurveda. Así, algunas veces me respondían con significativos silencios, otras veces con contestaciones que denotaban un gran desconocimiento de sus premisas elementales. Esto me hizo pensar que, para una mejor comprensión de este libro, debía tratar de expresarme básicamente, aunque desde sus raíces profundas, para que los lectores pudieran entenderlo.

De modo que, para comenzar nuestro viaje, me gustaría presentar esta antigua sabiduría desde uno de sus aspectos más conocidos: "la ciencia de la vida larga y feliz". Algunos neófitos pueden creer que esto es una fantasía; sin embargo, el Ayurveda ha demostrado que sus efectivas enseñanzas son tan valiosas en la actualidad como lo fueron antiguamente. El Ayurveda es una ciencia porque transmite el conocimiento de la vida y proporciona herramientas para que podamos vivir saludables y felices.

Entonces, en primer lugar, cabe preguntarnos...

## ¿Qué es la vida?

La tradición védica cuenta que toda la vida emerge de *lila* o “juego de la vida”. Los antiguos sabios de la India consideraron que la vida es un arte y para vivirla con intensidad y alegría, debemos desarrollar experiencia. A partir de esta idea, consideraron que la existencia es una oportunidad para *saborear* cada experiencia como divina.

Ante esta pregunta fundamental te invito a que reflexiones desde tu propia experiencia: nada es más importante que ser auténtico. Tómate un momento para pensar ¿qué es la vida? sobre la base de tu propia escala de valores. Observa lo que sientes...

## Todas las reglas de la vida son paradójicas

*Vale la pena percibir la complejidad de lo viviente  
y aceptarla como un elemento dinamizador de la vida.*

Christoph Jacobs

La energía se mueve entre polos opuestos, esta es la única forma en que se mueve, no hay otra forma que sustente su movimiento. Alegría y dolor, luz y oscuridad, frío y calor son opuestos que forman parte de la vida. Muchas veces, esos polos están en conflicto, incluso dos situaciones opuestas pueden ser igualmente válidas en diferentes momentos, de cada uno aprendemos la existencia del otro.

Las ciencias védicas consideran que venimos al mundo para aprender y esta es la única forma de conocer. El secreto es que no debemos caer en los extremos; recién cuando aprendemos a ser flexibles comenzamos a disfrutar de la vida. El juego, la re-creación, la risa y la celebración van de la mano: la risa es el mejor remedio para el cuerpo y la mente.

El Ayurveda nos anima a crear un mundo propio, divertido, y, a la vez, responsable. Deja que tu niño interior aflore y celebra la vida, descubrirás que no solo te sientes mejor sino que también te mantienes joven.

## ¿Qué es ser feliz?

*La felicidad y la dicha resultan de la total aceptación  
de vivir en el momento presente.*

Deepak Chopra

Para el Ayurveda ser feliz significa vivir en armonía con la Naturaleza. La ‘alegría pura’ (*ananda*) es una cualidad fundamental de la vida que nos conecta con la esencia gozosa de nuestro ser puro. La Naturaleza es tan grandiosa y tan rica que nos brinda infinitas posibilidades, pero somos nosotros los que elegimos cómo aprovecharlas.

Los maestros iluminados percibieron que la vida es una manifestación de la conciencia, un movimiento, una pulsación que solo existe en el presente. Según Jiddu Krishnamurti, uno de los grandes pensadores de los últimos tiempos, “la felicidad no es una meta, es un estado de conciencia”.

Ese momento al que aluden los maestros es el instante que nos transporta a otra dimensión, más allá del poder, del dinero, del tiempo y de las apariencias. Es ese AHORA en el que nos sentimos a tono con el ritmo de la vida, la inocencia y la abundancia de la Naturaleza, es un estado que nos devuelve el aire y la vitalidad. La felicidad, desde una perspectiva espiritual, es una experiencia profunda de bienestar que sentimos más allá de las circunstancias exteriores. Todas nuestras alegrías provienen de la fuente universal y se manifiestan en momentos inesperados de gozo y felicidad.

Para darle un sentido personal a la pregunta que nos ocupa, ¿qué es ser feliz?, te propongo un ejercicio:

- Piensa en aquello que más te entusiasma, que te hace sentir completo y auténtico. Luego trata de simplificar la respuesta.
- Recuerda momentos en los que te has sentido creativo y revitalizado. Momentos de expansión, inspiración, diversión. Trata de visualizarlos en detalle y mantenlos presentes.

