



dr Nida Chenagtsang

Tybetańska Księga Zdrowia

Przywracanie zdrowia i energii
dzięki Tradycyjnej Medycynie Tybetańskiej
– Sowa Rigpa



vital
WYBRANE ZIOŁA

Tybeta ska
Ksi ga 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

GD=GHF 9; 7 =

Słowo wstępne Robert A.F. Hurman

Przedmowa

Od redakcji

Przedmowa do wydania polskiego

WPROWADZENIE

. Ogród zdrowia – krótkie wprowadzenie

. Mandala Buddy Medycyny i cztery tantry

Mandala Buddy Medycyny

Tanadu – Mandala Buddy Medycyny

- . **Filozofia Sowa Rigpa**
 - Pi elementów
 - Pi elementów wewn trznych
 - Pi elementów zewn trznych
 - Pory roku
 - Organy
 - Trzy energie/*njepa*
 - Anatomia subtelna
 - Dziewi oczyszczaj cych oddechów
- . **Trzy poziomy równowagi**
 - Równowaga energii
 - Równowaga ciała fizycznego
 - Równowaga umysłowa
- . **ródła nierównowagi**
 - Dieta
 - Pory roku
 - Negatywne wpływy
 - Styl ycia
 - Jak zaburzenia dostaj si do ciała
 - Koncentracja energii w ciele
 - Choroby nieuleczalne
- . **Sztuka diagnozowania**
 - Test typologii energii
 - Obserwacja
 - Diagnoza budowy fizycznej
 - Diagnoza moczu
 - Palpacja
 - Wywiad i historia choroby

- . **Naturalne lekarstwo**
- Dieta i styl życia
- Nedziang – tybetańska joga lecznicza
- Pory roku i ich wpływ na trzy energie
- Pory roku i pięć elementów zewnetrznych
- Pory roku i pięć elementów wewnętrznych
- Akumulacja, przejawianie się i uspokajanie
 trzech energii
- Leczenie ziołowe
- . **Terapie zewnętrzne**
- Masaż Kunye
- Nye – masaże
- Moksa
- Kompresy
- Bańki
- Terapia z użyciem rogu
- Terapia okadzania
- Balneoterapia
- Leczenie kanałów energetycznych
- Punkty terapeutyczne Sowa Rigpa
- . **Ochronna energia la i jej cykl**
- Cykl miesięczny ochronnej energii la
- Masaż przywracający równowagę ochronnej
 energii la

ZAKOŃCZENIE

*Dodatek . Zioła, pokarmy i przyprawy
używane w leczeniu*

| | |
|--|--|
| <i>Dodatek . Historia terapii pałeczkami</i> | |
| <i>Słowniczek</i> | |
| <i>Bibliografia</i> | |
| <i>Dr Nida Chenagtsang</i> | |
| <i>Na temat SKI</i> | |

G-C K C K GH" DB 9

Robert A.F. urman

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 Młodszego (1126-1202).

Shakyamuni, Budda (ok. VI wiek p.n.e.), zawsze był i do dziś pozostaje ordownikiem naukowców. Ten fakt będzie dla niektórych zaskoczeniem, bo znamy go głównie jako założyciela „wiatowej religii” zwanej buddyzmem. Dziwi nas to, że był naukowcem, i to najwiskszym ze wszystkich, gdy mamy zwyczaj nauk przeciwstawia religii. Jest dooczywiste, że Budda

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

Dlatego taka osoba, która pojąła 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 owe metody dla zwiększenia tej wiedzy. Ponieważ przez ostatnie stulecia „rzeczywistość” zwykło się definiować w kategoriach tego, co „fizyczne” i „materialne”, wiele osób nieuchronnie postrzegają naukę jako przejaw wiatopoglądu materialistycznego. To, co „mentalne”, jako przeciwieństwo czegoś materialnego, zniknęło nam z pola widzenia, a zjawiska mentalne są wyjaśniane przez systematyczne redukowanie 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 nieznalesienia

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 jesteście myślicielami, którzy posiadacie umysły, ducha, a nawet dusze; 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, poznać 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 wiat, negując istnienie swojego umysłu. Zdał sobie sprawę, że choć umysł jest subtelny i ulotny, jest to najważniejszym elementem w relacjach ciało-umysł, regulującym je jako 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 wyłożonych studiów na ciele, umysłem i wszechwiedzą doświadczył poszukiwanej przez siebie rzeczywistości. Doświadczył jej w pełni, stał się „buddą”, doskonale wiatły. Od tamtego czasu jego nauki zadziwiają ludzi. Zamiast jednej formuły zawierającej odpowiedzi na wszystkie pytania, stwierdził, że

prawdziwego wiata nie da si uj w słownych i matematycznych formułach; jest on zbyt gł boki, przepastny i zło ony, aby mo na go było tak redukowa . Słowne i matematyczne formuły s oczywi cie niezb dne, gdy wskazuj kierunek usystematyzowanych bada do wiadczalnych niezb dnych dla ostatecznego odkrycia. Budda, podobnie jak współczesna metodologia nauk, kładł wi kszy nacisk na do wiadczenie ni teori . Dostrzegał ograniczenia teorii i uznawał prymat potencjalnie nieograniczonych mo liwo ci dobrze prowadzonego i skupionego do wiadczenia.

