



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

COMPREENSÃO AYURVÉDICA DO PROCESSO DE DOENÇA PSICOSSOMÁTICA

Randy Rasmusson

Resumo

Se a mente pode causar a doença, então a mente pode certamente curar também. De acordo com a Ayurveda, a doença é originada a partir do desequilíbrio das energias do corpo, vata pitta e kapha, ou da mente cujas formas de energia são mais sutis, chamadas prana, tejas e ojas. Estas são influenciadas por três disposições espirituais: Savta – equilíbrio mental e clareza; Rajas – instabilidade e distração & Tamas – letargia, ignorância e medo. Doença psicossomática é na verdade doença física relacionada a processos psicológicos. Exemplos clássicos: enxaquecas, síndrome do cólon irritável, úlceras pépticas, asma, hipertensão essencial e doenças de pele revelam mudanças orgânicas estruturais no corpo. Terapias Ayurvédicas e Yoga restabelecem o equilíbrio dessas energias e a homeostase daqueles que sofrem de doença psicossomática influenciando assim a cura.

Palavras-Chave: Ayurveda. Doença Psicossomática. Yoga.

Ayurveda significa “a ciência da vida” em Sânscrito. É o sistema de cura mais antigo do qual dispomos, sendo proveniente dos “Vedas”, os primeiros textos escritos da humanidade. As datas exatas destes textos estão perdidas na história, elas remetem à tradição oral de sabedoria transmitida pelos sábios (gurus e rishis) desde o final da última era glacial, há aproximadamente 10.000 anos atrás.

O Ayurveda vê essencialmente todas as doenças como uma manifestação psicossomática. O sábio Vagabhata esclareceu isso quando disse, “A mente (componente psíquico) é como o ghi (manteiga clarificada) em um pote de barro (o corpo ou componente somático). O aquecimento ou resfriamento de um necessariamente afeta o estado do outro.” Assim, o ayurveda concebe a mente e o corpo como dois aspectos de uma unidade.

Por milhares de anos o Ayurveda e o Yoga foram inter-relacionados como sendo modalidades de tratamento físico e psicológico respectivamente, descritos como “as duas asas do mesmo pássaro”.

A base do Ayurveda é a compreensão das energias existentes no corpo e na mente humana. Estas energias também existem no mundo ao nosso redor, no tempo e no



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

espaço. Estas energias primordiais são chamadas de Doshas: **Vata, Pitta e Kapha** em nossos corpos e no universo físico. Cada uma delas são posteriormente divididas em cinco subtipos. Na mente elas assumem formas mais sutis e passam a se chamar **Prana, Tejas e Ojas**. Compreender a relação entre estas formas de energia é a chave para o entendimento de como a doença física pode ser causada pela mente (doença psicossomática) e de como as condições do corpo podem perturbar a mente, tal como encontramos nas desordens providas do stress nos dias atuais.

Ubhayatmaka ou doença psicossomática é verdadeiramente uma doença do corpo relacionada a processos psicológicos. Ela não deve ser confundida com a forma de desordem somática chamada histeria de conversão, a qual é uma desordem mental que provoca sintomas que parecem ser doença física, mas de fato não o são. A histeria de conversão é um tipo de neurose porque não há causa orgânica para os sintomas. Por sua vez, a doença psicossomática é uma desordem física com duas características principais: 1) Ela é causada ou agravada pelo stress e 2) Provoca modificações estruturais no organismo.

