

LIBRIS
Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae
Text design: Jack Dunnington

We know
books

Titlul original: SEVEN WAYS OF AYURVEDA

Copyright © 2022, XXXX* by Sarah Kucera

Originally published in the U.S. in 2022 by The Experiment, LLC.

This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.

*Year of Publisher's first publication

Copyright © 2024 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KUCERA, SARAH

Cele șapte căi ale medicinei Ayurveda: descoperă-ți propria
dosha, accesează-ți punctele forte și prosperă la lucru, în dragoste
și în viață/Sarah Kucera... - București: Prestige, 2024
ISBN 978-630-332-041-0

615

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei cărți nu poate fi utilizată sau reprodusă în
vreun fel fără permisiunea scrisă a editurii, cu excepția citatelor
scurte, încorporate în articole critice sau în recenzii.

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Sarah Kucera, DC, CAP

Cele șapte căi ale medicinei AYURVEDA

Descoperă-ți propria dosha,
accesează-ți punctele forte –
și prosperă la lucru,
în dragoste și în viață.

Traducere de Andreea Gabriela Dumitru


PRESTIGE
București - 2024

TOT DE SARAH KUCERA
The Ayurvedic Self-Care Handbook
(Manualul de auto-îngrijire ayurvedic)

Pentru pitta-kapha mea preferată

Cuprins

Introducere	13
O scurtă trecere în revistă a medicinei Ayurveda	17
Partea întâi: Adevărata ta natură	
Capitolul 1: Elemente de bază ale medicinei Ayurveda	25
Capitolul 2: Incursiune în propria ta dosha	45
Partea a doua: Cele șapte combinații doshice	
Capitolul 3: Vata	63
Capitolul 4: Pitta	73
Capitolul 5: Kapha	85
Capitolul 6: Vatta-Pita	93
Capitolul 7: Pitta-Kapha	103
Capitolul 8: Vatta-Kapha	113
Capitolul 9: Tridosha	123
Partea a treia: Doshele în lume	
Capitolul 10: Doshele în viață	131
Capitolul 11: Doshele la slujbă	168
Capitolul 12: Doshele în dragoste	195
Partea a patra: Drumul înainte	
Capitolul 13: Cum să prosperi și să îi sprijini pe ceilalți	223
Dosha ta, povestea ta	257
Anexă: Tabele dosha pentru consultare rapidă	259
Resurse	273
Mulțumiri	275
Despre autoare	277

CAPITOLUL 1

Elementele de bază
ale medicinei Ayurveda

Nu este necesară o experiență vastă în domeniul medicinei Ayurveda pentru ca doshele să ne călăuzească în viață, dar o explorare a conceptelor fundamentale este. Nu facem acest lucru doar de dragul de a înțelege; o facem și pentru a păstra esența medicinei Ayurveda. Aceasta este un sistem bogat și străvechi, și deși putem să ne bazăm independent pe anumite părți și componente – precum explorarea felului în care dosha noastră ne influențează la slujbă, în dragoste și în viață, fără să ne afundăm neapărat în rutine de alimentație și igienă – este cel mai bine totuși să putem vedea acest sistem ca un întreg. Dacă studiezi deja Ayurveda, vei avea parte de o lecție de recapitulare. Dacă e prima dată când studiezi Ayurveda, nu te grăbi. Multe dintre aceste concepte au nevoie de timp pentru a fi înțelese și e normal să te pierzi puțin înainte de a-ți găsi calea potrivită. Pentru a învăța mai multe lucruri despre Ayurveda, dincolo de doshe, secțiunea de Resurse (pagina 273) conține o listă cu tot ce îți trebuie pentru a explora în profunzime.

Principiul care stă la baza medicinei Ayurveda situează existența noastră, inclusiv doshele noastre, în natură alături de un concept cunoscut sub numele de continuumul macrocosmos-microcosmos. Acest principiu afirmă că noi (microcosmosul) suntem minimodele ale universului (macrocosmos) și că tot ceea ce se petrece în afara noastră se petrece și în interiorul nostru. Ritmul fiecărei zile, anotimpurile, Luna și multe alte elemente influențează ceea ce simțim, gândim și cum ne comportăm. Și nu suntem doar influențați de natură – *suntem* natura. Aceleași cinci elemente pe care le găsim în aer, soare, copaci, pietre și apă există și în noi (și în alte animale, de asemenea!).

