

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

AVVERTENZA IMPORTANTE PER IL LETTORE

Questo volume non è un trattato medico e come tale va letto e, eventualmente, messo in pratica. In generale è sempre consigliabile consultare un dottore prima di fare esercizi finalizzati a migliorare il nostro benessere e ad apportare cambiamenti nella nostra routine. Qualsiasi intervento, soprattutto quando è sperimentato per la prima volta, è bene che sia pianificato e affrontato sempre dopo un consulto medico.

In copertina: immagine Adobe Stock © StockImageFactory

© 2020 Edizioni L'Età dell'Acquario  
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: luglio 2020  
ISBN 978-88-3336-197-0

Max Mayr

# ĀYURVEDA

*Rimedi della medicina indiana  
secondo tradizione ed esperienza*

 Edizioni  
L'Età dell'Acquario



## Prefazione

Rivedo nella mia memoria un foglio, conservato in modo semplice, sul piano di una scrivania, appoggiato appena contro il muro retrostante, quasi ad accarezzare la parete. Sopra vi è riportato un sūtra della *Caraka Saṃhitā* che recita:

Non vi è fine nell'apprendimento dell'āyurveda. Dovresti pertanto dedicarti ad esso con gran cura. Cerca di migliorare le tue capacità imparando da altri con spirito privo di invidia. I saggi vedono il mondo intero come loro tutore, mentre gli sprovveduti lo considerano un nemico.

*Sūtra* definisce, in sanscrito, il filo; ma ci viene suggerita anche un'altra sua più comune traduzione, che indica una breve frase, una sentenza, quello che possiamo definire un aforisma, ovvero l'affermazione di una verità, di una regola di vita pratica. In un sūtra troviamo riassunti gli argomenti, le capacità e la sapienza di un'intera nazione, di un popolo che segue il suo cammino... vi rintracciamo gli straordinari risultati di anni di osservazione della natura e analisi della vita pratica.

Queste sentenze conservano realtà che, se meditate, fanno emergere quelle tensioni che muovono l'uomo alla ricerca e alla scoperta.

Le più importanti rivoluzioni della nostra vita, quelle che influenzano maggiormente le nostre scelte successive, cominciano spesso in modo del tutto inaspettato, silenzioso e quasi trascurabile; sono momenti di apparente pace e calma in cui tutto si trasforma lasciando spazio al nuovo, dando origine a un individuo rigenerato e soprattutto a un rinnovato sguardo sulla realtà. Impariamo così a vedere le tante opportunità che l'esistenza è in grado di offrirci, al di là del tempo e della cultura in cui viviamo: ci spogliamo delle facili abitudini, delle superficiali interpretazioni e soprattutto di quegli impedimenti culturali che soffocano ispirazioni e idee.

L'āyurveda è in grado di produrre questo cambiamento, celebrando principi che appartengono anche alla nostra stessa cultura e seguendo lo stesso metodo scientifico: sono stati raccolti dati empirici per lunghissimo tempo, partendo da ipotesi e teorie che sono state poi vagliate con analisi logiche e razionali.

*Le sensate esperienze e le dimostrazioni necessarie* di Galileo per definire il metodo scientifico sono la base anche dell'āyurveda.

Quella che chiamiamo *casualità* mi ha portato, circa quindici anni fa, a vivere quello che già avevo imparato a conoscere e ad amare dai libri. Un'esigenza tutta mentale si stava trasformando in un'esperienza concreta che mi avrebbe portato a vivere l'India e a conoscere un «frammento» importante della sua vastissima cultura. Quel frammento era un'immagine dell'esortazione di Socrate *gnōthi sautón*, «conosci te stesso», scritta all'entrata del tempio di Apollo a Delfi.

Le pagine che seguono desiderano ricordare e sottolineare l'importanza di quell'invito scritto a Delfi e di quell'equilibrio che abbiamo dimenticato: è indispensabile conoscere e osservare la giusta cura del nostro corpo e della nostra salute fisica, intellettuale ed emotiva, mantenere quello stato di benessere che non solo giova all'individuo, ma all'intera società, che sarà

certamente più sana ed equilibrata se conta individui in buona salute e soddisfatti.

Attraverso un processo di cura personale possiamo fare un lavoro con un significato e un risultato ben più ampi.