Muitas teorias populares tentam explicar as doenças psicossomáticas. Apesar de algumas delas serem meritórias para alguns pacientes, não há ainda uma explicação universal dentro da moderna terapia ocidental. O Ayurveda, por sua vez, apresenta uma visão diferente, ao propor a idéia de que existem três diferentes disposições mentais e espirituais chamadas **Gunas**, as quais determinam como um indivíduo irá responder ao stress. Estas disposições são chamadas de **Satva, Rajas e Tamas**, e estão inerentes a todos os aspectos da vida. **Satva** é responsável por clareza e equilíbrio mental. É uma qualidade presente em certos tipos de alimentos, plantas medicinais, lugares, e em certos tipos de impressões sensoriais que influenciam o estilo de vida das pessoas. Infelizmente, a qualidade de **satva** é pouco presente e pouco enfatizada em nossa moderna cultura ocidental, assim como a sabedoria não é considerada uma prioridade. As outras duas: **Rajas**, a força de distração e instabilidade e **Tamas**, a força da confusão, escuridão, ignorância e medo são as causas diretas das doenças tanto físicas quanto psicológicas. Cada tipo de energia física (Vata, Pitta e Kapha) e mental (Prana, Tejas e Ojas) pode melhorar a qualidade da saúde de uma pessoa através do aumento de sua qualidade de **Satva** e redução de **Rajas e Tamas**. Isto funciona tanto a nível físico quanto mental.



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

As doenças somáticas que envolvem fatores psicológicos em sua causa constituem uma longa lista nos antigos textos ayurvédicos tais como o “Charaka Samhita”. O tratamento ayurvédico para estas doenças obviamente começa com o alívio dos sintomas dolorosos, mas não pára neste ponto. A origem do problema deve ser diagnosticada e tratada também.

O método terapêutico básico do Ayurveda é a desintoxicação seguida do rejuvenescimento, restituindo assim a homeostase do organismo. Do ponto de vista do Ayurveda existem muitos tipos de toxinas: as toxinas físicas, provindas dos agrotóxicos, poluição, remédios, etc. As toxinas energéticas provindas do excesso ou deficiência das energias de vata, pitta e kapha. As toxinas emocionais tais como emoções suprimidas ou reprimidas ou ainda o stress. As toxinas espirituais tais como **karma** negativo, **samskaras** (memórias corporais guardadas de impressões não elaboradas), e **vásanas** (memórias do corpo sutil provenientes de impressões não elaboradas de vidas passadas). Para trabalhar com estas toxinas precisamos ter a compreensão da fisiologia do Ayurveda, a qual somente agora começa a ser reconhecida no mundo ocidental.

O ayurveda concebe a existência de três corpos, a saber: o corpo físico ou grosseiro (**sthula sharira**), o qual possui dezesseis componentes que são os cinco órgãos dos sentidos (audição, visão, tato, paladar, olfato), os cinco órgãos de ação (fala, mãos, pernas, órgãos excretores e reprodutores), os cinco elementos (terra, água, fogo, ar e éter) e a mente (a parte que está conectada aos sentidos). Junto há um corpo sutil de forma semelhante ao corpo físico chamado de corpo sutil ou astral (**sukshma sharira**). Ele inclui não apenas a mente, mas também o ego, a inteligência e a consciência (**ahankara, buddhi, e chitta**), os quais não têm existência direta no plano físico. Neste corpo também estão presentes os sete chakras ou centros astrais. Junto ao corpo físico e ao corpo sutil há ainda um corpo mais sutil chamado de corpo causal (**karana sharira**), envolto como um ovo ao redor dos outros dois corpos. Este corpo é composto dos três **gunas (satva, rajas e tamas)** ou elementos causais, junto com formas especiais de visão e audição (**drishti/shruti**). Através dos gunas este corpo pode criar a experiência dos outros dois corpos. Ele é composto pelos **gunas** e alimentado pelos **gunas** com os quais nos envolvemos.

Uma forma simples de compreender isso é imaginar uma laranja. A casca é o corpo físico. A polpa e o suco são o corpo sutil e as sementes são o corpo causal ou



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

kármico. Normalmente estamos apenas conscientes do corpo físico. Nós empregamos o corpo sutil quando sonhamos, quando temos fortes emoções ou inspirações, mas normalmente não estamos conscientes dele. Este corpo é também chamado de mente subconsciente na psicologia ocidental. Já o corpo causal é sentido apenas no sono profundo, em percepções ou intuições profundas, ou ainda no silêncio profundo da mente ao qual chamamos de meditação. Este corpo é similar ao que chamamos de mente inconsciente.

