

O abordare practică a Științei Ayurveda

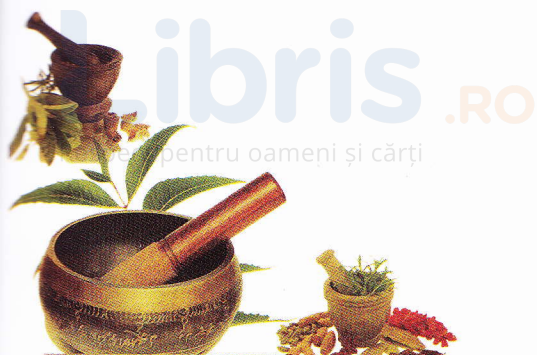
✻ Ghid călăuzitor spre o viață sănătoasă ✻



Acharya Balkrishna

O abordare practică
a științei *Āyurveda*
Ghid călăuzitor
spre o viață sănătoasă

Editura Alma Soft, Sibiu
2016



Cuprins

Capitolul 1

Introducere în *Āyurveda*

1-15

Ce înseamnă <i>Āyurveda</i>	1
Trăsături unice ale tratamentului <i>āyurvedic</i>	3
<i>Āyurveda</i> și diversele sale domenii	11
<i>Aṣṭāṅga Āyurveda</i> : cele opt ramuri ale <i>Āyurvedei</i>	11

Capitolul 2

Elemente esențiale în *Āyurveda*

16-78

1. <i>Pañcamahābhūta</i> (cele cinci elemente de bază) și <i>Āyurveda</i>	16
2. Principiul <i>Tridoṣa</i> : cele trei umori biologice	19
(I) <i>Vāyu</i> sau <i>Vāta doṣa</i> : energia mișcării	20
- Atributele naturale ale lui <i>Vāta</i>	23
- Motive de agravare ale lui <i>Vāta</i>	24
- Simptome ale agravării lui <i>Vāta</i>	24
- Remedii pentru echilibrarea lui <i>Vāta</i>	25
- Simptomele unui nivel scăzut al lui <i>Vāta</i> și tratamentul acestuia	26
- <i>Sāma</i> și <i>Nirāma Vāta</i>	26
- <i>Vāta</i> și diviziunile sale	27
(II) <i>Pitta Doṣa</i> : energia bio-transformării și a generării de căldură	29
- Atributele naturale of <i>Pitta</i>	29
- Motive de agravare ale lui <i>Pitta</i>	30
- Simptome ale agravării lui <i>Pitta</i>	31
- Remedii pentru echilibrarea lui <i>Pitta</i>	31
- Simptomele unui nivel scăzut al lui <i>Pitta</i> și tratarea lui	32

- <i>Sāma</i> și <i>Nirāma</i> <i>Pitta</i>	32
- <i>Pitta</i> și diviziunile sale	32
(III) <i>Kapha doṣa</i> sau <i>Śleṣmā</i> : cea care structurează și lubrifică	33
- Atributele naturale ale lui <i>Kapha</i>	34
- Motive de agravare a lui <i>Kapha</i>	35
- Simptome ale agravării lui <i>Kapha</i>	36
- Remedii pentru echilibrarea lui <i>Kapha</i>	36
- Simptomele unui nivel scăzut al lui <i>Kapha</i> și tratarea lui	37
- <i>Sāma</i> și <i>Nirāma</i> <i>Kapha</i>	37
- <i>Kapha</i> și diviziunile sale	37
3. <i>Prakṛti</i> : cunoaște-ți constituția	41
4. <i>Trairopastambha</i> : cei trei piloni de susținere ai trupului	47
5. <i>Saptadhātu</i> : cele șapte țesuturi fundamentale	51
- <i>Rasa dhātu</i> (plasma sau lichidul nutritiv)	53
- <i>Rakta dhātu</i> (sângele)	54
- <i>Māmsa dhātu</i> (țesutul muscular)	55
- <i>Meda dhātu</i> (țesutul adipos sau grăsimea)	55
- <i>Asthi dhātu</i> (țesutul osos)	56
- <i>Majjā dhātu</i> (măduva osoasă)	57
- <i>Śukra dhātu</i> (țesutul reproducător sau generator)	57
6. <i>Ojas</i> : esența vitală	58
7. <i>Upadhātu</i> -urile: sub-țesuturile	60
- Hrănirea <i>upadhātu</i> -urilor (sub-țesuturilor)	60
- Pielea	60
- Laptele matern	61
- Fluidul menstrual	61
8. <i>Mala</i> : deșeurile sau produșii de excreție	61
- Materiile fecale	62
- Urina	63
- Transpirația	64
- Alți produși de excreție	64
- Relația dintre <i>doṣa</i> , <i>dhātu</i> și <i>mala</i>	65

