



dr Nida Chenagtsang

Tybetańska Księga Zdrowia

Przywracanie zdrowia i energii
dzięki Tradycyjnej Medycynie Tybetańskiej
– Sowa Rigpa



vital
WYBRANE ZIOŁA

Tybetańska
Księga Zdrowia

dr Nida Chenagtsang

Tybetańska Księga Zdrowia

Przywracanie zdrowia i energii
dzięki Tradycyjnej Medycynie Tybetańskiej
– Sowa Rigpa



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TLUMACZENIE: Marian Majchrzycki
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Zbigniew Struk
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: dr Anastazja Holečko

Zdjęcia w książce zostały udostępnione dzięki uprzejmości Sorig Khang International

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-65846-85-3

Tytuł oryginału: *The Tibetan Book of Health: Sowa Rigpa, The Science of Healing*
Copyright © 2018 by Dr. Nida Chenagtsang
Copyright © 2014 by Dr. Nida Chenagtsang

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Medyczne informacje zawarte w tej książce nie zastępują porady lekarza czy innego specjalisty. Jeśli uważasz, że cierpisz na jakąś dolegliwość, powinieneś natychmiast szukać pomocy medycznej. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Sangye Menla – Budda Medycyny

SPIS TREŚCI



<i>Słowo wstępne Robert A.F. Thurman</i>	11
<i>Przedmowa</i>	19
<i>Od redakcji</i>	23
<i>Przedmowa do wydania polskiego</i>	25
WPROWADZENIE	31
1. Ogród zdrowia – krótkie wprowadzenie	35
2. Mandala Buddy Medycyny i cztery tantry	41
Mandala Buddy Medycyny	44
Tanadu – Mandala Buddy Medycyny	46

3. Filozofia Sowa Rigpa	55
Pięć elementów	56
Pięć elementów wewnętrznych	61
Pięć elementów zewnętrznych	64
Pory roku	67
Organy	71
Trzy energie/ <i>njepa</i>	78
Anatomia subtelna	90
Dziewięć oczyszczających oddechów	97
4. Trzy poziomy równowagi	103
Równowaga energii	105
Równowaga ciała fizycznego	106
Równowaga umysłowa	110
5. Źródła nierównowagi	115
Dieta	119
Pory roku	120
Negatywne wpływy	121
Styl życia	122
Jak zaburzenia dostają się do ciała	123
Koncentracja energii w ciele	123
Choroby nieuleczalne	124
6. Sztuka diagnozowania	129
Test typologii energii	131
Obserwacja	134
Diagnoza budowy fizycznej	138
Diagnoza moczu	138
Palpacja	142
Wywiad i historia choroby	148

7. Naturalne lekarstwo	153
Dieta i styl życia	155
Nedziang – tybetańska joga lecznicza	162
Pory roku i ich wpływ na trzy energie	169
Pory roku i pięć elementów zewnętrznych	169
Pory roku i pięć elementów wewnętrznych	170
Akumulacja, przejawianie się i uspokajanie trzech energii	172
Lekarstwa ziołowe	179
8. Terapie zewnętrzne	185
Masaż Kunye	186
Nye – masaż mięśni	195
Moksa	213
Kompresy	226
Bańki	231
Terapia z użyciem rogu	234
Terapia okadzania	235
Balneoterapia	236
Leczenie kanałów energetycznych	241
Punkty terapeutyczne Sowa Rigpa	245
9. Ochronna energia la i jej cykl	253
Cykl miesięczny ochronnej energii la	257
Masaż przywracający równowagę ochronnej energii la	258
ZAKOŃCZENIE	261
 <i>Dodatek 1. Zioła, pokarmy i przyprawy używane w leczeniu</i>	 <i>263</i>

<i>Dodatek 2. Historia terapii pałeczkami</i>	279
<i>Słowniczek</i>	283
<i>Bibliografia</i>	291
<i>Dr Nida Chenagtsang</i>	293
<i>Na temat SKI</i>	295

SŁOWO WSTĘPNE

Robert A.F. Thurman



Jestem zaszczycony, że mogę napisać przedmowę do *Tybetańskiej Księgi Zdrowia* dr. Nidy, wielkiego duchowego nauczyciela, doskonałego tybetańskiego lekarza i dobrego przyjaciela. Moim zdaniem ocalił od zapomnienia w tych trudnych, ale obiecujących czasach niesamowite duchowe, empiryczne i medyczne nauki Yuthok Yönten Gönpa Młodszeo (1126-1202).

Shakyamuni, Budda (ok. VI wiek p.n.e.), zawsze był i do dziś pozostaje orędownikiem naukowców. Ten fakt będzie dla niektórych zaskoczeniem, bo znamy go głównie jako założyciela „światowej religii” zwanej buddyzmem. Dziwi nas to, że był naukowcem, i to największym ze wszystkich, gdyż mamy zwyczaj naukę przeciwstawiać religii. Jest dość oczywiste, że Budda

w pełni pojął ciało, umysł i świat, zarówno w ich ostatecznej, jak i relatywnej naturze, i że odkrył, ku naszej uldze, że rzeczywistość, którą zamieszkujemy, jest fundamentalnie dla nas odpowiednia. Gdziekolwiek się znajdujemy, jest to dla nas odpowiednie, wspierające i spełniające, *jeśli tylko to rozumiemy* – nasze ciągle wewnętrzne cierpienie bierze się jedynie z naszej ignorancji co do tej natury, naszego braku zrozumienia.

Dlatego też każda osoba, która pojęła te rzeczy i tym samym znalazła spełnienie i szczęście, ma za zadanie edukować innych cierpiących z powodu braku zrozumienia, tak aby sami pojęli pozytywną rzeczywistość.

„Nauka” definiowana jest jako usystematyzowany zasób wiedzy i metoda empiryczna, której celem jest odkrycie natury rzeczywistości, a prawdziwym „naukowcem” nazywamy osobę, która posiadała wiedzę o choćby niektórych aspektach tej rzeczywistości, a także osobę stosującą ową metodę dla zwiększenia tej wiedzy. Ponieważ przez ostatnie stulecia „rzeczywistość” zwykło się definiować w kategoriach tego, co „fizyczne” i „materialne”, wiele osób nieuchronnie postrzega naukę jako przejaw światopoglądu materialistycznego. To, co „mentalne”, jako przeciwieństwo czegoś materialnego, zniknęło nam z pola widzenia, a zjawiska mentalne są wyjaśniane przez systematyczne redukcjonowanie ich do procesów czysto materialnych.

Ale przecież sama definicja nauki jako materializmu nie wynika z odkrycia naukowego. Nikt przecież nie odkrył tego niczego, co ma rzekomo być brakiem bytów mentalnych. Gdy szukamy obiektu mentalnego i nie znajdujemy go w formie obiektu materialnego, nie oznacza to, że nie udało nam się znaleźć obiektu mentalnego, ale po prostu nie udało się nam go znaleźć jako idei czegoś materialnego. Akt nieznaledzenia

sam w sobie jest procesem mentalnym, ale nie zauważamy go, bo go nie szukamy.

Materialistyczna nauka jest zakładnikiem filozoficznej pomyłki. Naukowcy muszą się od niej uwolnić, ucząc się od wielkich naukowców z Indii i Tybetu jak pogodzić się z faktem, że jesteśmy istotami, które posiadają umysły, ducha, a nawet duszę; i że nie mówimy tutaj o jakichś mistycznych bytach, ale procesach, które można racjonalnie badać i zrozumieć przez doświadczenie. Procesy te są szalenie subtelne i żeby móc je poznać, pojąć i opanować, potrzeba do tego nowej zaawansowanej edukacji i ćwiczenia własnych zdolności – emocjonalnych, intelektualnych i mentalnych.

