

Dr. Scott Gerson

AYURVEDA

Kadim Hint
Tedavi Sanatı



AYURVEDA

KADIM HINT TEDAVI SANATI

DR. SCOTT GERSON

AYURVEDA

KADIM HINT TEDAVI SANATI

Dr. SCOTT GERSON



ALFA

Alfa: 575
Alternatif Tıp Dizisi No: 002

AYURVEDA - Kadim Hint Tedavi Sanatı

Dr. Scott Gerson

Özgün Adı:

Ayurveda - The Ancient Indian Healing Art

ISBN 975-316-230-8

Birinci Basım: Temmuz 1999

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni : M. Faruk Bayrak
Genel Yayın Koordinatörü : Öner Ciravoğlu
Yayın Yönetmeni : Dr. Cahit Akın
Yönetici Editör : Mümin Sekman
Teknik Editör : Ebru Özel
Çeviri : Alfa Çeviri Grubu
Kapak Tasarımı : Ersin Özdemir
Paz. ve Satış Müdürü : Vedat Bayrak
Satın Alma Müdürü : Ali Bayrak
Sevkiyat Sorumlusu : Ömer Kımıl
Montaj, Baskı ve Cilt : Melisa Matbaacılık
Tel: (0212) 501 97 57

Kitabın Türkçe baskısının tüm yayın hakları

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Copyright © 1999 ALFA Basım Yayım Dağıtım

© Element Books Limited 1993

Text © Scott Gerson 1993

MERKEZ

ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Ticaretthane Sk. No: 41/1 Cağaloğlu, İstanbul/TURKEY

Tel: +90 (212) 511 53 03 — 513 87 51 — 512 30 46 — 528 26 75-76

Fax: +90 (212) 519 33 00

E-mail : alfabas@doruk.com.tr

ALFA/AKTÜEL KİTABEVLERİ

BURSA

Burç Sinema Pasajı No: 34

Altıparmak

BURSA

Tel: +90 (224) 223 60 16

ŞANLIURFA

Mimar Sinan Mahallesi, 2. Sk.

No:2/D Halk Eğitim Yarı

ŞANLIURFA

Tel: +90 (414) 312 46 80

Dr. Scott Gerson, uzun yıllardır Ayurveda araştırmaları içinde yer almaktadır. Yetkin bir tıp uzmanı olarak New York'taki uygulamalarında Ayurvedayı tıpla birleştirmektedir.

Teşekkür

Om Paramatmane Namah

Üstün Ruhun önünde saygıyla eğiliş

Annem ve babam, Jacob ve Doreen'e ve kızkardeşim Nancy'ye sevgileri için içten teşekkürler. Bütün hocalarıma, özel öğretmenlerime ve Yol arkadaşlarıma kalbimin derinliklerinden teşekkürler. Dr. Ashwin Barot ve Dr. Nicholas Kostopoulos'a destekleri için özellikle minnettarım. Bu kitap, ruhu bende yaşamaya devam eden Thomas H. Griffiths'in anısına adanmıştır.

Önsöz

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri, insan, huzur ve refah arayışı içinde olmuştur. Bilinçli bir mahrumiyet ve acı yaşantısına varmak için bütün zevk ve konforlardan vazgeçen çileciler hariç tutulursa; acıdan ve hastalıktan elde edilecek birşey yoktur. Sıradan insan gönülsüz bir şekilde acı çeker. Ayurveda'nın amacı acıyı azaltmak, sağlıklı olanın sağlığını korumak ve hasta olanın hastalıklarını iyileştirmektir.

Bugün dünyadaki pek çok insan hayatlarının gerçek amacını anlamamaktadırlar. Geri kalanlar maddi dünyayla büyülenmiş ve gerçek ilahi doğamızın varlığından habersiz durmaktadırlar. Korku ve cehaletle dolmuş bir şekilde bencil ve düşüncesiz hedefler peşinde zaman ve enerjilerini heba etmektedirler. Bu uygarlığa acımasız bir bakış gibi görünebilir. Fakat, gerçek doğamıza dair bu hafıza kaybı pek çok bireysel ve gezegensel hastalıkların temelinde yer olan şeydir. İnsanoğlunda bozulmalara ve hastalıklara maruz kalan yönü zihin-bedendir. Onun, bölünüp hastalanma ağrısına ve enđişesine, bütünlüğü ve tutarlılığı tekrar kazanmak umuduyla sevgi ve dikkatle karşılık verilir.

Bu bütünlüğü yeniden kazanma ve koruma sanatı Ayurveda tıbbının merkezidir. Eski rishiler (kahinler) ve sadhus (azizler) bunu, sağlıklı zihin-bedenler için doğamızın kolay farkedilemeyen yönlerini hatırlamak ve beslemek zorunda olduğumuz şeklinde anlamışlardır. İçsel, yaşı olmayan, herşeyi bilen benlikle ilgili hayatlarımızı, düşüncelerimizi, davranışlarımızı doğru bir şekilde sıralamalıyız; fiziksel ve zihinsel sağlık sonradan gelecektir. Açık

ve algılanabilen vücudun refahının açık olmayan ve algılanamayan, kendini göstermeyen benliğin varlığına dayalı olduğu fikri sıradan modern zihniyete yabancıdır. Fakat bu aslında bizim gerçeğimizdir. Eski bir metin olan Brihadaranyaka Upanished'teki bir bilge der ki: "Güneş battığında, ay battığında ve ateş söndüğünde ve ses sustuğunda geriye kalan İnsanın ışığı mıdır? Benlik gerçekten onun ışığıdır."

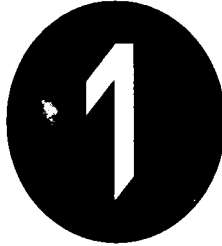
Bu küçük kitap okuyucuya sağlıklı, huzurlu ve refah içinde bir hayata ulaşmak için pek çok pratik araçlar sunacaktır. Muhakeme ve sabırla birlikte kullanıldığında bütün bu terapetik ölçümler kaçınılmaz olarak daha fazla refaha yolaçacaktır. Yine de daha sonra gelecek ayrıntılarda kaybolmadan önce bu kitabın gerçek mesajına en başında kulak verelim. Okuyucu, işitip işitmemek tamamen size kalmıştır!

Eski bilgiler, acıdan uzak, uzun, mutlu bir hayata dair nihai amacı elde etmek için bir yol tanımlamışlardır. Bu yol meditasyondan geçer. Meditasyon basittir ve herkes tarafından yapılabilir; etkileri derin ve doğrudandır. Doğru bir şekilde meditasyon yapan kimsenin, sağlık sisteminin ve ruhsal eğitimin bütün faydalarını alabileceği söylenir. Meditasyon, aksine bir durumda kuruyacak ve ölecek olan insan potansiyellerinin sınırlarının kilidini açan ve onu özgürleştiren anahtardır. Kendi kendini gerçekleştirmek için insanlığa verilmiştir. Bu yüzden, bu kitap hiçbir şeye ilham vermiyor olsa bile bu kapsayıcı, basit tekniğin uygulanmasını teşvik edecektir.

Om....Huzur....Huzur...Huzur

İçindekiler

Teşekkür.....	7
Önsöz	9
1. Ayurveda nedir?	13
2. Ayurveda'nın Tarihi	19
3. Beş Unsur ve Tridosha Teorisi	29
4. Temel Kavramlar	53
5. Hastalık Süreci	87
6. Hastalığın Tedavisi.....	107
Lugatçe	142



Ayurveda Nedir?

**"Muhteşem, canlandırıcı kutsalın parlaklığı üzerine
düşünceye dalarız.**

O, kendisi, zihinlerimizi aydınlatsın.

Om"

—RIG VEDA I, 62:10—

Ayurveda, Hindistan altkıtasında 3000-5000 yıl önce ortaya çıkan bir tedavi sistemidir. Hindistan'ın özgün meditasyon, yoga ve astroloji sistemlerini de üreten kadim, büyük bilgiler tarafından kurulmuştur. Ayurvedanın hem ruhsal hem de pratik bir temeli vardır; ruhsal temeli pratik olanı doğurur. Ayurvedaya göre insanlarda üç vücut veya alan vardır: fiziksel, latif ve nedensel. Modern Batı dilinde bunlar vücut, zihin ve ruh olarak isimlendirilebilir. Ayurveda sağlık sistemi, sağlığın, bu üçlünün bütün parçalarının bir uyum içinde işlemesi olduğunu vurgular.

Beş Unsur

Ayurvedaya göre maddî dünyadaki herşey beş unsurun kombinasyonlarından oluşmaktadır: boşluk, hava, ateş, su ve toprak. Bu beş unsur, Bir olan, görünmeyen ve farklılaşmamış olan Yaratıcı Prensibin görünümüleridir ve ondan türerler. Beş unsur, mumun ateşinde veya bardaktaki suda olduğunu gibi, kelime anlamında yola çıkılarak tam olarak anlaşmaz; daha ziyade, belirli bir unsurda içkin bulunan esas evrensel prensiple iletişim kurulmasını ifade eder. Böylece hava, yaratılışı harekete geçiren şeffaf, yoğunluğu az, kinetik bir güçtür. Ateşle doğada ısı üreten ve ışık yayan güç ima edilir. Suyla H₂O molekülünde mükemmel ve basit bir şekilde görüldüğü gibi realitenin maddeleri bir arada tutar yönünü anlarız. Hem toprak hem de boşluk aynı prototipik şekilde anlaşılır. Bu beş unsur bir çiçeğin taç yaprağından her bir insanın bireysel fizyolojisine kadar maddî âlemde bulunan herşeyin temelini oluşturur. Bunları dengede

tutmak, ister fiziksel, zihinsel veya isterse ruhsal açıdan olsun, sağlığı devamlı kılmak ve hastalıkları iyileştirmek bakımından anahtar rolü oynamaktadır.

Ayurveda iki kökten türeyen Sanskritçe bir kelimedir: bilgi anlamına gelen vid, günlük yaşam veya hayat döngüsü anlamına gelen ayus. Bu yüzden Ayurveda günlük hayatın ve hayat döngüsünün bilgisidir. Her canlının doğadan geldiğini, bütün bir evrenin parçası olduğumuzu ve bu yüzden kaynağımıza karşı bir sorumluluğumuz olduğunu vurgulayan bir tıbbî sistemdir. Beş unsurun her bir bireyde farklı kombinasyonlar ve oranlarda bir araya gelerek, unsurların birleşiminde ve dengeye giden yollarında her bir kişiyi biricik kıldığını kabul eden bir sistemdir. Bu farklılıklar kabul edilmelidir ve bunlara saygı gösterilmelidir; çünkü vücudumuza zarar verecek şekilde yaşarsak bunun sonucunda muhtemel olarak acı çekeriz. Benzer şekilde, henzersiz yapımızı ve çevremizle olan uyumumuzu destekleyecek şekilde yaşayarak sağlığımızı ve refahımızı koruyabiliriz.

Ayurveda Uygulaması

Ayurveda tıbbının uygulaması sekiz kol veya sekiz alt özellik içerir:

- ◆ *Genel dahili tıp*
- ◆ *Genel cerrahi*
- ◆ *Plastik cerrahi*
- ◆ *Otolarinjoloji (kulak, burun, boğaz)*
- ◆ *Toksikoloji*
- ◆ *Doğum ve jinekoloji*
- ◆ *Pediyatri*
- ◆ *Göz hastalıkları*

Ek olarak, vadyalar (Ayurveda hekimleri) beslenme prensipleri, psikoloji, astroloji, kıymetli taş ve renk terapisi, bitkisel ilaçlar ve iklim bilgisine de âşinadırlar. Bütün olarak bakıldığında, Ayurveda, sağlık için bütüncül ve pratik bir sistem arayışı içinde olanlarımız için, tartışma götürmez ve dinamik bir modeldir.

Hastalıktan iyileşme, doğanın kanunları uyarınca yapılan Mutlak faaliyetin ardısına gelir. Bütün yapabileceğimiz doğanın kanunlarına uygun bir şekilde dengeli bir hayat yaşayarak Doğa'ya yardım etmektir. Ayurvedanın mesajı bireyin geldiği doğayla birey arasında uyumun sağlanması yönündedir.

Ayurveda sistemindeki bütün tedavilerin temeli içimizdeki yaşam enerjilerinin dengelenmesidir. Bu amaca yönelik olarak bu sistem bize, vücut, zihin ve ruhla ilgili bireysel, günlük uygulamalar sağlar. Meditasyon burada birincil ve temel bir araç olarak kullanılır ve diyetler, otlar, mineraller, aromalar da bunun yanına ilave edilir. Ayurveda, bireyle olduğu kadar toplumla da ilgilenir ve gerçek doğamızı anlamak ve gerçekleştirmek için bize fırsat verir.

Ayurveda sık sık sağlığı kazanma ve koruma sistemi, "yaşamın bilimi" olarak anılır. Fakat sağlık nihai amaç değil, daha ziyade ruhsal büyüme için gerekli bir araçtır. Hayatın amacı sadece yaşamak değil, hayatın geçek anlamını yakalamaktır. Sağlığı iyi olacak kadar şanslı olanlarımız enerjimizi insani kalitenin en üst noktasına ulaşmak için kullanmalıyız. Bu sebeple, beden, Gerçeğe adanmış bir hayatın amacı değil, temelidir. Eğer sağlığımızda bir sorun varsa, rahatsız oluruz ve en sonunda da vücuttan bağımsızlaşma kabiliyetimiz sınırlanır.

Ayurveda basit ve muhteşem bir tıbbî sistemdir. İnsan organizmasının nasıl işlediğine ve bu işleyişin nasıl bozulduğuna dair teorik açıklamalar getirmez. Aksine, basit bir şekilde, zihine, Doğanın kurallarını gösterir. Basit ve pratik şekillerde Doğa'nın

güçlerini kullanmamız konusunda bizi bilgilendirir. Nihayetinde, bütün güç ve zekânın Mutlak'tan doğru akıp geldiğini gösterir. Bu sebeple, Ayurveda hikmeti, özgün olarak Mutlakın dilinde, Sanskritçe'de kayıtlıdır. Yaratılışın kendisi gibi; sesler, karakterler ve bu dilin dilbilgisi de zatında güzel ve huzur doludur. Sanskritçe zihinde rahatlık yaratır; çünkü kendisi Mutlak'ın rahatlığını yansıtır. Ayurveda basit olmasına rağmen derin ve kapsamlı enerji prensipleri de içerir.

Ayurveda içimizdeki ve dışımızdaki doğa kuvvetlerine de atıfta bulunur ve fizyolojimizde hangi kuvvetin baskın olduğunu bulmayı amaçlar. Örneğin, modern tıbbın hiçbir pratik bilği sağlamayan, gereksiz bir şekilde materyalist ve keyfî olarak "nefrotik sendromu" şeklin de adlandırdığı teorik açıklamalardan ziyade, sistemde böbreklerdeki bir enerji dengesizliğine bağlı fazla su olup olmadığını basit bir şekilde belirleyebilir.

Ayurvedada kullanılan kavramlar, bilimsel kavramlardan veya deneylerden doğmazlar, Doğanın doğrudan gözlenmesi sonucu ortaya çıkarlar. Daha sonra da göreceğimiz gibi; Ayurvedanın beş unsuru içimizde hükmünü icra eden Doğa güçlerinin kendisidir ve bize onları gözlemek ve onlarla uyum içinde yaşamak öğretilir. İçimizde fizyolojik bir temelde işleyen bu güçlerin farkına varmak çok kolaydır. Bu yüzden uzun süre suyun içinde olmak ve uzun süre ateşe maruz kalmak bize dışsal olarak zarar verdiği gibi (hipotermia veya üçüncü derecede deri yanıklarına sebep olarak), içimizdeki suyun ve ateşin çok fazla yükselmesine mücadele etmek de içsel işlev bozukluklarına yolaçar.

Ayurveda hikmetine göre, zihin-vücut kendi kendini ivileştirecek zekâya sahiptir. Makrokozmozda işleyen ve kuşların yıllık göçlerini, mevsimlerin değişmesini, gelgitleri, gezegenlerin uydularını yöneten aynı Zekâ mikrokozmoz yani insan fizyolojisi seviyesinde de işler. Bu büyük Zekânın her bir insana doğru akmasını sağlamak Ayurvedanın esas işlevidir

2

Ayurvedanın Tarihi

Yaratılışın başlangıcında, evreni yaratma arzusuyla dolu Tanrı, İnsan Biçiminde Cisimlenmiş Arzu, vardı. Bu arzu Herşeyi Bilen'in ilk yaratıcı gücüydü. İnsan Biçiminde Cisimlenmiş Arzu ve Onun büyük yaratma isteği aynı yerde – evrenin bütününde ikamet ediyorlardı. Ey Kama, zenginliği ve refahı fedakârlar üzerine yağdır.

—ARTHARVAVEDA 12:2—

Indus Vadisindeki Şehir Devletleri

Ayurvedanın ortaya çıktığı Hindistan bizce pek az bilinir. Bildiğimiz, bereketli Indus Irmağı vadisinin MÖ. 3500-1500 yılları arasında yaşamış olan pek çok şehir devletine hayat ve besin sağladığıdır. Bu, uygarlığın beş beşiğinden (Çin, Mısır, Sümer, Peru ve Indus Vadisi) biridir. 4000 yıl öncesinin Hint şehir devletleri 400 ve 500,000 mil kareye yayılan sofistike ve istikrarlı devletlerdi.

Şimdiki Hindistan'ın Kuzey Batı bölümündeki büyük ırmak sistemlerinin üretken toprağı ihtiyacın üzerinde yiyecek üretimini mümkün kılmıştır. Bu, ticaretin gelişmesine, şehirlerin oluşmasıyla da şehirleşmeye yolaçmıştır. Bu şehirler iyi organize olmuşlardı, karmaşık bir resim yazısı standart ağırlık ve ölçüm sistemleri, ve iyi düşünülmüş yapı modellerine sahiptiler. Mohenjodaro ve Harappa gibi iki büyük şehir bu uygarlığın merkeziydi ve onların dikkatli bir şekilde planlanmış olmaları iyi tanımlanmış ve uyumlu bir politik bütünü yansıtıyordu. Bu şehirlerde gelişmiş bir lağım ve kanalizasyon sistemi vardı ve genel olarak Ayurveda literatüründe rastlandığı üzere, hijyene büyük önem verilmesiyle kendini gösteren yüksek sağlık standartlarına sahipti. Evler taştan ve tuğladan yapılıyordu ve toplumda hayatî enerjinin akmasını sağlayacak şekilde bütün şehir birleşik bir şekilde inşa ediliyordu.

Bu, Ana Tanrıçaya tapınan, doğaya dönük bolluk içinde bir kültürdü. Zamanının diğer uygarlıkları gibi, büyük alanlar buğday, diğer hububatlar ve pamuk ekimine ayrılmıştı. Basra Körfezi ve Arap Denizi üzerinden Sümer'le faal bir ticaret yürütülüyordu. Bu uygarlığın bolluğuna delalet eden karmaşık bir insan vücudu şeklinde oyuncaklar bulunmuştur.

Ancak bu uygarlığın muhtemelen istilâlar, iklimsel değişiklikler, Indus Irmağının yön değiştirmesi yüzünden MÖ. 1700'lü yıllarda duraklamaya başladığının işaretleri vardır.

Bu sofistike ve gelişen kùltürde Ayurveda bilgisi ortaya çıktı. Geleneksel Ayurveda bilgisi, rishilerin, Hindistan'ın bilge rahiplerinin büyük bir arzuyla aradıkları bilgiyi elde etmek için ihtiyaç duydukları huzur ve berraklığı bulmak amacıyla kendilerini uygarlıklarından geri çekmeleri gerektiğini fark edişlerini anlatır. Uzaklığı belirsiz bir geçmişte bu kùltürde ortaya çıkan rishiler hastalık ve onun insan hayatına etkisini ortaya koymak için Himalayaların eteklerinde toplandılar. Sadece insan ırkından değil bütün yaratıklardan hastalığı kaldırmak istiyorlardı ve bu yüzden de hep birlikte meditasyon yaptılar. Bu meditasyonlardan Ayurveda anlayışı ve bilgisi ortaya çıktı.

Veda

Ayurveda'nın içinden çıktığı Veda geleneğinin kaynağı belirsizdir; ancak MÖ. 2000 civarında Indus Vadisine bir Hint Avrupa dili konuşan insanların göçetmesiyle ilişkili olduğu düşünölmektedir. Bunlar Hint yazıtlarında, seyyah veya anlamına gelen "Aryan" kelimesiyle anılmaktadır.

Veda gezginleri kendileriyle birlikte dinî kavramlarını, ritüellerini, bilinci canlandıran ve soma olarak isimlendirilen bir ilacı, doğa tanrılarını ve tanrıçalarını getirdiler. Bu tanrılardan bazılarının muhtemelen ortak bir tarih öncesi kaynak sebebiyle eski Yunan, Roma ve Perslerin din geleneğinde benzerleri olduğu göröür. MÖ. 2000 ve 500 yıllarında Aryanların geliştirdiği bu din, Veda (kelime anlamı itibarıyla "bilgi") olarak isimlendirilen ilahî ve şarkıların bir toplamıdır.

Hindular Veda'yı daima kutsal kaynak ve sonsuzluktan türemiş olarak gördüler, ilahilerin atfedildiği rishiler onları doğrudan Üstün Ben'den alan rahiplere ilham verdiler. Veda'yı oluşturan dört metin vardır: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda ve Atharva Veda. Her birini kısaca gözden geçirelim.

Rig Veda

Vedaların en eskisi olan Rig Veda 1000'in üzerinde ilahi içerir. Bütün diğer vedalar ona dayanır. Yoga, meditasyon, mantra ve Ayurveda gibi Veda biliminin pek çok yönleri Rig Veda'da bulunur. Arkeolojik kanıtlar ve astronomik referanslara dayanarak bazıları onun daha eski olduğunu söylese de, araştırmacıların çoğu Rig Veda'yı MÖ. 1500'lere dayandırır.

Sama Veda

Sama Veda daha müzikal bir şekle sokulmuş olan çeşitli Rig Veda ilahileri içerir. Kendini gerçekleştirmenin coşkunu ve saadetini temsil ettiği söylenir. Rig Veda adımı, Sama Veda danstır; Rig Veda kelime, Sama Veda anlamadır.

Yajur Veda

Zihni temizlemek ve bilinci uyandırmak için yapılan pek çok yoga ritüelleri ve fedakârlıklarla ilgilidir. Bu dini törenlerin amacı bireyin içindeki evreni harekete geçirmek ve böylece ikisini birleştirmektir.

Atharva Veda

Dört Veda'nın en sonuncusu olduğu düşünülen bu metin, şarkıları ve kötülüğü, talihsizliği, düşmanları ve hastalığı defetmek ve tanrıları ve mantraları yatıştırmak için, duaları içerir. Diğer vedaların aksine, Atharvan rahipleri tarafından kullanılan büyü sözler ihtiva etmektedir.

Dört Veda'nın herbiri iki farklı parçaya bölünmüştür: Mutlak olanın çeşitli yönlerine yapılan duaları içeren mantra ve mantlaların kullanıldığı törenler için ayrıntılı yönergeler içeren brahmana.

"Veda literatürü"nde ayrıca, aranyaka adındaki törenlerin gizli ve mistik açıklamalarını veren metinler ve burada çok kısaca üzerinde durulacak olan Veda felsefesinin doruğu Upanishadlar yer alır. Birlikte bakıldığında bu tezler, hatırlanan bilgi olan shru-ti'nin zıddı olan alınan bilgi veya smirti (Bhagavad Gita gibi) olarak bilinir.

Upanishadlar

Veda devrinin sonuna doğru, ritüel ve fedakârlık gibi Veda fikirleri içsel bir öğretinin sembolü olarak yeniden yorumlandı. Zamanın pek çok felsefe ekolünde kozmolojik doğaya dair spekülasyonlar ortaya çıktı; bunlar kaydedildi ve toplu bir şekilde Upanishad olarak isimlendirildi. Upanishadlarda Veda ritüelinin ruhsal anlamı ve onun insanlıkla olan ilişkisi vurgulanmaktadır.

Upanishadlarda bulunan temel öğretiyi altı büyük sözün (mahavakyalar) içinde bulunur:

1. Aham Brahmasmi. Ben Brahmanım.

Bu bireyin Üstün Ben'le ayniyetini sağlar. Upanishadlar kendi Benliğimizin, Üstün Ben'liğin kalpteki mevcudiyeti olduğunu öğretir.

2. Ayam Atma Brahma. Benlik Brahmandır.

Bu, bireysel Benliğin Mutlak olanla birliğini ifade eder; aynı zamanda bütün varlıklarda mutlak olanın Benlik olduğunu belirtir.

3. *Tat tvam asi. O sensin.*

Bilinçlilik her yerde ve herşeydedir ve "öteki" ilüzyonunu ortaya atan yalnızca zihindir.

4. *Prajnanam Brahma. Zekâ Brahmandır.*

Bu, bizim bireysel zekâmızın Kutsal Zekânın içimizdeki varlığı olduğunu ve onun vasıtasıyla Mutlak'ı gerçekleştirebileceğimizi ifade eder.

5. *Sarvam khalvidam Brahma. Bütün evren Brahmandır.*

Olan ve olmayan Tek Üstün Benliktir. Brahman haricinde hiçbirşey yok olmadı, ve olmayacak.

6. *So'ham. O benim.*

Bu nefesimizin doğal döngüsündeki Mutlak'ı gösterir. So nefes alışın, ham da nefes verişin doğal sesidir.

Veda literatürüne ek olarak kayda değer pek çok başka ikincil metinler vardır; ancak onlar bu çalışmanın amacı dışındadır. Örnek olarak Puranalar, İthihasalar ve Agamalar verilebilir.

Ayurveda Tıbbının Kökenleri

Tıbbı ve sağlığa ait Hint literatürü, uzun hayatın bilimi olan Ayurveda olarak bilinir. Ayurveda'nın özellikle Atharva Veda'yı tamamlayan bir dal olduğu öne sürülmüştür. Başka araştırmacılar ise buna karşı çıkmaktadır. Fakat ne olursa olsun, bu yazılar kutsal sayılır. MÖ.1500-1200 yıllarının eski Veda metinleri özellikle yaşlılıkla ve çeşitli ızdıraplarla ilgilidir ve dualar ve bitkisel ilaçları içeren tedaviler önerir. Daha da önemlisi, insanoğlunun doğasına dair eski Veda görüşü daha sonraki Ayurveda tanımlamalarıyla uyum içindedir.

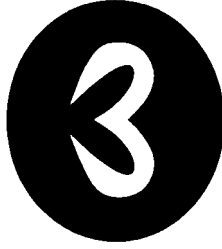
Ayurveda tıp bilgisinin kökeni doğrudan kutsal bir kaynaktan alınan ve eski bilge adamların öğretilerinden hatırlananların bir bileşimidir. Bilinen temel ve en eski Ayurveda metni olan Caraka Samhita büyük rahiplerin biraraya gelmesiyle başlar. Indus Vadisi şehir devletlerinin en bilge ve en kutsal adamları Himalayaların eteklerinde bir yerde hastalık sorunuyla ilgili konuşmak için biraraya geldiler. Yalnızca insanlar için değil bütün canlılar için hastalığı olmayan bir toplum istiyorlardı; böylece sıradan halk; dini yükümlülüklerini yerine getirebilir ve kendini gerçekleştirmeye doğru ilerleyebilirdi. Böylece, hikâyenin Caraka Samhita'da devam ettiği şekliyle, rahipler Bhardwaja'yı tedaviler ve ilaçlar konusunda bilgili olan Indra'ya gitmesi için elçi tayin ettiler. Indra bilgiyi Brahma'nın kendisinden almış olan ashwinlerden (kutsal hekimler) almıştı. Cerrahi üzerinde özellikle duran bir diğer önemli Ayurveda metni olan Sushruta Samhita'da, Caraka'da belirtildiğinden farklı olsa da, bilginin kaynağı aynı derecede kutsaldır. Burada, Dhanvantari bilgiyi tanrılardan geri getirir.

