

AYURVEDA
știința autovindecării
de Dr. Vasant Lad

GHID PRACTIC

ALMA SOFT
– SIBIU –

Prefață	8
Capitolul 1 - Istorie și filozofie.....	10
Prima știință a vieții.....	12
Ayurveda și potențialul uman	12
Ayurveda, yoga și tantra	13
Ayurveda și mentalitatea occidentală	15
Capitolul 2 - Cele cinci elemente și omul	17
Omul ca microcosmos.....	18
Simțurile	20
Capitolul 3 - Constituția umană	23
Înțelegerea <i>tridosha-ei</i>	25
Determinarea constituției individuale	29
Constituția <i>Vata</i>	30
Constituția <i>Pitta</i>	31
Constituția <i>Kapha</i>	32
Constituțiile mentale	33
Capitolul 4 - Procesul de îmbolnăvire	37
Clasificarea bolilor	38
Predispoziția la îmbolnăvire	38
Cheia sănătății sau a bolii - " <i>Agni</i> "	39
Emoțiile reprimate	41
Cele trei <i>Mala</i>	42
Celeșapte <i>Dhatu</i>	46
Capitolul 5 - Atributele (<i>guna</i>).....	50
Capitolul 6 - Diagnosticul	54
Examinarea pulsului radial.....	54
Diagnosticul după limbă	62
Diagnosticul după față	65
Diagnosticul după buze	67
Diagnosticul după unghii.....	68
Diagnosticul după ochi	71
Capitolul 7 - Tratamentul.....	73
Eliberarea de emoții	73
Panchar Karma	74
Voma terapeutică (<i>Vaman</i>).....	75
Purgația (<i>Virechan</i>)	75

Clisma (<i>Basti</i>)	79
Administrarea nazală (<i>Nasya</i>)	81
Luarea de sânge (<i>Rakta Moksha</i>)	83
Neutralizarea toxinelor (<i>Shamana</i>)	85
Capitolul 8 - Regimul alimentar.....	86
Postul	93
Vitaminele	94
Capitolul 9 - Gustul	96
<i>Rasa, Virya și Vipak</i>	96
Capitolul 10 - Stilul de viață și rutina.....	108
Sugestii pentru o viață creativă, sănătoasă	109
Capitolul 11 - Timpul	113
Soarele și luna	116
Astrologie	116
Vârstele vieții omenești	117
Capitolul 12 - Longevitatea.....	118
Yoga	123
Respirația (<i>pranayama</i>) și meditația	125
Mantra	137
Meditația	137
Masajul	140
Capitolul 13 - Remediile	142
Farmacia din bucătărie	143
Metalele	159
Pietrele prețioase și semiprețioase și terapia cu culori	163
Culorile	169
Concluzie	172
Apendice A	175
Apendice B	178
Apendice C	183
Glosar.....	185
Bibliografie	190

TABELE, SCHEME ȘI DIAGRAME

Tabelul 1. Cele cinci elemente, organele de simț și acțiunile corespondente	22
Tabelul 2. Constituția umană (<i>Prakruti</i>)	34
Tabelul 3. Cele douăzeci de atribute (<i>Guna</i>) și acțiunile lor	52
Tabelul 4. Atributele celor trei <i>Dosha</i>	53
Tabelul 5. Ghid al alimentelor pentru tipurile constituționale de bază	90
Tabelul 6. Gusturile și acțiunile lor	99
Tabelul 7. Proprietățile și acțiunile categoriilor <i>Rasa, Virya și Vipak</i>	101
Tabelul 8. Asane pentru dezechilibru lui <i>Vata, Pitta</i> și <i>Kapha</i>	135
Schema 1. <i>Samkhya</i> – filozofia creației	14
Schema 2. Funcțiile celor trei <i>Dosha</i>	27
Schema 3. Examinarea urinei	44
Schema 4. Circulația substanțelor nutritive și transformarea <i>Dhatu</i> -urilor	48
Schema 5. Terapia prin vomare (<i>Vaman</i>)	76
Schema 6. Terapia prin purgație (<i>Virechan</i>)	77
Schema 7. Terapia prin clismă (<i>Basti</i>)	80
Schema 8. Administrarea nazală (<i>Nasia</i>)	82
Schema 9. <i>Tri-dosha</i> mandala	114
Schema 10. Asane pentru remedierea dezechilibrelor <i>Vata, Pitta</i> și <i>Kapha</i>	127
Diagrama 1. Sediile <i>dosha</i> -urilor <i>Vata, Pitta, Kapha</i>	26
Diagrama 2. Diagnosticul după puls (<i>Nadi</i>)	56
Diagrama 2A. Identificarea pulsului	57
Diagrama 3. Punctele pulsului	58
Diagrama 4. Meridianele și cele cinci elemente de bază	59
Diagrama 5. Pulsul și organele	60
Diagrama 6. Diagnosticul după limbă (<i>Jihva</i>)	63
Diagrama 7. Diagnosticul după față	66
Diagrama 8. Diagnosticul după buze	68
Diagrama 9. Diagnosticul după unghii	70
Diagrama 10. Diagnosticul după ochi	72
Diagrama 11. Meditația <i>So-Hum</i>	139

