

# Carakasamhitā Cikitsāsthāna

## Rasāyanapāda

### Parte prima

**Athāto'bhayāmalakīyaṃ rasāyanapādaṃ vyākhyāsyāmaḥ /1/**

**Iti ha smāha bhagavānātreyaḥ /2/**

«Ora esporrò il (primo) quarto del capitolo sulla terapia *rasāyana*, “ringiovanente”, che tratta di *abhayā* e *āmalaka*.»

Così disse il glorioso Ātreya.<sup>1</sup>

**Cikitsitaṃ vyādhiharaṃ pathyaṃ sādhanamauśadham / prāyaścittaṃ praśamaṇaṃ  
prakṛtisthāpanaṃ hitaṃ /3/**

**Vidyādbheṣajanāmāni bheṣajaṃ dvidhaṃ ca tat / svasthasyorjaskaraṃ kiñcit kiñcidārtasya  
roganūt /4/**

*Cikitsita*, “cura”, *vyādhihara*, “eliminazione della malattia”, *pathya*, “atto salutare”,<sup>2</sup> *sādhana*, “mezzo efficace”, *auśadha*, “medicina”, *prāyaścitta*, “atto espiatorio”,<sup>3</sup> *praśamana*, “pacificazione”, *prakṛtisthāpana*, “ripristino della normalità” e *hita*, “atto benefico”, sono i nomi con i quali si designa la terapia.

Le terapie sono di due tipi: alcune producono vigore negli individui sani, altre curano i disordini negli individui malati.

**Abheṣajaṃ ca dvidhaṃ bādhanam sānubādhanam / svasthasyorjaskaraṃ yattu tadvr̥ṣyaṃ  
tadrasāyanam /5/**

**Prāyaḥ prāyeṇa rogāṇāṃ dvitīyaṃ praśame matam / prāyaḥ śabdo viśeṣārtho hyubhayaṃ  
hyubhayārthakṛt /6/**

L'opposto della terapia è anch'esso di due tipi: quello che provoca danni (immediatamente) e quello che li reca successivamente. Le terapie che producono vigore negli individui sani sono principalmente la terapia afrodisiaca e quella ringiovanente; le terapie del secondo tipo sono impiegate soprattutto nella cura dei disordini. Il termine *prāyas* indica l'effetto principale perché tutti e due i tipi di terapia producono entrambi gli effetti.

**Dīrghamāyuh smṛtiṃ medhāmārogyaṃ taruṇaṃ vayah / prabhāvavarnasvaraudāryaṃ  
dehendriyabalaṃ param /7/**

**Vāksiddhiṃ praṇatiṃ kāntiṃ labhate nā rasāyanāt / lābhopāyo hi śastānāṃ rasādīnāṃ**

<sup>1</sup> Il termine *Ātreya* è un patronimico che significa “figlio di Atri”. Esso è impiegato per sottolineare il lignaggio nobile dell'insegnante. Secondo la tradizione della *Carakasamhitā* Punarvasu Ātreya ha ricevuto la conoscenza dell'*āyurveda* da Bharadvāja, che l'aveva ottenuta da Indra e la trasmette a sua volta al discepolo Agniveśa. Quest'ultimo è l'effettivo autore della *Carakasamhitā* (detta per questo anche *Agniveśasamhitā*), mentre Caraka ne è soltanto il compilatore finale. Sul mito d'origine dell'*āyurveda* si veda CS.Sūt. 1.3-40.

<sup>2</sup> Il termine *pathya*, formato in accordo al *sūtra* grammaticale *dharmapathyarthanīyād anapete* (AṢ.4.4.92), significa letteralmente “ciò che non devia dal sentiero”. Si tratta evidentemente del sentiero del buono e del salutare.

<sup>3</sup> Il termine *prāyaścitta* è mutuato dal vocabolario del rituale, dove designa “un atto espiatorio, destinato a rimediare a un errore rituale” (*Vocabulaire du rituel vedique*, Renou, 1954). Nella letteratura dei *Grihyasūtra* esso assume una valenza più ampia, arrivando ad acquisire il senso di “penitenza” per le colpe più varie, come a esempio la violazione dell'obbligo di castità da parte di uno studente (*Vedic Ritual - The non-solemn Rites*, Gonda 1980). L'idea qui è che la cura consista in sorta di “riparazione” degli sbagli commessi che hanno condotto alla malattia. Il mondo è metafora del rito, dunque le trasgressioni dietetiche e comportamentali sono equivalenti, per natura ed effetti, alle violazioni del codice rituale.

### **rasāyanam /8/**

Grazie alla terapia *rasāyana* un uomo ottiene lunga vita, memoria, intelligenza, immunità dalle malattie, giovinezza, eccellenza di potere, carnagione e voce, forza degli organi di senso, efficacia della parola,<sup>4</sup> rispetto e fascino. La terapia *rasāyana* è il mezzo per ottenere l'eccellenza di *rasa* e degli altri tessuti.<sup>5</sup>

### **Apatyasamtānakaram yat sadyaḥ sampraharṣaṇam / vājivātibalo yena yātyapratihataḥ striyaḥ /9/**

### **Bhavatyatipriyaḥ strīṇām yena yenopacīyate / jīryato'pyakṣayaṃ śukraṃ phalavadyena dṛśyate /10/**

### **Prabhūtaśākhaḥ śākhīva yena caityo yathā mahān / bhavatyarcyo bahumataḥ prajānām subahuprajaḥ /11/**

### **Samtānamūlam yeneha pretya cānantyamaśnute / yaśaḥ śriyaṃ balaṃ puṣṭiṃ vājikaraṇameva tat /12/**

La terapia *vājikaraṇa*,<sup>6</sup> “afrodisiaca”, è quella che genera continuità di discendenza ed erezione immediata, quella grazie alla quale si ottiene la forza eccezionale di uno stallone e la capacità di avere rapporti con le donne senza interruzione, grazie alla quale si diviene carissimi alle donne e ci si irrobustisce, grazie alla quale il seme non si riduce e rimane fertile pure in tarda età, grazie alla quale si diviene ramificati come un grande albero sacro con molti rami, grazie alla quale si ottengono l'onore e il rispetto delle genti, grazie alla quale si hanno molti figli in salute, grazie alla quale si consegue, in questa vita e dopo di essa, l'immortalità fondata sulla discendenza, grazie alla quale si ottengono prestigio, prosperità, forza e floridezza.

### **Svasthasyorjaskaram tvetatdvidham proktamaṣadham / yadvyādhinirghātakaram vakṣyate taccikitsite /13/**

La terapia di due tipi che genera vigore negli individui sani è stata descritta; quella che sconfigge le malattie verrà descritta nell'ambito del *Cikitsāsthāna*.

