

Compendio Ayurvédico “A ciência do conhecimento da vida”

Os três elementos primários e o homem

Como todas as medicinas tradicionais, Ayurveda utiliza a experiência para estabelecer sua terapêutica. Tal teoria se fundamenta na filosofia Hindu, chamada Samkhya, que enumera os fenômenos da Natureza Universal, e toma como base de todas as existências fenomenais a Prakriti. Prakriti é constituída pelas três Gunas, e estas governam o mundo físico e psíquico.

Originalmente, na Consciência Cósmica, o estado de consciência não tinha manifestação. Da ausência de som, se manifesta AUM como a vibração mais sutil. A partir de AUM surge o éter, e este elemento etéreo começa a mover-se criando o ar, que é éter em ação. O movimento do éter produz fricção e através dela se gera calor. As partículas de energia calórica combinadas formam uma intensa luz e se manifesta o elemento fogo. O éter dissolvido e liquefeito se manifesta como o elemento água, que logo se solidifica para formar moléculas do elemento terra. Desta maneira se manifesta o éter dentro dos quatro elementos. Da terra, todos os corpos vivos, inclusive aqueles do reino vegetal como ervas e grãos, e aqueles do reino animal, incluindo o homem, são criados.

Os fundamentos da filosofia Samkhya

- 1- Existe um estado fundamental de puro Ser que está além da nossa compreensão intelectual e a qual você busca consciente e inconscientemente. Este é o estado de iluminação.
- 2- O sofrimento é parte de nossas vidas pelo apego de nosso ego ou auto identidade (Ahamkara).
- 3- O caminho para terminar com o sofrimento é o caminho da dissolução ou da transcendência de nosso ego. Para alcançá-la é necessário erradicar todas as raivas, temores e apegos.
- 4- Devemos viver uma vida pura e ética.
- 5- Qualquer perturbação em nosso corpo ou mente interfere no avanço até a meta. Ayurveda é a ciência que permite que as forças biológicas mantenham-se em equilíbrio; então a mente e o corpo estarão sãos. A medicina Ayurvédica põe a mesma ênfase no corpo como na mente e no espírito, e se esforça para manter a harmonia natural. O compilador de Ayurveda foi Maha Guru Charaka, contemporâneo de Maha Guru Patanjali entre 200 AC e 200 DC. A relação entre a falta e a enfermidade é muito estreita. Todas as causas dos males físicos pertencem ao terreno do pecado, quer dizer, à anormalidade da conduta. O Yoga de Patanjali propõe que se estabeleça nos Yamas e Niyamas, para evitar o pecado e favorecer o desenvolvimento espiritual até a Realização.

Ayur: vida. Veda: ciência, sabedoria ou conhecimento. Esta ciência tem mais de 5000 anos e na Índia se acredita que foi um presente de Brahma (Deus) aos Rishis (Santos Profetas) durante suas austeridades nas montanhas do Himalaia. Toda a literatura Ayurveda está baseada na filosofia Samkhya sobre a criação do Universo. Samkhya é um

processo de enumeração metafísica e foi compilado por Maharishi Kapila há dois mil e oitocentos anos.

Samkhya é reflexão filosófica e é o reconhecimento da natureza e do Espírito Puro. Ayurveda é uma ciência capaz de ensinar-nos a arte de viver saudável e felizmente cada dia. Proporciona o conhecimento do funcionamento do ser humano e a relação com o Universo; ensina que o homem é um microcosmos, um Universo dentro de si mesmo. A base da Ayurveda é a crença de que o ser humano deve ser considerado uma entidade única, sem que exista separação entre corpo - mente - Alma (psicológico, físico e espiritual). O conceito dos cinco elementos é a base da ciência Ayurveda (éter - ar - fogo - água - terra). A partir da combinação destes cinco elementos se criam as três classificações primárias: (Tridosha: Vata - Pitta - Kapha).

A Tridosha permite desenvolver uma medicina baseada nesta premissa. Cada um de nós é feito por uma única combinação destas três forças, a qual é determinada no momento da concepção e é nossa constituição ou natureza (Prakriti).

Prakriti é igual à natureza ou tipo físico. Cada ser humano é único, ou seja, tem uma Prakriti única. O encontro, a fusão entre corpo e mente, entre pensamento e matéria, está ocupado pelo princípio chamado Tridosha. Um desequilíbrio entre os Doshas (corporemente) pode levar a morte prematura. Doshas significa combinação dos elementos, estes são os três princípios que governam todas as funções biológicas, psicológicas e psicopatológicas do corpo-mente-consciência. Predomina um, mas somos formados pelos três.

Os Doshas se encontram operando entre o corpo e a mente.

Movem-se, aumentam, decrescem, se **atascam** e até podem se deslocar a lugares do corpo inadequados e estão no limite do físico.

Os Doshas podem ser vistos através de uma percepção especial que se desenvolve, vendo as três cores (verde, vermelho e azul) e sentindo o pulso no Nadi Vigyan. O lugar onde reside o Dosha se chama assento, que serve como ponto focal do tratamento.

Ayurveda, Yoga y Meditação são unidade, nenhuma delas se sustenta sozinha.

O propósito de Ayurveda é conseguir boa saúde e mantê-la para conquistar uma vida longa.

4/7 - A terra, a água, o fogo, o ar, o éter, a mente, a inteligência, e o ego são os oito elementos que constituem a matéria.

Comentário: Refere-se a como está constituído o ser humano.

Bhagavad Guita

Conceitos da filosofia Samkhya e seus princípios criadores do Universo

Brahma	Deus – o princípio filosófico e teológico. O Todo.
Purusha	Energia Divina masculina – espectadora.
Prakriti	Energia Divina feminina – criadora.
Mahat	O grande - o primeiro que surge a nível cósmico. A mente cósmica.
Buddhi	Consciência individual ou Alma. O aspecto mais intuitivo e luminoso do homem.

Ahamkara Ego – É o falso eu, a auto-arrogância de acreditar-se separado, é o sentido de individualidade. É o “euísmo” e o “meuísmo”.

Manas Mente – É a mente discursiva.

Indriyas 10 órgãos sensoriais conectam o indivíduo, o interno com o externo e vice-versa, o relaciona.

Karmendriyas 5 órgãos motores – de expressão: mãos apreensão – pés locomoção – excreção – reprodução – a faculdade da fala através da voz.

Jñanendriyas 5 órgãos dos sentidos – captadores de informação externa: visão – audição– tato – paladar – olfato.

As 3 Gunas (qualidades ou cordas): Satvo-Rajo-Tamo

Os Mahabhutas (Máximos elementos):

akasha - vayhu - tejas - jala - prthvi

éter - ar - fogo - água - terra

A saúde perfeita e o equilíbrio perfeito são produto do que comemos, dizemos, pensamos, fazemos, vemos e sentimos.

O equilíbrio psicofísico se consegue mediante:

a) Dietas

b) Exercícios e rotinas: 1- diárias 2- estacionárias

c) Especificações para cada tipo físico.

Filosofia Samkya da criação do Universo e do Homem

Brahma

Mahat

Ahamkara

Satva

Rajas

Tamas

Olfato é o guna da terra (prthvi)

Gosto é o guna da água (jala)

Visão é o guna do fogo (tejas)

Tato é o guna do ar (Vayu)

Audição é o guna do éter (akasha)

Mente um órgão de ação e de conhecimento

Prakriti

Cinco órgãos motores órgãos de ação boca, mãos, pés, órgãos reprodutores
Órgãos excretores
Purusha
Cinco faculdades sensoriais
Órgãos de conhecimento: ouvido, pele, olhos, língua, nariz
Buddhi

O corpo humano é composto de 50 a 100 bilhões de células. O intercâmbio de oxigênio e dióxido de carbono se produz em milésimos de segundos. Em um segundo os íons de sódio e potássio são movidos para dentro e fora das células aproximadamente 300 vezes.

Em nosso DNA está a informação de quase 2 milhões de anos de evolução. A cada ano renovamos 98% da quantidade total de átomos. A cada 3 meses renovamos nosso esqueleto por completo. A cada 5 semanas mudamos totalmente nossa pele. A cada 3 semanas trocamos a gordura. A cada 5 dias adquirimos uma capa estomacal nova. Enquanto fazemos a digestão se está trocando a capa interior do estômago.

Kapha - água e terra
Pitta - fogo e água
Vata – ar e éter
Prana - nutriente

ASSENTOS

Vata Pitta Kapha oleoso
Pitta e Kapha têm o oleoso em comum
Pitta e Vata têm a ligeireza em comum
Vata e Kapha têm o frio em comum

Os Doshas e os 5 elementos
éter ar fogo água terra

Assento Vata dos intestinos para baixo
Assento Pitta umbigo (Manipura)
Assento Kapha desde o diafragma para cima

Os cinco elementos têm algo de matéria e algo de energia.
Desde o mais sutil (éter), ao mais denso (terra). Os cinco elementos são um código de formas de inteligência, que compõem a mente do homem e o mundo que é percebido com essa mente.

Mesclando aos pares os cinco elementos, se obtém os Doshas. O éter (espaço) é o mais importante e através dele o som viaja. O som é vibração que a mente silenciosa percebe e, através da vibração, podemos curar o corpo. Nenhum Dosha é bom ou mau, suas funções são: metabolizar, anabolizar e catabolizar. Quando estão em desequilíbrio cria-se a enfermidade.

Os 5 elementos cósmicos e os órgãos dos sentidos

Fogo
Terra
Água
Ar
Éter

2-3/13 – O corpo é denominado campo, e quem conhece o corpo é denominado conhecedor do campo. “O Todo” mora em todos os corpos como seu dono, e conhecer o corpo, como também reconhecer sua dona (Alma), é chamado conhecimento.

6-7/13 - Os cinco elementos, o ego, a inteligência, a Alma, a mente e os dez órgãos sensoriais e motores, a paixão e a aversão, o prazer e a dor, os sinais vitais (batimentos, pulso, temperatura, etc.), os sentimentos do coração e os ideais, todos estes são aspectos diferenciados do campo (corpo) e de suas interações.

Bhagavad Guita

Vata: movimento ar – éter

Respiração. Transformação de tecidos. Função dos órgãos motores. Função dos órgãos sensoriais. Secreção. Excreção. Medo. Ansiedade. Variedade.

Vata, guia os outros Doshas.

Frio: (mãos e pés frios) rejeição pelo clima frio.

Móvel: circulação sanguínea, hipertensão, o coração (ritmos cardíacos irregulares, espasmos musculares, dores nas costas, olhar nervoso e inquieto, desequilíbrio).

Rápido: impulsivo, mudanças de humor, pensamentos velozes e dispersos, fala rápido, boa imaginação, capta rapidamente e esquece facilmente, sonhos aterradores, inquietos.

Seco: pele seca, cabelo seco e opaco, olhos sem brilho, suor escasso ou moderado, é propenso a psoríase ou eczemas.

Áspero: pele áspera e cabelo de textura tosca.

Vata: está no sistema nervoso, em todo o corpo, em qualquer parte que haja movimento físico, músculo, vaso sanguíneo. É de natureza imaginativa, sensível, espontâneo, adaptável, otimista.

Corpos: fracos curtos ou altos. Processo de catabolismo.

Predomina na velhice (deteriora).

Para equilibrar Vata mediante os sentidos: audição e visão.

Elementos: éter e ar.

Clima: seco e frio.

Princípio: movimento

Emoções: temor, ansiedade, sensibilidade, nervosismo, variabilidade.

Aparatos e sistemas mais afetados pelo excesso de Vata: o sistema nervoso e o colo.

Sintomas de excesso de Vata: flatulência, dor nas costas, problema de circulação, pele seca, artrite, constipação e transtornos nervosos.

Pitta: transformação fogo – água

Calor no corpo. Digestão. Percepção. Entendimento. Fome. Sede. Inteligência. Raiva. Cólera. Ódio. Ciúme.

A digestão: calor digestivo.

Cálido: pele quente ou avermelhada, inflamação e metabolismo ativo, sensações de ardor no estômago, no fígado e nos intestinos. Agradam-se das comidas e bebidas frias; isto desperta seu próprio calor.

Agudo: mente penetrante, palavras pungentes, pode converter-se em excessiva acidez e secreção abundante de ácidos estomacais.

Úmido: palmas quentes e suadas, transpiração abundante; por serem quentes e úmidos, a Pitta não agrada o verão úmido.

Odor azedo: mau hálito, um excesso de Pitta se manifesta com odor forte nas excreções ou na urina e odor corporal forte (fluídos corporais).

Pitta: é o metabolismo, o calor corporal, a vista, o pensamento sutil. Intelectual, seguro de si, empreendedor, alegre. Corpo de constituição mediana. Processo de metabolismo: predomina na idade adulta (maturidade e estabilidade).

Para equilibrar Pitta mediante os sentidos: visão.

Elementos: fogo e água.

Clima: cálido e úmido.

Princípio: transformação

Emoções: ódio, ira, intolerância, impaciência, ciúme, humor, inteligência, afeto.

Aparatos e sistemas mais afetados pelo excesso de Pitta: pele, metabolismo, intestino delgado, olhos, fígado, cabelo.

Sintomas de excesso de Pitta: problemas cutâneos, acidez, sensibilidade ao sol, caída prematura ou perda de cor do cabelo, diarreia.

Kapha: estrutura Água – terra

Estabilidade. Energia espiritual. Perdão. Cobiça. Apego. Acúmulo de riquezas.

Possessividade.

Lubrificação: as membranas mucosas, pegajosas e suaves.

Pesado: obesidade, digestão pesada, depressão densa e opressiva.

Doce: diabetes e aumento de peso.

Estável: pessoa medida, não necessita estímulo exterior como Pitta e Vata.

O corpo em geral não sofre desequilíbrios físicos.

Suave: pele e cabelo suave, bons modos, olhar e enfoque pouco exigente nas situações.

Lento: movimentos lentos e fluídos, fala pausada.

Kapha: é estrutura e umidade, os sub Doshas tem a cargo, os tecidos e as articulações, unidos e lubrificados.

Governa os tecidos úmidos, olfato e gosto. É sereno, compreensivo, valente, afetuoso e propenso a perdoar. Corpo, gordo e pesado.

Processo de anabolismo. Predomina na infância (crescimento).

Para equilibrar Kapha mediante os sentidos: paladar e olfato.

Elementos: água e terra.

Clima: frio e úmido.

Princípio: coesão.

Emoções: perseverança, avidez, ciúme, possessividade, apatia, comportamento metódico, afabilidade.

Aparatos e sistemas mais afetados pelo excesso de Kapha: congestão bronquial/nasal, digestão lenta, náuseas, respostas mentais lentas, preguiça, sonolência, excesso de peso, retenção de líquidos.

Desequilíbrio ou Vikruti nos Doshas

Devemos respeitar, trabalhar e viver de acordo com nosso Prakriti. Todos necessitamos experimentar e expressar o melhor que pudermos os três Doshas, de acordo com as tendências psíquicas de cada Dosha. Equilibrar os Doshas não é tratar de ter a mesma Quantidade de Vata, Pitta e Kapha. O que podemos fazer é equilibrar cada Dosha de acordo com nossa natureza. Existe uma lei inversamente proporcional, quando um Dosha aumenta outro diminui. Os alimentos, o lugar, o clima, a hora e as situações que tem características similares aos Doshas os incrementarão. Da mesma forma os alimentos e situações que tem características opostas aos Doshas os diminuirão. Um desequilíbrio Vata traz o dobro de transtornos que um de Pitta. E um desequilíbrio Pitta traz o dobro de transtornos que um de Kapha.

Sintomas de desequilíbrio em cada Dosha

Vata

Dor de cabeça, espasmos, câimbra, calafrios ou tremores. Propensos a insônia, constipação crônica, “nervosismos” estomacais, ansiedade e depressão, espasmos musculares, síndrome pré-menstrual, irritação intestinal, dores crônicas, hipertensão arterial, artrite. Vata deveria ser ansioso, entusiasta e adaptável aos desafios da vida, do contrário está em desequilíbrio.

Ansiedade, depressão, sintomas do sadio preocupado, imagem de velhice.

Vata muito agravado se reduz a pele e ossos, não desfruta da comida, tem problemas para digerir, sua mente divaga e se torna esquecido.

Pitta

Inflamação, febre, fome e sede excessivas, **acedia** ou calores. Propensos a pele rugosa, acne, úlceras pépticas, calvície prematura e cabelo branco prematuro, má vista, hostilidade, autocrítica e ataques cardíacos relacionados com o estresse, conduta tipo A (mal humorado, agressivo e violento). Desde a adolescência até a idade madura Pitta aumenta. Alguns desequilíbrios notórios de Pitta são: entre os trinta e quarenta anos: queda de cabelo, cabelo branco prematuro, úlcera péptica ou enfermidade prematura do coração. Se não se abandonam a comer de forma desmedida, serão triunfantes por natureza, em vez de transformar-se em obsessivos impacientes, tensos e cheios de exigências.

Pitta controla o intelecto e o sentido de ordem, um desequilíbrio os torna fastidiosos “**reclamações**”, perfeccionistas, obsessivos com a ordem.

Kapha

Congestão, descarga de muco, peso, retenção de fluídos, letargia ou excesso de sono. Propensos a obesidade, congestão senoidal, resfriado de peito, dores articulares, asma, e/ou alergias, depressão, diabetes, colesterol elevado e embotamento crônico pela manhã.

Como equilibrar os Doshas

Dieta - Exercícios - Rotina diária - Rotina estacional

Para balancear Vata

Hábitos regulares: silêncio, atenção aos líquidos, diminuição da sensibilidade ante o estresse, muito descanso, calor, massagem com azeite de gergelim (Abhyanga). A meditação é especial para Vata, (integra mente e corpo). Devem abrigar-se, é um Doshá frio, necessita umidade, não deve ter correntes de ar, tem que comer com regularidade, pelo menos três vezes por dia e beber água quente todo o dia. Necessitam de banho quente pela manhã, antes de meditar, calor úmido, sol e cores alegres. Para a secura do nariz Vata, uma gotinha de azeite de gergelim na ponta do dedo, introduzi-lo, apertar o nariz, soltar e inalar **subitamente/intensamente** ?.

É o mais lento e estável dos Doshas, por isso é **renuente** a perder o equilíbrio.

Geralmente gozam de boa saúde até a idade avançada. Com tempo frio, os Kapha se resfriam e sofrem de congestão nasal ou nariz escorrendo, tem sono, se sentem pesados pela manhã. De um gordo alegre passa a ser uma pessoa insegura, que não pode controlar seu peso, tendem a ser possessivos e a **apegar-se** aos demais, a cuidar ou proteger os demais, se fecham em si mesmos e podem perder as esperanças, ficando incapacitados. Resistentes a dor, tem excelente saúde. A mucosidade se deve a ingestão excessiva de pão de trigo, massas, manteiga, leite, queijo ou açúcar. A diabetes talvez seja o perigo.

Devem comer alimentos doces, amargos e salgados, que sejam pesados oleosos e quentes. O que for picante, amargo e adstringente, ou **leve**, seco e frio desequilibrará Vata.