Budda, wraz z milionami spadkobierców jego naukowej spuścizny, która po 2600 latach żyje do dzisiaj, był mistrzem filozofii, co pozwoliło mu być mistrzem nauki. Odrzucił przekonania religijne i dogmaty swoich czasów i doszedł do wniosku, że dobre i odpowiednie życie musi być oparte na realnej wiedzy co do jego prawdziwej natury. Nie był jednak tak naiwny, aby zacząć badać świat, negując istnienie swojego umysłu. Zdał sobie sprawę, że choć umysł jest subtelny i ulotny, jest też najważniejszym elementem w relacjach ciało-umysł, regulującym jakość życia i determinującym jego doświadczenia i reakcje.

Po okresie młodości spędzonej na badaniu i czerpaniu przyjemności z ówczesnej dominującej kultury rozpoczął poszukiwania najgłębszej wiedzy i po sześciu latach wytężonych studiów na ciałem, umysłem i wszechświatem doświadczył poszukiwanej przez siebie rzeczywistości. Doświadczył jej w pełni, stąd nazwa „budda”, doskonale świątły. Od tamtego czasu jego nauki zadziwiają ludzi. Zamiast jednej formuły zawierającej odpowiedzi na wszystkie pytania, stwierdził, że

prawdziwego świata nie da się ująć w słownych i matematycznych formułach; jest on zbyt głęboki, przepastny i złożony, aby można go było tak zredukować. Słowne i matematyczne formuły są oczywiście niezbędne, gdyż wskazują kierunek usystematyzowanych badań doświadczalnych niezbędnych dla ostatecznego odkrycia. Budda, podobnie jak współczesna metodologia nauk, kładł większy nacisk na doświadczenie niż teorię. Dostrzegał ograniczenia teorii i uznawał prymat potencjalnie nieograniczonych możliwości dobrze prowadzonego i skupionego doświadczenia.

Moje rozumienie tematu pozwala mi zasugerować, że to, co Budda nazywał „wewnętrzną nauką”, która umożliwiła mu i jego następcom odkryć rzeczywistość fizycznych i mentalnych, pospolitych i subtelnych aspektów życia i świata, jest realistycznym rozumieniem samej rzeczywistości. Doskonale świątły budda jest osobą, która na tyle poszerza swoją inteligencję i aktywizuje swoje empiryczne narzędzia, że jest w stanie w pełni pojąć rzeczywistość bytu, procesów życia i śmierci oraz naturę rzeczywistości fizycznej – pomimo że każdy opis takich rzeczywistości oparty na konwencjonalnych systemach komunikacji będzie niedoskonały i tym samym nie uchwyci ich niesamowitej natury. Naszą pociechą jest fakt, że rzeczywistość jest po prostu wspaniała. Jest wolnością, spełnieniem, znajduje się w nas jako prawdziwe szczęście, którego ciągle poszukujemy w innym miejscu.

Z tego twierdzenia można wyciągnąć wniosek, że wśród rzeczywistości zrozumianych przez takiego naukowca jest też rzeczywistość ludzkiej inteligencji: jej nieskończona rozszerzalność, zdolność do zrozumienia wszystkiego, na czym się metodycznie skupi z pomocą krytycznej analizy i nienatural-

nej koncentracji, a także potencjał umożliwienia człowiekowi stania się doskonałym buddą na drodze stopniowego procesu długiej edukacji i ćwiczeń.

Z tego stwierdzenia z kolei można wywnioskować, że główna „nauka zewnętrzna” ustanowiona przez Buddę i jego naśladowców – nauki medyczne, nauka i sztuka uleczenia – oparta jest na realistycznej znajomości ludzkiego ciała i umysłu, a także natury tej planety, do której ludzie są tak dobrze przystosowani. Nie mówimy tutaj o jakimś przed nowoczesnym, uwstecznionym i nienaukowym systemie wiedzy, który został powołany do życia przez starodawne ludy nieposiadające nowoczesnej aparatury i teorii. Wprost przeciwnie – współczesna psychologia („nauka wewnętrzna”) ze swoją tendencją do upodabniania się do nauk materialistycznych i upartego negowania istnienia umysłu nadal porusza się po omacku, jeśli chodzi o jego funkcjonowanie i relacje ciało-umysł. Zaprzeczając istnieniu przedmiotu własnych badań, stwierdza, że stany mentalne są redukowalne do chemicznych i psychicznych mechanizmów neurologicznych. Podążając tym samym torem, współczesne nauki medyczne są niewolnikiem podejścia skupionego na chorobie, polegają głównie na chirurgii i lekach; straciły tym samym styczność z rzeczywistością zdrowia i choroby, która jest wynikiem naszego technologicznie zaawansowanego, nienaturalnego i bardzo stresującego przemysłowego otoczenia.

W ostatnich stuleciach nastąpił znaczny postęp zdrowia publicznego, głównie dzięki takim zabiegom jak mycie rąk, szczepienia, systemy sanitarne, niejako ulepszone procedury porodu, postęp w chirurgii i tak dalej. W niektórych sferach społecznych na świecie wydłużyła się średnia długość życia. Wszyscy jednak wciąż jesteśmy ofiarami zacofanych materialii-

stycznych kultur, które nie umieją kontrolować rozrostu populacji, zanieczyszczenia gleby, wody i powietrza, przemysłowej komercjalizacji rolnictwa i produkcji żywności, produkcji narkotyków i opieki szpitalnej, które nie podlegają kontroli ze strony organów nadzorujących, ponieważ te są w kieszeni wielkiego biznesu. Nasi lekarze sami cierpią w szkołach medycznych z powodu dehumanizującego programu nauczania, który nie naucza zasad leczenia Hipokratesa, tylko leczenia przez osmozę, skandaliczną wiedzę na temat odżywiania, i wprowadza ich w zdominowany przez korporacje przemysł zabiegów lekarsko-chirurgicznych. My, pacjenci, którzy czasami jesteśmy beneficjentami, a innym razem ofiarami tego systemu, jesteśmy uczeni, aby w niego wierzyć.

W takiej sytuacji *Tybetańska Księga Zdrowia* jest niczym powiew świeżego powietrza. Jest darem naukowo i duchowo oświeconych uzdrowicieli, którzy nie tylko rozumieją, co nam doskwiera, ale wiedzą też, jak nam pomóc zrozumieć nas samych i stać się bardziej świadomymi naszego zdrowia oraz jak je zachować. Priorytetem dla takiego oświeconego uzdrowiciela powinno być skuteczne uświadomienie pacjenta, jak działa relacja umysł-ciało. Powinniśmy dzięki temu poszerzyć postrzeganie nas samych jako istot w naturze, która na szczęście bardziej nam sprzyja niż nas krzywdzi, szczególnie jeśli zrozumiemy, jak działa.