### **Cikitsitārtha etāvān vikāraṇām yadaṣadham / rasāyanavidhiścāgre vājikaraṇameva ca /14/**

Il proposito della terapia (del secondo tipo) è il trattamento delle malattie; la terapia ringiovanente e

---

<sup>4</sup> Il composto *vāksiddhi*, traducibile letteralmente come “efficacia della parola”, si riferisce a un potere insito nella parola: quello di andare a compimento, ossia di avverarsi sul piano materiale. È così che lo intende il commentatore, il quale scrive: **Vāksiddhiḥ yaducyate tadavaśyaṃ bhavatyarthah** - *L'efficacia della parola consiste nel fatto che ciò che si dice necessariamente si avvera.*

Si tratta di una facoltà evidentemente superumana, posseduta solo dai veggenti e dagli dèi. Entrarne in possesso significa acquisire una natura divina.

<sup>5</sup> I versi 7 e 8 descrivono gli effetti della terapia *rasāyana* e allo stesso spiegano il significato del nome. Il termine *rasāyana* è uno *ṣaṣṭhītatpuruṣa*, “composto determinativo alla sesta desinenza”, formato da due membri, *rasa* e *ayana*. Il termine *rasa* designa la linfa e, come sottolinea il testo (*rasādīnām*), anche gli altri tessuti. *Ayana* deriva da  $\sqrt{ayA}$ , “andare”, più il suffisso *LyuT* → *ana*, e designa l'atto di andare o ciò attraverso cui si va, dunque il percorso. Tradotto letteralmente, il termine *rasāyana* significa “il movimento della linfa (e degli altri tessuti)” o “il percorso della linfa (e degli altri tessuti)”. I verbi di movimento, però, in sanscrito sono transitivi e possono avere anche il senso di “raggiungere”, “ottenere”. Il suffisso *LyuT* conferisce al composto valore di strumento e fa sì che il significato di *rasāyana* divenga “ciò attraverso cui la linfa e gli altri tessuti sono ottenuti”. Il termine *rasādīnām* è poi preceduto dall'attributo *śastādīnām*, “eccellenti”. La terapia *rasāyana*, come afferma il testo, è dunque lo strumento per nutrire i tessuti e per promuovere la loro eccellenza.

<sup>6</sup> Il termine *vājikaraṇa* è un composto formato da due termini: *vāja*, “vigore”, e *karana*, “strumento”. È presente un suffisso *cvi* che indica trasformazione. Il significato del composto è “ciò mediante cui un individuo privo di vigore diviene dotato di vigore”. La terapia *vājikaraṇa* è dunque una terapia energizzante, con un riferimento particolare all'energia sessuale. Non a caso il termine *vājīn*, “colui che possiede energia”, designa lo stallone, simbolo vivente dell'energia sessuale.

quella afrodisiaca verranno insegnate prima.<sup>7</sup>

**Abheṣajamiti jñeyam viparītaṃ yadauśadhāt / tadasevyaṃ niṣevyaṃ tu pravakṣyāmi yadauśadham /15/**

La “non terapia” consiste in ciò che è opposto alla terapia.<sup>8</sup> Essa non va seguita. Insegnerò invece la terapia che va praticata.

**Rasāyanānām dvividhaṃ prayogaṃ rṣayo viduḥ / kuṭīprāveśikam caiva vātātapikameva ca /16/**

I veggenti sanno che l’amministrazione delle terapie di ringiovanimento può avvenire secondo due modalità: *kuṭīprāveśika*, “stando all’interno di una capanna”, e *vātātapika*, “all’aria ed al sole”.

**Kuṭīprāveśikasyādaḥ vidhiḥ samupadekṣyate / nṛpavaidyadvijātīnām sādhanām puṇyakarmaṇām /17/**

**Nivāse nirbhaye śaste prāpyopakarāṇe pure / diśi pūrvottarasyām ca subhūmau kārayet kuṭīm /18/**

**Vistārotsedhasaṃpannām trigarbhām sūkṣmalocanām / Ghanabhittimṛtusukhām suspaṣṭhām manasaḥ priyām /19/**

**Śabdādīnāmaśastānāmagamyām strīvivarjitām / iṣṭopakarāṇopetām sajjavaidyauśadhadvijām /20/**

Verrà insegnato per primo il metodo *kuṭīprāveśika*: bisogna costruire una capanna rivolta a est o a nord<sup>9</sup> su di un buon terreno presso una città che sia abitata dal re, dai medici, dai due volte nati,<sup>10</sup> dai virtuosi e da coloro che compiono atti pii e che sia libera da pericoli e approvata, dove tutti gli articoli necessari siano disponibili. Quell’abitazione dovrebbe essere ampia e alta, dovrebbe essere costituita da tre appartamenti (concentrici) e avere finestre piccole e muri spessi, dovrebbe essere confortevole per la stagione, ordinata, piacevole per la mente, non raggiungibile da rumori e altri fattori molesti, interdotta alle donne, fornita degli equipaggiamenti desiderati e con il medico, le medicine ed i brahmani prontamente disponibili.

**Athodagayane śukle tithinakṣatrapūjite / muhūrtakaraṇopete praśante kṛtavāpanaḥ /21/**

**Dhṛtismṛtibalaṃ kṛtvā śraddhānaḥ samāhitaḥ / vidhūya mānasān doṣān maitrīm bhūteṣu cintayan /22/**

**Devatāḥ pūjayitvāgre dvijātīṃśca pradakṣiṇam / devagobrāhmaṇān kṛtvā tatastām pravīset kuṭīm /23/**

Nel periodo in cui il sole si dirige verso nord, nella metà chiara del mese lunare,<sup>11</sup> in un giorno di

---

<sup>7</sup> La terapia ringiovanente e quella afrodisiaca sono statutariamente superiori rispetto alle altre terapie e per questo vengono illustrate per prime. Tra la terapia ringiovanente e quella afrodisiaca la prima si colloca su di un piano più elevato e per questo precede la seconda nella trattazione.

<sup>8</sup> Il testo fa qui una precisazione di ordine grammaticale. La particella *nañ*, che davanti a consonante diviene semplicemente *a* (*a-bheṣajam*), conferisce al termine *X* cui è prefissata ben sei sensi diversi: opposto rispetto a *X*, diverso da *X*, *X* in quantità ridotta, mancante di *X*, non somigliante a *X*, *X* erroneo. Il verso chiarisce che di questi sensi va adottato il primo.

<sup>9</sup> L’orientamento gioca un ruolo importante nelle attività rituali e in tutte le pratiche che a esse s’ispirano. Di tutte le direzioni dello spazio l’est è la più propizia, essendo la sede degli dei (Gonda 1980, p.52). Il nord è la sede degli uomini (ibidem, p.53) ed è anch’esso una direzione propizia e pacifica (*śānta*).

<sup>10</sup> I due volte nati (*dvijātīn*) sono evidentemente i brahmani. La seconda nascita è l’iniziazione (*upanayana*).