O Ayurveda então vê a mente existindo em quatro níveis:

CHITTA: ou Consciência. Ela funciona mesmo independente dos sentidos. Também é onde todas as memórias de nossas vidas passadas estão guardadas. Ela existe em todos os três corpos. Ela funciona mesmo enquanto dormimos. Através da hipnose nossa mente pode ser levada ao nível de Chitta. Ela representa a totalidade de nosso campo mental, contendo todas as emoções, hábitos, impressões e apegos profundamente enraizados em nós.

MANAS: É aquela parte de nossa mente que está conectada com os sentidos, coordenando nossas atividades motoras e sensitivas, e está dominada por nossas emoções e opiniões. Ela inclui a consciência sensorial externa ou “mente desejante”, assim como nosso subconsciente e inconsciente pessoal. Ela se expressa em nossas capacidades de pensar, considerar, imaginar (**samkalpavikalpa**), em nossas emoções e reações primárias às impressões sensoriais. Este nível de Manas não existe no corpo causal, porque ela depende de ser alimentada pelas impressões sensoriais.

AHANKARA: Literalmente significa “O fabricante do eu” e se trata de um processo e não de uma realidade intrínseca. Ele é uma força necessária de diferenciação inerente à natureza, um estágio de evolução, mas não representa a verdade profunda ou real identidade das criaturas. Ele é a noção de “eu” por detrás dos outros pensamentos da mente. Sua ação é uma série de identificações do self ou aspecto subjetivo de nosso ser com alguma forma ou qualidade objetiva, tal como o corpo ou os vários estados mentais. Manas ou “mente externa” é uma série de reações emocionais internalizadas. O ego (ahankara) se apropria disso dizendo “eu gosto disso” ou “eu não gosto daquilo” etc.



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Desta forma o ego fornece energia para as reações da mente. O seu aspecto positivo é que o ego possibilita uma mente com capacidade de foco. Ele ajuda a consciência a se diferenciar da natureza externa. Contudo o ego é de fato uma das principais causas dos desequilíbrios e das doenças físicas e psicológicas.

BUDDHI: Esta é a nossa faculdade de discernimento, a qual nos permite distinguir entre o verdadeiro e o falso. Ela nos capacita a estabelecer valores e princípios às nossas vidas, os quais são as bases de nossa consciência. Ela é nossa mente consciente e inteligência. Quando dirigida externamente se torna o intelecto e nos faz discriminar os nomes e as formas do mundo externo. Quando dirigida para dentro ela se torna a inteligência que nos faz discriminar entre o que está dentro de nós e fora de nós, e entre o que é aparente e o que é real. Quando dirigida externamente sua função se dá através de Manas (mente externa) e Ahankara (ego) e não é independente deles. Porém, em essência é independente dos sentidos e existe em todos os três corpos (físico, sutil e causal).

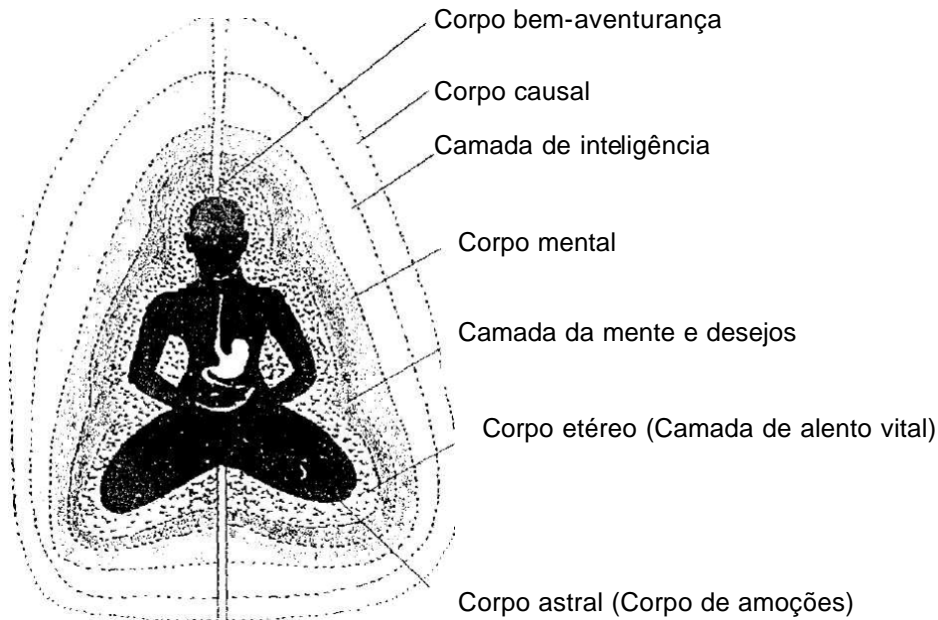
O Ayurveda utiliza diferentes metáforas para descrever estas fisiologias sutis, tais como: “Uma pessoa tenta descrever o sabor de uma laranja para alguém que apenas a viu.” Ou ainda “Um indivíduo é como uma cebola composto de camadas chamadas de **koshas**”.