Ayurveda metinlerinin, tıbbî bilginin felsefî düşünce ve dinî gelenekler ile bağlantılı olduğuna, belki de onlardan türediğine işaret ettiği görülebilir.

KRONOLOJİ

MÖ.	3000 — 1500	Indus Vadisi uygarlığı
	2500 — 1500	Aryanların Hindistan'a göçü; Rig Veda'nın ilk ilahilerinin bestelenmesi
	1500 — 1200	Rig Veda'nın bestelenmesi
	900	Mahabbaharata'da tarif edilen büyük savaş
	900 — 800	Yoga Sutraların yazarı Patanjali'nin hayatı
	850 — 500	Daha sonraki Vedaların bestelenmesi

	850	—	750	Caraka'nın yaşadığı bestelenmesi zaman dönemi
	600	—	500	İlk Upanishadların bestelenmesi
	563	—	483	Buda'nın Hayatı
	327	—	325	Hindistan'nın Makedonyalı Büyük İskender tarafından istilası
MS.	100	—	200	Budizmin doğuşu; bazı araştırmacılara göre Caraka'nın yaşadığı dönem
	400	—	500	Vatsayayana Kama; Sutra'yı yazar.
	570	—	632	Muhammed Peygamberin hayatı
	600	—	700	Tantrisizmin gelişmesi.
	788	—	820	Shankara'nın hayatı
	800	—	1400	İslami fetihler
	1500	—	1600	Todarmala, çeşitli otantik kaynaklardan bir seçme olan Ayurveda Saukhyam'ı besteler.



Beş Unsur ve Tridosha Teorisi

Bu Benlikten gerçekten boşluk doğdu; boşluktan hava; havadan ateş; ateşten su; sudan toprak; topraktan bitkiler; bitkilerden yiyecek; yiyecekten İnsan.

—TAITTIRIYA UPANISHAD 2:1—

Beş Unsur

İnsanların beş duyu organı vardır ve bu yüzden de dünyayı beş farklı şekilde algırlar. Duyu organları kulaklar, deri, gözler, dil ve burundur. Bu duyu organlarının herbiri dışsal enerjinin özel bir formunu algılamak ve onu insan vücuduna emmek üzere yapılandırılmıştır. Duyu organları tarafından algılanan beş enerji veya unsur pancha mahabhutas veya beş unsur olarak bilinir. Bunlar aşağıdaki isimlerle anılırlar:

- ◆ *Akasha (esir)*
- ◆ *Vayu (hava)*
- ◆ *Tejas (ateş)*
- ◆ *Jala (su)*
- ◆ *Prthivi (toprak)*

İngilizce çevirilerin orijinal Sanskritçe kelimelerin doğru anlamlarını açıklayamayacağına dikkat etmek gerekir. Örneğin, jala mahabhuta'yı "su" diye çevirerek bardaktaki sıradan içme suyunun zihinsel bir hayalini kastetmiyoruz. Kastedilen daha ziyade, moleküller arasındaki birleştirici güçler ve jala mahabhuta'nın özelliği olan sudaki içkin çekme kuvvetidir.

Modern fizik ve kimya disiplinleri evren maddesini bir çok farklı unsurlar halinde düzenlemişlerdir. Biz bunu, bütün dünyada ortaokullarda okutulan Periyodik Tablo şeklinde gördük. Bu tabloda unsurlar (elementler) atom ağırlıklarına, dış yörüngelerin-

deki elektronlarının sayısına ve diğer başka nesnel kriterlere göre gruplandırılırlar. Bütün bu modern unsurlar beş mahabhuta şeklinde daha pratik bir şekilde sınıflandırılabilirler.

Mahabhutalar birbirinden oldukça farklı olmalarına rağmen başka bir açıdan da pek çok ortak özelliği paylaşırlar. Örneğin, atomun içindeki protonlar, nötronlar, elektronlar ve diğer atomaltı parçacıklar prthivi (toprak) mahabhutayı temsil eder. Atomun içinde elektronları çekirdeğe yakın tutan ve çeken kuvvetler jala (su) mahabhutasını temsil eder. Atom parçalandığında ortaya çıkan enerji tejas (ateş) mahabhutasının özelliklerini yansıtır. Elektronları çekirdeğin etrafında hareket ettiren kuvvet vayu (hava) mahabhutasının özelliklerini gösterir ve içinde hareket ettikleri boşluk da akasha mahabhutayı temsil eder. Böylece, beş unsur de bütün maddelerde bulunur.

Ayurvedaya göre başlangıçta dünya saf bilinç halinde vardı. Bu mutlak bilinç halinden sessiz ses olan Aum yani ilk sesin titreşimleri kendini göstermeye başladı. İşte bu titreşimden ilk unsur olan esir doğdu. Daha sonra, bu katmanlar hareket etmeye başladı ve bu küçük hareketler havayı yarattı. Katmanlar ögesinin hareketi sürtünme üretti ve bu sürtünmeden ısı yaratıldı. Bu ilk ateşin parçacıklarından ışık ortaya çıktı , bu da daha sonra ateşi ortaya çıkardı. Ateşin ısısı vasıtasıyla esirin bazı kısımları çözüldü ve sıvılaştı; böylece su unsuru ortaya çıktı. Su unsuru daha sonra katılaştı ve toprak unsurunun molekülleri ortaya çıktı. Böylece kutsal Aum sesinden esir unsuru ortaya çıktı ve de bu unsur diğer unsura kaynaklık etti.

Topraktan bütün organik ve inorganik maddeler türedi; bunlar otlar, çimenler, ağaçlar gibi bitki krallığındaki bütün canlıları ve insanı da kapsayan hayvan krallığını içeriyordu. Toprak aynı zamanda mineral krallığını oluşturan inorganik maddeleri de içerir. Böylelikle bütün çeşitleriyle maddeler bu beş unsurdan oluşur.

Beş Unsur

Unsur	(Mahabhuta)	Duyu Organı	Duyu	Unsurun Özellikleri
Boşluk	(akasha)	Duyuma	Kulaklar	Çok hafif ses, dirençsizlik, sınırsızlık, Işık
Hava	(vayu)	Dokunma	Deri	Basınç, soğuk, sert, kuru
Ateş	(tejas)	Görme	Gözler	Isı, ışık, faal, temiz, asidik
Su	(jala)	Tat alma	Dil	Sıvı, soğuk, yapışkan, Yumuşak
Toprak	(prthviti)	Koku	Burun	Katı, ağır, istikrarlı, yavaş, Hareketsiz

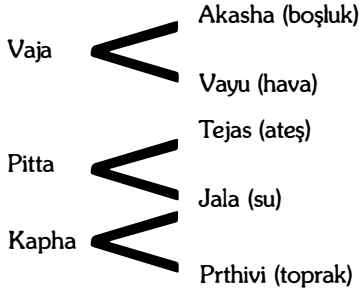
Tridosha

Bütün maddeler, varlığın yapı temelleri olan beş unsurdan oluşmuştur; fakat yalnızca canlı olanların üç doshası veya tridosha'sı vardır. Bu üç kuvvet bütün biyolojik süreçleri yönetir. Dosha kelimesi "karartan veya varlıkların bozulmasına yolaçan" anlamına gelir ve bu da dengede olmadıklarında bu doshaların hastalık sürecinde buna yol açan güçler olduğunu ifade eder. Bu üç doshanın adı vata, pitta ve kapha'dır.

Üç dosha beş mahabhutadan ortaya çıkar, bunlara yaşayan organizmadaki herbir fizyolojik ve psikolojik süreci düzenleyen temel enerji prensipleri olarak bakılabilir. En temel hücre sürecinden biyolojik fonksiyonun en karmaşık yönlerine kadar doshalar ortaya çıkan herşeyi düzenler. Aralarındaki alışveriş, yaşayan varlığın nesnel şartını belirler. Üç doshanın ahenk halindeki durumu fizyolojideki dengeyi yani modern terimlerle homeostasisi yaratır ve bu da sağlığın temelidir. Tridoshadaki herhangi bir dengesizlik çeşitli işaret ve semptomlarla kendini gösterir.

Her dosha iki unsurdan oluşur ve herbir dosha bu unsurlardan belirgin özelliğini alır. Boşluk ve hava vataı oluşturmak için birleşirler. Ateş ve su pittanın, su ve toprak kaphanın oluşmasını sağlar. Böylece, vata hava ve boşluğun hareketliliğine, pitta ateşin enerjisine ve toprağın durağanlığına ve katılığına sahiptir.

Üç Doshanın Mahabhuta (Unsur) Oluşumu



Vata'nın kökeni "hareket ettiren" anlamına gelen Sanskritçe bir kelimeye dayanır; bazen de "rüzgar" olarak çevrilir. Onsuz hareket edemeyen diğer iki doshanın arkasındaki hareket ettiren güçtür. Vücudun bütün faaliyetleri ve duyularından sorumludur. Uygun duyu organları yoluyla gelen algılara yön veren, onları psikolojik olaylara çeviren ve faaliyet organları yoluyla uygun tepkileri yönlendiren odur. Akciğerlerde havanın, dolaşım sisteminde kanın ve zihinde düşüncelerin dolaşmasından sorumludur. Zihinsel dengeyi ve kavrayışı sağlar.

Pitta "sindiren" anlamındadır. Isı üretiminden olduğu kadar vücuttaki kimyasal ve metabolik dönüşümlerden de sorumludur. Fikirleri ve izlenimleri sindirmeyi ve realitenin gerçek doğasını algılamayı da yönetir. Entelektüel faaliyetleri uyarır ve coşku kapasitesini ortaya çıkarır.

Kapha vücudu destekler ve ona cevher sağlar. "Birlikte tutan" anlamındaki bir kelimedenden gelir. Tek bir hücreden kas-iskelet çatısına kadar herşeyi yapılandırır. Hem fizyolojik hem psikolojik olarak güç ve istikrar sağlar; aşk, tutku, affedicilik, sadakat, ve sabır gibi insani heyecanları yönetir. Kapha hastalığa karşı direnç verir ve iyileşme sürecini destekler. Vata ve pittanın vücuttaki etkileri faal iken kapha bu iki kuvveti sınırlandırmak ve fazlaca çalışmalarını engellemek için faaliyette bulunur.

Üç Doshanın Özellikleri ve İşlevleri

Dosha	Özellikleri	İşlevleri
Vata (boşluk ve hava)	Hareket eden Hızlı Kuru Kaba Temiz	Hareketle ilgili vücut işlevlerini temsil eder. Hafif Sinir sisteminin faaliyetlerini,yok etme ve nefes alma süreçlerini kontrol eder. Diğer doshaları yönlendirir
Pitta (ateş ve su)	Sıcak Keskin Hafif Nüfuz eden Asidik Hafifçe yağlı	Isı ve metabolizmayla ilgili vücut fonksiyonlarını temsil eder Sindirim ve algılamayı yönetir
Kapha temsil (su ve toprak)	Katı Ağır Yağlı Soğuk Tatlı Yapışkan Hareketsiz Yumuşak	Fizyolojinin yapısal yönlerini eder ve biyolojik dayanıklılık, doğal doku direnci ve uygun vücut yapısından sorumludur

Üç dosha birlikte hayatın bütün faaliyetlerini yönetir: katabolizma (çökme mekanizması) (vata), metabolizma (pitta) ve anabolizma (kapha). Eğer vata dosha aşırı miktardaysa katabolizma artacak; bu da vücudun doğal savunmalarının çökmesine sebep olacaktır. Kapha doshadaki artışlar, büyüme ve ağırlık kazanma oranlarında artış ve vücudun doku ve organlarını onarma yeteneğinde artışla sonuçlanır. Fazla pitta dosha metabolizma ve ısı üretiminde rahatsızlıklara sebep olur.

Geleneksel Ayurvedanın tridosha kavramıyla modern tedavi usulleri arasında tekabülîyetler bulma konusunda son zamanlarda ilginç teşebbüsler olmaktadır. Örneğin, vata fonksiyonlarının; asetilkolin ve seratonin gibi nörotransmitterlerin hem merkezi sinir sisteminde hem de parasempatetik sinirlerin nikotinik alıcılarında ve vücutta çizgili kasları destekleyen sinirlerde salınmasıyla ortaya çıktığı iddia edilmektedir. Pittanın faaliyeti enerji salınımlarıyla ilgili fonksiyonları harekete geçirmek için dopamin yanında katekolamin epinefrin ve norepinefrini de kullanan sempatik sinir sistemi faaliyetleriyle kıyaslanmaktadır. Kaphanın faaliyeti, dokularda sıvı dengesini düzenleyen ve kılcal damarların bütün vücut boyunca geçirgenliğini kontrol eden histamin ve prostaglandinlere benzetilmektedir.

Bu benzetmeler merak uyandırır da, henüz yetersizdir ve gerçeğin doğrudan bilgisine dayandırılmamıştır. Bunlar, Ayurveda'yı modern batı tıbbının zihninde saygın hale getirmek üzere Hindistan'daki çeşitli bilimadamları tarafından öne sürülmüşlerdir. Böyle bir teşebbüs gereksizdir; Ayurveda enerji kavramlarının doğası, materyalist batı düşüncesine çevrilemez.

Tridosha

Doshha		Niteliği	Fizyolojik Faaliyet	Psikolojik Faaliyet
Vata	Latif	Soğuk	Motor ve duyuusal sinir Sistemi İşlevi	Hareket
	Hareket eden	Kaba faaliyetleri		Yaratıcılık
	Kuru Hafif	Hızlı	Nefes alıp verme Yok etme	Enerji Harekete geçirme
Pitta	Sıcak	Asidik	Sindirim	Açlık, Arzu
	İşik	Temiz	Susuzluk	Metabolizma, Neşe
	Nüfuz eden		Hafıza Görüş alanı	Dışadönük
Kapha	Katı	Hareketsiz	Kuvvet	Büyüme Huzur
	Ağır	Yumuşak	Dayanma	Düzenlilik Cesaret
	Yağlı		Arkadaşlık Yağlama	Cömertlik Tolerans Sadelik

Doshalar nisbî oranlarına bağlı olarak vücudun ve zihnin bütününe nüfuz eder ve bireyin bünyevi tipini belirler. Her tipteki bireyler hastalığa dirençleri, çevreye tepkileri, duyuusal temayülleri ve zihinsel vasıtları açısından farklılaşırlar. Őimdi de bu üç doshayı daha ayrıntılı bir şekilde inceleyelim.

Vata

Diğer iki doshayı harekete geçirdiğinden, vata'nın bunlar arasında en etkilisi olduğu düşünülür. Klasik Ayurveda metinlerinde vatayla ilgili fonksiyonların hepsi hareket, faaliyet, zindelik ve nefesle ilgilidir. Bu olarak boşluk ve hava (vayu)yu gösteren ve rüzgâr olarak da anlaşılan esirin (akasha) vatayı kapsayan bu iki unsur olduğu gerçeğinin mantıkî bir sonucudur. Tridosha, bi-

reyin baskın olan doshasını yansıtan bünyevi tipini belirler; sırasıyla da o doshanın baskın özellikleri bireyde ortaya çıkar. Fakat, belirli derecelerde herkes bu üç doshaya sahiptir.

Klasik tanımlamalara göre, vata insanları ya çok kısa ya çok uzundur ve zayıf ve hafif bir fiziğe sahiptir. Kaslar genellikle, çıkıntılı eklemleri ve kemikli hatları gösterecek şekilde az gelişmiştir. Saçlar ince ve çoğunlukla kıvrıktır, kirpikler seyrek ve gözler parlaklıktan yoksundur. Sesleri kolaylıkla yorulur, çatlak ve belirsizdir. Kararsızdırlar, geciktirme temayülleri vardır, güvenden yoksundurlar ve oldukça huzursuzdurlar. Soğuktan nefret etmeye meyillidirler; yemekten hoşlanırlar; tatlı, ekşi ve tuzlu yiyecekleri ve sıcak içecekleri tercih ederler. İdari üretimleri fazla değildir; Dışkuları sert ve kuru olur. Derileri kuru ve çok eğilimlidir. Hızlı konuşurlar, sıklıkla başkalarının sözlerini keserler, gürültülü yürürler, içe işleyen bakışları olduğu söylenir. Uykuları sıklıkla bölünür. Cinsel istekleri güçlü değildir.

Psikolojik olarak bu insanlar yaratıcı, uyanık ve faaldirler. Çabucak öğrenirler; ancak hafızaları zayıftır. İradeleri zayıftır, cesaret ve toleranstan yoksundurlar. Vata tipleri kaygıya, heyecana ve korkuya yatkındırlar.

Yukarıda tanımlanan üzgün prototipik bireyle muhtemelen karşılaşmayız; çünkü gerçekte saf vata tipi diğer doshalar vasıtasıyla değişime uğrar. Genelde vata bünyesine, aşağıdaki özellikler işaret eder.

- ◆ *Vücut incedir.*
- ◆ *Deri pütürlü, kuru ve soğuktur.*
- ◆ *Dişler büyük ve çarpıktır ve çürümeye müsaittir.*
- ◆ *Gözler küçük, donuk ve kahverengi-siyahtır.*
- ◆ *Yemek çabucak, doğru dürüst çiğnenmeden yenir; yemek saatleri düzensizdir.*

- ◆ *Hafıza intizamsızdır; uyku sık sık bölünür.*
- ◆ *Hareketler huzursuz ve sürekli; sakince oturamazlar; tırnaklarını yerler.*
- ◆ *Kararsızlığa meyillidirler.*
- ◆ *Arkadaşlıklarından tatmin olmazlar veya arkadaşlıklarını sürdüremezler.*
- ◆ *Rüyaları uçma, atlama, tırmanma, koşma ve yüksek ağaçlar içerir.*

Ayurveda organik ve inorganik dünyalarda varolan herşey için 20 temel özellik tanımlar. Sanskritçe’de bu özellikler yirmi guna olarak isimlendirilir. Bunlar bir sonraki bölümde daha ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır. Şimdilik vata’nın vata-tipi bireylerin oluşmasında etkisi olan aşağıdaki gunalara sahip olduğunu söyleyelim:

- ◆ *Sita- serinleten, soğuk*
- ◆ *Ruksha – pütürlü, kuru*
- ◆ *Laghu – Hafif*
- ◆ *Sukshma – hoş, nüfuz eden, latif*
- ◆ *Sara – hareket edebilen, sıvı*
- ◆ *Khara – ham, laçka*
- ◆ *Visada –temiz, saydam*

Vata hem faaliyetleri başlatan hem de devamlılığı sağlayan kuvvet olduğu kadar insan fizyolojisindeki bozulmaların da temel sebebidir. Hareket, duygular, düşünceler, yeme, içme, ve genel işlevlerin sinirsel süreçlerini düzenlediğinden, bozulmasının etkileri bir hayli geniştir. Vata enerjisi fazla olan bir bireyi ayırdetmek kolaydır: kemiklidir, derisi kuru ve kaba ve titreme, uykusuzluk, zayıflık ve başağrılarında muzdariptir. Düzensiz bağırsak hareketleri vardır veya kabızdır; konsantre olamaz, iştah azdır ve kendisini güvensiz hisseder. Aşağıdaki tablo dengeli ve dengesiz vata dosha özelliklerini özetlemektedir:

Dengeli Vatanın Etkileri	Dengesiz Vatanın Etkileri
Bütün vücut fonksiyonlarının uygun bir şekilde düzenlenmesi	Düzensiz olmayan vücut fonksiyonları bozulmuştur
Yeme, sindirme ve boşaltımla ilgili normal hareketler	Yeme, sindirme ve boşaltım hareketlerinin ketlenmesi
Zihinsel faaliyet kontrollü ve tamdır	Zihinsel faaliyetsizlik ve karışıklık; bozulmuş hafıza
Algılama ve hareket organlarının kontrolü	Bozulmuş algılama ve hareket körleşmiş, duyular, yavaş tepkiler
Sindirim enzimlerinin uyarılması	Sindirim enzimlerinin yetersizliği
Faal bir hayat sürdürme arzusu; canlılık ve doğal ilgiler	Hayata dair enerji ve neşenin kaybı
Aşırı iltihapların normal bir şekilde kuruması	Sürekli iltihaplar
Normal nefes alıp verme	Solunum bozuklukları
Normal uyku düzeni	Uykusuzluk, uyku bölünmeleri
Mükemmel enerji düzeyi	Sebepsiz bitkinlik, kaygı, üzüntü, tahammülsüzlük, yaşama gücünün zayıflaması

Bütün olarak vata enerjisinin klasik yeri kalın bağırsaktır. Bu, diğer özel terapilere ilaveten bitkisel yağlı lavman tedavilerinden fayda sağlanan vata ile ilişkili durumları tedavi etme teşebbüsünde bulunduğumuz zaman önemlidir. Vata'nın, mekanı kalın bağırsak olmasına karşın, vücudun çeşitli merkezlerine yerleşik, özel işlevlere sahip beş alt bölümü veya subdoshaları vardır. Bunlar prana vata, udana vata, samana vata, apana vata ve vyana vata olarak bilinir.

Prana vata diğer bütün vata subdoshaların gücüdür. Temel olarak başta, beyinde ve kalpte; ikincil olarak göğüste, gözlerde, kulaklarda, burunda ve dilde mevkilenir. Bu bize, Atman tarafından bahşedilen Bireysel Yaşam Gücü paketidir. Ruhumuzun belirleyicisi ve onun vücut ve zihinle ilişkisini sağlayan odur. Zihni ve duyuları o yönlendirir. Çiğneme, tükürme hareketleri kadar kalp ve akciğerlerin işlevlerini de o düzenler. Özellikle de bireyin konsantre olabilme yeteneğiyle ilgilidir.

Udana vata "yukarı doğru hareket eden hava" anlamındadır ve merkezi boğaz alanındadır; konuşmayı ve nefes vermeyi düzenler ve ses tellerinde titreşimler yaratır. Aynı zamanda hafızanın ve zekânın güçlenmesi işlevini yapar ve hayatımızın amaçlarını ve özelemlerini belirlediği söylenir. Kekeleme ve diğer konuşma bozuklukları; hasara uğramış bir udana vataya atfedilir.

Samana vata mide ve ince bağırsaklarda fakat esasta göbek bölgesinde bulunur. "Dengeleyen hava" anlamındadır ve normal sindirim için gereklidir. Sindirim için temel enerjiler agni (sindiren ateş) ve pachaka pittadır. Samana vata ateşin tamamen yanması için gerekli havayı sağlar. Aynı zamanda yarı sindirilmiş ve sindirilmiş besinlerin özümsemesine yardımcı olur.

Apana vata kalın bağırsağa odaklanmıştır; ama aynı zamanda mesane ve cinsel organlarda da bulunur. "Aşağıya doğru hareket eden hava" anlamına gelir ve idrarı, dışkılamayı, aybaşı hallerini, doğum ve ejakülasyonu düzenler. Ek olarak, tıpkı udana vata gibi hayat gücünü yükseltir ve insan bilincinin evrimini destekler. Pratikte, apana vata rahatsızlıkları sıklıkla vata bozukluklarının kökeninde yer alır; tedaviye başlarken buna dikkat etmek gerekir.

Vyana vata "nüfuz eden hava" anlamına gelir ve bütün vücuda yayılmış olmasına rağmen merkezi kalptedir. Dolaşım sistemini yönetir; vücutta pitta ve kapha doshalarının hareketini sağlayan vata'nın bu yönüdür.

Vata dengesizlikleri en sık karşılaşılan dengesizliklerdir. Pek çok sayıda faktör bunlara sebep olabilir. Örneğin, 5. Bölümde de göreceğimiz gibi; uygun olmayan tatlara (rasa) sahip besinler kadar, düzensiz yeme bozuklukları da vatayı artırabilir. Genel olarak, acılı, tuzlu ve ekşi yiyecekler vatayı kötüleştirecektir. Soğuğa, rüzgâra ve kuru iklimlere maruz kalma kadar, fazla fiziksel egzersiz, sık sık aç kalma, vahşi davranışlar, kaygı ve uzun süren hüznün devreleri de onu artıracaktır. Vata dosha aynı zamanda 64 yaşından sonraki hayatı yönetmesi ile bilinir.

Bu sebeple, vatası kötülen bir insan; endişeli ve huzursuz haliyle, kararsız bir yürüyüşle, zayıf ve susuz kalmış bir vücutla, asık surat ve neredeyse morumsu bir deri rengiyle tanınabilir. Ek olarak, ses çatlayabilir, bu kişi genellikle başkalarının konuşmalarını sürekli kesen geveze biri olabilir. Söylemiş olduğum gibi, soğuktan bir hoşlanmama ve çok dikkat edilmeksizin ani kararlar verilmiş olabilir. Eğer bu tablo gözleniyorsa bir vata dengesizliği olduğu muhakkaktır. Fakat, diğer iki doshanın değiştirici etkileri yüzünden genellikle tablo bu kadar açık değildir. Bu yüzden vaidya (Ayurveda hekimi) sekiz noktalı bir incelemeyle işe başlar. Vata fazla olduğunda bulgular genellikle aşağıdaki gibidir:

- ◆ Nabız (nadi) iplik gibi, hızlı ve "yılınsıdır".
- ◆ Yüz (akriti), yani görünüş, koyulaşmıştır.
- ◆ Deri (sparsa) soğuk, pütürlü, kuru ve mavimsi renktedir.
- ◆ Gözler (drika) parlaklık ve nemden yoksundur; gözbebekleri kısılmıştır.
- ◆ Dil (jihva), üzerinde izler olup mavimsidir; dudaklar kurudur.
- ◆ Ses (shabda) çatlamıştır, kaba ve güçten yoksundur; kuru öksürük olabilir.
- ◆ İdrar (mutra) koyu sarıdır.
- ◆ Dışkı (malam) sert, kuru ve koyudur.

Aksine, azalmış vata - göreceli olarak daha az rastlanır - vücut faaliyetinde genel bir azalma, artan uyusukluk, depresyon ve zihinsel uyusukluk ile kendini gösterir. Belirli hastalık tipleri ve bunlara uygun tedavi yaklaşımları sonraki bölümlerde tartışılacaktır.

Pitta

Pitta dosha sıklıkla vücuttaki ateş olarak kabul edilir. Fakat, bu tamamıyla doğru değildir. Organik asitler, hormonlar, enzimler ve nörotransmitterler olarak vücutta enerji şeklinde depolandığını söylemek daha uygundur. Bütün bu maddeler karmaşık moleküllerin parçalanması kadar ısı ve enerji salınımına da sebep olur.

