

EL INCIENSO ES MÁS QUE UN AROMA



El auténtico incienso ayurvédico ha sido hecho a mano en India a base de la mejor selección de flores, hierbas y plantas. Es medicinal y tiene propiedades curativas y de sanación. Además, promueve una salud vibrante, armonía interna y equilibrio personal. Cura los disturbios de la mente, alivia tensiones y purifica la atmósfera, erradicando las influencias negativas.

El incienso ayurvédico es algo más que un aroma agradable: es medicinal con propiedades curativas y de sanación.

Ayurveda es la ciencia de la medicina impartida por Sri Dhanvantari, encarnación de Krishna, y es el método más antiguo en la historia de la medicina para el cuidado de la salud y la sanación. Ayurveda significa conocimiento de la vida o longevidad. Provee la llave para la salud y sanación, basado sobre la premisa de que, la mente y el cuerpo están unidos en el nivel de la conciencia. En otras palabras, Ayurveda toma en consideración la conexión intrínseca entre la mente, el cuerpo y el alma; viendo en esta relación, al ser humano completo. La salud no es meramente considerada como ser un estado de libertad de dolencias o enfermedades sino un estado de disfrute ininterrumpido, tanto física como mentalmente, con satisfacción y de felicidad espiritual.

Definiendo y determinando la dosha

Todo en la creación, incluidos nosotros, está compuesto de cinco elementos; espacio o éter, aire, fuego, agua y tierra. Cada uno de nosotros tiene estos elementos en proporciones diferentes, por las cuales las características básicas son determinadas. Ayurveda clasifica a cada uno de acuerdo a su naturaleza universal o dosha, dependiendo de qué características son predominantes. Esto determina sobre todo la apariencia, disposición emocional y sus aptitudes mentales en general. Todas las enfermedades resultan de un desequilibrio de las doshas, resultantes de factores físicos, mentales, o de comportamiento y entorno. Cuando nuestra configuración de elementos se vuelve desequilibrada, la enfermedad aparece. El resultado de restaurar el equilibrio de los elementos son la salud vibrante y el bienestar.

El cuerpo humano está compuesto por tres elementos fundamentales o doshas:

- 1 - **Vata. Aire y agua, es el originador de todos los movimientos del cuerpo.**
- 2 - **Pitta. Fuego y agua, gobierna principalmente hormonas y enzimas, también es responsable de la digestión, pigmentación, temperatura del cuerpo, del hambre, la sed, la visión, el vigor, etc.**
- 3 - **Kapha. Tierra y agua, regula las otras dos, responsable de la conexión de la unión de los huesos, la naturaleza sólida del cuerpo y su mantenimiento, del poder sexual, la fortaleza y la paciencia.**

Cada uno de nosotros tiene una de esas tres doshas más predominante que las otras dos. Cuando esté bajo la influencia del estrés, un elemento predominante, ya sea aire, fuego o tierra, tenderá a desequilibrarse.

Olfato y equilibrio emocional

Todos los cinco sentidos son importantes para crear equilibrio. El olfato tiene una influencia primordial. La nariz es la entrada al cerebro y cada aroma que inhalamos ejerce una influencia directa sobre la mente y las emociones. La nariz es también la entrada a la conciencia. Aromas y olores tienen una capacidad única para evocar impresiones vividas y sabores emocionales. El uso de los aromas para activar o relajar la mente data desde la antigüedad expendiéndose por civilizaciones y continentes.

Los aromas naturales de acuerdo a los principios del Ayurveda no solamente dan un instantáneo placer sensual, sino que también iluminan la mente y equilibran las energías sutiles del cuerpo.

El incienso ayurvédico utiliza seleccionados aromas por sus conocidos efectos sobre cada dosha, para traer el estado de armonía, de acuerdo a las necesidades individuales.

Categorías del incienso

Cada incienso ayurvédico está clasificado de acuerdo a una de las siguientes doshas. Al quemarlo, el exceso de las características de cada dosha disminuyen, restaurando nuestro equilibrio original.

Aromas VATA: Calman

Disminuyen el desequilibrio de Vata; ansiedad, preocupación, temor, nerviosismo. Crean sensación de solidez y asentamiento, equilibrio mental y fortaleza.