Fiecare concept din Ayurveda este clădit pe această idee, cunoașterea ei face ca restul principiilor ayurvedice să fie mai ușor de înțeles. Poate crea, de asemenea, schimbări radicale la nivelul cunoașterii de sine și a stării noastre de bine. Pentru început, acceptarea faptului că suntem una cu natura ne va ajuta să observăm mai ușor ce se petrece în afara noastră, în mediul înconjurător. Devenim mai atenți la vreme, la lumina din birou, la volumul muzicii din restaurante și magazine. Poate părea ceva fără importanță, dar este un lucru esențial atunci când exersăm folosirea doshelor noastre (și ale celorlalți). Această atenție la ce se petrece la exterior poate înflori într-o capacitate de a vedea relația dintre macrocosmos și microcosmos. Poate că latura ta înfocată și pasională se raportează la energia iradiantă a Soarelui, fluctuațiile minții tale sunt similare unor rafale de vânt sau poate că există o legătură între ceața din creierul tău și zilele înnorate. Conexiunea nu este mereu de unu-la-unu, dar este un bun punct de plecare. În definitiv, cu cât ne simțim mai conectați la natură,

cu atât mai conștienți vom fi când vine vorba de sinele propriu și de relația cu natura.

Cele cinci elemente

Observând macrocosmosul poți descoperi că există elemente comune cu microcosmosul tuturor creațiilor naturii. Ayurveda explică acest lucru prin intermediul celor cinci elemente – eter (spațiu), aer, foc, apă și pământ – prezente în totalitatea formelor de viață în diferite proporții. Aceste elemente reprezintă componentele constitutive ale naturii și, pentru că ele ne compun din punct de vedere fizic și al minții, sunt esențiale în înțelegerea completă a conceptului de dosha.

Toate cele cinci elemente se regăsesc în orice și în oricine, pentru că sunt necesare existenței oricărei forme de viață. Avem nevoie de spațiu pentru a ne extinde și care să ne conțină, aer pentru a respira și a ne mișca, foc pentru transformare și înțelegere, apă pentru hidratare și curgere, pământ pentru hrănire și echilibru. Cu toate acestea, fiecare dintre noi conține o cantitate și o manifestare diferită a fiecărui element. De aceea poți descrie pe cineva ca *aerian* și pe altcineva ca *înfocat*, de ce în jurul cuiva poți simți că zbori, iar lângă altcineva că te echilibrează. Poate că nu ți-ai dat seama până acum sau nu ai știut de ce, dar poți detecta deja ce element există în grad mai mare într-o persoană. De fapt, probabil că ai folosit elementele pentru a descrie personalitatea cuiva și interacțiunile cu acea persoană.

Dacă îți este greu să observi felul în care elementele sunt manifestate în diferite feluri, privește peisajele naturii. Deșertul, munții și plajele conțin soare, apă și pământ, dar este clar că aceste elemente există în diferite cantități. Să stabilești ce elemente sunt manifestate mai puternic în cadrul propriei persoane e ca și cum te-ai întreba cum arată peisajul tău interior. Ești deșertul fierbinte și uscat, munții reci și stabili sau plaja caldă și udată? Cu ce atribute ale peisajului te identifici mai tare? Gândește-te la aceste răspunsuri atunci când înveți despre cele douăzeci de atribute și felul în care sunt ele folosite pentru a descrie cele cinci elemente și funcțiile trupului și minții tale.