<sup>11</sup> Le suddivisioni del tempo sono pure molto importanti: è in base ad esse che si stabilisce il momento opportuno per iniziare un’attività rituale o di altro genere. Il periodo dell’anno durante il quale il sole si muove verso nord comprende

buon auspicio, quando la luna si trova in una casa propizia, quando l'ora ed il momento sono favorevoli, l'individuo dovrebbe entrare nella capanna dopo essersi rasato il capo, fortificato nella determinazione e nella memoria, fiducioso e concentrato, libero dai difetti della mente, coltivando pensieri di amichevolezza nei confronti delle creature, dopo aver reso omaggio alle divinità e ai brahmani e dopo aver circumambulato nel verso corretto<sup>12</sup> gli dèi, le mucche e i brahmani.<sup>13</sup>

**Tasyāṃ saṃśodhanaiḥ śuddhaḥ sukḥī jātabalaḥ punaḥ / rasāyanam prayujīta**

Nella capanna egli si purificherà mediante le procedure di purificazione; una volta che sia tornato felice e abbia recuperato le forze praticherà la terapia di ringiovanimento.

**tatpravakṣyāmi śodhanam /24/**

**Harītakīnām cūrṇāni saindhavāmalake guḍam / vacām viḍaṅgam rajanīm pippalīm**

**viśvabheṣajam /25/**

**Pibeduṣṇāmbunā jantuḥ snehasvedopapāditaḥ / tena śuddhaśarīrāya kṛtasamsarjanāya ca /26/**

**Triratram yāvakaṃ dadyāt pañcāhaṃ vā'pi sarpiṣā saptāhaṃ vā purāṇasya**

**yāvachuddhestu varcasaḥ /27/**

**Śuddhakoṣṭham tu taṃ jñātvā rasāyanamupācāret / vayahprakṛtisatmyajño yaugikaṃ yasya yadbhavet /28/**

Ora descriverò la purificazione:

la persona, preparata con la lubrificazione e la sudazione, deve bere polvere di *harītakī*, sale di roccia, *āmalaka*, zucchero grezzo di canna, *vacā*, *viḍaṅga*, *rajanī*, *pippalī* e *viśvabheṣaja*,<sup>14</sup> insieme ad acqua calda. Avendo in tal modo purificato il proprio corpo e dopo esser passato per la procedura di riabilitazione l'individuo dovrà prendere orzo insieme a ghi per una durata di tre, cinque o sette giorni finché non si sia liberato delle vecchie feci. Una volta constatato che l'intestino si è ripulito, il medico che abbia valutato l'età e la costituzione del paziente e ciò che gli è congeniale somministrerà la terapia ringiovanente appropriata.

**Harītakīm pañcarasāmuṣṇāmalavaṇām śivām / doṣānulomanīm laghvīm**

**vidyāddīpanapācanīm /29/**

**Āyuṣyām pauṣṭikīm dhanyām vayasah sthāpanīm parām / sarvarogaprasamanīm**

**buddhīndriyabalapradām /30/**

**Kuṣṭham gulmamudāvartam śoṣam pāṇḍvāmayaṃ madam / arśāṃsi grahaṇidoṣam purāṇam viṣamajvaram /31/**

**Hṛdrogam saśirorogamatīsāramarocakam / kāsam prameham ānāham plihānamudaram navam /32/**

**Kaphaprasekam vaiśvaryaṃ vaivarṇyaṃ kāmālām krimīn / śvayathuṃ tamakaṃ chardiṃ klaibyaṃgāvasādanam /33/**

**Srotovibandhān vividhān pralepaṃ hṛdayorasoh / smrṭibuddhipramohaṃ ca jayecchīghram**

---

l'ultima parte dell'inverno, la primavera e l'estate. Questo è il tempo degli dèi (Gonda 1980, p.241); stesso dicasi della metà chiara del mese lunare, la fase di luna crescente.

<sup>12</sup> Il verso corretto, la cosiddetta *pradakṣiṇā*, è il senso orario, che è proprio dei riti associati agli eventi fausti. Gli oggetti da circumambulare vengono tenuti alla propria destra. Nei riti associati agli eventi infausti (come nella cerimonia funeraria) il verso corretto è il senso antiorario, dalla destra alla sinistra, e gli oggetti sono tenuti alla propria sinistra. Il movimento nella direzione oraria riproduce probabilmente il corso del sole (Gonda 1980, p.58).

<sup>13</sup> Dèi, mucche e brahmani costituiscono oggetto di reverenza e formano una triade particolarmente propizia.

<sup>14</sup> *Viśvabheṣaja*, "rimedio universale", è lo zenzero, evidentemente così chiamato per la sua versatilità d'impiego in molteplici condizioni. Più avanti lo si chiamerà anche *mahaśadha*, "grande medicina", a testimonianza delle sue virtù terapeutiche.

### harītakī /34/

(Ajīrṇino rūkṣabhujah strīmadyaṣakarśītāḥ / severannābhayāmete kṣuttrṣṇoṣṇārditāśca ye /35/)

*Harītakī*<sup>15</sup> ha cinque sapori, è calda, non salata e benigna, muove gli umori nella giusta direzione, è leggera, stimolante del fuoco interno, digestiva, benefica per la vita, nutriente e propizia. È un eccellente stabilizzante dell'età,<sup>16</sup> pacifica tutti i disordini, dona forza all'intelletto e ai sensi, cura velocemente il *kuṣṭha*, il *gulma*, il movimento verso l'alto (di *vāta*), la consunzione, l'anemia, l'intossicazione alcolica, le emorroidi, i disordini della *grahaṇī*,<sup>17</sup> le febbri croniche e irregolari, le malattie del cuore e della testa, la diarrea, l'inappetenza, la tosse, i *prameha*, il gonfiore addominale, i disordini della milza, i disordini addominali recenti, l'espettorazione di muco, la perdita di voce e di colorito, l'itterizia, le parassitosi, gli edemi, la difficoltà respiratoria, il vomito, l'impotenza, la debolezza delle membra, varie ostruzioni dei canali, l'oppressione cardiaca e toracica, lo smarrimento della memoria e dell'intelletto.

(Non dovrebbero usare *harītakī* coloro che hanno indigestione, che mangiano cose secche, che sono consumati dalle donne, dall'alcol e dal veleno; lo stesso dicasi per coloro che soffrono di fame, sete e calore.)

**Tān guṇāmṣtāni karmāṇi vidyādāmalakīṣvapi / yānyuktāni harītakīyā vīryasya tu viparyayaḥ /36/**

**Atāścāmṛtakalpāni vidyāt karmabhirīdṛśaiḥ / harītakīnām śasyāni bhiṣagāmalakasya ca /37/**  
Queste virtù e queste azioni sono ascrivibili anche ad *āmalaka* ma la sua energia è opposta rispetto a quella di *harītakī*.<sup>18</sup> In virtù di tali azioni il medico dovrebbe considerare i frutti di *harītakī* e di *āmalaka* come ambrosia.<sup>19</sup>