Moje rozumienie tematu pozwala mi zasugerowa , e to, co Budda nazywał „wewn trzn nauk ”, która umo liwiła mu i jego nast pcom odkry rzeczywisto fizycznych i mentalnych, pospolitych i subtelných aspektów ycia i wiata, jest realistycznym rozumieniem samej rzeczywisto ci. Doskonale wiatly budda jest osob , która na tyle poszerza swój inteligencj i aktywizuje swoje empiryczne narz dzia, e jest w stanie w pełni poj rzeczywisto bytu, procesów ycia i mierci oraz natur rzeczywisto ci fizycznej – pomimo e ka dy opis takich rzeczywisto ci oparty na konwencjonalnych systemach komunikacji b dzie niedoskonały i tym samym nie uchwyci ich niesamowitej natury. Nasz pociach jest fakt, e rzeczywisto jest po prostu wspaniała. Jest wolno ci , spełnieniem, znajduje si w nas jako prawdziwe szcz cie, którego ci gle poszukujemy w innym miejscu.

Z tego twierdzenia mo na wyci gn wniosek, e w ród rzeczywisto ci zrozumianých przez takiego naukowca jest te rzeczywisto ludzkiej inteligencji: jej niesko czona rozszerzalno , zdolno do zrozumienia wszystkiego, na czym si metodycznie skupi z pomoc krytycznej analizy i nienatural-

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

Z tego stwierdzenia z kolei można wywnioskować, że główna „nauka zewnętrzna” ustanowiona przez Buddę i jego nauczycieli – nauki medyczne, nauka i sztuka leczenia – 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 przednowoczesnym, uwstecznionym i nienaukowym systemie wiedzy, który został powołany do życia przez starożytnych ludzi nieposiadających nowoczesnej aparatury i teorii. Wprost przeciwnie – współczesna psychologia („nauka wewnętrzna”) ze swoją tendencją do upodabniania się do nauk materialistycznych i uparte negowanie istnienia umysłu nadal porusza się po omacku, jeżeli chodzi o jego funkcjonowanie i relacje ciało-umysł. Zaprzeczając istnienie przedmiotu własnych badań, stwierdza, że stany mentalne są redukowalne do chemicznych i psychicznych mechanizmów neurologicznych. Podając tym samym torem, współczesne nauki medyczne są niewolnikiem podejścia skupionego na chorobie, polegającym 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 w zdrowiu 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 wiecie wyduła się rednia długo życia. Wszyscy jednak wciąż jesteśmy ofiarami zacofanych material-

stycznych kultur, które nie umieją kontrolować wzrostu 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, skandalicznie wiedzą 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 powietrze wieje go powietrza. Jest darem naukowo i duchowo o wieconych 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 o wieconego uzdrowiciela powinno być skuteczne uwiadomienie pacjenta, jak działa relacja umysł-ciało. Powinniśmy dzięki temu poszerzyć postrzeganie nas samych jako istot w naturze, która nas szczególnie 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

wiecie, nie tylko w Tybecie, ale także w Rosji, szczególnie w buddyjskich 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 рад, że mogła zainaugurować serię tekstów Menla Sorig Series we współpracy ze Sky Press, domem wydawniczym organizacji dr. Nidy, Sorig Khang International (SKI), gdy 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.

Menla 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 do wiadomości zwierzanych z przyswajaniem od dr. Nidy treści zawartych w tej książce:

¹ Sowa wymawiamy *Sola* (przyp. tłum.).

Nadal wyraźnie nie pamiętałam jego nauki, gdy kiedyś 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, czysto i z dużą dawką humoru.

Gdy po raz pierwszy na powrót nie studiowałam buddyzmu tybetańskiego, mój nauczyciel, wielbny Geshe Wangyal, przeczytał mi *Friendly Letter* („Przyjazny List”) autorstwa wielkiego Nigunjuna, streszczając cały buddyzm rzeczywiście i ciekawie. Miałem dokładnie to samo odczucie – „kiedyś jego słowo było aktem przebudzenia i wszystko nagle stawało się dla mnie jasne” – o którym pisze pani Yu, i uważam to za niezwykle cenne cechy 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 Holecko, Erica Rosenbusha, Jacqueline Yu i Christiana Polites’a.