Cele douăzeci de atribute

Ni se poate părea ușor să descriem elementele, pentru că le cunoaștem îndeaproape, dar Ayurveda adoră să stabilească cu precizie, așa că ne oferă douăzeci de atribute desemnate pentru a descrie elementele. Și pentru că ești o persoană formată din aceste elemente, aceste atribute nu le descriu doar pe ele; te descriu și pe tine. Aceste descrieri fundamentale, numite *gune*, sunt prezentate sub forma a zece perechi de atribute opuse (sau imaginează-ți zece continuumuri): greu/ușor, tocit/ascuțit, rece/fierbinte, uleios/uscat, neted/aspru, dens/lichid, moale/tare, static/mobil, subtil/grosolan, clar/incețoșat. Folosind aceste continuumuri, știm că nimic nu este un atribut sau altul (cum ar fi fierbinte *sau* rece, uscat *sau* uleios); totul este ambivalent. Scorțișoara și ardeii iuți sunt amândouă condimente, deci se află mai aproape de capătul „fierbinte” al continuumului. Nivelul de fierbinte variază între

cele două – scorțișoara este mai puțin iute decât ardeii – dar atributul fierbinte este prezent în ambele.

Pentru că aceste atribute sunt cuvinte pe care le folosim în graiul de zi cu zi, vei observa că le poți uzita cu ușurință pentru a descrie ceea ce simți, dar te ajută, de asemenea, și să relaționezi mai ușor cu elementele și doshele. De exemplu, focul este singurul element descris ca ascuțit. Poți deduce din acest fapt dacă ai sau nu o cantitate mare de foc în tine în comparație cu celelalte elemente, dar acest lucru se petrece pentru că tu conștientizezi existența calităților tale ascuțite, fierbinți, cum ar fi o *mente ascuțită* sau o *limbă ascuțită*.

Chiar dacă acest exemplu nu îți se potrivește, îmi imaginez că ai trecut prin *perioade aspre* sau ai fost *tratat(ă) cu asprime*, că ai avut zile în care *mintea ta a fost clară* și altele în care a fost *incețoșată*, ai avut momente în care îți-ai simțit *sufletul greu* sau *perioade netede*, fără probleme. Când vei conștientiza felul în care aceste cuvinte simple se aliniază cu sentimentele, stările, emoțiile și experiențele tale, vei putea să le legi și să formezi conexiuni mai ușor cu elementele și doshele.

Acum, să explorăm gunele fiecărui element în detaliu, dar și felul în care aceste caracteristici se pot manifesta în persoana ta.

Eter

ușor, uscat, rece, clar, subtil

Eterul este cel mai vast și infinit element. Contribuie la atribuțiile nelimitate ale minții și emoțiilor tale, aducând la lumină teme de creativitate, libertate, posibilitate și potențial. Eterul te face să fii o persoană spontană și plină de idei. Te ajută să prosperi în stadiul inițial al unui proiect, să îți menții individualitatea, să cauți eliberarea de structuri și programe, să trăiești dincolo de

limitele impuse de ceilalți. Cu toate acestea, atributele ușor, rece și uscat pot fi prezente sub forma unor caracteristici problematice: nesiguranță, teamă, visare cu ochii deschiși, anxietate, singurătate, îngrijorare și sentimentul de instabilitate.

Aer

mobil, ușor, uscat, tare, aspru, rece, clar, subtil

Aerul facilitează mișcarea mintală și încurajează transformările și schimbările de direcție. Deși aerul are atribute similare cu eterul, are o caracteristică deosebită: mobilitatea. În mintea noastră, aerul este precum vântul; activ, incitant, rapid. Ne face să gândim repede, să reacționăm rapid, să fim vioi și să ne dorim experiențe noi și variate. Aceste caracteristici pot avea corespondențe mai puțin dorite, similare cu cele ale eterului – îngrijorare, teamă, nesiguranță sau singurătate – și prezența caracteristicii mobilitate pare să le amplifice. Această caracteristică poate foarte ușor să transforme expansivitatea în instabilitate, o abundență de idei într-o minte neliniștită, energia rapidă în epuizare, iar dorința de spontaneitate, într-o lipsă de structură. E ca și cum ai activa treapta cea mai înaltă a unui ventilator alături de un teanc de hârtii pe birou, ducând la o minte împrăștiată.