Dr Nida jest mistrzem duchowej, mentalnej i „wewnętrznej” nauki, która stanowi podstawę nauki uzdrawiania. Jest wielbiony i szanowany w swojej ojczyźnie w prowincji Amdo na północnym wschodzie Tybetu (dzisiaj chińska prowincja Qing-hai). Posiada wyjątkowe umiejętności i doświadczenie w uzdrawianiu umysłu i ciała wielu pacjentów na całym

świecie, nie tylko w Tybecie, ale także w Rosji, szczególnie w buddyjskim republikach; Mongolii; Chinach; Nepalu; Indiach – wszystkich krajach, gdzie uznaje się i stosuje tradycję medycyny tybetańskiej, a nawet w Europie, gdzie istnieje duże zainteresowanie tą tradycją. Jest szczególnie znany z przywrócenia do praktyki klinicznej zabiegów zwanych „terapiami zewnętrznymi”, które obejmują masaż, stawianie baniek, akupunkturę etc. W *Tybetańskiej Księdze Zdrowia* dzieli się z nami dobrą nowiną, według której tradycja stwierdza, że mamy wpływ na swoje życie, oraz informacjami, które terapeuta i pacjent mogą wykorzystać do polepszania swojego życia.

Jestem szczególnie rad, że mogę zainaugurować serię tekstów Menla Sorig Series we współpracy ze Sky Press, domem wydawniczym organizacji dr. Nidy, Sorig Khang International (SKI), gdyż zarówno Menla, jak i SKI mają wspólny cel szerzenia wiedzy o medycynie tybetańskiej na całym świecie. Sowa¹ Rigpa to nie tylko teoria, ale żywa medyczna tradycja. The Mahasukha Spa w Menla Mountain Retreat and Spa Resort jest pierwszym spa w Stanach Zjednoczonych opartym na zasadach Sowa Rigpa, które oferuje terapie składające się z metod leczniczych opisanych w tej książce.

Książka ta ma służyć uczniom z całego świata za fundament nauczania dr. Nidy. Jestem pod wielkim wrażeniem pracy redaktorki, Jacqueline Yu, oraz zachwycony opisem jej doświadczeń związanych z przyswajaniem od dr. Nidy treści zawartych w tej książce:

¹ Sowa wymawiamy Soła (przyp. tłum.).

Nadal wyraźnie pamiętałam jego nauki, gdy każde jego słowo było aktem przebudzenia i wszystko nagle stawało się dla mnie jasne. Miał to być początek mojej nieustającej intelektualnej podróży po mapie Sowa Rigpa, czy też tradycyjnej medycyny tybetańskiej. Naprawdę miałam szczęście uczyć się od nauczyciela, który jest w stanie przekazać głębokie treści w sposób jasny i prosty, często też z dużą dawką humoru.

Gdy po raz pierwszy na poważnie studiowałem buddyzm tybetański, mój nauczyciel, wielbny Geshe Wangyal, przeczytał mi *Friendly Letter* („Przyjazny List”) autorstwa wielkiego Nāgārjuna, streszczający całą buddyjską rzeczywistość i ścieżkę. Miałem dokładnie to samo odczucie – „każde jego słowo było aktem przebudzenia i wszystko nagle stawało się dla mnie jasne” – o którym pisze pani Yu, i uważam to za niezwykłą i cenną cechę wielkiego nauczania i wielkiego nauczyciela. Witam wszystkich czytelników, którzy chcą cieszyć się zdrowym życiem, a także pomóc w tym innym ludziom.

Swoje podziękowania kieruję w pierwszej kolejności do dr. Nidy, a także jego uczniów, których znam i podziwiam, dr. Tama Nguyena, dr. Anastazji Holećko, Erica Rosenbusha, Jacqueline Yu i Christiana Polites’a.

Robert A.F. Thurman

*Profesor Jey Tsong Khapa Badań nad indo-tybetańskim buddyzmem
Columbia University*

Prezes Tibet House US

Współzałożyciel Menla Retreat and Spa Resort

PRZEDMOWA



Tradycyjna medycyna tybetańska, znana także jako Sowa Rigpa, czyli „nauka uzdrawiania”, jest jedną z najstarszych tradycji leczniczych na świecie, która funkcjonuje do dziś, zachowując swoją integralność. Jest prawdziwie holistycznym systemem medycznym, który obejmuje zdrowie jednostki na poziomie fizycznego ciała, energii i umysłu; ma cztery cele: zapobiegać chorobom, leczyć choroby, wydłużać życie i zapewnić szczęście. Dzięki niestrudżonym wysiłkom, publikacjom i nauczaniu dr. Nidy Chenagtsanga mamy wgląd w ogromną tradycję, której zasięg wcześniej ograniczał się tylko do macierzystych ziem Sowa Rigpa, do Tybetu, sąsiadujących himalajskich regionów i Mongolii. Sorig Khang International (www.sorig.net), międzynarodowa fundacja dr. Nidy, ma oddziały w ponad czterdziestu krajach na całym świecie, w których przez cały rok odbywają się kursy w dziesiątkach języków.

SKY Press zostało powołane do życia w 2016 roku, aby udostępnić materiały edukacyjne używane w tych oddziałach ogółowi społeczeństwa. W ten sposób wiedza będzie mogła trafić do większej liczby ludzi i przyniesie korzyść nie tylko uczniom i terapeutom Sowa Rigpa, ale każdej osobie poszukującej zdrowia, równowagi i szczęścia.

Jednym z wielkich talentów dr. Nidy jest umiejętność nauczania skomplikowanych treści, medycznych i duchowych (Sowa Rigpa nie rozdziela tych dwóch kwestii), w sposób przynoszący korzyści i inspirację wszystkim, początkującemu uczniowi i zaawansowanemu terapeutce. Choć jego słowa są proste, jasne i bezpośrednie, są nośnikiem wielu płaszczyzn znaczenia, które odkrywamy wraz z postępującym zrozumieniem i doświadczeniem. *Tybetańska Księga Zdrowia* jest właśnie taką nauką. Daje nam całościowy pogląd na teorię i praktykę medycyny tybetańskiej, używając języka, który można zrozumieć, nawet jeśli stykamy się z tematem po raz pierwszy. Może też służyć jako podręcznik dla studentów i terapeutów Sowa Rigpa, gdyż zawiera ogrom informacji, które mogą stanowić ciągły obiekt rozważań.

Szczególne podziękowania należą się Jacqueline Yu za jej pracę nad redakcją i opracowaniem tej książki oraz Anastazji Holećko za wsparcie. Wielkie podziękowania kieruję do Williama Meyersa z Tibet House Publications za opracowanie graficzne książki, a Milendzie Lee za piękny projekt okładki. Profesor Robert Thurman był siłą napędową tej współpracy, za co też jestem ogromnie wdzięczny. Wiele łączy profesora Thurmana i dr. Nidę, nie tylko głębia i zakres ich wiedzy, ale również nieograniczony i tryskający entuzjazm dla tematów, którym poświęcili życie, a także dalekowzroczna wizja pozytywnej

PRZEDMOWA

roli, jaką Sowa Rigpa może odegrać w przyszłości. Ich wizja i entuzjazm są zaraźliwe – gdy przebywam z nimi, mam wrażenie, że wszystko jest możliwe. Atmosfera, która towarzyszy ich wspólnym wykładom w Menla Mountain Retreat Center, jest naznaczona przyjaźnią, głębokim obopólnym szacunkiem wobec wiedzy i pracy oraz miłością do medycyny. Jestem więc wielce rad, że mogę zaprezentować państwu tę książkę. Mam nadzieję, że jest to pierwszy z wielu wspólnych projektów Tibet House Publications i SKY Press na temat Sowa Rigpa, a także przejaw głębokiej i trwałej przyjaźni.