- Ahora reflexiona: ¿hay algo que te impida ser feliz?
- Identifica aquellas áreas de tu vida en las que te sientes opacado, oprimido y te gustaría que fuesen más armoniosas, tranquilas, transformadoras. Puede ser debido a tu trabajo, alguna relación, tus finanzas, etc. ¿Cuáles son las creencias limitantes que estás manteniendo y que podrían estar bloqueando tu felicidad?
- Toma conciencia de tus conclusiones y empieza a dejar ir todo lo que te causa estrés y sufrimiento. Comienza a amigarte con las situaciones y personas que te provocan desánimo, impotencia y dolor. Disfruta de los distintos “sabores” de la experiencia. ¡Libérate! y date la oportunidad de ser feliz.

Nuestra cultura occidental cree que las situaciones que atravesamos se deben a circunstancias exteriores o a otras personas. Sin embargo, el mundo que creamos es el resultado de numerosas impresiones y recuerdos sutiles (*samskaras*) que nos impulsan a optar de acuerdo con nuestros deseos, creencias, cultura, etc., transformándolas, mediante nuestros sentidos, en una experiencia personal y única. Cada una de nuestras elecciones no solamente determina el mundo en que vivimos, sino también nuestras reacciones corporales y fisiológicas frente a las diversas opiniones y acontecimientos.


Deepak Chopra opina que los mundos interno y externo son espejo uno del otro y se modifican de acuerdo con nuestro estado de conciencia. También, nos dice: “Si vibramos en el amor, fluirán la felicidad y la abundancia”.

Por esta razón, es preciso detenernos y observar cuidadosamente lo que ocurre en nuestro mundo interno y producir cambios cuando sea necesario. Cuando uno cambia, toda la experiencia de la situación también cambiará. Esos cambios tienen que estar orientados hacia actitudes favorables para la vida, como fomentar emociones positivas, ingerir alimentos livianos y naturales, respetar a los demás, cultivar relaciones firmes, ser generoso.

## Una invitación al mundo etéreo

A continuación, para que te resulte más fácil entender los fundamentos de la filosofía Ayurveda, te invito a recorrer los “caminos” de la conciencia y la energía. De esta forma, podrás comenzar a familiarizarte con la “anatomía sutil”, que es la esencia del Ayurveda, y fijar la atención en los aspectos de ti mismo que requieran más cuidado.

Breve biografía de los autores  
mencionados



*Christopher L. Jacobs* (nacido en 1967 en el estado de Nueva York, EE.UU.) es una personalidad extraordinaria y multifacética que se ha destacado en distintos ámbitos: política, deporte, actuación.

*David Frawley* (nacido en 1950 en Wisconsin, EE.UU.) es uno de los más destacados expertos en Ayurveda del mundo occidental. Ha escrito más de treinta libros sobre temas como Ayurveda y enseñanzas del Yoga, la astrología y la ciencia védica, publicados en la India y en los Estados Unidos. Es el fundador y director del Instituto Americano de Estudios Védicos en Santa Fe, Nuevo México.

*Deepak Chopra* (nacido en 1946 en Nueva Delhi, India) es médico endocrinólogo, notorio comunicador y escritor. Chopra ha escrito más de veintiocho libros que se han traducido a treinta idiomas. Asimismo, es autor de un centenar de series grabadas en cinta y video, incluidos cinco programas de televisión alabados por la crítica. Su pensamiento, influido por las enseñanzas de escrituras tradicionales indias como el Ayurveda y el Vedanta, pregonaba el poder de la mente en la curación médica.

*Jiddu Krishnamurti* (1895-1986) uno de los grandes filósofos de nuestra era, nació en Madanapalle, un pequeño pueblo del sur de la India. Krishnamurti es considerado mundialmente como uno de los grandes pensadores y maestros religiosos de todos los tiempos, además de orador, escritor y educador.

*Ken Wilber* (nacido en 1949 en la ciudad de Oklahoma, EE.UU.) es uno de los más influyentes pensadores de Estados Unidos y una de las más intrigantes figuras que ha dado la intelectualidad de dicho país en los últimos años. Autor prolífico, es considerado el principal estudioso de la conciencia, la psicología transpersonal y el enfoque integral.