A temporada Vata é o outono e o inverno, quando faz frio seco e ventoso.

Para balancear Pitta:

Necessitam moderação, **frescor**, atenção ao ócio, exposição à beleza natural, equilíbrio entre o descanso e a atividade, pouco consumo de estimulantes (Rajásicos). A moderação é a chave (não existe em demasia). A meditação previne a raiva de Pitta.

Azeites laxantes, a cada 2 meses pode-se tomar uma colher ou duas antes de deitar-se, e também pela manhã água quente ou sucos de frutas. Devem comer alimentos doces, amargos e adstringentes, que sejam frios, pesados e secos. O que for quente, azedo e salgado ou quente, leve e oleoso, desequilibrará Pitta.

A temporada Pitta é o verão, quando faz calor.

Para balancear Kapha

Estimulação, exercícios regulares, redução de doces, controle de peso, calor seco, variedade de experiências. Por ser o Doshá mais lento e estável, a chave é a estimulação oposta ao descanso. São confiáveis e fortes; como a digestão é lenta, os tóxicos (Ama) se estancam.

Devem meditar para evitar a depressão. Não devem comer demais. Psicologicamente são acumuladores de amor, dinheiro, posição social, energias, etc.

O chá de gengibre quente com as comidas desperta o gosto e é bom para a digestão lenta. As sementes de funcho depois da comida, mastigar uma colherada, é um ótimo digestivo. Infusão de gengibre seco e curcuma em uma taça de água quente.

Devem consumir comidas secas (**torradas**, bolachas, **cúrcuma**, muitas hortaliças e maçãs).

Tem que evitar os sorvetes, o leite, sobremesas, doces, pão de trigo e manteiga.

Necessitam calor seco, calor no peito. Devem ficar distantes do frio úmido.

A massagem seca se chama Garsma (com uma toalha seca).

Beber líquidos quentes todo o dia. Para Kapha é melhor comer alimentos picantes, amargos e adstringentes, que sejam leves e quentes. O que for doce, azedo, salgado ou pesado, oleoso e frio desequilibra Kapha.

A temporada Kapha é durante a primavera, quando o tempo é frio e úmido.

Para desentupir o nariz (Lota Neti) é indicada a limpeza com água salgada.

Emoções reprimidas

As toxinas são criadas também por fatores emocionais. Reprimir a raiva ou cólera, muda a flora da vesícula biliar, do conduto biliar e do intestino delgado, agravam a Pitta, causando inflamações nas membranas mucosas do estômago e do intestino delgado. Da mesma forma, o medo e a ansiedade alteram a flora do intestino grosso, fazendo com que o ventre se encha de gás, acumulando-se nas pregas do intestino grosso, produzindo dor. Como a repressão é causa e tem efeitos nocivos, se recomenda não reprimir nenhuma emoção nem urgência corporal como de tossir, espirrar e expulsar gases.

AGNI o fogo digestivo, a chave da saúde ou enfermidade

Agni governa o metabolismo. É energia calórica e ajuda na digestão como agente catalisador, intervém no metabolismo e é similar a função de Pitta.

Pitta contém a Agni, e Agni é o conteúdo.

Agni é necessário para a nutrição dos tecidos e para o mecanismo imunológico.

A longevidade, a inteligência, o entendimento, a cor da pele, o sistema enzimático e todo o metabolismo dependem de Agni. Se Agni se deteriora, provoca um desequilíbrio tridosha. A diminuição de Agni reduz o sistema imunológico criando resíduos pela má digestão e má absorção dos alimentos. Este material se acumula no intestino grosso e em outros canais (capilares e vasos sanguíneos) e se chama Ama (toxina). Ama ingressa na corrente sanguínea acumulando-se nas partes debilitadas do corpo e finalmente se manifesta como enfermidade (artrites, diabetes, cardiopatias, etc).

Ama é a raiz de toda a enfermidade. Se a língua está coberta de uma película branca, indica toxinas no intestino grosso e delgado ou estômago, dependendo da zona da língua onde aparece esta película.

Diagnóstico da língua (Shiva)

Condições: Uma descoloração e/ou sensibilidade em uma área particular da língua indica alguma desordem no órgão correspondente a essa zona (ver diagrama). Uma língua esbranquiçada indica um problema com Kapha e acúmulo de mucosidades. Uma língua avermelhada ou amarelo-**esverdeada** indica uma desordem de Pitta, e uma coloração **preto**- café indica um desequilíbrio em Vata. Uma língua desidratada é sintomática da diminuição de rasa dhatu (plasma), enquanto que uma língua pálida indica diminuição de rakta dhatu (hemoglobina).

Coluna vertebral

Rim esquerdo
Rim direito
Intestinos
Pâncreas
Baixo Fígado ?
Estômago
Coração
Pulmão esquerdo
Pulmão direito

Nota: Este diagrama foi feito para ver a própria língua em um espelho.
É uma imagem espelhada.

A língua é o órgão vital, do sabor e da fala. Percebemos os sabores através da língua quando está molhada; uma língua seca não pode perceber sabores. A língua também possibilita a fala, para transmitir em palavras pensamentos, conceitos, idéias e sentimentos. O exame deste importante órgão nos revela o estado do corpo. Olhe a sua língua no espelho. Observe o tamanho, forma, contorno, superfície, margens e cor. Se a cor é pálida, há uma condição de anemia ou falta de sangue no corpo. Se a cor é amarelenta, existe um excesso de bÍlis na vesÍcula biliar ou há uma desordem no fÍgado. Se a cor é azul, há algum defeito no coração. Como se demonstra no diagrama, diferentes partes da língua se relacionam com diferentes órgãos do corpo. Se há descolorações, depressões ou elevações em certas áreas, o respectivo órgão está em mal estado. Por exemplo: vÊem-se as marcas dos dentes ao longo da margem da língua, indica deficiente absorção intestinal. Se a língua está coberta por uma capa, indica que há toxinas no estômago, intestino grosso ou delgado. Se só está coberta a parte posterior, há toxinas no intestino grosso, se a capa cobre a parte média, há toxinas no estômago e intestino delgado. Uma linha ao longo da língua indica que há emoções guardadas na coluna vertebral. Se a linha é curva, pode indicar uma deformação na curvatura da espinha.

O processo da enfermidade

As pessoas de constituição Kapha tem marcada tendência às enfermidades Kapha. Podem experimentar ataques de amÍgdalite, sinusite, bronquite e congestão nos pulmões. As pessoas de constituição Pitta são suscetÍveis a padecer desordens da vesÍcula biliar, da bÍlis e do fÍgado. Acidez, úlcera hepática, gastrite e enfermidade inflamatórias. Também sofrem desordens da pele (erupções nervosas). As pessoas de constituição Vata são suscetÍveis a ter gases, dor na lombar, artrite, ciática, paralisia e neuralgia. O desajuste que causa a enfermidade pode originar-se na consciência ou na profundidade do inconsciente, latente como uma semente, a modo de cólera, medo, apego, timidez, ciúme, inveja, etc. Estas tendências mentais negativas se manifestarão (somatizarão acho manifestarão bom) na última camada da mente (mente material ou corpo físico) como desarmonia. Da mesma forma, a mente que se expressa através de tendências mentais positivas tais como: o amor, o desejo pelo bem-estar dos demais, com doçura em suas palavras, consciência, reflexão, esforço, com esperança, com um

sentimento de amor a Deus, manifestará o efeito harmonia na última camada da mente. A enfermidade se produz por: agentes externos (meio ambiente ou intoxicações), a própria mente, forças estranhas ou espíritos malignos, ou manifestações **karmicas**. Então, os desajustes tri Doshas originalmente podem produzir-se primeiro no corpo ou na mente e na consciência. A comida, os hábitos de vida e o meio ambiente causarão a estabilidade do sistema. Deste modo os distúrbios em Vata criam medo, depressão e nervosismo.

O excesso de Pitta no corpo causa cólera, ódio e ciúme. O agravamento de Kapha cria possessividade, cobiça e apego. Assim fica estabelecida a relação direta entre dieta, hábitos, meio ambiente e as emoções.

Os 7 elementos substanciais do corpo (Dhatu)

O suco orgânico (Quilo **quimo**), produzido pelo “cozimento” dos alimentos nos órgãos digestivos, mantém o corpo, o faz crescer e desenvolver-se. Depois de 5 dias se transforma em sangue, e em um mês se transforma em esperma ou óvulo, completando um ciclo.

O sangue (Rakta) é plasma (Rasa) tingido de vermelho, no fígado por Agni. A carne (Mamsa) é sangue digerida pelo fogo corporal e condensada pelo vento. A gordura (Meda) é carne digerida também pelo fogo corporal, e reside especialmente no ventre. O osso (Asthi) resulta da digestão da gordura pelo fogo e o ressecar pelo vento; sustenta a forma do corpo. A medula (Maja) é suco do osso digerido pelo fogo corporal. O esperma (Shukra) procede da digestão da medula, está presente em todo o corpo (mais especialmente ao redor da bexiga) e é o elemento da geração.

RASA - RAKTA - MAMSA - MEDA - ASTHI - MAJA - SHUKRA

A Quinta essência destes sete elementos é outro suplemento, o suco vital “OJAS”. Ojas é oleoso, doce, esbranquiçado e enche o corpo inteiro, proporciona vitalidade e poder (Bala). Ojas diminui a fadiga, o pesar, a fome, e os excessos sexuais. O excesso de fome e sexual leva à extinção de Ojas, provocando a morte. O homem casto economiza e retém sua Shukra, aumentando assim sua Ojas; O Yogui segue esta disciplina com o mesmo propósito

A circulação de nutrientes e a transformação de Dhatu

OS SETE DHATUS:

1) RASA (Plasma) – mantém as funções da menstruação (ARTAVA) no útero e a lactação (STANYA) nas glândulas mamárias.

2) RAKTA (tecido sanguíneo ou hemoglobina) - mantém os músculos, tendões (KANDRARA) e vasos sanguíneos (SIRA).

3) MAMSA (tecido muscular) – mantém os músculos (SNAYU) e a pele (TWACHA).

4) MEDA (tecido adiposo) mantém a gordura subcutânea (VASA) e o funcionamento do suor (SWEDA).

5) ASTHI (tecido ósseo) mantém os dentes (DANTA) as unhas (NAKHA) e o cabelo (KESHA).

6) MAJJA (medula, tecido nervoso) mantém a função da secreção lagrimal (AKSHIVIT SNEHA).

7) SHUKRA (sêmen, tecido reprodutivo) – mantém a função dos órgãos sexuais.

RAKTA Tecido sanguíneo

MAMSA Tecido muscular

MEDA Tecido adiposo

ASTHI Tecido ósseo

SHUKRA Sêmen Tecido reprodutivo

RASA Plasma

MAJJA Medula Tecido nervoso

OJAS

Ojas

Ojas é uma das três essências, a que corresponde a Kapha e ao elemento água; também é o produto final de uma digestão correta. Ojas é o produto definitivo do metabolismo. No corpo físico Rasa é o plasma, a seiva do corpo, o líquido nutritivo que banha cada célula fertilizando-a. Sua tarefa consiste em alimentar o corpo e a mente. Mas Ojas é a essência de todo este processo. Ojas se instala na cabeça, sua luminosidade se localiza rodeando a glândula pineal. Ojas é o fecho de luz etéreo que rodeia a cabeça dos santos.

A essência da medula intervém na criação de Shukra (esperma ou óvulo), o fluído reprodutivo tanto do sexo masculino como feminino. Shukra não tem nenhum tecido secundário como o resto, nem tampouco dejetos. A ação de uma forma de fogo muito sutil sobre Shukra gera Ojas, “a quinta essência”.

O processo, que culmina na ejaculação, se inicia com uma perturbação de Ojas que faz com que esta se mova para baixo, com o qual impulsiona o movimento de Shukra na mesma direção. Shukra é a matéria prima a partir da qual se produz Ojas.

Ojas é a refinação mais sutil da seiva produzida pelo corpo, e quando Ojas está firme também a mente e o corpo estão firmes. A perda desta quinta essência debilita a capacidade imunológica e digestiva. Por isso se considera que uma atividade sexual sem restrições é um dos atos em si que mais prejudicam a saúde, não porque a atividade sexual seja má, mas porque ao esgotar os sucos corporais, se produz um aumento de Vata diminuindo (secando) Ojas.

A nível psicológico, Ojas é responsável pela compaixão, o amor, a paz, a criatividade. Através de pranayama, disciplinas espirituais e técnicas tântricas, a pessoa pode transformar Ojas em energia espiritual. Esta é a poderosa energia que cria uma aura branca ao redor do Chakra da cabeça (Sahasrara). Uma pessoa de Ojas forte é atraente,

de olhos lustrosos e um sorriso espontâneo e tranqüilizante. Uma pessoa assim está cheia de energia e poder espiritual. As práticas espirituais e o celibato ou a regulação austera, promovem estas qualidades no indivíduo. O abuso do sexo e a masturbação dissipam a energia de Ojas no momento do orgasmo, e tal indivíduo é suscetível a desordens psicossomáticos.

O feto recebe diretamente da mãe Ojas a partir do oitavo mês, esta é a razão principal da sobrevivência do prematuro. O leite materno promove Ojas no corpo do bebê, por isto é importante que a criança receba o leite materno.

Rasa (plasma) é a base e Ojas é o ápice da pirâmide nutricional do corpo. Tejas é o fogo essencial e sutil que corresponde a Pitta dentro de cada ser humano. Tejas governa o metabolismo através do sistema enzimático. Tejas é necessário para a nutrição e a transformação de cada Dhatu. E cada Dhatu têm seu próprio Tejas ou Dhatu-Agni. Esta energia é responsável pelo funcionamento fisiológico dos tecidos sutis. A falta de Tejas conduz a uma super produção de tecido enfermo provocando o crescimento de tumores e a obstrução do fluir da energia prânica. Uma dieta inapropriada, maus hábitos de vida e abuso de drogas, causará desequilíbrios em Tejas.

A longevidade depende do equilíbrio entre Prana, Ojas e Tejas.

“Os homens com um shukra (sêmen) excelente são amáveis e têm uma suave luz nos olhos, dão a impressão de estarem cheios de leite e são muito alegres. Têm os dentes oleosos, redondos, firmes, juntos e iguais, uma pele transparente e oleosa, uma voz clara e efusiva e são brilhantes e de cadeiras grandes. São uma fonte encoberta de desfrute para as mulheres, são fortes e possuem felicidade, poder, saúde, riqueza, honras e descendência.”

Charaka

Possamos todos os seres permanecer em bem estar: Livres de aflição, livres de hostilidade, livres de má sorte, livres de ansiedade. E possamos todos manter nosso bem estar interior. Possamos todos ser libertados do sofrimento. Possamos todos manter a boa fortuna já alcançada. Possamos sempre realizar ações que beneficiem a todos. Possamos sempre herdar os resultados de tão **abençoadas** ações. Que pela graça de nossa benevolência possamos todos alcançar a alegria divina e o estado superior de consciência. Que a humanidade toda, seja **abençoada** com prática agora e sempre.
Oração: A Benevolência e a Alegria Divina.

Os Vayhus: as 10 energias vitais

Os primeiros 5 são os principais, conhecidos **como** PRANADI Vayhus e pertencem ao corpo interior. Os NAGADI Vayhus pertencem ao corpo exterior.

- 01 - prana, se move no coração.
- 02 - apana, na esfera do ânus.
- 03 - samana, na região do umbigo
- 04 - udana, na garganta.
- 05 - vyana, corre em todo o corpo.
- 06 - naga, a função de **arrotar** e expande o corpo.
- 07 - kurma, abre os pálpebras e contrai o corpo.

08 - krkara, produz os espirros.

09 - devadatta, faz bocejar

10 - dhanamjaya, atravessa todo o corpo material, e não o abandona até o momento da morte. No deixa o corpo nem um só instante.

O que conhece desta forma o microcosmos de seu corpo fica absolvido de todos os pecados e alcança o estado mais alto. Gheranda Samhita V, 58-68 Shiva Samhita III, 1-9

Vata se divide em 5 sopros (Vayhus): Prana circula pela boca, é a respiração, sustenta o corpo e é a fonte da vida. Apana circula na base do corpo, controla as fezes, urina, esperma, menstruação e fetos. Udana circula pela garganta e pelo peito, produz a palavra. Samana reside no estômago e nos intestinos, ajuda a digestão “soprando” sobre o fogo que os aquece. Vyana circula em todo o corpo, se ocupa da divisão celular e da circulação dos fluídos, o movimento do sangue, etc.

Pitta se divide em fogos (Agnis): Pacaka ou Paktikrit reside entre o estômago e os intestinos, é o fogo que aquece os alimentos, causa a digestão e as secreções. Rañjaka ou

Ragakrit é o fogo que incandesce o suco orgânico (Rasa) para transformá-lo em sangue, é a bÍlis do fÍgado.

Sadhaka reside no coração, é o fogo que “realiza”, determina a memória, a vista, a decisão e regula os desejos.

Alocaka é o fogo que “vê”, reside nos olhos e permite a vista. Bhrajaka é o fogo que “ilumina”, luz na pele, absorve os unguentos, “aquece” as gorduras e substâncias que se depositam sobre ela.

Kapha se divide em 5 partes que são as combinações dos 2 elementos restantes, terra e água: Kledaka reside no estômago e exerce as funções de água em todo o corpo, umedece os alimentos. Avalambaka reside no coração mantendo o peito, assegura a união da cabeça e os braços, faz firmes os membros. Rasana ou Bodhaka reside na garganta e na língua, assegura a degustação. Snehana ou Tarpaka reside na cabeça favorecendo as faculdades sensoriais, “engordura” e refresca os órgãos dos sentidos. Shleshana reside nas articulações, fazendo-as flexíveis e assegurando sua **coaptación**. O equilíbrio e harmonia destas forças vitais se chama saúde, a falta destas se chama enfermidade. A função do médico é restabelecer a harmonia e o equilíbrio destas forças vitais, que operam em cada Dosh.

Patologia indicada por Charaka:

Vata produz 80 enfermidade

Pitta produz 40 enfermidades

Kapha produz 20 enfermidades

As causas são variadas: influências das estações, o hábitat e seu meio ambiente, a forma de vida, os alimentos, a vontade Divina, demônios, vírus, Karma, etc.

As enfermidades hereditárias precedem do sangue ou do esperma viciado.

Classificação das enfermidades segundo sua gravidade:

curáveis (sadhya)

com possível melhora (yapya)

incuráveis (pratyakhyeya)

As enfermidades crônicas são consideradas incuráveis, mas com melhora.
As enfermidades Karmáticas (por más ações e culpas de vidas anteriores), só podem ser curadas com penitências. (Prayashcitta).

Quatro são os desejos básicos do ser humano:
Kama (desejo físico), Artha (desejo psíquico), Dharma (desejo pela moralidade), Moksha (desejo pela libertação).

Estas são as potencialidades do ser humano, e em relação a seu desenvolvimento e expressão é onde se localiza seu próprio estado espiritual.