Christiana Polites

SKY Press

Portland, Oregon, 20 lutego 2017

www.skypressbooks.com

OD REDAKCJI



*Jak cudowne jest czytanie o medycynie tybetańskiej!
Jak inspirujące jest uczenie się medycyny tybetańskiej!
Jak wspaniałe jest praktykowanie medycyny tybetańskiej!*

Po raz pierwszy zetknęłam się z medycyną tybetańską dzięki książce dr. Jesi Dondena *Zdrowie i równowaga* (wyd. Norbu) i odkryłam, że świat medycyny tybetańskiej jest taki fascynujący. W 2008 roku zaprosiłam dr. Nidę Chenagtsanga, by nauczał w Singapurze. W ten sposób rozpoczęła się moja nauka medycyny tybetańskiej, zaczynając się od kursu leczenia mantrami i tradycyjnego masażu tybetańskiego *Kunye*. Wciąż pamiętam wyraźnie jego nauki, to, jak każde wypowiedziane słowo było procesem przebudzenia, i wszystko nagle stawało się dla mnie jasne. To był początek mojej nieprzerwanej podróży uczenia się ogromnej mapy Sowa Rigpa, czyli tradycyjnej me-

dycyny tybetańskiej. To ogromne szczęście, że mogę uczyć się od nauczyciela, który jest w stanie przekazać tak głęboką wiedzę w bardzo przejrzysty i prosty sposób, w dużej mierze okraszony dozą humoru.

Gdy dr Nida poprosił mnie o redakcję swojej nowej książki o medycynie tybetańskiej, byłam zarówno zaszczycona, jak i wdzięczna, że mogę być częścią tego wielkiego przedsięwzięcia. Pierwsza część książki zawiera podstawowe wyjaśnienia dotyczące Sowa Rigpa i filozofii leżącej u jej podstaw. Składa się ona z podsumowania nauk medycznych doktora Nidy i jego skryptu „Tantra rdzenna”, używanych w programach nauczania Sorig Khang International (SKI). Książka taka jak ta jest ważna, gdyż przedstawia przejrzystą, podstawową wiedzę o teorii i strukturze medycyny tybetańskiej, a także jej wartość praktyczną. Przyda się ogółowi społeczeństwa, jak również studentom poważnie zajmującym się Sowa Rigpa. Mam nadzieję, że dzięki tej książce ty też zostaniesz zainspirowany, tak jak to było ze mną, by zagłębić się w temat, i odbędzie się to z korzyścią dla ciebie.

Żadna książka nie powstaje bez zaangażowania wielu ludzi. Co oczywiste, dziękuję dr. Nidzie przede wszystkim za przekazanie tej głębokiej wiedzy i dzielenie się nią bez zastrzeżeń. Dziękuję Scottowi Mistowi za wiele godzin pracy nad pierwszym etapem prac redakcyjnych. Dziękuję dr Anastazji Holećko za pomoc w składaniu tej książki w całość! I w końcu tym wszystkim, którzy w jakiś sposób mieli swój wkład w powstanie tej książki, składam szczerze podziękowania.

Jacqueline Yu

Jutok Nyingthig Guru Yoga Retreat

Singapur, 11 listopada 2014

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO



Wydanie polskiego tłumaczenia *Tybetańskiej Księgi Zdrowia* dr. Nidy Chenangtsang stanowi dla mnie szczególną okazję do radości. Jako student Sowa Rigpa i uczeń dr. Nidy Chenangtsanga musiałem pokonać wiele trudności, aby osiągnąć ten cel. Dzięki temu trzymacie państwo w rękach pierwszą polskojęzyczną książkę o tradycyjnej medycynie tybetańskiej, napisaną przez niezwyklego człowieka. Według popularnego tybetańskiego powiedzenia, „aby rozwiać wątpliwości na temat autentyczności nauk i przekazu, trzeba przedstawić linię przekazu i historię”. Dr Nida Chenangtsang jest dzierżawcą nieprzerwanej linii przekazu nauk medycznych i duchowych Yuthoka Yonten Gonpo, ojca medycyny tybetańskiej. Jego wyjątkowość polega

między innymi na tym, że mieszkając od wielu lat na Zachodzie, doskonale poznał mentalność Europejczyków, Amerykanów, Australijczyków itp. Jego książki pisane są językiem zrozumiałym dla przeciętnego czytelnika, a nie jedynie dla wąskiego grona miłośników i sympatyków tradycyjnej medycyny tybetańskiej i buddyzmu. Ludzie są na ogół ciekawi, co powoduje chorobę oraz jak ją wyleczyć, a nie wszyscy mogą sobie pozwolić na długoletnie studiowanie medycyny. Utrzymanie dobrego zdrowia powinno być jednym z głównych celów naszego życia. Wiąże się to z zachowaniem zdrowej równowagi na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, energetycznym i duchowym. W jaki sposób możemy zachować swoje zdrowie w świecie przepełnionym gonitwą za dobrami materialnymi, przepracowaniem, toksyczną żywnością i szalejącą depresją – dżumą XXI wieku? Odpowiedź na te pytania znajdziecie w niniejszej książce, która może stać się waszym przewodnikiem na drodze długiego, szczęśliwego i zdrowego życia.

W rozdziale pierwszym dr Nida Chenangtsang zabierze was do mistycznego ogrodu zdrowia, w którym możecie poczuć się jak w bajce. Kolejne rozdziały krok po kroku będą usuwać zaciemnienia waszego umysłu zwane niewiedzą. Zrozumiecie, jak zbudowany jest Wszechświat i nasze fizyczne ciało. Dowiedziecie się, czym jest równowaga trzech energii oraz jakie są przyczyny chorób. Rozdział szósty to podstawy diagnozy stosowanej przez lekarzy Sowa Rigpa. Rozdział siódmy i ósmy to prawdziwy skarb, którym dr Nida Chenangtsang dzieli się z czytelnikami.

Żywię gorącą nadzieję, że niniejsza książka pomoże zrozumieć tybetańską koncepcję uzdrawiania i zastosować ją w codziennym życiu, nie tylko w walce z chorobą, lecz również jako źródło wiedzy o zachowaniu równowagi między ciałem, energią i umysłem.

Zbigniew Struk
Sorig Khang Białystok
Lipiec 2018

FILOZOFIA SOWA RIGPA



Główną filozofią Sowa Rigpa jest *tendrel*, tybetańskie słowo oznaczające współzależność albo wzajemne połączenie. Jest to pogląd mówiący o tym, że nic nie może istnieć samo dla siebie, w oderwaniu od reszty świata. Wszystko, co istnieje, jest zależne od czegoś innego. *Tendrel* można porównać do sieci zawierającej wszystkie zjawiska, które są ze sobą połączone na zasadzie teorii przyczyny i skutku.

W Sowa Rigpa pięć elementów i to, w jaki sposób definiują umysł, ciało i środowisko, stanowi fundament dla praktyki medycyny i buddyjskich tantr¹.

¹ Tantra odnosi się do pochodzenia nauczania lub systemu przekazywania nauczania tradycji. Głębokie znaczenie tantry mówi, że duchowe nauki są

Pięć elementów

W języku tybetańskim pięć elementów nazywamy *dziungła*. „Ła” oznacza „elementy”, a „dziung” „pochodzenie” – życia, energii, fizycznego ciała i umysłu. Wszechobecne elementy są gwarantem tego, że to wszystko, co istnieje, jest ze sobą połączone i od siebie współzależne.