*Narciso Irala* (1896-1988), nacido en Portugal, sacerdote jesuita, autor y psicólogo de fama mundial que se llamaba a sí mismo "Misionero de la Felicidad". El padre Irala fue un hombre que logró practicar lo que enseñaba: vivir el presente con plenitud, paz y alegría.

*Osho* o *Rajnish* (1931-1990) fue un maestro espiritual, filósofo, orador, profesor, nacido en Poona, India. Si bien fue una figura controversial, sus enseñanzas han tenido un notable impacto en el pensamiento de la "Nueva Conciencia". Osho fue un precursor de los nuevos métodos utilizados en Occidente, donde se fusionaron técnicas del tantra, yoga, budismo, sufismo, taoísmo, utilizando, a su vez, terapias como gestalt, transpersonal, "primal" y otros métodos terapéuticos, para facilitar el crecimiento espiritual.

*Patanjali* (siglo III a. C.) es uno de los autores más relevantes de la literatura india. Desarrolló el Raja Yoga o Yoga Real, sobre la base de enseñanzas de yoga que venían siendo practicadas desde hacía 3.000 años o más, según evidencias arqueológicas. Lo denominó Ashtanga Yoga (yoga de las ocho ramas) en su libro *Yoga Sutra*.

*Robert Svoboda* (nacido en 1953 en Texas, EE.UU.) se graduó en el Tilak Ayurveda College de la Universidad de Poona, en medicina ayurvédica. Es autor de numerosos libros sobre temáticas de Ayurveda, Tantra y astrología védica. Svoboda pertenece al Instituto Ayurvédico de Alburquerque, Nuevo México, Estado Unidos, y divide su tiempo principalmente entre ese país y la India. Allí, donde ha vivido más de 12 años y continúa su investigación del Ayurveda y otras ciencias.

*Rupert Sheldrake* (nacido en 1942 en el Reino Unido) es uno de los biólogos más controvertidos de nuestra época. Sus teorías están revolucionando no solo la rama científica de su campo, sino que desbordan hacia otras disciplinas como la física y la psicología. Sheldrake propone la idea de los campos morfogenéticos, los cuales ayudan a comprender

cómo los organismos adoptan su formas y comportamientos característicos.

*Sri Shankara* (788-820 d. C.) es uno de los más importantes pensadores de la India y un gran pilar de la cultura espiritual de ese país. Es el gran filósofo del Advaita Vedanta (no-dualista) una sabiduría que representa el conocimiento más elevado de toda la metafísica y la espiritualidad hinduista.

*Sri Sri Ravi Shankar* (nacido en 1956 en el distrito de Thanjavur, India) es un maestro espiritual (gurú), líder humanitario y embajador de paz. En 1981 fundó la ONG *El Arte de Vivir*, dedicada a elevar los valores humanos a través de programas humanitarios internacionales reconocidos y avalados en 152 países.

*Swami Satyananda Saraswati* (1923-2009), fue un maestro yoga y gurú tanto en la India, su país natal, como en Occidente. Discípulo de Swami Sivananda, fundó su propia Fraternidad Internacional de Yoga en 1956 y la Bihar School of Yoga en 1964. Escribió más de ochenta libros, fue el creador del Yoga Nidra, una técnica de *pratyahara*, 'abstracción' o 'retracción de los sentidos', desarrollada a partir de prácticas tántricas tradicionales que le permiten a la mente relajarse.

*Swami Sivananda* (1887-1963) es uno de los grandes maestros de la India. Se destacó como doctor en medicina y como yogui sabio y propagador del Vedanta. Su trabajo siempre se centró en servir a los demás. Su lema era: "Sirve, ama, da, medita, purifícate y realízate". Vivió la mayor parte de su vida en Rishikesh, donde estableció el ashram *Shivananda Nagar* ('la ciudad de Shivananda'), junto a la orilla del río Ganges.

*Vasant Lad* (nacido en 1943 en Poona, India) es un reconocido médico ayurvédico, autor de numerosos artículos y varios libros sobre Ayurveda. Lad es profesor y director del Instituto de Ayurveda en Alburquerque, Nuevo México, Estados Unidos.

## Glosario de términos sánscritos

*Agni*: Fuego digestivo.

*Ahamkara*: Ego o "conciencia del yo".

*Ananda*: Dicha pura, felicidad, sinónimo de "gozo puro". Autorrealización. Bienaventuranza.

*Ashtanga*: Referido al Ashtanga Yoga, *ashta* significa 'ocho', *anga* significa 'miembro' o 'rama'.