O **Purusha** ou o Si-mesmo (o Self que está para além do ego) está envolto por cinco camadas ou densidades de matéria:

- 1) A camada de alimento (**Annamaya Kosha**)
- 2) A camada de alento (**Pranamaya Kosha**)
- 3) A camada de emoções (**Manomaya Kosha**)
- 4) A camada de inteligência (**Vijnanamaya Kosha**)
- 5) A camada de bem-aventurança (**Anandamaya Kosha**)

RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Canal Central (Cordão de Prata)



A camada de alimento constitui o corpo físico; a camada mental o corpo sutil ou astral, e a camada de bem-aventurança o corpo causal. A camada de alento é mediadora entre o corpo físico e o corpo astral, enquanto a camada de inteligência é a mediadora entre o corpo astral e o corpo causal.

Entre cada um destes corpos e no interior deles existem canais ou **Nadis** de variados graus de sutileza. A compreensão do fluxo de **Prana** ou energia por estes canais é a chave para diagnosticar as relações entre a mente e o corpo com relação às doenças. Existe um canal principal que conecta os três corpos chamado de **Chitta nadi**. Através dele passam as informações guardadas do corpo causal ao corpo sutil (sonhos e mente subconsciente) e eventualmente ao corpo físico, criando a manifestação de memórias celulares chamadas de doenças kármicas ou genéticas.

O corpo e a mente estão articulados como dois pulmões, ou como no exemplo clássico das duas asas de um pássaro. Um responde ao outro dinamicamente. Da mesma forma, quando um dos dois tipos principais de vata chamados de **Prana Vayu** (a força ascendente) e **Apana Vayu** (a força descendente) se desequilibra, conseqüentemente leva o outro ao desequilíbrio. Como exemplo e conseqüência disso: a constipação leva à insônia e à ansiedade, ou o medo leva a desconfortos digestivos. Situações crônicas



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

produzem as doenças. O terapeuta ayurvédico precisa determinar se a mente (prana vayu) está causando os sintomas físicos ou se é o corpo (apana vayu) que está perturbando a mente. Um exemplo óbvio é o de uma senhora de 45 anos que ficou traumatizada por estar presa entre dois andares em um elevador durante uma hora. Após isso, ela não podia entrar em um elevador durante dois anos sem que tivesse diarreia. Este é um exemplo nítido do poder da mente sobre o corpo, demonstrando o efeito particular do stress no sistema digestivo. Quando ela fora então instruída de um método de respiração yogue para controlar o Prana, o seu problema foi controlado. Outras terapias não haviam sido bem sucedidas. O princípio mestre do Ayurveda relativo às doenças psicossomáticas é “se a mente pode criar o problema, então ela pode certamente resolvê-lo”.

A parte psicológica da terapia do Ayurveda se chama Yoga. Aqui no ocidente a maior parte das pessoas está familiarizada apenas com os aspectos físicos da prática do Yoga. Mas se consideramos o Yoga Sutras de Patanjali como o manual básico desta ciência, veremos que apenas três por cento dele é dedicado à explicação de exercícios físicos. Noventa e sete por cento é dedicado à compreensão das nadis (canais de energia), dos Gunas e da meditação. Yoga é de fato a ciência da mente. No ayurveda chamamos isto de ciência de prana, tejas e ojas, as energias da mente.