Tabela 3.1
Pięć elementów i ich właściwości

Element	Tybetańska nazwa	Dźwięk	Kolor	Kształt	Graficzne przedstawienie
Przestrzeń	<i>Namkha</i>	<i>E</i>	Niebieski	Owal	
Wiatr	<i>Lung</i>	<i>Yam</i>	Zielony	Półkole	
Ogień	<i>Me</i>	<i>Ram</i>	Czerwony	Trójkąt	
Woda	<i>Chu</i>	<i>Kham</i> ²	Biały	Koło	
Ziemia	<i>Sa</i>	<i>Lam</i>	Żółty	Kwadrat	

przekazywane ustnie od mistrza do ucznia za pomocą poważnego i nieprzerwanego rodowodu w celu zapewnienia czystości i autentyczności nauk.

² W niektórych praktykach oczyszczania pięciu elementów dźwiękiem elementu wody może być *bam*.

Elementy obecne są w naszym ciele, ale też naszym środowisku, naszej planecie i naszym wszechświecie. Te pięć elementów to: przestrzeń, wiatr, ogień, woda i ziemia.

Przestrzeń, matka wszystkich elementów, jest niematerialna – jest pustką. Nic bez niej nie może istnieć. Element przestrzeni jest podstawą wszystkich innych elementów; przestrzeń zawiera i otacza wszystkie inne elementy, a bez niej nic nie może się objawić. Przestrzeń jest obecna zarówno we wszechświecie wewnętrznym (ciele i umyśle), jak i we wszechświecie zewnętrznym (makrokosmosie).

Wiatr reprezentuje ruch. Jest przejawem wzrostu i rozwoju. Wiatr rozwija nasz oddech i naszą skórę, jest też obecny w zmyśle dotyku.

Ogień reprezentuje ciepło. Przejawia się jako dojrzewanie. Tak jak owoce dojrzewają przez kontakt z ciepłem lata, tak samo ciało potrzebuje ognia, aby dojrzeć. Ciepło ognia da się zauważyć w karnacji skóry, oczach i wzroku.

Woda reprezentuje zasadę płynności, spójności i połączenia. Tak jak mąka potrzebuje wody, aby przemienić się w klejące się ciasto, tak samo ciało potrzebuje wody, aby stworzyć spójną całość. Jej obecność jest zauważalna w krwi, układzie limfatycznym i w podstawie języka. Idąc dalej, tak jak kropla wody wpadająca do oceanu staje się oceanem, podobnie woda zapewnia połączenie i spójność umożliwiające nam stanie się czymś więcej niż pojedynczym bytem.

Ziemia reprezentuje trwałość. W naszych ciałach są to kości i ścięgna, które zapewniają strukturę. Ziemia jest najbardziej szorstkim z elementów i stanowi strukturę świata, w którym żyjemy.

Wszystkie elementy są od siebie zależne tak jak to się dzieje ze wszystkimi zjawiskami. Ich istota może się objawić na subtelny poziomie takim jak umysł, emocje, energia, ale także na poziomie fizyczności naszego ciała lub środowiska.

Elementy subtelne i szorstkie

Rozpoznajemy pięć elementów we wszystkich dziedzinach naszego życia, nie tylko w jego pospolitych/szorstkich przejawach (*ragpa*), ale także w bardziej subtelny i czystym aspekcie (*trawa*). Elementy fizyczne mają swoje źródło w elementach w subtelny wymiarze. Tam elementy znajdują się w stanie czystym, a w wymiarze fizycznym występują w stanie nieczystym. To w wymiarze fizycznym, *dziungła*, pięć źródeł czy też pięć elementów przejawia się jako przestrzeń, wiatr, ogień, ziemia i woda. Gdy występują w naszym ciele, nazywane są pięcioma elementami wewnętrznymi (*nang dziung*).

Elementy oraz ich cykle

Jak wytłumaczono w buddyjskim systemie mandali, możemy powiedzieć, że świat składający się z elementów jest w ciągłym procesie tworzenia i niszczenia, które są od siebie zależne. Mandala pokazuje nam, jak wszystko jest stworzone z pięciu elementów.

Te pięć elementów bierze udział w trzech procesach lub cyklach: stworzeniu (narodzinach), utrzymywaniu (tzn. życiu) i zniszczeniu (śmierci). W języku tybetańskim procesy te nazywają się odpowiednio *kye*, *ne* i *dzig*. Są to najważniejsze etapy naszego życia: rodzimy się, żyjemy i pewnego dnia umieramy.

Cykl stworzenia

Jesteśmy tworem pięciu elementów. Cykl stworzenia jest stopniowym przeistaczaniem się z elementu przestrzeni w element ziemi; od pustki/subtelności do formy/pospolitości.

PRZESTRZEŃ → WIATR → OGIEŃ → WODA → ZIEMIA

Mając początek w przestrzeni, życie zaczyna się ruchem i energią lub oddechem, które są reprezentowane przez element wiatru. Wiatr (ruch i energia) przejawia się w przestrzeni i jest warunkiem istnienia życia. Ruch jest właściwością wiatru (powietrza). Wiejący wiatr powoduje tarcie, a tym samym ciepło i światło (element ognia). Ogień i wiatr nadają płynności oparom wody i chmurom, a także tworzą deszcz (element wody). Interakcja między wiatrem i ogniem wyparowuje wodę, a pozostałość procesu staje się elementem ziemi (trwałości).

Cykl życia

DZIECIŃSTWO → DOROSŁOŚĆ → STAROŚĆ

Żyjemy dzięki pięciu elementom, które nas tworzą i otaczają, potrzebujemy odpowiedniej przestrzeni, zdrowego powietrza, odpowiednich ilości światła i wody. Potrzebujemy też zdrowego pokarmu, aby odżywiać nasz element ziemi. Nasze ciało składa się z pięciu elementów i stale pobieramy je ze środowiska, jedząc, pijąc, oddychając i żyjąc. Życie jest kwestią równowagi i głównym celem Sowa Rigpa.

Cykl rozkładu

Ciało składa się z elementów i gdy nadchodzi śmierć, ciało ulega zniszczeniu i rozpadowi na elementy, które je tworzyły. Cykl ten przybiera przeciwny kierunek, od elementu ziemi do elementu przestrzeni.

ZIEMIA → WODA → OGIEŃ → WIATR → PRZESTRZEŃ

Rozpoczyna się, gdy ziemia rozpada się na wodę i ziemia nie dostarcza już wsparcia dla świadomości. Możemy zaobserwować ten etap, gdy doświadczamy uczucia topienia się, przygniatania przez duży ciężar lub spadania na ziemię. Ludzie doświadczający tego uczucia często proszą kogoś o potrzymanie za rękę, aby zmniejszyć lub lepiej znieść tę sytuację. Gdy uczucie to mija, oznacza to całkowity rozpad elementu ziemi na wodę, więc osoba umierająca czuje się lżejsza.

Następnie woda rozpada się na ogień. W trakcie tego etapu ciało ochładza się, począwszy od kończyn, a kończąc na rdzeniu. Osoba często wydziela płyny z otworów ciała; może cieknąć jej z nosa, ślinić się z ust, z oczu mogą płynąć łzy, może też pojawić się moczenie.

Później element ognia rozpada się na element wiatru, powodując utratę ciepła wewnętrznego i doprowadzając do całkowitego wychłodzenia ciała.

W końcu dochodzi do wydania przez osobę ostatniego oddechu, gdy wiatr rozpada się na przestrzeń. Na tym etapie osoba umierająca ma poczucie pływania w powietrzu, uczucia odwrotnego do tego, które odczuwała na początku.