Ayurveda nu este doar o știință ci și religie și filozofie în același timp. Folosim cuvântul *religie* pentru a desemna credințe și discipline ce conduc spre stări ale ființei în care porțile percepției se deschid spre toate aspectele vieții. În Ayurveda întreaga călătorie prin viață este considerată sacră. Cuvântul *filozofie* se referă la iubirea de adevăr iar în Ayurveda adevărul este Ființă, Existență Pură, Sursa întregii vieți. Ayurveda este o știință a adevărului aşa cum se manifestă el în viață.

Întreaga literatură Ayurvedică se bazează pe filozofia creației *Samkhya* (rădăcinile termenului *Samkhya* sunt două cuvinte sanskrite: *sat* care înseamnă „adevăr” și *khya* care înseamnă „a ști”). Cititorul este rugat să cultive o atitudine deschisă a minții și a inimii față de filozofia *Samkhya*, deoarece aceasta se află într-o profundă legătură cu Ayurveda.

Ființele realizate din antichitate, *rishi*-i sau căutători ai adevărului, au descoperit adevărul cu ajutorul practicilor și disciplinelor religioase. Prin meditație intensă, ei au manifestat adevărul în viața lor de zi cu zi. Ayurveda este știința modului de viață de zi cu zi, iar acest sistem de cunoaștere s-a dezvoltat din iluminarea practică, filozofică și religioasă a *rishi*-lor, care a apărut datorită înțelegerii lor asupra creației.

* Acest capitol care poate fi dificil pentru cititorii care nu au cunoștințe anterioare subiectelor discutate, poate fi citit la început, la sfârșit sau în orice moment convenabil.

Ei au observat, în relația strânsă dintre om și univers, cum energia cosmică se manifestă în toate lucrurile, fie că au sau nu viață. Ei au mai realizat că sursa întregii existențe este Conștiința Cosmică ce se manifestă ca energie masculină și feminină – *Shiva* și *Shakti*.

Rishi-ul Kapila, care a realizat filozofia creației *Samkhya*, a descoperit douăzeci și patru de principii sau elemente din care e compus universul*, dintre care *Prakruti*, sau creativitatea, este fundamental.

Purusha este energia masculină, în timp ce *Prakruti* este cea feminină. *Purusha* este fără formă, fără culoare, dincolo de atribute și nu este parte activă în manifestarea universului. Această energie este conștiință pasivă, fără alegere.

Prakruti are formă, culoare și atribute: este conștiință cu alegere. Este voința divină, Unul care dorește să se multiplice. Universul este copilul născut din pântecele lui *Prakruti*, Mama Divină.

Prakruti creează toate formele în univers, în timp ce *Purusha* este martor al acestei creații. Este energia fizică primordială ce conține cele trei atribute, sau *guna*-e, aflate în întreaga natură, în cosmosul ce evoluează.