L'āyurveda, con pochi consigli che ognuno può declinare secondo le proprie esigenze e abitudini, è in grado di migliorare incredibilmente il nostro benessere psicofisico e, se necessario, ci può aiutare a recuperarlo dando equilibrio, energia e salute attraverso l'utilizzo di strumenti che la natura stessa ci mette a disposizione.

Una vita lunga, sana e felice è sempre stato il desiderio, coltivato ed espresso, dell'uomo sin dai primordi della civiltà.

Troviamo documentazione di questa aspirazione in trattati antichissimi di culture diverse e i *Veda*, testi sacri antichissimi in cui la medicina indiana nutre le sue radici, contengono oltre a un elevato numero di invocazioni dedicate alla salute e alla qualità della vita molte indicazioni pratiche per il benessere del corpo.

Il volume che conservate tra le mani non è un trattato che vuole discutere i principi dell'āyurveda – che tra l'altro sono introdotti in modo generale, solo per poter comprendere la logica delle indicazioni per il benessere che la tradizione indiana ci consegna –, ma un manuale per riscoprire il piacere di un equilibrio che le abitudini più recenti ci hanno fatto perdere; è una guida pratica nata dalla somma di alcune esperienze consumate in un pellegrinaggio ayurvedico non ancora concluso.

Possiamo diventare i primi testimoni di un nuovo e ricco ciclo storico fatto di persone capaci di prendere il meglio di quanto civiltà diverse hanno inventato, scoperto e conservato, consegnandolo alle generazioni successive.

Ringrazio, come ho già avuto occasione di fare in altre occasioni, i miei maestri di āyurveda e sono profondamente rico-

noscente a tutti coloro che mi hanno guidato nelle discipline e nelle arti dell'Oriente antico, che ho studiato e praticato.

Ho avuto fortuna perché ho incontrato persone aperte, curiose nell'affrontare il cambiamento e capaci di accompagnarmi negli studi con affetto, mostrandomi il valore dell'incontro con l'altro da noi. (*m.m.*)

# ĀYURVEDA



## Prologo

Avevo superato la soglia dei trent'anni già da qualche tempo e cominciavo a praticare con una speciale attenzione lo yoga. Avevo cominciato la mia esperienza con una certa responsabilità e avvertivo che il mio impegno doveva diventare più pieno e complesso, «integrale».

Avevo la consapevolezza di essere giunto a quel punto del percorso della «vita sportiva» in cui la cura della qualità dell'alimentazione, del movimento che eseguivo e dello stato emotivo in cui praticavo le discipline che seguivo, doveva diventare il cuore del mio interesse e del mio allenamento.

I greci antichi, e poi i romani e tutta la cultura occidentale fino a noi, ci hanno trasmesso un'idea complessa e articolata di formazione, la *paideia*: un filo rosso che dall'età classica arriva fino all'Umanesimo e al Rinascimento per arrivare alla *Bildung* del XIX e del XX secolo, che sognava ancora una volta l'uomo universale.

La *paideia* è un'immagine che appartiene alla Grecia antica, ma è stata vitale per tutta la storia europea che reclamava un complessivo allenamento del corpo, una continua formazione nelle arti e nelle discipline per modellare la morale dell'individuo e creare il perfetto libero cittadino.

Questo cittadino era un modello il cui ritratto cambiava in

relazione ai periodi storici e quindi al grado di libertà che era possibile raggiungere.

La *paideia*, la formazione che coltiva in egual misura il corpo (dagli sport, come li immaginiamo noi, all'arte del combattimento), la mente (con lo studio delle arti) e lo spirito (con lo studio della filosofia e della religione), divenne con il tempo non solo un sistema educativo, ma addirittura un ideale di vita.

Questo ideale, che nella nostra cultura è ancora vivo, ma ormai quasi invisibile e trascurato, scorre invece come acqua viva tra le discipline indiane, mettendo in rapporto le une con le altre, per costruire quell'armonia di corpo, mente e spirito che seduce tante persone in Occidente.

Durante il mio primo viaggio in India, ormai più di dieci anni fa, feci tappa a Varanasi perché pensavo non si potesse trascurare la «Città della luce», la città sacra dell'India per eccellenza e sede di un'antica tradizione ayurvedica.