Ayurveda'nın temel metinlerinden biri olan Chakara Samhita, pitta doshanın esas işlevlerini ısı üretimi, metabolizma, kana rengini verme, görme ve deri parlaklığı olarak tanımlar. Zihin alanında pitta, zekânın parlaklığını, coşkusunu; hoşnutluğu, cesareti ve gerçeğin hafızasını üretir. En saf görünümünde pitta tipi bir birey aşağıdaki özellikleri gösterecektir.

- ◆ *Narinliğe meyleden ortalama bir çatı ve boy.*
- ◆ *Ortalama kas gelişimi; damar ve liflerin orta derecede belirginliği.*
- ◆ *Kırmızimsı veya sarımsı ten; muhtemelen benler, doğum izleri ve çiller.*
- ◆ *Küçük, keskin ve çoğunlukla gri, kahverengi veya yeşil gözler.*
- ◆ *Azalan, erken beyazlaşan ve erken dökülmeye meyilli saçlar.*
- ◆ *Serbestçe terlemeye temayül.*
- ◆ *Ortalama cinsel arzular.*
- ◆ *Fazla iştah; büyük miktarlarda yiyecek tüketebilir.*
- ◆ *Yüksek zekâ; liderlik, hitabet; kıskanç, kızgın veya yargılamaya meyilli olma.*
- ◆ *Yeni fikirlere açıklık; yüksek sorumluluk duygusu; karar verebilir ve organizasyon yapabilir.*

Pitta mahabhutas; tejas (ateş) ve jaladan (su) türeyen şu özelliklere sahiptir:

- ◆ *Usna (sıcak)*
- ◆ *Sara (hareketli)*
- ◆ *Tiksna (keskin)*
- ◆ *Drava (sıvı)*
- ◆ *Snigdha (yapışkan)*

Fazla pittalı bir insan enfeksiyon ve iltihaplanma nedeniyle normalden daha yüksek vücut sıcaklığına sahip olacaktır; susuz, terli, yorgun olacak ve vücudunda bir yanma hissine sahip olacaktır. Deri ve gözaki sarımsı görünebilir. Kızgınlığa, uygunsuz konuşmalara ve aptallığa meyillidirler. Aşağıdaki tablo dengeli ve dengesiz pitta doshanın göstergelerini listelemektedir:

Dengeli Pittanın Etkisi	Dengesiz Pittanın Etkisi
Güçlü ve tam sindirim	Zayıf sindirim. Besinlerle atıkların yetersiz ayıklanması
Normal ısı ve susuzluk mekanizması	Düzensiz vücut sıcaklığı
Mükemmel görme	Zayıf görüş
Genellikle sağlıklı görünüm veren bir cilt	Değişken, iltihaplı ve sağlıksız deri rengi; erken beyazlaşma.
Cesur, neşeli	Endişeli, tedirgin, sevke tâbi
Uyanılmış zeka	Muhakeme yeteneğinin donukluğu
Gerçek üzerinde kararlı bir konsantrasyon;	Ruhsal olarak fakirleşmiş
Besinlerin etkin bir şekilde özümsemesi	Mide ekşimesi, peptik ülser, hassas bağırsaklar, ishal

Pittanın temel merkezi ince bağırsaklardır; aynı zamanda beş tane subdoshası vardır: pachakapitta, ranjaka pitta, sadhaka pitta, alochaka pitta ve bhrajaka pitta.

Pāchaka pitta sindirimin temel enerjisidir ve vücutta kendini sindirim enzimleri olarak gösterir (protease, lipase, peptidase ve hidrokolorik asit gibi). Besin açısından değerli olan ve olmayan besinleri birbirinden ayırır. Açlığı yaratır ve ihtiyaç duyulan besinler için kişiye doğal bir arzu verir.

Ranjaka pitta karaciğerde bulunur ve faaliyetleri karaciğer, mide ve dalaktadır. Kana rengini verir ve bu yüzden de hemoglobinin molekülünün içindeki oksitleyici enerjidir. Kişi fiziksel veya duygusal anlamda zorlandığında ranjaka pitta yükselir ve kendisini mide bölgesinde gösterir. Ateşli bir şahsiyet ortaya çıkarabilir; öfkeden kızarmış bir görünüm verebilir ve gastrit ve peptik ülserle sebep olabilir.

Sadhaka pitta zekâ, ayırdetme ve düşüncenin berraklığıyla ilgili ateştir. Kalpte mevkilenir. Bilinçliliğin fizyolojiye nüfuz etmesini sağlayarak zihinle vücut arasındaki bağlantıyı sağladığı söylenir. Kavramlar ve fikirleri de "sindiren" enerjidir.

Alochaka pitta gözlerde mevkilenir ve görme duyusunu yönetir. Rahatsızlandığında bazen başağrılarına sebep olabilir.

Bhrajaka pitta kişiye parlak bir görünüm verir ve yeri bütün deri yüzeyidir. Rahatsızlandığında isilikler ve başka deri rahatsızlıkları ortaya çıkabilir. İlginç olan bu subdoshanın tutku kapasitemizi de yönettiğinin söylenmesidir.

Ekşi ve tuzlu besinler pittayı arttıracaktır; bunlar acı besinler, biber, zencefil, çili, kimyon, yoğurt, limon, sirke ve bazı peynir ve meyve türleridir. Bütün bu besinler ısı üretici ve hareketlidir ve metabolik süreçleri hızlandıracak, endokrin salgılarını uyaracak ve ince bağırsaklar ve böbrekleri içeren vücudun belirli bölgelerine kan akımını arttıracaktır. Vücudun aşırı ısınması ve kızgın-

lık, sabırsızlık ve keder gibi ateşli duygular pittayı artırma yönünde etki yaparlar. Pitta normalde sabah 10 ve öğleden sonra 2 arasında ve yaklaşık olarak 28 ve 63 yaşları arasında yüksektir. Artan pitta; kendini; ateşin ortaya çıkması, deri, gözakı ve idrarın sarılaşmasıyla kolaylıkla gösterir. Dışkı da açık renkli ve gevşek olmaya meyillidir. Serin besinler ve sıvılar tercih edilir ve yoğun bir susuzluk ve vücutta yanma duygusu vardır. Sıklıkla genel bir güçsüzlük, uykusuzluk, deride isilikler ve iltihaplanma ve enfeksiyon süreçlerine rastlanır. Pitta yükseldiğinde 8 noktalı teşhis bize aşağıdaki sonuçları verir:

- ◆ Nabız (nadi) daha sıktır ve dolgundur ("bir kurbağanın sıçraması gibi".)
- ◆ Yüz (akriti) mücadele, hoşnutsuzluk ve kaygı ifadeleri sergiler.
- ◆ Deri (sparsa) kırmızılaşmış, yumuşak ve sıcaktır; terleme artmıştır.
- ◆ Gözler (drika) gözakında küçük damarlarla kanlanmış ve sarıdır.
- ◆ Dil (jihva) etli, kırmızı ve nemlidir.
- ◆ Ses (shabda) güçlü ve ateşlidir; ses yüksektir ve konuşma doğrudan ve hızlıdır.
- ◆ İdrar (mutra) sarımsı veya kırmızımsı, sıcak ve temizdir; yanma olabilir.
- ◆ Dışkı (malam) gevşek ve bazen de suludur.

Öte yandan, azalmış pitta, derinin normal sağlıklı görünümünün kaybolmasıyla, zayıf bir iştahla, zayıf sindirim ve vücut sıcaklığının düşmesiyle kendini gösterir. Bozulmuş pittanın sebep olduğu spesifik hastalıklar vata'nın sebep olduğundan sayıca daha azdır. Bunlar daha sonraki bir bölümde ele alınacaktır.

Kapha

Kapha dosha vücudu birleştirir ve onun yapısını biçimlendirir. Meydana geldiği iki temel unsur toprak ve sudur ve bunlar birlikte hayatın temel malzemesi olan prototipik bir protoplazma

oluştururlar. Kapha "birlikte tutma, kucaklama; tutma" anlamındadır. Zihin ve vücuda durağanlık, ağırlık, sağlamlık, dayanıklılık, esneklik, ve sükûnet verir. Vücuda hastalıklara karşı direnç ve iyileşme sürecinde de destek sağlar. Kapha vücuttaki en küçük organik molekülün veya hücrenin olduğu kadar en büyük kemiklerin ve kasların oluşumunu da yönettiğinden; vücuttaki anabolik kuvvettir. Doğası gereği güçlendiren ve istikrar kazandıran zihinsel süreçlerin destekçisidir. Bunlar: cesaret, zindelik, sadakat, anlayış, affedicilik, sevgi ve durumları olduğu gibi kabul etmedir. Kaphanın temel mevkileri mide ve göğüştür. Baskın olarak kapha olan insanlar geniş göğüs kafesli, esnek kas yapılı ve sağlıklı görünümlü gelişmiş vücut yapılarına sahiptirler. Fakat, kilo almaya müsaittirler. Genellikle, büyük çekici gözler ve coşkun enerjileriyle iyi görünümlü kişilerdir. Derileri yumuşak ve parlaktır; saçları kalın, yumuşak ve koyu renkli ve çoğunlukla dalgalıdır. Acele etmeden, düşünüp taşınarak hareket etmeye meyillidirler. Kapha tipi bir hastayı, genellikle, ofisimin kapısına doğru koşan bir fil gibi ses vererek yaklaşmasını dinleyerek ayırdedebilirim. Fizyolojik olarak iştahları düzenlidir; sindirim yavaş fakat uygun şekildedir. Dışkı düzenli ve yumuşak olmaya meyillidir. Tuzlu, acılı ve asitli besinleri tercih ederler. Yeni şeyleri görelilik olarak yavaş öğrenirler; fakat bilgi bir kere kazanıldıktan sonra muhafaza edilir. Kapha özellikleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- ◆ *Güçlü, dayanıklı kemiklerin ve kasların bütünleştiği orantılı bir vücut; fazla kilolu olmaya bir temayül.*
- ◆ *Büyük, sakin, çekici gözler.*
- ◆ *Kalın, koyu, dalgalı saçlar.*
- ◆ *Güçlü cinsel arzular ve her türlü duyudan zevk alma kapasitesi.*
- ◆ *Düzenli ve devamlı sindirim ve iştah; etkili sindirime bağlı olarak nisbeten az yeme.*
- ◆ *Zekice düşünceler, iyi düşünülmüş kararlar, açık konuşma, düzgün telaffuz; tatlı, temiz bir ses.*
- ◆ *Güçlü bağışıklık sistemi; uzun hayat; kolay kolay kötüleşmeme.*

Kaphanın işlevlerinden biri diğer iki doshanın fazlaşmasını engellemektir. Özelliklerini mahabhuta toprak ve suya borçludur. Bu yüzden kaphayla eşleşen özellikler şöyledir:

- ◆ *Guru (ağır)*
- ◆ *Snigdha (yapışkan)*
- ◆ *Picchila (yumuşak)*
- ◆ *Sita (soğuk)*
- ◆ *Sthula (sert)*
- ◆ *Sthira (sabit)*
- ◆ *Slaksma (kaygan)*

Genel olarak, kapha fazlalığı; azalmış vücut sıcaklığı, donukluk, kabız, fazla uyku, şişmanlık, güçsüzlük, guatr ve ağızda tatlı duyu-suyla sonuçlanır. Azalmış bir susuzluk, bütün dilin üstünde beyaz bir tabaka, yanma duyuları ve kurdeşen de olabilir. Aşağıdaki tablo dengeli ve dengesiz bir kaphanın bulgularını tarif etmektedir:

Dengeli Kaphanın Etkisi	Dengesiz Kaphanın Etkisi
Mükemmel besin değeri, güçlü kas ve kemikler	Kötü beslenme, ince ve gevşek
Yeterli nem ve yağlanma	Kuru; azalmış mukus, salya
Sağlam eklemler	Gevşek eklemler
Sağlam bir fizik	Yumuşak ve güçsüz bir fizik
Çinsel güç	Cinsel güçsüzlük
Sakin, affedici, anlayışlı	Toleranssız, güvensiz, kıskanç
Güçlü sindirim	Yavaş sindirim
Solunum dokularına fizyolojik nem	Mükusun fazla üretilmesi

Kaphanın "kökü" midedir ve temel ikincil bölgeleri üst göğüs bölümü, böbrekler, baş ve eklemlerdir. Diğer doshalar gibi beş tane kapha subdosha vardır: kledaka kapha, avalambaka kapha, bodhaka kapha, tarpaka kapha ve slesaka kapha. Kledaka kapha uygun sindirim için sıvı salınımını ve sindirici enzimleri

ve mide, oniki parmak bağırsağı ve geri kalan sindirim alanının sularını yöneterek besin emilimini sağlar. Yetersiz olduğunda karın bölgesinde bir "boşluk" duygusu olur; doğru işlediğinde bir sağlamlık ve tatmin duygusu olur.

Avalambaka kapha bütün diğer kaphalar için sıvı sağlar. Plazmanın sulu bileşenidir ve merkezi olan kalp ve akciğerler vasıtasıyla vücutta dolaşır.

Bodhaka kapha ağızda ve dilde yeralır ve tat duyusunu yönetir; altı temel duyuyu (tatlı, ekşi, tuzlu, buruk, acılı ve asitli) ve hafif tatları ayırdetmemizi sağlar. Tadın algılanması midede ve bağırsaklarda besinin dönüştürülebilmesi için hazırlık değişikliklerini baktığından sindirimin başlangıç basamaklarındandır.

Kafa ve serebral-omurilik sıvısında bulunan tarpaka kapha, beyine ve duyu organlarına sıvı ve besin sağlar. Aynı zamanda duygusal temkinliliği, mutluluğu ve hafızayı yönetir.

Slesaka kapha, eklemleri yağlayan ve koruyan snovyal sıvılara tekabül eder ve aynı zamanda tendonlara ve bağlara kuvvet veren prensiptir.

Özellikle gündüz vakti aşırı uyku ve fazla yeme kaphanın artmasına sebep olacaktır. Önceki yemek tamamen sindirilmeden önce alınan besin ve yetersiz fiziksel egzersiz de aynı etkiye sahip olacaktır. Et, balık, süt, yoğurt, kek ve dondurma gibi soğuk ve yağlı besinler kadar tatlı, ekşi ve tuzlu besinler de kaphayı arttıracaktır. Kapha baharda, hayatın ilk 21 yılında, sabah 6 ve 10 arası, öğleden sonra 6 ve 10 arası ve yemeğin 1 veya 2 saat sonrasında doğal olarak yüksektir.

Kapha doshadaki artış; tembellik, tükenmişlik, soğuk algınlığı, kabartılar, kaşınma, sertlik ve burundan ve kulaklardan aşırı akıntıyla kendini gösterir. Diğer semptomlar; nezaket ve tatlılık eksikliği, tırnakların beyazlaması, yüz dolgunluğu, idrar ve dışkının renginde açılmayı içerir. Sekiz noktalı inceleme kapha dosha şiddetlendiğinde aşağıdakiler; ortaya çıkacaktır:

- ◆ Nabız (nadi) düzenlidir ve göldeki bir kuğu gibi yavaştır.
- ◆ Yüz (akriti) sakinlik gösterir, bazı zamanlarda apatiye kadar varır.
- ◆ Deri (sparsa) solgun, soğuk, yumuşak ve yağlı.
- ◆ Gözler (drika) çekicidir, geniş gözakı ve büyük kahverengi göz-bebeklerine sahiptir.
- ◆ Dil (jihva) tabaka kaplıdır, beyaz ve kalınlaşmıştır.
- ◆ Ses (shabda) melodili, yumuşak ve tatlıdır.
- ◆ İdrar (mutra) bulanık ve solgundur.
- ◆ Dışkı (malam) yağlı, kalın ve açık renklidir.

Azalmış kapha eklemlerde gevşeklik, artan susuzluk, uykusuzluk, vücut sıcaklığında artış ve kabızlıkla kendini gösterir.

Kaphanın bozulması yüzünden ortaya çıkan hastalıklar ve tedavileri sonraki bölümde ele alınacaktır.

Ayurveda felsefesini, teorisini ve metotlarını Batı terimlerine tercüme etmek zor, bazı zamanlarda da neredeyse imkânsızdır; fakat bu bölümde pancha mahabhuta ve tridosha kavramlarını aydınlatmaya çalıştım. Ayurvedacılar için fiziksel düzlemdeki algılama hayatın sırlarını anlamak için yetersizdir ve bu yüzden onların tıp sistemi hayatın sadece fiziksel yönüyle değil aynı zamanda zihinsel ve ruhsal yönüyle de ilgilidir. İnsanı her iki alemde de yaratılış, yaşam ve bozulma süreçleri eşit olan makrokozmosun bir mikrokozmosu olarak görürler. Eski Hint mitolojisine göre, başlangıçta cennet ve dünya birdi; her şey Tektî. Dünyayla cennet arasında canlıların ortaya çıkabileceği yer yoktu. Daha sonra Kutsal İradenin gücüyle ayrıldılar. Bu iki gök arasında insanları ve bütün varlıkları destekleyecek Hayat Gücü kendini gösterdi. Bu Hayat Gücü, beş unsur (pancha mahabhutas) ve Ayurveda sağlık anlayışının özü olan üç dosha haline geldi.

Üç Doshha

Dosha	Dengeli Doshanın Etkisi	Dengesiz Doshanın Etkisi
VATA	Zihinsel canlılık Vücut dokularının uygun oluşumu Normal boşaltım Normal uyku Canlılık duygusu	Huzursuz zihin Kuru veya pütürlü cilt Kabızlık Yorgunluk (özel bir sebebe bağlı olmaksızın) Gerginlikten doğan baş ağrıları Toleranssızlık Zayıflık Kaygı, üzüntü Sindirim sisteminde gaz
PİTTA	Normal ısı ve susuzluk mekanizmaları Güçlü sindirim Canlı görünüm Keskin zeka Disiplin Cesaret Hoşnutluk	İsilikler, iltihaplı deri hastalıkları Peptik ülser, mide yanması Düzensiz boşaltım hareketleri İshal Görme bozuklukları Yüksek vücut ısısı Erken saç beyazlaşması veya kellik Huzursuzluk Uygunsuz konuşma, aptallık
KAPHA	Kas gücü Zindelik Dayanıklılık Güçlü bağışıklık Sağlam eklemler Duygulanım Cesaret Cömertlik Vakar Sakinlik, zihinsel sükunet	Şişmanlık Yavaş sindirim Sinüslerde su toplanması Alerjiler Astım / bronşit Yağlı deri Uzun uyku Açgözlülük Bağlanma



Temel Kavramlar

Tanrı'yı; Agni, ilahî Ateş, Rahip, Fedakârlığın Başı, Adak Sunan, Hazinesel bağışlayan yüce varlık olarak yüceltirim.

—Rig Veda 1, 1:1—

Ayurveda üzerine temel risalelerden biri olan Chakara Samhita'da sağlığın aşağıdaki şartlar gerçekleştirdiğinde var olacağı söylenir:

- ◆ *Bütün doshalar (vata, pitta ve kapha) mükemmel bir şekilde dengeye geldiklerinde.*
- ◆ *Vücudun bütün dhatuları (dokuları) uygun şekilde işliyorlarsa.*
- ◆ *Vücudun üç malası veya atıkları (idrar, dışkı ve terleme) normal miktarlarda üretildiğinde ve boşaltıldığında.*
- ◆ *Srotalar (kanalllar) tıkanmamış olduğunda.*
- ◆ *Agni (sindiren ateş) yandığında ve iştah iyi olduğunda.*
- ◆ *Beş duyu doğal şekilde çalışıyorsa.*
- ◆ *Beden, zihin ve bilinçlilik uyum içinde olduğunda ve kişi saadeti yaşıyorsa.*

Beş mahabhutaya dayalı tridosha teorisinin dengeyi tanımlamak için nasıl kullanıldığını görmüştük. Bu bölümde, bu iyileştirme sistemini tam olarak anlamak için gerekli başka önemli Ayurveda kavramlarını inceleyeceğiz. Yukardaki sağlık tanımındaki kullanılan Sanskritçe terimlerle işe başlayacağız.

Sapha Datus (Yedi Unsurları Dokusu)

Dhatular vücudu oluşturan temel dokulardır. Köken olarak "dhatu" kelimesi, "vücudun oluşumuna bütün olarak giren" anlamındadır. Dhatuların sayısı yedidir ve her biri dönüştürücü enerjiyi sağlayan agninin yardımıyla bir öncekinden oluşmuştur. Yedi dhatu şunlardır:

- ◆ *Rasa dhatu (plazma)*
- ◆ *Rakta dhatu (oluşmuş kan elementleri)*
- ◆ *Mamsa dhatu (kas)*
- ◆ *Meda dhatu (yağlı doku)*
- ◆ *Asthi datu (kemik ve sinir dokuları)*
- ◆ *Majja dhatu (kemik iliği)*
- ◆ *Sukra dhatu (üreme dokuları)*

Rasa Dhatu

Yemek hazmolduğunda, vücudun dokusu haline gelene kadar fiziksel ve biyokimyasal katabolizmaya girer. Bu sürecin ilk basamağı ne besin ne de vücut dokusu olan ve ahara rasa olarak isimlendirilen bir besleyicinin oluşumudur. Bu maddeyi bazen yarı hazmedilmiş gıda olarak isimlendiririz. Sindiren ateş agninin yardımıyla ahara rasa dhatuya çevrilir ve vata dosha, rasa dhatuyu bütün vücutta dolaştırır. Her bir dhatu, her birinde bir tanesi baskın olmak üzere beş mahabhutadan (unsurdan) oluşmuştur. Rasa dhatuda, jala mahabhuta (su) baskındır. Rasa dhatu sindirilmiş besinleri içeren ve vücuttaki her hücreyi besleyen plazmayı temsil eder. Onun durumu çoğunlukla kişinin derisinde kendini gösterir. Rasa sağlıklıysa, deri parlaktır, yumuşak görünür ve vücut kılları incedir, fakat kökleri sağlamdır. Kişi zindedir; odaklanmış bir zihne sahiptir ve neşelidir. Eğer doshalar

dengelessiz hale gelirse; rasa dhatu da dengelessizleşir. Eğer fazlalaşırsa ağrı, bulantı, ağırlık, ağızda kötü bir tat bırakan tükürüğün artması ve genelde artan kaphanın göstergeleri vardır. Rasanın eksikliği kalp aritmisi, sıcaklık, duyma güçlüğü, susuzluk, güçsüzlük, iktidarsızlık ve depresyonla sonuçlanabilir.

Rakta Dhatu

Her bir dhatu kendi agnisine sahiptir. Rasa agni, rasa dhatunun ikinci temel vücut dokusu olan rakta dhatuya dönüşmesine yardım eder. Rakta dhatu oluşmuş kan elementlerine tekabül eder: beyaz kan hücreleri, trombosit ve özellikle kırmızı kan hücreleri. Bazı kaynaklar rakta dhatunun kırmızı kan hücrelerindeki hemoglobinle özel bir ilişkisi olduğunu anlatırlar. Rakta dhatudaki temel prensip tejjastır (ateş). Rakta bütün vücuda oksijen şeklinde bir beslenme sağlamak için fonksiyonda bulunur. Sağlıklı rakta dhatu, hastanın dudakları, dili, kulakları, ayakları, elleri, tırnakları ve cinsel organları değerlendirilerek kolayca anlaşılabilir; bunların hepsi kırmızımsı ve dolgun olmalıdır. Başkaları, doğal zekâ ve bir coşku duygusu gibi duygulara karşı bir hassasiyet vardır. Eğer rakta fazlalaşırsa; gözler, deri veya idrar kırmızı olabilir. Kan hücreleri iltihaplanır, varis, isilikler ve diğer deri bozuklukları, çıbanlar, sarılık, kanama bozuklukları, gut ve düzensiz sindirim artar. Yetersiz rakta kuru, pütürlü deriye, solgunluk ve soğuk kol ve bacaklara sebep olur.

Mamsa Dhatu

Mamsa dhatu'nun önde gelen unsuru prthivi (toprak); vücudun kas dokularına tekabül eder ve vücudun fiziksel gücünü devam ettirir, iç organları korur. Rakta agninin yardımıyla rakta dhatudan türemiştir.

Bu dokunun kalitesini belirleyen boyutları değil, dayanıklılığıdır. Hekimler tarafından incelenen kaslar; muayene edilmesi gereken şakaklarda, gözlerin çevresinde, boynun altında, omuzların çevresinde, göğüste, kollarda, ayaklarda ve el ve ayak eklemlerinin çevresindeki kaslardır. Sağlıklı mamsa dhatu bireye bir kararlılık, sebat ve dayanıklılık duygusu verir. Fazla mamsa dhatu fazla yağlı dokunun depolanmasına ve vücutta bir uyuşukluk duygusuna sebep olur; küçük lifli tümörler (doğaları gereği iyi huylu) de sıklıkla rastlanır. Azalmış mamsa dhatu kasların bozulmasına, güçsüzlüğüne ve artan bir korku duygusuna sebep olur.

Meda Dhatu

Meda dhatu; Jala (su) ve prthivi (toprak), temel unsurlarına sahiptir ve yağlı dokulara tekabül eder. Mamsa dhatudan oluşur. Meda dhatu, vücudun yağlanmasını sağlar ve deriye hafif yağlı özelliğini verir. Dengeli olduğunda vücudun esnekliği ve yumuşaklığından sorumludur. Bunun galip olduğu kişide deri yumuşaktır; ses yüksek ve hoştur; eklemler iyi yağlanmış. Merhamet, dürüstlük ve sağlık konusunda geniş kapasiteye sahiptir. Artan meda, vücudun orta kısmında ve göğüslerde yağlı dokuların artması kadar, azalmış canlılık ve üst solunum yolları, rahatsızlıklarıyla da kendini gösterir. Azalmış meda eklemlerin "çatırdamasını", karın bölgesinin, uyluk ve yüzün atrofisini getirir; Ayrıca kol ve bacaklarda uyuşmalar ve yanma olabilir.

Asthi Dhatu

Asthi dhatu esas olarak prthivi (toprak) ve vayudan (hava) oluşur. Bu kendini, geçirgen ve hafif olma özelliklerine rağmen kemik dokusunun sağlamlığında gösterir. Sağlıklı bir asthi dhatu güçlü kemikler, dişler ve tırnaklar olarak görünür; güçlü, iyi gelişmiş eklemler ve güçlü bir iskelet vardır. Hayattan tabii ola-

rak zevk alma iyimserlik ve sözünü tutabilme söz konusudur. Aşırı asthi dhatu, iskelette ve eklemlerde hipertrofit kemik uzamalarıyla ve uzamış dişlerle sonuçlanır. Yetersiz olduğunda eklemler çoğunlukla katıdır ve ağrı yapar; saç seyrek ve dişler ve tırnaklar kolay kırılır.

Majja Dhatu

Majja dhatu, asthi dhatu tarafından beslenir. Jala (su) majjanın temel unsurudur ve kemik iliğini temsil eder. Dengeli majja dhatu sese titreşim ve vücuda kıvraklık verir. Aynı zamanda, hareket ve danstan zevk alma ve enfeksiyona karşı güçlü bir bağışıklık vardır. Aşırı miktarda olduğundan kronik kemik ağrısı, kemik enfeksiyonları (osteomyelitis) ve kronik güçsüzlükle; azaldığında eklem ağrıları, kırılgan kemikler ve şiddetli baş dönmesi ile sonuçlanır.

