

UMA PEQUENA HISTÓRIA por Vanessa Argenton

Pandemia. Quando imaginávamos que um dia iríamos estar na situação que nos encontramos?! Nós não, mas um médico (ou um grupo de médicos) já! Há mais ou menos 3.500 anos atrás, Charaka Samhita foi compilado, e nele um alerta: "tenham boa conduta social, tenham caráter, e cuidem do meio ambiente, do contrário, vocês se encontrarão na situação que hoje estão".

Pelo menos é assim que nossa imaginação nos conta. Imaginação essa baseada numa realidade que muitas vezes é difícil de crer: sim, há 3.500 anos já se falava de epidemias, assim como anatomia, fisiologia, doenças como diabetes, artrite, endometriose, infertilidade e pasmem (!), até mesmo a origem de todas as doenças.

Ayurveda é simplesmente um sistema de medicina completo. Como diz o Professor Francisco Paquet, com uma avidez por conhecimento "não tem fio solto! É incrível! Não tem fio solto!".

E é com essa admiração pelos textos tradicionais, que trazemos nessa edição informações relevantes para o nosso momento presente, todas com referência aos Clássicos. Começando pela própria Epidemia, "o que diz o Ayurveda?", passando por uma explanação incrível sobre como manter uma mente saudável em tempos tão difíceis, trazendo dicas deste outono que estamos vivenciando e terminando com a citação de um sloka (verso) sobre o que é mais importante: a Vida.

Disfrutem, aproveitem, e não esqueçam: de acordo com o Ayurveda, manter a imunidade alta é imprescindível em momentos de crises como esse.



EPIDEMIAS - UMA VISÃO DO AYURVEDA por Bianca Palácio



Referência: CA.VI.3

Para o Ayurveda, as epidemias estão ligadas não somente ao mau uso dos recursos naturais, mas principalmente à má conduta social e às más ações humanas.

Ao cultivar sentimentos como a cobiça, a raiva, o medo, entre outros, passamos a ter uma conduta inapropriada e perdemos a capacidade de distinguir quais atitudes são adequadas/benéficas e quais atitudes são inadequadas/não benéficas para o bem estar pessoal e geral, incorrendo na chamada "blasfêmia intelectual".

Desse modo, passamos a realizar atitudes errôneas e inapropriadas de acordo com os princípios de saúde para o Ayurveda (nas quais podemos incluir os maus hábitos de higiene, o mau uso dos recursos naturais, a má conduta social, entre outros).

Quando a boa conduta pessoal e social é esquecida e o bom senso de comunidade e de uso dos recursos decaem, a poluição do ar, da água, da terra e a alteração nas estações poderão dar origem a doenças que irão aniquilar toda uma sociedade.

Não é de hoje que temas como as alterações climáticas, o aquecimento global, a diminuição da biodiversidade, entre outros, são amplamente discutidos nas esferas nacionais e internacionais, mostrando-nos anormalidades prejudiciais decorrentes de nosso estilo de vida.

O Ayurveda, desde tempos imemoriáveis, têm apresentado e alertado o ser humano das consequências de ações não benéficas, e ensinado uma maneira saudável para se desfrutar uma vida longa, saudável e feliz. Por isso, é de nossa responsabilidade difundir este conhecimento tão necessário para as presentes e futuras gerações, visando uma melhor qualidade de vida para todos.

Quer saber mais sobre o assunto?

Assista nosso vídeo explicativo na íntegra e entenda melhor quais as características das epidemias segundo o Ayurveda.



CARACTERÍSTICAS DE UMA MENTE SAUDÁVEL



POR PROF.ª RAFAELA VICENTE



CA.SU.1:57-58
CA.SU.8:1-20

Segundo Charaka, a mente de uma pessoa é qualificada com base nos tipos de ação que ela toma repetidamente. A mente é considerada um elemento espiritual, pois ela toma as decisões que estimulam ou não o indivíduo a tomar decisões que são virtuosas ou insalubres para a saúde. A mente é de natureza sutil, etérea, luminosa e com objetivo de processar as informações sensoriais, sendo um instrumento de conhecimento e um veículo para que a consciência tenha experiências.