As 16 partes vitais do corpo humano

1- o polegar 2- os tornozelos 3- os joelhos 4- os músculos 5- o prepúcio 6- o órgão da geração 7- o umbigo 8- o coração 9- o colo 10- a garganta 11- o palato 12- o nariz 13- entre os olhos 14- a **testa** 15- a cabeça 16- o Brahma Randhra (moleira).

Hata Yoga Pradipika, III-72

As três forças ou qualidades da Criação Divina

Prakriti (a vontade Divina) cria todas as formas do Universo, enquanto que Purusha é a testemunha da criação. Prakriti é energia física primordial, que contém os três atributos ou Gunas encontrados na natureza e no Cosmos. Estes são os três fundamentos de toda a existência. A primeira manifestação de Prakriti é o intelecto Cósmico, a mente coletiva (Mahat); deste com a ajuda de Satva se forma o Ego (Ahamkara), que se manifesta nos cinco sentidos (Tanmatras) e nos cinco órgãos motores, criando assim o universo orgânico. O Ego segue manifestando-se com a ajuda de Tamas para criar o universo inorgânico. Rajas é a força vital que ativa o corpo, move os universos orgânicos e inorgânicos até Satva e Tamas respectivamente. Satva e Tamas são inativos, são energias em potencial que necessitam a força ativa e cinética de Rajas.

Satva: potencial criativo (Brahma)

Rajas: força cinética, protetora (Vishnu)

Tamas: força destrutiva em potencial (Mahesha)

As três gunas nos seres humanos

Satva – EU SOU – As pessoas sátvicas, desejam progredir, a mente não busca a ação por si mesma, mas sim buscam a ação criativa, saudável e favorecedora **da** vida. A pessoa sátvica é sã, criativa, feliz, tem sempre pensamentos saudáveis.

Raja – EU MOVO – Nas pessoas rajásicas, a mente funciona sem pausas, e tendem a impaciências, impulsividade e descargas cinéticas de todo tipo. A pessoa rajásica, sempre tende a correr onde os anjos temem colocar um pé.

Tama – EU FIZ – As pessoas tamásicas, preferem permanecer iguais, a mente não quer atuar, são de rotinas fixas, e querem ficar quietos. A pessoa tamásica é lenta para mover-se, resiste às mudanças, vive no passado.

A condição sátvica, rajásica ou tamásica da maioria dos componentes de uma sociedade caracteriza a dita sociedade, ainda que este não **seja** uma limitação para o esforço pessoal. Por exemplo: Estados Unidos – rajásico, Índia – tamásico, Uruguai – tamásico, Argentina – rajásico.

Satva: bondade, clareza, ação correta e verdadeiro conhecimento.

Rajas: paixão, cobiça, desejo incontrolável, intenso esforço, apego, egoísmo e sofrimento.

Tamas: ignorância, dor incessante, **necedad**, loucura, não pode ver a Deus.

As três expressões (Gunas) do Universo Psicofísico

1/14 – Neste capítulo se expõe um conhecimento muito precioso, e muito apreciado pelos grandes sábios, por meio do qual eles alcançam a perfeição.

2/14 – Aqueles que absorveram este conhecimento incluindo-o como sabedoria existencial, se transformam em seres Divinos e se libertam do ciclo de renascimento e morte.

3/14 – Quem faz possível a existência material é Prakriti, ela é a fonte de toda a criação.

4/14 - Toda vida provém do ventre da Mãe Divina (Prakriti) e a semente é dada pelo Pai Divino (Purusha).

Comentário: Purusha e Prakriti como aspectos femininos e masculinos de Brahman (o Todo), como o Yin e o Yan, Chinês.

5/14 - Satva (pureza), Rajas (impulso passional) e Tamas (obscuridade e ignorância) são as três expressões arquetípicas da natureza. Todas as criaturas vivas estão condicionadas a estas três forças.

6/14 - Satva é o aspecto ou a expressão mais clara e genuína das três. Ela o liberta do pecado, o condiciona a uma existência cheia de alegria e verdadeiro conhecimento.

7/14 - Rajas é a causa do desejo e de apego, é uma força passional, o ata à ação egoísta.

8/14 - Tamas por outro lado é sinônimo de alucinação e engano, e escraviza o Ser à **pereza preguiça**, ao sono e à loucura.

9/14 - Satva o predispõe à ação virtuosa, Rajas o condiciona à ação egoísta e Tamas o ata à ação errada (ignorância - falta de compreensão).

10/14 –As vezes Satva predomina sobre Rajas e Tamas, outras vezes Rajas se estabelece por cima de Tamas e Satva, e outras, Tamas prevalece sobre Satva e Rajas.

11/14 - Satva se expressa quando os órgãos dos sentidos e os órgãos motores se purificaram .

12/14 - Quando se está impregnado de Rajas, se expressa cobiça, intranquilidade, dúvida, apego, desejo incontrolável, sobre-esforço e egoísmo.

13/14 – E quando predomina Tamas, se manifesta a opacidade mental, o **estatismo**, o erro fatal, e a loucura.

14/14 - Se a pessoa morre quando Satva prevalece, o Ser se eleva a esferas superiores de sabedoria e consciência.

15/14 – Se no momento da morte predomina Rajas, o Ser renasce em um entorno onde as ações egoístas prevalecem. Se no final da vida se encontra em Tamas, renasce entre pessoas com escassa inteligência e de pouca razão.

16/14 – A ação Sádvida é pura em si mesma, portanto tem um fruto virtuoso e iluminador. A ação Rajásica é de origem egoísta (próprio benefício), tem um efeito doloroso. A ação Tamásica é de caráter obscuro, portanto se obtém a indolência e a **necessidade**.

17/14 - Através de Satva se manifesta a Sabedoria, de Rajas se desenvolve a cobiça e através de Tamas se expressa a loucura, a ilusão, e a **necessidade**.

18/14 – Aqueles que se manifestam Sádvicamente, gradualmente vão se libertando; quem se comporta de forma Rajásica encarna como ser humano, e os que atuam com um temperamento Tamásico nascem como seres inferiores ou infernais.

Comentário: Falar de céu ou inferno pode ser tomado com um sentido metafísico ou prático. Ambos parecem ser corretos, um céu e um inferno pós-morte, e um céu e um inferno na própria vida, aqui e agora.

19/14 - Quando o Sábio vê com **o olhar interno** que são as Gunas que atuam, e realiza em si a seu EU superior, este se encontra próximo à Iluminação.

20/14 - Quando alguém se estabelece por cima das três Gunas, fica liberado do nascimento e da morte, da velhice e do sofrimento, desfrutando assim mais oscilações, da verdadeira Alegria Divina aqui e mais além.

21/14 - Como se pode identificar uma pessoa que transcendeu as três Gunas? E como se transcendem as três Gunas?

22-25/14 - Aquele que se mantém sempre estável e em seu centro, sem alvoroços de felicidade, que não se deprime no sofrimento, nem sente paixão ou aversão por qualquer destas situações, e além disto considera que a felicidade e a aflição são iguais; que vê da mesma maneira os **guijarros**, as pedras ou o ouro. É equânime, considerando a todos igualmente, ao amigo, ao inimigo, ao homem correto e ao pecador, que se entregou plenamente à Grande Força Universal, este homem já transcendeu as Gunas.

26/14 - Aquele que vive por inteiro ao serviço da Força Universal, transcende as Gunas e se Realiza.

27/14 – A Alma é impessoal, imutável e imortal. Nesta realidade (por cima das três Gunas) só existe a Felicidade Absoluta. As três expressões da Fé (Shraddha - Atitude interior vinculativa com o superior: nobreza, sinceridade, reverência, respeito, admiração, humildade, devoção, entrega e adoração)

1/17 - Como é a Fé de quem realiza cultos, sacrifícios e todo o tipo de adorações, sem o guia exato das antigas e sagradas escrituras? Esta Fé é Sátvica, Rajásica ou Tamásica?

2/17 - A Fé é Sátvica, Rajásica ou Tamásica, segundo o estado que se encontre a psique de cada Ser.

3/17 – A Fé é um simples reflexo da espiritualização de cada Ser. Cada um expressa sua Fé de acordo com a Guna que esteja predominando em si mesmo, neste momento presente.

4/17 – Quem é Sátvico têm tendência a reverenciar aos Santos, aos verdadeiros Mestres, e sobretudo ao “Ensinar”, e se relaciona pura e conscientemente com o Divino, com o Espírito de tudo e de todos. Aquelas psiques onde Rajas é predominante, sentem inclinação natural pelos cultos religiosos, se apegam a todo tipo de dogmas e preceitos que os separam dos demais. Os que se encontram dominados por Tamas adoram aos fantasmas, espíritos e elementos.

5-6/7 - Aqueles que praticam penitências, severas austeridades e torturam de alguma forma o corpo material, como também a Alma que está dentro, por ser **necios negligentes**, vaidosos, egoístas e/ou apegados, deve-se identificá-los como demônios.

7/17 - As comidas, os rituais, as austeridades e a caridade, também se podem classificar dentro das três qualidades (Gunas).

8/17 - As pessoas Sávicas gostam de comidas que dão força e energia, que preservam a saúde, que aumentam a longevidade e dão felicidade, que purificam a própria existência; esses alimentos são muito agradáveis e gostosos, doces, **untuosos oleosos** e suaves, muito nutritivos e substanciosos; agradam ao coração.

9/17 - As pessoas Rajásicas preferem as comidas muito quentes, picantes, amargas, salgadas ou azedas, que são causa de enfermidade e de muito sofrimento.

Comentário: a mente Rajásica, ante os alimentos, se pergunta se gostam ou não gostam, e não se são bons ou maus para ela. “Uma pessoa Rajásica sempre antepõe o prazer ao dever”.

10/17 - Aqueles que se encontram **opacados opacificados** por Tamas, têm a tendência natural às comidas velhas feitas de sobras, as comidas frias ou requentadas, mal cheirosas, **desabridas?**, e impuras.

Comentário: os alimentos, depois de três horas de cozidos, são considerados Tamásicos, porque começam a decompor-se com todo tipo de germes e bactérias. Também as comidas que não foram cozidas pela própria pessoa ou alguém que o ame. Também as comidas enlatada e as “fast food”. Ayurveda classifica minuciosamente os alimentos segundo a que Guna pertencem, quer dizer, segundo sua vibração. O rei dos Tamásicos é o alho.

11/17 – Quem rende culto ao “Todo” com sincera devoção (ação Divina), com amor e sem esperar nada em retorno, como se fosse um dever ou uma obrigação (por retribuição) para a Força Cósmica, se diz que está dentro de Satvo Guna.

12/17 - Os que realizam qualquer sacrifício com a idéia de obter algum benefício pessoal (egoísmo), estão dentro de Rajo Guna.

13/17 – O ritual (culto ou sacrifício), que se faz sem fé, sem princípios corretos e recomendados nas escrituras, sem a oferenda ou serviço aos mais necessitados, sem Mantras sagrados, e sem considerar os Mestres, Sacerdotes, ou Guias Espirituais, deverá considerar-se compreendido dentro de Tamo Guna.

14/17 - As austeridades da ação (corpo físico) estão vinculadas ao respeito e a reverência ao Todo, aos guias espirituais, ao pai e a mãe, aos idosos e aos ancestrais, assim como a limpeza, a retidão e simplicidade, a continência sensual, a prática do acalmar a mente e a realização de obras que beneficiem a todos.

15/17 - As austeridades da fala consistem em: proferir palavras verdadeiras, agradáveis, que beneficiem e gerem união aos demais, que evitem os conflitos e as preocupações, com moderação adequada da voz (doçura e volume), recitar Mantras e compartilhar com os outros os Sagrados Ensinamentos.

16/17 - As austeridades do mundo interno (a mente – o pensamento) são: o contentamento, a serenidade, a satisfação, o silêncio, a simplicidade, a compaixão, o autocontrole e a purificação do próprio coração.

17/17 - As três austeridades, quando se realizam por amor ao “Todo” e sem esperar recompensa, são consideradas como Sávicas.

18/17 - As austeridades (corpo-palavra-ação), quando são realizadas pensando em adquirir fama, respeito e/ou poder, se encontram dominadas por Rajas.

19/17 - As austeridades Tamásicas são aquelas que se realizam com **necedad**, quando se mortifica o corpo gerando sofrimento, a si mesmo o aos demais.

20/17 - A caridade que se realiza como uma prática, um dever consciente, sem interesse (por compaixão), na hora, lugar e à pessoa adequada, é considerada Sádvida.

21/17 - A caridade com a idéia de obter mérito ou alguma recompensa, e/ou de má vontade (sem amor), se classifica como Rajásica.

22/17 - A pior caridade é aquela que se faz a uma pessoa não digna dela, no momento inoportuno, em um lugar indevido ou impuro, sem respeito ou sem a atenção que merece é conhecida como Tamásica.

18/18 - Toda ação está compreendida e impulsionada pelo objeto de conhecimento, o conhecimento em si mesmo, e pelo conhecedor.

19/18 – Já que existem três formas de atuar (Gunas), existem três tipos de conhecimentos e três classes de Conhecedores.

20/18 - Por meio da ação Sádvida se consegue ver a **inseparatividade/interdependência/interconexão** do Espírito, ainda que ainda que as Almas estejam separadas da “Grande Alma”.

21/18 - Por meio da ação Rajásica se percebe unicamente a **separatividade** das Almas.

22/18 - E por meio da ação Tamásica se consegue uma visão não reflexiva e trivial, e o que se percebe é unicamente o feito denso e material em si mesmo como algo total.

Comentário: Em síntese, segundo estes três últimos Sutras, o conhecimento pode realizar-se de forma grosseira ou concreta, psicologicamente, ou espiritualmente.

23/18 - A ação que se realiza sem apego, sem paixão ou aversão, sem esperar receber mérito, é uma ação Sádvida.

24/18 - A ação que se realiza com demasiado esforço, com o desejo de receber mérito, ou por ostentação, é uma ação Rajásica.

25/18 – A ação que se realiza sob a influência de emoções ou por tendências mentais negativas não purificadas (Ex: ira, **avidez** ou ignorância), descuidando as conseqüências, sem se importar se causam danos a si mesmo ou aos demais, é uma ação Tamásica.

Comentário: Em resumo, segundo estes três últimos Sutras, as ações podem ser diligentes, egoístas ou negligentes.

26/18 - Aquele que não sente apego, nem egoísmo (compassivo e altruísta), que é determinado e entusiasta, que se mantém imparcial ante o êxito ou o fracasso, é um Conhecedor Sádvido.

27/18 - Aquele que deseja adquirir os méritos de suas ações, que cobiça, inveja ou ambiciona, e que flutua segundo fazem suas emoções, é um Conhecedor Rajásico.

28/18 - Aquele que é vulgar, desonesto, malicioso, materialista, preguiçoso ou falta com o respeito é um Conhecedor Tamásico.

Comentário: Em resumo, segundo estes três últimos Sutras, os Conhecedores podem ser puros, apaixonados e impuros.

29/18 - A seguir, se detalha a firmeza (determinação, vontade) e o intelecto, segundo a Guna que os rege.

30/18 – Quem pode discernir positivamente entre o conveniente e o inconveniente, entre a certeza e a dúvida, entre a liberdade e a escravidão, é um intelecto Sádvido.

31/18 – Quem confunde o correto com o perverso, o que une com o que desune, é um intelecto Rajásico.

32/18 – Quem entende que o negativo é o positivo, que atua com negligência e se manifesta na direção errada, é um intelecto Tamásico.

33/18 - A firme determinação é Sádica quando se mantém dentro dos princípios e ensinamentos Yóguicos, e que por **isso** rege corretamente a mente, as energias vitais e a percepção.

34/18 - A firme determinação é Rajásica quando está compreendida pelo desejo de fama, fortuna ou sexo.

35/18 - A firme determinação é Tamásica quando não é condizente, é estática, se vê impedida pelo medo, a lamentação, o **mau** humor e a soberba.

36/18 - A seguir se detalham as três classes de felicidade segundo a Guna que as rege.

37/18 - A felicidade que se apresenta amarga ao princípio e se torna doce ao final, e o conduz até uma Meta Suprema, eliminando todos os obstáculos pessoais, é considerada Sádica.

38/18 - A felicidade que aparece como doce no princípio e se torna amarga no final, e provém do aspecto sensual, é considerada Rajásica.

39/18 - A felicidade que se mantém amarga do princípio até o final, que distancia a pessoa de sua própria expansão espiritual, e provém da ilusão, do **estatismo** e da **torpeza**, é considerada Tamásica.

Khara (uma espécie de odor rançoso)

Algumas entidades, podem ser criaturas vivas, plantas, flores, folhas, raízes ou qualquer outra coisa, exalam algum tipo de odor rançoso. Os corpos sujos ou os corpos de pessoas que não tomam banho regularmente exalam este tipo de odor. Aqueles que consomem bastante quantidade de comida estática também emitem este tipo de odor pestilento. Aqueles que se dão aos prazeres mundanos em excesso, também desenvolvem este tipo de odor repulsivo devido a defeitos em suas secreções hormonais. De fato, as partículas oloresas são formadas das secreções hormonais das diferentes glândulas. Da mesma forma também há um intenso odor fétido no corpo do tigre porque é extremamente carnívoro. Pense que os gatos pertencem aos felinos como o tigre, eles são parcialmente vegetarianos, e por isto tem menos odor em seus corpos. As partículas mal cheirosas de algumas plantas se desempenham como medicina em outros corpos. Devido ao sabor repulsivo dos tomates, os velhos índios de pele vermelha não os comiam e os davam aos seus animais domésticos. Só comiam tomate quando estavam doentes. Devido ao forte odor dos feijões de soja, seu uso não é muito popular na Índia. Aqueles que são estritamente vegetarianos recusam o uso de qualquer recipiente que tenha sido utilizado para guardar comidas não vegetarianas. Khara: outra definição é odor putrefato ou odor **pestilento**. Algumas pessoas não vegetarianas podem facilmente digerir inclusive alimentos pestilentos depois de cozinhar carne podre como a carne seca, o peixe seco, etc. Mas aqueles que são estritamente vegetarianos com certeza ficarão doentes depois de comer essas coisas.

Quando um cadáver que não se enterra ou crema, depois de 24 horas, os germes que decompõem o corpo começam a surgir.

40/18 - Não existe nenhum ser vivo em toda a Criação que se encontre livre da influência das três Gunas.

36/3 – O que é que impulsiona uma pessoa a agir contra sua própria vontade, que o arrasta a pecar, como se fosse levado por uma força oculta?

37/3 – é uma luxúria (o desejo febril), que se origina pela predominância de Rajas (na psique), e logo se converte em ira, que é como uma praga neste mundo; por isto deverá considerar-se como o maior dos inimigos.

Comentário: a luxúria e seus conseqüentes sofrimentos nascem em Rajas, por tanto o aprendiz terá que se valer de todos os elementos Sádvcicos que encontre a sua frente e faze-los parte dele (dieta, exercícios, leitura, relações, trabalhos, e seu meio em geral).