Sukra Dhatu

Kendinden önce gelenlerle birlikte, majja, yedinci dhatu (sukra) için besin sağlar. Bu dhatu her iki cinsiyet için üreme dokularını sağlar: erkeklerde sperm, dişilerde yumurtalık. Temel unsuru jaladır (su). Sağlıklı olduğunda, karşı cins için güçlü bir cinsel istek, doğurganlık ve karizma yaratır. Fiziksel ve ruhsal hedefler için uygun enerji ve mutluluk verir. Sukra fazla olduğunda, özellikle erkeklerde, doğal olmayan, takıntılı durumlara karşı cinsel istek uyandırır. Kadınlar daha uzun, daha ağır adet dönemi yaşayabilirler ve hamilelik olmasa bile kendiliğinden süt üretilir ve kilo alınır. Zayıf sukra dhatu erkeklerde iktidarsızlığa, boşalmanın azalmasına ve testislerde rahatsızlıklara sebep olur. Kadınlar düzensiz adetlerden ve kronik yorgunluktan yakınır. Her iki cinsiyet de depresyon belirtileri ve azalan canlılık, kansızlık ve cinsel isteksizlik gösterebilirler.

SAPHA DHATUS **(Yedi Doku Ögesi)**

Dhatu	Mahabhuta	Sağlıklı	Sağlıksız
Rasa	Su	Parlak deri Canlılık Neşe Odaklanmış zihin	Ağırılık Bulantı Güçsüzlük Depresyon Ağızda kötü bir tat
Rakta	Ateş	Duyarlılık Dolgun ve Apseler kırmızımsı dudaklar, cinsiyet organları, dil, kulaklar, ayaklar ve tırnaklar	İltihaplı damarlar Kanama bozuklukları İslikler Sanlık
Mamsa	Toprak	Güç İstikrar Korku	Habis tümörler Uyuşukluk Cemaat duygusu
Meda	Su ve toprak	Yağlama Esneklik Yüksek ses	Yüksek yağ Düşük canlılık Dürüstlük
Asthi	Toprak ve hava	Güçlü kemikler, tırnaklar, dişler ve eklemler İyimserlik Bütünlük	Eklem katılığı Saç kaybı Diş çürümesi
Majja	Su	Enfeksiyona direnç Hareketlerde neşe Çınlayan ses	Kemik ağrısı Bitkinlik Eklem ağrısı Baş dönmesi
Sukra	Su	Cinsel istek Doğurganlık Karizma Ruhsal faaliyetler için enerji	Takıntılı cinsel arzu Dysmenorrhoea Az boşalma İktidarsızlık Düşük canlılık

Bir bireyde nasıl ki doshalardan biri veya ikisi baskın olabiliyorsa; dhatular da kendilerini farklı derecelerde gösterirler. Bu olguyu bilmek Ayurveda hekimine hastaların tedavisinde yardım edebilir. Sıklıkla yanlış anlaşılan bir nokta da, denge halinde, doshaların dhatu olarak ele alınmasıdır. Onlar yalnızca bozulduklarında dosha (hata; karartan) haline gelirler.

Ojas

Ayurveda insanlığın özünü Bir, Yaratıcı Prensiptir, sonsuz, sınırsız Atman olarak görür. Modern doktorlar bu tanımlanamayan kuvveti bütün yaratılışın altında yatan nihai, birleşmiş enerji alanı olarak tanımlayabilir. Ayurveda hekimleri insanları aynı anda hem enerji hem de madde olarak görür, hastalıkları da aynı şekilde ele alırlar. Bu yüzden yedi dhatu bir anlamda maddî ifadeler olmakla birlikte, hep beraber, vücutta ojas olarak bilinen enerjii oluştururlar. Ojas; sukra dhatu ve diğer dhatulardan ayrılmış nihai hayat enerjisidir. Kalp chakrada yerleşmiş hayat enerjisidir ve bütün vücudu kuşatır ve canlandırır. Renginin sarı, saydam ve sıvı olduğu söylenir. Beslendiğinde hayat vardır; zarar gördüğünde ölüm vardır. Vücudun belirli alanlarında zayıfladığında, hastalık ortaya çıkar; tekrar bollaştığında zihin ve beden iyileşir. Ojas, sinirsel, endokrin ve psikolojik bileşenleri içeren bağışıklık sistemimizin temel enerjisiyle pek az kıyaslanabilecek noktaya sahiptir. Fizyolojiyi desteklediği ve güçlendirdiği için bir anlamda kapha doshaya benzediği söylenebilir.

Ojas düzenli meditasyon, cinsel ayarlama ve duyuların aşırı uyarılmasından kaçınılarak üretilir. Yeniden doldurulmasına yardımcı olabilecek otlar ve besinler vardır: süt, ghee (damıtılmış tereyağı), safran, ashwagandha (uyku getirici), shatavari (asparagus kökü) ve pek çok başka şey. Onu dağıtan faktörlere gelince: kızgınlık, kaygı, aşırı üzüntü, endişe, uzun süren açlık, yetersiz dinlenme ve aşırı fiziksel iş. Ojası azaltan ek faktörler aşırı cinsel

faaliyet, alkol kullanımı, uyarıcı ilaçlar, taze olmayan besinler ve düzensiz bir hayat şeklinde sayılabilir. İlerleyen yaşla birlikte azalmaya meyleder ve bunama, osteoporosis ve duyuşsal bozulmalar gibi pek çok geriatrik hastalık düşük ojası işaret eder. Yetersiz ojas erken yaşlanmayı da getirebilir. Modern tıbbın sebebini bulamadığı pek çok modern hastalık vardır; bunlar sarcoidosis, Crohn hastalığı, ülseratif kolit, lupus erythematosus, kanser ve kazanılmış bağışıklık yetersizliği sendromu (AIDS) gibi çoğunlukla kronik, bağışıklık sistemiyle ilgili hastalıklardır. Bunların düşük ojası temsil ediyor olması muhtemeldir ve tamamen yeni terapetik yaklaşımlarla ele alınabilmeleri mümkündür.

Malalar

Dış dünyadan vücudumuza giren besinlerin ve içsel olarak ortaya çıkan normal fizyolojik süreçlerin bir sonucu olarak çeşitli atık maddeler veya malalar üretiriz. Dışkı (purisha), idrar (mutra) ve ter (sveda) üç temel maladır ve onların uygun şekilde üretilmesi ve atılması sağlık için kesinlikle gereklidir.

Purisha

Sindirim sistemine hergün yaklaşık olarak 8-9 litre sıvı girer. Bunların 2 litresi içilen sıvılardır; diğer 6-7 litresi tükürükler, gastrik, safraya mensup, pankreasa ait ve ince bağırsaklara ait sıvılardır ki bunlar uygun sindirim için gereklidir. Bu sıvının çoğu vücuda geri emilir ve hergün yalnızca 1 litre kadarı kalın bağırsağa ulaşır. Kalın bağırsağın temel prensibi besleyici açıdan boşaltılmış atık ve hücreşel döküntülerle dolu bu sıvıyı boşaltım için katı dışkıya çevirmektir. Normal dışkılama süreci için; kalın bağırsakta ve rektumda vücut sıvılarının ve elektrolitlerin yeniden emilmesi, dışkıyı karıştıran ve kurutan peristaltik hareketler ve nihayet boşaltım gibi çeşitli önemli süreçler meydana gelmelidir.

Dışkının vücuttan atılmasını yöneten en önemli unsur prthividir (toprak). Bu konuda bütün doshalar bir rol oynasa da sürecin çeşitli hareketlerini yöneten en hacimli dosha vatadır. Kendisini dışkının sağlıklı olmasıyla gösteren tridoshadaki herhangi bir dengesizlik durumuna bir takım tahmin edilebilir semptomlar eklenecektir. Dışkının artan oluşumu bir ağırlık duygusu ve doluluk, karın ağrısı, gaz ve gürültülü sesler meydana getirir. Azalmış dışkılamaya, normalde aşağıya doğru hareket eden apana vatanın yukarı doğru hareketi, bulantı, güçsüzlük ve üst karın bölgesinde ağrı eşlik eder. Fakat, uygunsuz dışkılama, sadece sindirim sistemi ile ilgili semptomlar yaratmaz, aynı zamanda vücudun başka bölgelerinde de hastalıklara sebep olur. Daha önemlisi, uygunsuz dışkılama osteoarthritis, romatoid arthritis, bronşit, astım, siyatik, bel ağrısı, dismenorhea, başağrısı ve hipokalemi (düşük potasyum), hiperkalcemi ve hiperbilirubini gibi çeşitli bünyesel anormalliklerle sonuçlanabilir.

Mutra

Mutra (idrar) boşaltımı sağlık için çok önemli olan bir diğer maddedir. Vata doshayla birlikte rasa dhatu ve rakta dhatunun işlevlerinden biri, vücudun biyolojik süreçleri tarafından üretilen atıkları dokulardan uzağa taşımaktır. Üriner sistem nitrojen atıkları, sodyum, potasyum, protein ve bikarbonatı vücuttan çıkarır. Bu sistem aynı zamanda sıvı dengesinin düzenlenmesine yardım eder, kan basıncını etkiler ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda önemli bir rol oynar. İdrar üretimi fazla miktarda sıvının yeniden emildiği kalın bağırsakta başlar. Bu sıvılar böbreklere (vankasana) nakledilir; burada mesanede depolanmadan ve atılmadan önceki işlemler yapılır. İdrarın temel öğeleri jala (su) ve tejastr (ateş). Artan mutra; polyuria (anormal derecede artmış idrar), idrar sıklığı, mesane rahatsızlıkları ve enfeksiyonları ve böbrek enfeksiyonlarına sebep olur. Azalmış mutra; azalmış idrar üretimi, böbrek taşları, artan susuzluk ve karın ağrısıyla sonuçlanır.

Sveda

Sveda veya terleme; temel unsuru jala (su) sahip olan ve Meda dhatudan (yağlı doku) çıkan atık bir maddedir. Terleme vücutta elektrolit dengesini düzenler, vücut sıcaklığında önemli rolü vardır; derinin normal bakteryal düzenini korur ve ek olarak gözeneklerden sulu atıkları çıkartır. Fazla sveda derinin bakteryal düzenini değiştirir ve tinea corporis (saçkıran) gibi mantar enfeksiyonlarına sebep olabilir. Aynı zamanda hoş olmayan bir vücut kokusu, kaşıntı, artan bir terleme ve azalan vücut sıcaklığı olabilir. Azalmış sveda kuru bir cilt, terleyememe, saçsızlık, dokunma duyusunda azalma ve vücutta yanma hislerine sebep olabilir.

Üç Mala

Mala	Az	Fazla
Dışkı (purisha)	Ağırılık	Güçsüzlük
Mahabhuta: toprak	Karın ağrısı	Göbeğin yağlanması
	Gaz	Üst gastrointestinal ağrı
	Guruldama	Osterarthritis
		Bel ağrısı
		Astım
		Potasyum
		Kalsiyum
İdrar (mutra)	Polyuria	Azalan idrar
Mahabhutalar:	İdrar sıklığı	Böbrek taşları
Su ve ateş	Mesane işlevinde bozukluk ve enfeksiyon	Artan susuzluk
	Böbrek enfeksiyonları	Karın ağrısı
Terleme (sveda)	Deride mantar enfeksiyonları	Kuru deri
Mahabhuta: su	Vücut kokusu	Düşük terleme
	Kaşıntı	Yüksek vücut sıcaklığı
	Fazla terleme	Yanma duygusu
		Düşük vücut sıcaklığı

Purisha, mutra ve svedaya ek olarak, vücudun mala olarak isimlendirilen başka atıkları da vardır. Bunlar deri döküntüleri, kıllar, tırnaklar ve kulak kirleridir. Hastalık üretmediklerinden Ayurveda prensiplerini anlayışımızda daha az yer tutarlar.

Srotalar

Ayurveda besinleri dokulara ve maddeleri vücudun içine ve dışına taşıyan çeşitli srotalar veya kanallar tanımlamaktadır. Eğer her bir kanaldan uygun maddelerin taşınmasına engel olacak bir durum yoksa sağlık söz konusudur. Bu kanallardan herhangi birinden geçiş bir şekilde bozulursa (fazla, yetersiz veya engellenmiş); bu, hastalıkla sonuçlanır. Srotalar modern batı tıbbınca tanımlanan sistemlerin bazı özelliklerini paylaşırlar, fakat aynı zamanda insanlığı kozmozla bağlayan farkedilmeyen enerjiler ortaya koyarlar. Ayurvedada hastalıklar hangi srotaların etkilendiği bilinerek ayır-dedilebilirler ve onları çeşitli teşhis vasıtalarıyla inceleyerek, hekimler, hastalığın doğası hakkında daha fazla şey öğrenebilirler.

Charaka Samhita 13 srota tanımlar. İlk üçü vücuda nefes, besin ve su getirerek dış çevreyle insan fizyolojisini birleştirir. Bunlar aşağıda tanımlanmışlardır:

- ◆ *Prana vaha srotaları: Pranayı, (Hayat Gücü veya canlı hava) kanla ilişkiye geçiren kanallar. Bu temel olarak solunum sistemini ve kardiyak dolaşımın bölümlerini temsil eder.*

Merkezi: kalp, göğüs boşluğu, karın boşluğu

- ◆ *Anna vaha srotaları: Katı ve sıvı besinleri taşıyan kanallar; sindirim sistemi.*

Merkezi: mide, vücudun sol bölgesi

- ◆ *Udaka vaha srotaları: Suyu taşıyan kanallar. Batıda karşılığı yok.*

Merkezi: damak, pankreas.

Yedi srota dokulara besin sağlar:

- ◆ *Āsa vaha srota- plazma ve lenf taşıyan kanallar.
Merkezi: kalp, kan damarları.*
- ◆ *Rakta vaha srota- oluşan kan unsurları ve özellikle hemoglobini taşıyan kanallar.
Merkezi: karaciğer ve dalak.*
- ◆ *Mamsa vaha srota- kas dokusunu besleyen kanallar.
Merkezi: tendonlar, bağlar, deri.*
- ◆ *Meda vaha srota- yağlı dokuların oluşması için besin sağlayan kanallar.
Merkezi: böbrekler, omentum.*
- ◆ *Asthi vaha srota- kemik dokusunun üretimi için besin taşıyan kanallar.
Merkezi: kemik ve yağ dokusu.*
- ◆ *Majja vaha srota- kemik iliği üretilmesi için malzeme taşıyan kanallar.
Merkezi: eklemler, kemikler.*
- ◆ *Sukra vaha srota- sperm ve yumurta, ve onların oluşumu için besin taşıyan kanallar.
Merkezi: testisler, yumurtalıklar.*

Malaların (atık maddeler) vücuttan atılmasını sağlayan 3 kanal vardır:

- ◆ *Purisha vaha srota- dışkıyı vücudun dışına taşıyan kanallar.
Merkezi: rektum ve kalın bağırsak.*
- ◆ *Mutra vaha srota- idrarı vücudun dışına taşıyan kanallar.
Merkezi: böbrekler ve mesane.*
- ◆ *Sveda vaha srota- teri vücudun dışına taşıyan kanallar.
Merkezi: yağ dokusu ve kıl kesecikleri.*

Bunlara ek olarak kadınlarda iki sistem, daha vardır:

- ◆ *Artava vaha srota- adet döngüsünü yöneten kanallar.*
Merkezi: uterus.
- ◆ *Stanya vaha srota- göğüs sütünü taşıyan kanallar.*
Merkezi: göğüs ve yağ dokuları.

Bazı otoriteler zihni de düşüncelerin, fikirlerin, duyguların ve izlenimlerin taşındığı ek bir sistem olarak ele alırlar. Bu sisteme *mano vaha srota* denir ve vücudun dışından Evrensel Zihinden kaynaklanır.

Her srotadan uygun madde özgür bir şekilde geçiyorsa, sağlık vardır. Fakat bazen bir veya daha fazla srota herhangi bir şekilde bozulabilir ve bu da hastalığın ortaya çıkmasına sebep olur. *Charaka Samhita* belirli srotaları bozan belirli faktörleri tanımlamaktadır.

- ◆ *Prana vaha srota (Hayat Gücünü taşır) doğal taşıyıcıların bastırılması, kuru gıdalara fazla düşkünlük, fazla oruç tutma, açken çok yorucu egzersiz yapma ve yetkin bir hocanın rehberliği olmadan pranayama yapma (nefes kontrol egzersizler) sonucu bozulur.*
- ◆ *Udaka vaha srota (su taşır) alkollü içecekler, uzayan susuzluk, fazla sıcak ve ekşi besinler yoluyla bozulur.*
- ◆ *Anna vaha srota (besin taşır) önceki yemek sindirilmeden besin alındığında, fazla miktarda yiyecek tüketildiğinde ve yiyecekler uygun olmayan şekillerde hazırlandığında bozulur.*
- ◆ *Rasa vaha srota (plazma taşır) kaygı, endişe ve ağır, soğuk yiyeceklerle bozulur.*

- ◆ *Rakta vaha srota (hemoglobın taşıır) aşırı ısı, sıcak ve rahatsız edici yiyecekler ve fazla yağdan bozulur.*
- ◆ *Mamsa vaha srota (kas dokusunu taşıır) yemekten hemen sonra uyumak ve fazla acılı yiyecekler yüzünden bozulur.*
- ◆ *Meda vaha srota (yağ dokusu taşıır) yetersiz fiziksel egzersiz, alkol, fazla uyku ve yağlı besinlerce bozulur.*
- ◆ *Asthi vaha srota (kemik besleyicileri taşıır) kuru, soğuk besinler ve oturma alışkanlığınca bozulur.*
- ◆ *Majja vaha srota (kemik iliği besleyicileri taşıır) travmatik zedelenme, kemik iliğinin sıkışması ve beslenmede yetersiz yağ yüzünden bozulur.*
- ◆ *Sukra vaha srota (sperm ve yumurta taşıır) fazla veya uygun olmayan cinsel birleşme, cinsel isteklerin bastırılması ve bençil alışkanlıklar yüzünden bozulur.*
- ◆ *Purisha vaha srota (dışkıyı taşıır) dışkılama ihtiyacının bastırılması ve özellikle kuru besinin fazlaca alınması yüzünden bozulur.*
- ◆ *Mutta vaha srota (idrar taşıır) idrar yapmanın baskılanması, idrar yapma ihtiyacın varken birşeyler yenilmesi, içilmesi veya cinsel birleşmede bulunulması.*
- ◆ *Sveda vaha srota (ter taşıır) fazla egzersiz, kızgınlık veya sıcak yüzünden bozulur.*
- ◆ *Artava vaha srota (menstrual sıvı taşıır) fazla aerobik, düzensiz yeme alışkanlığı ve zihinsel streten bozulur.*
- ◆ *Stanya vaha srota (göğüs sütü taşıır) korku, kilo kaybı ve duygusal düzensizlik yüzünden bozulur.*

Agni

Agni, hayatın bütün biyolojik süreçlerini ateşleyen, içimizde yanan ateştir. İçimizdeki herşey ona bağlıdır: zekâmız, anlayış, idrak, sağlık, enerji, görünüş, Yaşama Gücü, vücut sıcaklığı, oto-bağışıklık sistemi, sindirim ve bizzat hayatın kendisi.

Agninin temel fonksiyonlarından biri sindiren ateş olarak çalışmak ve yediğimiz yiyecekleri özümseleyebilir şekle dönüştürmektir. Hastalıkların çoğu sindirim sistemimizin uygunsuz çalışmasından kaynaklanır ve bu agninin bozulmasına kadar dayandırılabilir yalnızca. Agni yiyeceklerin parçalanmasından sorumlu değildir; aynı zamanda, bağışıklık sistemimizi hasara uğratabilecek vücuttaki istenmeyen bakteriler, virüsler ve toksinleri yoketmekten de sorumludur. Yabancı bir maddenin vücudun antikorları tarafından tanınması, ele geçirilmesi ve yokedilmesinde hayatımızı korumak için atılması gereken adımlar harekete geçiren güç agnidir.

Sağlığımızı kazanmak ve korumak için agniyi beslemek ve ona dikkat etmek gereklidir; böylece o, besinlerimizi uygun bir şekilde dönüştürebilir ve bütün dhatular (dokular) için beslenme sağlayabilir. Eğer o iyi işliyorsa; mükemmel bir sindirim, normal boşaltım, iyi dolaşım, fazla enerji, hastalığa karşı güçlü bir direnç, iyi bir görünüş, hoş bir vücut ve nefes kokusu ve hayat coşkusu vardır. Fakat zarar gördüğünde; sindirim tam değildir ve bütün zihin ve vücut metabolizması ve fizyolojisi bozulmuştur. Tam olarak sindirilmeyen besinler ama adı verilen bir toksin oluşturur ki, daha sonra bu, mide ve bağırsakları fermante eder ve çürütür. Bu da zayıf bir cilt, intestinal gaz, azalmış canlılık enerjisi, bozulmuş dolaşım ve gerçeği gerçek olmayandan ayırmada azalmış bir yeteneğe sebep olur. Bu yüzden, agninin tedavisi çoğu hastalık durumları için temel bir tedbir oluşturur.

Agninin 13 formu vardır; bunların içinden en önemlisi, diğerlerine öncülük eden jathara agnidir. Mide ve 12 parmak bağır-

sağında bulunur ve sindirim enzimlerinin üretimini ve besinlerin sindirimini ilk basamaklarını katalize eder. Besinlerin bütün dhatuların ortaya çıktığı ve beslendiği ahara rasaya dönüşmesinde önemli bir rol oynar. Beş ilave agni, bhutagni olarak isimlendirilir ve bunların her biri, alınan besinlerdeki beş temel unsurdan (mahabhutas) birinin daha ileri düzeyde sindiriminden sorumludur. Bunlar, esas olarak, karaciğerde faaliyet gösterirler. Her bir dokunun fizyolojik süreçlerini düzenleyen vücudun yedi dhatusunun her birinde yerleşen yedi dhatu agni de vardır.

Ayurveda metinleri agninin işlevini bozan belirli faktörlerden bahsetmektedir. Bunlar arasında aşırı yeme, az yeme, uygun olmayan zamanlarda yeme, besin değeri düşük besinler yeme, önceki yemek sindirilmeden tekrar yeme yer alır. Diğer faktörler; aşırı uyuma, aşırı cinsel faaliyet, fazlasıyla soğuk veya sıcak iklimler, kızgınlık, öfke, uzayan matem, kalabalık veya rahatsız yaşam alanı, ahlaki veya sosyal normlara aykırı davranma ve beslenme alışkanlıklarında köklü değişimlerdir.

Vücutta kendilerini nasıl gösterdiklerine bağlı olarak agniler, Charaka tarafından dört kategoride sınıflandırılırlar: keskin, ılımlı, düzenli ve düzensiz. Bu dört kategori dört tip insanda ortaya çıkar: vata (düzensiz), pitta (keskin), kapha (ılımlı) ve bütün doshaların dengede olduğu (düzenli). Her tip bir bireyi belirli karakterlere eğilimli kılar:

- ◆ *Tiksnagni (keskin) genellikle pitta bireylerde görünür. İştah, sindirim, dolaşım güçlüdür; pislikler rasa ve takta dhatuda toplanmaya meyleder. İshale rastlanır. Bağışıklık iyi durumdadır ama; humma ve iltihaplı bozukluklara karşı bir temayül vardır.*
- ◆ *Mandagni (ılımlı) genellikle tembel bir sindirim, zayıf iştah ve fazla kiloya doğru bir temayülü olan kapha tiplerinde görülür. Dolaşım yavaş olabilir ve hastalıklar genellikle ciddi olmasalar da; artan bir kan birikmesi, bronşit, grip ve sıradan viral hastalıklar vardır.*

- ◆ *Visamagni (düzensiz) yoğun açlık dönemleri gösteren, daha sonra da neredeyse tamamen iştahsızlık yaşayan vata bireylerde baskındır. Sıklıkla meşgul olduklarında yemek yemeyi unuturlar. İntestinal gaz, şişkinlik, kabız veya karın ağrıları olabilir. Hastalığa direnç düzensizdir ve özellikle de kemik ve sinir sisteminin kronik ve yetenekten düşüren hastalıkları muhtemeldir.*
- ◆ *Samagni (düzenli) yalnızca tridoshik prakritili (asli bünye) bireylerde ortaya çıkmaz, aynı zamanda doshaları dengeli olan bireylerde de rastlanır. Normal iştah, normal dışkılama hareketleri, mükemmel enerji ve akıcı konuşma vardır.*

Daha önceden pitta doshayı vücuttaki "ateş" olarak isimlendirmiştik. Agni ve pitta arasındaki fark ilginçtir ve bir miktar Charaka Samhita'da tartışılmıştır. Bu ikisi arasındaki ilişki bir generalle askerleri veya ateşle alev arasındakine benzer. Askerleri vasıta olarak kullanan general faaliyette bulunur; alev bir araçtır ve alevi alev olarak tutan, geri plandaki güçlü fail, ateştir. Bunun gibi; pitta askerdir ve agni, ateşi ve böylelikle vücuttaki metabolik süreçlere hayatı veren generaldir.

Ama

Yukarda belirtilen faktörlerden birinin veya tridoshanın bozulmasının sonucu olarak agni bozulduğunda, ilk sonuç, sindirimin önemli ölçüde etkilenmesidir. Hangi bhutagninin ne kadar zarar gördüğüne bağlı olarak belirli besin bileşenleri tam olarak sindirilmeyecek ve kısmen özümsememiş kalacaktır. Eğer jathara agni etkilenirse yenen yiyeceklerin hiçbiri tam olarak sindirilmez. Bu sindirilmemiş yiyecekler sonunda kalın bağırsakta birleşir, orada yapışkan, beyaz, pis kokan bir maddeye dönüşerek çürür. Bu madde ama olarak isimlendirilir. Ama ilk olarak sindirim sisteminde oluşur ve birikir, ancak daha sonra, kan da-

marları, kılcal damarlar, lenfler gibi diğer srotalara (kanallara) girer ve orada tıkanmaya sebep olur. Vücutta görünen fiziksel etkilere ek olarak, ama aynı zamanda, canlılık enerjilerinde görünmeyen sonuçlara da sahiptir. Eğer kalmasına izin verilirse, daha ileri bozulmalara uğrar ve srotalar yoluyla bütün vücudu dolaşan toksik maddeler üretir. Bu maddeler bireyde vücudun uygun olan bölgelerinde ve dokularında hastalık için birikecektir. Orada dokuların sağlığını sağlayan vücudun doğal mekanizmalarını bozar ve bu bölgede bir blokaj, daralma ve canlılık enerjisinde azalma yaratır. Sonuç olarak belirli bir zaman sonra bir "hastalık" durumu kendini gösterir ve biz de ona bir isim veririz: safra taşı, bronşit, kanser, depresyon, vs.

Ayurvedada iki genel hastalık biçimi tanımlanır: vücudun dışındaki faktörlerden kaynaklanan eksojen hastalıklar ve vücudun içindeki faktörlerden kaynaklanan endojen hastalıklar. Ama bütün endojen hastalıkların kaynağıdır. Sindirim sisteminde biriktiğinde beyaz bir tabaka ile kaplanan dilin muayenesiyle teşhis edilebilir. Bu tabakanın görünüşüne ve dildeki mevkiine bağlı olarak, vücutta ama birikme derecesi hakkında çok şey öğrenilebilir. Ayurvedada ama acının habercisi, hastalığın sebebi olarak görülür. Tavsiye edilen vücudun bu zehirli maddeden kurtulması için aralıksız olarak çabalamamızdır ve Bölüm 6'da bunu elde edebilmek için bazı pratik yollar göreceğiz.