Robert A. F. Thurman

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

Prezes Tibet House US

Współzałożyciel Menla Retreat and Spa Resort

DF N98 A C K 5

Tradycyjna medycyna tybetańska, znana także jako Sowa Rigpa, czyli „nauka uzdrawiania”, jest jedną z najstarszych tradycji leczniczych na świecie, która funkcjonuje do dziś, zachowując swój integralny charakter. Jest prawdziwie holistycznym systemem medycznym, który obejmuje zdrowie jednostki na poziomie fizycznego ciała, energii i umysłu; ma cztery cele: zapobiega chorobom, leczy choroby, wydłuża życie i zapewni szczęście. Dzięki niestrudżonym wysiłkom, publikacjom i nauczaniu dr. Nidy Chenagtsanga mamy wgląd w ogromną tradycję, której zasięg wczoraj ograniczał się tylko do macierzystych ziem Sowa Rigpa, do Tybetu, siedzących 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 przynieść korzyści nie tylko uczniom i terapeutom Sowa Rigpa, ale także osobom poszukującym 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, począwszy od ucznia i zaawansowanemu terapeutę. Choć jego słowa są proste, jasne i bezpodstępnie, są one nikiem wielu płaszczyzn znaczenia, które odkrywamy wraz z postępującym zrozumieniem i doświadczeniem. *Tybetańska Księga Zdrowia* jest właśnie takim nauką. Daje nam całokształt poglądu na teorię i praktykę medycyny tybetańskiej, używając języka, który można zrozumieć, nawet jeśli stykamy się z tematem po raz pierwszy. Może to służyć jako podręcznik dla studentów i terapeutów Sowa Rigpa, gdyż zawiera ogrom informacji, które mogą stanowić cięży obiektem rozważań.

Szczególne podziękowania należą się Jacqueline Yu za jej pracę nad redakcją i opracowaniem tej książki oraz Anastazji Holeko 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 Hurman był siłą napędową tej współpracy, za co też jestem ogromnie wdzięczny. Wiele dzięki profesora Hurmana i dr. Nidzie, nie tylko głębia i zakres ich wiedzy, ale również nieograniczony i tryskający entuzjazm dla tematów, którym poświęcili życie, a także dalekowzroczna wizja pozytywnej

roli, jak 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 miłości do medycyny. Jestem więc wielce рада, 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, 1 lutego

www.skypressbooks.com

C 8 F 98 5 ? 7 >=

*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. Nid 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 tam wyrażenie 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 mogłam uczyć się od nauczyciela, który jest w stanie przekazać tak giętką wiedzę w bardzo przejrzysty i prosty sposób, w dużej mierze okraszony humorem.

Gdy dr Nida poprosił mnie o redakcję swojej nowej książki o medycynie tybetańskiej, byłam zarówno zaszczycona, jak i wdzięczna, że mogłam być częścią tego wielkiego przedsięwzięcia. Pierwsza część książki zawiera podstawowe wyjaśnienia dotyczące Sowa Rigpa i filozofii lecei 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, gdy przedstawia przejrzystą, podstawową wiedzę o teorii i strukturze medycyny tybetańskiej, a także jej wartość praktyczną. Przyda się ogółowi społeczeństwa, jak również studentom, ponieważ nie zajmują się tylko 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 oczywiście, dziękuję dr. Nidzie przede wszystkim za przekazanie tej giętkiej wiedzy i dzielenie się nią bez zastrzeżeń. Dziękuję Scottowi i Mistowi za wiele godzin pracy nad pierwszym etapem prac redakcyjnych. Dziękuję dr. Anastazji Holek 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 szczerą podziękowania.

Jacqueline Yu

Jutok Nyingthig Guru Yoga Retreat

Singapur, listopada

DF N98 A C K 5

8 C K M8 5 B =5 DC @G? =9; C

Wydanie polskiego tłumaczenia *Tybetańskiej Księgi Zdrowia* dr. Nidy Chenangtsang stanowi dla mnie szczególnie okazję do radości. Jako student Sowa Rigpa i uczeń dr. Nidy Chenangtsanga musiałem pokonać wiele trudności, aby osiągnąć ten cel. Dzięki temu trzymacie w rękach pierwszą polską książkę o tradycyjnej medycynie tybetańskiej, napisaną przez niezwykle człowieka. Według popularnego tybetańskiego powiedzenia, „aby rozwinąć twój umysł na temat autentycznej nauki i przekazu, trzeba przedstawić linię przekazu i historii”. 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 choroby oraz jak je wyleczyć, a nie wszyscy mogą sobie pozwolić na długoletnie studiowanie medycyny. Utrzymanie dobrego zdrowia powinno być jednym z głównych celów naszego życia. Wiadomo, że to z zachowaniem zdrowej równowagi na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, energetycznym i duchowym. W jaki sposób możemy zachować swoje zdrowie w świecie przepelnionym gonitwami za dobrami materialnymi, przepracowaniem, toksycznymi narkotykami i szalejącą depresją – dzisiaj w XXI wieku? Odpowiedzi 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 możemy poczuć się jak w bajce. Kolejne rozdziały krok po kroku będą usuwać zaciemnienia waszego umysłu zwane niewiedzą. Zrozumiecie, jak zbudowany jest Wszechwiat 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.