9. Digestia și metabolismul	65
- Tipuri de agni	66
- <i>Jaṭharāgni</i> : focul digestiv	66
- <i>Bhūtāgni</i> -urile: <i>agni</i> -urile celor cinci elemente	67
- <i>Dhātvaṅni</i> -urile: <i>agni</i> -urile <i>dhātu</i> -urilor (țesuturilor)	67
10. Forța fizică	71
- <i>Sattva parīkṣā</i> : examinarea psihicului	72
- <i>Sātmaya parīkṣā</i> : examinarea compatibilității	72
- Caracteristicile unui om energetic și puternic	73
- Infirmitățile legate de forța fizică	74
11. <i>Sorita</i> -urile: canalele trupului	75

Capitolul 3

Trupul și forțele sale vitale

80-110

1. <i>Tridaṇḍa</i> (cele trei dimensiuni ale vieții trupul, mintea (psihicul) și sufletul)	80
- <i>Śarīra</i> : trupul	80
- <i>Mana</i> (sattva): mintea (psihicul)	82
- <i>Ātmā</i> : sufletul (Sinele Real sau Conștiința)	86
2. <i>Pañca pañcaka</i> : cele cinci pentade (cele cinci organe senzoriale și grupurile din care fac parte și care sunt cinci la număr)	87
3. <i>Pañcakoṣa</i> : cele cinci învelișuri spirituale ale trupului	90
- <i>Annamaya koṣa</i> (învelișul fizic sau învelișul de hrană)	92
- <i>Prāṇamaya koṣa</i> (învelișul vital de aer)	92
- <i>Manomaya koṣa</i> (învelișul mental)	96
- <i>Vijñānamaya koṣa</i> (învelișul intelectului)	96
- <i>Ānandamaya koṣa</i> (învelișul de beatitudine sau învelișul emoțional)	96
4. Fiziologia trupului și <i>Aṣṭacakrā</i> (cele opt cakră-uri)	97
- Culorile <i>aṣṭacakrā</i> și abordarea lor științifică	98
- Descrierea celor opt <i>cakrā</i> -uri	100
- <i>Yoga</i> și <i>Aṣṭacakrā</i>	103
- Cunoașterea lui <i>Aṣṭacakrā</i> și ascensiunea puterii prin practica <i>yoga</i>	105
5. <i>Aṣṭacakrā</i> și relația sa cu diverse practici yoghine și cu <i>Kuṇḍalinī Yoga</i>	105

Capitolul 4

Natura substanțelor materiale

111-138

1. <i>Rasa</i> : gustul	112
- <i>Rasa</i> (gustul) și cele cinci elemente	114
- <i>Rasa</i> și <i>doṣa</i>	114
- <i>Rasa</i> și <i>dhātu</i>	116
- <i>Rasa</i> și <i>mala</i>	116
Cum identificăm gusturile (<i>rasa</i>), proprietățile și acțiunile acestora (<i>guṇa-karma</i>)	116
- <i>Madhura rasa</i> (gustul dulce)	116
- <i>Amla rasa</i> (gustul acru)	117
- <i>Lavaṇa rasa</i> (gustul sărat)	118
- <i>Kaṭu rasa</i> (gustul picant)	119
- <i>Tikta rasa</i> (gustul amar)	120
- <i>Kaṣāya rasa</i> (gustul astringent)	120
2. <i>Guṇa</i> : atributele	121
3. <i>Vīrya</i> : puterea activă	123
4. <i>Vipāka</i> : efectul post-digestiv	124
5. <i>Prabhāva</i> : acțiunea specifică	125
6. Tipuri de substanțe în funcție de acțiunea lor	126
7. Regimul alimentar, bolile importante și cele mai bune remedii pentru acestea	128
8. Remediile de acasă, pentru farmacia din bucătărie	133