*Ashramas*: Etapas de la vida. La vida de todo ser humano debe atravesar cuatro etapas las cuales están regidas por actividades y propósitos específicos.

*Astika*: doctrina.

*Atman*: Con ciencia Pura. Ser. Alma. Denota también Alma Suprema que es una con el alma individual.

*Aum* u *Om*: Palabra sagrada que simboliza la idea absoluta de los Vedas.

*Avydia*: Ignorancia individual o cósmica.

*Brahman*: Lo absoluto.

*Chakras*: Vórtices de energía.

*Charaka Samhita*: Texto sobre Ayurveda (cuya antigüedad se remonta al 200-400 d. C.) atribuido al médico Cháraka. Se lo considera uno de los tratados más importantes y de mayor autoridad sobre Ayurveda.

*Dharma*: La elección de seguir un camino sin importar el esfuerzo.

*Dhatu*: Elemento constructivo. Tejidos.

*Dinacharya*: Rutina diaria. *Din* significa 'día' y *charya* significa 'seguir' o 'estar cerca de').

*Dukkha*: Descontento. Desilusión. Insatisfacción. Sufrimiento. Incomodidad. Dolor. Intranquilidad. Imperfección.

*Dvandas*: Aspectos naturales opuestos. Por ejemplo: calor y frío, alto y bajo, etc.

*Gunas*: Cualidades de la materia.

*Jñanan*: Conocimiento.

*Karma*: Acción. Efectos que resultan de la acción.

*Koshas*: Cinco estratos del complejo cuerpo-mente: material, vital, mental, intelectual y de dicha. En Yoga, estas coberturas conectan con los tres cuerpos: denso, sutil, causal.

*Kundalini*: En sánscrito significa 'serpiente'. Energía nerviosa y psíquica que se encuentra en el loto, en la parte inferior de la columna vertebral.

*Lila*: El juego de la vida. El juego de los juegos que conduce a la dicha, el gozo y la felicidad.

*Mantra*: Palabra sagrada, plegaria, idea. Versos expresados o meditados.

*Marmas*: Puntos del cuerpo a través de los cuales fluye la energía.

*Maya*: Ilusión cósmica por la cual el Uno aparece como muchos, lo absoluto como relativo; ignorancia que oscurece la visión de la Realidad.

*Nadis*: Según la medicina Ayurveda y el Yoga, los *nadis* son canales del cuerpo sutil a través de los cuales fluye el *prana* ('aire inspirado').

*Ojas*: Energía sutil del cuerpo mantenida con pureza, "energía espiritual que lo rige todo".

*Prakriti*: Naturaleza primordial.

*Prajnaparadha*: Desequilibrio. Una inestabilidad de la mente que actúa adrede de un modo perjudicial para el bienestar.

*Prana*: Principio universal de la energía vital.

*Pranayama*: Ciencia que domina el *prana*, con la respiración.

*Purusha*: Literalmente, 'persona'. Espíritu o principio consciente. En *Vedanta* también denota el Alma y lo Absoluto.

*Raja*: Rey.

*Rajas*: El principio de la actividad o inquietud.

*Ratrichrya*: rutina del sueño.

*Rishi*: El que busca la verdad; revelador de la sabiduría de los Vedas.

*Ritucharya*: Rutina estacional.

*Sadhana*: Actividades realizadas con conciencia.

*Sadhaka*: Adepto.

*Samskaras*: Impresiones subconscientes (por ejemplo, actos repetidos) que se graban en la mente y generan la personalidad de un ser humano.

*Sat*: Existencia.

*Sattva*: El principio de equilibrio o rectitud.

*Satyam*: Verdad.

*Shakti*: Energía o poder, incluido el poder de la creación.

*Shivam*: Bondad.

*Sishya*: Discípulo.

*Srotas*: Canales corporales por donde circulan los nutrientes que forman los tejidos.

*Sundaram*: Belleza.

*Sushruta Samhita* (siglo III o IV d. C.) es uno de los tres grandes clásicos de la medicina Ayurveda, atribuido a Sushruta, médico cirujano, reconocido como uno de los fundadores de la medicina tradicional de la India.

*Sutra*: Aforismo, literalmente 'hilo'.

*Svastha*: Literalmente significa "quedarse en la propia morada" y se refiere al estado general de salud y el equilibrio.