ywi gor c nadziej , e niniejsza ksi ka pomo e zrozumie tybeta sk koncepcj uzdrawiania i zastosowa j w codziennym yciu, nie tylko w walce z chorob , lecz równie jako ródło wiedzy o zachowaniu równowagi mi dzy ciałem, energi i umysłem.

Zbigniew Struk

Sorig Khang Białystok

Lipiec

: =@C NC : =5 GC K 5 F =; D5

Główni filozofi 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 definiujemy 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

Djôä YYa Ybh k

W j zyku tybeta skim pi elementów nazywamy *dziungła*. „La” oznacza „elementy”, a „dziung” „pochodzenie” – ycia, energii, fizycznego ciała i umysłu. Wszechobecne elementy s gwarantem tego, e to wszystko, co istnieje, jest ze sob poł - czone i od siebie współzale ne.

Tabela 3.1
Pi elementów i ich wła ciwo ci

| Element | Tybeta ska nazwa | D wi k | Kolor | Kształt | Graficzne przedstawienie |
|-----------|------------------|--------------------------|-----------|---------|--------------------------|
| Przestrze | <i>Namkha</i> | <i>E</i> | Niebieski | Owal | |
| Wiatr | <i>Lung</i> | <i>Yam</i> | Zielony | Półkole | |
| Ogie | <i>Me</i> | <i>Ram</i> | Czerwony | Trójk t | |
| Woda | <i>Chu</i> | <i>Kham</i> ² | Biały | Koło | |
| Ziemia | <i>Sa</i> | <i>Lam</i> | ółty | Kwadrat | |

przekazywane ustnie od mistrza do ucznia za pomoc powa nego i nieprzerwanego rodowodu w celu zapewnienia czysto ci i autentyczno ci nauk.

² W niektórych praktykach oczyszczania pi ciu elementów d wi kiem elementu wody mo e by *bam*.

Elementy obecne s w naszym cieie, ale te naszym rodowisku, naszej planecie i naszym wszech wiecie. Te pi elementów to: przestrze , wiatr, ogie , woda i ziemia.

Przestrze , matka wszystkich elementów, jest niematerialna – jest pustk . Nic bez niej nie mo e istnie . Element przestrzeni jest podstaw wszystkich innych elementów; przestrze zawiera i otacza wszystkie inne elementy, a bez niej nic nie mo e si objawi . Przestrze jest obecna zarówno we wszech wiecie wewn trznym (ciele i umy le), jak i we wszechwiecie zewn trznym (makrokosmosie).

Wiatr reprezentuje ruch. Jest przejawem wzrostu i rozwoju. Wiatr rozwija nasz oddech i nasz skór , jest te obecny w zmy le dotyku.

Ogie reprezentuje ciepło. Przejawia si jako dojrzewanie. Tak jak owoce dojrzewaj przez kontakt z ciepłem lata, tak samo ciało potrzebuje ognia, aby dojrze . Ciepło ognia da si zauwa y w karnacji skóry, oczach i wzroku.

Woda reprezentuje zasad plynno ci, spójno ci i poł czenia. Tak jak m ka potrzebuje wody, aby przemieni si w klej ce si ciasto, tak samo ciało potrzebuje wody, aby stworzy spójn cało . Jej obecno jest zauwalna w krwi, układzie limfatycznym i w podstawie j zyka. Id c dalej, tak jak kropla wody wpadaj ca do oceanu staje si oceanem, podobnie woda zapewnia poł czenie i spójno umo liwiaj ce nam stanie si czym wi cej ni pojedynczym bytem.

Ziemia reprezentuje trwało . W naszych ciałach s to ko ci i ci gna, które zapewniaj struktur . Ziemia jest najbardziej szorstkim z elementów i stanowi struktur wiata, w którym yjemy.

Wszystkie elementy s od siebie zale ne tak jak to si dzieje ze wszystkimi zjawiskami. Ich istota mo e si objawi na subtelnym poziomie takim jak umysł, emocje, energia, ale tak e na poziomie fizyczno ci naszego ciała lub rodowiska.