Bhagavad Guita

278 -Tamas é destruído por Rajas e Satva, Rajas por Satva e este último quando se purifica, desaparece por si mesmo. Por isto, com a ajuda de Satva, termina com suas ilusões.

Viveka Churhamoni Sri Shankaracharya

O tratamento da doença

Terapia física: com ervas, dieta de acordo com a constituição individual, jejum e posturas de Yoga.

Terapia psíquica: (corrige o campo energético, psíquico e da consciência): com o conhecimento e aplicação das três Gunas. Estabelecer-se nos Yamas y Niyamas (código ético-moral do Yogui).

Terapia espiritual: com Mantras, rituais, orações, meditação e trabalho voluntário.

Ayurveda classifica os alimentos em três categorias fundamentais:

1) Alimentos Vitais: Necessitamos os seis sabores dentro das comidas principais, isto assegura uma dieta balanceada. Nesta categoria os alimentos procurados deverão ter percentagem de proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais, água.

2) Alimentos que favorecem as Emoções Nobres: Nesta categoria o importante é a fonte dos mesmos. É primordial que os alimentos não provenham das mãos daqueles que causam dor, sofrimento, tristeza, angústia, estresse, morte ou maldiz os demais, como por exemplo, de quem ganha a vida por meios ilícitos, pouco construtivos, explora seu próximo, etc. Deve-se aceitar os alimentos de fontes nobres e felizes; quer dizer, de pessoas que levam uma vida digna e que ganham dinheiro honradamente. Deve-se aproveitar os alimentos que a natureza nos oferece por seu próprio desprendimento, como os grãos, frutas, verduras, leite, etc.

3) Alimentos que favorecem a Espiritualização: São os alimentos Sádvcicos, que são bons para o corpo e para a mente.

Os Rajásicos por outro lado podem ser bons ou não para o corpo, mas nunca são bons para a mente. E os Tamásicos nunca são bons para o corpo nem para a mente; mas por isto não são desprezíveis na medicina Ayurvédica, já que podem ser utilizados como medicamentos, não como alimentos.

Além disto, a atitude interior frente à comida é de suma importância. O silêncio e a concentração na hora de comer e o agradecimento e a reverência ao alimento e ao Universo é mais valioso que o valor nutricional dos mesmos, pois estes podem melhorar a saúde em maior ou menor grau, o pensamento positivo brinda um perfeito equilíbrio psicofísico e espiritual.

É tão importante o regime alimentício como o regime de vida.

Ayurveda não só busca que o homem seja são e forte, mas também que seja nobre e espiritual. Que saiba conseguir honestamente a felicidade e o singelo prazer do cotidiano, discernir o real do irreal, e obter seu bem estar sem provocar sua própria destruição nem a de seu meio ambiente.

Os alimentos e as Gunas

Sátvicos: alimentos puros, que mantêm o corpo e a mente claros, equilibrados, harmoniosos, tranquilos, fortes e nutridos. São fáceis de digerir e resultam mínimos em toxinas. As frutas, verduras, grãos, sementes, leite, iogurte, manteiga, queijos e mel. São alimentos preparados com consciência e amor.

Rajásicos: são alimentos estimulantes, agitadores, que desequilibram, ativadores como o café, o açúcar, as frituras, cebola, fungos, etc. São alimentos preparados com a idéia de agradar os sentidos.

Tamásicos: criam inércia, inatividade e embotamento. São alimentos passados, estragados, fermentados, muito cozidos, muito processados, comidas “fast food”, alimentos tratados quimicamente, com conservantes, pesticidas, fungicidas, corantes artificiais, adoçantes, drogas que viciam, ou alimentos que são ingeridos depois de três horas de cozidos... as carnes, ovos, gelatina de origem animal, alho, cebolas (todas), berinjelas, lentilhas turcas. Consumir urina (**urinoterapia**). O cigarro, as drogas, e bebidas alcoólicas.

A ingestão de algum dos mencionados pode ser benéfica para o corpo físico; mas não são convenientes para o praticante espiritual. Podem ser consumidas como medicamentos e durante o menor tempo possível, já que **opacam** o brilho do Ser, obscurecendo a mente, e cortando a conexão com o Divino. O cigarro, as drogas, o álcool, etc confundem a consciência, causando vulnerabilidade nos distintos campos energéticos, criando um ímã capaz de atrair e de permear entidades negativas, demônios, ou seres de baixo espectro. Para curar os males acima, muitas vezes será necessária a presença de um exorcista qualificado, e em muitos casos o dano será irreparável. São alimentos preparados com total ignorância e sem amor, são alimentos que distanciam o homem de sua própria Realização.

Tabela de Alimentos segundo a Guna que os rege

Sátvicos

Sementes
Grãos
Frutas
Cereais
Verduras
Flores
Ervas Medicinais
Homeopatia
Florais
Mel e derivados (apícolas)
Lácteos (ordenha caseira e manipulação benévola)

Rajásicos

Cebolas
Café
Mate
Chá negro

Picantes
Açúcar refinado
Chocolate (preto)

Tamásicos

Alho
Carnes (todas)
Cebolas (todas)
Ovos
Fungos
Fermentos (alguns)
Gelatina (animal)
Comidas (velhas, requentadas)
Químicos (corantes, conservantes)
Álcool
Drogas
Cigarros

Características psicológicas dos Doshas segundo a Guna que o rege

Vata

Sátvico: Harmônico, energético, adaptável, flexível, de compreensão rápida, **comunicativo**, forte sentido de unidade humana (idealista), com energia curativa, entusiasta, com espírito positivo, empreendedor, adaptável às mudanças e ao movimento, criativo, com pensamentos muito sutis.

Rajásico: Perturbado com distúrbios mentais, hiper ativo, não pode tomar decisões, impaciente e agitado, não pode descansar, ansioso, nervoso, fala demais, ruidoso, falso.

Tamásico: Obscuro e com distúrbio mental, muito medo, paranóia, desonesto, depressivo, autodestrutivo, com possibilidade de se viciar em drogas e de cometer suicídio.

Pitta

Sátvico: Inteligente e puro, pensamento claro, forte discriminação, bom ânimo, independente, cálido, amistoso, audaz, bom líder e guia.

Rajásico: Agressivo e abusivo, impulsivo, **ambicioso**, colérico, manipulador, dominante, crítico.

Tamásico: Destrutivo, muito ódio, capaz de ser **criminoso** e de vender drogas.

Kapha

Sátvico: Calmo e sempre contente, cheio de paz, estável, consistente e amoroso, compassivo, que perdoa, paciente, benévolo, devoto, cuidadoso, brinda apoio, lutador.

Rajásico: Apegado e controlador, materialista, vaidoso, sentimental, inseguro, busca o luxo e o conforto.

Tamásico: Lento e meio tonto, insensível, capaz de ser ladrão.

Os seis sabores **que** modificam os Doshas

Para diminuir Vata: doce, ácido e salgado.

Para aumentar Vata: picante, amargo e adstringente.

Para diminuir Pitta: doce, amargo e adstringente.

Para aumentar Pitta: picante, ácido e salgado.
Para diminuir Kapha: picante, amargo e adstringente.
Para aumentar Kapha: doce, ácido e salgado.
Doce: açúcar, leite, manteiga, pão, massa, (carboidratos).
Ácido: iogurte, limão, queijos.
Salgado: sal.
Picante: gengibre, pimenta.
Amargo: vegetais de folhas verdes.
Adstringente: feijões, lentilhas (proteínas).
Rasas: os 6 sabores.
“Nosso sangue tem os seis sabores”.

Conselhos

Mantemos nossas vidas consumindo outros seres vivos; comer é um ato sagrado e deveria ser um ritual. A comida nutre o corpo, a mente e o espírito, e cada alimento que comemos afeta cada um deles.

Uma dieta é adequada de acordo com a característica do indivíduo.

Além disso, para todos é melhor: dormir cedo por 6 a 8 horas diárias. Deitar-se antes das 22:30. Praticar regularmente meditação. Tomar café da manhã leve entre as 6:00 e as 9:00 (cereais cozidos, sucos de frutas, infusões de ervas ou frutas da estação).

Ter o almoço como a refeição mais importante do dia entre as 12:00 e as 14:00 incluindo alimentos favoráveis às características pessoais.

Durante o dia deve-se incluir os 6 sabores. Jantar bem mais leve que o almoço, entre as 19:00 e as 21:00, para favorecer o sono.

Somente alguém que o ame ou você mesmo deveria cozinhar sua comida. Uma pequena quantidade de comida preparada com amor lhe satisfará e nutrirá.

É melhor se sua narina direita está ativa **enquanto** come. Reze e agradeça pela provisão dos alimentos que estão a sua frente, e coma com reverência e alegria. Coma comida agradável e que estimule os sentidos, forma e cor, aroma, sabor, temperatura, textura, escute música agradável ou o maravilhoso silêncio natural. Ao terminar a comida, agradeça novamente.

Para melhorar os processos digestivos

Considera-se a digestão tão importante como a comida que se ingere. Coma sentado em um ambiente tranquilo. Não trabalhe, olhe televisão, leia ou caminhe durante as refeições. Trate de comer todos os dias na mesma hora. Não coma nem muito rápido, nem muito lentamente. Encha dois terços de seu estômago. Não encha demais, nem saia da mesa com fome. Recomenda-se não ingerir outra comida até que a comida anterior tenha sido digerida. Devem passar entre três e seis horas entre as refeições. A não ser que se tenha muita fome. A água e os sucos podem ser tomados acompanhando as refeições. Não se recomenda misturar leite com os sabores salgados e azedos como o iogurte, queijos ou vinagre. O leite pode ser consumido com torradas, cereais ou comidas doces. À noite se desaconselha o iogurte, os queijos “cottage” ou leite integral cultivada. Não consumir mel quente a mais de 40°, ou comidas cozidas com mel. Não tomar bebidas ou comidas frias, porque interferem na digestão. **Faça uns minutos de repouso após a refeição.** No princípio deve-se fazer três refeições por dia, só se encherá um quarto do estômago com a refeição matinal, três quartos ao meio dia e a metade ao

anoitecer. Com o tempo (muito tempo, anos e com a ajuda de um Guru) se reduz a dieta a um patamar fixo que consiste quase completamente de líquidos.

Cap. 1-58 Dieta moderada considera-se o alimento agradável e doce que deixa livre um quarto do estômago e que é ingerido como uma oferenda para afagar a Shiva.

Três pontos importantes: qualidade, quantidade e atitude (este é o segredo de uma boa alimentação). Se dividirmos o espaço do estômago em quatro partes, duas partes se ocuparão com sólidos, uma parte com líquido e uma com ar.

Cap. 1-62 Os seguintes alimentos são adequados para que o Yogui coma: trigo, arroz, cevada, leite, ghee, açúcar mascavo, manteiga, mel, gengibre seco, pepino, as cinco ervas para cozinhar (ex: espinafre), gramíneas verdes e água pura.

Cap. 1-63 O Yogui deve consumir alimentos doces e nutritivos junto com leite. Devem ser agradáveis aos sentidos e alimentar os Dhatus (humores).

Hatha Yoga Pradipika

10-12/3 - Existe uma relação entre o mundo terreno e a dimensão divina. Aqueles que moram na terra terão que realizar oferendas e cultos aos seres divinos e eles, com complacência, os proverão de bênçãos, alegria e felicidade. Aqueles que desfrutam da matéria sem a correspondente oferenda, deverão ser conhecidos como ladrões.

13/3 - Quem antes de comer realiza interiormente a oferenda do alimento, se exime. E quem come para seu próprio desfrute se ata ao pecado.

14/3 - Nossa sobrevivência depende da comida (cereais e frutas), que provém da chuva, e a chuva é o produto do sacrifício (sacro-ofício), e a oferenda é exatamente isto, o Karma Yoga ou caminho da ação amorosa cotidiana.

16/6 - Não existe possibilidade alguma de Realizar-se (Yoga) se come demais ou insuficientemente, nem se dorme muito ou muito pouco.

17/6 – Em quem regula com moderação seus hábitos de comida, sono e vigília, trabalho e recreação/espreguiçamento, desaparecem todos os sofrimentos, conseguindo o estado de Yoga.

Bhagavad Guita

Ayurveda e Asanas

Ayurveda prepara o terreno, Yoga planta as sementes da pureza, a Meditação cria as condições climáticas para que germine e floresça nosso Ser. Os Asanas devem ser praticados com regularidade. Recomenda-se a respiração lenta e profunda e uma suave transpiração. Aconselha-se a automassagem Abhyanga ao terminar a prática, para fixar o Prana preso nos óleos essenciais depositados na superfície da pele (transpiração e fluídos sebáceos). Por último, é necessário realizar um relaxamento de pelo menos dois minutos em Shavasana para assentar o Prana.

VATA – São recomendáveis os Asanas que fazem pressão sobre as zonas pélvica e do colo. Sobre tudo os asanas meditativos e a prática de meditação. os asanas devem

pressionar as áreas do umbigo para baixo, porque é a zona onde se assenta Vata. Estes Asanas ajudam a conectar-se com a terra. Os Asanas meditativos incrementam a concentração, ajudando a suavizar Prana (o sutil ou espiritual no Ser) relaxando o sistema nervoso e o pensamento. Vata e o corpo astral: os asanas que regulam e equilibram principalmente os dois primeiros plexos, o coccídeo e o sacro- coccídeo (Muladhara e Svadisthana Chakras), purificam as tendências mentais associadas a eles, desenvolvendo uma mente criativa, altruísta e tranqüila.

Concentração, Meditação, Pranayama equilibram os três Doshas

PITTA – São recomendáveis os Asanas que fazem pressão sobre a zona do umbigo. Estes aumentam a temperatura gástrica e estimulam a digestão. Pitta deve praticar os asanas que regulem o fígado, vesícula e intestino delgado, para isso se deve fazer pressão na zona de seu assento, o umbigo. A prática cotidiana de asanas e de meditação harmoniza as tendências mentais associadas ao plexo solar (Manipura Chakra), promovendo uma personalidade aguda e serena.

KAPHA – São recomendáveis os asanas que **energizam** o estômago, o peito e a cabeça, que promovem a redução de gordura e aumentam a flexibilidade. Kapha deve praticar cotidianamente os asanas que expandem a cavidade torácica e a garganta, os plexos cardíaco e laríngeo respectivamente. O estímulo de Anahata e do Vishuddha Chakra, favorece e promove a harmonia das tendências mentais associadas a eles. Um exercício muito favorável para Kapha é o Suryanamaskar. A prática de meditação torna a mente Kapha: estável, desapegada, bondosa e feliz.

Padmasana - Pranayama Dharana - Dhyana Padmasana - Pranayama Dharana - Dhyana

equilibram Vata
Kurmasana
Yoganindrasana
Pachimotanasana
Kurmasana
Yoganindrasana

equilibram Pitta
Matzyendrasana
Mayurasana
Bhujangasana Bhujangasana

equilibram Kapha
Chakrasana
Halasana
Matzyasana

Panchakarma
Pancha = cinco Karma = ação

Panchakarma: são as cinco ações Ayurvédicas para desintoxicar o corpo e clarear a mente. Estas cinco ações são consideradas pela medicina milenar, como o método mais singelo, profundo e efetivo para o rejuvenescimento corporal biologicamente, a limpeza do subconsciente, e a purificação do Karma negativo.

“Não fazer nada também é uma medicina”, aconselha um texto, e para muitas doenças se recomenda prudência. Saber como tratar é fundamentalmente uma questão de saber o que fazer ou não fazer, e quando fazê-lo ou não fazê-lo, procurando sempre usar primeiro o método mais simples. Exceto com a moderação (que sempre é boa), e crimes como a violação (que sempre é má), não existe “sempre” nem “nunca” na Ayurveda; cada indivíduo tem um caminho diferente.

Antes de iniciar Panchakarma o terapeuta necessita saber a causa do desequilíbrio, ainda que às vezes devido à grande quantidade e diversidade de tensões às quais nos vemos expostos, não se pode assinalar um único fator que seja a causa. De qualquer forma se pode proceder segundo o tratamento geral indicado para o Dosha afetado, já que os doshas são as causas principais da saúde e da enfermidade a nível físico. Inclusive as enfermidade cuja origem não é física, como podem ser as febres causadas pelos planetas, as maldições ou a magia negra, é necessário identificar os doshas implicados e **reequilibrá-los**.

Existem três terapias em relação à localização de sua ação

- 1) A terapia “científica”, dietas, atividades e remédios adequados segundo a estação e o clima, ao nível do corpo físico.
- 2) A conquista da mente, a restrição mental do desejo de objetos insalubres, os maus costumes e maus hábitos.
- 3) A terapia “Divina”, que inclui todo o tipo de rituais e penitências espirituais.

A intervenção da medicina a nível físico é de quatro tipos:

- 1) dieta
- 2) atividade (exercícios)
- 3) purificação
- 4) alívio

Para as enfermidades leves basta controlar a dieta, um controle que pode incluir o jejum.

Para uma doença de intensidade média, se deve recorrer ao controle da dieta e a medicamentos **pacificadores**.

Para uma enfermidade forte, é necessária uma purificação ativa.

Quando na patologia de uma enfermidade participa mais de um dosha, algumas autoridades ensinam que se deve ir dominando desde a cabeça para baixo (primeiro Kapha, depois Pitta e finalmente Vata). Sushruta e outros dizem que, devido à importância do fogo digestivo, se tem que controlar primeiro Pitta, em segundo lugar Vata e finalmente Kapha, especialmente se há febre e diarreia.

Outro ponto de vista diz: como vata é por natureza o mais forte dos Doshas, e Pitta o que o segue, se deve controlar primeiro Vata, depois Pitta e somente então kapha, que é o menos poderoso dos três.

Vaghabata mantém que o dosha mais perturbado é o primeiro que deve ser atendido, e este ponto de vista é geralmente aceito, inclusive por Sushruta que sustenta sua posição anterior explicando que primeiro deve-se tratar todas as complicações graves.

Para realizar Panchakarma o paciente precisa de uma motivação forte e sincera, confiança no terapeuta e entrega plena e desinteressada, durante o exercício desta significativa e eficaz depuração.

Panchakarma propõe uma mudança atômica e celular, uma modificação dos padrões psicofísicos, uma reestruturação positiva dos sistemas **corporais**, uma mudança de vibração a uma oitava de ressonância superior do Ser. O processo de práticas e purificações deve ir acompanhado de uma forte devoção, fé, espírito otimista, alegria e muita vontade. Requer-se muita consciência para ampliar a percepção da consciência. Os órgãos dos sentidos purificam-se conseguindo assim sensibilizar o intercâmbio de informações entre o mundo externo e o interno, melhorando os processos internos. Panchakarma depura e estabiliza o corpo emocional; a eliminação de toxinas no físico produz por osmose uma limpeza em outras dimensões do Ser.