<sup>15</sup> Il nome *harītakī*, “la verde”, è evidentemente legato al colore del frutto. *Harītakī*, *āmalaka(kī)* e *bibhītaka(kī)* formano insieme la cosiddetta *triphalā*, “la miscela dei tre frutti”, con la quale si preparano alcuni *rasāyana*. Le virtù di *harītakī* e di *āmalaka* sono estesamente elencate, non così quelle di *bibhītaka(kī)*, su cui nulla è detto. Il motivo di questo silenzio è da ricercarsi probabilmente al di fuori dell'*āyurveda*. Se si analizza il termine *bibhītaka(kī)* si scopre che esso deriva dal tema √*Ṇibhī*, “aver paura”, “temere”. *Bibhītaka* è una variante di *vibhītaka*, che significa letteralmente “la pianta che è come un uomo spaventato (*vibhīta*)”. Nella storia di Nala e Damayantī, facente parte del *Mahābhārata*, si narra di come il genio del male, Kali, minacciato da Nala, si rifugi per lo spavento in un albero di *vibhītaka*. Contaminato dal tocco del demone, l'albero di *vibhītaka* ha da allora una fama sinistra. Tale cattiva reputazione dipende anche da un secondo motivo: i frutti seccati della pianta sono utilizzati come dadi nel gioco d'azzardo, che è un'attività peccaminosa. La storia di Nala e Damayantī ha come filo conduttore le nefaste conseguenze della passione per il gioco nutrita dal re Nala e istigata da Kali. *Kali*, che tra l'altro significa “discordia”, è uno dei sinonimi di *bibhītaka*. Per tutte queste ragioni la pianta di *bibhītaka* è stata sempre associata a un'aura negativa che evidentemente è penetrata anche nell'*āyurveda*.

<sup>16</sup> Il termine *vayaḥsthāpana*, lett. “stabilizzante dell'età”, è di sovente usato come sinonimo di *rasāyana*. Stabilizzare l'età non significa però conservare un corpo vecchio; si tratta piuttosto di ringiovanire il corpo e di preservarlo giovane.

<sup>17</sup> *Grahaṇī*, lett. “colei che trattiene”, è la sede del fuoco digestivo e la porzione intermedia del tratto digestivo. Il commentatore scrive: **agnyadhīṣṭhānamannasya grahaṇādgrahaṇī matā / nābheruparya hyagnibalenopaṣṭabdhopabr̥mhitā // apakvaṃ dhāratyannaṃ pakvaṃ srjati pārśvataḥ** – *La grahaṇī è la sede del fuoco digestivo ed è così chiamata perché trattiene il cibo. Essa è collocata sopra l'ombelico ed è supportata e nutrita dalla forza di agni. Trattiene il cibo immaturo e lo rilascia, maturo, dai lati.* (CS.Cik. 15. 56-57) I disordini della *grahaṇī* sono generalmente associati a malassorbimento e diarrea. Al loro trattamento è dedicato il capitolo 15 del *Cikitsāsthāna*.

<sup>18</sup> La potenza (*vīrya*) di *āmalaka* è fredda, mentre quella di *harītakī* è calda.

<sup>19</sup> In Sūt. 25.40 era stato detto che *āmalaka* è la migliore tra le piante ringiovanenti. Nel capitolo dedicato al ringiovanimento ci si aspetterebbe di conseguenza che l'autore aprisse la sua trattazione descrivendo le proprietà di *āmalaka* e non di *harītakī*. Invece egli sceglie di fare il contrario. Perché? Secondo il commentatore la scelta dipende

**Oṣadhīnām parā bhūmirhimavāñ śailasattamaḥ / tasmātphalāni tājāni grāhayetkālajāni tu /38/**

**Āpūrṇarasavīryāni kāle kāle yathāvidhi / ādityapavanacchāyāsailaprīṭitāni ca /39/**

**Yānyajagdhānyapūtīni nirvraṇānyagadāni ca / teṣāṃ prayogaṃ vakṣyāmi phalānām karma cottamam /40/**

Il miglior terreno per le piante medicinali<sup>20</sup> è l'Himalaya, eccellente tra le montagne. Pertanto bisogna cogliere nel momento opportuno e nel modo appropriato<sup>21</sup> i frutti maturi che sono cresciuti lì, colmi di sapore e di energia, nutriti dal sole, dal vento, dall'ombra e dall'acqua, non marciti, non guasti, integri e sani.

Ora descriverò il modo di usare quei frutti e la loro azione eccellente:

**Pañcānām pañcamūlānām bhāgān daśapalonmitān / harītakīśaharsaṃ ca triguṇāmalakaṃ navam /41/**

**Vidārigandhām br̥hatīm pṛṣṇiparṇīm nidigdrikām / vidyāvidarigandhādyaṃ śvadaṃṣṭrāpañcamaṃ gaṇam /42/**

**Bilvāgnimanthaśyonākam kāśmaryamatha pāṭalām / punarnavām śūrparparṇyau balāmeraṇḍameva ca /43/**

**Jīvakaṛṣabhakau medām jīvantīm saśatāvarīm / śarekṣudarbhakāśānām śālīnām mūlameva ca /44/**

**Ityeṣāṃ pañcamūlānām pañcānām upakalpayet / bhāgān yathoktāmstatsarvaṃ sādhyam daśaguṇe'mbhasi /45/**

**Daśabhāgāvaśeṣaṃ tu pūtaṃ taṃ grāhayedrasam/ harītakīśca tāḥ sarvāḥ sarvāṅyāmalakāni ca /46/**

**Tāni sarvāṅyanasthīni phalānyapothya kūrcaṇaiḥ / vinīya tasminniryūhe cūrṇānīmāni dāpayet /47/**

**Maṇḍūkaparṇyāḥ pippalyāḥ śaṅkhapuṣpyāḥ plavasya ca / mustānām saviḍaṅgānām candanāguruṇostathā /48/**

**Madhukasya haridrāyā vacāyāḥ kanakasya ca / bhāgāṃscatuṣpalān kṛtvā sūkṣmailāyāstvacastathā /49/**

**Sitopalāsahasraṃ ca cūrṇitaṃ tulayādhikam / tailasya dvyāḍhakaṃ tatra dadyātrīni ca sarpiṣaḥ /50/**

**Sādhyamaudumbare pātre tat sarvaṃ mṛdunāgninā / jñātvā lehyamadagdhaṃ ca śītaṃ kṣaudreṇa saṃsr̥jet /51/**

**Kṣaudrapramāṇam snehārdhaṃ tat sarvaṃ ghṛtabhājane / tiṣṭhet saṃmūrchitaṃ tasya mātrām kāle prayojayet /52/**

---

dal fatto che pur se *āmalaka* è più efficace come ringiovanente, *harītakī* dal canto suo è più efficace nel curare i disordini.

<sup>20</sup> Il termine sanscrito per “piante medicinali” è *oṣadhi*. Si tratta di una parola dall'origine misteriosa, il che ne fa una parola “sacra”. Il *Nirukta* di Yaska (9.27) suggerisce tre possibili etimologie: *Oṣadhaya oṣad dhayantīti vā / oṣaty enā dhayantīti vā / doṣaṃ dhayantīti vā* - Le si chiama *oṣadhi* in quanto assorbono (*dhayanti*) il bruciore (*oṣat*), oppure in quanto assorbono quando vi è bruciore, o infine in quanto assorbono gli umori (*doṣa*).

