

Dr.(Ayu) Tomislav Petrušić B.A.M.S.

# **AYURVEDA**

## NAUK O ŽIVOTU



HARŠA - BREGANA  
2015. godina

# SADRŽAJ

<i>Zahvala</i>	<b>11</b>
<b>PREDGOVOR:</b> Dr. med. Ninoslav Novak	<b>13</b>
<b>UVOD: MEDICINSKI SUSTAVI I AYURVEDA:</b> Dr. med. Marijan Montani spec.psih.	<b>17</b>
<b>UVOD AUTORA</b>	<b>25</b>
<b>1. poglavlje: ISTOK I ZAPAD</b>	<b>29</b>
1.1 Vedska filozofija, ayurveda i znanstveni materijalizam .....	29
1.2 Veliki umovi zapada i vedska filozofija .....	32
<b>2. poglavlje: NAUK O ŽIVOTU</b>	<b>37</b>
2.1 Povijest ayurvede .....	37
2.2 Podjela ayurvede .....	38
2.2.1 Rasayana .....	40
2.2.2 Vajikarana .....	40
2.2.3 Bhuta Vidya .....	41
<b>3. poglavlje: KARMA I ZDRAVLJE</b>	<b>45</b>
3.1 Karma u Ayurvedi .....	45
3.2 Bolest kao savršeni učitelj .....	50
3.3 Slučajnost kao glavni i dežurni krivac .....	52
<b>4. poglavlje: DINAMIKA BOLESTI</b>	<b>57</b>
4.1 Gdje griješi konvencionalna medicina? .....	57
4.2 Dinamika bolesti i govor tijela .....	59
4.3 Materijalistička filozofija i zakon potiskivanja .....	64

<b>5. poglavlje: ALKEMIJA - MAJKE PRIRODE</b>	<b>69</b>
5.1 Sastojci iz prirodnog laboratorija .....	69
5.2 Kakvi su nam izgledi? .....	70
5.3 Svjesni odabir kao jedino rješenje .....	77
<b>6. poglavlje: AYURVEDA KAO VJEČNI IZVOR NADAHNUĆA</b>	<b>85</b>
6.1 Vede - naslijeđe cijelog čovječanstva .....	85
6.2 Sad-darshanas ili šest škola filozofske misli ili pogleda .....	86
6.2.1 Nyaya darshana ili logika .....	89
6.2.2 Vaisheshika darshana .....	90
6.2.3 Sankhya darshana .....	91
6.2.4 Yoga darshana .....	93
6.2.5 Mimamsa darshana .....	94
6.2.6 Vedanta darshana .....	95
<b>7. poglavlje: AYURVEDA I BUDIZAM</b>	<b>97</b>
7.1 Budističke škole filozofije .....	97
<b>8. poglavlje: AYURVEDA I INDIJSKA FILOZOFSKA MISAO</b>	<b>99</b>
8.1 Ayurveda i indijska filozofska misao .....	101
8.2 Padartha vignanam ili postavke o objektima postanka .....	101
8.3 Dravya vigyan ili nauk o materiji .....	103
8.3.1 Karana dravya .....	103
8.3.2 Karya dravya .....	104
8.4 Paramanu u ayurvedi .....	106
8.5 Guna vigyan ili nauk o kvalitetama .....	106
8.6 Karma vigyan ili nauk o djelovanju .....	115
8.7 Samanya i vishesa .....	115
8.8 Samavaya .....	116
<b>9. poglavlje: TRI GUNE, PET ELEMENATA, ČOVJEK I SVEMIR</b>	<b>117</b>
9.1 Podrijetlo čovjeka i svemira .....	117
9.2 Teorija pet velikih elemenata (Pancha mahabhuta) .....	120
9.3 Karakteristike Mahabhuta .....	121
9.4 Tri doshe .....	122