Prakriti

Daha önce de gördüğümüz gibi beş büyük unsur, esir, hava, ateş, su ve toprak, insan vücudunda tridosha olarak bilinen indirgenemez üç temel prensip olarak görünür. Boşluktan ve havadan enerjilerimizi ve hareketlerimizi yöneten vata gelir. Ateşten ve sudan, bize sıcaklığı ve vücudumuzda maddeleri vücut sıcaklığımıza çevirme kapasitemizi veren pitta gelir. Su ve top-

raktan yapımızı, et ve salgılarımızı, vücudumuzdaki suları yapan kapha gelir. Bu üç doshanın faaliyetleri yoluyla büyük kozmik güçleri içimizde taklit ederiz ve sonsuz kozmik dansa katılırız. Her bir birey üç doshaya farklı oranlarda sahiptir; bu da tercihlerimizi, kaçındığımız şeyleri, davranış kalıplarımızı ve duygusal tercihlerimizi belirler. Bir bireydeki üç doshanın oranları, onun öz yapısını, yani prakritiyi belirleyecektir. Bu yapı kişinin hayatı boyunca değişmeden kalır ve genetik olarak belirlenir. Bu yapı kendini, fiziksel karakterlerimiz, doğal ihtiyaçlarımız, bizi çekenler ve itenler ve psikolojik temayüllerimiz, yanında, en üst insani özelliklere doğru gelişimimizde de gösterir: sevgi, tutku, bilincin evrimi. Böylelikle doshalar insan varlığının bütün yönlerinin temeli oluşturmaktadır.

Ayurveda bakış açısından tedavideki ilk basamak, kişinin öz yapısını tayin etmektir. Bu hangi doshanın baskın olduğuna bağlıdır ve içimizdeki enerjileri ve temayülleri yansıtır.

Aşağıdaki tablo sizin bireysel yapınızı belirlemenize yardım edecektir. Bireyler biri veya ikisi baskın olan üç doshanın kombinasyonlarıdır. Bu tablo prakritinizi tayin için bir başlangıç sağlamaktadır. Herhangi belirli sonuçlara varılması amacını taşımaz. Bu; Ayurveda teşhis ve tedavi geleneğinde yetişmiş olan bir Ayurveda hekimi tarafından yapılmalıdır.

PRAKRİTİNİZİ TAYİN ETME

Vata için V'yi, Pitta için P'yi ve Kapha için K'yı daire içine alınız.

Çerçeve

- V Çok uzun, zayıf, çok kısa, az gelişmiş bir fizik
- P Orta, orta düzeyde gelişmiş bir fizik
- K Kalın, geniş, hacimli, iyi gelişmiş bir fizik

74

Ağırlık	V İnce, çıkıntılı kemikler P Orta, iyi kaslar K Ağır, şişmanlığa doğru temayül
Cilt	V Koyumsu, donuk P Kırmızı, kan damlayan K Solgun, beyazımsı
Deri	V Kuru, pütürlü, ince, çatlak, pulsü P Sıcak, nemli, yağlı, yumuşak, benli, çilli, akneli K Kalın, beyaz, nemli, soğuk, yumuşak
Saç	V Kuru, sert, siyah, dolaşık, koyu kahverengi, kıvrıkcık P Yumuşak, hoş, açık kahverengi, kırmızı, erken beyazlama veya kelleşme K Çok, kalın, yağlı, dalgalı, koyuya yakın kahverengi
Dişler	V Çarpık, geniş, fırlak, yukarı çekilen diş etleri P Orta boy, kolay kanayan dişetleri, sarımsı K Geniş, beyaz
Gözler	V Küçük, donuk, kuru, kahverengi, siyah, hareketli P Keskin, nüfuz eden, kırmızı gözakı, yeşil, gri K Büyük, çekici, mavi, beyaz gözakı
Kaşlar	V İnce, kuru, sağlam P Ortalama K Kalın, geniş, yağlı, sağlam, çalı gibi
Dudaklar	V İnce, küçük, kuru, hareketli, koyumsu P Ortalama, yumuşak, pembe K Kalın, geniş, düz, sağlam
Omuzlar	V İnce, küçük, aşağı doğru P Ortalama K Kalın, geniş, sağlam

Göğüs	V İnce, dar, az gelişmiş P Ortalama K Kalın, geniş, fazla gelişmiş
Kollar	V İnce, küçük, kemikli P Ortalama K Geniş, kalın, uzun, iyi gelişmiş
Eller	V Küçük, kuru, serin, biçimli, hareketli P Ortalama, sıcak, pembe, nemli K Geniş, kalın, yağlı, serin, sağlam
Baldır	V Küçük, sağlam P Gevşek, yumuşak K Sağlam, şekilli, yuvarlak
Ayaklar	V Küçük, kuru, pütürlü P Ortalama, yumuşak, pembe K Geniş, kalın, katı
Eklemler	V İnce, küçük, çatlayan P Ortalama, yumuşak, gevşek K Geniş, kalın, iyi eklemli
Tırnaklar	V Küçük, kuru, pütürlü, koyumsu P Ortalama, pembe, yumuşak K Geniş, kalın, düz, beyaz, katı
Dışkı	V Kabızlığa meyil, gaz, kuru, sıkı P Düzenli ancak ishale meyilli, bol, yumuşak K Düzenli, normal düzenli, yağlı
İdrar	V Temiz, az, sıkı P Bol, sarı, kırmızı, yanma K Ortalama, beyazımsı, konsantre
Terleme	V Yetersiz, kokusuz P Çok güçlü koku K Ortalama, soğuk, hoş koku

76

İştah	V Düzensiz, değişken P Güçlü, öğün atlandığında farkedilir K Sabit, rahatlıkla öğün atlayabilir
Ses	V Güçsüz, düşük, boğuk, titreşimli, kişner gibi P Keskin, yüksek perdeden K Hoş, derin, çınlayan
Konuşma	V Konuşkan, hızlı, başkalarının konuşmasını keser P Yerde, tartışmacı, ikna edici, keskin, gülen K Yavaş, monoton, düşük, ahenkli, şarkı söyler gibi
Tat tercihi	V Tatlı, tuzlu, ağır, yağ P Tatlı, hafif, sıcak, buruk K Kuru, az yağlı, tatlı, acı
Uyku	V Bölünen, uykusuzluk, 5-7 saat P Sağlam, 6-8 saat K Derin, uyanma güçlüğü
Hafıza	V Kısa, kolaylıkla unuttur P Ortalama, temiz K Uzun
Strese karşı duygusal tepki	V Korku, endişe, üzüntü P Kızgınlık, kıskançlık, tedirginlik K Kayıtsız, durağan, yavaş
Zihinsel temayül	V Sorgulayan, teoriler üreten P Yargılayan, ayrımcılık yapan K Mantıklı, istikrarlı
Rüyalar	V Uçma, koşma, korku, kabuslar P Kızgınlık, şiddet, güneş, tutkulu K Romantik, su, okyanus, duygulu
Seks güdüsü	V Sık istek, düşük enerji P Mutedil, baskın, tutkulu K Döngüsel, sık değil, iyi enerji, düşkünlük

Finansal davranış	V Kolaylıkla harcar, fakir ıvır zıvıra harcar P Mutedil harcar, lüks mallara harcama yapar K Biriktirir, zengin, yiyeceğe harcar
Yürüyüş	V Çabuk, kısa adımlar, hızlı P İstikrarlı, amaçlı, ortalama K Yavaş, zarif
Hava toleranssızlığı	V Soğuk, rüzgar, kuru P Sıcak, güneş K Soğuk, nem
Hastalık temayülü	V Sinir sistemi hastalıkları, ağrı, artrit, zihinsel karışıklık P Humma, enfeksiyonlar, iltihaplanmalar, deri bozuklukları K Solunum yolları hastalıkları, astım, ödem, şişmanlık
Nabız	V Hızlı, yılan gibi P Sekerek, güçlü, kurbağa gibi K Yavaş, derin, kuğu gibi

En çok miktarda daire içinde alınan harf(ler) sizin pratikinizde hangi dosha veya doshaların baskın olduğunu belirtir.

Gunalar

Ayurveda bütün organik ve inorganik maddelerin, düşünce, arzu, fikir ve faaliyetlerin belirli niteliklere veya gunalara sahip olduğunu söyler. Hepsi bir niteliği ve onun zıddını içeren 10 çift guna vardır: yavaş ve hızlı, yumuşak ve sert, vb. Görünen evren; varolan herşeyi devamlı bir şekilde yaratan, koruyan ve tahrip eden bu iki zıt gücün oyunu olarak düşünülebilir. Bu kuvvetler, eski Çin rahipleri tarafından yin ve yang olarak; bir üçüncü dengeleyici kuvvet olan sattwa'yı da bunlara ilave ederek tanımlayan Hintli rahipler tarafından ise rajas ve tamas olarak adlandırılır. Başka gelenekler de başka isimler kullanmışlardır. Bu iki

tamamlayıcı kuvvet, tıpkı erkek ve kadın gibi, gece ve gündüz gibi birbirleri için vazgeçilmezdir ve yalnız başlarına varolamazlar. Dünyadaki ve evrendeki her madde görünmeyen seviyede varolan çeşitli sayıdaki gunaların bir göstergesidir. Aşağıdaki tablo bu 20 gunayı listelemekte ve bunların insan fizyolojisi ve tridoshaya göre faaliyetlerini kısaca tanımlamaktadır.

20 Guna ve Faaliyetleri (> = *artar*, < = *azalır*)

1. SOĞUK (shita) > vata, kapha; < pitta. Kasılma, sersemlik, azalan idrak, korku, donuk duyular yaratır.
2. SICAK (ushna) > pitta; < vata, kapha. Sıcaklık, kızgınlık, kıskançlık, genişleme yaratır; temizleme ve sindirimi teşvik eder.
3. YUMUŞAK (mrudu) > pitta, kapha; < vata. Sessizliği, gevşemeyi, sevgi ve özgürlüğü destekler.
4. SERT (kathina) > vata, kapha; < pitta. Dayanıklılık, destek, disiplin, kasılma, görev yaratır.
5. YAĞLI (snigdha) > pitta, kapha; < vata. Yağlama, ıslaklık, dayanıklılık, tutku, cömertlik yaratır.
6. KURU (ruksha) > vata; < pitta, kapha. Kaygı, kabızlık ve kasılmayı artırır; doku büyümesini yavaşlatır.
7. AĞIR (guru) > kapha; < vata, pitta. İyileşmeyi, vücut kütesini teşvik eder; rehavet ve ataleti artırır.
8. HAFIF (laghu) > vata, pitta; < kapha. İdrak, hareket, temizlik, mutluluk, sindirim, hafiflik yaratır.
9. DONUK (manda) > kapha; < vata, pitta. Gevşeme, sükûnet, yavaş hareket yaratır.
10. KESKİN (tikсна) > vata, pitta; < kapha. Görmeyi, anlamayı, hızlılığı, nüfuz etmeyi teşvik eder.

11. LATİF (sukshma) > vata, pitta; <kapha. Hafiflik, nüfuz etme, hareket, heyecan yaratır.
12. BÜYÜK (sthula) > kapha; < vata, pitta. Ağırlığı, yoğunluğu, anlayış eksikliği ve cehaleti arttırır.
13. İNCE (slaksma) > pitta, kapha; < vata. Sevgi, beslenme, özümseme, muntazamlığı arttırır.
14. PÜTÜRLÜ (khara) > vata; < pitta, kapha. Kolay kınılma, kayıtsızlık, kuru deri yaratır, sindirimi zayıflatır.
15. HAREKETSİZ (sthira) > kapha; < vata, pitta. Destek, sıkışıklık, sebat, kendini birşeye verme ve engellemeyi teşvik eder.
16. HAREKETLİ (chala) > vata, pitta; < kapha. Hareket, sinirlilik, huzursuzluk ve değişim yaratır.
17. BULANIK (picchila) > kapha; < vata, pitta. İyileşmeyi, yapışkanlığı arttırır; netliği ve algılamayı azaltır.
18. SAYDAM (visada) > vata, pitta; < kapha. Netlik, sükûnet, genişleme yaratır.
19. KATI (sandra) > kapha; < vata, pitta. Yoğunluğu, tutkuyu, çözülme-yi, sadakati, ve acııcı konuşmayı teşvik eder.
20. SIVI (drava) > pitta, kapha; < vata. Sevgi, birlik, tutku, sindirim ve özümsemeyi teşvik eder.

Doshaların (vata, pitta, kapha), aşağıdaki tabloda gösterildiği üzere, her biri belirli gunalarla ilişkilidir. Yiyecekler, otlar veya aynı özelliklere sahip diğer maddeler bu doshayı arttırmaya ve hatta iyice fazlalaştırmaya meyledecektir. Örneğin, yazın bas-kın olan özellikler; sıcak, kuru, nüfuz eden ve hafiftir; bunlar pittanın-kine benzeyen özelliklerdir. Böylece benzerler benzer-leri arttırır kanunuyla, pitta yazları fazlalaşacaktır. Aynı şekilde, sonbaharı yöneten özellikler, rüzgârlı (hareketli), pütürlü, kuru,

hafif ve soğuktur, bunlar sonbaharda çoğalmaya meyleden vatanın paylaştığı özelliklerdir. Aynı şekilde kapha soğuk, bulanık, sıvı, ağır ve donuk özelliklerini kışla paylaşır ve beklenildiği üzere insan fiziolojisindeki kapha dosha bu mevsimde artmaya meyleder. Eğer kendilerine zıt olan ve belirli mevsimlerde artan maddelerle eşleştirilirse ilgili doshanın fazlasıyla yığılması önlenir. Bu Ayurvedanın önleyici tedavi programlarının arkasında yatan temel prensiplerinden biridir.

Guna kavramını tamamen anlayabilmek için onlara derinden bakmak gerekmektedir. Fakat onları anlamak mümkündür; eğer duyuları ve zihni gözlerseniz; orada yeterince bilgi vardır. Örneğin vanilyalı dondurmayla servis edilen bir büyük dilim elmalı pasta yendiğinde duyuların ve hislerin ne tür bilgiler verdiğini gözleyin. Eğer dikkat bir bütün olarak vücut üzerindeyse; bu belirli yiyeceklerde bulunan shita, mrudu, guru, manda ve sandra gunalarını takiben sükûnet, yoğunluk, katılık ve belki de uyku hali deneyimi yaşanacaktır. Bu yirmi guna ve onların etkileşimlerini inceleyerek Ayurveda teşhis ve tedavisinin temeli anlaşılabilir.

Tridosha ve Onların Gunaları

Vata	Pitta	Kapha
Soğuk	Sıcak	Ağır
Kuru	Yumuşak	Soğuk
Hafif	Hafif	Donuk
Latif	Keskin	Yağlı
Pütürlü	Sıvı	İnce
Hareketli	Hareketli	Hareketsiz
Sert	Latif	Katı
Saydam		Bulanık

Rasa, Virya, Vipaka ve Prabhava

Otların ve yiyecek maddeleri Ayurveda anlayışı basit bir enerji bilgisine dayanır. Besinler ve otlar element bileşimine, tat, ısıtma veya soğutma etkilerine, sindirim sonrası etkilerine ve gösterdikleri diğer özelliklere göre organize edilirler. Bu kriterleri kullanarak, otların ve yiyeceklerin etkileri kolaylıkla anlaşılabilir ve bu yüzden de bireyin ihtiyacına ve bünyesine göre uygun bir şekilde kullanılabilir. Yiyeceklerin ve otların iyi bir şekilde anlaşılması gerçekten; Ayurvedayla uğraşmak isteyen herhangi bir kimse açısından çok önemlidir.

Tat (Rasa)

Tat kelimesinin Sanskritçedeki karşılığı olan, rasa, anlam bakımından zengindir ve bu anlamların her bir bu kavramın Ayurveda içindeki öneminin bir yönünü gösterir. Rasa "aslî kısım, öz" anlamındadır. Aynı zamanda "özsu", "besin suyu", "canlı sıvı" ve "iksir" anlamına da gelir. Böylece rasa, bir bitkinin veya yiyeceğini gerçek özelliklerini yansıtır. Aynı zamanda tadın insan fizyolojisi üzerinde ki etkisini yansıtan "müzikal, artistik, canlı" anlamına da gelir.

Su unsuru tarafından meydana getirilen tat, sinir sistemimizi uyarır ve vücudumuzun bütün sistemlerini etkiler. Tat aynı zamanda, pranayı canlandırır, zihni uyandırır ve böylece bizim hayatî enerjilerimiz faal hale gelir. Bundan başka, yiyeceklerin rahatlatan tatları vasıtasıyla agni uyarılır ve tam sindirim gerçekleşir. Ayurvedaya göre, besin değeri yüksek yiyeceklerin iyi bir şekilde hazırlanamaz, ve agniyi uyarmakta başarısız olurlarsa hareketsiz kalabilmeleri ilginç bir noktadır. Çünkü Agni olmadan, sindirimi gücü kaybolur.

Ayurveda yiyeceklerde ve otsu maddelerde altı türlü tat tanımlar: tatlı, ekşi, tuzlu, buruk, hafif acı, kekimsi. Aşağıda gösterildiği üzere, bunların her biri iki temel unsurlardan oluşur.

Rasa	Mahabhutalar (unsurlar)
<i>Tatlı</i>	<i>Toprak ve su</i>
<i>Tuzlu</i>	<i>Ateş ve su</i>
<i>Ekşi</i>	<i>Toprak ve ateş</i>
<i>Buruk</i>	<i>Ateş ve hava</i>
<i>Acı</i>	<i>Uzay ve hava</i>
<i>Kekremsi</i>	<i>Toprak ve hava</i>

Tatlılık şeker, nişasta, krema, süt, damıtılmış terayağı, tereyağı, pirinç, buğday, üzüm ve bazı etlerde bulunur. Bu tat güç verir ve aynı zamanda, hafif bir müshil ve dinçleştirici etkisi meydana getirir. Tuzlu sofraya veya deniz suyuna atıftır. Uyarıcıdır, teskin edicidir (zarları yumuşatır) ve müshil etkilidir. Ekşilik limon, diğer turunçgillerle, yoğurt, peynir, sirke ve turşuyla temsil edilir. Etkisi uyarıcıdır. Kara biber, zencefil, kimyon, çili, hardal, ve tarçın gibi baharatlar buruktur. Bu tat idrar söktürür, terleticidir, uyarıcıdır ve nefes almayı zorlaştırıcı etkisi vardır. Acı tat ıspanak ve diğer yapraklı yeşil sebzelerde, kahve, zerdeçal ve kırmızı kantaron, goldenseal ve neem gibi otlarda bulunur. Toksitten arındırıcı, idrar söktürücü ve deşitiricidir (normal fonksiyonu tekrar kazandırır). Kekremsilik çoğu fasulye, Trabzon hurması, olmamış muz ve güvercin otu gibi otlardan gelir ve zihinde ve vücut dokularında büzüşme meydana getirir. Böylece kekremesi maddeler kanamayı ve diğer fazla salgıları ve boşalmaları durdurabilir.

Altı Tat ve Bazı Yaygın Örnekler

Tatlı	Şeker, süt, yağ, pirinç, ekmekler, makarna
Ekşi	Yoğurt, limon, peynir, sirke
Tuzlu	Deniz tuzu
Buruk	Acı yiyecekler, biberler, zencefil, kimyon
Acı	ıspanak, diğer yeşil yapraklı sebzeler, patlıcan, zerdeçal
Kekremsi	Fasulyeler, mercimek, nar, hurma, bal.

Doshalar çeşitli tatlar tarafından azaltılabilir veya artırılabilir. Kendileriyle aynı unsur bileşimine sahip tatlar tarafından çoğaltılır ve kendilerinin zıt unsurlarına sahip olanlar tarafından azaltılır. Böylelikle vata (boşluk ve havadan oluşan) acılar (ateş ve hava), buruk (boşluk ve hava) ve kekremsi (toprak ve hava) tarafından çoğaltılır, tatlı (toprak ve su), ekşi (toprak ve ateş) ve tuzlu (ateş ve su) tarafından azaltılır.

Aşağıdaki tablo bazı tat kombinasyonlarının doshalar üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Tat	Doshaya Etkisi
Tatlı, ekşi, tuzlu	> kapha, < vata
Acı, buruk, kekremsi	> vata, < kapha
Ekşi, tuzlu, acı	> pitta
Tatlı, buruk, kekremsi	< pitta
>= artma; < = azalma	

Bir hastalık durumu söz konusu olduğunda bir dereceye kadar tat duyumuzu kaybederiz ve böylece iştahımız azalır ve agnimiz zayıflar. Zayıflamış bir agni genellikle ama'nın birikmesine ve daha sonra da hastalık sürecinin gelişmesine sebep olur. Bu yüzden agniyi geliştirmenin ve hastalık sürecini kesmenin bir yolu uygun şekilde seçilen otlar ve yiyeceklerimize eklenen baharatlarla tat duyumuzu canlandırmaktır. Yiyeceklerin hazırlanması Ayurveda tedavilerinde önemli bir rol oynar.

Kuvvet (Virya)

Virya bir yiyeceğin veya otun ısıtan veya soğutan etkisini ifade eder. Bu temel enerji özelliğiyle, bir madde, pitta doshayı ya azaltır ya çoğaltır. Isı veren 3, soğutan 3 tat vardır. Aşağıdaki tabloda bunlar en kuvvetlisinden en zayıfına doğru sıralanmıştır:

Virya

Isı veren	Soğutan
Acı	Tatlı
Ekşi	Buruk
Tuzlu	Kekremsi

Isı veren otlar yanma duyumuna, terleme, susama, yorgunluk ve sindirim gücüne sebep olma yeteneğine sahiptir. Soğutan otlar zihinsel tazeleyicidirler, dokulara ton sağlarlar ve srotaları (kanalları) yağlarlar.

Yiyecekleri ve otları kullanırken dikkat edilecek bir diğer faktör, esas olarak nemlendirici mi yoksa kurutucu mu olduklarıdır. Vata'nın temel özelliklerinden biri kurulukken; kapha dosha nemle eşleşmiştir. Bu yüzden esas olarak havadan oluşan tatlar (acı, buruk, kekremsi) kurutucu olacak ve vata'yı arttıracak, kaphayı azaltacaktır. Sudan oluşanlar (tatlı, ekşi, tuzlu) nemlendirici olacak ve kaphayı arttıracak ve vatayı azaltacaktır. Acı altı tadın içinde en çok kurutucu olandır, onu buruk ve kekremsi takibeder. Tatlı en nemlendirendir, tatlıyı tuzlu ve ekşi takip eder.

Başka bir farklılık da bir maddenin hafiflik ve ağırlığından gelir. Tatlı, en ağır tattır, onu tuzlu ve kekremsi takip eder. Buruk en hafif tattır; onu acı ve ekşi takip eder. Ağır tatlar vücutta madde ve katılık yaratır; hafif tatlar kilo kaybını teşvik eder ve zihnin ayırdedici fonksiyonunu uyarmaya meyyleder.

Sindirim Sonrası Etki (Vipaka)

Ayurvedanın 6 tadı, sindirildikten ve vücudun dokularınca özümzendikten sonra, sindirim sonrası 3 nihai tada veya vipakaya indirgenir. Tatlı ve tuzlu maddeler tatlı bir vipaka, ekşi maddeler ekşi bir vipaka ve acı, buruk ve kekremsi maddeler acı bir vipakaya sahiptir.

Eğer maddeler uzun süren dönemler boyunca tüketilirse, sahip oldukları vipakanın doshasını artırmaya meylederler. Böylece acı, buruk ve kekremsi yiyeceklerin kalın bağırsakta kuruluğu artırırlar ve vatayı bozarlar. Ekşi yiyecekler gastrik asitleri, safra- yı, tripsin ve diğer enzimleri uyarır ve böylece pittayı arttırır. Tatlı ve tuzlu maddeler tükürükte ve diğer kapha salgılarında bir artış yaratacaktır. Genel olarak, acı vipaka bağırsak gazlarına ve kabızlığa sebep olurlar; meni ve genital salgıların üretimini de azaltırlar. Tatlı vipaka bütün vücut salgılarının oluşumunu teşvik eder. Bir maddenin vipakası, insan fizyolojisi üzerinde yiyeceklerin etkisini anlayabileceğimiz faydalı bir bağlam sağlamaktadır.

Eşsiz Enerji (Prabhava)

Rasa, virya ve vipaka pek çok durumda yiyeceklerin ve otların özelliklerini anlamak için mükemmel bir sistem sağlarlar. Fakat, bazı maddeler insan organizması üzerinde enerji vericilere dair bilgi ile tahmin edilemeyen ve bu yüzden, bu sistemin dışına düşen etkilere sahiptir. Bu bile eski Ayurveda rahiplerince farke edilmiştir. Bir maddenin veya otun içinde mantığı veya bilimi yalayan eşsiz enerjilere prabhava denir.

Ayurvedanın herhangi bir materyalist veya dualist düşünce paradigmasıyla sınırlanmadığı ve yaratılan her maddenin mistik ve ruhsal yönlerini tamamen kapsadığı hatırlanmalıdır. Bu kitapta mahabhutalar, tridosha, rasa, prabhava ve diğerlerini de kapsayacak şekilde açıklanan sistemler katı kanunlar değil anlayışımızın rehberleri anlamındadırlar. Bu yüzden, prabhavanın bir yönü bazen realiteyle doğrudan bir bağlantı sağlayarak belirli bitki ürünlerinin zihni ve algılama güçlerini etkileme yeteneğidir.

Prabhavanın yaygın örneklerinden biri amla (*Embelica officinalis*) olarak bilinen mylobalan meyvesinde bulunur. Amla "ekşi" anlamındadır ve bu meyveden kesinlikle ısı veren bir virya-

ya sahip olması beklenir. Amla yalnızca serinletmekle kalmaz, aynı zamanda büyük ölçüde gençleştirici ve zindelik verici özelliklere sahiptir. Bu özellikler, bu meyveyi yapan enerjile tamamen tutarsızdır. Bu prabhavadır. Toprak tarafından sağlanan maddelerle iyileşmeyi teşvik etmek üzere Ayurveda prensiplerini kullanırken anlayışımızın ötesinde işleyen, farkedilmeyen güçlere karşı zihnimizi daima açık tutmalıyız.



Hastalık Süreci

İnsanlar arasında; tepeler, hafif eğimler ve ovalarla süslenmiş serbestçe uzanan yeryüzü, çeşitli iyileştirme gücüne sahip olan bitkileri ve otları yetiştirir. Bizim için yayılsın yeryüzü ve bize neşe versin.

—Artharvaveda 12:2—

Hem modern tıp hem de Ayurveda tıbbı, toplumun sağlığını korumanın ve hastalığı önlemenin yollarını ararlar. Fakat, çağdaş sağlık ve hastalık paradigması, iyileşme sürecinin gerçek doğasını anlama konusundaki temel bir engelden muzdariptir. Modern Batı tıbbı, zihnin ve bedeninin ayrı varlıklar olduğu ve tıbbi tedavi için yalnızca bedenin, psikolojik terapiler için de zihnin uygun alan olduğu fikrine dayanır. Bu varlıklar birbirinden ayrı ve birbirleri üzerinde anlamlı bir etkileri yoktur.