Gdy rozpada się wiatr, przestaje istnieć energia ruchowa i mentalna. W tym momencie osoba jest klinicznie martwa i wkracza w inny wymiar zwany bardo, który jest stanem przejściowym między śmiercią i następnym życiem, gdzie nie ma już mowy o fizycznej rzeczywistości.

W buddyjskiej tradycji ścieżka ta jest objaśniona przez budowę piaskowych mandali, które używają pięciu kolorów, aby przedstawić pięć elementów w cyklu stworzenia (narodziny); ukończenie mandali (życie) i jej finalne zniszczenie symbolizuje nietrwałość i cykl rozpadu (śmierć). Na końcu piasek zostaje rozrzucony, więc wszystko rozpada się w przestrzeni! Mandala nie jest jedynie artystyczną formą wyrazu; jest czymś znacznie ważniejszym – nauką życia.

Pięć elementów wewnętrznych

Wszystkie elementy mają swoje konkretne właściwości, które przejawiają się we wszystkich zjawiskach dookoła nas i w nas samych. Stąd elementy w naszym ciele nazywają się „elementami wewnętrznymi”. Na etapie embrionalnym każdy element bierze udział w tworzeniu organów mięszszowych³, organów próżnych⁴ i głównych tętnic. Każdy z elementów z osobna może być podzielony na kilka różnych części lub aspektów, np. czysty/subtelny i nieczysty/szorstki lub według swojej funkcji. Uważa się, że czysta część elementu odpowiada głównie organowi mięszszowemu, ale w zasadzie wszystkie elementy w swo-

³ Pięć organów mięszszowych: serce, płuca, wątroba, nerki, śledziona.

⁴ Sześć organów próżnych: jelito cienkie, jelito grube, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy, genitalia, żołądek.

ich złożonych kombinacjach przyczyniają się do formowania ciała, zarówno w częściach, jak i całości.

Przyjrzyjmy się bliżej elementom i odpowiadającym im częściom ciała:

Przestrzeń: w łonie czysta część tego elementu tworzy serce (organ mięszsowy), a następnie tworzy część jelita cienkiego (organ próżny), inna część, z kolei, tworzy głowę.

Energia przestrzeni serca wiąże się z naszymi uczuciami i emocjami, które są puste jak nieskończona przestrzeń, ale są równie nieograniczone. Cecha pustki przestrzeni może wiązać się z naszym sercem, gdyż energia przestrzeni tworzy serce. Jeśli otwieramy nasze serce, może ono być nieskończenie puste i wypełnione wszystkim podobnie jak przestrzeń. Nasze uczucia mogą być nieskończone jak przestrzeń. Emocje wpływają na serce i głowę, ale także na jelito cienkie, które według Sowa Rigpa jest siedliskiem naszych emocji. Co więcej, przestrzeń jest obecna w całym ciele w przestrzeni między organami, tkankami, komórkami, naczyniami krwionośnymi i limfatycznymi itd.

Wiatr: czysta część tworzy płuca (organ mięszsowy), a następnie jelito grube (organ próżny) oraz prawą nogę.

Jest to element, który wspiera płuca, co pozwala na kontakt i wymianę między środowiskiem zewnętrznym i wewnętrznym. Ponadto pewne części nas składają się głównie z powietrza i dzięki niemu funkcjonują. Płuca są połączone z jelitem grubym, więc jeśli pojawia się choroba płuc, pojawiają się konsekwencje na poziomie jelit. Energię wiatru znajdziemy we wszystkim, co polega w organizmie na ruchu: oddychaniu, biciu serca, perystaltyce jelit, ruchu mięśni oraz metabolizmie komórkowym. Zatem wiatr umożliwia nam utrzymanie równowagi psychofizycznej.

Ogień: czysta część formuje wątrobę (organ mięszowy), a część nieczysta tworzy pęcherzyk żółciowy (organ próżny), a następnie prawą rękę.

Wątroba reguluje temperaturę ciała przy wsparciu energii ognia. Jest organem, który wchłania i filtruje pokarm, stały i płynny, oraz unieszkodliwia substancje toksyczne. Ogień jest również związany ze wszystkimi tkankami wątroby.

Woda: czysta część formuje nerki (organ mięszowy), a nieczysta pęcherz moczowy (organ próżny), genitalia i lewą nogę.

Tabela 3.2
Fizjologiczne związki między elementami, organami,
funkcjami i częściami ciała

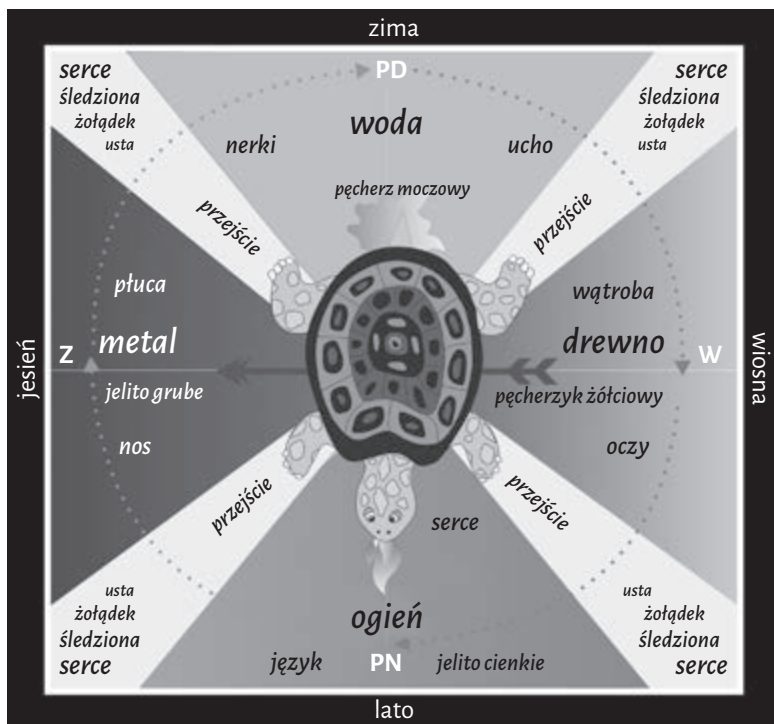
Pięć elementów	Organy mięszowe	Organy próżne	Organy zmysłów	Funkcje wtórne	Zmysły	Części ciała
Przestrzeń	Serce	Jelito cienkie	Język	Kontrola otworów ciała	Słuch (uszy)	Czoło
Wiatr	Płuca	Jelito grube	Nos	Oddychanie	Dotyk (skóra)	Prawa noga
Ogień	Wątroba	Pęcherzyk żółciowy	Oczy	Temperatura; karnacja	Wzrok (oczy)	Prawa ręka
Woda	Nerki	Pęcherz moczowy	Uszy	Krew; limfa	Smak (język)	Lewa noga
Ziemia	Śledziona	Żołądek	Usta	Mięśnie; tkanki; kości	Zapach (nos)	Lewa ręka

Element wody jest obecny w całym naszym ciele, gdyż składamy się głównie z płynów, np. płynu tkankowego, płynów limfatycznych, krwi i wydzielin gruczołowych.

Ziemia: czysta część tworzy śledzionę (organ mięszowy), a nieczysta tworzy żołądek (organ próżny), a następnie lewą rękę. Energia ziemi wspiera śledzionę i żołądek, a także zapewnia ciału stabilność, równowagę i siłę. Możemy więc powiedzieć, że element ten znajdujemy w strukturach wspierających, takich jak ścięgna, kości i tkanki.

