

INTRODUÇÃO AO AYURVEDA

**Por Mohini – Terapeuta Ayurvedica e
Professora de Yoga**



Mantra para Dhanvantari, o Pai do Ayurveda

Namami Dhanvantarim Adi Devam

Sura Surai Vandita padapadmam

Loke jararuk bhaya mrutyu nashanam

Dhataramisham vivid aushadhinam

*Inclino-me e solicito humildemente ao Senhor Dhanvantari,
que é a encarnação da saúde perfeita, respeitado por
grandes videntes e também pelos demônios, que remova a
velhice, a doença, o medo e a morte através de Sua
presença Divina em todas as substâncias naturais.*

AYURVEDA

Do Sânscrito:

Āyus – vida ou tempo de vida

Veda – Ciência ou conhecimento

A Ciência da Vida (ou da Longevidade)

Origens:

Os Ṛṣīs



Sábios videntes e poetas da Índia ancestral, que acessaram o conhecimento de forma direta e compuseram:

Os Vedas

Considerados a Literatura mais antiga da Humanidade (por volta de 5000 a.c.); significando literalmente “aquilo que foi visto”, pelo caráter “revelado” de sua composição, ou seja: o conhecimento adquirido de forma direta pelos sábios videntes da Índia antiga.

RIG YAJUR SAMA ATHARVA

Mais conectados com a
Transcendência, com louvores e
devoção às Divindades

“Veda das fórmulas
mágicas”

UPAVEDA ou “conhecimento aplicado”

Ayurveda

De acordo com o Ayurveda, o mundo fenomênico pode ser compreendido em 3 níveis:

- ADHIBHUTA – MATÉRIA – Denso
- ADHIATMA – PSIQUISMO – Astral
- ADHIDAIVA – FORÇA SUPREMA - Espiritual

Os Koshas

Do sânscrito, “bainhas” ou “invólucros”, os *koshas* envolvem nosso verdadeiro eu, o *Atman* (a alma ou consciência pura). São como camadas, cada uma mais sutil que a anterior, levando-nos progressivamente ao nosso núcleo mais profundo.



São eles, do mais denso ao mais sutil:

- Annamaya Kosha – o invólucro feito de alimento
- Pranamaya Kosha – o invólucro feito de energia vital
- Manomaya Kosha – o invólucro feito de mentalidade
- Vijnanamaya Kosha – o invólucro feito de inteligência
- Anandamaya Kosha – o invólucro feito de bem-aventurança

Filosofia Samkhya

Sistema altamente detalhado de Enumeração e de Investigação minuciosa do campo material e seus fenômenos, cuja elaboração é atribuída ao Sábio Kapila.

O principal objetivo desta filosofia é gerar a compreensão de como o sofrimento e a dor são gerados, a fim de erradicá-los definitivamente da experiência humana sobre a Terra.

PURUSHA (ou Paramatma) → PRAKRITTI

Consciência Pura e Imutável, princípio Espiritual
cuja presença produz o movimento Cósmico

Substância Primordial – latente e Manifestada,
origem de todos os outros Tattvas

MAHAT ou BUDDHI – Inteligência Cósmica, Discernimento

↓
AHAMKARA – Ego, princípio da Individuação

Sattva Guna - Harmonia

Tamas Guna - Inércia

↔
Rajas Guna - Impulso

MANAS – Mente, Experimentação

PANCHA MAHABHUTAS – 5 grandes elementos (sutis)

JNANAENDRIYAS
órgãos sensoriais

KARMAENDRIYAS
órgãos de ação

PANCHA MAHABHUTAS
5 grandes elementos (densos)

Ouvidos
Pele
Olhos
Língua
Nariz

Boca – expressão
Mãos –preensão
Pés – locomoção
Urogenital – emissão
Ânus - excreção

Terra
Água
Fogo
Ar
Éter ou Espaço

Doshas

os PANCHA MAHABHUTAS

5 grandes elementos

e

os DOSHAS

tendências constitucionais

TERRA

ÁGUA

FOGO

AR

ÉTER

KAPHA

PITTA

VATA

Estrutura e Lubrificação

Metabolismo

Movimento

Pesado
Úmido ou oleoso
Frio
Pegajoso
Estável

Quente
Pouco Úmido ou oleoso
Leve
Líquido
Móvel com Foco

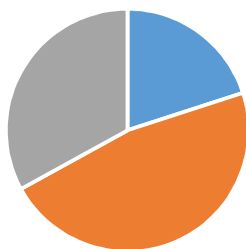
Seco
Frio
Leve
Áspero
Agitado

As Constituições Humanas

o Atma (Ser), quando manifesto, é a Jiva (Alma),
e é quem define a constituição de cada indivíduo.