Tamas e Rajas são considerados doshas da mente, pois a dominância desequilibrada de um desses atributos sutis gera doenças. "Tamas" representa a inércia, letargia enquanto Rajas se apresenta na forma de inquietude, ansiedade, muitos desejos, raiva. Sattva não é considerado dosha pois é o equilíbrio entre Rajas e Tamas.

Porém a condição sutil da mente é flexível, então todas essas qualidades estarão presentes, mesmo em uma pessoa que apresenta uma condição frequente de sattva (equilíbrio). Uma pessoa em equilíbrio de sua saúde dorme horas adequadas e realiza atividades todos os dias de uma maneira equilibrada.

A forma como se direciona a vontade a partir da atitude mental, portanto, será responsável pela saúde e suas condições de equilíbrio, sendo fator determinante para escolhas saudáveis ou não para a vida. A mente consegue identificar como manter o equilíbrio.

Como ter uma mente com predominância em Sattva?

Para Charaka o equilíbrio é encontrado na realização de atos nobres, e Tamas e Rajas podem ser apaziguados por conhecimento espiritual, escritural, paciência, memória e meditação.

Gosto de dizer que a espiritualidade existe independente de religião, que ela é a capacidade de perceber as coisas com mais calma, amorosidade, empatia e respeito. A paciência nos ajuda a perceber o que está prejudicando o estado de felicidade que traz nossa presença ao momento presente, a memória é a percepção das ações virtuosas que você se comprometeu para alcançar um equilíbrio saudável e a meditação uma poderosa ferramenta de concentração que a cada dia de prática traz mais clareza sobre si mesmo, ajuda a entender os mecanismos de funcionamento da mente e te ensina a utilizá-los a seu favor.

Imagine que a mente é um carro desgovernado com alguém no volante que não sabe dirigir - assim é o desequilíbrio na mente, e a meditação faz você aprender a dirigir a mente. Você pode iniciar com 5 minutos de silêncio e concentração em um objeto, palavra, mantra, com certeza já pode perceber o quanto isso pode ajudar a iniciar o dia de uma maneira diferente e mais consciente. Outras atitudes de uma mente em Sattva é cuidar da sua rotina diária com a capacidade ampliada em perceber como estão seu entorno, clima, humor, saúde física e proporcionar a si mesmo aquilo que está faltando. Perceber os excessos, como utilização de equipamentos eletrônicos, trabalho, sentimentos, dormir no tempo apropriado, perceber se está cansado demais, e com sabedoria e paciência ir corrigindo para um estado equilibrado.

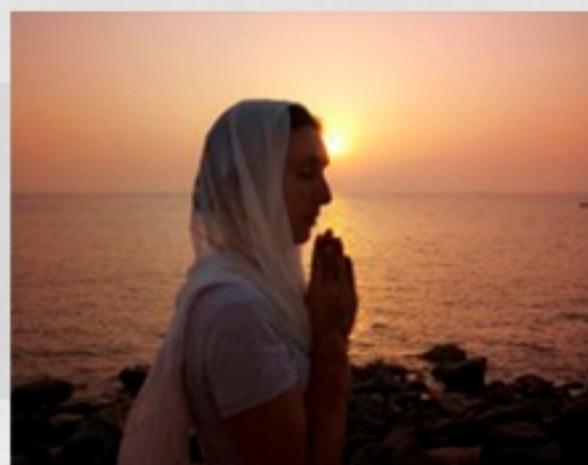


Foto: Terapeuta em Ayurveda @gisipaz_ayurveda, em sua viagem à Índia.



VIAGEM DE ESTUDOS PARA A ÍNDIA

Entre 17 de fevereiro e 13 de março, um grupo da Escola de Ayurveda participou do "Short Term Training Programme in Ayurveda", na Gujarat Ayurved University, em Jamnagar, Índia.

O programa teve aulas teóricas, aulas práticas em laboratórios e jardim de plantas medicinais, preparação de medicamentos, e acompanhamento de procedimentos em todos os setores do hospital público em pacientes internados e ambulatoriais.