9`Ya Yblmgj MhYbY]gncfgh_lY

Rozpoznajemy pi elementów we wszystkich dziedzinach naszego ycia, nie tylko w jego pospolitych/szorstkich przejawach (*ragpa*), ale tak e w bardziej subtelnym i czystym aspekcie (*trawa*). Elementy fizyczne maj swoje ródło w elementach w subtelnym wymiarze. Tam elementy znajduj si w stanie czystym, a w wymiarze fizycznym wyst puj w stanie nieczystym. To w wymiarze fizycznym, *dziungła*, pi ródeł czy te pi elementów przejawia si jako przestrze , wiatr, ogie , ziemia i woda. Gdy wyst puj w naszym ciele, nazywane s pi cioma elementami wewn trznymi (*nang dziung*).

9`Ya YblmrcfUh]WWh_Y

Jak wytłumaczono w buddyjskim systemie mandali, mo emy powiedzie , e wiat składaj cy si z elementów jest w ci głym procesie tworzenia i niszczenia, które s od siebie zale ne. Mandala pokazuje nam, jak wszystko jest stworzone z pi ciu elementów.

Te pi elementów bierze udział w trzech procesach lub cyklach: stworzeniu (narodzinach), utrzymywaniu (tzn. yciu) i zniszczeniu (mierci). W j zyku tybeta skim procesy te nazywaj si odpowiednio *kye*, *ne* i *dzig*. S to najwa niejsze etapy naszego ycia: rodzimy si , yjemy i pewnego dnia umieramy.

7 m`gk cfnYbJU

Jeste my tworem pi ciu elementów. Cykl stworzenia jest stopniowym przeistaczaniem si z elementu przestrzeni w element ziemi; od pustki/subtelno ci do formy/pospolitno ci.

PRZESTRZE WIATR OGIE WODA ZIEMIA

Maj c pocz tek w przestrzeni, ycie zaczyna si ruchem i energii lub oddechem, które s reprezentowane przez element wiatru. Wiatr (ruch i energia) przejawia si w przestrzeni i jest warunkiem istnienia ycia. Ruch jest wła ciwo ci wiatru (powietrza). Wiej cy wiatr powoduje tarcie, a tym samym ciepło i wiatło (element ognia). Ogie i wiatr nadaj płynno ci oparom wody i chmurom, a tak e tworzą deszcz (element wody). Interakcja mi dzy wiatrem i ogniem wyparowuje wod , a pozostało procesu staje si elementem ziemi (trwało ci).

7 m` nMU

DZIECI STWO DOROSŁO STARO

yjemy dzi ki pi ciu elementom, które nas tworzą i otaczają , potrzebujemy odpowiedniej przestrzeni, zdrowego powietrza, odpowiednich ilo ci wiatła i wody. Potrzebujemy te zdrowego pokarmu, aby od ywia nasz element ziemi. Nasze ciało składa si z pi ciu elementów i stale pobieramy je ze rodowiska, jedz c, pij c, oddychaj c i yj c. ycie jest kwesti równowagi i głównym celem Sowa Rigpa.

7 m`fcn_ UK

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

ZIEMIA WODA OGIE WIATR PRZESTRZE

Rozpoczyna si , gdy ziemia rozpada si na wod i ziemia nie dostarcza ju wsparcia dla wiadomo ci. Mo emy zaobserwowa ten etap, gdy do wiadczy uczucia topienia si , przygniatania przez du y ci ar lub spadania na ziemi . Ludzie do wiadczy cy tego uczucia cz sto prosz kogo o potrzymanie za r k , aby zmniejszy lub lepiej znie t sytuacj . Gdy uczucie to mija, oznacza to całkowity rozpad elementu ziemi na wod , wi c osoba umieraj ca czuje si l ejsza.

Nast pnie woda rozpada si na ogie . W trakcie tego etapu ciało ochładza si , pocz wszy od ko czyn, a ko cz c na rdzeniu. Osoba cz sto wydziela płyny z otworów ciała; mo e cieknie jej z nosa, lini si z ust, z oczu mog płyn ły, mo e te pojawi si moczenie.

Pó niej element ognia rozpada si na element wiatru, powoduj c utrat ciepła wewn trznego i doprowadzaj c do całkowitego wychłodzenia ciała.

W ko cu dochodzi do wydania przez osob ostatniego oddechu, gdy wiatr rozpada si na przestrze . Na tym etapie osoba umieraj ca ma poczucie pływania w powietrzu, uczucia odwrotnego do tego, które odczuwała na pocz tku.

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 wcieleciem, gdzie nie ma już mowy o fizycznej rzeczywistości.

W buddyjskiej tradycji taka jest objawiona przez budów piaskowych mandali, które używają różnych kolorów, aby przedstawić elementy w cyklu stworzenia (narodziny); ukończenie mandali (wycie) 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 więcej – nauką życia.