As cinco ações podem ser resumidas basicamente em:

- 1) terapia de óleo
- 2) terapia de suor
- 3) terapia de vômito - purga - **enema**
- 4) terapia de insuflação nasal
- 5) terapia de sangria

Panchakarma se prescreve para quem tem um desequilíbrio em seus doshas, devido a hábitos insanos, influência das estações do ano ou fatores diversos de meio ambiente. Panchakarma é chamado também o tratamento do efeito harmonioso. Durante a cura, a cada paciente se designa uma terapia individual. Uma parte importante da dieta Ayurvédica é o óleo, unção, lubrificação, **pincelagem** ou emoliente para produzir fluidez, suavidade, umidade e untuosidade. É um tratamento importante para as doenças Vata (nervos).

O procedimento da **untagem** interior consiste em beber Ghee quente, com água ou leite durante três dias pela manhã, também se deve aumentar a quantidade de azeite de oliva nas comidas. A administração de matérias gordurosas se faz até que o paciente apresente sinais e sintomas de **oleação** própria. Esta inclusão não usual de gordura no organismo produz a separação das toxinas das células solúveis em gordura e o corpo se prepara para a purificação.

A terapia de gordura é indicada para:

- a) os que devem submeter-se a procedimentos **sudativos** e purificadores.
- b) os que sofrem de fadiga mental, os que se excedem com os exercícios, o vinho e o sexo e padecem de conjuntivite, cataratas, **senectude**, aspereza de pele, transtornos nervosos e insônia.

Contra-indicações para a terapia de gordura:

Não se administrará quando foi prescrita terapia de emagrecimento (obesidade, artrite **reumatóide**), excesso de Kapha e adiposidade, excessiva secreção bucal e anal, os que sofrem de indigestão, sede, debilidade, anorexia, secura de paladar, vômitos, enfermidades abdominais do metabolismo ou aqueles que receberam terapia de insuflação nasal ou **enema** e mulheres grávidas ou que deram à luz recentemente.

Atenção: é importante levar em conta que durante a administração interna de Ghee, aumentará o nível de colesterol do sangue, mas voltará ao normal automaticamente pela terapia de emese ou de purga. Por tanto, não deve haver preocupação por esta subida temporária. Depois da **oleação**, as toxinas são conduzidas até os intestinos e dali são expulsas do corpo mediante laxantes de ervas. Também poderão ser utilizadas ervas diuréticas para aliviar as toxinas do corpo através da urina. A seguir se realiza a prática de massagem Abhyanga. As massagens com azeite penetram na pele e dissolvem as toxinas dos tecidos solúveis em gordura (durante 14 dias de cura se realizam 5 ou 6 destas massagens) às vezes realizado por cinco especialistas.

Outra possibilidade é uma automassagem suave diária com as palmas das mãos que confere longevidade, força, boa complexão, alivia a fadiga, tonifica a visão ocular e evita a insônia; é efetivo contra os maus Vata y Kapha.

Em alguns casos se realiza a massagem Shirodara, uma terapia da cabeça e mais concretamente da testa (intercílio), para a qual se faz fluir azeite quente. A eliminação através do suor (sauna) e outros métodos. Este procedimento cura a rigidez, peso e esfriamento do corpo.

Outros meios para aquecer o corpo são: azeite de rícino (massagens), cataplasmas específicos, abrigo e calefação, exercícios físicos, as sementes de mostarda e de gergelim índico (vapor local). A eliminação através do vômito (ervas eméticas **vomitativas**).

Na Ayurveda tratam-se com êxito as enfermidades crônicas (Kapha) com uma linha de tratamento chamada Vamana (**emese**-vômito) que é a primeira terapêutica da lista no Panchakarma segundo Charaka.

Indica-se contra: asma bronquica, bronquite, sinusite, enfermidades da pele, enfermidades do trato respiratório superior, como laringite e faringite, bócio, problemas nas vias urinárias e desordens metabólicas, indigestão, intoxicação, salivação excessiva, obesidade, abscesso, erisipela, cardiopatias provocadas por enfermidades mentais como a epilepsia, hemorragias da parte inferior do corpo, anemia, **linfadenopatia**, náuseas, diarréia, elefantíase e diabetes.

Contra-indicações: para pacientes débeis, crianças, velhos, sedentos em excesso, subnutridos, pessoas com excesso de atividade sexual e física e mulheres grávidas e frente a enfermidades como inflamação no baço, parasitas intestinais, transtornos nervosos, hemorragias da parte superior do corpo, doenças do coração, cataratas, **ascite**, tumores **fantum**, capacidade digestiva escassa, enjôos, inflamação da próstata, dor nas laterais do peito, retenção de urina ou enxaqueca.

A terapia de **emese** deve ser precedida de um tratamento de **oleação** e sudação. Como psicoterapia, o paciente deve preparar-se mentalmente recitando uma oração.

Sinais e sintomas da terapia emética:

Vômito adequado

Vômito excessivo

Vômito inadequado (sem vômito)

Eliminação de **fleumas** do pulmão (expectorantes).

Eliminação de gases (ervas **carminativas**).

Destruição dos agentes patogênicos com ervas que purifiquem o sangue, a linfa e a bÍlis (ervas **alterativas**).

Ocasionalmente se inclui algum jejum.

Para tratar os problemas da cabeça (dor de cabeça, problemas oculares ou febre) se realizam limpezas e inclusão de azeite com ervas nas cavidades nasais. A fase posterior à cura, quer dizer, depois dos 14 dias de Panchakarma o processo curativo se prolonga por mais 28 dias mais. O corpo necessita um tempo para se acostumar à mudança, e além disso, o efeito da cura dura mais tempo do que quando se volta ao ritmo de vida normal imediatamente depois. Deve-se prestar atenção às sugestões sobre nutrição e estilo de vida singela e natural.

Esta etapa recebe o nome de Brihmana, que significa dar consistência. Os alimentos tonificam, nutrem e reforçam os tecidos (Dhatus).

O Panchakarma se aconselha para: todo tipo de reumatismo, enfermidades do sistema nervoso, transtornos do trato digestivo e de metabolismo, e enfermidades psicossomáticas.

A tonificação é indicada para pessoas maiores, desnutridas, com enfermidades crônicas, grávidas, raquíticas, convalescentes, anêmicas, estereis, impotentes ou que padeçam de esgotamento nervoso, problemas emocionais. Também se recomenda para a insônia crônica.

O tratamento geral para os Doshas

Vata: os principais remédios para Vata são o calor e o azeite, em aplicação externa e interna. Qualquer purificação deve ser suave, a melhor é um **enema**. Importante é o salgado. Todos os tipos de massagens são convenientes. É preciso eliminar as angustias. Aconselham-se compressas.

Pitta: do que se trata com Pitta é de esfriar. As purificações preferidas são as purgações e as sangrias. Pitta se concentra no tubo digestivo e no sangue. O sabor mais importante é o amargo. As duchas frias e a roupa branca.

Kapha: requer intensidade e ação para romper sua inércia e sua letargia natural. Para controlar Kapha é o picante. A terapia do vômito é a purificação principal, ainda se pode utilizar a purgação.

O alívio

Antes de iniciar o tratamento deve-se averiguar se o corpo está ou não cheio de Ama. Se está, o paciente deve fazer um ou dois dias de jejum. Depois deve-se avaliar a força do paciente em relação à enfermidade. Se o paciente é relativamente forte e a enfermidade relativamente débil, o indicado é a purificação ativa mediante o conjunto de métodos conhecidos como Panchakarma. Quando o paciente é débil e a enfermidade forte, ou como no caso das grávidas, cujo corpo não está em condições de suportar purificações, o melhor é o alívio ou apaziguamento dos Doshas agravados.

Sete métodos constituem o regime tradicional de apaziguamento:

A primeira e a mais importante de todas as medicinas é o jejum. Pode-se jejuar sem tomar nada de alimento nem de água, bebendo só água, tomando somente líquidos como sopas e sucos ou comendo um único alimento. O jejum permite que ao corpo digerir o Ama, reavivar o fogo digestivo, desobstruir os canais e eliminar o excesso de umidade dos tecidos. O jejum absoluto de alimentos ou o que inclui água é habitual na Ayurveda durante um máximo de dois dias quando uma pessoa está totalmente encravada de Ama e perdeu por completo o apetite.

A vida se considera **quadrifacetada** em Ayurveda:

O corpo físico, O corpo energético (Prânico), o corpo mental e por último o corpo espiritual. A causa de uma enfermidade pode estar em qualquer destas quatro facetas, por isso o tratamento deve ser completo englobando os quatro níveis da vida humana.

Shank Prakshalana ou Varisara Dhauti

É uma poderosa técnica de purificação, rejuvenescimento e vitalização. Para Ayurveda é um favorável apoio para a reconstituição dos elementos substanciais do corpo (os Dathus) porque limpa a fundo as paredes dos intestinos. Os nutrientes dentro dos alimentos são absorvidos através dos intestinos. Os intestinos (grosso e delgado) são a chave da boa saúde, não só pelo meramente fisiológico, como conduto das excreções, gases e a eliminação de toxinas. A eliminação dos detritos equilibram os Doshas Vata e Pitta, e evitam a criação de Ama (toxinas). Os intestinos cumprem a função de absorção e expulsão dos materiais que reconstróem o corpo humano, e seu perfeito funcionamento é a causa da saúde e do envelhecimento prematuro ou bem da acumulação de toxinas e da posterior auto-intoxicação. A permeabilidade do colón é muito grande; por isto é que muitos medicamentos são administrados em forma de supositórios, porque penetram assim diretamente no sangue. A relevância da prática é baseada em que o sistema arrasta desde a boca até o ânus impurezas, resíduos alimentícios em estado de putrefação e toxinas de todo tipo. Promove como nenhum sistema a higiene do aparelho digestivo completo (a cavidade bucal – o esôfago – o estômago – os intestinos – os rins – o fígado). O sistema digestivo, suas funções, se vêem favorecidas e renovadas. O aparelho digestivo, especialmente a língua e o intestino delgado são importantes meios de absorção do Prana vital, e aí está uma razão de seu efeito vitalizante.

A limpeza regular do intestino combate e previne a causa indireta de quase todos nossos males. A evacuação diária do intestino não impede que a mucosa possa estar com uma crosta de sedimentos, que pouco a pouco vão se incrustado nela sem jamais ser eliminados. As fermentações pútridas e a irritação permanente da mucosa intestinal pode ser a causa de numerosos casos de câncer, perda do tônus do estômago, **prolapsos**, úlceras, cálculos nos rins e cólicas **nefríticas**, insônia, depressões, irritabilidade, histeria, ciática, estancamento sanguíneo que causam varizes, hemorróidas, congestões hepáticas, cálculos na vesícula, intoxicação de origem hepática, apendicite crônica ou aguda, anemia, modificações patológicas da composição do sangue (o que influi em todos os órgãos e células do corpo), infecções crônicas dos órgãos genitais (útero, ovários, trompa), descolamento do útero, erupções de diversas naturezas na pele. Os Asanas, a alimentação correta, e as lavagens que são um remédio ocasional eficaz, são insuficientes para **descarbonizar** o cólon.

O método é sistemático, a água absorvida pela boca vai ao estômago; depois, guiada por movimentos simples ao intestino e até a saída. Os exercícios se seguem até que a água saia tão limpa quanto quando entrou. A prática não contém nenhum perigo e é recomendada para todos, sob condição de respeitar as técnicas, as práticas adicionais e a alimentação posterior. O processo é bastante demorado (mais de uma hora), o momento propício é pela manhã em jejum, o domingo pela manhã parece ideal. Este dia, nem Asanas nem exercícios.

Preparativos: Esquente água salgada (1 colherada de chá de sal marinho por litro de água) em uma panela grande.

Prepare-se com uma atitude alegre já que dispõe da sorte de praticar conscientemente o auto cuidado de sua saúde, através de um presente divino (prática yóguica), à qual poucos têm acesso, poucos entendem e menos ainda tem a vontade de realizar.

Técnica

1 - Tome dos copos da água salgada.

2 - Imediatamente faça entre cinco e dez vezes os exercícios que estão a seguir, nas páginas 71 e 72.

3 - Alterne tomar água com os exercícios, até que tenha feito 6 vezes (12 copos de água).

4 – Vá ao toailete, normalmente há uma primeira evacuação de fezes normais, depois mais moles e logo líquidas.

5 - Continuar com o procedimento até que a água saia tão clara como entrou.

O processo completo é de aproximadamente 14 ciclos. Um conselho: depois de cada ida ao toailete e de ter utilizado papel higiênico, lave o ânus com água morna e aplique azeite de oliva. Quando considere que terminou, se aconselha tomar água não salgada e vomita-la (3 copos), isto termina o efeito sifão e equilibra Kapha. Logo descanse em shavasana por 15 minutos. A primeira vez deve ser realiza sob supervisão de um Instrutor de Yoga experimentado. Esta purificação pode ser feita a cada troca de estação.

Importante e imperativo

Depois de meia hora, deve comer arroz branco muito fervido com algumas lentilhas e ghee ou manteiga. É proibido deixar o tubo digestivo vazio durante mais de uma hora. É proibido tomar leite ou iogurte, alimentos ou bebidas picantes ou ácidas. Obviamente os alimentos com substâncias químicas, fortes, muito amargos, não vegetarianos ou fermentados NÃO. Procure alimentar-se com alimentos suaves, de sabor doce e oleoso durante uma semana. Como prática adicional pode limpar seus olhos, nariz, língua, ouvido e aplicar-se uma massagem de azeite desde a cabeça até os pés. Pode fazer que este dia seja perfeito, praticando silêncio e meditação. Se alguém tem a sorte neste momento, é você. Os benefícios se verão imediatamente, no corpo, na mente e na consciência. Lembre-se sempre do esforço que a purificação demanda, controle conscientemente sua alimentação e suas práticas diárias, não desperdice as austeridades e sacrifícios. Agradeça a Deus e a seus Mestres pela oportunidade que lhe deram.

Contra-indicações

Devem abster-se as pessoas que sofrem de úlcera do estômago, os que sofrem de infecções do tubo digestivo: disenteria, diarréia, colite pronunciada, apendicite aguda, tuberculose intestinal ou câncer. Este tratamento é eficaz para arrastar parasitas e ovos, a não ser que as vilosidades sejam tão numerosas que algum ovo possa escapar ao tratamento.

Terapia Mântrica

(Mantras : vibrações Divinas)

Mantra significa som ou vibração que libera a mente e transforma a consciência. Os padrões dos Mantras organizam o cérebro e a mente com ritmo, som, concentração e respiração. A mente é quem forma um sentido limitado do Ser. O Mantra transforma o praticante ao remover as barreiras criadas pelas necessidades do ego que impedem a atuação desde o Ser Real. Cada Mantra sagrado é um tipo de ADN espiritual que

reestrutura naturalmente a mente e estimula o cérebro. Os padrões de som dos Mantras se baseiam na ciência do som. Rodar a língua sobre os 84 pontos reflexos no padrão do Mantra produz um máximo impacto a nível **grosso** do sistema endócrino. Ao estabelecer-se no Mantra, o sistema nervoso e o subconsciente, cada célula do corpo ressoa com simpatia e faz vibrar o padrão na consciência.

Existe uma conexão entre o movimento da língua e a química dos **neurotransmissores** do cérebro. Esta conexão é o arranjo dos 84 pontos meridianos no palato superior do céu da boca, o teclado do computador da consciência conectada ao seu corpo astral. E ressoa uma música celestial no Ser e o enche de verdadeiro gozo. As palavras são perfeitos **neuro-estimuladores** que ativam e conectam muitas áreas do cérebro. Quando se combinam com movimentos repetitivos e com a poderosa influência límbica, **hipotalâmica**, da respiração, elas se convertem em uma potente ferramenta para elevar os estados de ânimo, acrescentar a casta de sentimentos e comandar a base celular do estado de percepção mental e de consciência.

Não importa qual é a sua linguagem. Repetir os sons primários vibra a base da própria linguagem. Cada som primário é uma unidade que é pronunciada por uma parte particular da boca. Ao formar uma palavra e falá-la, a língua move e toca o palato, o céu da boca e os dentes em uma área bem definida. Dirige a pressão do ar e vibra as cordas vocais e áreas específicas no crânio. Estes sons primários formam combinações únicas que usam essas áreas reflexas para dirigir os padrões do cérebro. Nem toda combinação de som cria um padrão de integridade ou um padrão de cura.

O ato de pronunciar cada som primário cantata um padrão de pontos que envia uma mensagem diretamente ao hipotálamo, uma área central do cérebro antigo que dirige os impulsos e sentimentos e ajuda a integrar a atividade dos hemisférios do cérebro. O sistema de nervos (meridianos) e glândulas são reguladas através de intrincadas combinações biorrímicas. O ritmo e qualidade da respiração, junto ao uso adequado do som, são interpretados como um código no hipotálamo.

Cada golpe da respiração e a estimulação dos 84 pontos são um golpe de bastão que libera ondas de mensageiros **neuro-químicos** para que a glândula pituitária se ative e comande todas as demais glândulas que regulam o nível de nossa função imunológica, a qualidade de nossas emoções e a flexibilidade e efetividade de nossas ações.

O sistema endócrino produz hormônios e controlam nossos estados de ânimo e sentimento de vitalidade e energia. O eixo límbico/**hipotalâmico**/pituitário é o condutor. O hipotálamo é uma região do sistema límbico cujo trabalho principal é receber informação do **neocortex**, as células do corpo e dos sentidos são transformadas quando aparecem os mensageiros químicos que detonam emoções, atividade metabólica e ações psíquicas. É um verdadeiro mestre da comunicação corpo-mente. No oriente isto se associa com o terceiro olho, a faculdade intuitiva do ser humano que pode conhecer coisas que não são reconhecidas conscientemente pela mente. A regulação sutil da respiração pode mudar o tipo, o enlace e a casta dos hormônios liberados no sistema. Isto por sua vez muda o metabolismo com reserva extra de energia e modula os estados de ânimo. Quando a respiração é muito lenta (por exemplo 4 respirações por minuto ou menos em certas proporções segmentadas) um canal é aberto pelo hipotálamo entre as glândulas pituitárias e pineal. Este fluxo cria uma libertação especial que se chama "Amrit" ou "Néctar interno". Este é o momento de paz interior e de cura.

Oração de arrependimento Budista

As más ações cometidas por mim no passado são conseqüências da minha ira, cobiça e ignorância. De tudo isto me arrependo.

SAM GACCHADVAM SAM VADADHVAM SAM
VOMANAM SI JA NATAM
DEVA BHAGAM YATHA PURVE SAM JANANA
UPASATE SAMA NII VA A KUTI
SAMA NA HRDAYA NIVAH SAMA NAMA ASTU
VOMANO YATHA VAH SUSAHA SATI

(Recitar este Mantra antes da prática de meditação)

Vamos juntos, cantemos juntos. Conheçamos juntos as nossas mentes. Compartilhamos como os sábios do passado para que todo mundo goze o universo. Unida nossa intenção, que nossos corações sejam inseparáveis.