Prakritti

(Constituição Original)

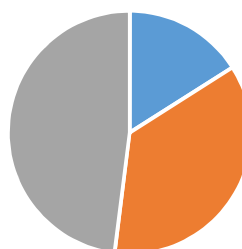


■ Kapha ■ Pitta ■ Vata

EU SOU

Vikruti

(Constituição Adquirida)



■ Kapha ■ Pitta ■ Vata

EU ESTOU

“Toda doença é saudade de casa”

O aforismo Ayurvédico “Toda doença é saudade de casa” é pode ser contemplado sob dois amplos aspectos:

Do Ponto de Vista da Jiva (Alma Individual):

Como vimos, a *Jiva* é a alma individualizada, a própria Consciência Divina (*Atman/Brahman*) que, em seu jogo de manifestar-se, por conta da *Maya* (ilusão cósmica) e da *Avidya* (ignorância fundamental), se identifica com o corpo, a mente e o ego, esquecendo-se de sua verdadeira natureza, que é eterna, plena e indissociável do Todo.

Quando a *Jiva* “esquece” sua verdadeira identidade e se apega às experiências sensoriais, às emoções e aos pensamentos efêmeros, ela entra em um estado de desequilíbrio. Esse desequilíbrio se manifesta em todos os níveis:

- **Nível Espiritual/Existencial:** A “saudade de casa” é a angústia subjacente de estar separado de sua fonte, de sua essência verdadeira. É a sensação de que “algo está faltando”, uma busca incessante por preenchimento em coisas externas que nunca satisfazem plenamente. Essa busca leva a padrões de comportamento desequilibrados, apego, aversão, raiva, tristeza – emoções que são, em si, manifestações de um desalinhamento espiritual.
- **Nível Mental/Emocional:** A mente (*Manas*) e o intelecto (*Buddhi*), influenciados pela *Avidya*, criam pensamentos e crenças que nos afastam ainda mais da verdade. Estresse crônico, ansiedade, depressão, irritabilidade, medos – tudo isso pode ser visto como sintomas dessa “saudade”. A mente está em turbulência porque não está ancorada em sua verdadeira natureza de paz e bem-aventurança.
- **Nível Físico:** O Ayurveda ensina que a mente e o corpo estão intrinsecamente conectados. Os desequilíbrios mentais e espirituais inevitavelmente se manifestam no corpo físico. A “saudade de casa” se expressa como um desarranjo nos *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*), na formação de *Ama* (toxinas) e, eventualmente, em doenças físicas. Por exemplo, a ansiedade (*Vata* desequilibrado), o estresse e a raiva reprimida (*Pitta* desequilibrado), ou o letargo e a depressão (*Kapha* desequilibrado) são manifestações dessa desconexão, que culminam em sintomas e enfermidades.

A doença, nesse contexto, não é um inimigo a ser combatido apenas fisicamente, mas um sinal, um chamado de despertar da *Jiva*. É o corpo e a mente expressando a dor da separação e o anseio por retornar ao seu estado original de harmonia e unidade.

Do ponto de vista da Jiva para com o Atman: O Caminho de Volta para Casa

A "casa" à qual a doença nos remete é o *Atman* – a Consciência Pura, o Ser último, que é idêntico ao *Brahman* (o Absoluto). O *Atman* é nossa verdadeira natureza, imutável, eterna, plena de bem-aventurança (Ananda). A *Jiva*, em sua essência, é *Atman*, mas esqueceu-se disso.

A "saúde de casa" é, portanto, o anseio da *Jiva* por se reunir, por realizar sua identidade não-dual com o *Atman*. A doença surge quando a *Jiva* se desvia desse propósito fundamental e se perde nas ilusões do mundo material e do ego.