Capitolul 5

Orizonturi ale sănătății - o abordare *āyurvedică* a vieții sănătoase

139-185

1. <i>Dinacaryā</i> : obiceiurile alimentare și comportamentul în timpul zilei	139
2. <i>Rātricaryā</i> – obiceiurile alimentare și comportamentul din timpul nopții	155
3. Modul de viață incorect – cauza majoră a obezității și a emacierii	160
A. Indivizii obezi sau supraponderali: simptome, etiologie și tratament	160
B. Indivizii emaciați sau subponderali: simptome, etiologie și tratament	162

4. <i>Rtucaryā</i> : obiceiurile alimentare și comportamentul în funcție de anotimp	164
5. Reprimarea impulsurilor naturale: impulsurile irepresibile	180
6. <i>Dhāraṇīya Vega</i> : impulsurile represibile	184

Capitolul 6

Aspecte și reguli referitoare la regimul alimentar 186-201

1. Informații despre hrană	187
2. Regimul alimentar potrivit	193
3. Combinații alimentare nepotrivite	194
4. Boli provocate de un regim alimentar și de viață nepotrivit și tratamentul lor	197
5. Combinații alimentare favorabile	200

Capitolul 7

Caracteristicile lichidelor importante și adjuvanții lor (*Anupāna*) 202-221

1. Apa	204
2. Apa de cocos	209
3. Laptele	209
4. Iaurtul	212
5. Laptele bătut	213
6. Untul	215
7. <i>Gheea</i> sau untul clarificat	216
8. Uleiul	217
9. Mierea	220

Capitolul 8

Examinarea și clasificarea bolilor 222-256

1. Clasificarea bolilor	222
2. Cele patru membre ale cadrului de tratament (patru factori importanți în tratarea bolilor)	233
3. Metode de determinare a cauzelor bolilor	237

A. <i>Pramāṇa</i> : mijloacele adevăratei cunoașteri	237
- <i>Āptopadeśa</i> (declarația autorizată)	237
- <i>Pratyakṣa</i> (percepția sau observarea directă)	238
- <i>Anumana</i> (ipoteza sau inferența)	239
- <i>Yukti</i> (capacitatea de a raționa)	239
B. Examinarea prin interogare	240
4. Diferite metode de examinare a unei boli	241
A. <i>Nidāna Pañcaka</i> (cele cinci semne ale diagnozei)	242
- Etiologia (cauza bolii)	242
- Semne și simptome preliminare	244
- Semnele și simptome manifeste	245
- Terapia experimentală sau eficiența terapeutică	245
- Patogeneza	246
B. <i>Ṣaṭkriyākāla</i> (cele șase stadii de manifestare a bolii)	246
- Acumularea	247
- Agravarea	247
- Propagarea	248
- Locul de manifestare	248
- Manifestarea simptomelor	249
- Diferențierea sau cronicizarea bolii	249
C. <i>Aṣṭavidha Parīkṣa</i> : cele opt metode <i>āyurvedice</i> de examinare a bolii	249
- <i>Nādi parīkṣā</i> (examinarea pulsului)	250
- <i>Mūtra parīkṣā</i> (examinarea urinei)	252
- <i>Mala parīkṣā</i> (examinarea fecalelor)	254
- <i>Netra parīkṣā</i> (examinarea oftalmologică)	254
- <i>Jihvā parīkṣā</i> (examinarea limbii)	255
- <i>Svara parīkṣā</i> (examinarea vocii)	255
- <i>Sparśa parīkṣā</i> (examinarea tactilă)	255
- <i>Ākr̥ti parīkṣā</i> (aspectul general și natura examinării)	256
- <i>Āśya (mukh) parīkṣā</i> (examinarea cavității orale)	256
- <i>Nakh parīkṣā</i> (examinarea unghiilor)	256

Capitolul 9

Metode de tratament

257-287

1. Diferite metode de tratament în <i>Āyurveda</i>	259
2. Introducere în tratamentul <i>Pañcakarma</i>	263

- <i>Vamana</i> (terapia emetică)	264
- <i>Virecana</i> (terapia prin purgație)	268
- <i>Nasya</i> (terapia prin inhalare sau care sporește activitatea secretorie a mucoasei nazale)	269
- <i>Anuvāsana basti</i> - clisma cu preparate uleioase	270
- <i>Nirūha basti</i> - clisma cu decocturi	271
3. <i>Rasāyana Cikitsā</i> : terapia de întinerire	274
4. <i>Vājīkarana</i> : tratamentul pentru infertilitate și știința virilității, a procreerii sănătoase	284