10. poglavlje: <b>PRAKRITI I VIKRUTI</b>	<b>123</b>
10.1 Konstitucijski tipovi - priroda duha i tijela .....	123
10.2 Vata (vaju) dosha .....	127
10.2.1 Znakovi neravnoteže vata doshe .....	133
10.2.2 Čimbenici koji pogoršavaju vata doshu .....	133
10.2.3 Hrana i okusi koji pogoršavaju vata doshu .....	134
10.2.4 Tretman vata poremećaja .....	134
10.2.5 Karakteristike vata prakriti .....	134
10.3 Pitta dosha .....	135
10.3.1 Znakovi povećane pitta doshe .....	136
10.3.2 Čimbenici koji pogoršavaju pitta doshu .....	139
10.3.3 Tretman pitta poremećaja .....	139
10.3.4 Karakteristike pitta prakriti konstitucije .....	139
10.3.5 Pitta atributi i specifične kvalitete osobe pitta konstitucije .....	140
10.4 Kapha dosha .....	140
10.4.1 Znakovi poremećaja kapha doshe .....	142
10.4.2 Tretman kapha doshe .....	143
10.4.3 Karakteristike kapha konstitucije .....	144
10.4.4 Kapha atributi i specifične kvalitete osobe kapha konstitucije ...	144
10.5 Ostali konstitucijski tipovi .....	145
10.6 Sama prakriti .....	145
10.7 Vikruti .....	145
11. poglavlje: <b>KRALJEVSTVO UMA I ONKRAJ UMA</b>	<b>147</b>
11.1 Priroda uma .....	147
11.1.1 Mentalna ili umna konstitucija – manasa prakriti .....	148
11.1.1.1 Karakteristike pojedinca sattvika uma .....	149
11.1.1.2 Karakteristike i kvalitete pojedinca rajastika uma .....	150
11.1.1.3 Karakteristike pojedinca s tamastika umom .....	151
11.2 Tri stanja uma i turiya .....	151
11.3 San i snovi .....	153
12. poglavlje: <b>TKIVNI ELEMENTI, ESENCA I METABOLIČKI OTROVI</b>	<b>155</b>
12.1 Dhatu ili tkivni elementi .....	155
12.2 Dhatu bolesti .....	156
12.3 Ojas .....	158
12.4 Mala .....	158

13. poglavlje: <b>KANALI CIRKULACIJE</b>	<b>161</b>
13.1 Srote (kanali cirkulacije) .....	161
13.2 Polazište kanala (srote) .....	163
13.3 Dhatus i polazišta kanala koji ih prenose .....	164
14. poglavlje: <b>PROBAVNA VATRA</b>	<b>165</b>
14.1 Probava i metabolizam .....	165
14.2 Ama - toksini .....	169
15. poglavlje: <b>KOMBINIRANJE HRANE ILI SAMYOGA</b>	<b>171</b>
15.1 Ayurveda i pravilna prehrana .....	171
15.2 Vrste nekompatibilne hrane (viruddha ahara) .....	173
15.3 Nekompatibilna hrana i njene kombinacije u Ayurvedi .....	174
16. poglavlje: <b>GRUBOMATERIJALNA I ENERGETSKA ANATOMIJA I AYURVEDSKA AKUPUNKTURA</b>	<b>177</b>
16.1 Sthula shareera ili anatomija fizičkog tijela .....	177
16.2 Marme - energetska čvorišta .....	179
16.3 Ayurvedska akupunktura ili shiravedanam .....	190
17. poglavlje: <b>AYURVEDSKI LIJEKOVI, NJIHOVE OSOBINE I DJELOVANJE</b>	<b>191</b>
17.1 Ayurvedska farmakologija (dravya guna) .....	191
17.2 Rasa .....	192
17.3 Vipaka .....	197
17.4 Guna .....	198
17.5 Virya .....	200
17.6 Prabhava .....	203
18. poglavlje: <b>AYURVEDSKA DIJAGNOSTIKA I UZROCI BOLESTI</b>	<b>205</b>
18.1 Dijagnostika u ayurvedi 207	
18.1.1. Dijagnostika pomoću pulsa .....	206
18.1.2. Dijagnostika pomoću urina .....	207
18.1.3. Dijagnostika pomoću stolice .....	207