La mia esplorazione e scoperta dell'India ebbe il suo autentico inizio con questo importante soggiorno; avevo iniziato la mia esplorazione però già molti anni prima seguendo fantastici itinerari, guidato da letture distinte e specifiche, oppure del tutto generiche di storia, antropologia e arte del subcontinente indiano.

Senza mai essere veramente stato in quella terra avevo già visto città vive e ruderi, foreste, fiumi, oceani e naturalmente un intero popolo, diversissimo da nord a sud e da est a ovest, con gli occhi di viaggiatori, studiosi, artisti e curiosi occidentali, ma anche – sebbene all'epoca in modo epidermico – grazie ad antichi testi e trattati di religione, filosofia, yoga e medicina ayurvedica.

Quando sedetti per la prima volta sui *ghāt* (possenti gradinate che scendono verso le acque) della *Ganga* (il nome tradizionale del fiume Gange) studiavo āyurveda già da qualche anno

ed ero curioso di scoprire come veniva vissuta l'antica medicina indiana nel paese dove era nata.

L'India, più di altri paesi, sa abbracciarti e accoglierti come il migliore anfitrione, oppure rifiutarti e allontanarti brutalmente: l'accoglienza è conseguenza della nostra capacità di vivere le sfumature della vita.

In quei giorni, e nei successivi che mi portarono fino a Pūne, in Mahārāṣṭra, ebbi l'occasione di studiare con i *vaidya* (medici ayurvedici) e vedere come gli *upasthiti* (gli assistenti) mettevano in atto i diversi trattamenti indicati dai medici.

Fu la mia prima esperienza pratica per cercare di conoscere questa antica scienza, non solo per parti, ma nella sua complessità. In quell'occasione – e negli anni seguenti – scoprii come l'āyurveda classica sia fatta anche di interventi che appartengono alla quotidianità della vita: noi abbiamo in casa, sempre, uno o due medicinali che pensiamo essere una panacea, gli indiani allo stesso modo utilizzano ricette che sono in grado di preparare in poco tempo utilizzando spezie, latte, erbe...

Questo libro contiene alcune di queste ricette, quelle che ho potuto sperimentare io stesso o vedere utilizzate in India durante le miei giornate di studio in alcune cliniche. Possono essere lette con curiosità oppure vissute come pagine di storia ancora viva: se le indicazioni dell'āyurveda vi sembrano sagge, provate a scoprire con un medico ayurvedico cosa potete fare per migliorare il vostro benessere.

In Italia non è facile trovare un medico con una formazione ayurvedica, ma non è nemmeno difficile, e certo non impossibile: vivere l'esperienza di lettura del corpo secondo un linguaggio diverso da quello che già conosciamo può essere un'occasione per comprendere meglio quello che la nostra medicina ci istruisce a fare.



## Introduzione

Āyurveda è parola sanscrita che nasce dalla combinazione di *āyur*, traducibile con «longevità», e *veda*, che dobbiamo interpretare come «conoscenza» o «consapevolezza»: āyurveda significa perciò «conoscenza o consapevolezza della longevità», oppure, con una certa libertà di traduzione, «sapere per ampliare il ciclo della vita e migliorarne la qualità».

L'āyurveda è la medicina tradizionale indiana. In India è parte integrante del sistema sanitario nazionale, conta diversi ospedali specializzati e un piano di studi è dedicato per praticare la professione di medico ayurvedico (il percorso formativo in medicina è analogo al nostro e termina con una specializzazione in āyurveda).

La pratica di questa scienza è consentita in diversi paesi del mondo nell'ambito delle terapie complementari; in Italia, come per altre medicine tradizionali e non convenzionali, non è ancora inserita in un quadro legislativo di riferimento.

I diversi rimedi della medicina ayurvedica, nonostante la loro appartenenza a una specifica cultura, a un periodo storico e a un'area geografica, sono espressioni di un comune desiderio di tutta l'umanità: vivere in salute e in modo pieno la vita.

Essi sono il risultato di osservazioni e successivi tentativi che hanno portato al superamento di specifici problemi fisici o,

più modestamente, a un loro parziale governo, che diminuisce fastidi e sofferenze.