Capitolul 10

Terapia prin *Yoga* și *Āyurveda* 288-301

1. Similarități teoretice în principiile menționate în <i>Yogaśāstra</i> și tratatele <i>Āyurvedice</i>	289
2. Importanța practicii <i>Yoga</i> în timpul tratamentului, conform cu <i>Āyurveda</i>	290
3. Relația dintre <i>Tridoṣa</i> și atenuarea bolilor prin <i>yoga</i>	292
4. Soluții eficiente și resurse pentru a obține o stare de sănătate bună	294
Câteva <i>āśane</i> importante ce trebuie realizate înainte de <i>Prānāyāma</i>	296
Important de reținut	301

Anexă 302-310

- Sugestii pentru menținerea unei sănătăți excelente	302
- Proprietățile și acțiunile diferitelor substanțe	304
- Gusturile și acțiunile lor	310

Glosar 311-333

- Glosar de termeni <i>āyurvedici</i>	311
- Glosar de farmacodinamică <i>āyurvedică</i> : proprietăți și acțiuni	326
- Glosar al atributelor <i>āyurvedice</i>	331
- Lista bolilor în <i>Āyurveda</i>	332

Lista numelor botanice ale plantelor medicinale folosite în text 334-344



Lista Tabelelor

Număr și denumire tabel	Pagina
1. Atributele lui <i>Vāta</i> și efectele lor asupra fiziologiei	23
2. Tipurile de <i>Vāta</i> - localizare și funcții	27
3. Atributele lui <i>Pitta</i> și efectele lor asupra fiziologiei	30
4. Tipuri de <i>Pitta</i> - localizare și funcții	33
5. Atributele lui <i>Kapha</i> și efectele lor asupra fiziologiei	35
6. Tipuri de <i>Kapha</i> - localizare și funcții	39
7. Caracteristicile diferitelor <i>prakṛti</i> -uri	43
8. Metodă de a vă determina propria <i>prakṛti</i> (tipul constituțional) pe baza caracteristicilor generale	45
9. <i>Dhātu</i> , <i>Upadhātu</i> , <i>Dhātvāgni</i> și acțiunile lor	69
10. <i>Srota</i> -urile – cauzele perturbării, simptome și tratament	77
11. Tabel combinat cu cele cinci pentade	90
12. Cele cinci <i>prāṇa</i> -uri principale pe scurt	94
13. Cele cinci <i>upaprāṇa</i> -uri	94
14. <i>Aṣṭacakrā</i> și localizarea lor anatomică	101
15. Tendința naturală a <i>doṣa</i> -urilor în diverse anotimpuri	165
16. Diferite tipare sezoniere în <i>Āyurveda</i> conform climei indiene	166
17. Diferite tipare sezoniere conform climei occidentale	166
18. Condițiile naturale în funcție de variațiile sezoniere	170
19. Alegerea tipurilor de alimente în funcție de constituție (<i>prakṛti</i>)	191
20. Efectul consumului excesiv al unor alimente și antidoturile sale	199
21. Tipuri de <i>anupāna</i> (adjuvanți)	203



Lista figurilor

Număr și denumire figură	Pagina
1. Descrierea celor cinci învelișuri spirituale ale trupului (<i>Pañcakoṣa</i>)	93
2. Spectrul fizic și mental legat de <i>Brahamavarcas Teja</i>	107
3. Tipuri de <i>rasa</i> și elementele lor dominante	114
4. Factori care produc obezitatea	158
5. <i>Rtusandhi</i>	179
6. <i>Doṣa</i> -urile și bolile	222
7. Clasificarea bolilor pe baza <i>doṣa</i> -urilor și a <i>karma</i> -ei (faptelor)	223
8. Clasificarea bolilor în funcție de tratament	224
9. Clasificarea bolilor în funcție de starea patologică	229
10. Clasificarea bolilor în funcție de dependență	230
11. Tipuri de proceduri pentru luarea de sânge	272
12. Tipuri de substanțe afrodisiace	286
13. Posturi <i>āsana</i> pentru echilibrarea lui <i>Vāta</i> , <i>Pitta</i> și <i>Kapha</i>	291