<sup>21</sup> La *Carakasamhitā* fornisce pochi dettagli sulla modalità di raccolta delle piante medicinali. In Kal.1.10 è detto: *Maṅgalācārah kalyānavṛttaḥ śuciḥ śuklavāsāḥ śampūjya devatā aśvinau gobrāhmaṇāṃśca kṛtopavāsaḥ praṇmukha udānmuho vā grhṇīyāt* - L'individuo dalla condotta propizia, che si guadagna da vivere in un buon modo, che è puro e vestito di bianco, deve effettuare la raccolta stando rivolto a est o a nord, dopo aver onorato le divinità, gli Aśvin e i brahmani e dopo aver digiunato.

Nella *Sūsrutasamhitā* (Cik.30.26-27) e nell'*Aṣṭāṅgahṛdaya* (Kal.6.5) è presentato un *mantra* che va recitato al momento di raccogliere le piante: *Mahendrarāmākṛṣṇānām brāhmaṇānām gavāmapi / tapasā tejasā vāpi praśāmyadhvaṃ śivāya vai* - Possiate voi (o piante), essere pacificate per un fine benevolo dall'ardore ascetico e dalla radianza luminosa di Mahendra, di Rama, di Kṛṣṇa, dei brahmani e delle mucche.

**Yā noparundhyādāhāramekaṃ mātrā jarāṃ prati / ṣaṣṭīkaḥ payasā cātra jīrṇe  
bhojanamiṣyate /53/**

Si prendano dieci *pala* di ognuna delle cinque pentadi di radici, mille frutti freschi di *harītakī* e tremila di *āmalaka*.

Le cinque pentadi di radici sono composte rispettivamente da:

- *vidārigandhā, bṛhatī, pṛśniparṇī, nidigdrikā e śvadamṣṭrā*, che costituiscono la pentade avente inizio con *vidārigandhā*;<sup>22</sup>
- *bilva, agnimantha, śyonāka, kāśmarya e pāṭalā*;
- *punarnavā*, le due varietà di *sūrpaparṇī*,<sup>23</sup> *balā* ed *eraṇḍa*;
- *jīvaka, ṛṣabhaka, medā, jīvanī e śatāvarī*;
- le radici di *śara, ikṣu, darbha, kāśa e śālī*.

Il tutto va bollito in dieci parti d'acqua e quando il liquido si è ridotto alla decima parte la decozione va filtrata. Tutti i frutti di *harītakī* e di *āmalaka* vanno privati dei noccioli e spappolati con dei pestelli; a essi vanno aggiunte le polveri di *maṇḍūkaparṇī, pippalī, śaṅkhauspī, plava, musta, viḍaṅga, candana, aguru, madhuka, haridrā, vacā, kanaka, sūkṣmailā e tvak*, ogni ingrediente quattro *pala*, più millecento *pala* di zucchero, due *āḍhaka* di olio e tre di ghi. Il tutto va cotto a fuoco lento in una pentola di rame. Una volta constatato che la preparazione ha assunto la consistenza di una confettura<sup>24</sup> e non si è bruciata, va lasciata raffreddare; la si deve mescolare poi con miele in quantità pari alla metà dell'olio e del ghi insieme. Il tutto va lasciato riposare in un recipiente spalmato di ghi. Questa preparazione va assunta nella dose corretta al momento opportuno. La dose giusta è quella che viene digerita senza interferire con i pasti. Una volta digeritala bisogna assumere come cibo del riso *ṣaṣṭīka*<sup>25</sup> insieme a latte.

**Vaikhānasā vāḷakhilyāsthā cānye tapodhanāḥ / rasāyanamidam prāśya  
babhūvuramitāyusaḥ / 54/**

**Muktā jīrṇam vapuścāgryamavāpustaruṇam vayah / vītatandrāklamaśvāsā nirātāṅkāḥ  
samāhitāḥ /55/**

**Medhāsmṛtibalopetāścīrarātram tapodhanāḥ / brāhmaṇ tapo brahmacaryam  
cerūścātyantaniṣṭhayā /56/**

I *vaikhānasa*, i *vāḷakhilya* e altri asceti, assunto questo ringiovanente, vissero una vita infinitamente lunga. Deposto il loro corpo logoro essi riguadagnarono l'età più giovane; liberi da torpore, stanchezza, affanno e malattie, pienamente concentrati e dotati di intelligenza, memoria e forza, essi poterono praticare a lungo e con la massima applicazione l'ascesi brahmanica e la continenza.

**Rasāyanamidam brāhmamāyushkāmaḥ prayojayet / dīrghamāyurvayaścāgryam  
kāmaṃśceṣṭān samaśnute /57/**

**(Iti brāhmarasāyanam)**

Colui che desidera una vita lunga dovrebbe impiegare questo *brāhmarasāyana*.<sup>26</sup> egli godrà di

<sup>22</sup> La pentade di radici che comincia con *vidārigandhā* costituisce la pentade delle piccole radici (*kanīyapañcamūla*), mentre la pentade che comincia con *bilva* è quella delle grandi radici (*bṛhatpañcamūla*). Le due pentadi prese insieme formano il gruppo delle dieci radici (*daśamūla*).

<sup>23</sup> Vale a dire *mudgaparṇī* e *māṣaparṇī*.

<sup>24</sup> Il termine sanscrito per "confettura" è *lehya*, che significa letteralmente "leccabile". I termini d'uso comune *lehya, leha, avaleha* e *prāśa* designano il medesimo oggetto, una confettura densa e dalla consistenza vagamente gommosa. Molte preparazioni *rasāyana* si ritrovano sotto quella forma.

<sup>25</sup> Il riso *ṣaṣṭīka*, "di sessanta (giorni)", è una varietà di riso che cresce molto velocemente. Le sue proprietà sono così descritte in CS.Sūt. 27.13: *Śītaḥ snigdho'guruḥ svādustridoṣaghnaḥ sthīrātmakāḥ ṣaṣṭīkaḥ* - Il riso *ṣaṣṭīka* è freddo, oleoso, leggero e dolce, riduce i tre umori ed è irrobustente.

un'esistenza prolungata e di una giovinezza eccellente e realizzerà i propri desideri.  
(Questo è il *brāhmarasāyana*)

**Yathoktaguṇānāmāmalakānām sahasraṃ piṣṭasvedanavidhinā payasa ūṣmaṇā  
susvinnamanātapaśuṣkamanasthicūrṇayet / tadāmalakasahasrasvarasaparipītaṃ  
sthirāpunarnavājīvantīnāgabalābrahmasucarcālāmaṇḍūkaparṇīśatāvarī-  
śāṅkhapuṣpīpippalīvacāviḍaṅgasvayaṅguptāmṛtācandanāgurumadhuka-  
madhūkapuṣpotpalapadmamālatīyuvatīyūthikācūrṇāṣṭabhāgasamyuktaṃ  
punarnāgabalāsahasrapalasvarasaparipītamanātapaśuṣkaṃ dviguṇitasarpiṣā kṣaudrasarpiṣā  
vā kṣudragudākṛtīm kṛtvā śucau dṛḍhe ghṛtabhāvīte kumbhe bhasmarāśeradhaḥ  
sthāpayedantarbhūmeḥ pakṣaṃ kṛtarakṣāvidhānamatharvavedavidā pakṣātyaye coddhṛtya  
kanakarajatatāmrpravālakālāyasacūrṇāṣṭabhāgasamyuktamardhakarṣa-vṛddhyā  
yathoktena vidhinā prātaḥ prātaḥprayuñjāno'gnibalamabhisamīkṣya jirṇe ca ṣaṣṭikaṃ  
payasā sasarpiṣkamupasevamāno yathoktān guṇān samaśnuta iti /58/**