Questo testo non pretende di essere nulla più che un'occasione, una porta aperta su un incredibile potenziale che qui introduciamo: segnaliamo alcune delle più comuni tecniche domestiche e quindi di facile realizzazione (possiamo affermare, però, le più utili), per aiutarci a stare meglio e imparare a osservare il funzionamento del nostro corpo.

Il libro non intende sostituirsi a un percorso di formazione sistematico, che solo un medico specializzato in āyurveda è in grado di fornire, e nemmeno essere una guida completa che possa svelare i tantissimi rimedi offerti dalla medicina indiana: servirebbero anni di studio e ancora più anni di pratica per possedere questo tipo di conoscenza.

In queste pagine viene offerta una panoramica dei concetti della medicina ayurvedica, utili per poter successivamente capire la logica di alcuni consigli che vengono dati seguendo la linea di tradizione. Tutte le indicazioni che si trovano descritte sono state oggetto di studio teorico in Italia e in India. Quando è stato necessario, o possibile, molte di queste sono state sperimentate personalmente (alcune pratiche di igiene quotidiana sono parte integrante delle personali abitudini di chi scrive) oppure osservate nei loro risultati durante viaggi studio in India.

Si è cercato, quando è stato ritenuto particolarmente importante, di presentare l'adesione dei principi dell'āyurveda alla ricerca scientifica contemporanea e di sottolineare, dove era evidente, come questi stessi principi contenessero già *in nuce* conquiste e scoperte che sono attribuite alla medicina moderna.

Non sappiamo come sia stato possibile, per uomini vissuti secoli fa, conoscere e comprendere importanti caratteri della fisiologia contemporanea né come abbiano potuto costruire percorsi di diagnosi che per noi sono scoperte recenti.

Questi uomini hanno utilizzato parole e concetti a noi in buona parte estranei (tutto il corpo e il suo funzionamento è descritto a partire da astrazioni molto diverse da quelle attuali)... ma la tecnica funziona!

Dobbiamo costruire una conoscenza e una coscienza ampliate del nostro corpo, capaci di mettere in relazione quanto di meraviglioso sta facendo oggi la nostra medicina moderna e quanto di straordinario ha fatto e può ancora fare l'āyurveda.

Ci muoviamo in un mondo sempre più densamente popolato e regolato da modelli di sviluppo che producono una ricchezza un tempo inimmaginabile, ma che contemporaneamente generano rovina e miseria. L'āyurveda offre una visione di equilibrio che noi abbiamo parzialmente scordato (o che semplicemente trascuriamo in attesa che qualcuno trovi per noi la soluzione ai danni) e ci ricorda la potenzialità che abbiamo, come popolo e come singoli individui, di prosperare determinando nuova ricchezza e benessere intorno a noi, nel pieno rispetto dell'ambiente in cui viviamo e della natura, che provvede ai mezzi a noi indispensabili.

In quest'ottica di sapere e cultura, che travalica il tempo, le culture e i popoli, questa guida vuole proporre una rinnovata idea di benessere e perseveranza nella ricerca personale.

Conoscere le origini e l'ambiente sociale e culturale in cui l'āyurveda si è sviluppata è fondamentale per carpirne alcuni aspetti.

La genesi della cultura indiana è antichissima e, come tutto quello che inizia molto lontano nel tempo, essa è caratterizzata da un'interpretazione particolarmente complicata – soprattutto nella datazione – resa ancora più difficile dai compilatori dei testi antichi, che hanno abilmente arricchito la storia con il mito.

Troverete riportate due versioni che ricostruiscono la storia dell'āyurveda: quella cronologica, ottenuta a partire dalle sco-

perle archeologiche, e quella figlia del mito, che espone un'altra verità, riportata per simboli e immagini. Ci è stato insegnato che questa seconda via è solo una bella favola, ma invece contiene una parte sostanziale della storia: ci racconta del contenuto ideologico, ci riporta il messaggio morale che accompagna quello pratico.

Il libro prosegue poi con una descrizione degli elementi fondamentali per potersi orientare nella lettura dei principi dell'āyurveda che descrivono il corpo umano a partire da ipotesi diverse dalle nostre.

Diventa prioritario inserire la visione dell'āyurveda e quella della moderna medicina in un sistema comparato, che consenta una lettura dell'anatomia e della fisiologia umane nelle due interpretazioni, relazionandole.