Alfabetul sanskrit schema de transliterație

VOCALE

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ॡ	ए	ऐ	ओ
a	ā	i	ī	u	ū	r	r̄	l	l̄	e	ai	o
औ	अं	अः										
au	m̐, am̐	h, aḥ										

CONSOANE

क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
K	Ka	q	kh	kha	kh	g	ga	g	gh	gha	ṇ	ṇa							
क्	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
c	ca	ch	cha	j	ja	z	jh	jha	ñ	ña									
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न										
t	ṭa	ṭh	ṭha	ḍ	ḍa	r	ḍh	ḍha	ṛh	ṇ	ṇa								
त्	त	थ	द	ध	न														
t	ta	th	tha	d	da	dh	dha	n	na										
प	फ	ब	भ	म															
p	pa	ph	pha	f	b	ba	bh	bha	m	ma									
य	र	ल	ळ	व	श	ष													
y	ya	r	ra	l	la	ḷ	v	va	ś	śa	ṣ	ṣa							
स्	ह	क्ष	त्र	ज्ञ															
s	sa	h	ha	kṣ	kṣa	tr	tra	jñ	jña										

: (Visarga)=ḥ

. (Anusvāra)=ṁ

* (Anunāsika)=ṁ

X (Jihvāmūliya)=ḥ

× (Upadhmānīya)=ḥ

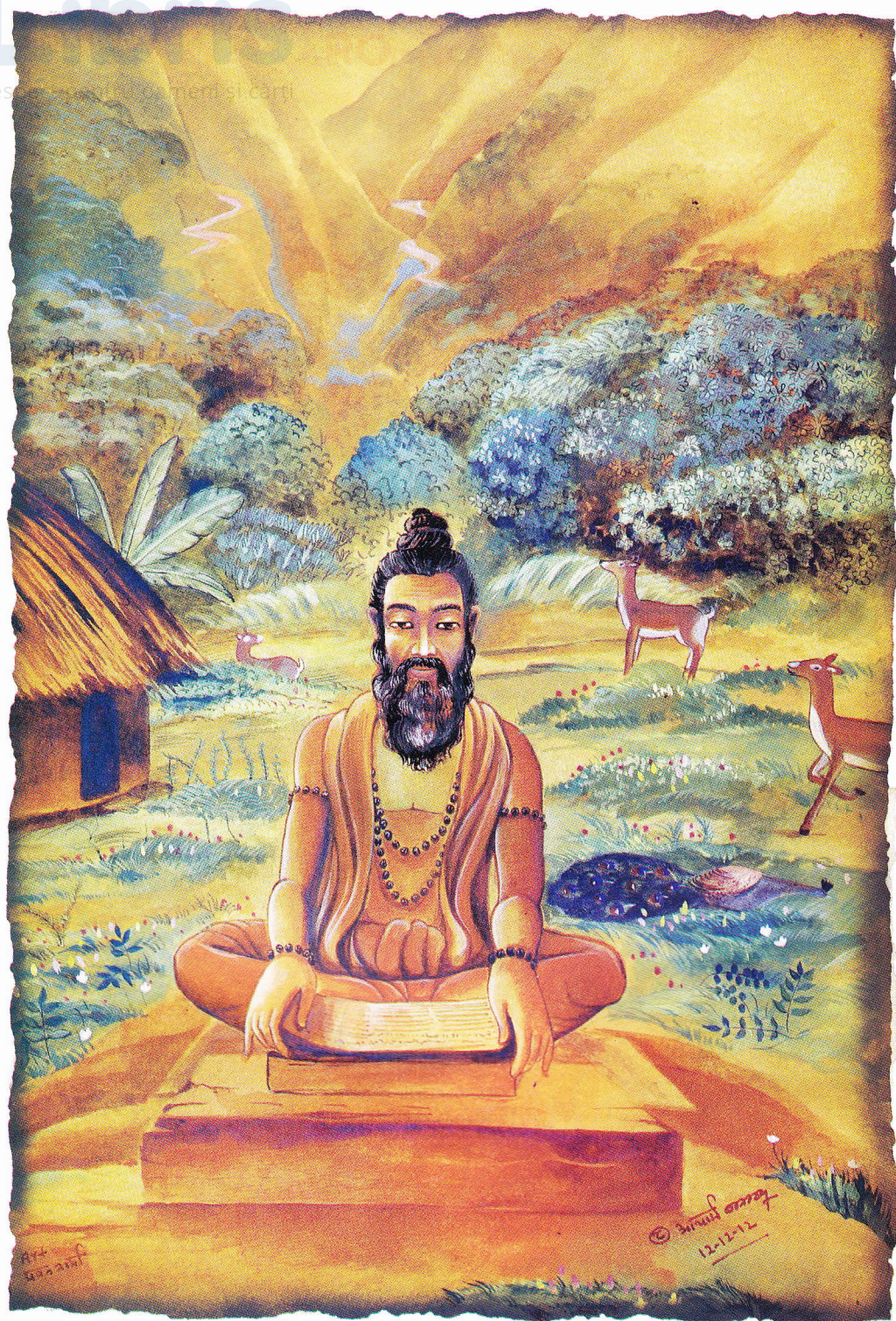
S (Avagraha)= ,

(Udātta)= -

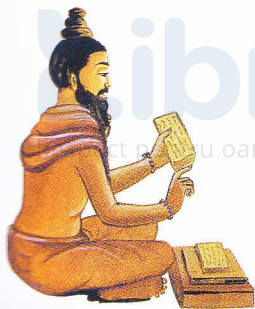
(Anudātta)= _

(Svarita)= Δ

Totți termenii în limba română, menționați în carte pentru a explica terminologia *Āyurvedică*, ce are la bază principiile *Āyurvedice*, nu surprind cu exactitate sensul complet al cuvintelor sanskrite. Totuși, pentru a ușura înțelegerea cititorului, am folosit acele cuvinte care se apropie cel mai mult de sensul terminologiei *Āyurvedice*. Pentru a înțelege corect sensul principiilor de bază din *Āyurveda*, vă rugăm să consultați glosarul de termeni folosiți în *Āyurveda* de la sfârșitul cărții.



Ilustrația 1: Privire asupra tradiției: un clarvăzător Āyurvedist



Introducere în *Āyurveda*

1. Ce înseamnă *Āyurveda*