Pięć elementów zewnętrznych

W wymiarze fizycznym, *dziungła*, tworzy nas pięć pochodzeń lub pięć elementów: przestrzeń, wiatr, ogień, ziemia i woda. Jako elementy naszego ciała, nazywane są pięcioma elementami wewnętrznymi. Na jeszcze mniej subtelny poziomie elementy mogą przejawiać się jako pięć elementów zewnętrznych wraz ze swoimi zewnętrznymi wpływami. Pięć elementów zewnętrznych jest nazywanych także *kham nga* lub pięcioma elementami astrologicznymi. Tybetańskie słowo „kham” oznacza energie lub pięć elementów zewnętrznych (*czy dziung*). Pięć elementów zewnętrznych czy żywiołów to: drzewo, ogień, metal, woda i ziemia. Regulują one i podtrzymują cykle pór roku. W związku z tym, że pory roku i środowisko mają wpływ na nasze ciała i organizmy, każda część ciała inaczej odbiera pory roku.



Ilustracja 5. Żółw i pięć elementów zewnętrznych

W kulturze tybetańskiej medycyna jest ściśle związana z praktykami astrologicznymi. Nauka o astrologii tybetańskiej zaczyna się od legendy o pochodzeniu świata. Na początku wszechświat był żółwiem lądowym. Tułów żółwia był niebem, a jego płaski brzuch ziemią. Gdy żółw unosił się w przestrzeni, śpiewając, Budda Mądrości wystrzelił w jego stronę strzałę mądrości. Strzała była wypełniona energią drzewa, a jej grot metalem. Gdy strzała dosięgnęła celu, żółw zatrzymał swój marsz.

Nie rozpoznając daru mądrości, żółw popadł w gniew. Zionął ogniem i pokrył wszystko moczem. Energie te stały się porami roku odpowiadającymi kierunkom świata, gdzie wiosna (wschód) miała energię drzewa, lato (południe) ognia, jesień (zachód) energię metalu, a zima (północ) wody. Pory przejściowe (centrum) są energią ziemi. Żółw reprezentuje energię wszechświata, ale przedstawia także energię jednostki. Jest obrazem zarówno makrokosmosu, jak i mikrokosmosu, które wzajemnie na siebie oddziałują.

Tabela 3.3
Energie wewnętrzne i zewnętrzne

Elementy zewnętrzne	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Elementy wewnętrzne	Przestrzeń	Ogień	Ziemia	Wiatr	Woda

Najbardziej oczywistymi skutkami wpływów astrologicznych na zdrowie, zarówno dla pacjenta, jak i lekarza, są zmieniające się pory roku. Środowiskowe elementy zewnętrzne są związane z najistotniejszymi aspektami energii (czyli trzema energiami i tym, jak elementy subtelne i szorstkie są ze sobą nierozzerwalnie związane) oraz są uważane za wpływowe, szczególnie na tętno pacjenta. Istnieje metoda badania tętna, która podąża za wzorcem pór roku, gdyż wpływają one na ciało. Z kolei pięć elementów zewnętrznych jest związanych z pięcioma elementami wewnętrznymi.

Podsumowując, mamy pięć elementów wewnętrznych nazywanych *dziungła nga* oraz pięć elementów zewnętrznych nazywanych *kham nga*. Te drugie są przejawem interakcji natury z naszym ciałem.

Elementy zewnętrzne są naturalnymi siłami odgrywającymi istotną rolę. Jeśli między nimi a nami będzie istnieć równowaga, będziemy odczuwać tego pozytywne skutki; w innym przypadku pojawi się choroba. Należy więc zaznajomić się z nimi i zrozumieć ich działanie w zależności od pory roku, tak abyśmy mogli dbać o zdrowie swoje i innych.

Pory roku

Każda pora roku, jak stwierdza Sowa Rigpa, trwa trzy miesiące. A mówiąc dokładniej, składa się na nią dziewięćdziesiąt dni, gdzie siedemdziesiąt dwa dni to właściwa pora roku, a osiemnaście dni to okres przejściowy. Tabela 3.4 pokazuje, jak nasze ciała mają się do pór roku i ich zewnętrznych wpływów.

Tabela 3.4
Wpływy zewnętrzne i wewnętrzne organów ludzkiego ciała

Wewnętrznie	Zewnętrznie
Wątroba – Pęcherzyk żółciowy Śledziona – Żołądek	Wiosna – 72 dni Pora przejściowa – 18 dni
Serce – Jelito cienkie Śledziona – Żołądek	Lato – 72 dni Pora przejściowa – 18 dni
Płuca – Jelito grube Śledziona – Żołądek	Jesień – 72 dni Pora przejściowa – 18 dni

Wewnętrznie	Zewnętrznie
Nerki – Pęcherz moczowy	Zima – 72 dni
Śledziona – Żołądek	Pora przejściowa – 18 dni

Wiosna: od 21 marca do 16 czerwca⁵

W tym okresie energia drzewa tworzy pole energetyczne, które osiągając moment największej intensywności, może wpływać na nasze organy, a w szczególności na wątrobę. Jest to wynik stresu wątroby, która ciężko pracuje w zimnym okresie zimy nad utrzymaniem ciepła ciała.

To pole energetyczne oddziałuje na wątrobę, ale ze względu na funkcję tego organu jest ono odczuwane w całym ciele. W związku z tym musimy uważać na to, co jemy i robimy. Gdy wątroba jest wrażliwa, nie powinniśmy pić alkoholu. Alkohol nadweręża odtruwające działanie wątroby, co może doprowadzić do zaburzenia równowagi. Należy też pamiętać, że alergie również mają swój początek w wątrobie.

Energia drzewa pochodzi z ziemi i wraca do niej po 72 dniach, gdy rozpoczyna się okres przejściowy.

Okres przejściowy: od 2 czerwca do 20 czerwca

Energia ziemi wpływa na śledzionę i żołądek. Gdy żołądek jest wrażliwy, powinno się mniej jeść.

⁵ Dla uproszczenia podano stałe daty stosowane na Zachodzie. Rzeczywiste daty różnią się każdego roku. Te przedstawione tutaj są zbliżone do poprawnych; by uzyskać bardziej dokładne daty, należy sprawdzić kalendarz astrologiczny, który podaje wszystkie terminy.

Lato: od 21 czerwca do 2 września

Gdy jest gorąco, z ziemi rodzi się zewnętrzny element ognia wpływający przez 72 dni na serce i jelito cienkie. Lato to dobra pora roku na wakacje, ale ludzie o wrażliwych sercach lub jelitach cienkich muszą uważać, aby się nie przegrzać lub rozemocjonować. Element ognia sprawia, że jest to szczególnie niebezpieczne dla osób starszych z problemami sercowymi.

Okres przejściowy: od 3 września do 20 września

Przez 18 dni ciepło jest wchłaniane przez ziemię. Należy uważać wtedy na śledzionę i żołądek.