Parleremo dell'alimentazione, dell'importanza dell'equilibrio tra vita pubblica e vita privata, del valore di uno stile di vita bilanciato (tra piacere e dovere, vita attiva e vita meditativa), delle migliori esperienze per mantenere un alto livello di energia e una buona salute.

Il libro arriva al suo cuore con la descrizione di alcune ricette che accompagnano la vita in India e che la pratica dell'āyurveda e la tradizione popolare garantiscono essere eccellenti strumenti di vita.

Queste ricette potremmo leggerle solo come rimedi di lunga tradizione. Se cerchiamo la definizione di «rimedio» leggiamo «farmaco», «trattamento medico», ma anche più in generale «accorgimento per sanare una condizione sfavorevole».

L'āyurveda interpreta queste ricette in modo molto più ampio: esse sono espressione di uno stile di vita.

Il rimedio dell'āyurveda non è solo interpretabile come risposta al malessere o alla malattia, ma è attenzione continua al mantenimento della salute: è rimedio alla mancanza di armo-

nia, è vivere una vita consapevole nel presente con un regime regolare, senza azioni automatiche, senza regole rigide e assolute, ma invece con l'uso di strumenti coscienti e abitudini che sperimentiamo portare benessere.

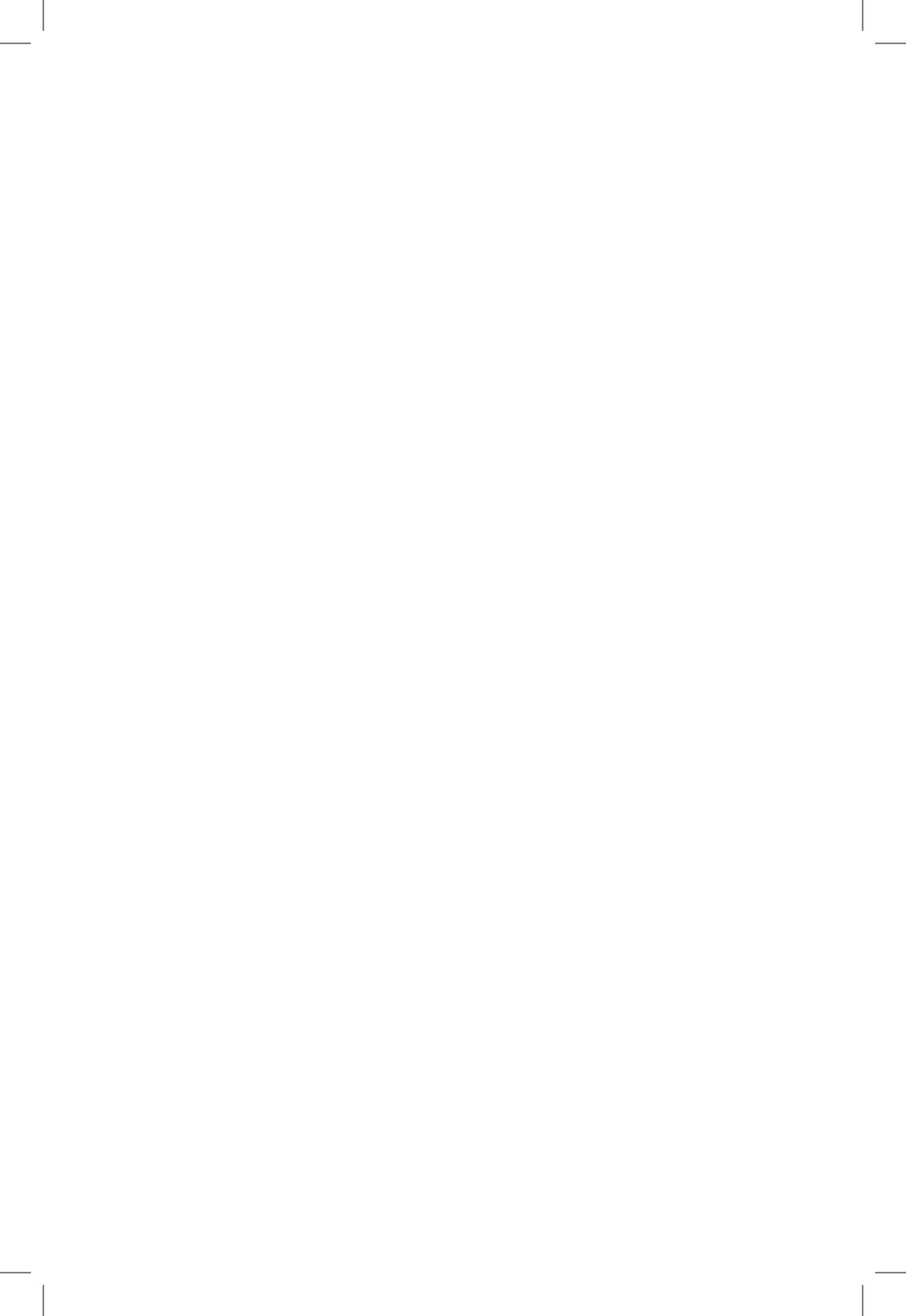


# I

## LE ORIGINI

Sarve bhavantu sukhinaḥ  
sarve śantu nirāmayāḥ  
sarve bhadraṇi paśyantu  
mā kaściduḥkhabhāg bhavet

(La felicità sia con noi.  
La perfetta salute sia con noi.  
Possano tutti vedere ciò che è buono.  
Possano tutti essere liberi dalla sofferenza.)



## La cultura indiana delle origini

Quando ebbe inizio la storia delle città e le genti guardavano stupite i cambiamenti dei villaggi che cominciavano a contare edifici in mattoni, grandi templi, strade pianificate e mura di protezione, tre grandi civiltà operavano questa trasformazione: quella mesopotamica, quella egizia e quella della valle dell'Indo.

La Mesopotamia contava città come Eridu, Uruk, Ur.

Eridu, che si fa risalire al 5000 a.C., è considerata la città più antica della Mesopotamia, tanto antica che la tradizione la riteneva parte della creazione divina del mondo; oggi gli archeologi dibattono se sia effettivamente la più antica città mai costruita.

