



1^{ER} CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

NAVA RASA, LAS NUEVE EMOCIONES AUTOR: DR. FABIÁN CIARLOTTI*

Nava rasa significa nueve emociones, y como toda palabra sánscrita puede significar varias cosas (polisemia), así rasa es emoción, gusto, sabor, mercurio, semen de Shiva, paz, dicha, rejuvenecimiento, jugo, esencia, amor, humor, asombro, coraje, paz, savia, plasma, linfa, etc. Y a su vez cada nombre en sánscrito de una emoción engloba varias emociones.

Los nueve rasa son la columna vertebral del resto de las emociones que fueron codificados en el Natya Shastra y formaron la premisa de la cual evolucionaron las tradiciones de danza, música, teatro, arte y literatura. Escrito por Bharata Muni enumera en realidad ocho rasa, un noveno fue agregado por el erudito tántrico y filósofo Abinavagupta.

Estos nueve rasa nacen de los nueve bhava. Bhava significa un estado o condición, y es la condición a partir de la cual nace la emoción. Bhava es actitud, imagen mental, afección, afecto y efecto... significa un patrón biológico que desencadena la emoción y dirige la atención de una manera específica. O sea los nueve bhava son la condición sobre la cual nace la emoción.

Nava rasa son aquellas energías que pueden y suelen, afectar nuestro cuerpo, nuestra mente, y nuestro estado de ánimo.

Para el Ayurveda la sabiduría emocional no es más que la capacidad de tomar conciencia de la emoción rápida y hacerla lenta para su observación y análisis, ya que cuando una emoción inunda los pensamientos, la respuesta es una reacción inconsciente.

Tenemos un programa de observación, una forma de percibir, y esa forma de percibir determina los acontecimientos percibidos y su acción posterior. La emoción produce varias reacciones, a su vez estas reacciones generan otras tantas emociones, que a su vez generarán otras tantas emociones... y así hasta el infinito.

Dicen los Vedas que entendiendo el mecanismo de estas emociones se puede lograr un entendimiento y control por medio de la práctica y disciplina, lo que no significa no emocionarse; si aparece una emoción y uno está consciente de ella, toma distancia, la observa y no la alimenta; luego la disciplina se hace hábito, y uno pasa a ser conductor de nuestras emociones.

* Doctor en Medicina (Universidad Maimónides). Lic. en Kinesiología. Médico cirujano ortopedista. Formación Ayurveda. Autor. Director de la carrera de Kinesiología y Fisiatría. Director del curso de Medicina Ayurveda y del Centro AYUM: Ayurveda Yoga Universidad Maimónides. Co Director Escuela Espacio Om. Ayurveda Yoga