DjôäYYa Ybh k'k Yk bôhfnbnW

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 wewnętrznych³, organów próchnych⁴ i głównych tętnic. Każdy z elementów z osobną 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 wewnętrznemu, ale w zasadzie wszystkie elementy w swo-

³ Pi organów wewnętrznych: serce, płuca, wątroba, nerki, ledziona.

⁴ Sze organów próchnych: jelito cienkie, jelito grube, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy, genitalia, ośrodek.

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

Przyjrzyjmy się bliżej elementom i odpowiadającym im częściom ciała:

Przestrzeżenie : w łonie czysta część tego elementu tworzy serce (organ miąższowy), a następnie tworzy czelita 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 również nieograniczone. Cecha pustki przestrzeni może wiązać się z naszym sercem, gdy 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 miąższowy), a następnie jelito grube (organ próżny) oraz prawonogi.

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 jeżeli 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.

Ogie : czysta cz formuje w troba (organ mi szowy), a cz nieczysta tworzy p cherzyk ółciowy (organ pró ny), a nast pnie praw r k .

W troba reguluje temperatur ciała przy wsparciu energii ognia. Jest organem, który wchłania i filtruje pokarm, stały i płynny, oraz unieszkodliwia substancje toksyczne. Ogie jest również zwi zany ze wszystkimi tkankami w troby.

Woda: czysta cz formuje nerki (organ mi szowy), a nieczysta p cherz moczowy (organ pró ny), genitalia i lew nog .

Tabela 3.2
Fizjologiczne zwi zki mi dzy elementami, organami, funkcjami i cz ciami ciała

| Pi elementów | Organy mi szowe | Organy pró ne | Organy zmysłów | Funkcje wtórne | Zmysły | Cz ci ciała |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------------|---------------|-------------|
| Przestrze | Serce | Jelito cienkie | J zyk | Kontrola otworów ciała | Sluch (uszy) | Czoło |
| Wiatr | Pluca | Jelito grube | Nos | Oddychanie | Dotyk (skóra) | Prawa noga |
| Ogie | W troba | P cherzyk ółciowy | Oczy | Temperatura; karnacja | Wzrok (oczy) | Prawa r ka |
| Woda | Nerki | P cherz moczowy | Uszy | Krew; limfa | Smak (j zyk) | Lewa noga |
| Ziemia | ledziona | ól dek | Usta | Mi nie; tkanki; ko ci | Zapach (nos) | Lewa r ka |

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

Ziemia: czysta cz tworzy ledzion (organ mi szowy), a nieczysta tworzy oł dek (organ pró ny), a nast pnie lew r k . Energia ziemi wspiera ledzion i oł dek, a tak e zapewnia ciału stabilno , równowag i sił . Mo emy wi c powie dzie , e element ten znajdujemy w strukturach wspieraj cych, takich jak ci gna, ko ci i tkanki.

DjôäYYä Ybh k ñYk bôfñbnW

W wymiarze fizycznym, *dziungła*, tworzy nas pi pochodze lub pi elementów: przestrze , wiatr, ogie , ziemia i woda. Jako elementy naszego ciała, nazywane s pi cioma elementami wewn trznymi. Na jeszcze mniej subtelnym poziomie elementy mog przejawia si jako pi elementów zewn trznych wraz ze swoimi zewn trznymi wpływami. Pi elementów zewn trznych jest nazywanych tak e *kham nga* lub pi cioma elementami astrologicznymi. Tybeta skie słowo „kham” oznacza energie lub pi elementów zewn trznych (*czy dziung*). Pi elementów zewn trznych czy ywiołów to: drzewo, ogie , metal, woda i ziemia. Reguluj one i podtrzymuj cykle pór roku. W zwi zku z tym, e pory roku i rodowisko maj wpływ na nasze ciała i organizmy, ka da cz ciała inaczej odbiera pory roku.



Ilustracja 5. ółwi i pi elementów zewn trznych

W kulturze tybetańskiej medycyna jest ściśle związana z praktykami astrologicznymi. Nauka o astrologii tybetańskiej zaczyna się od legendy o pochodzeniu wiatu. Na początku wszechwiat był ółwem i drowym. Tu ółw był niebem, a jego płaski brzuch ziemi. Gdy ółw unosił się w przestrzeni, piewajca, Budda Mdroci wystrzelił w jego stronę strzałę mdroci. Strzała była wypełniona energią drzewa, a jej grot metalem. Gdy strzała dosięgnęła celu, ółw zatrzymał swój marsz.

Nie rozpoznaj c daru m dro ci, ów popadł w gniew. Zion ł ogniem i pokrył wszystko moczem. Energie te stały si porami roku odpowiadaj cymi kierunkom wiata, gdzie wiosna (wschód) miała energi drzewa, lato (południe) ognia, jesie (zachód) energi metalu, a zima (północ) wody. Pory przejciowe (centrum) s energi ziemi. ów reprezentuje energi wszech wiata, ale przedstawia tak e energi jednostki. Jest obrazem zarówno makrokosmosu, jak i mikrokosmosu, które wzajemnie na siebie oddziałuj .