Aromas PITTA: Suavizan

Disminuye el desequilibrio de Pitta; frustración, ira, hostilidad y celos. Crea dinamismo, entusiasmo y optimismo.

Aromas KAPHA: Estimulan

Disminuye el desequilibrio de Kapha; pereza, depresión, sufrimiento, apego. Crea ligereza, alerta mental y afectividad.

Diferentes usos beneficiosos

Como se indicó anteriormente, puede usarse -e acuerdo a tu dosha o para disminuir el exceso de emociones relacionados con cada elemento específico. (aire-vata, fuego-pitta, tierra-kapha)

Durante diferentes periodos del día, las diferentes doshas son predominantes y pueden ejercer influencia sobre nuestro humor.

Diariamente hay seis ciclos de cuatro horas cada uno:

Hora del Día	Dosha predominante
De 6 AM (Amanecer) a 10 AM	Kapha
De 10 AM (Mañana) a 2 PM	Pitta
De 2 PM (Tarde) a 6 PM	Vata
De 6 PM (Atardecer) a 10 PM	Kapha
De 10 PM (Noche) a 2 AM	Pitta
De 2 AM (Madrugada) a 6 AM	Vata

Los aromas relacionados con cada dosha pueden ser quemados durante sus correspondientes periodos de tiempo para ayudar a superar sus influencias negativas. Por ejemplo, los aromas de Kapha pueden ser quemados por la mañana por su estimulante y energizante efecto para contrarrestar el sueño. Los aromas de Pitta pueden ser quemados durante las horas de trabajo para suavizar las frustraciones diarias y disminuir el estrés. Los aromas de Vata pueden ser quemados al atardecer para aliviar y liberar tensiones después de volver al hogar tras un largo día de trabajo.

Las diferentes estaciones del año tienen también una dosha diferente.

DOSHAS Y AROMAS CORRESPONDIENTES		
VATA CALMAN	PITTA SUAVIZAN	KAPHA ESTIMULAN
Special Sandal	Nag Champa	Everest
Frank Export	Special Rosa	Darbari
Shyam	Vrindavan Darsan	Lavander
Azzaro	Govardhana	Green Champa
Natural Sandal	Maharaja	Vrindavan Flower
Rasa Lila	Krishna Flora	Musk
Natural Opium	Parijat	Jasmin

Ciclo de las estaciones:

Kapha. Los meses fríos y húmedos del invierno tardío y principios de la primavera.

Vata. Los meses frescos de aire seco del otoño y principios del invierno.

Pitta. Los húmedos meses cálidos de la primavera tardía y verano. Naturalmente somos afectados por el clima y el tiempo, puesto que el termino invierno nos afecta.

Cuando nos sentimos especialmente impactados por la estación y sus síntomas, quemar el incienso correspondiente a esta estación, nos ayudará a superar sus efectos.

El quemar aroma de kapha ayudará a disminuir la depresión asociada con el invierno, vata nos facilita establecernos en los cambios y transiciones del otoño.; Y pitta es muy favorable para enfriar y calmarnos durante los cálidos meses de verano.

El correcto balance entre las doshas es vital para una buena salud. El quemar el incienso ayurvédico es una manera simple en la que podemos tomar nuestros asuntos en nuestras propias manos para crear positividad y sobre todo un sentido de bienestar en nuestra vida diaria.

Tradicionalmente este incienso es utilizado para adorar a Krishna en los templos a través de India. Un elevado standard se mantiene hasta hoy usando solamente los artículos más puros. Este incienso puede ser utilizado medicinalmente por naturópatas y por gente que practica el Ayurveda. Puede utilizarse para relajar pacientes durante tratamientos de acupuntura y en todo tipo de masajes. Es perfecto para aromaterapia. Es una adición maravillosa para las clases de yoga y meditación, ya que crea una atmósfera espiritual libre de vibraciones negativas.

Artículo escrito por Krishnapriya devidasi y traducido y editado por Atmarama dasa, miembros de ISKCON – Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna.

Revista Invierno 2009