*Tamas*: En la escuela de filosofía Samkhya, *tamas* ('oscuridad') es uno de los tres *gunas*.

*Tanmatras*: Elementos naturales ligeros, del que derivan los elementos naturales.

*Tattwas*: Categoría y principio.

*Twak*: Piel.

*Udana*: Corriente nerviosa que precede a los órganos de la palabra.

*Upanishads*: Libros sagrados hindúes, final de los Vedas.

*Vaidya*: Médico ayurvédico.

*Vasanas*: Deseos y tendencias.

*Veda*: Escrituras sacras.

*Vedanta*: Literalmente, la conclusión o la esencia de los Vedas.

## Bibliografía

Atreya:

*Secrets of Ayurvedic Massage*, Lotus Press, 2000.

*Prana: The Secret of Yogic Healing*, York Beach, ME: Samuel Weiser, 1996.

Chopra, Deepak:

*La perfecta salud*, Javier Vergara Editor, 1991.

*Las siete leyes espirituales del Yoga*, Norma, 2004.

*Viaje hacia el bienestar*, Javier Vergara Editor, 1995.

*El libro de los secretos*, Sudamericana, 2004.

Chopra, Deepak & Simon, David: *Rejuvezca y viva más tiempo*, Norma, 2002.

Cousens, Gabriel: *Nutrición espiritual*, Buenos Aires, Epidauro, 2011.

Frawley, David:

*Ayurvedic Healing*, Passage Press Publishing, 1989.

*Ayurveda and the mind*, Lotus Press, 1996.

*Yoga and Ayurveda*, Lotus Press, 1999.

Frawley, David & Ranade, Subhash: *Ayurveda, Nature's Medicine*, Lotus Press, 2001.

Gardini, Walter: *Yoga clásico, aforismos sobre el Yoga de Patanjali*, Hastinapura, Buenos Aires, 1984.

Irala, Narciso: *Eficiencia sin fatiga*, Bilbao, El Mensajero, 1962.

Krishnamurti, Jiddu: *El libro de la Vida*, Errepar, 1999.

Kurian, Joseph: *Living in Beauty*, EMC Publishing, 2000.

Lad, Vasant: *Ayurveda, la ciencia de curarse uno mismo*, Continente-Pax, 1988.

Lad, Vasant & Lad, Usha: *Ayurvedic Cooking for Self Healing*, Paperback, 1994.

Lysebeth, André van:

*Mi sesión de yoga*, Barcelona, Pomaire, 1979.

*Aprendo yoga*, Barcelona, Urano, 1985.

*Tantra. El culto de lo femenino*, Barcelona, Urano, 1990.

Morningstar, Sally: *Ayurveda, vida y salud*, Parramón, 2000.

Osho:

*Meditación: La primera y Última libertad*, Mutar, 1990.

*¿Qué es meditación?*, Lumen, 1995.

*El juego de la vida*, Gaia, 2002.

Vedanta, *Seven: Steps to Samadhi*, India, Thomson Press, 2006.

Raichur, Pratima: *Absolute Beauty*, Harper Collins Publishes.

Ramacharaka: *Ciencia yogi de la respiración*, Kier, Buenos Aires.

Ridner, Silvana: *Nueva alimentación, nueva vida*, Integraltech, 2013.

Sachs, Melanie: *Ayurvedic Beauty Care*, Lotus Press Publishing, 1994.

Sheldrake, Rupert:

*Presencia del pasado: resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza*, Kairos, 1990.

*Ciencia y espiritualidad: la nueva visión*, Buenos Aires, Kier, 1999.

Simon, David:

*The Wisdom of Healing*, Paperback, 1998.

*Vital Energy, 7 Keys to Invigorate Body Mind & Soul*, John Wiley & Sons, 2000

Sri Aurobindo:

*La madre. Divina Mahashakti*, Buenos Aires, Kier, 1992.

*Luces del Yoga*, Buenos Aires, Kier, 1996.

Sri Shankarakarya: *Autoconocimiento Atmabhoda*, Hastinapura, 2009.

Svoboda, Robert E.:

*Ayurveda*, Barcelona, Kairós, 1994.

*Ayurveda, medicina milenaria de la India*, Urano, 1995.

*Light of Life*, Nueva York, Arkana Penguin Books, 1996.

*Ayurveda y las mujeres*, Barcelona, Kairós, 2006.