Programa de aula sempre conduzido por professores do Instituto de Pós-Graduação da Universidade, onde os alunos foram capacitados em vários aspectos do Ayurveda, e podendo voltar ao Brasil com uma visão mais ampla da prática do Ayurveda em grande escala em um hospital público na Índia, usando como referência e mantendo a prática mais próximo possível do tradicional.

DICAS PRÁTICAS PARA A ESTAÇÃO!

POR PROF^a JULIA PEREIRA

Sharad (outono), faz parte das visarga Kala (estação de liberação), onde as noites são mais longas que os dias e predominam a umidade e oleosidade, o agni (fogo digestivo) é mais forte e a força do corpo aumenta gradualmente.

Durante Sharad Kala, Pitta que acumulou durante o verão e as estações chuvosas, se agrava devido à exposição ao sol. Mesmo que pitta tenha similaridade ao fogo, a sua qualidade líquida está predominando nessa estação, por isso é indicado alimentos de sabores doce e amargo, com propriedades leve e fria. Alguns alimentos indicados são arroz, cevada, trigo e carnes de animais magros e que se movimentem bastante.

É contraindicado se expor excessivamente ao sol e à ventos, dormir durante o dia, comer carnes de animais aquáticos ou de locais lamacentos, iogurtes, gorduras e óleos.

Se expor à raios da lua no início da noite, enfeitar-se com flores da estação são benéficos durante Sharad.



Referência: CA.Su.6:41-48

ENQUANTO ISSO, DURANTE A QUARENTENA...

Nossa equipe está trabalhando de casa, e para ajudar na administração, Frederica, Citrina e Paçoca têm definitivamente auxiliado no aumento da produtividade.



Frederica



Citrina



Paçoca

Fique em casa!

Já os nossos alunos, além de testarem receitas saudáveis, têm acompanhado nosso conteúdo on-line.



Maria B. Villela
Rio de Janeiro



Jana M Leão
Salvador



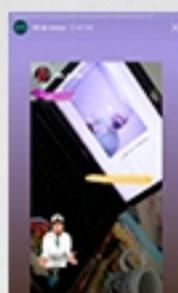
Camila Peter
Florianópolis



Adriana Costa
Campo Grande



Jordana Nunes
São Paulo



Alessandra Z.
Brasília



Luciana Real
Porto Alegre



Guilherme Sette
Belo Horizonte



Jéssica Souto
São Paulo



Fabiana Luna
Porto Alegre

UMA NOTA PARA NOSSOS ALUNOS

Neste mês inicia-se avaliação do curso profissionalizante de Terapeuta em Ayurveda. A avaliação será feita através da Área do Aluno, e a nota sai na mesma hora.

Temos o compromisso de entregar a sociedade bons profissionais, e testar o conhecimento adquirido é um dos passos.

Boa sorte a todos e bons estudos!



REPATRIAÇÃO - PROF. FERNANDO OLIVEIRA

Nosso Diretor e também coordenador dos cursos da Escola de Ayurveda, que atualmente vive na Índia cursando o Bacharelado em Medicina Ayurveda, precisou ser repatriado por conta do novo Corona Virus. A Repatriação contou com uma longa jornada que começou quase na fronteira da Índia com o Paquistão, até Guarulhos, SP.



No momento ele já se encontra no Brasil, e está à disposição para atendimentos em Ayurveda, caso seja necessário.

E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO:

Em tempos de pandemia, gostaríamos de apresentar um conceito simples que usualmente esquecemos: o que é **आयु Ayu** (Vida).

शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो धारि जीवतिम् ।
नतियगसश्चानुबन्धश्च पर्ययैरायुरूच्यते ॥

Ayu é a combinação de Shareera (corpo), Indriya (sentidos), Sattva (mente) e Atma (alma). A palavra Ayurveda é composta de duas palavras – Ayu e Veda.

Ayu significa Vida, e Veda significa conhecimento.

Para uma melhor compreensão, o sloka acima descrito no Charaka Samhita, o principal livro da literatura médica clássica da Índia nos mostra a definição de Ayu – que é a combinação de corpo, sentidos, mente e alma, desta forma indicando como é ampla a definição de vida e que o Ayurveda atua em todos os aspectos em nossas vidas.



Referência: CA.Su.1:42

इष्टोऽयं
ayurveda