Cu toții am văzut, în diverse momente, că nu doar ființele umane, ci și cele mai mărunte forme de viață se străduiesc totdeauna să supraviețuiască; toate ființele se străduiesc să prevină durerea cauzată de boală, pierderi, accidentări, umilire sau ignoranță și caută să rămână mereu fericite. De când a apărut civilizația umană, am făcut eforturi continue pentru a ne împlini nevoia naturală de hrană, apă și somn și pentru a îndepărta boala și disconfortul. Nașterea științei *Āyurveda* a avut loc datorită înclinației noastre naturale către sănătate și fericire. Astăzi, folosim medicina modernă, homeopatia, medicina naturistă și multe alte sisteme medicale care ne cresc bunăstarea generală. Totuși, *Āyurveda* ne este cea mai dragă, fiindcă este o știință completă a vindecării holistice, bazată pe credințele spirituale străvechi ale Indiei.

În viața de zi cu zi, vedem că oamenii care suferă de probleme simple cum ar fi durerile de stomac sau perturbările digestiei sunt sfătuiți să folosească semințele de cimbru (*ajavāyana*) și asafoetida (*hīṅga*); sunt sfătuiți să evite să bea apă rece în caz de răceală, dureri în gât sau tuse; sunt încurajați să folosească ceaiul de busuioc sfânt (*tulasī*) cu ghimbir (*ardraka*), piper negru, lapte cald amestecat cu miere, suc de ghimbir și pulbere de turmeric.

În *Āyurveda*, absolut orice ingredient are o natură „fierbinte” sau „rece” și de aceea este folosit în concordanță cu această natură. Aceste practici din *Āyurveda* au fost predate din generație în generație și le-am învățat de la strămoșii noștri. Avem chiar în casă majoritatea ingredientelor sau remediilor. Le găsim în bucătărie sau în grădină și le putem consuma foarte ușor. De aceea, *Āyurveda* este o parte integrantă și inerentă din viața noastră de zi cu zi, nu doar un alt mod de a trata bolile.