18.1.4. Dijagnostika pomoću jezika .....	208
18.1.5. Dijagnostika pomoću očiju .....	208
18.1.6. Dijagnostika pomoću glasa .....	208
18.1.7. Dijagnostika pomoću dodira .....	209
18.1.8. Dijagnostika na temelju općega stanja .....	209
18.2. Uzroci bolesti u ayurvedskoj medicini .....	211
<b>19. poglavlje: AYURVEDA I SEKSUALNOST</b>	<b>213</b>
19.1 Seksualni život i zdravlje .....	213
19.2 Djelovanje dosha za vrijeme začeća .....	216
<b>20. poglavlje: ŽIVOTNI CILJEVI, VRSTE ŽIVOTA, VREMENSKI CIKLUSI, SVJETOVI I KASTE</b>	<b>219</b>
20.1 Četiri glavna životna cilja .....	219
20.2 Četiri vrste života .....	220
20.3 Četiri vremenska ciklusa ili yuge - svemir kao živo biće .....	221
20.4 Loka ili svjetovi egzistencije .....	224
20.5 Varna sustav .....	227
<b>21. poglavlje: MEDICINSKA PRAKSA NEKAD I SAD</b>	<b>231</b>
21.1 Yuge i medicinska praksa .....	231
21.2 Odabir studenata ayurvede u drevno doba .....	234
21.3 Današnje medicinske škole i medicinska praksa .....	236
<b>22. poglavlje: SUPTILNA ANATOMIJA LJUDSKOG BIĆA PO AYURVEDI</b>	<b>239</b>
22.1 Tijelo kao živo biće .....	239
22.2 Energetska čvorišta na ljudskom tijelu -čakre .....	241
22.3 Hormoni - vrata svemira .....	243
22.4 Pet čovjekovih omotača .....	244
22.5 Tri čovjekova tijela (shareeras) .....	244
<b>23. poglavlje: ČOVJEK KAO SAM SVOJ LIJEČNIK</b>	<b>247</b>
<b>24. poglavlje: ŠKOLOVANJE TRADICIONALNIH AYURVEDSKIH LIJEČNIKA</b>	<b>257</b>

25. poglavlje: <b>BUDUĆNOST MEDICINE I ZDRAVSTVENI SUSTAV</b>	<b>261</b>
26. poglavlje: <b>AYURVEDA KAO TRADICIONALNA I KOMPLEMENTARNA MEDICINA</b>	<b>265</b>
26.1 Ayurveda i život .....	266
26.2 Preuzimanje odgovornosti .....	274
26.3 Novi globalizam .....	277
26.4 Globalizam novog doba .....	280
<b>ZAKLJUČAK</b>	<b>283</b>
<b>BIBLIOGRAFIJA</b>	<b>285</b>

## Zahvala

Hvala beskonačnoj inteligenciji, unutrašnjem pokretaču svega vidljivoga i nevidljivoga, utjelovljenju svih imena i oblika, koja mi je podarila milost i omogućila da sačinim ovu knjigu i obradim filozofski teške a ujedno i najjednostavnije teme najjednostavnije životne filozofije.

Zahvaljujem i svojoj životnoj suputnici, supruzi Ivani, koja mi je bezgranično pomagala u sastavljanju poglavlja ove knjige, uvijek bila spremna "baciti pogled" na tekst, davati sugestije i ispravke. S obzirom na moj apstraktni stil pisanja, bez njezine pomoći ova bi knjiga bila vrlo teško razumljiva. Veliko hvala mom prijatelju Branku Gracinu koji je svojim nesebičnim radom postavio koncepciju knjige u duhu hrvatskog jezika. Isto tako hvala Ivanu Glavini za svu pomoć oko objavljivanja knjige.