Mille frutti di *āmalaka* che posseggano le qualità menzionate in precedenza vanno scaldati con il vapore di latte usando il metodo del *piṣṭasvedana*;<sup>27</sup> quando sono ben ammorbidenti vanno fatti seccare all'ombra, denocciolati e poi ridotti in polvere. Quella polvere va impregnata del succo di mille frutti di *āmalaka* e mescolata con *sthirā*, *punarnavā*, *jīvantī*, *nāgabalā*, *brahmasucarcālā*, *maṇḍūkaparṇī*, *śatāvarī*, *śāṅkhapuṣpī*, *pippalī*, *vacā*, *viḍaṅga*, *svayaṅguptā*, *amṛtā*, *candana*, *aguru*, *madhuka*, i fiori di *madhūka*, *utpala*, *padma*, *mālatī*, *yuvatī* e *yūthikā*, un ottavo in quantità rispetto alla polvere. Il tutto va imbevuto del succo di mille *pala* di *nāgabalā*, poi va fatto seccare all'ombra e infine va mescolato con una quantità doppia di ghi oppure di miele e ghi finché non ottenga una consistenza caramellosa. La preparazione va interrata per due settimane sotto un cumulo di cenere, all'interno di un recipiente pulito e robusto spalmato di ghi. Durante quel periodo i conoscitori dell'*Atharvaveda* eseguiranno i rituali di protezione.<sup>28</sup> Trascorse le due settimane, la preparazione va tirata fuori e a essa vanno aggiunte le polveri di oro, argento, rame, corallo e ferro, un ottavo in quantità (rispetto alla confettura). Questa medicina va assunta ogni mattina a dosi crescenti partendo da una dose iniziale di mezzo *karṣa*, seguendo la regola menzionata in precedenza e tenendo conto della forza del fuoco digestivo. Quando essa è digerita bisogna prendere riso *ṣaṣṭika* con latte e ghi. Così facendo la persona sperimenterà gli effetti positivi già descritti.

**Bhavanti cātra**

**Idaṃ rasāyanam brāhmaṃ maharṣigaṇasevitam / bhavatyarogo dīrghāyuh prayuñjāno  
mahābalaḥ /59/**

**Kāntaḥ prajānām siddhārthaśca candrādityasamadyutiḥ / śrutam dhārayate sattvamārṣam  
cāsyā pravartate / 60/**

**Dharaṇīdharasāraśca vāyunā samavikramaḥ / sa bhavatyaviṣam cāsyā gātre sampadyate  
viṣam /61/**

**(Iti dvitīyam brāhmarasāyanam)**

Qui ecco (dei versi):

colui che assume questo *brāhmarasāyana* utilizzato dal gruppo dei grandi veggenti diviene libero

<sup>26</sup> Il nome della medicina ne segnala lo status particolarmente elevato. *Brāhmarasāyana* significa infatti "il ringiovanente che appartiene alla sfera divina", oppure, come suggerito in Cik.1.3.6, "il ringiovanente formulato da Brahmā". Brahmā, forma personalizzata dell'assoluto, è il dio creatore dell'universo e padre dell'*āyurveda*.

<sup>27</sup> Il *piṣṭasvedana* è una speciale pentola bucata per il riscaldamento e la cottura delle farine. Il metodo d'uso è descritto nel verso 14 del capitolo successivo.

<sup>28</sup> Il composto *rakṣāvidhāna*, "procedura di protezione", designa i riti magici volti a proteggere un individuo o un oggetto dalle attenzioni malevole di nemici od entità ostili. Tali riti si fondano sulla recitazione di inni e formule dell'*Atharvaveda*, il più magico dei quattro *Veda*, accompagnata da sequenze di atti codificate nei trattati associati, quali a esempio i *Kauśikasūtra*. Si tratta dunque di vera e propria magia bianca.

da malattie, longevo, molto forte, caro alle genti, capace di realizzare i propri obiettivi, luminoso come la luna ed il sole, in grado di ritenere ciò che ascolta<sup>29</sup> e con facoltà mentali pari a quelle dei veggenti. La sua essenza diviene quella di una montagna e la sua possenza quella del vento. Nel suo corpo anche il veleno risulta innocuo.

(Questo è il secondo *brāhmarasāyana*)

**Bilvo'gnimanthaḥ śyonākaḥ kāśmaryaḥ pāṭalirbalā / parṇyaścatasraḥ pippalyaḥ śvadamṣṭrā  
br̥hatīdvayam /62/**

**Śṛṅgī tāmalakī drākṣā jīvantī puṣkarāguru / abhayā cāmṛtā ṛddhirjīvakarṣabhakau śaṭī /63/**

**Mustaṃ punarnavā medā sailā candanamutpalam / vidārī vṛṣamūlāni kākolī kākanāsikā /64/**

**Eṣāṃ palonmitān bhāgāñchatānyāmalakasya ca / pañca dadyāttadaikadhyaṃ jaladroṇe  
vipācayet /65/**

**Jñātvā gatarasānyetānyauśadhānyatha taṃ rasam / taccāmalakamuddhṛtya niṣkulaṃ  
tailasarpīṣoḥ /66/**

**Paladvādaśake bhr̥ṣṭvā dattvā cārdhatulāṃ bhiṣak / matsyaṇḍikāyāḥ pūtāyā lehavatsādhu  
sādhayet /67/**

**Ṣaṭ palam madhunaścātra siddhaśīte pradāpayet / catuṣpalam tugākṣīryāḥ pippalīdvipalam  
tathā /68/**

**Palamekaṃ nidadhyacca tvagelāpatrakeśarāt / ityayaṃ cyavanaprāśaḥ paramukto rasāyanaḥ  
/69/**

*Bilva, agnimantha, śyonāka, kāśmarya, pāṭali, balā, le quattro parṇī, pippalī, śvadamṣṭrā, le due br̥hatī, śṛṅgī, tāmalakī, drākṣā, jīvantī, puṣkara, aguru, abhayā, amṛtā, ṛddhi, jīvaka, rṣabhaka, śaṭī, musta, punarnavā, medā, elā, candana, utpala, vidārī, le radici di vṛṣa, kākolī e kākanāsikā vanno cotti, in quantità di un pala ognuno e insieme a cinquecento frutti di āmalaka, in un droṇa d'acqua. Quando si constata che i succhi sono stati estratti, il decotto e i frutti vanno tirati via. I frutti, privati dei noccioli, vanno fritti in dodici pala di olio e di ghi. Dopo aver aggiunto mezza tulā di puro zucchero matsyaṇḍikā<sup>30</sup> il medico deve cuocerli bene (nel decotto) finché non divengano una confettura. Quando questa si è raffreddata bisogna aggiungere sei pala di miele, quattro pala di manna di bambù, due pala di pippalī, un pala di tvak, elā, patra e keśara.*