NAM MO A MI TO FO

(Invocação ao Primordial Buda Amitaba)

Nam (pedido - assistência)

Mo (pessoal)

A mi to fo (Amitaba)

BABA NAM KEVALAM

(O universo todo em nome do Pai)

Baba (Pai)

Nam (Nome)

Kevalam (Todo)

AUM AUM AUM

BRAHMAPANAM BRAHMA HAVIR - BRAHMAGNAU

BRAHMANA HUTAM BRAHMEIVA TENA

GANTAVYAM - BRAHMA KARMA SAMADHINHA

AHAM VAISHVANARO BHUTVA - PRANINAM

DEHAMASHRITAH PRANAPANA SAMA YUKTAHAPACHMY

ANNAM CHATUR VIDHAM

AUM SHANTI SHANTI SHANTI

(Recitar este mantra antes de comer)

24/4 - Em virtude da contribuição espiritual de um Ser assim (que se estabeleceu nos princípios Divinos, e realiza tudo como se fosse um sacro-ofício e uma oferenda), seguramente alcança a Morada da Paz Divina.

14/15 - "O Todo" também prove a cada individuo a capacidade digestiva, que combinada com o fluxo de ar que entra e sai do corpo, metabolizam os quatro tipos de alimentos (tragam, mastigam, lambem e chupam).

Bhagavad Guita

YOGENA CHITTASYA PADENA VACHAM

MALAM SARISASYA CHA VAIDYAKENA

YOPAKAROTTAM PRAVARAM MUNINAM

PATANJALIM PRANJALIRANATO'SMI
ABAHU PURUSAKARAM
SANKHA CHAKRASI DHARINAM
SAHASRA SIRASAM SVETAM
PRANAMAMI PATANJALIM - HARI OM

(Recitar este Mantra antes da prática de Asanas)

Agradecemos e mostramos nosso respeito a Patanjali que nos legou o Yoga, para a evolução da Consciência, da serenidade da mente, medicamento para o corpo, a perfeição da saúde, a pureza da palavra e o autoconhecimento.

OM NAMAH SHIVAIA

(Mantra revelador da Alma)

Om som primordial - o mais Sagrado

Namah entrega completa ao Supremo – invocação

Shivaia Consciência Divina - Alma

OM MANI PEDME HUMG

(Mantra da compaixão de todos os Budas)

Om som primordial

Mani sabedoria silenciosa

Pedme flor de lotus - pureza

Humg som místico para o despertar da energia espiritual que há em ti

OM BHUR BHUVA SVAHA TAT SAVITUR VARENYAN

BHARGO DEVASYA DHIMAHI DHIYO YO NA PRACHODAYAT

(Gayatri Mantra aconselhado para esta Era obscura)

Oh, Divina Mãe, nossos corações estão cheios de obscuridade, por favor afasta esta obscuridade de nós e ilumina com a radiância de tua graça nosso Ser Interior.

Dieta - Nutrição - Metabolismo

Natureza Humana

O que é a vida natural? Para entendê-la teria que distingui-la do que não é natural. A vida depende de: alimento, habitação e companhia. Para viver em harmonia os animais inferiores fazem esta seleção com a ajuda de seus instintos e de seus órgãos dos sentidos. No ser humano, no entanto, estes órgãos estão **desnaturalizados**, e para entendermos nossas necessidades naturais precisamos da observação, da experimentação e da razão.

Para que o homem possa selecionar corretamente seus alimentos, deve considerar a forma dos órgãos que ajudam a digestão e a nutrição, os dentes e o conduto digestivo, a tendência natural para determinados alimentos, e a alimentação das criaturas jovens.

Dentes: Nos animais carnívoros, os incisivos são pouco desenvolvidos, enquanto que os caninos são consideravelmente grandes lisos e pontiagudos, para aferrar a presa. Os molares também são pontiagudos e não se tocam para separar as fibras musculares.

Nos herbívoros, os incisivos são notavelmente desenvolvidos, os caninos reduzidos, os molares tem uma ampla superfície de mastigação e tem esmalte só nos lados. Nos

frutívoros, todos os dentes têm quase a mesma altura; os caninos são proeminentes,

cônicos e **romos**, os molares têm uma ampla superfície de mastigação e tem esmalte na

parte superior, com o objetivo de prevenir o desgaste originado por seu movimento lateral e não são pontiagudos.

Nos onívoros (ex: osso) os incisivos se parecem com os dos herbívoros, os caninos com os dos carnívoros, e os molares são por sua vez largos e pontiagudos para cumprir um propósito duplo.

Pode deduzir-se que o homem é um animal frutívoro, que se alimenta de frutas, verduras, cereais, nozes, etc.

Canal digestivo: Nos animais carnívoros, os intestinos são de 3 a 5 vezes maiores que a longitude de seu corpo, se mede desde a boca até o ânus. Nos herbívoros são de 20 a 28 vezes maiores que a longitude de seus corpos, e seu estômago é mais extenso e de forma composta. Os intestinos dos animais frutívoros são de 10 a 12 vezes maiores que a magnitude de seus corpos, e seus estômagos são algo mais largos que os dos carnívoros e estão providos de extensão ou duodeno, que serve como um segundo estômago.

Os órgãos dos sentidos: Indicam naturalmente a todos os animais até seu alimento.

Podemos apreciar que quando um animal carnívoro encontra sua presa, se deleita tanto que seus olhos brilham, salta sobre ela e lambe seu sangue. O animal herbívoro recusa até seus alimentos naturais, deixando-os intactos, se estes se encontram manchados com umas poucas gotas de sangue. Nos homens de todas as raças comprovamos que os sentidos do olfato, do ouvido e da vista nunca os induzem a matar animais e que, pelo contrário, nem sequer podem tolerar a visão de semelhantes matanças. Pode então se considerar a carne como o alimento natural do homem, quando seus olhos, seu nariz a recusam? Por outro lado apreze a fragrância das frutas, cuja simples visão nos trás água na boca!

Alimentação dos recém nascidos: O leite é sem dúvida o principal alimento, e ele não é produzido em quantidade adequada nos seios da mãe se esta não ingere frutas, cereais e verduras, como seu alimento natural.

O desenvolvimento das crianças: A dieta natural e não irritante do vegetariano é adequada para o desenvolvimento físico e mental das crianças. Contribui ao apropriado desenvolvimento da mente, ao entendimento, à vontade, as faculdades principais, temperamento e a disposição geral.

A vida natural acalma as paixões: O ser humano pode vencer as paixões, arquiinimigos da moralidade, mediante um sistema de vida natural e seguindo uma dieta não irritante. O homem obtém assim a calma mental que todo psicólogo reconhece como o estado mais favorável para a atividade da mente, o qual conduz a um entendimento claro e a um modo objetivo de pensar.

O desejo sexual: Como todos os outros desejos, o desejo sexual possui um estado normal e outro anormal ou **morboso**. Este desejo se desvia de sua condição normal quando os nervos são irritados pela pressão que as substancias **estranhas**, acumuladas no organismo, exercem sobre o aparato sexual; esta pressão se manifesta no início por um aumento do desejo, e se segue logo uma diminuição paulatina da potência sexual. Em seu estado normal, o desejo sexual libera o homem das perturbadoras paixões, e atua sobre o organismo **aplacándolo**.

Metabolismo: É o conjunto de processos químicos com os quais o organismo recupera os materiais consumidos (assimilação) e consegue energias em forma de calor e trabalho da degradação de compostos químicos elevados (desassimilação). As substâncias que

figuram no metabolismo são principalmente: 1 - albuminas (proteínas) 2 – gorduras (lipídios) 3 - carboidratos (glicídios) 4 – sais 5 - água (eletrólito) 6 - fermentos (internos) 7 – hormônios 8 - vitaminas (biocatalizadores).

O organismo é um sistema metabólico em constante estado de renovação ou mudança, onde se alternam as degradações e as sínteses, onde seus componentes procuram conservar o equilíbrio funcional ou dinâmico em sua estrutura e a constância da forma que denotam.

Esta troca de matérias que integram nosso organismo, repercute no plasma humano, excreções e secreções, como assim também na troca energética. Devemos aceitar que o termo forma é só uma fase ou momento físico, aparentemente estável, de um sem fim de trocas metabólicas químicas que simulam uma firmeza física que no fundo não existe. A nível molecular e em seus átomos coincidem e se intercambiam sem parar matéria e energia.

Neste processo intervem a desintegração das combinações químicas completas presentes nos alimentos e nas substâncias do próprio organismo, quer dizer, reações químicas exotérmicas (quando liberam calor) e endotérmicas (quando absorvem calor). A maioria das reações catabólicas ou desintegrativas libera energia que provem da ruptura dos enlaces moleculares e atômicos. Tal energia liberada é reutilizada para sintetizar novos enlaces e corpos. A energia liberada nas desassimilações é logo canalizada na síntese de fosfatos (geralmente ATP – ácido **adenosintrifosfórico**), cujo depósito ou pool energético é mais tarde utilizado em forma de: trabalho muscular, osmótico, secretor, produtivo de calor, polaridade elétrica e potenciais de membrana. A nutrição e o trabalho de cada célula depende de uma série de reações bioquímicas; a energia necessária para a síntese dos complexos moleculares intracelulares, que constantemente vão se renovando, procede das moléculas que se desintegram durante a respiração celular. Os três metabolismos mais importantes de nossa economia: o glicídio, a gordura ou protéico. Todos os seres vivos, inclusive o homem, são formados por elementos químicos. Dos 110 elementos químicos que atualmente são conhecidos, somente 24 aparecem nos seres vivos. Os elementos mais abundantes: Carbono (C) Hidrogênio (H) Oxigênio (O) Nitrogênio (N). Estes átomos se combinam entre si podendo formar milhares de moléculas diferentes que podem ser classificadas em dois grandes grupos: as moléculas orgânicas e as inorgânicas. As moléculas orgânicas são complexas e possuem numerosos átomos de carbono, se encontram somente nos seres vivos. As moléculas inorgânicas estão presentes nos minerais e rochas que formam a terra. A água e os sais minerais pertencem a este tipo de moléculas, também presentes nos seres vivos.

Todas elas se encontram nos alimentos que consumimos. Ao transformar-se durante a digestão se incorporam às células onde tem designada tarefas específicas.

Fatores de Saúde

Respirar sempre ar puro. Banhar-se e expor-se brevemente ao sol cada dia. Manter limpas as roupas e o entorno. Fazer exercícios até obter uma discreta transpiração. Dormir pelo menos sete horas diárias descarrega as tensões e recarrega a bateria nervosa.

Selecionar a dieta e as freqüências das refeições. Comer duas vezes ao dia está bem, ou uma importante e duas leves. O menu deve ser simples, não combinar mais do que quatro ingredientes facilitará a digestão e assimilação dos nutrientes, usar os seis sabores cada

dia. Agradecer e conectar-se com o alimento, porque sua essência formará parte de você. O que está no prato, são seres vivos que se sacrificaram para manter sua vida, sentir reverência. Mobilizar os intestinos cada dia, limpa-los com um enema a cada troca de estação. Selecionar a leitura e os meios de informação (não se contamine). Não há liberdade sem sabedoria.

Cultivar a amabilidade, o sorriso e a alegria. Pedir perdão com sincero arrependimento, é um grande purificador do coração. Praticar meditação duas vezes ao dia é o melhor harmonizador. Ser protagonista e utilizar corretamente seu livre arbítrio pode mudar o destino do mundo. Manter a serenidade; às vezes a vida propõe situações que parecem adversas. Recordar que tudo passa e que ficará um grande ensinamento. Desenvolver o amor e desfrutar da bênção de estar neste planeta.

“A vida humana é um presente Divino e uma experiência Maravilhosa”.

Receitas e remédios caseiros

Todas as substâncias que se encontram na natureza tem valor medicinal quando usados de uma maneira adequada. O propósito e a ação de um remédio é erradicar a enfermidade e não só tratar os sintomas. Não se trata de suprimir os efeitos da enfermidade, mas sim eliminar a causa da enfermidade, harmonizando novamente os desequilíbrios. A cozinha pode-se converter em uma clínica doméstica, em um laboratório químico, onde o mago (você), muda seu destino e o de sua família ao mudar os elementos e substâncias que a natureza lhe proporciona.

Possuímos três níveis de potência: a dos ingredientes medicinais, o poder dos Mantras usados em sua preparação e o poder do mago (cozinheiro) que as preparou. Lembre-se sempre que associada à intenção está a energia Divina trabalhando com você e para você. Nunca está só ou desamparado, a mesma força que guia as estrelas guia você também.

Você, ao nascer recebeu um corpo, pode ser que goste ou o odeie, mas é certo que o terá para o resto da vida, sendo este o veículo com o qual viajará até seu destino, a morte.

Há três maneiras possíveis de aumentar a vida: comendo um mínimo absolutamente necessário, fazendo descer a temperatura do corpo, mantendo a espinha dorsal flexível. Uma boa maneira de começar a baixar a temperatura corporal é reduzir a temperatura mental. A paixão, do tipo quente, e o calor destrói Ojas, de modo que um temperamento fogueiro debilita a imunidade, o que por sua vez diminui as probabilidades de aumentar o tempo de sobrevivência. Uma cabeça fria preserva Ojas e favorece a longevidade. Diz Vagbhata: “dos que dizem a verdade, dos que jamais se enfurecem, dos que levam uma vida espiritualmente pura e estão sempre serenos, desses se considera que rejuvenescem dia a dia”. Ojas é a cola sutil que mantém unido corpo mente e espírito, integrando o funcionamento do indivíduo.

Se a mente e o espírito estão em paz, o corpo também estará, mas se tens a consciência cheia de conflitos e de frustração, tua fisiologia se afundará na enfermidade. Assim como tua saúde estimula a saúde de tua família, em tua comunidade, em tua nação e no mundo, tua moléstia faz sofrer a todo o teu redor. Um ser humano é uma representação em miniatura de toda a natureza. O quão saudável que possa estar depende de seu nível de consciência.

“A causa das enfermidades procede à vez do corpo e do espírito, assim como do mal uso, falta de uso e excesso de uso no tempo das faculdades mentais e sensoriais.”

“Os fatores patogênicos do corpo são os três humores Vata (vento), Pitta (bílis) e Kapha (fleuma); os do espírito são Raja (excitação) e Tama (ociosidade).”
Charaka Asmita, Cap. I livro I

“O estudo de qualquer área do conhecimento se considera tradicionalmente como uma Sadhana. Uma prática espiritual que se segue com sinceridade e persistência, o leva à paz que está mais além de todo o entendimento”.

“A ciência conhecida com o nome de Ayurveda descreve as etapas da vida favoráveis e difíceis, felizes e lamentáveis, o que é bom e mau para a vida humana e para a evolução dela”.

Susruta Asmita Cap. I Sutra 41

Esta ciência é uma combinação de hipóteses racionais confirmadas pela experiência e prática atuais. Fundamenta-se em práticas experimentais (fisiológicas, anatômicas, cirúrgicas), quer dizer inteiramente científicas. Ciência é um saber proporcionado pelos conhecimentos, a experiência e a habilidade.

Charaka descreveu as seis virtudes de um terapeuta eficaz (científico): “conhecimento, espírito analítico e lógico, habilidade, memória, adaptabilidade e um sentido prático”.

O estado de saúde não consiste na inexistência de sintomas (manifestações de enfermidade), mas sim em um verdadeiro bem estar do ser total.

Saúde existe quando: O fogo digestivo (Agni) está equilibrado. Os humores do corpo (Vata-Pitta-Kapha) estão equilibrados. Os três desejos orgânicos (urina-fezes-suor) se eliminam em quantidades normais e de forma equilibrada. Os sentidos funcionam normalmente. O corpo, espírito e a consciência funcionam harmonicamente, como uma só entidade.

“Toda enfermidade é um passo para a cura, todo o mal e toda a dor uma harmonização com a natureza até o bem e toda a morte uma abertura até a imortalidade. Por que é assim? Este é o segredo de Deus, que unicamente as Almas purificadas e carentes de egoísmo podem compreender”

Sri Aurobindo

Basta desequilibrar um destes sistemas, para que apareçam problemas de saúde, seguidos de enfermidade se não se presta atenção aos sinais de alarmes naturais. Existe uma relação direta entre a alimentação, os costumes, o ambiente e as desordens emocionais.

A raiz de toda enfermidade é Ama (as toxinas). É causa de transtornos de humores, todas as substâncias intoxicantes e os tônicos artificiais (café, mate, álcool, tabaco, drogas, vitaminas fabricadas e engarrafadas). As comidas efetuadas em horários irregulares. É melhor uma comida de qualidade média do que uma tomada de forma irregular. As emoções excessivas, a superexcitação mental, a sucessão de sensações, submeter à atividade muito intensa aos cinco sentidos. A exposição ao frio e ao vento. O jejum de duração superior a um dia. O excesso de atividade sexual ou física, assim como a falta de sono. Longas enfermidades crônicas. As substâncias irritantes ou caucásicas como o sal. A exposição ao sol no verão. O vinagre. As plantas e alimentos difíceis de

digerir. O excesso de bebida, especialmente de água. As sestras e o excesso de sono. Os medicamentos baseados em hormônios como os **corticóides**.

A fonte da juventude

O néctar de uma água pura, um ar puro e uma alimentação pura, a satisfação de colher diretamente os frutos de seus esforços e o apoio e o prazer que proporcionam familiares e amigos talvez sejam o que prolonga a vida de quem tem o privilégio de viver mais e melhor.

O homem é um compendio do universo. No homem há tanta diversidade como no mundo afora, e no mundo há tanta diversidade como no homem. Se o homem está em harmonia com o macro universo, seu micro universo funciona como uma harmoniosa unidade do conjunto maior. O bem-estar de um indivíduo determinado é inseparável do bem-estar da comunidade, da terra, do mundo sobrenatural ou do cosmos. Não há indivíduo cuja individualidade não interaja com seu entorno. A terra se comporta como um organismo vivo, cada planeta e cada astro são um ser vivo e consciente. Tudo é consciência Divina mesmo que a consciência seja menos ativa nos animais inferiores e nas plantas, também neles está presente; no mundo vivo há uma onipresença da Consciência Divina.

Alguns investigadores demonstraram de forma conclusiva que as plantas sentem medo, dor, e outras emoções. E ultimamente se descobriu que quando há perigo, as árvores podem advertir umas as outras liberando no ar substâncias denominadas **Feromonas**. Iguamente as células de nosso corpo pensam e se comunicam quimicamente.

Jejuns

Um jejum de vez em quando ajuda a controlar os vícios aos alimentos, purifica o corpo, brinda um descanso aos órgãos digestivos, faz voltar à normalidade o sentido do gosto e o realça, e favorece uma atitude mais reverencial frente ao ato de comer. Na Índia é tradicional o jejum duas vezes por mês (Ekadashi), e inclusive uma vez por semana, somente de água ou sem ela. Os jejuns longos são desaconselhados pela Ayurveda, mesmo que seja uma boa prática de penitência espiritual. Os jejuns longos causam degeneração nos tecidos corporais e perda de coesão entre corpo e mente. Ekadashi é 11 dias depois da lua nova e da lua cheia; é considerado o dia do pecado pelo Yogui. Ekadashi é um dia especial para a prática da austeridade e o recolhimento pessoal.