Zahvaljujem i svima drugima koji su na bilo koji način doprinijeli da ova knjiga ugleda svjetlost dana.

Ovu knjigu započeo sam pisati u Sri Jayawardhanapura-Kotte, glavnom gradu Šri Lanke 2003. godine, a završio u Zagrebu 2007.

Autor





## 1. poglavlje

# ISTOK I ZAPAD

### 1.1 VEDSKA FILOZOFIJA, AYURVEDA I ZNANSTVENI MATERIJALIZAM

**T**radicionalne medicine, a među njima i ayurveda, iz godine u godinu sve više plijene pažnju zapadnog čovjeka. Zapadni, moderan um pomalo spoznaje kako mu određene civilizacijske tekovine u najbitnijim životnim aspektima nisu osigurale evoluciju ljudskih vrijednosti i spokojan život. Naime, tijekom svih ovih godina “slavne ljudske povijesti” čovjek se sve više udaljavao od prirode i od sebe samoga. Materijalistički pogled zavladao je umom tzv. civiliziranog svijeta i time nas doveo u ovakvo stanje u kakvom se danas nalazimo i živimo.

U proteklih se stotinjak godina u svijetu vodilo više ratova i sukoba (što globalnog, što lokalnog karaktera) nego u zadnjih dvije tisuće godina. Može se slobodno reći da je zahvaljujući “materijalističkom znanstvenom umu” svijetom zavladao prava tama, a time je čovječanstvo doseglo samo dno kali yuge ili željeznog doba (jedan od četiri vremenska ciklusa koji su u neprestanoj mijeni). Međutim, uz Božju se milost tijekom prošlog stoljeća rodila nekolicina velikih umova, podarivši nam svojim rođenjem i stvaranjem takve pronalaski koji su doveli do velikih promjena u životu svakog pojedinca. Danas živimo toliko komforno da to uzimamo zdravo za gotovo, iako prije samo stotinjak godina mnoge stvari uopće nisu postojale.

jalističkog egocentrizma Einstein je ovako prokomentirao: “Slava me čini sve glupljim i glupljim, što je, naravno, vrlo čest fenomen”.

Nikola Tesla, Albert Einstein, kao i drugi poznati veliki umovi, svojim su životima dali primjer modernom znanstvenom svijetu, a svojom brigom i ljubavi prema čovječanstvu i drugim bićima ukazali na put jednostavnosti i skromnosti u životu. Za boravka Swamija Vivekanande u Americi, Tesla je pokazao veliko zanimanje za njegova učenja i istočnu filozofiju. Bio je vidno uzbuđen i iznenađen postavkama sankhya filozofije (opis kasnije) i njezinom teorijom postanka Svemira i čovjeka. Sankhya filozofija pokazuje zavidnu teoriju koja se podudara s modernim pogledom na odnos materije i energije. U pismu prijatelju 13.2.1896. Swami Vivekananda navodi: ”Gospodin Tesla bio je očaran vedskim objašnjenjima prane (sila, energija), akashe (eter, prostor) i kalpe (vremenska jedinica), koje su prema njemu jedina stajališta koja suvremena znanost mora zastupati... Gospodin Tesla misli da može matematički dokazati kako se sila i materija mogu obratiti u potencijalnu energiju. Susrest ćemo se sljedeći tjedan kako bi mi dao taj izračun.”

Swami Vivekananda nadao se kako će Tesla dokazati da je ono što mi zovemo materijom zapravo potencijalna energija, a što bi potvrdilo istovjetnost modernog učenja s vedskom znanošću.