Questo è il *cyavanaprāśa*, un celebrato ringiovanente.<sup>31</sup>

**Kāsaśvāsaharaścaiva viśeṣeṇopadiśyate / kṣīṇakṣatānām vṛddhānām bālānām  
cāṅgavardhanaḥ /70/**

**Svarakṣayamurorogaṃ hṛdrogaṃ vātaśoṇitam / pipāsāṃ mūtraśukrasthān  
doṣāṃścāpyapakarṣati /71/**

**Asya mātrām prayuñjīta yoparundhyanna bhojanam / asya prayogāccyavanaḥ  
suvṛddho'bhūt punaryuvā /72/**

**Medhāṃ smr̥tiṃ kāntimanamayatvamāyuhprakarṣaṃ balamindriyāṇām / strīṣu praharṣaṃ  
paramagnivṛddhiṃ varṇaprasādam pavanānulomyam /73/**

**Rasāyanasyāsyā naraḥ prayogāllabheta jīrṇo'pi kuṭīpraveśāt / jarākṛtaṃ rūpamapasya**

<sup>29</sup> Assai caratteristicamente, uno dei principali benefici dell'assunzione dei *rasāyana* è descritto come “la capacità di ritenere ciò che si ascolta”. Il riferimento indiretto è alla modalità d'apprendimento dei *Veda*: l'insegnante recitava il testo e l'allievo doveva memorizzarlo e ripeterlo. Non vi erano libri scritti! La memoria era dunque un fattore essenziale per assicurare la corretta trasmissione degli insegnamenti sacri.

<sup>30</sup> Ossia di zucchero “a uova di pesce”, un tipo di zucchero molto raffinato. Sui differenti tipi di zucchero si veda CS.Sūt. 27.237-242.

<sup>31</sup> Il *cyavanaprāśa*, letteralmente “la confettura di Cyavana”, è la medicina più celebre (e venduta) dell'*āyurveda* ancora oggi. Essa prende il nome dal mitico compositore della ricetta, il veggente di nome Cyavana, lett. “il tremolante”. Nelle molteplici versioni del mito si racconta di come l'anziano e malfermo Cyavana poté ritrovare giovinezza e vigore grazie alla formula da lui stesso elaborata.

### **sarvaṃ bibharti rūpaṃ navayauvanasya /74/**

#### **(Iti cyavanaprāśaḥ)**

Esso cura in particolare la tosse e la difficoltà respiratoria, fa crescere il corpo di coloro che sono consunti e hanno ferite toraciche, degli anziani e dei bambini, guarisce la perdita di voce, le malattie toraciche e cardiache, il *vātaśonita*,<sup>32</sup> la sete, i disordini delle urine e del seme.

Bisogna prenderne una dose che non interferisca con i pasti. Grazie all'impiego di quella formula Cyavana, che era molto anziano, ridivenne giovane. Facendo ricorso a quella medicina un uomo ottiene intelligenza, memoria, fascino, immunità dalle malattie, longevità, forza degli organi di senso, erezione con le donne, grande forza del fuoco digestivo, chiarezza della carnagione e movimento di *vāta* nella giusta direzione. Assumendo quella medicina ringiovanente con la modalità *kuṭīprāveśika*, un uomo, pur se decrepito, si spoglia totalmente della sua forma logora e assume un nuovo aspetto giovane.

(Questo è il *cyavanapraśa*)

### **Athāmalakaharītakīṇāmāmalakabibhītakānām**

**harītakībībhītakānāmāmalakaharītakībībhītakānām vā palāśatvagavanaddhānām  
mṛdāvaliptānām kukūlasvinnānāmakulakānām palasahasramulūkhale saṃpothya  
dadhighṛtamadhupalalataila-śarkarāsaṃyuktaṃ bhakṣayedanannabhugyathoktena vidhinā  
tasyānte yavāgvādibhiḥ pratyavasthāpanam abhyaṅgotsādanam sarpiṣā yavacūrṇaiśca ayaṃ  
ca rasāyanaprayogaprakarṣo dvistāvadagnibalam-abhisamīkṣya pratibhojanam yūṣeṇa  
payasā vā ṣaṣṭīkaḥ sasarpiṣkaḥ ataḥ paraṃ yathāsukhavihāraḥ kāmabhakṣyaḥ syāt / anena  
prayogeṇa rṣayaḥ punaryuvatvamavāpurbabhūvuścānekavarṣaśatajīvino nirvikārāḥ paraṃ  
śarīrabuddhīndriyabalasamuditāścercātyantaniṣṭhayā tapaḥ /75/**

#### **(Iti caturthāmalakarasāyanam)**

Si avvolgono nella corteccia di *palāśa* mille *pala* di *āmalaka* e *harītakī*, di *āmalaka* e *bībhītika*, di *harītakī* e *bībhītika*, oppure di *āmalaka*, *harītakī* e *bībhītika*, li si spalma di terra e li si fomenta con il vapore dello sterco di mucca che brucia. I frutti vanno poi privati dei noccioli e pestati in un mortaio. Bisogna mescolarli con yogurt, ghi, miele, pasta di sesamo, olio e zucchero e poi consumarli senza prendere cibo, seguendo il metodo prescritto. Al termine del ciclo di terapia si deve tornare alla normalità cominciando con le minestre e si devono praticare massaggi e frizioni del corpo con ghi e farina d'orzo rispettivamente. La dieta successiva va seguita per un periodo doppio rispetto alla durata dell'assunzione della medicina ringiovanente ed è a base di riso *ṣaṣṭīka* e ghi insieme a minestra vegetale o latte a seconda della forza della digestione. Poi la persona potrà tornare alle attività gradite e a mangiare come vuole. Mediante questa terapia i veggenti riguadagnarono la giovinezza e poterono vivere più secoli senza malattie. Divenuti straordinariamente forti nel corpo, nell'intelletto e nei sensi, essi poterono praticare l'ascesi con la massima applicazione.

(Questo è il quarto ringiovanente, a base di *āmalaka*)

### **Harītakīyāmalakabībhītakapañcapañcamūlaniryūhe**

**pippalīmadhukamadhūkakākōlikṣīrakākōlyātmaguptājīvakarṣabhaka-  
kṣīraśuklākalkasamprayuktena vidarīsvarasena kṣīrāṣṭaguṇasampra- yuktena ca sarpiṣaḥ  
kumbhaṃ sādhayitvā prayuñjāno'gnibalasamām mātrām jīrṇe ca kṣīrasarpibhyām  
śālīṣaṣṭīkamuṣṇodakānupānamaśnañ-jarāvvyādhipāpābhicāravypagatabhyaḥ  
sarīrendriyabuddhibalamatulam-upalabhyāpratihatasarvārambhaḥ paramāyuravāpnuyāt  
/76/**

#### **(Iti pañcamo harītakīyogaḥ)**

<sup>32</sup> Il *vātaśonita* o *vātarakta*, lett. "vāta-sangue", è un disordine infiammatorio provocato dall'aggravamento di *vāta* e dalla corruzione del sangue; esso interessa soprattutto le articolazioni delle mani e dei piedi ma si diffonde anche in tutto il corpo. In termini moderni esso corrisponde all'incirca alla gotta. Il suo trattamento è descritto nel capitolo 29 del *Cikitsāsthāna*.