Regras alimentícias

Só se pode comer sem perigo a quantidade de alimentos que seja possível digerir sem dano para a saúde. Tomar mais ou menos quantidade é chamar enfermidade.

Comer alimentos quentes para estimular a digestão. Comer alimentos gordurosos que excitam o fogo digestivo e nutrem o corpo.

“A comida, que é a vida dos seres vivos, se ingerida de maneira inadequada destrói a vida, enquanto que o veneno, que por natureza é destruidor da vida, se tomado da maneira adequada atua como um elixir”.

Charaka.

Comer alimentos adequadamente combinados na quantidade devida depois de ter digerido a refeição anterior, de maneira que haja passe livre para todas as substâncias.

Comer em um lugar agradável e tranquilo, só em boa companhia, com todos os acessórios necessários para que a mente não esteja deprimida (toalha de mesa, flores, limpeza, música, etc).

Comer em um ritmo intermediário (nem rápido, nem lento).

Comer sem rir nem falar, com concentração, levando em conta a própria constituição e o que lhe faz ou não bem a você quando o come.

O simples ato de chegar a controlar nossa dieta nos proporciona a disciplina necessária para controlar muitos outros aspectos de nosso comportamento, porque você é o que come: nosso alimento faz suporte a nossa consciência.

Comer quando se tem fome e não comer quando não se tem. Não comer quando se está enfadado, deprimido ou afetado por qualquer outra alteração emocional, nem imediatamente depois de fazer exercícios.

Comer em intervalos mais amplos possíveis. Nunca desperdiçar comida. Comer sentado sempre que possível, e melhor se a fossa nasal direita está funcionando.

Fazer um passeio de cem passos depois de uma refeição, para ajudar no processo digestivo, mas não fazer exercícios, não ter relações sexuais, não estudar, nem dormir até uma hora depois de comer. Por outro lado, é possível deitar-se sobre o lado esquerdo para estimular a fossa nasal direita, o qual favorecerá uma boa digestão.

Comer, excretar, ter relações sexuais, e meditar são atividades que devem ser praticadas sempre com privacidade. Antes de comer sentir reverência e amor pela comida porque logo fará parte de você.

Rezar, agradecendo ao Criador pelo alimento, a reverência por tudo o que há no universo é a mais saudável de todas as atitudes perante a vida, e o alimento é esse universo que se sacrifica para nós.

Não há erros só lições, uma lição se repete até que seja aprendida, se não aprende as lições fáceis se tornam difíceis, saberá que aprendeu uma lição quando suas ações mudam, a sabedoria se consegue pouco a pouco com a prática, sua vida depende de você, só faça o melhor que possa, as respostas estão dentro de você, se esquecerá de tudo isso, mas pode recordar quando quiser.

Alimentos medicinais para o consumo cotidiano

Mel

É um dos elixires da Ayurveda. Equilibra os três humores, favorece o crescimento e tem efeitos tônicos. O mel é a essência do mundo floral. Em sua composição entram mais de 70 substâncias diferentes. Composto por glicídios em 75%, água 20%, aminoácidos essenciais, ácidos orgânicos, sais minerais, oligoelementos como enxofre, fósforo, sódio, potássio, cálcio, magnésio, ferro, cobre, vitaminas, todas exceto a vitamina A, e substâncias antibióticas, entre outras. A composição do mel depende muito da localização geográfica e de sua floração. É um alimento altamente energético, a glicose é o alimento principal das células, trazendo o necessário aos músculos, ideal contra a fadiga do coração, os convalescentes de enfermidades, infecções, anciãos, debilidades em geral, etc. É o melhor adoçante. É o defensor das células do fígado, em casos de insuficiência hepática, contribui na manutenção do esqueleto e na regeneração do sangue. É uma panacéia médica universal. Combate a fadiga, ajuda na digestão, infecções respiratórias, tuberculose, olhos, dentes, soluço, perda de memória,

intoxicações, feridas, reumatismo, tomada com moderação reduz o tecido adiposo. É um veículo para as substâncias terapêuticas e de rejuvenescimento. Tem ações sinérgicas, potencializa os efeitos das ervas medicinais e dos medicamentos, aumentando sua capacidade curativa. Cria calor no corpo reduz Kapha e Vata. Não deve ser cozido, pois isto altera seus atributos, e o torna incompatível com o corpo, podendo obstruir o trato digestivo e criar toxinas. Não se deve adoçar o chá com mel, porque a mais de 40° se torna tóxico. O mel recém coletado e até os seis meses tem um suave efeito laxante. Depois produz prisão de ventre.

Sabor: adstringente e doce.

Qualidade: sátvica.

“O alimento é a vida de todos os seres, e todo mundo o busca. A pele, a claridade, a boa voz, a longa vida, o entendimento, a felicidade, a satisfação, o crescimento, a força e a inteligência, tudo se fundamenta no alimento. Tudo que é benéfico para a felicidade mundana, tudo que se relaciona com os sacrifícios védicos e toda ação que conduz à salvação espiritual, diz-se que se fundamenta no alimento.”

Charaka

Gengibre

É conhecido como o remédio universal. Equilibra os três Doshas. Proibido em casos de hemorragia, enfermidades da pele e febre e também no verão. Alivia o inchaço e a distensão abdominal provocada pelos gases. É o recurso supremo para digerir toxinas. Favorece a circulação, especialmente quando aplicado no corpo. Um cataplasma de gengibre sobre a fronte alivia algumas dores de cabeça. Mesclado com **cúrcuma** e leite, o gengibre seco afrouxa e dissolve as secreções provocadas pela congestão respiratória. Para provocar a expectoração, administra-se com mel, só, ou misturado com pimenta preta. Para a tosse seca, a faringite, a bronquite, as náuseas, e os vômitos, usa-se o suco de gengibre fresco com suco de limão, suco de menta e mel. Para a gripe, recomenda-se suco de gengibre fresco com cocção **de fenogreco** e mel. Atua sobre o plasma, o sangue, os músculos, a medula óssea e reduz a gordura. É um poderoso digestivo e refrescante respiratório. É estimulante, provoca sudorese, expectorante, **carminativo**, antivômito e analgésico. É indicado para combater a tosse, gripe, laringite, indigestão, arrotos, dor no abdômen, gases, vômitos, estresse por viagens, **vahído**, desvanecimento, hemorróidas, dor de cabeça, hipotensão e problemas cardíacos. Ajuda na limpeza dos intestinos e promove o peristaltismo. Ingerir diariamente gengibre é um valioso remédio preventivo. Antes das refeições pode-se consumir pequenos cubinhos de gengibre com sal e limão, limpa a língua, aumenta o apetite e melhora a digestão. Em uso externo, aplica-se sobre as articulações e músculos doloridos e para aliviar a dor de cabeça mistura-se pó com água e aplica-se na fronte, arde mas não queima a pele. Para a tosse, gengibre seco com suco de raiz de rícino. O suco de gengibre (é um preparado tradicional) 20 ml. por dia com mel ou açúcar de cana aproximadamente 6 g. É um tônico poderoso. Deve ser ingerido vários dias seguidos. Harmoniza as vias respiratórias, elimina os gases, abre o apetite, favorece a expectoração. Uma excelente fórmula Ayurvédica é constituída por (pó em partes iguais) cardamomo, canela em pau, pimenta de **cornetilla**, açúcar de cana, tudo misturado com suco de gengibre. O suco de gengibre pode ser tomado em infusões quentes, como nos casos de resfriados e catarros, como tratamento de uma semana.

Em jejum: gengibre, ¼ de colherada de café com um pouco de sal; servir e tomar temperado, regulariza os humores Vata e Kapha. É indicado contra o reumatismo, tosse, indigestão e falta de apetite, estimula a assimilação e elimina a leucorréia (secreção vaginal de cor esbranquiçada), indicado para lombalgia e a colite. Os banhos de gengibre são purificadores e refrescantes.

Sabor: picante e doce.

Qualidade: sátvico.

A saúde corporal é o objetivo supremo. Por isso um homem inteligente deve consagrar-se especialmente àqueles empenhos que asseguram o bem-estar do corpo, já que os seres humanos estão estabelecidos nele. Deve-se deixar de lado tudo o demais para cuidar do corpo, porque a ausência do corpo representa a total extinção de tudo que caracteriza os seres corpóreos.

Charaka

A prosperidade

“Uma vez assegurada uma vida sã, deve-se ir em busca da prosperidade”.

Leite

Charaka considera que o leite é a melhor das substâncias que fazem a pessoa sentir-se viva. Ayurveda respeita o leite porque é a essência do sangue (Rasa) das plantas, concentrada em forma de Essência Branca pelo organismo animal. É o único alimento comum no mundo que pode-se retirar sem exercer violência alguma, deixa a vaca satisfeita, adora dar leite. O leite fresco de vaca ocupa o primeiro lugar entre os vitalizadores e rejuvenescedores, não é assim com o leite homogeneizado. O leite não deve ser misturado com alimentos ácidos, verduras de folhas nem com frutas ou sal. O leite é bom para todos, mas não é bom à noite nem frio. O leite é o alimento tônico por excelência, dá consistência às fezes, aumenta a vida, favorece o desenvolvimento muscular e engorda. É especialmente indicado para as pessoas muito ativas, melhora a qualidade do sêmen, e funciona como um tônico sexual. Depois do ato sexual Ayurveda recomenda um copo de leite morno. O leite de mais de um dia é considerado perigoso pelos tibetanos.

“Certamente, não há infortúnio mais lamentável que a de um homem dono de uma longa vida, mas que carece dos pertences que a fazem digna de ser vivida. Com a ajuda da saúde e da prosperidade, você pode viver uma vida longa e digna, cumprindo com as apropriadas práticas espirituais e preparando-se comodamente para a vida futura.”

Charaka

Durante a lua cheia, é aconselhável 1 copo de leite mais 4 copos de água temperados (previamente fervida) mais um pouco de mel. Deve-se tomar em três vezes ao longo do dia. É um excelente tratamento para os problemas renais.

Equilibra os três Doshas.

Sabor: doce.

Qualidade: Sátvica.

Ghee

(azeite de manteiga purificada)

Propriedades nutritivas e medicinais: incrementa a longevidade. Dá força ao organismo e atrasa o processo de envelhecimento dos tecidos do corpo. Favorece a estabilidade mental, a memória e a inteligência. É um tônico para o cérebro. Aumenta a fertilidade do sêmen e do óvulo. É afrodisíaco. Favorece a beleza, melhora a complexão e o brilho. Melhora a voz e a garganta. É especialmente bom para crianças e velhos. Aumenta o fogo digestivo sem aumentar Pitta. Elimina o excesso de bílis. Utiliza-se para tratamentos de gastrite e úlcera. Combate à anemia e as desordens do sangue. Ayurveda diz que previne diferentes tipos de enfermidades. Tem propriedades antipitta, antivata, e antikapha porque ajuda o equilíbrio Tridosha. Ajuda a formar os sete elementos estruturais do corpo. É um bom veículo para todas as ervas medicinais. Ajuda a remover os efeitos tóxicos. Ghee mais mel se potencializam para melhorar a nutrição celular, e a capacidade digestiva. É bom para os olhos, a nariz e a pele. Em uso externo, para abscessos, cortes e queimaduras, também para úlceras e enfermidades do peito e intoxicação. Favorece o sêmen, Ojas e a gordura. Purifica o organismo de toxinas e cura a febre crônica e a falta de prosperidade. O Ghee envelhecido por 10 anos, converte-se em um poderoso remédio para combater a obesidade, epilepsia, vertigem, dor de cabeça, e problemas nos olhos e ouvidos. Diz-se que é tão poderoso que pode reviver um homem em estado de coma.

Pode ser utilizado por todos, crianças e velhos também. A cota diária recomendada não deve exceder uma colher de sopa distribuída pelo dia. Contém entre 2 e 3% de azeite linoleico (propriedades anticancerígenas). Possui 27% de azeite monoinsaturado (associados a prevenção do câncer e das enfermidades cardíacas). Contem um elevado número de antioxidantes (bloqueadores de radicais livres), assim como as vitaminas A, D, E e K. Seu consumo não aumenta o colesterol. O Ghee por si mesmo não é suscetível a oxigenação, portanto sua duração é prolongada e não é necessário guardá-lo na geladeira.

Charaka diz que o Ghee é a melhor de todas as substâncias gordurosas, é o melhor que existe para curar Vata e Pitta. Como é um produto alquímico (transformado pelo fogo e pelos mantras), não queima (não tóxico), portanto é o único azeite ideal para fritar (até 100°C).

Azeite de oliva

É excelente nos transtornos intestinais e prisão de ventre, já que é ligeiramente laxante. Atua favoravelmente sobre a vesícula biliar; eficaz contra o reumatismo. Nas epidemias de gripe, tomar um copo de leite quente com 4 colheradas de azeite de oliva extra virgem, antes de deitar. Para uso externo é ideal para massagem, e no cuidado da pele, a nutre, dá elasticidade e a mantém brilhante e sedosa. O azeite de oliva extra virgem, pode ser utilizado para realizar o tratamento nasal (Nasya). O nariz é “a porta do cérebro e da consciência”. Introduzir umas gotas de azeite de oliva a temperatura ambiente nos orifícios nasais, é uma prática de higiene e de preservação das mucosas. É muito indicado em todas as dolências localizadas acima das clavículas. Também é recomendável introduzir um par de gotinhas de azeite de oliva nos ouvidos antes de deitar-se, como uma prática regular semanal.

Sabor e energia: cálido

Equilibra: Vata e Pitta.

Óleo de rícino

É um laxante suficientemente suave para ser administrado em bebês. Para administrá-lo a um bebê a mãe deve colocar o dedo mínimo no óleo e deixar que o bebê o chupe. Em adultos com prisão de ventre crônica deve-se tomar uma colherada de óleo de rícino com uma xícara de chá de gengibre. Este tônico neutralizará as toxinas, aliviará os gases e a prisão de ventre. Este óleo é também anti-reumático, pois é um analgésico natural. Massagear as articulações e músculos afetados com o azeite, através da pele ele é absorvido, lubrificando-os. É também um tônico eficaz nas enfermidades cardíacas, dos rins, bexiga e vias urinárias, assim como nos transtornos do baço, do sangue e oclusão intestinal.

Sabor e energia: pesado, cálido e doce.
Equilibra: Vata.

Os termos “untuoso” e “oleoso” significam também “amor”.

As substâncias gordurosas transmitem ao corpo uma espécie de amor químico, que pode ser especialmente terapêutico para aquelas pessoas que não podem encontrar ou aceitar o amor em outra parte.

Karma

“Em poucas palavras, tudo o que há no mundo tem somente dois estados: o normal e o anormal, e ambos dependem de uma causa. Nada pode acontecer na ausência de uma causa”.

Tratamentos Ayurvédicos Magistrais

Acne: Aplique uma pasta de pó de **cúrcuma** e de sândalo, meia colherada de cada um, com suficiente água.

Amigdalites: É importante manter os intestinos limpos. É contra-indicado dormir durante o dia e tomar banhos. Pode tomar suco de gengibre fresco. Deve se manter a parte anterior do peito quente o maior tempo possível. Indica-se gargarejos com água e sal.

Anemia: Receita Tântrica eficaz para todos os casos de anemia: deixar de molho toda a noite uma colherada de grãos de trigo. Pela manhã, beber a água e tirar os grãos. É um excelente tônico natural. Outro tônico fabuloso é tomar antes do almoço o suco de uma cenoura e uma beterraba vermelha.

Asma: Um quarto de copo com suco de cebola, uma colherada de mel, e um quarto de colherada de pimenta preta, ajuda a aliviar a tosse, a congestão e a falta de respiração.

Ciática: Dissolver duas colheradas de óleo de rícino em um copo de água ou leite quente, antes de deitar-se. O açafreão com leite quente é ideal para ataques agudos. Indica-se banhos de água quente e se desaconselham os banhos de água fria, inclusive as bebidas frias.

Desmaio: Inspire uma cebola fresca aberta.

Diarréia: Tome café com suco de limão. Outra forma é: duas colheradas de semente de papoula em pasta em um copo de água. Ferva esta mistura, acrescente uma pitada de noz moscada moída, liquidifique e tome.

Dor de cabeça: Fazer uma pasta com meia colherada de pó de gengibre misturado com água quente. Aplicar sobre a fronte. Isto pode provocar ardência, mas não causará dano.

Dor de cisos e dentes: Aplique três gotas de azeite de cravo de cheiro sobre o dente afetado.

Dor de ouvidos: Ponha três gotas de azeite de alho no ouvido. Também pode-se usar preparando uma colherada de suco de cebola com meia colherada de mel, aplique dez gotinhas da mistura.

Gengivas sangrantes: Tome o suco de meio limão com um copo de água, e massageie as gengivas com azeite de coco.

Constipação: Uma colher de ghee em um copo de água antes de deitar-se. Um copo de água fervida com uma colherada de sementes de linhaça, tomar antes de dormir. O chá de folhas de Sene é muito efetivo.

Furúnculos: Para amadurecer um furúnculo, aplique um cataplasma de cebolas cozidas, ou também uma mistura de gengibre e **cúrcuma** (meia colherada de cada um) mais uma pitada de sal.

Garganta irritada: Faça gargarejo de água quente misturada com um quarto de colherada de **cúrcuma** e uma pitada de sal.

Gás abdominal: Misture uma pitada de bicarbonato de sódio com um copo de água e o suco de meio limão (tome).

Hipertensão: Beber água que repousou umas horas em um recipiente de prata. Evitar os banhos excessivamente quentes e em especial as saunas. Evitar o sal e os picantes. Aconselha-se o consumo de ghee e manteiga. Como terapia, a meditação e a oração são o mais indicado.

Solução: Tome duas partes de mel e uma de azeite de rícino. Também faça pranayamas.

Hemorragia nasal: Lavar a cabeça e o rosto com água fria. Introduzir umas gotinhas de água fria através dos orifícios nasais.

Indigestão: Tomar um quarto de copo de suco de cebola com meia colherada de mel e meia de pimenta preta.

Leucorréia: (fluxo vaginal de cor branca): Deve-se a um aumento de Kapha. Evitar frituras e especiarias, como os alimentos pesados, azedos e ácidos. É conveniente deixar repousar o estômago. Praticar a higiene cuidadosamente, não se preocupar demasiadamente, descansar e dormir bem. A atividade sexual está contra-indicada.

Memória: A Centelha Asiática é uma erva muito útil para melhorar a memória. Ferver duas colheradas de Centelha Asiática em ghee potencializa o efeito de ambos. Adicione o preparado em um copo de leite quente e um pouco de açúcar. As amêndoas e o azeite de amêndoas é muito recomendado. Evitar as preocupações, a ansiedade, moções e desgostos. A prática de meditação e a prece.

Obesidade: Realizar exercícios físicos e mentais. A pimenta está indicada. Evitar doces, arroz, batatas e frutas doces. Regular as horas de sono.

Vermes: Três vezes ao dia deve-se tomar um copo de leite com uma colherada de café de **cúrcuma**. Manter limpos os intestinos mediante purgas. E fazer jejum periodicamente.