Istovjetnost tih teorija vidljiva je iz sljedećeg prikaza:



Braman = Apsolut

Mahat ili Ishwara = Primarna kreativna energija

Prana i akasha = Energija (sila) i materija (eter)



Tesla je istraživao i koristio sanskrtsku terminologiju i vedsku filozofiju kako bi objasnio fizičke mehanizme svemira. Nažalost, svoju teoriju nije uspio matematički dokazati, premda je u nju vjerovao svim svojim bićem,



### 3. poglavlje

## KARMA I ZDRAVLJE

### 3.1 KARMA U AYURVEDI

U ayurvedi se kao jedan od najvažnijih razloga bolesti navodi karma. Pojam karme danas je dosta proširen, ali izgleda da mnogima još nije dovoljno jasan. Naime, često puta kada se nekome kaže “to je tvoja karma”, taj će to shvatiti kao nešto loše što mu se događa i kroz što prolazi. Istina jest da riječ karma, sama po sebi, nema nikakav predznak (niti pozitivan, niti negativan), nego je to jednostavno riječ koja se koristi za baš svako djelovanje ili akciju. U ayurvedskoj se medicini koristi kao riječ karman, a označava djelovanje određenoga lijeka.

Kao što je prethodno rečeno, karma znači akcija ili djelovanje i sve dok se nalazimo u tijelu, ne možemo je izbjeći. Od razmišljanja, disanja, jedenja, pijenja i svega ostaloga u životu, čovjek je uključen u djelovanje, htio to ili ne. Svaka će vrsta djelovanja donijeti određene rezultate, s dobrim ili lošim predznakom. Dobra akcija, odnosno dobra djela donijet će dobre rezultate, a loša - loše. To je jednostavan zakon akcije i reakcije, uzroka i posljedice. Značenja su dobrog i lošega predznaka postavili ljudi s obzirom na osobna iskustva, i ona postoje samo u domeni uma (mikrokozmosa).

Za svemir takvo što ne postoji, njemu je sve dobro. Postoji jedino akcija i njezina reakcija, tj. odgovor na određeni uzrok. Taj zakon, možda pre-

više mistificiran i nerazumljiv, u svojoj je biti vrlo jednostavan. Naime, ako čovjek ne živi u suglasju i miru sa samim sobom, svojom obitelji, svojim susjedom, jednostavno ne može očekivati da mu vanjske okolnosti imaju predznak mira. Taj će nemir prvo prouzročiti određenu reakciju u umu, a na kraju i u tijelu. Ako čovjek nema svoj mir, ne može biti sretan, a ako nije sretan, ne može biti zdrav. Zdravlje isključivo ovisi o čovjekovim mislima, riječima i djelima, a ne o vanjskim okolnostima. Tako je on, kao glavni pokretač, odgovoran za svoje zdravlje. Čovjek “izabire” svoje zdravlje, kroz svoje svjesno i nesvjesno djelovanje.

U ayurvedi se spominju i bolesti koje su neizlječive, a one su uzrokovane “negativnom” karmom, odnosno “lošim” djelovanjem te se na njihov ishod može malo djelovati. Tu se obično radi o “lošoj” karmi iz prošlih života koja se iskazala u datom trenutku, kada su se sve okolnosti za odrađivanje karme savršeno posložile. Takove bolesti su neizlječive ili vrlo teško izlječive. Sitno poboljšanje može se ostvariti kroz prihvaćanje duhovnosti i njene prakse.

Da bi nam stvari bile jasnije, moramo shvatiti da je gledište istočne filozofije na takve neizlječive bolesti potpuno drukčije od zapadnomaterijalističkoga pogleda. Jedan od temelja istočnih filozofija je vjerovanje u reinkarnaciju. Tako da s tog stajališta, gdje je vrijeme manje važno, a konačno oslobođenje, odnosno duhovno prosvjetljenje jedino važno, neizlječiva bolest u odnosu na beskonačnost nema nekog većeg značenja. Naime, kako čovjek nije određen samo fizičkim tijelom, osoba će s tzv. lošom karmom umrijeti, odnosno tijelo će umrijeti, a “negativna” će se karma bolesti iscrpiti. Tada takvo stanje postaje temelj za eventualni novi početak i potencijalno bolji sljedeći život u novome tijelu. Kada se kaže mogući budući život, misli se na to da se Božja milost ne može predvidjeti. Naime, zadnja nas misao u fizičkom tijelu određuje za budući život. To znači, ako pomislimo na Boga, doživjet ćemo trenutno oslobođenje. Ta je mogućnost uvijek otvorena, ali vrlo teško ostvariva za osobu koja se cijeli život posvetila isključivo materijalnom životu.