Bu tutumun iki rahatsız edici sonucu vardır. İlk olarak, bireyin ruhunun tanınmaması; ikinci olarak da, her bir bireyin diğer insanlarla ve dış çevreyi saran enerjilerle reddedilemez bağı olduğunun inkâr edilmesi. Öte yandan Ayurveda tıbbı, bireyi vücut-zihin-ruhan oluşan ve çevreyle bağlantılı karmaşık bir bütün olarak ele alır. İnsan organizmasında bu iki farklı radikal anlayış bu iki sistemin farklı yönlerde ilerlemesine sebep olmaktadır. Modern tıp birbirlerinden farklı olan hastalık kategorileriyle ilgilenir ve onları isimlendirebilir. Özellikle bu hastalıklarla ilgilenir ve onlardan sorumlu faili veya failleri bulur ve daha sonra da bu failleri değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya çalışır. Basit bir örnek, devamlı ve ağrı verici öksürüğe ateşin eşlik ettiği bir kişinin doktora gitmesidir. Doktor bir balgam kültürü yapar ve bir göğüs röntgeni çektirir ve kişinin "akciğer yangısı-pneumonia" adı verilen ve Pseudomonas aeruginosa adı verilen bir hastalık amili yüzünden ortaya çıkan hastalıktan şikayetçi olduğu sonucuna varabilir. Doktorlar birbirinden soyutlanmış belirtilerle işe başlar, onlara bir isim verir (özel bir hastalık ismi) ve daha sonra belirli bir hastalığa belirli bir sebep ararlar. Sonrasında bu artan faili vücuttan çıkartmak için genellikle sentetik bir farmakolojik ilaca dayanan özel bir tedavi yöntemi uygularlar. Hastalık gerçekte zihin ve bedenin çe-

şitli bölümlerini etkiler, fakat modern hekim onu lokalize olmuş, kendi içinde sınırlan olan bir olay olarak görür. Doktor hastalığı bir teşhis terimiyle ("pneumonia") isimlendirerek bakış açısını bütün bir insandan izole edilmiş bir parçaya doğru daraltır.

Ayurveda hekimi ise, aksine, bireyde bütün vücudu, zihni, ruhu ve çevreyi bir bütün şeklinde görür. Aşikâr olan semptomlarla birlikte bu dört âlemden gelen malumat arasında ilişki vardır. Bu malumat toplanır ve Ayurvedada bireyin nev-i şahsına münhasır bünyevi yapısı olarak bilinen prakritiyi oluşturan diğer doğal özellikleriyle birleştirilir. Bu bünyevi yapı üzerinden Ayurveda hekimi varolan dengesizlik kalıplarını belirleyebilir. Böylelikle Ayurveda tıbbı belirli bir hastalık veya belirli bir sebep tanımlamaz; fakat bireyin bir bütün olarak tanımını verir. Ayurveda temel olarak, aynı anda ortaya çıkan farklı süreçlerin ilişkisiyle ilgilenir. Belirli bir sonuca dair belirli bir etkinin olduğu konusu olayların genel kalıplarında ikincil önemdedir. Ayurveda tıbbı işaretleri ve semptomları sağlıklı durumdayken uyum içinde olan anlaşılabilir kalıplar şeklinde sentezler ve organize eder. Herhangi bir ahenksizlik görülebilir ve bütün sisteme yani bireye yeniden ahenk sağlamak için terapiler aranabilir. Bir semptom belirli bir sebebe kadar izlenmez, bunun yerine bütün bir sistemin parçası olarak görülür. Bu yüzden Ayurveda tıbbı hiçbir bireyin bütünle ilişkisi olmaksızın anlamayacağı çerçeğine dayanması itibarıyla bütüncüdür.

Önceden sağlık durumunu Ayurvedaya göre aşağıdaki şartların hepsinin varlığı olarak tanımlamıştık: doshalar hep dengededir, agni normal olarak işlemektedir, malas etkili bir şekilde üretilir ve ortadan kaldırılır, beş duyu normal olarak işler ve vücut, zihin ve ruh arasında ahenk vardır. Hastalıkla ilgili tartışma ilerledikçe bu sağlık tanımını akılda tutmak faydalı olacaktır.

İnsan fizyolojisinde ortaya çıkan bütün hastalıklar genellikle üç tipte sınıflandırılır: hastalığın kendini göstermesinde baskın olan yöne göre vata (boşluk ve hava), pitta (ateş ve su) ve kapha (su

ve toprak). Örneğin, ciddi bir boğaz ağrısının varlığı, genel bir kızarıklık hali ve ateş (kızamık) pitta doğalı bir hastalığı göstermektedir. Balgamlı bir öksürük, şişmiş bezeler, ateş olmaması hali (bronşit) kapha durumunun baskınlığını gösterir. Böylelikle bütün hastalıklar kendilerini oluşturan doshayı gösterir ve zihin ve vücutta yansıyan özelliklerin türlerine göre biz hastalığın doğasını anlayabiliriz. Bazı hastalıklar iki veya daha fazla doshaların birleşiminden oluşan dengesizliklerden kaynaklanıyor olsa da, çoğu kendilerine eşlik eden baskın bir doshaya sahiptir. Hastalıkların çoğunluğunun doğasının vata olması ilginçtir. Ayurveda kaynakları seksen vata, kırk pitta ve yirmi kapha hastalığı tanımlar.

Pitta hastalıkları (ateş ve su) en çok ateş üreten durumlar, kan bozuklukları, karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, ülserler, hiperasidite, deri bozuklukları ve vücutta iltihaplı süreçleri içerir. Bu durumların hepsi ateş, kızarma, nem ve hareket gösterir.

Kapha hastalıkları böbreklere ait bozukluklar kadar astım, nezle, bronşit, lymphadenitis, tümörler, sinüzit ve ödemi de içerir. Kapha hastalıkları nem, fazla doku büyümesi, yağlılık ve soğukluk gösterir.

Tridoshannın Genel Hastalık Kategorileri

Vata	Pitta	Kapha
Sinir dokusu	Ateş	Solunum
Doku atrofi	Kan dyscrasias	(astım,
Baş ağrıları	Karaciğer/safra kesesi	bronşit,
Uykusuzluk	Ülserler	nezle)
Kabız	Hiperasidite	Böbrek
Felç	Deri	Sinüzit
Güçsüzlük	İltihaplı hastalıklar	Ödem
Eklem		Tümörler
Kuruluk		Beze iltihabı
Anormal hareketler		Anormal büyüme ve salgılama

Aşağıdaki liste her bir doshanın fazlalaşması sonucu ortaya çıkan hastalıkların listesini vermektedir. Hastalıklar temel olarak doshaların çoğalması sonucu oluşur; azalan doshalar diğer çoğalmış doshalara ikincil tepkiler olarak ele alınır ve kendileri tek başlarına hastalığı ortaya çıkaramazlar. Ayurveda hastalıkları tekabül eden adla ifade edilecektir, böylelikle okuyucu bir dereceye kadar belirtilen dengesizlikleri anlayabilecektir. Bazen Sanskritçe terimlerin bugünkü tıbbi karşılıkları varken, bazen de terimler İngilizcede yeteri kadar ifade edilemezler. Sanskritçe terimlerin anlam bakımından zengin olduğunu ve vücut, zihin ve ruhta benzersiz dengesizliklere işaret ettiğini hatırlayın; onlar yalnızca hastalık isimleri değildir. Ayrıca bu, Charaka Samhita'daki orijinal listedir. Burada pek çok hastalık tanımlanmaktadır. Aslında insan ırkında ortaya çıkabilecek her türlü hastalık Ayurvedanın evrensel temel prensipleriyle anlaşılabilir.

Üç Doshanın Hastalıkları

Vata hastalıkları

1. Nakhabheda (tırnakların kırılması)
2. Vipadika (ayakların çatlaması)
3. Padasula (ayak ağrısı)
4. Padabhramsa (taban düşmesi)
5. Padasuptata (ayakların uyuşması)
6. Vatakhuddata (yumru ayak)
7. Gulphagraha (sert ayak bileği)
8. Pindikodvestana (baldırlarda kramp)
9. Grdhrasi (siyatik)

10. Janubheda (dizin yay gibi bükülmesi)
11. Januvislesa (dizin içe doğru bükülmesi)
12. Urustambha (uyluğun sertliği)
13. Urusada (kalça ağrısı)
14. Pangulya (belden aşağısının felç olması)
15. Gudabhramsa (rektum kayması)
16. Gudarti (bağırsağı sık sık boşaltma isteği)
17. Vrsanaksepa (erbezi hastalığı)
18. Sephastambha (Penisin ereksiyon halinde kalması)
19. Vanksananaha (kasık gerilmesi)
20. Sronibheda (alt karın ağrısı)
21. Vidbheda (ishal)
22. Udavarta (bağırsakların yutma hareketlerinde artış)
23. Khanjatva (topallamak)
24. Kubjatva (Kamburluk)
25. Vamanatva (cücelik)
26. Trikagraha (Kuyruk sokumu eklemlerinin iltihabı)
27. Prsthagraha (sırt katılığı)
28. Parsvavamarda (göğüs ağrısı)
29. Udaravesta (şiddetli karın ağrısı)
30. Hrnmoaha (yavaş kalp atışı)
31. Hrddrava (taşikardi)
32. Vaksa uddharsa (göğüste sürtünme ağrısı)
33. Vaksa uparodha (azalmış göğüs dolaşımı)
34. Vaksastoda (göğüste bıçak saplanıyormuş gibi ağrı)
35. Bahusosa (kolun incelmesi)

36. Grivastambha (boyun katılığı)
37. Manyastambha (boyun tutulması)
38. Kanthoddhvamsa (kısık ses)
39. Hanubheda (temporomandibular, eklem ağrısı)
40. Osthabheda (dudak ağrısı)
41. Aksibheda (göz ağrısı)
42. Dantabheda (diş ağrısı)
43. Dantasaithilya (gevşek diş)
44. Mukatva (konuşma bozukluğu)
45. Vaksanga (yavaş konuşma)
46. Kasayasyata (ağızda kekremsi tat)
47. Mukhasosa (kuru ağız)
48. Arasajnata (Tad alma duyusunun yitimi)
49. Ghrananasa (koku duygusuzluğu)
50. Karnasula (kulak ağrısı)
51. Asabdasravana (kulak çınlaması)
52. Uccaihsruti (sağırılık)
53. Badhirya (işitme kaybı)
54. Vartmastambha (organ kayması)
55. Vartmasankoca (entropi)
56. Timira (katarakt)
57. Aksisula (gözlerde çimdikleyen ağrı)
58. Aksivyudasa (çökmüş göz çukurları)
59. Sankhabheda (şakak kemiğinde ağrı)
60. Lalatabheda (alında ağrı)
61. Bhruvyudasa (göz kapaklarının düşmesi)

62. Siroruk (baş ağrsı)
63. Kesabhumisphutana (kepek)
64. Ardita (yüz felci)
65. Ekangaroga (tek kol veya tek bacak felci)
66. Sarvangeroga (çok eklemde felç)
67. Paksavadha (vücutun bir tarafındaki felç)
68. Aksepaka (kasılma nöbetleri)
69. Dandaka (tonik kasılma)³
70. Tama (bayılma)
71. Bhrama (baş dönmesi)
72. Vepathu (titreme)
73. Jrmbha (esneme)
74. Hikka (hıçkırık)
75. Vissada (kuvvetsizlik)
76. Atipralapa (bilinç bazukluğu)
77. Rauksa parusya (kuruluk ve katılık)
78. Asvapna (uykusuzluk)
79. Syavarunavabhasta (kırmızı görünüş)
80. Anavasthitacittatva (zihinsel tutarsızlık)

Pitta hastalıkları

1. Osa (sıcaklık)
2. Plosa (kavrulmak)
3. Daha (yanma)
4. Davathu (kaynama)
5. Dhumaka (öfke)

6. Amlaka (geçirme)
7. Vidaha (göğüste yanma duyusu)
8. Antardaha (vücutta yanma duyusu)
9. Amsadaha (omuzlarda yanma duyusu)
10. Usmadhikya (yüksek ateş)
11. Atisveda (aşırı terleme)
12. Angagandha (pis vücut kokusu)
13. Angavadarana (vücut kırgınlığı)
14. Sonitakleda (kan akışının yavaşlaması)
15. Mamsakleda (kas zayıflığı)
16. Tvagdaha (deride yanma duyusu)
17. Tvagavadarana (derinin çatlaması)
18. Carmadalana (derinin kaşınması)
19. Raktakostha (kurdeşen)
20. Raktavisphota (kırmızı kabarcıklar)
21. Rakta pitta (kanamaya temayül)
22. Taktamandala (kırmızı kabarcıklar)
23. Haritatva (yeşilimsilik)
24. Haridratva (sarılık)
25. Nilika (mavi sivilce)
26. Kaksa (deri üzerinde yaygın küçük iltihaplar)
27. Kamala (sarılık)
28. Tiktasyata (buruk tat)
29. Lohitagandhasyata (ağızdan kan kokusu gelmesi)
30. Putimukhata (ağzın pis kokusu)

31. Trsnadhikya (aşın susuzluk)
32. Atrpti (tatminsizlik)
33. Asyavipaka (ağız iltihabı)
34. Galapaka (yutak iltihabı)
35. Aksipaka (bağ dokusu iltihabı)
36. Gudapaka (rektum iltihabı)
37. Medhrapaka (penisin iltihaplanması)
38. Jivadana (kanama)
39. Tamahpravesa (bayılma)
40. Haritaharidra netra, mutra, varcastva (gözlerin, idrarın, dışkıının yeşilimsi sarı rengi)

Kapha hastalıkları

1. Trpti (yeme bozukluğu)
2. Tandra (uyku sersemliği)
3. Nidradhikya (aşın uyku)
4. Staimitya (ürkeklik)
5. Gurugatrata (ağırlık)
6. Alasya (tembellik)
7. Mukhabadhurya (ağızda tatlılık)
8. Mukhasrava (salya akması)
9. Slesmodgirana (aşırı mukoza üretimi)
10. Maladhikya (aşırı vücut artışı)
11. Balasada (güç kaybı)
12. Apakti (sindirim güçlüğü)
13. Hridayopalepa (kalp etrafında mukoza)

14. Kanthopalepa (boğazda mukoza)
15. Dhamanipraticaya (damar sertliği)
16. Atisthaulya (şişmanlık)
17. Galaganda (guatr)
18. Sitagnitva (azalan sindirim)
19. Udarda (kurdeşen)
20. Svetarabhasata (solgunluk)

Hastalıklar genellikle çoğalan bir doshayla birarada görülüyor olsa da, üç doshanın herhangi birinin fazlalığında pek çok hastalık ortaya ortaya çıkabilir. Örneğin, ishal yüksek vata, yüksek pitta veya yüksek kapha doshanın bir sonucu olabilir. Bu fikri anlayabilmek için çoğaldıklarında doshaların birbirlerine zarar vermeye meylettiklerini hatırlamalıyız. Bunlar zihnin ve vücudun işlevlerini yöneten temel enerjiler olarak yalnızca hastalığa sebep olmakla kalmazlar, aynı zamanda, hastalıkların ortaya çıktığı yerlerdir. Her bir dosha farklı organlar ve dokularla eşleştiğinden bu organların ve dokuların hastalıkları bu doshanın zarar görmesiyle sonuçlanacaktır. Bu yüzden, solunum sisteminin hastalıkları kaphayı dengesizliğin merkezi olarak gösterecektir. Fakat, hastalık sebepleri, vata ve pitta dengesizlikleri de olabilir; çünkü bu doshalar yeterince zarara uğradıklarında kapha doshayı bozabilirler. Örneğin, ses tellerini etkileyen ve ses kısıklığına sebep olan yüksek vata daha sonra balgam salgılayan keseleri ve bronşları etkileyebilir ve astımın şiddetlenmesiyle sonuçlanabilir; bu da kendisini kapha fazlalığı olarak gösterecektir. Böylece doshalar birbirlerini etkilerler ve HIV’le ilgili hastalıklar gibi her ciddi hastalıkta her üçü de bozulabilir; bu da tedaviyi zorlaştırır.

Hastalıkların Üç Sebebi

Tridosha (tek bir uyumlu sistem olarak doshalar) dengesiz hale geldiğinde bir çeşit hastalık kendini gösterecektir. Doshaların dengesiz hale gelmesinin sebebi hastalığın da sebebidir. Doshaların dengesizliğine sebep olan üç faktörden bahsedilebilir

Zihnin ve Bedenin Yanlış Kullanımı (Prajnaparadha)

Bu kategori insan hayatının doğal düzenini bozan ve zekâ, duygular ve hafızada bozulmaya sebep olan düşünceleri ve faaliyetleri içerir. Bu kategoriye şunlar girer ama onlarla sınırlı değildir: öksürme, burun çekme, dışkılama veya idrar yapma gibi doğal ihtiyaçların bastırılması; çok fazla cinsel faaliyette bulunmak, terapilerin doğru kullanılmaması, uygun olmayan zamanlarda terapiye başlanması; terapilerin kullanılmaması; zayıf uyum, uygun olmayan davranış; öğretmenlere ve yaşlılara saygısızlık; zararlı nesnelere zevk alma; deliliğe sebep olan faaliyetler; uygunsuz kuvvet kullanımı; şeytani davranışlarda bulunan insanlarla arkadaşlık; sağlıklı davranışların boşlanması; kızgınlık; açgözlülük; kibir; nefret; sarhoşluk; gerçeği söylememe; bencil hareketler ve yerel geleneklere saygısızlık.

Duyu Organlarının Duyu Nesneleriyle Sağlıksız

Birleşimi

(Asatmyendriyatha Samyoga)

Bu kategori beş duyu organının fazla ve az uyarılmasını veya hiç uyarılmamasını içerir. Gözlerle ilgili olarak, çok parlak nesnelere uzun süre bakmayı, nesnelere göze çok yakın veya çok uzak tutmayı, şekli bozulmuş, tehlike çağrıştıran, tedirgin eden, şok eden şeylere bakmayı veya gözleri kullanılmamasını içerir.

İşitmeye ilgili olarak, çok yüksek sesler, gürültüleri, acı verici çığlıkları, dertli çığlıkları, sert konuşmayı, aileden birinin veya bir arkadaşın ölüm haberini, hakaret, tecavüzkâr veya doğru olmayan şeyleri duymayı içerir.

Kokunun fazla kullanılması sarhoş eden, güçlü, keskin kokuları duymayı içerir; yanlış kullanılması pis, hoş olmayan, ölü şeylerin, öldürücü pis kokuların ve gazların koklanmasını içerir. Kullanılmamasıysa hiçbir şey koklanmamasıdır.

Özel bir tadın aşırı alınması veya tavsiye edilmeyen yiyeceklerin alınması veya tat duyumunun kullanılmaması tat duyumunun sağlıksız kullanımını yapılandıracaktır.

Fazla sayıda sıcak veya soğuk banyo yapma, vücuda tavsiye edilen ölçüden daha fazla masaj veya yağlama yapılması, pütürlü yüzeyler, pis, zararlı, çok sıcak veya soğuk nesnelere temas, dokunma duyusunun sağlığa aykırı kullanımını yapılandırır.

Zaman ve Mevsimin Etkileri (Kala-parinama)

Günün, yılın her bir bölümüne ve insan hayatının her yaşına uygun faaliyetler vardır. Bu döngülere aldırılmamak sağlığa zararlı olabilir ve bu da şunları içerir: gündüz uykusu (tavsiye edilmediği), güneş battıktan sonra aşırı fiziksel veya zihinsel faaliyet, güneşin doğduğu, battığı saatlerde ve âdet süresince cinsel faaliyette bulunmak, kışın fazla sığağa, yazın aşırı soğuğa veya yağmursuz mevsimde yağmura maruz kalmaktır.

Hastalığın Üç Sebebi

1. Zihnin ve Bedenin Yanlış Kullanımı (Prajnaparadha)

Doğal ihtiyaçların bastırılması

Doğal ihtiyaçların aşırı uyarılması

Aşırı cinsel faaliyet

İyi olmayan hal; uygun olmayan davranış

Hocalara/yaşlılara saygısızlık

Zararlı nesnelere zevk alma

Uygunsuz güç kullanımı

Kötü işler yapanlarla arkadaşlık

Sağlıklı faaliyetlerin ihmal edilmesi

Kızgınlık, korku, kibir, açgözlülük, nefret, sarhoşluk, yalan, yerel geleneklere saygısızlık

2. *Duyu Organlarının Duyu Nesneleriyle Sağlıksız Birleşimi (Asatmyendriyatha Samyoga)*

Beş duyu organının aşın veya az uyanması veya hiç uyanmaması

Çok parlak nesnelere bakakalma

Şekli bozulmuş, tehlike çağrıştıran, şok eden, korkutan şeylere bakma

Gözleri kullanmama

Gürültüler, acı dolu ağlama sesleri, sert konuşmalar, ölüm haberleri, kınacı sözler, doğru olmayan sesleri duyma

Hoş olmayan kokular, zehirli gazlar, ölü şeylerin leş kokulan

Bir tadın fazlaca alınması, yiyeceklerin iyi bir şekilde hazırlanmaması

3. *Beklenmedik Zaman ve Mevsim Değişiklikleri (Kala-Pari-nama)*

Doğal döngülere saygısızlık

Gündüz uykusu (tavsiye edilmedikçe)

Güneş battıktan sonra aşın faaliyet

Gündoğuşu, günbatımı, âdet görme dönemlerinde cinsel faaliyet

Yazın soğuğa, kışın sığağa aşın maruz kalma

Çok sayıda sıcak/soğuk banyo, pütürlü yüzeylerle, pis, zararlı, çok soğuk/sıcak nesnelere temas

Sağlığın ve Hastalığın Amilleri: Doshalar, Ama ve Agni

Bu üç nedensel faktör iki sonuca yolaçabilir: tridoshada denge-
sizlik ve sindiren ateş agnide azalma. Bunlardan ikincisi ta-
mamen sindirilmemiş besin maddelerinin, amanın oluşmasıyla
sonuçlanacaktır. Çoğunlukta bu iki faaliyet aynı anda ortaya çı-
kacaktır. Dördüncü bölümde de gördüğümüz gibi ama beyaz,
yapışkan bir maddedir ve canlılık enerjilerinin, besleyicilerin ve
atıkların uygun olan kanallardan (srotalar) akmasını engeller.
Böylece canlılık ve dokuların çeşitli işlevi bozulacak, bu da insa-
nın bütün organizmasını etkileyecektir.

Yedi dhatudan (dokular) her biri enerji açısından birbirlerine
bağlı olduklarından, birinde olan bozulma kolaylıkla diğerle-
rinin işlevinde bozulmayla sonuçlanır. Bu özellikle agninin iş-
levinin önemli ölçüde eksik kaldığı kronik hastalıklarda doğ-
rudur.

Bazı zamanlar, azalan agni yüzünden doshaların bozulması ve
amanın oluşumu arasında nedensel bir ilişki kurmak zordur.
Başka bir deyişle, bazen hangi sürecin daha önce olduğunu
söyleyemeyiz, ayrıca bu o kadar da önemli değildir. Artan
doshalar yanyana duran srotalarda bir tıkanmaya sebep ola-
bilir; bu, bastırılan agni ve ama oluşumuna sebep olabilir. Ve-
ya ama oluşumu birincil olabilir, bu doshaların zarar görmesi
ve azalan agniyle sonuçlanabilir. Sebep sonuç ilişkisine bak-
maksızın bütün hastalıklarda aynı anda ortaya çıkan dengesiz
doshalar, ama oluşumu, tıkanmış srotalar ve bozulmuş dhatu-
ların varlığı sözkonusudur. Bu faktörler hep birlikte hastalığın
amilidir.

Hastalığın Açıklanmasında Altı Aşama (Sata Kriyakala)

Bir hastalığın ortaya çıkma süreci kolaylıkla anlaşılabilir. Zekânın, duyguların, diyetin, yaşam tarzının, duyu organlarının, iklimin vs. uygunsuz bir şekilde kullanılmasıyla doshalar dengesiz hale gelir. Bu, azalan agniyle (biyolojik ateş), o da, ama (tamamen sindirilmemiş besin maddesi) oluşumu ile sonuçlanır. Bozulan doshalarla birlikte, ama, besinlerin ve enerjilerin srotalar (kanallar) boyunca uygun bir şekilde akmasını engeller ve amanın birikmesine neden olur. Bu, hastalığın ortaya çıkmasıyla sonuçlanır. Ayurveda artan doshaların bozulmasını ve gelişimini ifade eden hastalığın ortaya çıkma sürecinde altı aşama tanımlar.

Altı aşamaya "altı basamaklı merdiven" anlamına gelen sata kriyakala adı verilir. Doktorlar ancak ayurveda sisteminde dördüncü aşama başladıktan sonra hastalığın varlığını tanıyabilirler; sonrasında, zaten kendini göstermiş olan hastalığın tedaviyle uğraşırlar. Ayurveda hekimleri ise hastalığı bir, iki veya üçüncü aşamada anlayabilirler, böylece tedaviye hastalığın erken dönemlerinde başlayabilir ve iyileşme şansını arttırabilirler. Hastalığın altı aşaması şunlardır:

1. Birikme (sancaya)
2. Çoğalma (prakopa)
3. Yayılma (prasara)
4. Taşınma (sthana samsraya)
5. Ortaya çıkma (vyakti)
6. Olgunlaşma (bheda)

Birikme (Sancaya)

Bu ilk aşamada doshalar kendi doğal alanlarında birikmeye başlarlar: vata kalın bağırsakta, karın boşluğunda ve kemiklerde;

pitta ince bağırsağın üst kısmında, karaciğer ve kanda; kapha mide, göğüs ve salgılarda. Sancaya bir gözlemci tarafından anlaşılabilir. Biriken vata; üst karında bir şişlik duygusu, kabıza temayül, kalın bağırsakta artan gaz, kuruluk, soğuktan kaçınma, öğleden sonrası yorgunluğu ve bir korku duygusu yaratabilir.

Pitta birikimi; derinin doğal parlaklığın kaybı, vücutta yanma duygusu, özellikle gece geç vakitlerde aşırı asit salgısı, ateş olmaksızın artan sıcaklık, serin şeyler için duyulan istek ve artan bir tedirginlik duygusu üretir.

Kapha birikmesi yorgunluk, ağırlık, azalan iştah, şişkinlik ve güç kaybı yaratır.

Çoğalma (Prakopa)

Bu ikinci aşamada sancayada birikmeye başlayan dosha veya doshaların yoğun bir şekilde rahatsız olduğu görülür. Bozulan doshalar hâlâ orijinal yerlerindedir ve yan dokulara genişlememişlerdir. Prakopa semptomları sancayanınkilerden daha kolaylıkla farkedilebilir. Vata; karında gaz ve gerilme, kabız, karın ağrıları ve azalan iştaha sebep olur.

Pitta; epigastrik alanda ağrılara, asidin geri gitmesine, devamlı susuzluğa ve uyuma güçlüklerine sebep olabilir.

Kapha; bulantı, sabah kalkışlarında güçlük, düzensiz iştah ve sindirimsizlikle kendini gösterir.