Cele trei *guna*-uri sunt: *satva* (esență), *rajas* (mișcarea) și *tamas* (inerția). Acestea trei sunt temelia întregii existențe. Ele sunt conținute în mod echilibrat în *Prakruti*. Când acest echilibru se perturbă, apare o interacțiune între cele trei *guna*-e care astfel generează evoluția universului.

* Cele 24 de principii sau elemente specifice în filozofia *Samkhya* sunt următoarele: *Prakruti*; *Mahad*, *Ahamkar*; cele cinci facultăți ale simțurilor; cele cinci organe de acțiune; mintea; cele cinci elemente: eter, aer, foc, apă, pământ. *Purusha* se consideră, adesea, a fi subsumată lui *Prakruti* ca și cele trei *Guna*: *Satva*, *Rajas* și *Tamas*. (vezi schema 1 despre filozofia creației *Samkhya*)

Prima manifestare din *Prakruti* este Inteligența Cosmică. Din *Mahad* se formează Ego-ul (*Ahamkar*). Apoi Ego-ul se manifestă prin cele cinci simțuri (*tanmatras*) și cele cinci organe motorii cu ajutorul lui *satva*, creând astfel universul organic. Același Ego se manifestă mai departe prin cele cinci elemente de bază (*bhutas*) cu ajutorul lui *tamas*, pentru a crea universul anorganic.

Rajas este forța vitală activă din corp, care mișcă atât universul organic cât și pe cel anorganic spre *satva* și respectiv spre *tamas*. Astfel, *satva* și *tamas* sunt energii potențiale inactive care au nevoie de forță cinetică, activă a lui *rajas*. *Satva* este potențialul creator (*Brahma*); *rajas* este forța cinetică protectoare (*Vishnu*); și *tamas* este forța potențială distrugătoare (*Shiva*). Creația (*Brahma*), Menținerea (*Vishnu*) și distrugerea (*Shiva*) sunt cele trei manifestări ale primului sunet cosmic inaudibil, *aum*, care operează în mod constant în univers. Schema alăturată ilustrează această manifestare a universului.

PRIMA ȘTIINȚĂ A VIEȚII

Ayurveda este un sistem holistic de medicină, care provine din India, unde este practicat la scară largă. Cuvântul Ayurveda este un termen sanscrit, însemnând „știința vieții”. *Ayu* înseamnă „viață” sau „viață de zi cu zi”, iar *Veda* înseamnă „cunoaștere”. Ayurveda a fost menționată pentru prima dată în *Vede*, una dintre cele mai vechi scrierii din lume. Acest sistem de vindecare este practicat în mod curent în India de peste 5000 de ani.

AYURVEDA ȘI POTENȚIALUL UMAN

Ayurveda ne învață că omul este un microcosmos, un univers în sine însuși. El este

copilul forțelor cosmice ale mediului exterior, ale macrocosmosului. Existența sa individuală nu poate fi separată de totalitatea manifestărilor cosmice. Ayurveda vede sănătatea și „boala” în termeni holistici, luând în considerație relațiile inerente dintre individ și spiritul cosmic, individ și conștiința cosmică, energie și materie.

Conform învățărilor ayurvedice, orice ființă umană are patru instințe spirituale și biologice: religios, finanțier, de reproducere și instințul spre libertate. O sănătate bine echilibrată reprezintă baza pentru satisfacerea acestor instințe.

Ayurveda îi ajută pe cei sănătoși să-și mențină sănătatea și pe cei bolnavi să-și redobândească sănătatea. Este o știință a vieții medical-metafizică de vindecare, mama tuturor artelor vindecării. Practica Ayurvedei este destinată promovării fericirii, sănătății și dezvoltării creatoare a omului.