Psoríase: É o produto de impurezas no sangue, combinado com fatores emocionais. Evitar os alimentos quentes, o sal e o iogurte. Indicam-se as verduras de sabor amargo. Deve também evitar-se o contato com fibras artificiais e o nylon. Se há muita coceira pode-se utilizar uma massagem de azeite.

Queimaduras: Aplicar na zona afetada ghee ou azeite de coco.

Resfriados: Ferva uma colherada de pó de gengibre ou de eucalipto em um litro de água e inale o vapor.

Reumatismo: Geralmente afeta as pessoas com constipação e má alimentação. Recomenda-se a massagem breve de óleo (de rícino nas articulações).

Sangramento (externo): Aplicar cinzas de algodão queimado.

Sangrado (interno): Tome leite morno com meia colherada de açafraão e pó de **cúrcuma**.

Sono (falta de): Um copo de leite com mel e uma pitada de noz moscada. O chá de maçã é muito bom também.

Erupção cutânea: Aplique a polpa de coentro na zona afetada e tome chá de sementes de coentro (uma colherada de sementes em um copo d'água).

Tosse: Fazer gargarejo de água morna com uma pitada de sal e duas de **cúrcuma**. Pode também chupar um cravo de cheiro junto a uma colherada de açúcar vermelho.

Como usar os questionários e o guia nutricional?

Questionário N°1 – Como se sente hoje em dia? Dá uma idéia primária de sua Prakriti. Observe que os 3 questionários contam com quatro colunas. A primeira coluna é uma pergunta. As outras três são as possíveis respostas. Você deverá marcar com um xis somente uma das respostas. Se tiver dúvidas marque com um xis a resposta da coluna que corresponda a Vata (Vata = dúvidas). Ao completar as respostas some o total de xis por colunas, isso lhe dará a predominância de seus Doshas.

Questionário N°2 – “Segundo suas funções fisiológicas”. Proceda da mesma forma que para o questionário N°1. Saberá com que características funcionam seus aparelhos e sistemas corporais.

Questionário N° 3 – “Aspectos psicológicos”. Proceda como nos anteriores. Fará um levantamento de suas inclinações psicológicas gerais.

A planilha correspondente a: “Sinais e sintomas nos Doshas” é diferente dos questionários anteriores. Você deverá sublinhar todos os sintomas que estejam manifestando-se agora, sem levar em consideração em que coluna se encontra. Este é o teste mais importante e sua interpretação certamente requer o conselho de uma pessoa qualificada.

Observe cuidadosamente em qual das três colunas há maior quantidade de sintomas sublinhados, sem levar em consideração se são manifestações físicas, psíquicas ou psicofísicas. Indicará qual dos Doshas está incrementado. Em função do resultado você terá que ajustar a dieta, procurando ingerir unicamente os alimentos que equilibrem este Doshha super estimulado.

O “Guia Ayurvédica Nutricional” lhe ensinará minuciosamente quais são os alimentos Sádricos favoráveis para conseguir rapidamente o equilíbrio dos Doshas. Lembre-se de que este conhecimento inclui exercícios físicos adequados, meditação e vocalização de Mantras, práticas de purificação adicionais (enema, purga, vômito ou shankprakshalana),

ervas medicinais, flores, penitência e/ou jejuns, dependendo da situação e o seu caso particular. Para realizar estas práticas como autodidata escolha unicamente aquelas que excluem riscos. Peça ajuda e confie na Medicina Ayurvédica, que é a medicina das CAUSAS.

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAR A CONSTITUIÇÃO

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

Perguntas	Kapha	Pitta	Vata
estrutura	alta e corpulenta	média	excepcionalmente
complexão	fornida	moderada	baixa ou alta, magra
peso	pesado, facilidade para engordar	peso médio	magro, difícil de engordar
esqueleto e estrutura óssea	grandes, ombros e quadris largos	mediano estreitos	ligeira – ombros e quadris delicados
articulações	grandes, bem formadas e lubrificadas	normais bem proporcionadas	salientes e nodulares
musculatura	cheia e sólida	média e firme	pouco marcada, tendões proeminentes
colo	sólido como o tronco de uma árvore	médio e proporcionado	delgado – muito longo ou muito curto
forma do rosto	larga arredondada e plana	forma de coração, com frequência queixo marcado	alargada, angulosa com frequência queixo pouco desenvolvido
nariz	largo de ponta achatada	definido na ponta, tamanho médio	pode ser uncinado, pequeno ou estreito
boca	grande	tamanho médio	pequena – gengivas descarnadas
lábios	carnudos	normais	finos, estreitos esticados
pele	oleosa, úmida e fria	suave, média, morna e oleosa	seca, áspera e fria
pele do rosto	pálida, branca	rosada, vermelha	escura, morena
olhos	grandes – atraentes – cinza – verde	médios, agudos, café – preto	pequenos – apagados
branco do olho	branca e brilhante	amarelado, avermelhado	azulado, marrom
dentes	branco pérola	amarelos	sombreados
quantidade de pelo	abundante	reduzido	médio
cabelo (tipo e cor)	abundante – grosso – ondulado e brilhante, marrom	maleável – fino – suave – loiro – vermelho –	fino – crespo – encaracolado – encaracolado –

	escuro, preto e marrom claro	avermelhado – castanho	moreno
resistência	excelente	boa	pobre
força	excelente	boa	pobre
pulso em repouso	amplo e lento	moderado	tênue e débil
por minuto mulheres	60 – 70	70 – 80	80 – 100
por minuto homens	50 – 60	60 - 70	70 – 90
atividade física	letárgico	moderado	muito ativo
sede	escassa	excessiva	variável
excreções	pesada – lenta – grossa – regulares	muita – de mole a normal	secas – duras – constipação
o caminhar	lento e regular	médio	rápido
descanso noturno	muito prolongado – longo – pesado	profundo – duração média – normal	leve – curto – ininterrupto
sonhos	água – neve – relações – romances	ira – fogo – violência – brigas	apreensivo – voa – corre – salta - medos
clima	aversão ao calor e a umidade	aversão ao calor	aversão ao frio
fome	estável, pode pular refeições facilmente	insaciável, agudo, necessita comer	irregular e escasso
comidas e bebidas	prefere seco e quente	prefere frio	prefere quente
como come	lentamente	médio	rápido
energia sexual	forte	moderada	variável e irregular
humor	não muda, regular	muda lentamente	muda rapidamente
caráter	difícilmente irritável, tranqüilo e doce	facilmente irritável, decidido – desafios	facilmente excitável – entusiasmado e vivaz
atividade mental	calma – regular – estável – lenta	intelecto agudo e agressivo	mente rápida e inquieta, não descansa
memória	longo prazo é melhor	boa memória em geral	de curto prazo é melhor
financeiramente	poupa regularmente, acumula riquezas, gasta em comida	poupa mas gasta em luxo	não poupa, gasta rápido, gasta em bugigangas
voz	tom baixo, ressonante e penetrante	tom médio, claro e penetrante	tom alto e rápido
Total de xis			

SINAIS E SINTOMAS DOS DOSHAS

Incremento de Kapha	Incremento de Pitta	Incremento de Vata
---------------------	---------------------	--------------------

Manifestações físicas		
pulmões congestionados	aumento brusco do apetite	perda de peso
garganta congestionada	aumento brusco da sede	perda de energia
nariz congestionado	aumento da acidez estomacal	perda de resistência
seios paranasais congestionados	gastrite	dores severas
tosse com muco	úlceras	dores agudas
dor de garganta	intolerância ao clima quente	espasmos musculares
nariz com secreção (sinusite)	calorões bruscos	dor nas costas
resfriados freqüentes	inflamações da pele	dor lombo-sacral
intolerância ao clima frio	erupções	dores articulares ou artrite
alergias	acne	pele áspera
asma	pele delicada	pele seca (pele com rugas)
obesidade (peso excessivo)	odores corporais ácidos	pele áspera (rachada)
fome permanente	mau hálito	lábios rachados
edema e retenção de líquidos	hemorróidas	flatulência – gás intestinal
inchaço	queimaduras do sol	síndrome do intestino irritável
pele muito oleosa	insolação	aumento da pressão arterial
espessa secreção oleosa na pele	pele sensível ao calor	intolerância ao clima ventoso
pele pálida	olhos irritados	intolerância ao clima frio
pele fria	olhos avermelhados	cólicas menstruais
poros dilatados	matéria fecal amarela escura	mãos frias
pele opaca	urina amarelo escuro	pés frios
pele congestionada	sensibilidade a comidas adulteradas	espasmos
pele inativa	sensibilidade a alergênicos	dor penetrante
mucosidade ou fleumas	tendência à inflamação	intumescimento
cistos	cabelo branco prematuramente	retenção dos desejos no corpo
diabetes	calvície prematura	excitação, sede, tremores
a dureza dos tecidos, comezón	sensação de ardência, vermelhidão, suador	movimentos agitados, tensão
prurido, sensação fria na pele	sangramento, necrose, esgotamento	“clics” articulares
indigestão, congestão, edema	desmaios, formação de pus	sabor adstringente na boca
doçura e sabores salgados na boca	sabor azedo na boca	
Manifestações Psíquicas		
letargia	comportamento hostil	hiper-atividade mental

opacidade mental	irritabilidade	incapacidade de relaxar
inércia mental (compreensão lenta).	tendência à raiva	incapacidade de concentrar-se
dorme em excesso	cólera	ansiedade
sonolência diurna (letargia)	impaciência	preocupação
falta de motivação	autocrítica	inquietação e impaciência
adiar	crítica aos demais	depressão
dependência	argumentação arrogante	insônia
avareza	comportamento agressivo	fadiga
apático	comportamento dominante	perda do apetite
complacente	exigente	instabilidade
apego emocional	enérgico – cabeça dura	angústia
	fortemente ambicioso	hiper-excitabilidade
	tendência a frustração	sobre esforçar-se

Guia Ayurvédico nutricional para as constituições básicas típicas

KAPHA		PITTA		VATA	
AUMENTA	EQUILIBRA	AUMENTA	EQUILIBRA	AUMENTA	EQUILIBRA
FRUTAS					
doces e ácidas	silvestre e seca	ácida e verde	doce e madura	frutas secas ou adstringentes	frutas doces
abacaxi	mirtilo	mirtilo	abacaxi	mirtilo	abacaxi
banana	caqui	abacaxi (azedo)	ameixa (doce)	caqui	banana
ameixa coco	cereja	banana	ameixa (doce)	romã	cereja
tâmara	ameixa seca	cereja	coco	maçã *	ameixa
figo	damasco	caqui	romã	pêra *	coco
limão	pêssego	ameixa azeda	figo	melancia	damasco
melão	frutas silvestres	damasco	kiwi		tâmara
laranja	morango	pêssego	tangerina doce		pêssego
abacate	romã	frutas silvestres	manga		morango
mamão papaia	groselha	limão	maçã		morango
abacaxi	figo (seco)	laranja (azedo)	melão		figo (seco)
pomelo	manga	nectarina	laranja (doce)		kiwi
	maçã	papaia	abacate		limão
	amora	abacaxi (ácido)	passa de uva		tangerina
	uva passa	pomelo	pêra		manga
	pêra		abacaxi (doce)		melão (doce)
			uva (escura)		amora
			uva (rosada)		laranja
					abacaxi
					papaia
				permitidos em	abacaxi

				compotas ou cozidos (*)	pomelo uva

KAPHA		PITTA		VATA	
AUMENTA	EQUILIBRA	AUMENTA	EQUILIBRA	AUMENTA	EQUILIBRA
GRÃOS					
aveia cozida	arroz basmati	aveia seca	aveia cozida	aveia seca	arroz
arroz integral	aveia seca	arroz integral	arroz basmati	aveia crua	aveia cozida
arroz branco	cevada	centeio	arroz branco	cevada	trigo
trigo branco	centeio	milho	cevada	centeio	
	milho	milho miúdo	trigo	milho doce	
	milho miúdo	trigo negro		milho miúdo	
	trigo negro			trigo negro	
	trigo integral				
LEGUMES					
tofú	todos os demais	lentilhas	todas	grão-de-bico	feijão verde
soja mung					lentilha negra
soja mung					lentilha vermelha
lentilha negra					soja mung
					soja ou derivados
NOZES					
nenhuma	nenhuma	nenhuma exceto coco	todas		moderado
SEMENTES					
nenhuma exceto girassol,		nenhuma exceto girassol e		adstringente todas moderado	
abóbora e gergelim		abóbora		coentro	girassol
DOCES					
nenhum exceto mel cru		melaço	açúcar mascavo	açúcar branco	todos
		mel	derivados do açúcar mascavo		
ERVAS E CONDIMENTOS					
ácidas	picantes	picantes	refrescantes	adstringentes	todas
suco de limão	cânfora **	ketchup	aloe vera	mostarda	manjeriço*

ketchup	pimenta *	mostarda	açafrão	açafrão	cânfora **
mostarda	aloe vera		canela * **	curcuma	canela * **
sal comum	açafrão		cardamomo *	ketchup	cardamomo
vinagre	zimbros **		cominho		cravo de cheiro **
	enula campana		coentro verde		cominho
	eucalipto **		coentro semente		coentro verde
	cardamomo *		endro		gerânio rosa **
	cravo de cheiro		jasmim **		ginseng
	cúrcuma *		gengibre*		funcho
	gengibre *		funcho		gengibre *
	manjerona **		pimenta preta		menta
	menta		alcaçuz *		semente de mostarda
	sal marinho pouco		rosa mosqueta		rabanete picante
			rosa pétala * **		noz moscada
			sal marinho pouco		orégano
			sândalo **		pimenta preta
					laranja **
					alcaçuz *
					alecrim
					sal marinho
					sândalo
com uma pitada destes condimentos pode-se preparar um chá * com os azeites essenciais destas especiarias pode-se fazer aromaterapia **					sálvia
					tomilho

VEGETAIS					
doces e suculentos	picantes, amargos e de folhas verdes	picantes	doce, amargo e de folhas verdes	grande quantidade de verde crua e adstringente	
batata	beterraba	azeitonas verdes	aipo	aipo	batata
abóbora	chicória	berinjela	batata	ervilha	abobrinha
pepino	pimentões(picantes)	espinafre	brócolis	berinjela	vagem
tomate	alcachofra	pimenta picante	broto de alfafa	brócolis	aspargo
abóbora	aipo	rabanete	broto de soja	brotos **	nabo
abobrinha	ervilha	beterraba	vagem	couve-flor	okra (cozida)
	berinjela	tomate	couve-flor	espinafre **	batata (c.negra)
	brócolis	cenoura	aspargo	alface **	pepino
	broto de soja		alface	batata (c.branca)	rabanete
	couve-flor		okra	salsa	acelga
	endívia		palta	pimentão	cenoura
	aspargo		batata	repolho	abobrinha
	espinafre		pepino	couve de Bruxelas	abóbora
	funcho		salsa	tomate	
	alface		pimentão		
	okra		pimentão verde		
	batata (c.branca)		repolho		
	salsa		couve de Bruxelas		
	pimentas (picantes)		abóbora	* são os vegetais	
	rabanete		zucchini		
	beterraba				
	repolho			** comê-los com condimentos	
	couve de Bruxelas				
	cenoura				
	abóbora				
LATICÍNIOS					
sorvetes	cabra	creme (azedo)	ghee	todos são bons com moderação	

queijos de vaca todos	vaca ferver e diluir	queijo	sorvetes		
		logurte	manteiga sem sal		
	ghee		leite integral		
AZEITES					
pouca quantidade	amêndoa	amêndoa	coco	todos com moderação	
	cardamomo	milho	girassol		
	girassol	gergelim	oliva		
	milho		soja		
	gergelim				

Os laticínios devem ser consumidos com moderação.

Evite os fermentos, químicos, ovos e as carnes (são tamásicos).

Excluem-se as cebolas, fungos e alho da lista de vegetais por suas características rajásico-tamásicas, já que não são recomendáveis para a prática de Yoga e autoconhecimento.

Este guia é geral. Será necessário fazer ajustes específicos de acordo com os requerimentos específicos. Variantes gerais: alergias alimentares - força de Agni - a temporada e o grau de equilíbrio ou predominância do Dosha.

Compendio Ayurvédico
Para a saúde, a harmonia e a boa vida.
Material selecionado para Cursos de Formação de Professores de Yoga,
Cursos y Seminários de Ayurveda do Instituto Patanjali.

Bibliografía:

Ayurveda La Ciencia de Curarse Uno Mismo..... Dr. Vasant Lad
Ayurveda Vida y Salud..... Sally Morningstar
Ayurveda La Perfecta Salud..... Dr. Deepak Chopra
La medicina Ayurvédica..... Gerard Edde
Hatha Yoga Pradipika..... Swami Vishnu Devananda
Compendio de Microvitum..... P. R. Sarkar
Manual de Yoga..... Paramahansa Satyananda Saraswati
Perfecciono mi Yoga..... Andre Van Lysebeth
Medicina Interna..... Farreras Rozman
Shabd Gurú..... Yogui Bhajan
La ciencia Sagrada..... Swami Sri Yukteswar
Ayurveda, Medicina Milenaria de la India..... Robert Svoboda
Ayurveda, Guía práctica..... Candis Packard
Ayurveda, Guía de la salud y la eterna juventud..... Ellen Hosbach
Ayurveda, La ciencia de la Salud..... Dr T. L. Devaraj
Salud y longevidad con la medicina Ayurvédica..... G. Suryanara
El Guita..... Adinath

Este é um dos seis livros requeridos para realizar o “Profesorado de Yoga e Orientação ao Autoconhecimento” do Instituto Patanjali de Montevideo - Uruguay. Os outros cinco são:

“Algo sobre a Mente” - Psicologia do Oriente

“Yoga, a Experiencia da Alma” - Yoga Sutras de Patanjali

“Quatro Tesouros do Oriente” - Chi Kung, Pa Tuan Chin, Shiva y Shakty Kriya

“Manual Nº 1 de Asanas” - Hatha Yoga del Raja Yoga

“O Guita” - Traducción interpretada del Bhagavad Guita

Endereço: Bvard. Artigas 1178 quase esquina Canelones Tel: 709.5966

Montevideo - Uruguay

e.mail: institutopatanjali@adinet.com.uy

www.institutopatanjali.com

Agradecimentos

Obrigado àqueles que motivaram esta segunda e renovada edição.

O texto foi especialmente enriquecido com o apoio e sugestões literárias de Isabel Ruiz Díaz, Julio Decaro, Graciela Vaga e Silvia Chiarelli. Obrigado Laura Moreira por me ajudar a financiar este projecto.

O desenho da capa é uma criação de Anahí Toledo.

Agradeço especialmente a Sri Charaka, o pai da Ayurveda.

Agradeço o privilégio de poder dedicar grande parte de meu tempo em contato com esta sabedoria milenar. Peço desculpas pelos possíveis erros que o texto pode conter.

Que este livro sirva de guia para a conquista da Saúde física e a Paz Mental, e ajude o leitor em sua viagem até a Luz, à Energia e a Autorealização.

Impresso em

Junho de 2005

SAGA / Gráfica

Segunda Edição