

Las 3 energías sutiles vitales (Prana, Ojas y Tejas)

Según el Ayurveda, hay varios niveles de funcionamiento del cuerpo: físico, sutil y causal.

Las 3 energías vitales Prana, Ojas y Tejas actúan solo a un nivel sutil.

Su funcionamiento se corresponde, respectivamente, al funcionamiento de Vata, Pitta y Kapha.

1- Prana

Esta es la energía vital que impulsa la respiración, la oxigenación celular y la circulación sanguínea.

Es responsable de todas las funciones motoras y sensoriales.

La inteligencia natural del cuerpo se expresa a través de Prana.

Por ejemplo, si un niño tiene una deficiencia de calcio, la inteligencia natural del cuerpo le empujará a comer barro, que contiene este mineral.

Prana controla las funciones más elevadas tales como la de la mente superior, la memoria, el pensamiento y las emociones.

La sede de Prana es la cabeza.

El funcionamiento fisiológico del corazón también está bajo su control. Es por el corazón por donde entra en el torrente sanguíneo para controlar la oxigenación de los tejidos (dhatus) y los órganos vitales.

Prana gobierna las funciones biológicas de las dos otras energías vitales: Ojas y Tejas.

Trastornos en Prana puede causar un desequilibrio en Ojas y Tejas, y vice-versa.

2 - Ojas

Ojas es la energía sutil de los 7 tejidos del cuerpo (dhatus), que es responsable de mantener el equilibrio hormonal.

Cada dhatu tiene su propia reserva de energía (rasa ojas, ojas rakta, mamsa ojas, meda ojas, etc.)

Ojas controla, con la ayuda de Prana, las funciones vitales del cuerpo. Todas las actividades de las células y los tejidos dependen de él. Es el responsable del sistema inmunológico y de la inteligencia.

La sede de Ojas es el corazón, que es el mayor órgano vital.

La leche materna aumenta ojas en el cuerpo del niño y le permite hacerse fuerte.

Fue durante el octavo mes de embarazo que Ojas pasa de la madre al feto, lo que explica que los niños nacidos prematuramente, antes de los 8 meses, más dificultades para sobrevivir.

A nivel psicológico, ojas es responsable del amor, la compasión, la paz y la creatividad. Las prácticas espirituales y el celibato aumentan Ojas, mientras que los que practican actos sexuales o la masturbación excesiva, dispersan esta energía en el momento del orgasmo.

Un aumento ojas hace que las personas felices, fuertes y llenos de energía.

La leche de almendras y ghee preparados correctamente puede aumentar ojas.

3 - Tejas

Tejas es la energía sutil que dirige el fuego biológico Agni (contenido en la dosha Pitta) responsable del metabolismo, gracias al sistema enzimático.

Tejas es necesario para la nutrición y el procesamiento de cada tejido (dhatu).

Cada dhatu tiene su propia energía sutil, llamado dhatu-agni o dathvagni, responsable del funcionamiento fisiológico del tejido sutil.

Dieta inadecuada, malos hábitos de estilo de vida y el uso excesivo de medicamentos son fuentes de desequilibrio de Tejas.

Cuando Tejas aumenta consume a Ojas, reduciendo la resistencia inmunitaria y aumentando las funciones de Prana.

Cuando Tejas disminuye, resulta en la sobreproducción de tejido enfermo y la creación de los tumores que bloquean el flujo de prana.

La longevidad de la vida depende del equilibrio de estas tres esencias sutiles.

Fuente: <https://mantenerse-saludable.com/fundamentos/las-3-energias-sutiles-vitales-prana-ojas-y-tejas>