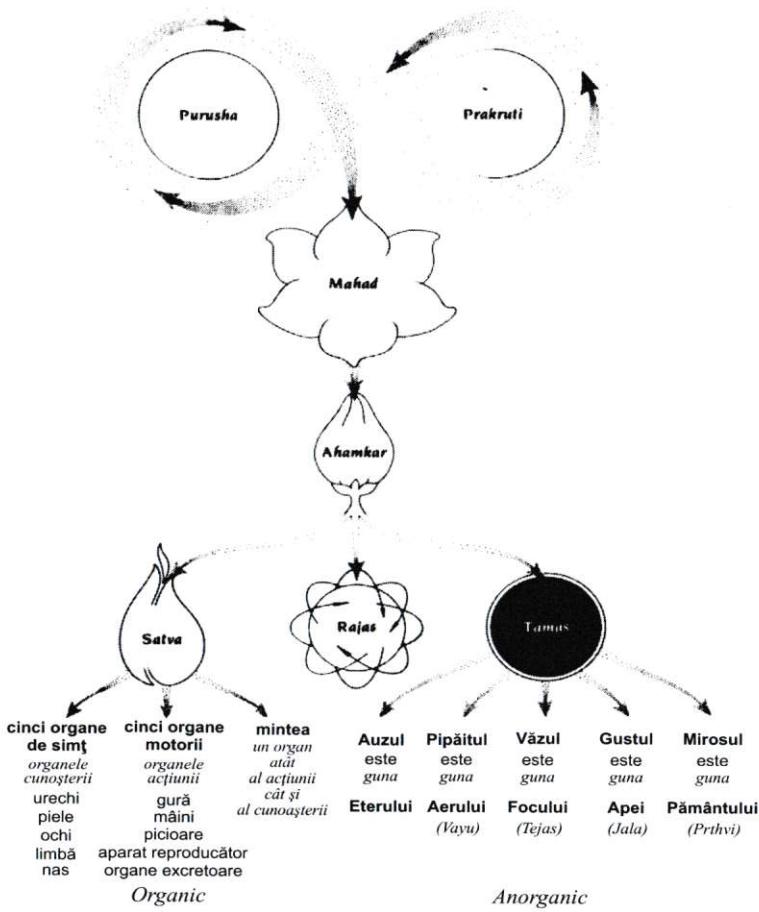
Prin studiul învățărilor ayurvedice se poate dobândi, de către oricine, cunoașterea practică a autovindecării. Prin echilibrarea potrivită a tuturor energiilor din corp, procesele de degradare fizică și îmbolnăvire pot fi reduse în mod impresionant. Acest concept este de bază în știința Ayurveda: capacitatea omului de a se autovindeca.

AYURVEDA, YOGA ȘI TANTRA

Ayurveda, Yoga și Tantra sunt discipline străvechi ale vieții care sunt practicate în India de secole. Ele sunt menționate în scripturile *Vedice* și în *Upanishade*. Yoga este știința unirii cu Dumnezeu; Tantra este cea mai directă metodă de control a energiei, care conduce la uniunea cu Adevarul Ultim Dumnezeiesc; iar Ayurveda este știința vieții (de zi cu zi, n.n.).

Respect pentru oamenii săi! **Samkhya - filozofia creației**

Purusha este nemanifestat, fără formă, pasiv, dincolo de atrbute, de cauză și efect, spațiu și timp. Purusha este Pură Existență. **Prakruti** este forța creațoare a acțiunii, sursa formelor, manifestării, atrbutorul și naturii. **Mahad** este Inteligența Cosmică sau *Buddhi*. **Ahamkara** este ego-ul, sensul lui „Eu sunt”. **Satva** este stabilitate, aspect pur, trezire, esență și lumină. **Rajas** este mișcare, dinamică. **Tamas** este static. Este energie potențială, inertie, întuneric, ignorantă și materie.



Scopul fiecărei practici este de a ajuta individul să atingă longevitatea, reîntinerirea și autorealizarea. Obiectivul practicării disciplinelor Yoga și Tantra este eliberarea, deși numai anumiți practicanți disciplinați sunt capabili să atingă acest ultim țel. Totuși, Ayurveda poate fi practicată cu succes de oricine în scopul atingerii unei bune sănătăți și a longevității.

În evoluția spirituală a omului, Ayurveda reprezintă baza, reprezintă baza, Yoga este corpul, iar Tantra este capul. Mai întâi este necesar să înțelegem Ayurveda pentru a experimenta cu succes practicile Yoga și Tantra. Astfel, Ayurveda, Yoga și Tantra formează o trinitate interdependentă. Nici una dintre aceste practici nu este separată. Sănătatea corpului, a mintii* și a conștiinței** depinde de cunoașterea și de practicarea acestor trei discipline în viața de zi cu zi.