Tabela 3.3
Energie wewn trzne i zewn trzne

| | | | | | |
|----------------------------|-----------|------|--------|-------|------|
| Elementy zewn trzne | Drzewo | Ogie | Ziemia | Metal | Woda |
| Elementy wewn trzne | Przestrze | Ogie | Ziemia | Wiatr | Woda |

Najbardziej oczywistymi skutkami wpływów astrologicznych na zdrowie, zarówno dla pacjenta, jak i lekarza, s zmianaj ce si pory roku. rodowiskowe elementy zewn trzne s zwi zane z najistotniejszymi aspektami energii (czyli trzema energiami i tym, jak elementy subtelne i szorstkie s ze sob nierozzerwalnie zwi zane) oraz s uwa ane za wpływowe, szczególnie na t tno pacjenta. Istnieje metoda badania t tna, która pod a za wzorcem pór roku, gdy wpływaj one na ciało. Z kolei pi elementów zewn trznych jest zwi zanych z pi cioma elementami wewn trznymi.

Podsumowuj c, mamy pi elementów wewn trznych nazywanych *dziungła nga* oraz pi elementów zewn trznych nazywanych *kham nga*. Te drugie s przejawem interakcji natury z naszym ciałem.

Elementy zewn trzne s naturalnymi siłami odgrywaj cymi istotn rol . Je li mi dzy nimi a nami b dzie istnieje równowaga, b dziemy odczuwa tego pozytywne skutki; w innym przypadku pojawi si choroba. Naley wi c zaznajomi si z nimi i zrozumie ich działanie w zale no ci od pory roku, tak aby my mogli dba o zdrowie swoje i innych.

Dcfnfc_i

Ka da pora roku, jak stwierdza Sowa Rigpa, trwa trzy miesi ce. A mówi c dokładniej, składa si na ni dziewi dziesi t dni, gdzie siedemdziesi t dwa dni to wła ciwa pora roku, a osiemna cie dni to okres przej ciowy. Tabela 3.4 pokazuje, jak nasze ciała maj si do pór roku i ich zewn trznych wpływów.

Tabela 3.4
Wpływy zewn trzne i wewn trzne organów ludzkiego ciała

| Wewn trznie | Zewn trznie |
|--|--|
| W troba – P cherzyk ółciowy ledziona – ół dek | Wiosna – 72 dni Pora przej ciowa – 18 dni |
| Serce – Jelito cienkie ledziona – ół dek | Lato – 72 dni Pora przej ciowa – 18 dni |
| Płuca – Jelito grube ledziona – ół dek | Jesie – 72 dni Pora przej ciowa – 18 dni |

| Wewn trznie | Zewn trznie |
|--|--|
| Nerki – P cherez moczowy ledziona – oł dek | Zima – 72 dni Pora przej ciowa – 18 dni |

K jcgU cX&a UFWXc % Wmfk W

W tym okresie energia drzewa tworzy pole energetyczne, które osi gaj c moment najwi kszej intensywno ci, mo e wpływa na nasze organy, a w szczególno ci na w trob . Jest to wynik stresu w troby, która ci ko pracuje w zimnym okresie zimy nad utrzymaniem ciepła ciała.

To pole energetyczne oddziałuje na w trob , ale ze wzgl - du na funkcj tego organu jest ono odczuwane w całym ciełe. W zwi zku z tym musimy uwa a na to, co jemy i robimy. Gdy w troba jest wra liwa, nie powinni my pi alkoholu. Alkohol nadwer a odtruwaj ce działanie w troby, co mo e doprowadzi do zaburzenia równowagi. Nale y te pami ta , e alergię równie maj swój poczek w w trobie.

Energia drzewa pochodzi z ziemi i wraca do niej po 72 dniach, gdy rozpoczyna si okres przej ciowy.

C _fyg'dfnY^ Wck m'cX&Wmfk WXc '8S Wmfk W

Energia ziemi wpływa na ledzion i oł dek. Gdy oł dek jest wra liwy, powinno si mniej je .

⁵ Dla uproszczenia podano stałe daty stosowane na Zachodzie. Rzeczywiste daty ró ni si ka dego roku. Te przedstawione tutaj s zbli one do poprawnych; by uzyska bardziej dokładne daty, nale y sprawdzi kalendarz astrologiczny, który podaje wszystkie terminy.