Uruk è considerata la prima autentica città con un apparato sociale specializzato e una vera pianificazione urbana (fu la città di Gilgameš).

Ur assunse pienamente l'aspetto di città intorno al 3000 a.C.: il suo codice di leggi è il documento più antico mai rinvenuto, precedente anche a quello di Hammurabi: fu redatto intorno al 2000 a.C.

In Egitto Nekhen e Menfi furono capitali nel IV millennio a.C. ed esempi di urbanistica per un grande regno.

In India due grandi centri urbani, Harappa e Mohenjo-daro

(oggi in territorio pakistano), segnarono la storia della civiltà, consegnandoci quello che sembra essere stato il primo esempio di sistema sanitario urbano con un articolato sistema idrico.

La storia ufficiale ha il suo principio con la scrittura: primi documenti compaiono intorno al IV millennio a.C. in caratteri geroglifici, minoici e cuneiformi.

Il Codice di Ur è databile al 2000 a.C., il Codice di Hammurabi risale al 1750 a.C., il papiro di Ebers al 1570 a.C.; in India lo scritto vedico più antico è databile al XV secolo a.C.

Il *Rg Veda*, databile nella sua forma più antica tra il 1500 e il 1000 a.C., e l'*Atharva Veda*, di poco successivo, sono i due testi in cui l'āyurveda trova la sua propria origine, ma certamente la tradizione orale che li ha tramandati è molto più antica ed esprime caratteristiche del mondo della civiltà dell'Indo.

Furono gli arii a portare i quattro *Veda* – il *Rg Veda*, l'*Atharva Veda*, lo *Yajur Veda*, il *Sāma Veda* – creando l'ambiente culturale in cui l'āyurveda ha preso corpo.

Il più antico, il *Rg Veda*, è una raccolta di inni, versi recitati durante le cerimonie religiose ed è all'origine degli altri tre.

L'*Atharva Veda* conta pratiche e riti in gran parte legati alla medicina: è il *Veda* più importante per l'āyurveda, molti lo datano al 1200 a.C.

Lo *Yajur Veda* è una raccolta di formule e preghiere per i riti sacrificali.

Il *Sāma Veda* è il *Veda* dei canti da recitare durante il sacrificio o l'offerta.