AYURVEDA SI MENTALITATEA OCCIDENTALA

Medicina și gândirea occidentală tind să generalizeze și să clasifice individul. De exemplu, potrivit conceptului occidental de normalitate, ceea ce este comun majorității oamenilor devine normă. Ayurveda susține că normalitatea trebuie evaluată individual, deoarece fiecare constituție umană funcționează și își manifestă propriul temperament în mod spontan și particular.

În Orient, cheia înțelegerei este acceptarea, observarea și experiența; în Occident, este problematizarea, analiza și deducția logică. Mintea occidentală, în general, are incredere în

⁸ „mintea” în acest context și în următoarele pagini, denotă operațiile intelectului rațional.

^{**} „conștiința” denotă aici operațiile intuitive ale sufletului în comunione directă cu Prințipiu Divin și Sursa întregii vieți.

obiectivitate, în timp ce mintea orientală acordă mai multă importanță subiectivității. Știința orientală ne învață să mergem dincolo de diviziunea dintre subiectivitate și obiectivitate. Această diferență de abordare poate explica de ce unii occidentali au dificultăți în înțelegerea metodei ayurvedice.

Multe afirmații făcute în această lucrare introductivă asupra Ayurvedei, ar putea ridica întrebările: „Cum?” și „De ce?”. Autorul îi amintește cititorului că asemenea întrebări, deși inevitabile, nu își găsesc întotdeauna răspuns. Chiar și în medicina modernă occidentală, unele concepte se dovedesc „a funcționa” fără ca motivele din spatele fenomenelor să fie pe deplin înțelese; de exemplu, deși antibioticele sunt folosite pentru a distrugе bacteriile care formează toxine în corp, nu există nici o explicație adecvată pentru a înțelege de ce și cum se formează toxinele din bacterii. Mergând mai departe, Ayurveda este cu adevărat o știință holistică, în care suma multor elemente conține Adevărul. S-ar dovedi neproductivă și nesatisfăcătoare problematizarea detaliilor înainte de a dobândi o solidă viziune generală asupra întregii științe. Prin urmare, cititorul este rugat anticipat cu respect să accepte afirmațiile care la prima vedere ar putea părea lipsite de o explicație adecvată, până ce va începe să stăpânească cunoașterea ayurvedică ca un întreg.

CAPITOLUL II

Cele cinci elemente și omul

Ayurveda a luat naștere în mințile meditative ale căutătorilor adevărului, *rishi*. De mii de ani, învățăturile lor au fost transmise oral de la maestru la discipol iar mai târziu au fost transpuse în melodioasa poezie sanscrită. Deși multe din aceste texte s-au pierdut de-a lungul timpului, o comoară de cunoaștere Ayurvedică încă mai supraviețuiește.

Având originea în Conștiința cosmică, această înțelepciune a fost primită intuitiv în inimile *rishi*-lor. Ei au percepțut această conștiință ca fiind energie manifestată în cinci principii sau elemente de bază: Eter (spațiu), Aer, Foc, Apă și Pământ. Acest concept al celor cinci elemente stă în centrul științei ayurvedice.

Rishi-i au percepțut intuitiv că, la început, lumea a existat într-o stare de conștiință nemanifestată. Din acea stare de conștiință unificată s-au manifestat vibrațiile subtile ale sunetului inaudibil *aum*. Din acea vibrație a apărut mai întâi elementul Eter. Apoi, acest element eteric a început să se miște; mișcările sale subtile au creat Aerul, care este eterul în acțiune. Mișcarea Eterului a produs frecare și această frecare a generat căldură. Particulele de căldură-energie s-au combinat pentru a forma lumină intensă și din această lumină s-a manifestat elementul Foc.

Astfel Eterul s-a manifestat în aer și, același Eter, s-a manifestat mai târziu în Foc. Prin căldura Focului, anumite elemente eterice s-au dizolvat și s-au lichefiat, rezultând elementul Apă iar pe urmă s-au solidificat pentru a forma moleculele de pământ.