Utr. cX&Mfk WXC &k fnY b]U

Gdy jest gor co, z ziemi rodzi si zewn trzny element ognia
wpływaj cy przez 72 dni na serce i jelito cienkie. Lato to do-
bra pora roku na wakacje, ale ludzie o wra liwych sercach lub
jelitach cienkich musz uwa a , aby si nie przegrza lub ro-
zemocjonowa . Element ognia sprawia, e jest to szczególnie
niebezpieczne dla osób starszych z problemami sercowymi.

C _fYg'dfnY^ Wck m'cX' k fnY b]UXc' &S' k fnY b]U

Przez 18 dni ciepło jest wchłaniane przez ziemi . Nale y uwa-
a wtedy na ledzion i oł dek.

>Yg]Y . cX&k fnY b]UXc' &[fi Xb]U

W trakcie jesieni zwi ksza si element metalu. Podczas okresu
przej ciowego ciepło pó nego lata jest z powrotem wchłaniane
przez ziemi , tworz c pole energetyczne, które podkre la obec-
no wielu minerałów i metali. W tej porze roku płuca i jelito
grube s wra liwe, a przy nierównowadze mog pojawia si
epizody kaszlu, chrypy i innych chorób dróg oddechowych.

C _fYg'dfnY^ Wck m'cX' [fi Xb]UXc' &S' [fi Xb]U

Ponownie energia wchodzi w stan przej ciowy, aby sta si
energi ziemi.

N]a U`cX&[fi Xb]UXc" !(`a UFW

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.

lato

wiosna

jesień

zima

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

C _fyg'dfnY^ Wćk m'cX'(!) `a UFWXc`&S!&%a UFW

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

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

Cztery tantry stwierdzają, że powinniśmy jeść, dzieląc ołdek 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 także tradycyjne buddyjskie powiedzenie: „o wiecenie jest w naszych rękach i słońce przez to świeci”. 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.

Ciepły

GYW

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

ne emocje, głęboke uczucia i smutki tak e mog oddziaływa na serce. Je li ma to miejsce latem, gdy dominuje zewn trznie wpływ energii ognia, te wewn trznie wpływy mog zosta wzmocnione i człowiek staje si bardziej podatny na choroby serca i problemy psychiczne.

K âłfcWU

W troba z kolei jest wra liwa na element ognia i energii drzewa. Jest niczym laboratorium, które wytwarza intensywne ciepło. Tym samym jest organem reguluj cym temperatur ciała, który odnosi najwi ksz szkod , gdy człowiek jest pod wpływem stresu.

Wiosn , gdy energia drzewa jest najmocniejsza, pozwalaj c sobie na ci kostrawne, tłuste pokarmy albo na picie zbyt du ych ilo ci alkoholu (czynniki zewn trznie), łatwiej popadamy w stres i gniew (czynniki wewn trznie). W tym momencie istnieje wi ksze ryzyko zapadni cia na chorob w troby.

B Yf_]

Na nerki oddziałuje woda, wewn trznie i zewn trznie. Dlatego te choroby układu moczowego, a tak e choroby degeneracyjne stawów o naturze zimna (czynniki wewn trznie) b d si nasila zim , szczególnie je li b dziemy je pokarmy i pi napoje o zimnej naturze (czynniki zewn trznie), np. warzywa, j czmie i m k pszen .

D i W

Płuca i jelito grube s wra liwe na element wiatru i energii metalu. Tak wi c jesieni palacze i osoby nieodpowiednio ubrane (czynniki zewn trzne) mog nabawi si chorób zimna takich jak kaszel, chrypa czy przezi bienia.

ł d i

ł dek i ledziona pozostaj pod wpływem ziemi. Je li wi c w okresie osiemnastu dni jakiegokolwiek okresu przeji ciowego nie zachowujemy umiaru z ci kostrawn ywno ci , wywołały stan zm czenia mog cy doprowadzi do rzeczywistych chorób ledziony i oł dka.

Dck jânUb]Ua]cXmcf[UbUa]]SMó VUa]]WUU
k sUa UW'd]óW YYa Ybh k 'nyk bôfibrW

Sowa Rigpa zawiera wiedz dotycz c *kham* czy te elementów zewn trznych słu cych analizie stanu pacjenta. Dla przykła du, nasze t tno mo e si nieco zmienia w zwi zku ze zmianami w rodowisku zewn trznym, które ma wpływ na nasze ciało. Jak ju wiemy, ka da cz ciała reaguje inaczej na pory roku. Oznacza to, e znajomo pi ciu elementów zewn trznych jest przydatna przy diagnozie za pomoc t tna.

Istnieje bezpo redni zwi zek mi dzy organami i cz ciami ciała, co mo na przedstawi za pomoc cz ci kwiatu; organ mi szowy to korze lub ziarno, organ jamisty jest przedstawiony jako łodyga, a organy zmysłu to kwiat, cz , która si



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 masáže 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