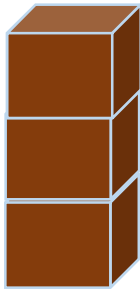
O princípio de "toda doença é saúde de casa" implica que a cura verdadeira não pode ser apenas superficial. Ela exige um retorno à fonte. Isso significa:

- 1. Reconhecimento da Identidade Essencial:** A cura mais profunda acontece quando a *Jiva* começa a reconhecer que sua felicidade e plenitude não estão nos objetos externos, mas na realização de sua unidade com o *Atman*.
- 2. Harmonização dos Corpos:** As práticas Ayurvédicas (dieta, estilo de vida, rotinas diárias, ervas, procedimentos etc) e as práticas de Yoga/Meditação (*asanas*, *pranayamas*, *bhandas*, *mudras*, *dharana* etc) são ferramentas para purificar e equilibrar os corpos físico, energético e mental. Ao fazer isso, elas acalmam as turbulências que mascaram a voz do *Atman* e permitem que a *Jiva* ouça o chamado de "casa" com mais clareza.
- 3. Libertação da Ignorância (*Avidya*):** O processo de cura é também um processo de aprendizado e desaprendizado. É a *Jiva* se desidentificando das camadas ilusórias (*Koshas*) para finalmente repousar em sua verdadeira natureza como *Atman*.

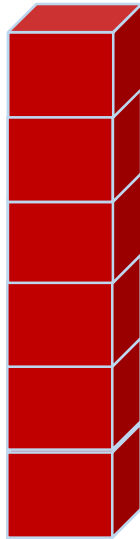
Em resumo, do ponto de vista do Ayurveda e da filosofia védica, a doença não é um mero infortúnio físico, mas uma manifestação profunda da desconexão da alma individual com sua essência divina. É um convite para olhar para dentro, para realinhar-se com o *Atman*, e iniciar a jornada de volta para casa, para o estado de totalidade, paz e bem-aventurança que é nossa verdadeira natureza. A cura, então, torna-se sinônimo de autoconhecimento e de realização espiritual.

DOSHA = aquilo que decai

A predominância também indica maior probabilidade de desequilíbrio



Kapha



Pitta



Vata

A tendência para o desequilíbrio daquilo que é predominante se dá pelo efeito de acúmulo, que o Ayurveda descreve como:

IGUAL AUMENTA IGUAL

Por outro lado, o retorno ao equilíbrio pelos antídotos que justamente contém as características opostas àquilo que se encontra excessivo. Por isso o Ayurveda também afirma:

OPOSTO REDUZ OPOSTO

E estas leis são as condutoras dos passos na direção da Harmonia e da Saúde Integral.

KAPHA

ÁGUA e TERRA

IGUAIS QUE AUMENTAM KAPHA

Pesado
Úmido ou oleoso
Frio
Pegajoso
Estável

OPOSTOS QUE REDUZEM KAPHA

Leve
Seco
Quente
Fluido
Desafiador

PITTA

FOGO e ÁGUA

IGUAIS QUE AUMENTAM PITTA

Quente
Pouco Úmido ou oleoso
Leve
Líquido
Móvel com Foco

OPOSTOS QUE REDUZEM PITTA

Frio
Seco
Pesado
Consistente
Improviso/Surpresa

VATA

AR e ÉTER

IGUAIS QUE AUMENTAM VATA

Seco
Frio
Leve
Áspero
Agitado

OPOSTOS QUE REDUZEM VATA

Úmido ou oleoso
Quente
Pesado
Macio
Estável/Quieto

REGÊNCIA DE CADA DOSHA DIA E NOITE

- 06h às 10h – Kapha
 - 10h às 14h – Pitta
 - 14h às 18h – Vata
-
- 18h às 22h – Kapha
 - 22h às 02h – Pitta
 - 02h às 06h - Vata

Conhecer os horários de regência nos ajuda a favorecer o equilíbrio dos *doshas* compreendendo que:

Tudo o que prejudica um determinado *dosha* irá prejudica-lo duplamente em seu horário de regência;

E tudo que pacifica um determinado *dosha* irá pacificá-lo duplamente em seu horário de regência.

E isso serve para todas as escolhas, desde a alimentação mais adequada até o entretenimento e a atividade a ser realizada momento a momento, incluindo as práticas de Yoga que são mais indicadas para cada período.

O papel do Ayurveda é traçar
o caminho de volta para
casa...



O papel do indivíduo é trilhar
o caminho apontado.



O conteúdo desta apostila contempla a Introdução ao Ayurveda e o reconhecimento dos doshas por suas características, e faz parte das aulas de Ayurveda ministradas pela Terapeuta e Professora Mohini.

Harih Om!