Prin urmare, este important să înțelegem ce este de fapt *Āyurveda* și de ce este benefică pentru noi. În primul rând, este de cea mai mare importanță să cunoaștem originea cuvântului „*Āyurveda*”. Din punct de vedere etimologic, cuvântul „*Āyurveda*” este o combinație de două cuvinte: „*Āyusah*”, care înseamnă „viață” și „*Veda*”, care înseamnă „știință”. Așadar, „*Āyurveda*” înseamnă „Știința vieții”⁽¹⁾. Totuși, această știință sau *Veda* nu înseamnă cunoștințe

1. *Āyusō vedaḥ āyurvedaḥ.*

Āyurasminā vidyate, nena vā, yurvindaḥ āyurvedaḥ,

(A.Hr.sū 1.3)

(Su.sū. 1/12)



Ilustrația 2: Metode practice de predare și învățare a Āyurvedei în antichitate

ipotețice sau superficiale despre boli și remediile lor, ci o înțelegere profundă a esenței sau a naturii reale a unei substanțe. Simplu spus, *Āyurveda* este arta de a trăi în armonie cu știința vieții și nu se limitează doar la diagnosticarea și tratarea diverselor boli. *Āyurveda* ne oferă înțelepciunea de a duce o viață productivă și lipsită de boli. Pe scurt, *Āyurveda* este un sistem medical care ne oferă informații detaliate și organizate atât despre sănătate, cât și despre boli. *Āyurveda* este considerată a fi o știință completă, care oferă bunăstare tuturor ființelor vii, nu doar din punct de vedere fiziologic, ci și din punct de vedere psihologic (mental) și spiritual. În *Caraka Samhitā*, unul dintre marii clasici ai gândirii *āyurvedice*, Maharși Caraka, a definit *Āyurveda* astfel: „Știința care ne învață despre ceea ce este benefic sau malefic (favorabil sau nefavorabil), motivele de bucurie și de tristețe, compatibilitatea sau incompatibilitatea substanțelor, proprietățile și acțiunile acestora, precum și durata și caracteristicile vieții”⁽²⁾. Astfel, se specifică faptul că *Āyurveda* nu este limitată la anumiți indivizi, la o castă, credință sau regiune, ci are o semnificație universală⁽³⁾. Așa cum viața este un adevăr cosmic și are propria sa inteligență naturală, la fel sunt și principiile și filozofiile *āyurvedice*, care sunt universale și reflectă înțelepciunea vieții. Practicile *āyurvedice* sunt valabile oriunde există viață. Ele sunt eterne și își au rădăcina în principiile cosmice perene. Scopul acestor principii este să ne ghideze către bunăstarea completă și bucuria durabilă – „**Sarve bhavantu sukhinah, sarve santu nirāmayah**”. În concluzie, *Āyurveda* nu este limitată la medicină, ci este, mai curând, un mod de viață și o practică spirituală care sunt complete.

2. Trăsături unice ale tratamentului *āyurvedic*

Când folosim sistemul medical *āyurvedic*, trebuie să ținem cont de anumite considerații de bază. Acest sistem de vindecare este unic în privința anumitor trăsături, motivații, a logicii, metodologiei și originii sale, după cum urmează:

• **Tratamentul complet**

În timpul diagnosticării, practicianul *āyurvedist* nu se limitează la a fi atent doar la părțile afectate ale trupului sau la simptomele specifice bolii. Pe lângă acestea, el examinează constituția generală a pacientului, starea sa emoțională, orientarea spirituală și alte aspecte responsabile de structura fizică și mentală a acestuia. Practicianul mai ține cont și de starea în care se află *doṣa*-urile, *dhātu*-urile (țesuturile corporale) și *mala*-urile (produșii de excreție).

2. *Hitāhitam sukham duḥkhamāyustasya hitāhitam.*

Mānam ca tacca yatroktamāyurvedaḥ sa ucyate.

(Ca.sū. 1/41)

3. *So, yamāyurvedaḥ śāśvato nirdiśyate anāditvāt,*

svabhāvasamsiddhalakṣaṇatvāt, bhāvasvabhāvanityatvācca.

(Ca.sū. 30/26)