Međutim, važno je napomenuti da pojedinac u svakome trenutku kroji svoju sudbinu. Ako pri tome osoba u sadašnjem vremenu proživlja-



## 6. poglavlje

# AYURVEDA KAO VJEČNI IZVOR NADAHNUĆA

### 6.1 VEDE - NASLIJEĐE CIJELOG ČOVJEČANSTVA

**A**yurveda nije znanost koja je nastala sustavom pronalazaka, svakodnevnim novim otkrićima i dugotrajnim istraživanjem. Kao dio Veda, odnosno Atharva Vede, nauk ayurvede dan je čovječanstvu milošću Božjom preko niza učitelja koji su spoznali Boga (rishija) i prenošen je usmenim putem s učitelja na učenika (guru-sishya). Kao takav, on je potpun i savršen. Vidjeli smo kako svaki dio ayurvedske medicine možemo objasniti modernim jezikom. Ona je vrlo jednostavna i time bliška životu. U Vedama su sadržana sva znanja iz bilo kojeg aspekta ljudskog života, a i sama riječ veda znači sistematično i znanstveno znanje.

*Postoje četiri glavne Vede i svaka obrađuje različitu tematiku:*

1. Rig Veda - znanost i tehnologija
2. Yajur Veda - društveni zakoni i upravljanje
3. Sam Veda - glazba, zvuk
4. Atharva Veda – zdravstvo

Zašto kažemo za Vede, odnosno ayurvedu, da su potpune i savršene? Za njih se kaže da su vječne, potpune i savršene jer počivaju na sanathana dharmi (vječnoj istini) kojoj su temelj pet ljudskih vrijednosti: sathya, prema, dharma, shanti, ahimsa (istina, ljubav, ispravno ponašanje, mir i nenasilje). Na tim temeljnim osnovama počiva čitav Svemir i kao takve, one su njegov temelj i zaštitnik. Kada se njihov odnos poremeti, dolazi do promjena u određenim ciklusima mijena u Svemiru koje se nazivaju yuge ili doba (o njima ćemo kasnije). Temeljne istine nisu vezane niti za jednu religiju, no one se kriju kao suptilni čimbenici u njihovim temeljima i služe kao nepristrani vodič za mir i harmoniju u cijelom Svemiru. Kao takve, Vede su vodstvo, nadahnuće i nasljeđe cijelog čovječanstva. Vede su vječne, ne ovise ni o vremenu (kala), niti o yugi (period vremena). Za ayurvedu se kaže da je: shaswat (nešto što ima kontinuirano postojanje), anadi (drevnija od života), swabhava siddha (prirodno drevno učenje), nityatva (vječnog postojanja). Kada govorimo o istini, ona je konstantna i ne ovisi ni o jednom određenom mjestu, vremenu ili vjerovanju.



## 6.2 SAD-DARSHANE ILI ŠEST ŠKOLA FILOZOFSKE MISLI ILI POGLEDA

Riječ darshana dolazi od Sanskrtskog korjena riječi drish koje ima značaje, vid, pogled. Možemo reći kako svaka od ovih škola ima različite filozofske poglede na postanak Svemira, svijeta i čovjeka.