L'origine della medicina indiana è quindi da ricercare in questi testi: non bisogna però confondere il contesto delle pratiche religiose con gli insegnamenti che preparano le caste alte ad aver cura del corpo, con indicazioni di igiene e descrizioni delle malattie.

I testi costituiscono un *unicum* e il loro contenuto è quello

di un'intera civiltà: troviamo pagine intense di spiritualità, religione, norme di vita privata e sociale.

Il ragionamento che guida il compilatore appartiene a due mondi diversi: il primo è quello degli dei – *spirituale* – per le pratiche religiose e le leggi morali; il secondo è quello degli uomini – *naturale* – per la cura della persona e la migliore conservazione del corpo individuale e sociale.

La storia dell'India comincia però prima dell'arrivo degli arii. Tra la metà del III millennio e la metà del II millennio a.C. il subcontinente indiano era abitato da popolazioni autoctone, conosciute ancora oggi come *adivāsi*, e dai *dravidici*, una popolazione dalla pelle scura le cui origini sono difficili da individuare. I *dravidici*, denominati «preharappidi», avevano sviluppato una civiltà ben organizzata che raggiunse il suo apice con la civiltà harappide, o della valle dell'Indo.

Dopo la metà del II millennio a.C. l'India vide l'arrivo di un nuovo popolo dalla pelle chiara, gli *Ārya* o *arii* (letteralmente «i nobili», «i sapienti») che portarono i *Veda* e si sostituirono nel potere alle popolazioni autoctone, assimilandole e modificandone la cultura.

La cultura indiana però non perse completamente le precedenti peculiarità che anzi influenzarono tutto lo sviluppo culturale dei secoli successivi, in particolare nel sud dell'India, lasciando un segno profondo e incancellato nella tradizione.

Quando pensiamo all'India spesso confondiamo la religione con quello che invece è un maestoso impianto filosofico, un'ossessiva necessità di descrivere il mondo, cercando di comprenderlo nella sua forma e nei suoi contenuti, creando una società in grado di rispondere alle esigenze di sicurezza e protezione che contraddistinguono ogni civiltà, la nostra per prima.

Dalla lettura della natura e dall'interpretazione del mondo

erompe e prende vita una rigida classificazione sociale che risponde a queste esigenze: dall'originale energia che costituisce l'universo, rappresentata come il corpo di un uomo, nasciamo noi, l'uomo in carne e ossa, e le membra di quell'uomo cosmico, di cui parleremo, generano le caste, le classi sociali indiane.

Questa divisione della società per caste – *varṇa* o *jāti* – viene introdotta con l'arrivo degli arii in funzione dei doveri pubblici, ma soprattutto del sangue, per garantire la conservazione del potere.

La casta posta in cima alla piramide sociale era quella dei *brāhmaṇa*, costituita dai sacerdoti e dagli studiosi dei testi sacri, che si originarono, per tradizione filosofica, religiosa e sociale, dalla bocca del *puruṣa*.

Seguivano in questa rigida e dura divisione gli *kṣatriya*, i guerrieri, che rappresentavano il ceto politico-amministrativo e che si generarono dalle braccia del *puruṣa*.

I *vaiśya*, i commercianti, che si generarono dalle cosce del *puruṣa*, godevano di un prestigio e di un potere sociale decisamente inferiori, ma costituivano una dinamica e rilevante realtà sociale che poteva accedere ai riti di iniziazione.

Gli *śūdra*, gli agricoltori (che potevano anche essere proprietari terrieri), gli artigiani e i servitori si generarono dai piedi del *puruṣa*; costituivano una parte della società che non poteva accedere pienamente alla vita sociale e religiosa, ma era considerata ancora parte integrante del corpo della nazione.

Gli *avarṇa*, i fuoricasta, contavano la discendenza degli esclusi, gli stranieri, chi aveva mancato gravemente alle norme religiose; secondo la tradizione erano nati dalla polvere sui piedi del *puruṣa*.

Si tratta di una divisione che oggi facciamo molta fatica a comprendere – ne percepiamo una secca durezza – ma non dobbiamo dimenticare che non è assolutamente lontana da

qualsiasi altra stratificazione delle antiche società: la sua peculiarità è probabilmente quella di essere stata l'organizzazione sociale più longeva in assoluto!