Foc

fierbinte, ascuțit, ușor, uscat, subtil

Focul este elementul transformării. Aprinde scânteia pasiunilor noastre, transformă gândurile în acțiuni și mâncarea în combustibil. Acest element este responsabil cu motivarea ta, ascuțirea minții și a emoțiilor tale și garantarea unor calități de lider. Atunci

când ai foc în minte, scopurile tale sunt clare, lista de sarcini plină și o ambiție la fel de intensă precum lumina Soarelui. Aceste atribute de foc nasc productivitate și reușite, dar alimentează, pe de altă parte, mânia, frustrarea, resentimentele, iritabilitatea, epuizarea și o nevoie nesănătoasă de control.

Apă

greu, uleios, moale, neted, tocit, lichid

Apa nu doar te hidratează – îți sporește, de asemenea, natura fluidă, ajutându-te să te adaptezi mai ușor la schimbări (ceea ce face parte din natură) și să „te lași purtat de val” fără prea mult disconfort sau dramatism. Apa nu este la fel de fixă precum pământul, dar nu va avea aceeași lejeritate a mișcării precum aerul, din cauza greutății sale. Această greutate înseamnă că apa este stabilă și puternică, deși este, în același timp, moale și fluidă. Când aceste proprietăți devin parte integrantă a minții și a emoțiilor tale, ele dau naștere unor caracteristici de răbdare, înțelegere, loialitate, dedicare, stabilitate, rezistență și o senzație profundă de afecțiune. Atunci când elementul apă ne îngreunează gândurile, emoțiile și comportamentul, acesta apare sub formă de tristețe, inimă grea, minte lentă, încăpățănare, lipsă de motivație și gândire ternă.

Pământ

greu, uleios, moale, neted, tocit, dens, încețoșat, grosolan, static, rece

Pământul ne menține stabili și calmi în momentele tulburi, având reputația de a fi cel mai greu și mai stabil dintre elemente. Deși ne dorim mobilitate la nivelul minții, acest element static

este esențial în a ne oferi stabilitate, susținere și structură. Cu cât ai mai mult din elementul pământ, cu atât ești o persoană care simte siguranță și stabilitate, ceea ce este un lucru bun, dacă nu este atât de abundent încât să ajungă la sentimente de blocare, atașament, deprimare, retragere și aversiune față de schimbare. Dacă ești o persoană de pământ, e posibil să fie nevoie de o verificare periodică a acestor emoții, dar atunci când elementul pământ lucrează în favoarea ta, cei din jur te vor descrie ca fiind o persoană calmă, binevoitoare, plină de compasiune, onestă, grijulie și afectuoasă.

În secțiunea următoare vei învăța că două elemente formează fiecare dintre cele trei dosha. Pentru că doshele poartă nume provenite din sanscrită, va trebui să revii asupra elementelor pentru a te ajuta să le înțelegi mai bine. În loc de folosirea ambelor elemente pentru a numi o dosha, ne putem referi la elementul principal al fiecăreia: vata este aer, pitta este foc și kapha este pământ (celălalt element este considerat „recipientul” doshei – ceea ce păstrează elementul sau mediul prin care este manifestat). Probabil că înțelegi elementele și atributele lor având în vedere că le-ai întâlnit în natură și pentru că nu trebuie să te gândești îndelung pentru a ști ce este spațiul, aerul, focul sau pământul, acestea îți pot oferi o conexiune mai directă la dosha ta și la natură.

☞ STUDIU PE CONT PROPRIU ☞

ESTE ELEMENTAL

Pentru a-ți îmbunătăți experiența de a învăța felul în care cele cinci elemente și cele douăzeci de atribute ale lor există în relație cu tine, gândește-te la elementele față de care simți o legătură mai puternică și unde te situezi în fiecare continuum al atributelor. Folosește următoarele întrebări pentru îndrumare:

1. Cu ce element relaționezi cel mai tare? Cel mai puțin?
2. Când te simți cel mai bine, unde te situezi în cadrul fiecărui continuum? Unde te situezi acum?
3. Există emoții, stări sau sentimente pe care le simți mai des? Cum le-ai descrie folosind cele douăzeci de atribute?
4. Gândește-te la o persoană cunoscută care înglobează mult eter. Cum este personalitatea acestei persoane similară sau diferită față de a ta? Încearcă acest exercițiu cu fiecare dintre cele cinci elemente pentru a observa felul în care acestea apar sub diferite forme în persoane diferite.