Obviamente, é necessário estar apto a diagnosticar se a doença que observamos no corpo tem sua origem na mente ou nos doshas (energias do corpo). Este problema foi resolvido há cinco mil anos atrás com a compreensão dos sete níveis de diagnóstico de pulso. Um terapeuta experiente pode ler no pulso se é o Prana ou o Apana que está em desequilíbrio originalmente. Ele pode também saber se é o Prana na mente (stress) ou as nadis que estão perturbando o corpo. A situação das nadis pode ser diagnosticada e assim a correta terapia pode ser utilizada. Isto pode parecer obsoleto em relação à tecnologia ocidental, mas se não funcionasse obviamente teria sido descartada a milhares de anos atrás.

O termo “gerenciamento de stress” está se tornando popular e se vincula a formas adaptadas de meditação nos dias de hoje. Estas práticas são veiculadas não apenas por motivos de saúde, mas para a produtividade, a criatividade e especialmente o desenvolvimento no campo dos negócios. O stress se tornou uma realidade normal em nossa cultura, mas a verdade é que a energia de **rajas** (instabilidade, distração, agitação)



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

está transbordando em nossa sociedade. A tecnologia naturalmente cria mais e mais distração e **rajas**. Melhor do que tentar abraçar este mundo de distrações, deveríamos cultivar mais qualidades sátvicas (equilíbrio, lucidez), e desta forma o stress se dissiparia naturalmente. Esta é a forma exata como um terapeuta ayurvédico trata um paciente com doença psicossomática.

Essencialmente, somos ainda muito imaturos em nossa forma de abordar este problema, tanto a nível individual quanto cultural. Quinhentos anos de cultura ocidental parece ser um longo tempo, mas não é muito se comparado a cinco mil anos de sabedoria preservada. É como uma criança de cinco anos tentando administrar uma empresa ou um país. Nosso sistema médico não é melhor do que isso ao tentar lidar com o stress: dizer para as pessoas que elas têm de “diminuir o ritmo” é uma boa idéia, mas o que elas vão fazer de fato? Sentar em frente a uma TV ou computador para relaxar. Estas continuam sendo atividades rajásicas (distrações).

Nós precisamos aprender a desenvolver qualidades sátvicas e aplicá-las em nossas vidas se queremos realmente administrar o stress. Dietas sátvicas, cores sátvicas, ambientes sátvicos e atividades sátvicas são definitivamente a cura para o stress. Dietas sátvicas são explicadas em muitos livros populares sobre Ayurveda nos dias de hoje. Em resumo se trata de consumir os alimentos mais puros e saudáveis. Já as cores sátvicas podem ser usadas de muitas maneiras. A maior parte dos remédios vibracionais tais como as essências de florais, gemas, aroma terapias, terapias de cristais, são baseados na compreensão do significado e natureza das cores das flores, minerais etc. Cores são antes de tudo, vibrações. Pessoalmente já ajudei muitos pacientes a reduzirem sua dependência a medicamentos psiquiátricos substituindo-os gradualmente por estas formas de remédios vibracionais, alguns deles tendo inclusive alcançado a cura e a eliminação total das drogas psiquiátricas.

O remédio vibracional original por excelência é o som na forma do que chamamos de **mantras**, os quais são sons especiais e milenares escritos em sânscrito e que possuem o poder de modificar a arquitetura da mente. Estes são um dos principais suportes e meios para a meditação. Ambientes sátvicos são geralmente locais junto à natureza em que podemos estar retirados. Cachoeiras são extremamente sátvicas, também o são as praias no momento do sol nascente, quando o ozônio está fresco e o ar muito puro. As qualidades destes locais têm sido utilizadas por séculos para a criação de



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

ambientes sátvicos como templos, mosteiros, parques e reservas naturais. Estas mesmas qualidades podem ser reproduzidas em nossas casas e são muito efetivas quando aplicadas em ambientes de cura tais como clínicas, consultórios, centros de desintoxicação, e lugares de descanso em ambientes de trabalho. Melhor do que focar em um ambiente para o café (substância rajásica), podemos criar um ambiente calmo com plantas, fontes e cores refrescantes.