Yayılma (Prasara)

Bu üçüncü aşamada, artan doshalar, artık kendi alanlarında kalamazlar ve vücudun dokularına doğru akmaya başlarlar. İlk önce en az direnç gösteren herhangi bir yönde onları taşıyacak olan kana girerler. Yayılma artan doshaların yanlarındaki organlara ve malalara (atık malzemeler) doğrudan genişlemesi sonucu da oluşur. Ek olarak, genellikle, semptomların orijinal yerlerinde ilerlemeleri de söz konusu olur.

Bu aşamada vata; kabızın eşlik ettiği sürekli karın ağrısı, başağrıları, kaygı, karın spazmları, egzemaya, kuru cilt, eklem katılığı, bel ağrısı, yorgunluk ve uykusuzlukla kendini gösterir. Pitta yüksek ateşe, ishale, karında bir yanma duygusuna, isilikler, iltihaplı bağırsak hareketleri, pis vücut kokusuna ve kusmaya neden olur. Kapha mukoza salgısında artışa, bronşit, astım, lymphadenitis, depresyon, bulantı ve bazen düşük ateşin eşlik ettiği şişmiş eklemlere neden olur.

Taşınma (Sthana Samsraya)

Dördüncü aşamada yeni alanlarda görülür. Bu durum, buralarda, açık fonksiyon bozukluğu işaretlerine sebep olurlar. Bu, genellikle hastaların, nihayet, doktorlardan tıbbi yardım arama konusunda motive oldukları aşamadır. Bu durumdan etkilenmiş olan dokular, daha önceki birtakım dosha dengesizlikleri veya yaralanmaları yüzünden hastalığa meyilli olabilirler. Doshalar artık bu dokularda ve onları besleyen ve atıkları yokeden kanallarda demiratmışlardır.

Ortaya Çıkma (Vyakti)

Bu aşamada kolayca tanınan ve tıp tarafından hipertansiyon, şeker, gut, cholecystitis vb. gibi gruplandırılabilen semptomları içerir. Somatik semptomlara ek olarak aynı sürecin zihinsel yönünü temsil eden psikolojik hadiseler de vardır. Bu psikolojik süreçler, hastalığın daha önceki aşamalarında da bulunan düşünceler, fikirler, duygular ve arzulardır.

Olgunlaşma (Bheda)

Hastalığın son aşamasında komplikasyonlar tamamen gelişmiştir. Bu aşama süresince, hastalığın, bireyin hayatı üzerindeki etkisi belirlenir. Örneğin, şeker hastalığındaki ihtimaller şöyledir: glikoz kontrolünün yeniden kurulması, komplikasyonlar

(böbreklerde sorun, diabetik retinopathy, ayak ülserleri, katarakt vb.), daha ileri hastalıklar (depresyon, malabsorption), kronik durağan hastalık (insülin-bağımlı şeker hastalığı) veya ölüm.

Hastalığın Üç Seyri

Dengesiz doshaların vücuttaki hareketine göre, hastalık için üç seyir belirlenmiştir: içsel, dışsal ve orta. İçsel seyir mahasrota (maha- "büyük; srota- "kanal") olarak isimlendirilen bütün sindirim sistemini içerir. Orta seyir kas, bağ dokularını, tendon, yağ, kemik, kemik iliği, sinir ve hayatî organları içerir. Bu orta seyir olarak isimlendirilir; çünkü bu dokular, içsel ve dışsal seyirlerin arasında bulunur. Dışsal seyir plazma, serum, kan hücreleri, deri, tırnaklar, kıllar ve yüzeysel dokuları içerir.

İçsel seyir hastalıklarının örnekleri, ishal, kolit, kabız, karın tümörleri, karaciğer hastalıkları ve kötü emilimdir. Orta seyirde meydana gelenler; arthritis, ateş, hastalık nöbeti, kas spazmı, sinüzit, kalp damar bozuklukları, baş ağrısı, pancreatitis ve osteoporosistir. Dışsal seyir hastalıkları; akne, çibanlar, granulo- ma, hemoroit, pek çok kronik deri hastalıkları, yılcık ve bazı ateş türleri olarak görünür.

Hastalığın sebebinin, daima, ister fiziksel veya zihinsel, isterse ruhsal âlemde olsun doğal yaşam kalıplarını inkar veya onlardan yüz çevirmeyle ilişkili olduğunu görmüştük. Daha sonra bu sapmalar, bir hastalığın görünmesine sebep olan belirli doshaların birikmesine yolaçar. Bu bölümde tanımlanan süreç bütün hastalıklar için aynıdır; fakat doshalara, aşamalara, izlenen sürece ve ortaya çıktığı alana göre değişiklikler gösterir. Bu sürecin anlaşılmasıyla, Ayurveda, uygun vasıtalarla, hastalığı kökünde tedavi etmemize imkân sağlar.



Hastalıkların Tedavisi

**Ey Tanrım, bize en iyi nimetleri, düşünmek için bir zihin,
gülümseyen bir sevgi, Bolluk ve zenginlik, sağlıklı bir vücut,
hoş ve cazip bir konuşma ve güzel günler bağışla.**

—RIG VEDA II, 21:6—

Gerçeğin doğasının hepsi birbirleriyle bağlantılı olan Tanrıyı, insanı ve evreni içerecek şekilde herşeyi kapsadığı yüzyıllar önce anlaşılmıştı. Realite, tek başına varolan bir kutsal varlık veya tamamen bir insan yaratımı veya kör bir kozmik süreç değildir; o; ilahî, insani ve kozmik olan biridir. Dahası, realitenin her yönü diğer yönleriyle ve bunların hepsi birbiriyle ilişkilidir. İnsan bütün realitenin yaşayan bir yansımasıdır; fiziksel bir paketle sınırlı olmasına rağmen, bütün insanın içindedir. İnsanın bütün evrenin bir mikrokosmu olduğu bilgisi hastalığın Ayurveda tedavisini anlamada önemlidir.

Makrokozmozda (evrende) bulunan herşey mikrokozmozda (birey) da vardır. Her ikisi de bir kaynağa –Nefs (benlik) veya Yaratıcı Prensiptir- sahiptir. Her ikisinin de bir yaşam süreci ve çözülümü vardır; her ikisi de ritmlere ve döngülere sahiptir. Birey ve evren, insan ve kutsal, madde ve ruh arasında varolan birliği anlamak sağlığı korumak için kendi içinde önemli bir unsurdur. İnsan ve doğanın döngüleri arasında ahengi sağlayarak hastalıktan kurtulabilir, mutluluğa ve hatta kendi gerçek doğamızı gerçekleştirmeye ulaşabiliriz.

Ayurveda, hayatın, insan ve onun evrenle olan ilişkisine dair bilgilerle yönetilen faaliyetlerimiz yoluyla daima dengede tutulması gereken dinamik bir süreç olduğunu ifade eder. Etrafımıza bakmalı ve bizim de bir parçası olduğumuz günlük, aylık ve mevsimsel döngüleri farketmeliyiz. Hatta hayatımızı evrenin en büyük genişleme ve kasılma döngüleriyle ve titreşimleri belki de bir saniyenin milyarda biri kadar bir sürede varolan en küçük atomaltı parçacığın döngüsüyle ilişkide yaşadığımızı anlamalıyız. Ayurvedanın sağlık yaklaşımını kullanarak, kişisel hayat döngümüzü et-

rafımızda ortaya çıkan doğanın diğer döngüleriyle ahenkli hale getirebiliriz. Bu devamlı uyuma yapılan vurgu bireye hastalıktan bağımsız, tam doğal bir hayat yaşama imkânı verir.

Mükemmel sağlığa sahip olsak bile, fizyolojilerimizin günlük işlevleri doshalarda küçük dengesizliklere sebep olur. Daha sonra, uygun olmayan dietler, iklim, mevsimler ve duyguları içeren faktörler yüzünden doshalar birikebilir. Bu sindiren ateş agninin zayıflamasına, sonrasında da vücutta hastalık olarak bildiğimiz doğal olmayan koşulların ortaya çıkmasına sebep olur. Ayurveda tıbbı, dosha seviyesindeki dengenin çabuk ve kolaylıkla kurulması için önleyici yöntemler sağlar. Agni yüksek; zihin ve bedeni temiz ve hastalıktan bağımsız kalır. Fizyolojide kök salmış bulunan hastalık durumlarının etkili bir şekilde kullanılabilen tedbirler de vardır.

Bu bölümde, Ayurvedanın önerdiği çeşitli tedavi yöntemleri incelenecektir. Bölüm hem önleme hem de tedavi tartışmalarını içerir. Her bir terapi şekli açıklanacaktır; fakat tartışılacak her Ayurveda tedavisinin ciltler kapsayabileceği gerçeğini unutmamalısınız.

Meditasyon

Ayurveda metinlerinde tanımlanan pek çok tedavi şekillerinden biri öncelikli bir yere sahiptir: meditasyon uygulaması. Bu, bütün diğer terapi şekillerinin üzerinde kök saldı ve verimli bir topaktır. Doğrusunu söylemek gerekirse, meditasyon olmaksızın, Ayurveda tıbbının potansiyel iyileştirme gücü gerçekleştirilemez.

Meditasyon insan zihnine, bilinçliliğin normal uyanıklık, rüya ve uyku durumlarından farklı olarak, uyanık kalırken basit ve sınırsız bir idrak hali yaşama imkânını verir. Meditasyon süresince, dikkat, düşüncenin kaynağına doğru içe yönelir. Bu, bütün va-

roluğun altında yatan, hep varolan sınırsız alanla zihni birleştirek bilinçliliğin genişlemesiyle sonuçlanır. Bu, varolan herşeyin ve düşüncenin kaynağı olan, herşeyi kapsayan mevcudiyete pek çok isimler verilmiş ve tanımlamaları yapılmıştır. Bazıları ona Benlik, başkaları Saf Bilinç, daha başkaları da Birleşik Alan demektedir. Belki de en iyisi, gerçekte tanımlanamaz olduğu için onu isimsiz bırakmaktır.

Ayurvedanın kurucuları, insanın ve realitenin doğasını en doğru algılamanın mantıktan değil doğrudan deneyimden geldiğini farketmişlerdir. Ayurvedanın doğrularının tecrübi duyuumsal deneyimden ziyade sezgi yoluyla olduğu farkedilmiştir. Fiziksel vücut dinlenirken, duyular, duyu nesnelere bağımsızlaşır; zihin bağlantısız bir haldedir; büyük bir enerji akışı mümkün hale gelir. Bu enerji, bilinç düzeyimizi artırabilir ve sezgi güçlerimizi canlandırabilir. Daha önceden farketmediğimiz kişisel ve evrensel dinamiklerimizin farkına varabiliriz. Mozart ve Newton gibi insanlar senfoniler bestelerken veya bilimin kanunlarını irdelediklerinde kuşkusuz ki bu doğrudan ve tam içgörüyü yaşadılar.

Ayurvedaya göre sağlığın ve iyileşmenin temel önşartı görünmenin görünmeyen kaynağının, saf bilinç deneyiminin doğrudan yaşanmasıdır. Bu saf bilinç deneyimine meditasyon yoluyla ulaşılabilir. Yüzyıllar boyunca büyük rahipler gerçekleri ve pratik teknikleri keşfettiler ve bunları kendilerinden sonra gelenlere aktardılar. Doğru olduğu kanıtlananlar bugüne kadar geldiler; doğru olmayanlar ortadan kalktılar. Bu, yaratılışın işleyiş biçimidir.

Meditasyon uygulaması basittir. Onu öğrenmenin kaliteli bir otantik meditasyon hocasının talimatlarını almaktan başka bir önşartı yoktur. Belirli bir miktar istek ve coşku olması da faydalıdır. Deneyimli bir Ayurveda hekimi sizi uygun bir meditasyon hocasına yönlendirebilir.

Diyet

Sindirim sistemi genellikle otuzaltı ayak uzunluğunda, içinden yiyeceğin geçtiği ve vücut için uygun hale getirildiği bir tüp olarak görülür. Bu görüş de vücudumuz hakkındaki dar anlayışımızı açığa çıkarmaktadır. Aslında, sindirim sistemi içsel ve dışsal çevremiz arasındaki en önemli iletişim alanlarından biridir. Karmaşık yerel ve sistemik sınırlara ve hormonal faaliyetlere zengin bir dahilî sistemdir. Vücudun bu alanının gösterdiği zekâ ve koordinasyon derecesi şaşırtıcıdır ve genellikle işler bilincimiz için içine karışmadan yürür.

Ayurveda bize sağlık ve afiyetimizin büyük ölçüde sindirim sisteminizin fiziksel vücudumuza ne kadar iyi besin sağladığına bağlı olduğunu anlatmaktadır. Bu yalnızca ağızımıza hangi maddeleri attığımızla ilgili değildir, aynı zamanda bu maddelerin ne kadar iyi işlendiği ve özümsemiğiyle de ilgilidir. Gerçekte, eski bir atasözünde ifade edildiği gibi yediğimiz şey değiliz, özümsemiğimiz şeyiz.

Özümseyici işlevine ek olarak sindirim sisteminin önemli bir faaliyeti de yok etmektir. Tüketilen bütün maddeler sindirilebilir değildir, vücudun bol miktarda içsel atıklara yaptığı gibi, bazılarının yok edilmesi gerekmektedir. Bütün fizyolojimizi etkileyeceğinden, Ayurveda, bağırsakların ve dışkının durumuna büyük önem verir.

Aynı zamanda zihin ve sindirim sistemi sürekli bir etkileşim vardır. Duygular sindirim dokularının hem işlevini hem de yapısını etkiler. Bunun tersi de geçerlidir. Korku, tahrik, aşk, sınırlılık veya herhangi bir stres şekline anında sindirim sisteminin bir tepkisi olur. Diyete Ayurveda açısından yaklaşımda bu psikofizyolojik bağlantılar daima akılda tutulmalıdır.

Ayurvedaya göre diyet, mevsime, kişinin bünyesine ve varolan belirli dosha dengesizliklerine göre seçilmelidir. Ayurveda hakkındaki çoğu kitap, yalnızca bünyevi yapıya dayanır, aslında bu

üç faktör de gözönüne alınmalıdır. Eğer birey sağlıklıysa veya yalnızca önemsiz dengesizlikler yaşıyorsa diyet bünyeye göre yapılan bazı değişikliklerle o anki mevsimi yansıtmalıdır.

Aşağıdaki tablolar her mevsim için genellikle tavsiye yiyecek besin listelerini vermektedir. Kapha mevsimleri bahar aylarını (kuzey yarıkürede Martın ortasından Haziranın ortasına, güneyde Eylülün ortasından Aralığın ortasına), pitta mevsimi yaz aylarını (kuzey yarıkürede Haziranın ortasından Ekimin ortasına, güneyde Aralığın ortasından Nisanın ortasına) ve vata mevsimi sonbahar ve kışı (kuzey yarıkürede Ekimin ortasından Martın ortasına, güneyde Nisanın ortasından Eylülün ortasına) içerir. Bu listelerdeki belirli besinlere ek olarak diğer diyet noktaları da eşit derecede önemlidir:

- ◆ *Yiyecek yemekler, mümkün olduğunca, yeni taze hazırlanmış ve ılık olmalıdır.*
- ◆ *Yemekler altı temel tattan en azından bir miktar içermelidir.*
- ◆ *Önceki yemek sindirilmeden yenisini yemeyiniz.*
- ◆ *Yemekler dikkatle ve fazla konuşmadan yenmelidir.*
- ◆ *Sinirli, kızgın veya çok duygusal bir durumdayken yemek yemeyiniz.*
- ◆ *Yemek boyunca okuma, televizyon veya yüksek sesler gibi dikkat çelici şeylerden uzak durulmalıdır; yumuşak, hafif bir müzik uygundur.*
- ◆ *Susamışsanız yemek yemeyiniz; açsanız su içmeyiniz.*
- ◆ *Her lokmayı yutmadan önce çok iyi çiğnemelisiniz.*
- ◆ *Yemekten önce, yemek süresince veya yemekten sonra çok miktarda su veya başka sıvı içmemelisiniz; yemek boyunca suyu yudumlayarak içmeniz tavsiye edilir.*
- ◆ *Günün en büyük, en zengin yemeği öğle yemeği olmalıdır, yaklaşık olarak öğlen 12 ve 13 arasında yenmelidir; akşam yemeği daha hafif olmalıdır ve 19.30'u geçirmemelidir.*

- ◆ Eğer mümkünse akşam yemeğinden sonra 20 dakika yürüyüş tavsiye edilir.
- ◆ Sindirimi teşvik etmek üzere yemeklerde uygun baharatları kullanmalısınız.
- ◆ Yemekler hem göz, hem de damak zevkine uygun hazırlanmalıdır.

Aşağıdaki yemek listeleri her mevsimde çoğu bireyler için uygun olan besinleri yansıtmaktadır. Rasa, vita, vipaka ve tridosh prensiplerini bilerek burada görünmeyen besinler kolaylıkla uygun yerlerine yerleştirilebilirler. Bünyevi tip ve belirli dosha denge-sizlikleri de gözönüne alınmalıdır; bir Ayurveda hekimine veya başka bir uzman profesyonele tam bir diyet için danışılabilir.

Kapha Diyeti (Bahar)

Çoğu insan sabah 10'dan erken ve akşam 6'dan geç olmamak üzere daha az yiyeceğe ihtiyaç duyacaktır. Akşamları ağır yenmemesi gerekir. Sağlıklı insanlar haftada bir gün oruç tutmalıdır. Acı, buruk ve kekremsi tatları tercih ediniz.

Süt ürünleri	Tatlandırıcılar	Yağlar	Tahıllar	Baklagiller
Keçi sütü	Bal	Ayçiçek yağı	Karabuğday	Aduki
Soya sütü		Safflower	Arpa	Soy
Az yağlı		Hardal	Mısır	Lima
İnek sütü			Dan	Mercimek
			Çavdar	Tofu
			Quinoa	
			Basmati pirinci	

Meyveler	Sebzeler		Fındık/tohumlar	
Nar	Brokoli	Enginar	Soğan	Ayçekirdeği
Hurma	Lahana	Kuşkonmaz	Balkabağı	Helvacı kabağı
Kızılcık	Havuç	Çili	Pancar	Ceviz
Armut	Kereviz	Turp	Marul	
Elma	Patates	Ispanak	Karnabahar	
Kivi	Salatalar		Brüksel lahanası	Yeşil biber
Kurutulmuş meyveler	Bezelye	Kaba yonca	Ham sebzeler	
Greyfurt	Şalgam	Su teresi	Pazı	
Hindistan cevizi	Maydanoz			
Baharatlar/otlar	İçecekler	Hayvan ürünleri		
Tuz hariç hepsi	Sebze suları	Tavuk (beyaz et)		
	Ilık su	Hindi (beyaz et)		
	Baharat çayları:			
	Karanfil, zencefil,			
	tarçın, karahindiba, hindiba kökü			

Pitta Diyeti (Yaz)

Besinler kaynar sıcaklıkta değil, ılık ile serin arası olmalıdır: tatlı, buruk, kekremsi tatları tercih ediniz; peynir, yoğurt, domates, limon ve kekremsi baharatlarla az pişiriniz ve yemeğe tatlı yiyeceklere başlayınız ve onlarla bitiriniz.

Süt ürünleri	Tatlandırıcılar	Yağlar	Tahıllar	Baklagiller
Süt	Bal ve şeker	Hindistan cevizi	Basmati pirinci	Hepsi
Ghee	hariç hepsi	Safflower yağı	Buğday	
Tereyağı		Canola yağı	Arpa	
Krema		Ayçiçek yağı	Quinoa	
Ricotta peyniri		Zeytinyağı	Yulaf	
Cottage peyniri			Kahverengi pirinç	
Dondurma				
Kefir				

Meyveler		Sebzeler		Fındık/tohumlar
Üzüm	Portakal	Brokoli	Marul	Ayçiçeği
Kiraz	Kuru erik	Karnibahar	Bamya	Helvacı kabağı
Erik	Kızılçık	Küçük kabak	Yeşil fasulye	Badem
Karpuz	İncir	Kuşkonmaz	Bezelye	Baladır meyvesi
Elma	Hurma	Lahana	Salatalık	(tuzlanmamış)
Nar	Şeftali	Patates	Yabani havuç	
Ananas	Avakado	Patlıcan	Beetroot	
Armut	Kurutulmuş meyveler	Yeşil yapraklı sebzeler		
Mango	Hurma	Kereviz		
Hindistan cevizi	Muz	Brüksel lahanası		

Baharatlar/otlar		İçecekler	Hayvansal Ürünler
Kişniş	Hemame	Tatlı meyve suları	Tavuk
Cilantro	Rezene	Serin su	Hindi
Tarçın	Muskat	Çaylar:	
Dereotu	Fesleğen	nane, kara kafes otu, karahindiba, kaba yonca, kuşburnu, kukicha süt, milkshake	

Vata Diyeti (Sonbahar/Kış)

Daha fazla yiyecek tüketilmelidir. Tatlı, ekşi, tuzlu yiyeceklere ağırlık verilmelidir; ılık, iyi pişirilmiş, yağlı yiyecekler en iyisidir.

Süt ürünleri	Tatlılar	Yağ	Tahıllar	Baklagiller
Hepsi	Şeker kamışı şekeri Bal Şeker tortusu Akçaağaç şurubu	Hepsi Kahverengi pirinç Buğday Yulaf Çavdar Kuskus	Bamati pirinci	Mung dahl fasulyesi Tofu Mercimek

Meyveler		Sebzeler	Fındık/tohumlar	
Avakado	Ananas	Tatlı patates	Bezelye	Hepsi
Mango	Zeytin	Hint yerelması	Beetroot	
Papaya	Limon	Su teresi		Havuç
Üzüm	Ekşi limon	Kuşkonmaz	Şalgam	
Şeftali	Karpuz	Yeşil fasulye	Patlıcan	
Kiraz	ilek	Enginar	Balkabağı	
İncir	Ahududu	Domates	Biber	
Muz	Hindistan cevizi	Bamya		
Portakal	Kayısı			

Baharatlar/otlar		İçecekler	Hayvan Ürünleri
Zencefil	Karabiber	İlık süt	Tavuk
Tarçın	Deniz tuzu	Meyve sulan	Hindi (beyaz et)
Kimyon	Muskat	Sebze sulan	Balık
Kişniş	Zerdeçal	Baharat aylan	Yumurta
Karaturp	Fesleğen	İlık su	
Karanfil	Sarımsak		
Rezene	Boyotu		
Sarımsak kokulu sakız			

Abhyanga (Kendi Kendine Masaj)

Hayatın en belirgin özelliklerinden biri vücudumuzun sürekli olarak değişiyor olmasıdır; -hayat yapıyı durmadan değiştirir. Bu, bir yumurta ile bir spermin oluşturduğu dölllenmiş yumurta-
dan ibaret olan insan embriyosunun gelişimi süresince açık bir şekilde görülebilir. Tek bir hücre çok hücreli bir organizma oluşturur; daha sonra, farkedilebilen bir kafa ve ilkel bir sinir sistemine sahip olan bir yapı; sonrasında da organlı bir fetüs ve işleyen organ sistemleri oluşturur. Dokuz aydan sonra süreç ol-

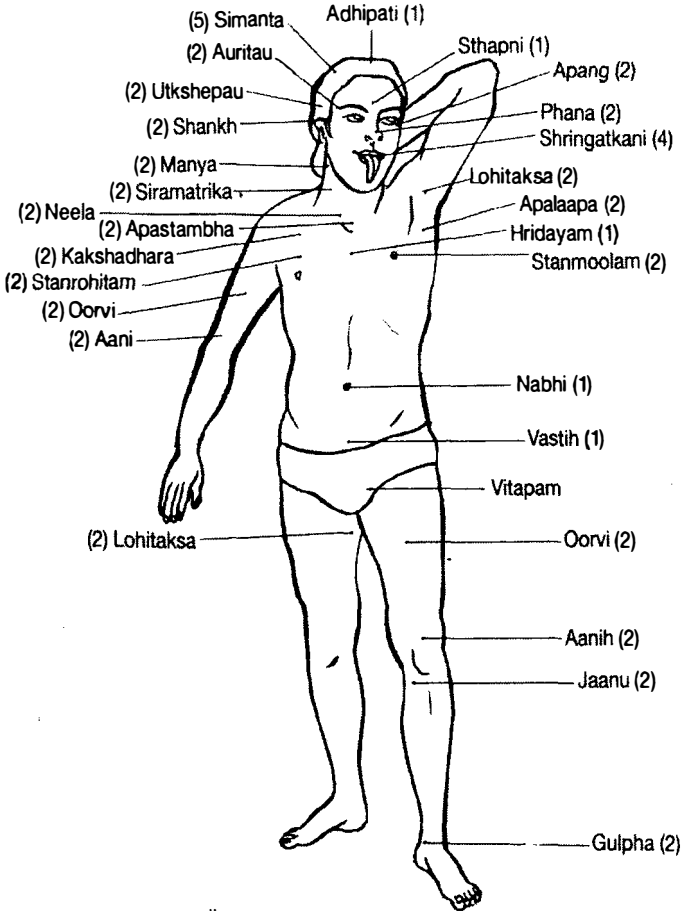
gun bir insan fetüsü basamağına ulaşır. Elli yıllık bir sürede insan hayatının çeşitli basamaklarında çekilen fotoğraflardan da görüleceği gibi bu değişim süreci bütün hayatımız boyunca devam eder. Fakat vücut sürekli bir şekilde yaratılıyor ve yokediliyor olsa da; ve her sene tamamen yeni bir vücut ortaya çıksa da bu vücutları birleştiren ve her insana kişiliğini ve benzersiz kimliğini veren bir şey var. Ayurvedanın bu birleştirici faktör için kullandığı bir isim vardır: smirti veya hafıza.

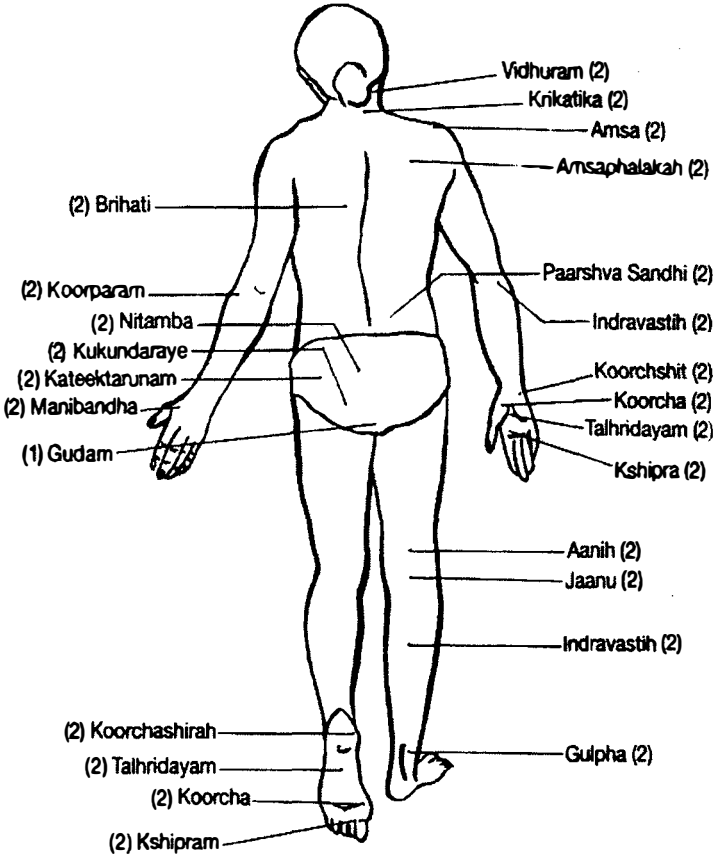
Ayurvedaya göre yakın ve uzak geçmişimiz ve deneyimlerimiz vücudumuzun bugünkü durumundan gözlenebilir. Geçmişimizin bu kaydı zihinlerimizde de gözlenebilir. Geçmiş duygusal zevklerimiz ve hoşnutsuzluklarımızın kronolojisi fiziksel durumumuzdan okunabilir. Örneğin, hayatımızda korkuyu yaşamışsak; düşkün, kyphotic bir duruş ve sığ solunum kalıpları geliştirebiliriz. Benzer şekilde, eğer insanın heyecansal zemininde baskın iseler, fiziksel kalıplar kızgınlık, açgözlülük ve diğer insani duygularla birlikte görünebilir.