1. Nyaya Darshana, autor Gautama
2. Vaisheshika Darshana, autor Kanada
3. Sankhya Darshana, autor Kapila
4. Yoga Darshana, autor Patanjali
5. Purva Mimamsa Darshana, autor Jaimini
6. Uttara Mimamsa Darshana ili Vedanta-Darshana, autor Badarayana

**U tijelu postoji 5 tipova vjetra:**

Vayu	Lokacija	Normalna funkcija	Bolesti i problemi
prana	srce	disanje i gutanje hrane	štucanje, bronhitis, prehlada, hrapavost glasa
udana	grlo	govor i glas	različite bolesti očiju, usta, grla i nosa
samana	želudac i tanko crijevo	pomaže probavne enzime, asimilaciju hrane i njenu razgradnju u finije tkivne elemente-dhatu	proljevi, loša probava
apana	debelo crijevo i zdjelica	eliminacija stolice, urina, menstrualne krvi, sperme	bolesti mjehura, čmara testisa, mokraćnih putova, dijabetes
vyana	srce	pomaže pri funkciji cirkulacije	problemi cirkulacije, groznica i proljev

Ako se vata dosha na vrijeme ne otkrije i tretira, može izazvati kronične i neizlječive bolesti poput astme, artritisa, Parkinsonove bolesti, konstipacije, paralize, itd. U ayurvedi je opisano kako vata uzrokuje 80 vrsta različitih problema i bolesti. Problemi i bolesti uzrokovane vata doshom spadaju u teže izlječive zbog same prirode vjetra koji je nestabilan. Budući da je ona pokretačka snaga ostalih dviju dosha, ako oстане duže vrijeme u neravnoteži može prouzrokovati neravnotežu svih triju dosha, a bolesti uzrokovane takvim stanjem su kronične i teško izlječive, odnosno neizlječive.

## 14. poglavlje: AGNI – PROBAVNA VATRA

### Dhatu otpadni materijali koji se stvaraju poslije djelovanja agni:

DHATU	Otpadni materijali koji se stvaraju poslije djelovanja agni
Anna (hrana)	stolica i urin
Rasa	sluz, sputum (kapha)
Rakta	žuč (pitta)
Mamsa	izlučevine iz ušiju, očiju, usta, nosa i korijena kose
Medas	Znoj
Asthi	kosa i nokti
Majja	supstanca koja se nalazi u očima, stolici i koži
Sukra	Nema otpadnog produkta

Mahabhutagni, kojih ima pet, povezani su s panchamahabhutama i pretvaraju vanjske (egzogene) mahabhute u unutarnje (endogene), odnosno reguliraju daljnju probavu i asimilaciju mahabhuta koje nalazimo u hrani.

Prije bilo kakvog ayurvedskog tretmana, neovisno o vrsti bolesti, utvrđuje se stanje unutarnje vatre i ako je potrebno, prvo se uspostavlja pravilan rad probavne vatre. Kao što smo rekli, bez pravilnog rada probavne vatre nećemo postići željene rezultate uspostave ravnoteže, odnosno zdravlja. Većina lijekova u ayurvedi stimulativno djeluje na rad unutarnjih vatri. Isto tako, postoji i vrsta terapije (panchakarma) kojom se postiže eliminacija otpadnih tvari (ama) i uspostavlja normalno funkcioniranje probavne vatre. U ranim je godinama života probavna vatra slaba, ali se s godinama pojačava uspostavljajući bolju probavu i metabolizam, a to potpomaže rast i razvoj tijela. Poslije četrdesete godine života probavna vatra stabilizira svoj rad, sve do šezdesetih kada počinje postupno slabiti i tijelo ne dobiva dovoljnu količinu hranjivih tvari pa to uzrokuje starenje. O pravilnom radu probavne vatre ovisi brzina našega starenja, vitalnost, izgled, vanjština, sjaj,