Jesień: od 21 września do 2 grudnia

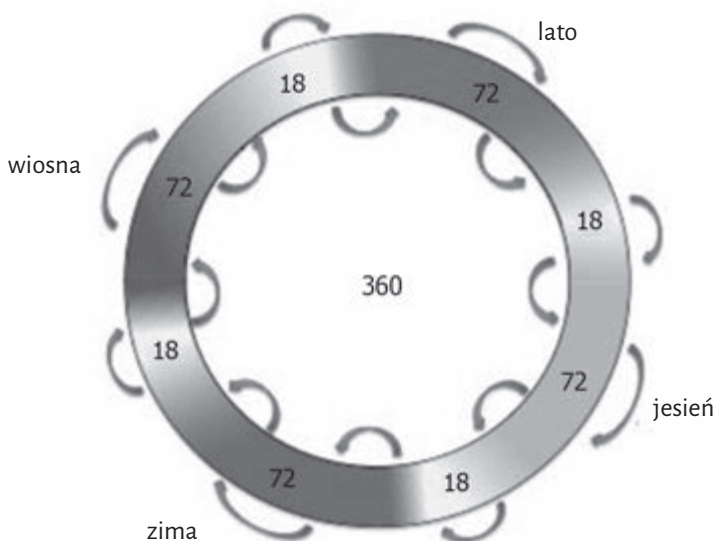
W trakcie jesieni zwiększa się element metalu. Podczas okresu przejściowego ciepło późnego lata jest z powrotem wchłaniane przez ziemię, tworząc pole energetyczne, które podkreśla obecność wielu minerałów i metali. W tej porze roku płuca i jelito grube są wrażliwe, a przy nierównowadze mogą pojawiać się epizody kaszlu, chrypy i innych chorób dróg oddechowych.

Okres przejściowy: od 3 grudnia do 20 grudnia

Ponownie energia wchodzi w stan przejściowy, aby stać się energią ziemi.

Zima: od 21 grudnia do 3-4 marca

Zimna energia wody pochodząca z nieba lub ziemi ma pole energetyczne, które wpływa na podatność na choroby pęcherza moczowego i nerek. Często zauważa się w tym okresie problemy z plecami oraz zwiększoną częstotliwość oddawania moczu.



Ilustracja 6. Cykl pięciu elementów zewnętrznych (żywiołów) według pór roku

Okres przejściowy: od 4-5 marca do 20-21 marca

Zbyt szybkie jedzenie, jedzenie na stojąco lub jedzenie szkodliwego śniadania są zawsze niezdrowe, ale w czasie tego okresu

przejściowego, gdy żołądek jest najbardziej wrażliwy, są szczególnie szkodliwe. Według Sowa Rigpa trawienie jest równie delikatne jak dziecko potrzebujące leczenia. Jest to proces pozwalający nam pobierać i przyswajać zewnętrzną energię. Nic więc dziwnego, że jeśli trawienie nie przebiega właściwie, staje się ono źródłem wszelkich zaburzeń równowagi w ciele. Może się to także odbić na układzie odpornościowym.

Cztery tantry stwierdzają, że powinniśmy jeść, dzieląc żołądek na cztery części; gdy spożywamy posiłek, dwie z czterech części powinny zawierać pokarm, jedna część płyny i jedna powinna być pozostawiona pusta dla zachowania odpowiedniego trawienia.

Jest takie tradycyjne buddyjskie powiedzenie: „oświecenie jest w naszych rękach i są one przez to święte”. W podobny sposób, jeśli będziemy kierować się prostymi wskazówkami takimi jak dobra dieta i odpowiedni styl życia, będziemy mogli osiągnąć i zachować dobre zdrowie!

Jeśli nie utrzymujemy stale odpowiedniej diety, musimy przynajmniej bardziej uważać na to, co jemy w okresie przejściowym.

Zarówno energie zewnętrzne, jak i elementy wewnętrzne wpływają na nasze organy; przyjrzymy się teraz tym procesom.

Organy

Serce

Element przestrzeni jest powiązany z sercem i umysłem. Element ognia także wpływa na serce. Po bliższym przyjrzeniu się, możemy powiedzieć, że wpływy wewnętrzne takie jak sil-

ne emocje, głębokie uczucia i smutki także mogą oddziaływać na serce. Jeśli ma to miejsce latem, gdy dominuje zewnętrzny wpływ energii ognia, te wewnętrzne wpływy mogą zostać wzmocnione i człowiek staje się bardziej podatny na choroby serca i problemy psychiczne.

Wątroba

Wątroba z kolei jest wrażliwa na element ognia i energię drzewa. Jest niczym laboratorium, które wytwarza intensywne ciepło. Tym samym jest organem regulującym temperaturę ciała, który odnosi największą szkodę, gdy człowiek jest pod wpływem stresu.

Wiosną, gdy energia drzewa jest najmocniejsza, pozwalając sobie na ciężkostrawne, tłuste pokarmy albo na picie zbyt dużych ilości alkoholu (czynniki zewnętrzne), łatwiej popadamy w stres i gniew (czynniki wewnętrzne). W tym momencie istnieje większe ryzyko zapadnięcia na chorobę wątroby.

Nerki

Na nerki oddziałuje woda, wewnętrznie i zewnętrznie. Dlatego też choroby układu moczowego, a także choroby degeneracyjne stawów o naturze zimna (czynniki wewnętrzne) będą się nasilać zimą, szczególnie jeśli będziemy jeść pokarmy i pić napoje o zimnej naturze (czynniki zewnętrzne), np. warzywa, jęczmień i mąkę pszenną.

Płuca

Płuca i jelito grube są wrażliwe na element wiatru i energię metalu. Tak więc jesienią palacze i osoby nieodpowiednio ubrane (czynniki zewnętrzne) mogą nabawić się chorób zimna takich jak kaszel, chrypa czy przeziębienia.

Śledziona

Żołądek i śledziona pozostają pod wpływem ziemi. Jeśli więc w okresie osiemnastu dni jakiegokolwiek okresu przejściowego nie zachowujemy umiaru z ciężkostrawną żywnością, wywołamy stan zmęczenia mogący doprowadzić do rzeczywistych chorób śledziony i żołądka.

Powiązania między organami i częściami ciała
w ramach pięciu elementów zewnętrznych

Sowa Rigpa zawiera wiedzę dotyczącą *kham* czy też elementów zewnętrznych służących analizie stanu pacjenta. Dla przykładu, nasze tętno może się nieco zmieniać w związku ze zmianami w środowisku zewnętrznym, które ma wpływ na nasze ciało. Jak już wiemy, każda część ciała reaguje inaczej na pory roku. Oznacza to, że znajomość pięciu elementów zewnętrznych jest przydatna przy diagnozie za pomocą tętna.

Istnieje bezpośredni związek między organami i częściami ciała, co można przedstawić za pomocą części kwiatu; organ miąższowy to korzeń lub ziarno, organ jamisty jest przedstawiony jako łodyga, a organy zmysłu to kwiat, część, która się



Dr Nida Chenagtsang – urodził się w Amdo w Tybecie. Zainteresował się tradycyjną medycyną swojego ludu i rozpoczął edukację medyczną w miejscowym szpitalu stosującym Tradycyjną Medycynę Tybetańską. Współzałożyciel i dyrektor medyczny Sorig Khang International. Opublikował wiele artykułów i książek na temat metody Sowa Rigpa. Szkoli studentów w tej dziedzinie oraz w duchowej tradycji Yuthok Nyingthig w ponad 40 krajach na całym świecie.

Ta przełomowa publikacja ujawnia techniki z kilkusetletniej tradycji pozwalające:

- przywracać harmonię kanałów energetycznych,
- uzdrawiać mantrami,
- eliminować dolegliwości za pomocą moksy,
- skutecznie używać naturalnych metod uzdrawiania,
- prawidłowo stawiać bańki,
- stosować klasyczne masaż tybetańskie,
- zachować równowagę umysłową,
- utrzymać naturalne zdrowie fizyczne, psychiczne i energetyczne.

Sowa Rigpa – uzdrawianie ciała, umysłu i duszy

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-85-3



9 788365 184685 3