Sada Shiva Tirtha: *The Ayurveda Encyclopedia*, Paperback, 1998.

Swami Shivapremananda:

*Introducción a la Filosofía Yoga*, Optimus, 1971.

*Yoga integral*, Centro Sivananda de Yoga Vedanta.

*Aspectos filosóficos y psicológicos del Yoga*, Centro Sivananda de Yoga Vedanta.

*Meditación e ideales espirituales*, Centro Sivananda de Yoga Vedanta.

Tiwari, Maya: *Ayurveda, A Life of Balance*, Vermont, Healing Arts Press, 1995.

## Índice

Agradecimientos .....	7
Prólogo. Dr. Prerak Shah.....	9
Prólogo. Dra. Adriana Agüero.....	13
Prefacio .....	17
Introducción. <b>UNA VIDA EN ARMONÍA</b> .....	<b>23</b>
• Ayurveda: la llave para la felicidad.....	25
¿Qué es la vida? .....	26
¿Qué es ser feliz? .....	27
Capítulo 1. <b>EL “JUEGO DE LA CREACIÓN”</b> .....	<b>31</b>
• Como ramas de un mismo árbol.....	35
• La conciencia en movimiento .....	40
¿Qué es la conciencia? .....	40
¿Qué es conciencia en el contexto védico? .....	41
La conciencia toma forma .....	42
La naturaleza y su evolución.....	43
• Prana: la energía vital .....	47
¿Qué es prana? .....	47
La anatomía sutil.....	49
• Los cinco “aires pránicos” .....	51
Síntesis de los cinco pranas .....	51
• Koshas: los cuerpos sutiles.....	56
Los planos de la vida según Shankara.....	57
Capítulo 2. <b>UNA VIDA LARGA Y FELIZ</b> .....	<b>61</b>
• ¿Qué es el ayurveda?.....	65
Origen del ayurveda .....	66

Ramas del ayurveda .....	67
Objetivos del ayurveda .....	69
• Las tres gunas .....	71
• Ayurveda y la mente.....	73
La constitución mental.....	74
Cuadro de la constitución mental .....	77
• Panchamahabhutas .....	79
Los Cinco Grandes Elementos .....	79
• <i>Prakriti</i> .....	81
La naturaleza individual.....	81
• Los tres doshas.....	83
Las tres constituciones básicas .....	83
Los <i>subdoshas</i> .....	86
• <i>Pranas, Tejas, ojas</i> .....	104
Tres esencias sutiles que mantienen la salud .....	104
• Una cuestión de equilibrio .....	107
Causas de la enfermedad .....	112
• Los ritmos de la naturaleza .....	113
Ritmos estacionales .....	117
<b>Capítulo 3. PILARES QUE SOSTIENEN LA BELLEZA Y EL BIENESTAR.....</b>	<b>123</b>
• El camino de Sadhana .....	125
Los hábitos negativos más frecuentes .....	126
• Alimentación sana .....	130
Vegetarianismo, ¿sí o no? .....	130
Ayurveda: un cambio gradual .....	139
Régimen alimentario según la constitución .....	144
Recetas convidadas por mis amigos .....	148
• Actividad física y energética .....	157
Yoga en casa.....	158
• La meditación .....	169
El ayurveda y los mantras .....	172
Cómo aprender a meditar.....	174
Meditación biodinámica.....	175
• Ideales espirituales.....	177

Propósito en la acción .....	178
<b>Capítulo 4. JOVEN A CUALQUIER EDAD .....</b>	<b>185</b>
• <i>Rasayana</i> : la ciencia del rejuvenecimiento .....	187
• La belleza y la salud .....	191
Consejos para mantener la belleza .....	192
• Ayurveda y la piel.....	196
Causas del envejecimiento cutáneo.....	198
Causas del envejecimiento prematuro .....	199
• El cuidado corporal y facial .....	203
Una cosmética artesanal y ecológica .....	203
El cuidado del cuerpo .....	208
El cuidado del rostro .....	209
• Sin tantas exigencias.....	214
<b>Epílogo. UN RECORRIDO GOZOSO.....</b>	<b>219</b>
Breve biografía de los autores mencionados .....	221
Glosario de términos sánscritos .....	227
Bibliografía .....	233



Para mayor información sobre nuestras actividades

Graciela Schnöller

RASAYANA AYURVEDA WELLNESS

[www.rasayana-ayurveda.com](http://www.rasayana-ayurveda.com)