### **Marme na prsima i abdomenu:**

1. Guda - marma koja je locirana u mišiću; nalazi se u području anusa; površinska povreda ovoga mjesta uzrokuje smrt; ova marma kontrolira prvi energetski centar, apana vayu, purishavaha, mutravaha, shukravaha i artavaha srote.
2. Vasti - marma koja se nalazi u ligamentu; nalazi se na mokraćnom mjehuru; jača povreda ovoga mjesta uzrokuje akutnu upalu potrbušnice i smrt; ova marma kontrolira mišićno i masno tkivo (medovaha), urinarni trakt, reproduktivne organe i drugi energetski centar.
3. Nabhi - marma koja se nalazi u krvnoj žili; nalazi se u pupku; povreda trbušnog zida odnosno abdominalne šupljine izaziva smrt uslijed šoka.
4. Hridaya - marma koja se nalazi u krvnoj žili na sredini prsne kosti; povreda ovog mjesta izaziva trenutnu smrt; ova marma kontrolira cirkulatorni sustav, um, vyana i prana vayu, ojas, srce (sjedište uma i duše).
5. Stanmula - marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se na bradavicama; povreda ovoga mjesta može izazvati upalu plućne maramice, upalu pluća i može prouzrokovati smrt u dužem vremenskom periodu; ova marma kontrolira pran i vyana vayu, krvni tlak, laktaciju.
6. Stanrohita - marma koja se nalazi u mišiću; sveukupno su dvije i nalaze se dva prsta iznad bradavica; povreda ovoga mjesta može prouzrokovati plućne komplikacije, astmu, infekcije respiratornog trakta i smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira mišićni i živčani sustav, pluća, prana i vyana vayu.
7. Apalapa - marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se na hvatištu malog prsnog mišića, u području brahijalnog pleksusa; povreda ovoga mjesta uzrokuje prodor krvi ili zraka u

svoje usluge besplatno, a pacijentima koji su bili siromašni davali su hranu, postelju ako su dolazili izdaleka, pa čak i novac od onog malo što su imali. Današnjem je čovjeku to nezamislivo jer je danas sebičnost dosegla savršenstvo, a najvažniji su životni ciljevi novac i položaj, pa se takva praksa čini glupom i bezvrijednom.

*Sebičnost je uzimanje i zaboravljanje.*

*Nesebičnost je davanje i opraštanje.*

Sri Sathya Sai Baba

Pod utjecajem kali yuge i pada moralnih vrijednosti, školovanje je tradicionalnih liječnika dovedeno pred zid uništenja i zaborava. Velika tradicija, baština tradicionalnih liječnika, to veliko blago skoro je otišlo u zaborav. Dugi niz godina tradicionalni liječnici nisu mogli osigurati svoja osnovna prava na registraciju, ali danas se to počelo mijenjati pa su poduzete neke mjere kako bi se poticao tradicionalan način učenja, guru-sisya odnos. Opet se potiče upa vaidya (blizu učitelja) način učenja i prakse, jer je to jedini pravi način prijenosa ayurvedskoga znanja. To je način koji osigurava i poštuje moralni i duhovni aspekt postojanja. Naime, učitelj je taj koji u bliskom odnosu s učenikom ocjenjuje i procjenjuje njegov napredak moralnog i teoretskog znanja. U ayurvedskoj medicini postoje znanja koja se jednostavno ne mogu prenijeti na osobu koja nije moralno i duhovno spremna. Današnji školovani ayurvedski liječnici, oni koji su završili ayurvedsku školu po nekakvim fizičkim standardima školovanja, često se ne mogu uspoređivati s iskustvom i znanjem tradicionalnih obiteljskih liječnika. Zato je nedavno Ayurvedski koncil u Indiji ponovo oživio školovanje na temelju guru-sisya odnosa, u cilju nastavka i poticanja drevne medicinske prakse.

Tamo gdje se materijalizam uvukao kroz mjerenja i registracije, često puta plaćamo cijenu kvalitete i ljudskosti i bivamo zavedeni i prevareni nečijim titulama. Moderni sustav školovanja vodi brigu o teoretskom ili svjetovnom znanju, a zanemaruje aspekt moralnog i duhovnog razvoja i