Atividades sátvicas podem ser a melhor forma de cura. Meditação é a atividade mais sátvica que existe, e pode ser adaptada para incontáveis condições. Visualizações são uma parte da meditação que podem ser facilmente ensinadas aos pacientes e levam à cura. Pensamentos positivos são efeitos colaterais naturais de uma prática de meditação. Como exemplo, já foi provado que o ato de rir aumenta a nossa imunidade, que tanto as dores crônicas quanto as agudas podem ser controladas através da meditação, e que o efeito placebo também é possível porque a mente o torna real.

Métodos de respiração do Yoga são incorporados na maior parte dos tipos de meditação. A ansiedade e o pânico podem ser tratados apenas através de técnicas de **pranayama** (técnicas de respiração). Problemas respiratórios como asma e alergias também são comumente tratadas através da hipnose, a qual é uma forma induzida de meditação. O controle da raiva através da meditação pode reduzir a angina precipitada emocionalmente, bem como os problemas de coração. Disfunções sexuais e infertilidade podem também ser tratadas com métodos sátvicos.

De fato tudo isto cai no âmbito do alívio sintomático. Contudo, o Ayurveda vai ainda mais a fundo no tratamento destas doenças. Completa desintoxicação é possível, causando melhoras excepcionais e muitas vezes curas que parecem ser miraculosas. O **Pancha Karma** (cinco ações) é um método ayurvédico completo de desintoxicação. Não apenas o corpo e suas energias, mas também as emoções suprimidas e o corpo sutil são desintoxicados. Em alguns casos os **samskaras (karmas)** são liberados também. Muitos pacientes têm com isso sonhos transformadores, revelações e experiências catárticas. O objetivo original destas purificações foi sempre a busca da longevidade, pois os sábios desejavam vidas longas e saudáveis para poderem avançar em suas práticas de purificação do karma. Assim, muitos pacientes que se submetem ao tratamento de **Pancha Karma** sentem-se cinco anos mais jovens ou ainda mais, e têm energia para viverem assim. Esta desintoxicação é sempre seguida de terapia **Rasayana** ou de



RASMUSSEN, Randy. Compreensão ayurvédica do processo de doença psicossomática. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

rejuvenescimento, e assim as memórias celulares podem ser reescritas. Conviver com o stress após isso se torna mera questão de observar os interessantes movimentos da vida com humor, saúde e sabedoria. Nós estamos, após todo o dito e feito, apenas ensinando a nós mesmos aquilo de que somos capazes de aprender nesta vida.

Eu conheci um Swami (mestre espiritual) de 68 anos que havia feito esta terapia e perguntei a ele como ele havia desintoxicado a sua mente. Ele disse que suas memórias ainda existem, mas ele não possui mais nenhum tipo de apego ou envolvimento com elas. Sua memória estava perfeita e todas as suas doenças físicas (doenças de coração, diabetes, artrite, e desordens advindas do envelhecimento) tinham desaparecido. Ele estava ativo como um homem de 45 anos e se parecia de fato com esta idade, radiante, ensinando, meditando e vivendo uma vida sárvica permeada de sabedoria. Ele me disse que todos nós podemos fazer isso. Não há nada nos impedindo... eram apenas laranjas.

Combinando a sabedoria milenar com a energia pré-consciente de nossa cultura ocidental, podemos realizar que nada disso é alternativo, mas realmente complementar.

Randy Rasmusson/USA - Educated at U.C., Berkeley in 1969, Fitotherapy. Principal teachers of Ayurveda are Javitas Apti from Índia & James Battle, a disciple Dr.Vasant Lad. Author of Subtle Body Detoxification about the use of floral essences in Pancha Karma.

E-mail: randy@ayurveda.com.br; randylr@hotmail.com