Un *kumbha* di ghi va cotto nel decotto di *harītakī*, *āmalaka* e *bibhītaka* e delle cinque pentadi di radici, insieme alla pasta di *pippalī*, *madhuka*, *madhūka*, *kākolī*, *kṣīrakākolī*, *ātmaguptā*, *jīvaka*, *rṣabhaka*, *kṣīraśuklā*, al succo di *vidarī* e a otto parti di latte. Di quella preparazione bisogna assumere la quantità confacente al proprio fuoco digestivo. Quando la si è digerita bisogna consumare riso *śālī* e *śaṣṭika* insieme a latte e ghi e poi prendere acqua calda come bevanda d'accompagnamento. In questo modo si godrà di una durata di vita molto lunga liberi da vecchiezza, malattie, colpe e fatture, dotati di una forza incomparabile di corpo, sensi e intelletto, e senza incontrare ostacoli in tutte le proprie iniziative.  
(Questo è il quinto ringiovanente, a base di *harītakī*)

**Harītakyaṃmalakabibhītakaharidrāsthīrābalāviḍaṅgāmṛtavallīviśvabheṣaja-madhukapippalīsomavalkasiddhena kṣīrasarpiṣā madhuśarkarābhyāmapī ca sannīyāmalakāśvarasaśataparipītamāmalakacūrṇamayaścūrṇa-caturbhāgasamprayuktaṃ pāṇitalamātraṃ prātaḥ prātaḥ prāśya yathoktena vidhinā sāyaṃ mudgayūṣeṇa payasā vā sasarpiṣkaṃ śālīśaṣṭikānnaṃ-aśnīyāt trivarśaprayogādasya varśasatamajaraṃ vayastiṣṭhati śrutamavatiṣṭhate sarvāmāyāḥ prasāmyanti viśamaviśaṃ bhavati gātre gātramaśmavat śthīrībhavati adhr̥ṣyo bhūtānāṃ bhavati /77/**

Si prenda la polvere di *āmalaka* impregnata del succo di cento frutti di *āmalaka* e la si mescoli con ghi estratto dal latte e cotto con *harītakī*, *āmalaka*, *bibhītaka*, *haridrā*, *sthīrā*, *balā*, *viḍaṅga*, *amṛtavallī*, *viśvabheṣaja*, *madhuka*, *pippalī* e *somavalka*, con miele e zucchero e con polvere di ferro, un quarto in quantità (rispetto alla polvere di *āmalaka*). Bisogna assumere ogni mattina un *pāṇitala*<sup>33</sup> di questa medicina, seguendo il metodo prescritto. Alla sera bisogna fare un pasto a base di riso *śālī* o *śaṣṭika* con ghi, insieme a una minestra di *mudga* o con latte. Facendo uso di questa medicina per tre anni si vive per cento anni senza invecchiare e si ritiene ciò che si ascolta. Tutte le malattie guariscono e all'interno del corpo il veleno diviene innocuo. Il corpo diviene compatto come pietra e inattaccabile da nessuna entità.<sup>34</sup>

**Bhavanti cātra**

**Yathāmarāṇāmamṛtaṃ yathā bhogavatāṃ sudhā / tathābhavanmaharṣīṇāṃ rasāyanavidhiḥ purā /78/**

**Na jarāṃ na ca daurbalyaṃ nāturyaṃ nidhanaṃ ca / jagmurvarśasahasrāṇi rasāyanaparāḥ purā /79/**

**Na kevalaṃ dīrghāmihāśnute rasāyanaṃ yo vidhivanniṣevate / gatiṃ sa devarṣiniṣevitaṃ śubhaṃ prapadyate brahma tatheti cākṣayaṃ /80/**

Qui ecco (dei versi):

Nei tempi antichi la terapia *rasāyana* fu per i grandi veggenti ciò che l'ambrosia era per gli immortali e ciò che il nettare era per i serpenti.<sup>35</sup>

Nei tempi antichi coloro che praticarono la terapia *rasāyana* non andarono incontro, per migliaia di anni, a invecchiamento, debolezza, malattia e morte.

<sup>33</sup> Il *pāṇitala* è un'unità di misura del peso. Il termine letteralmente significa “la quantità che sta nel palmo della mano”.

<sup>34</sup> I *bhūta* sono le entità invisibili, gli spiriti, che, spinti da motivazioni varie, penetrano all'interno degli esseri umani per possederli. Per penetrare nel corpo essi approfittano delle fenditure, chiamate *chidra*, che sono presenti naturalmente sul corpo poroso delle creature. Ecco perché, avendo acquisito la compattezza della pietra, il corpo risulta inattaccabile dai *bhūta*.

<sup>35</sup> Il termine *bhogavat*, lett. “colui che è dotato di spire”, ma anche “colui che ha godimenti”, designa i serpenti. Questi, chiamati anche *nāga*, sono gli esseri mitici che abitano le profondità vivendo in meravigliose città poste al di sotto degli oceani. D'origine divina in quanto discendenti del saggio Kaśyapa e di sua moglie Tāmṛā, figlia di Prajāpati, essi dispensano saggezza agli esseri umani. L'associazione tra serpenti e terapia *rasāyana* è probabilmente di natura figurativa: i serpenti infatti, abbandonando la vecchia pelle, ne assumono sempre di nuove; in un certo senso, dunque, essi rinascono continuamente e rimangono sempre giovani.

Colui che utilizza la terapia *rasāyana* nel metodo prescritto non soltanto ottiene di vivere a lungo in questo mondo ma percorre anche la via fortunata dei veggenti divini e raggiunge il *brahman* immortale.<sup>36</sup>

### **Tatra ślokaḥ**

**Abhayāmalakīye'smin śadyogāḥ parikīrtitāḥ / rasāyanānām siddhānām āyuryairanuvartate /81/**

Qui ecco un verso (riassuntivo):

in questa lezione su *abhayā* e *āmalaka* sono state descritte sei formule ringiovanenti che allungano la vita.

**Ityagniveśakṛte tantre carakapratīśākrte cikitsāsthāne rasāyanādhyāye'bhayāmalakīyo nāma rasāyanapādaḥ prathamah /1/**

Fine della prima parte del capitolo sulla terapia ringiovanente, intitolata “*Abhayā e āmalaka*”, nel *Cikitsāsthāna* del trattato compilato da Agniveśa e redatto da Caraka.

Traduzione di Ernesto Iannaccone

Scaricato da [www.ernestoianaccone.shiksha](http://www.ernestoianaccone.shiksha)

---

<sup>36</sup> Il commentatore osserva qui: **Brahma mokṣaḥ / mokṣasādhanatvaṃ ccha rasāyanasya viśuddhasattvakartṛtayocyate** - *Il brahman è la liberazione. E la terapia rasāyana è qui detta essere un mezzo per la liberazione per il fatto che rende pura la mente.*