Cele trei doshe

Acum că am trecut în revistă elementele de bază ale medicinei Ayurveda este timpul să trecem la subiectul principal: doshele. Folosite pentru a explica felul în care natura este manifestată în noi, rolul pe care elementele îl joacă în starea noastră de sănătate și felul în care gândim și interacționăm cu ceilalți, doshele – considerate și „construcții” – reprezintă o teorie centrală a medicinei Ayurveda.

Cele trei doshe sunt formate din câte două elemente fiecare: vata (eter + aer), pitta (foc + apă), kapha (apă + pământ). Și pentru că cele douăzeci de atribute sunt folosite pentru a descrie elementele, vei putea observa că legătura dintre elemente, atribute și doshe oferă o imagine completă a felului în care doshele contribuie la fiziologia noastră per ansamblu, dar mai ales felul în care contribuie la emoțiile, gândurile și comportamentele noastre. Vom discuta doshele în două contexte diferite:

1. Felul în care doshele determină biologia noastră umană (vei găsi aceste informații în secțiunea următoare).
2. Cele șapte manifestări diferite sau combinații ale dosheilor; felul în care acestea se manifestă în munca noastră, în dragoste și în viață; și, cel mai important, care dintre aceste combinații îți aparține (călătoria noastră pe acest tărâm va începe în Capitolul 2).

Împreună, cele trei doshe constituie forma ta biologică și totalitatea funcțiilor, organelor și țesuturilor din trupul și mintea ta. Deși există și alte concepte în Ayurveda care să completeze fiziologia umană, doshele acoperă cea mai mare parte (pentru că, nu uita, totul este elemental!). Fiecare dosha are o funcție primară, organe specifice care o guvernează și tendințe asociate mintale, comportamentale și emoționale – binele și răul, laturile noastre de lumină și cele întunecate. Și deși construcția propriei tale persoane este uneori denumită tip minte-trup sau mod de categorizare a personalității, aceasta este mult mai complexă, pentru că doshele sunt responsabile cu menținerea sistemelor trupului tău în bună ordine și funcționare, dar sunt responsabile și pentru felul în care ești în lume.

Repet, precum toate elementele, toate doshele sunt prezente în oricine. Nimeni nu poate susține că îi lipsește unul dintre ele.

Acest lucru înseamnă că, la fel cum cu toții avem ochi, sânge și piele, suntem, de asemenea, capabili să fim creativi, organizați și să simțim compasiune. De aceea e extrem de important să învățăm despre elemente din punct de vedere biologic inițial – poți să te gândești la acest lucru în termeni muzicali ca învățarea notelor (cele trei doshe) înainte de a învăța să cânti gamele (cele șapte manifestări doshice).



VATA

Eter + Aer

ușor, uscat, tare, aspru, rece, clar, subtil, mobil

Compusă din eter și aer, dosha vata este cea mai ușoară, uscată, rece și singura dosha mobilă dintre cele trei. Prin urmare, acțiunea sa principală este mișcarea. Toate mișcările de la nivelul trupului sau al minții – circulația sângelui, mișcarea încheieturilor, respirația și impulsurile neurologice – se petrec datorită doshei vata. (Dar, deși vata este responsabilă cu mișcarea, structurile și umorile pe care le pune în mișcare sunt adesea conectate cu alte doshe; de exemplu, circulația sângelui este o *funcție* vata, dar sângele este un țesut guvernat de pitta). Dosha vata guvernează, de asemenea, nervii periferici, urechile, oasele și intestinul gros. Iar în ceea ce privește mintea și comportamentul, este responsabilă pentru spontaneitate, capacitatea de a accepta schimbările și creativitatea (chiar dacă simți că ai doar un strop), dar și pentru stările de îngrijorare și anxietate.