Vücudumuzu bilinçsiz bir şekilde doğal olmayan duruşlarda tutarak doğası gereği genişlemek ve büyümek isteyen prana veya canlılık enerjisinin serbestçe akışını sınırlandırırız veya çok fazla özgürce akmasına izin vermiş oluruz. İlk örnekte vücut çok sınırlandırılmış ve katıdır, ikinci örnekte çok gevşemiş ve gözenekli gibidir. Her iki durumda da zihin-vücut organizasyon-suzlaşır ve doğal kanunun bilgeliğinden yoksun kalır.

Eski Ayurveda rahipleri, sağlığın korunması için, prananın uygun bir şekilde akması gereken vücuda dağılmış noktalar keşfetmişlerdir. Bunlar marma noktaları olarak bilinir ve insan vücudunda bunlardan 107 tane vardır. Sushruta Samhitaya göre marma noktaları aşağıdaki yapılardan iki veya daha fazlasının bulunduğu anatomik bölgelerdir: sira (kan damarları), asthi (kemik ve sinir), snayu (bağ), mamsa (kas) ve sandhi (eklemler). Ayrıca, marma noktası yoğunlaşmış bir prana noktasıdır ve zarar görmesi ciddi

yeti kaybına ve hatta ölüme sebep olabilir. Ayurveda tarafından açıklanan başka bir nokta da marma noktalarının vata, pitta, kapha, rajas, tamas ve sattwanın (üç vücut doshası ve farkedilmeyen guna veya enerjiler) mevkileri ve bu noktaların hem zihin hem de vücut üzerinde önemli etkileri olduğudur.





Marma Noktaları - Arkadan

Prananın bir veya daha fazla marma noktasından akışı zarar görürse hastalık ortaya çıkar. Geçmiş deneyimlerin duygusal hâtırasıyla, bazen, tam da bunu yapan duruşlar ve fiziksel davranışlar benimseriz.

Ayurveda prananın marma noktalarından akışını sağlamak üzere bir masaj bilimi geliştirmiştir. Masaj her bireyin bünyesine ve/veya özel dengesizlik durumlarına göre çeşitli yağlarla yapılır. Aşağıdaki tablo genel olarak her bir bünye için hangi yağların uygun olduğunu göstermektedir.

Her Bünyevl Tip İçin Abhyanga Yağları

<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
Susam	Hindistan cevizi	Susam
Zeytin	Sandal ağacı	Safflower
Badem	Helvacı kabağı tohumu	Hardal
Amla	Badem	Mısır
Bala	Ayçiçek	
Buğday tohumu		
Castor		

Kendi Kendine Masaj İçin Hazırlanma

Kendi kendine masaja başlamadan önce birkaç dakika uzanmalı ve derin nefes almalıdır. Bu çok önemlidir. Bu gevşeme sürecinde yağ ısıtılıyor olabilir; uzanmadan önce yağı sıcak suyun içindeki bir kaba koyunuz. Yağ vücut sıcaklığından yalnızca birkaç derece daha fazla olmalıdır, yaklaşık olarak 102- 105° F (39-41° C). Daha sonra birkaç damla yağ ellere uygulanmalı ve avuç içleri sert bir şekilde sürtülmelidir; bu ellere enerji verir ve aynı zamanda sıcaklık yaratır. Kendi kendine masaj artık ilerleyebilir.

Kendi Kendine Masaj Tekniği

Çeşitli farklı rahatsızlıklar için ve hangi doşanın hâkim olduğuna göre uygulanan geleneksel pek çok Ayurveda masaj tekniği vardır. Burada bahsedilen masaj, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve lenfatik dolaşımı ve kan dolaşımını uyarmak üzere her mevsim ve bünye için uygundur. Tavsiye edilen süre 15-20 dakika arasındır.

Bir kap yağın sekizde birini başınıza dökmekle ve avuç içlerini kullanarak öne arkaya hareketlerle başlayın. Daha sonra az bir miktar yağ burun deliklerinize ve kulaklarınıza sürün. Boynunuza doğru ilerleyin, önce aşağı yukarı doğru sürmeli, sonra yavaşça masaj yapmalısınız. Boğaza yalnızca yukarı doğru masaj yapmalısınız ve yüzünüze avucunuzun içiyle sürünme üretecek bir hareketle nazikçe masaj yapmalısınız.

Genelde kollar ve bacaklar gibi vücudun uzun kemiklerine aşağı yukarı masaj yapılırken omuzlar, dirsekler ve dizler gibi büyük eklemleri, sıkmak mümkün olsa da, dairesel bir şekilde masaj yapılmalıdır. Göğüs ve karın avuç içleri kullanılarak saat yönünde masajlanmalıdır. Kalça ve kaba et alanları hem aşağı yukarı hem de dairesel masaj almalıdır. Ellere ve ayaklara özel önem verilmelidir. Buralara yapılacak masajı pek çok marma noktasına sahip olan avuç içi veya ayağın ortasıyla başlamalıdır. El ve ayaklarınızın arkasına geçmeden önce bu alanlara iyice masaj yapın.

Masaj süresince kendinize besin ve canlılık sağlıyor olduğunuzu unutmayın. Herşeyden önce masaj, enerjilerin vücutta hareketini sağlar. Yaptığınız şeyin faydalarını aklınızdan çıkarmayın. Masajın vücudu temizlediğini, toksinleri yokettiğini, srotaları (kanalları) açtığını, böylece enerjilerin buralardan ve marma noktalarından kolayca akmasını sağladığını ve bunu yaparak zihin ve vücudunuzu gençleştirdiğinizi unutmayın. Masajınızı tamamladıktan sonra kısa bir süre uzanın.

Bitkisel Tedaviler

Eski Ayurvedacılar bilinçliliğin bütün hayat formlarına nüfuz ettiğini anlamışlardı. Varolan herşey bilinçlidir ve herşey yaratılışta kendine has bir role sahiptir. Bütün hayat formları birbirleriyle bağlantılıdır ve bütünleşmiştir. Bu durum, karşılıklı destek ve beslenmenin sinerjik bir ifadesi. Vaidyalar (uzman hekimler) hayatın görünen çokluluğunun yalnızca bir illüzyon olduğunu ve gerçekte Tek Benliğin var olduğunu anlamışlardı.

Bütün krallıklardaki varlıklar -hayvan, bitki ve mineral- Birliğin farklı yönlerini gösterirler. Her bir krallık evrende varolan çeşitli enerji formlarını almak, değiştirmek ve aktarmak üzere vardır. Bitkiler fotosentez yoluyla güneşten ışık enerjisi alırlar, moleküller karbonhidrat bağlarında onu kimyasal enerjiye dönüştürürler ve nihayet bu enerjiyi hayvanlar alemine besin olarak aktarırlar. Her otun, her bitkinin bizim bilinçliliğimiz üzerinde canlandırıcı eşsiz bir etkisi olabilir. Fakat bitkilerin enerjisinin bize uygun hale gelebilmesi için onların bilinçliliğine saygı duymalıyız. Eski hekimlerin yaptığı gibi en saygın rahiplerimizin ağzından çıkıyor muş gibi bitkilerin kutsal hikâyelerini dinlemeyi öğrenmeliyiz.

Yer sınırlaması yüzünden burada bitki tedavisi hakkında bütün Ayurveda panoramasını aktarmak mümkün değildir. Bu yüzden, belirli koşullar için sıklıkla kullanılan bazı yaklaşımların üzerinden geçeceğiz. Sunumun şeklinden rahatsız olmayınız: Ayurvedanın insanı vücut, zihin ve ruh üçlemesi olarak gördüğünü ve bitkilerin yalnızca belirli semptomlarla değil insanın bütünüyle çalıştığını hatırlayınız. Bazı biyokimyasal ve biyofiziksel etkileşimler yoluyla bazı faaliyetler gösterirler, fakat bunu canlılık enerjisi prana'yı arttırarak bütün fizyolojiyi canlandırarak şekilde yaparlar.

Kendi durumunuz, dozaj, uygulama şekli ve uygun destekleyici terapilere dair tam bir malumat için daima uzman bir uygulayıcıya başvurmalısınız. Her gerçek Ayurveda uygulayıcısı şu üç bitkisel terapi prensibine âşina olacaktır:

- ◆ *Mümkün olduğunca bölgenizin, ülkenizin yerel bitkilerini kullanın. Herhangi bir bölgede orada ortaya çıkan hastalıkların çoğunu tedavi etmek için önemli olabilen yirmi veya otuz çeşit bitki vardır.*
- ◆ *Hafif fizyolojik faaliyetler için hafif otlar kullanın. Otlar, dış ve iç kozmik alem arasındaki ahengi kolaylaştıran köprüler olarak görülür.*
- ◆ *Otları daima meditasyon, diyet ve diğer Ayurveda sağlık yaklaşımlarıyla birlikte kullanın. Diğer yaklaşımların bütünleyici desteği olmaksızın bitkisel tedavilerden pek az fayda beklenebilir.*

Aksi belirtilmedikçe listelenen bütün bitkisel tedavilerde aşağıdaki dozajlar uygulanır ve günde üç kere kullanılmalıdır:

- ◆ *Demleme: bir fincana bir çay kaşığı; 20 dakika demlenecek.*
- ◆ *Kaynatma (katı ve odunsu maddeler için): fincan başına iki çay kaşığı; düşük ateşte 20 dakika kadar kaynatma.*
- ◆ *Toz: üç "00" kapsül.*

Yaygın Ayurveda Bitkisel İlaçlar

Apseler

Toz: hatmi kökü, mürrüsafi, echinacea, sarımsak

Demleme: echinacea, boyotu, çobansüzgeci, kırmızı biber (bir tutam)

Akne

Demleme: echinacea, yabani çivit, karahindiba, dulavrat otu

Lapa: 1/2 çay kaşığı sandal ağacı, zerdeçal ve mürrüsafi tozları hamur yapabilmek için yeterince aloe vera jeliyle karıştırılır; alana uygulanıp 30 dakika öyle bırakılır; ılık suyla yıkanır.

Arthritis (erken dönem)

Haşlama: siyah cohosh guaiacum, dikenli dişbudak ağacı kabuğu, maydanöz, zencefil kökü.

Lapa: lobelia, kırmızı biber ve kakule tozları, hamur yapmak için yeterince bal ve karanfil yağıyla karıştırılır.

Anksiyete

Toz: kediotu, skullcap, haşhaş tohumu, St. John otu

Demleme: gotu kola, kediotu, skullcap, ökseotu, nane

Astım

Demleme: andız otu, lobelia, yabani kiraz, osha kökü, kara kafes otu

Sırt ağrısı

Kaynatma: uva ursae, hatmi kökü, zencefil kökü, ardiç meyvesi

Lapa: kırmızı biber, zencefil ve pelin tozları hamur alması için yeterince okaliptüs yağıyla karıştırılır.

Çıbanlar

Demleme: echinacea, mavi zambak, sarımsak, mürrüsafi, zencefil

Lapa: zerdeçal, zencefil ve kara kafes tozlarıyla hamur için yeterince su karıştırılır.

Bronşit

Demleme: andız, öksürük otu, echinacea, kara biber

Kaynatma: meyan kökü, kara turp, ephedra, karanfil, kanotu.

Toz: echinacea, sığır kuyruğu otu, osha kökü, lobelia

Yanıklar

Lapa: St. John otu, karakafes otu, fesleğen ve aloe vera jeli hamur olması için yeterince Hindistan cevizi yağıyla karıştırılır.

Üşütme

Demleme: a. Zencefil, tarçın, meyan, echinacea

b. echinacea, goldenseal, melekotu, zencefil, karahindiba

c. taze zencefil veya taze nane

Kabızlık

- Demleme:** a. (ortalama) i: meyan kökü, zencefil, akdiken kabuğu
ii: ravent kökü, meyan, psyllium kabuğu
b. (hafif): 2 çay kaşığı ghee ve 1 çay kaşığı tarçın bir bardak ılık süte eklenir; günde 2-3 fincan içilir.

Öksürük

- Kaynatma:** andız, yabani kiraz kabuğu, yer sarmaşığı, meyan kökü, lobelia, osha kökü
Demleme: karakafes otu, defne kabuğu, meyan kökü, karanfil; bal-la tatlandırılır
Toz: sığır kuyruğu otu, goldenseal, öksürük otu, Paraguay çayı

Depresyon

- Demleme:** St. John otu, gotu kola, ginko, ginseng kökü, skullcap

İshal

- Demleme:** i. defne kabuğu, yaban sümbülü, zencefil, muskat
ii. meşe kabuğu, kasıkotu, kişniş

Kulak ağrısı

- Demleme:** pennywort, sığır kuyruğu otu, meyan, 3-5 damla sanmsak suyu kulağa damlatılır.

Egzema

- Demleme:** goldenseal, sanbuğday, yoğurt otu, ısırğan, dulavrat otu

Gaz

- Demleme:** a. Rezene, zencefil, anason tohumu, kakule
b. Hintkamışı kökü, zencefil, melek otu, kırmızı biber

Safra taşı

Demleme: karahindiba kökü, rezene, süt devedikeni, güvercin otu

Gastrit

Demleme: hatmi, goldenseal, karaağaç, yılanotu

Baş ağrısı (gerginlik)

Demleme: skullcap, kediotu, nane, biberiye, koyungözü

Lapa: zencefil tozu hamur yapmak için sandal ağacı yağıyla kanştırılır; alın ve şakaklara uygulanır.

Basur

Demleme: meyan, akdiken kabuğu, basurotu, hatmi kökü, goldenseal

Lapa: witch hazel ve goldenseal, hamur için yeterince aloe vera jliyle kanştırılır.

Hipertansiyon

Demleme: alıç meyvesi, civan perçemi, ginseng kökü, ökseotu

Toz: maitake mantarı

Nezle

Demleme: goldenseal, echinacea, zencefil, yoğurt otu

Uykusuzluk

Demleme (süt): muskat, kedi otu, haşhas, çarkıfelek çiçeği

Böbrek taşları

Kaynatma: mısır püskülü, gravel kökü, stone kökü, meyan kökü

Laranjit

Demleme: oğulotu yağı, goldenseal, mürrüdafı, kırmızı adaçayı, kekik, defne

Gargara: birer kaşık defne ve kırmızı ada çayıyla sıcak su

Adet Sancısı

—Ağrılı—

Demleme: Jamaika kızılıcığı, siyah cohosh, koyungözü, pelin, kedi otu, cramp kabuğu

—Geç—

Demleme: yarpuz, dong quai, maydanoz, zencefil, meyan kökü

—Aşırı—

Demleme: ağaççileği, cezayir menekşesi, dong quai, goldenseal

Kas spazmları

Demleme: kedi otu, skullcap, zencefil, cramp kabuğu, hint yerelması, Jamaika dogwood

Bulantı (nedensiz)

- Demleme:**
- Öküz gözü
 - meadowsweet
 - nane
 - kara köpekayası

Filibit

Demleme: alıç meyvesi, ökseotu, kara cohosh

PMS

Demleme: dong quai, pelin, karahindiba, kedi otu, skullcap

Prostat büyümesi (Selim Prostat Hipertrofisi)

Demleme: palmye, damiana, ardıç meyvesi, poke kökü

Faranjit

Demleme: echinacea, goldenseal, balm of Gilead, kara turp kökü

Gargara: 3/4 bardak ılık su, 1/2 çaykaşığı adaçayı, 1/2 çaykaşığı defne kabuğu, 1/4 çay kaşığı zerdeçal

Sinüzit

Demleme: goldenseal, yabancı çivit, gözotu, zencefil, defne kabuğu

Solunum: okaliptus yaprakları ve zencefil kökünün buhar banyosu

Diş ağrısı

5 damla karanfil yağı dişlere ve dişetlerine uygulanır

Ülser (gastrit)

Demleme: Karaağaç, meadowsweet, karakafes, yılanotu, rezene, hatmi

Ülser (deri)

Lapa: goldenseal, chapparal, hatmi hamur yapmak için yeterince suyla kanşınılır

Demleme: goldenseal, kuşotu, kırmızı biber, karakafes otu

Varisli damarlar (erken dönem)

Demleme: ardıç meyvesi, thuja yaprağı, at kestanesi

Dölyolu iltihabı

Toz: echinacea, goldenseal, ardıç meyvesi, oregon üzümü kökü, pau d'arco

Şırınga: goldenseal, pau d'arco, karahindiba, defne kabuğu kaynatılıp süzülür ve ılık olana kadar soğutulur; 1 - 1,5 yemek kaşığı elma sirkesi eklenir ve şırınga olarak uygulanır.

Güçsüzlük (genel)

Demleme: meyan, dong quai, ginseng, alıç meyvesi, astragalus, yabancı yulaf, buğday, kaba yonca

Ayurveda tıbbında başka pek çok bitkisel tedaviler de vardır ve bu maddeleri toplama, hazırlama, birleştirme ve uygulamaya dair zengin malumatlar bulunur. Burada her tedaviyle eşleşen Batı "teşhis"i her bir bitki grubunun yalnızca muhtemel uygulamalarının genel bir göstergesidir. Bilgili bir uygulayıcı tarafından benzer bitkilerle pek çok farklı durumlar etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Ayurveda tedavilerinin hayat enerjilerini dengede tutmak, fiziksel vücudu temizlemek ve Tek Üstün Benliğin hatırasını canlandırmak amacıyla olduğunu aklınızda tutunuz. Hastalıklar ayrı varlıklar olarak görülmez, yalnızca dengesiz doshaların sonuçlarıdır.

Dinacarya (Günlük Rutin)

Ayurveda günlük rutinde düzenliliğe büyük önem verir. Günün doğal döngüsüyle ahenk içinde olan bir hayat tarzını takip ederek fizyolojimizde varolan dayanıklılık ve zekâyı güçlendiriniz. Örneğin, sabah kalkma zamanı, temizlik ve idman yapmak zamanını, meditasyon zamanı, yemek yeme zamanını belirten bir program uygulamalıyız. Bu şekilde fizyolojimizi koruyabilir ve tazeledebiliriz ve hayatımızın en büyük amaçlarını takip edebiliriz.

Mevsime bağlı olarak saat sabahın 5'yle 6'sı arasında, güneş doğmadan, hemen önce kalkmamız tavsiye edilir. Daha sonra kişi, mesanesini ve bağırsaklarını boşaltmalıdır ve böylece güne önceki günden kalan atıklar olmadan başlanmalıdır. Eğer böyle bir düzeniniz yoksa kalktıktan sonra bir bardak ılık su içmek, bu erken saatte bağırsakların harekete geçmesine yardımcı olabilir. Akabinde dişler, dil ve yüz incelenmeli ve temizlenmelidir. Diş macunları veya acı, buruk veya kekremsi tatları olan tozlar tavsiye edilir. Dil altın, gümüş, teneke veya çelikten yapılan bir fırçayla temizlenmelidir.

Ayrıca her sabah burun deliklerine iki damla anu taila (bir Ayurveda yağı) veya susam yağı çekilmesi alışkanlık haline getirilmelidir.

Bu gözleri, burnu ve kulakları hastalıktan korur ve baş ve boyun bağlarını ve bağlayıcı dokularını besler. Bu uygulamanın aynı zamanda duyu organlarını güçlendirdiği, sese tatlılık ve dayanıklılık verdiği ve başağrılarını önlediği söylenir. Daha sonra, uygun bir sıvıyla, genellikle de susam yağıyla kısa bir gargara yapılmalıdır. Bu dişleri ve bütün supraclavicular lenf düğüm sistemini temizler. Bu, tırnakları kesmek ve erkeklerin traş olması için de uygun zamandır.

Sonrasında tekniğe çok dikkat ederek daha önce tarif edildiği şekilde abhyanga (kendi kendine masaj) uygulanmalıdır. Her hangi bir sebeple masaj için 20 dakika ayrılamıyorsa, kısa süreli bir abhyanga, bu canlılık veren ve sağlığı teşvik eden yöntemi atlamaktan yeğdir. Fazla yağları sildikten sonra bünyeye ve mevsime göre fiziksel idman yapılmalıdır. İdman, sindirimi, dayanıklılığı, konsantrasyonu, hafifliği, fiziksel rahatlığı ve esnekliği teşvik eder. Fakat kızgın, kaygılı, bitkin ve kederliyen, gülerken veya konuşurken idman yapılmamalıdır. Uygun bir formda ve sürede yapılacak idman bir Ayurveda hekimi tarafından bireye göre tavsiye edilir. Eğer idman sabah erken, kahvaltıdan önce yapılamıyorsa, akşam yemeği saatlerinde değil, öğleden sonra geç vakit, akşam yemeğinden önce yapılmalıdır.

İdmandan sonra kiri, teri ve yorgunluğu ortadan kaldırmak için banyo veya duş yapılmalı ve sonra da temiz, rahat giysiler giyilmelidir. Temiz ve uygun giysilerin uğursuz olayları engellediği ve çekiciliği, nezaketi, şöhreti, güveni ve uzun hayatı desteklediği söylenir. Akabinde meditasyon yapılmalı, kahvaltı edilmeli ve kişi işine veya okuluna gitmelidir.

Öğleden sonrası faaliyetlerinden sonra akşam, meditasyonla başlamalıdır; Ayurveda akşam meditasyonunun güneş batımından hemen önce başlamasını tavsiye eder. Onu takiben yenen akşam yemeği, öğle yemeğinden daha az ve daha hafif olmalıdır. Sonrasında kısa bir yürüyüş veya hoş, hafif bazı faaliyetler yapılmalıdır. Günlük döngüde kapha enerjisinin baskın olduğu ve uykuyu

desteklediği zamana denk gelen akşam 10'dan önce yatakta olmak en iyisidir; yeni bir faaliyet döngüsü akşam 10 ve gece 2 arasında vata enerjisinin yükselişiyle başlar, o saatten sonra uyku daha az dinlendirici olur. Tam uyku dayanıklılığı, mutluluğu, kuvvet ve uzun bir hayatı garantiler. Ayurveda yalnızca evli çiftler için uygun görülen cinsel birleşme için akşam saatlerinin en uygun zaman olduğunu ifade eder. Cinsel birleşme kadın adet halindeyken veya eşlerin morali düzgün değilken veya enfeksiyonluysen yapılmamalıdır. Eşler birbirleri için tutkulu bir arzu hissetmeli ve başkalarıyla birlikte olmamalıdır. Cinsel organlardan başka organlar vasıtasıyla cinsel birleşme kesin bir şekilde yasaktır. Güneş doğarken, güneş batarken, idmandan sonra, oruç tutarken, yeterli mahremiyetin olmadığı yerlerde ve idrar yapma ihtiyacı bulunan hallerde cinsel faaliyetten kaçınılmalıdır. Pek çok hastalık halleri duyguların önemli ve temel bir enerjisi olan cinsel enerjinin yanlış kullanımını içerir. Ayurveda rahipleri bu hayat enerjisinin uygun kullanımı hakkında pek çok şey söylerler, fakat bu konunun tam bir tartışması bu kitabın amacının ötesindedir.

Yukarda tanımlanan ve aşağıda özetlenen günlük rutin herkes için uygun olan klasik bir örnektir. Bireyin bünyesine ve dosha dengesizliklerine uygun olarak başka uygulamalar da eklenebilir. Bu günlük rutin gerçek doğamızı baskılamaz, düşündüğümüz, söylediğimiz, yaptığımız her şeyin daha serbest bir şekilde ifade edilmesini sağlar.

Ayurveda Günlük Rutini

- ◆ Güneş doğmadan kalk.
- ◆ Mesaneni ve bağırsaklarını boşalt.
- ◆ Dişlerini, dilini, ellerini ve yüzünü incele ve temizle.
- ◆ Burun deliklerine iki damla susam yağı çek.
- ◆ Susam yağıyla gargara yap.

- ◆ Traş ol, tırnaklarını kes.
- ◆ *Abhyanga* (kendi kendine masaj yap) uygula.
- ◆ Durumuna uygun fiziksel idman yap.
- ◆ Banyo veya duş yap.
- ◆ Temiz, rahat giyin.
- ◆ Sabah meditasyonunu uygula (güneşin doğmasına yakın).
- ◆ Hafif bir kahvaltı yap.
- ◆ İşe git veya ders çalış.
- ◆ Mevsime ve bünyene göre öğle yemeğini ye.
- ◆ İşe veya derse devam et.
- ◆ Akşam meditasyonunu yap (güneşin batışına yakın).
- ◆ Akşam yemeğini - daha hafif, kolayca hazmedilebilen yiyecekler - ye.
- ◆ Kısa bir yürüyüş yap.
- ◆ Hafif, hoş faaliyetlerle keyiflen.
- ◆ Eğer uygunsa cinsel birleşmede bulun.
- ◆ Saat 10'dan önce yatağa gir.

Oruç Tutma

Normal, sağlıklı bir insanın haftada bir gün oruç tutması tavsiye edilir. Oruç, pek çok hastalığın etkili bir ilk tedavisi gibidir; çünkü hem vücudu toksinlerden temizler, hem de sindirici ateş agniyi artırır. Oruç süresince agni yüksektir ve sindirecek besin olmadığından, sindirim sistemindeki toksinler yanmaya başlar. Ayurvedada su orucundan, çeşitli meyve suları, çaylar ve et sularını içeren oruca kadar orucun pek çok varyasyonu tarif edilir. Herhangi bir uzunlukta oruç tutmadan önce bir Ayurveda hekiminin veya uzman bir uygulayıcının tavsiyesini almak gerekmektedir.

Haftada bir, 24 saatlik olağan oruca ek olarak, kapha bünyeli bireyler daha uzun süreli oruçlardan faydalanabilirler (üç günden yedi güne kadar.) Vata ve pitta insanları genellikle üç günden fazla oruç tutmamalıdır. Vata durumunda, oruç tutma hafifliğin ve havanın artması yüzünden doshayı çoğaltacaktır; pitta bireylerinde oruç muhtemelen baş dönmesi, huzursuzluk ve sabırsızlıkla sonuçlanacak şekilde ateş unsurunu artırır.

Oruç tavsiyelerinizi Ayurveda uygulayıcılarından almalısınız, yine de aşağıda bazı tavsiye edilen sıradan yöntemler yer almaktadır.

- ◆ *Kaynak veya kuyu suyu*
- ◆ *Tekli ot çayları (ginseng, sassafrass, kakule, goldenseal ahudu, zencefil)*
- ◆ *Sebze suları (havuç, pancar, kereviz, zencefil, ketencik)*

Alınan sıvının miktarı değişir, fakat genelde günde 1-2 litre arasında alınmalıdır. Limon suyu istisna olmak üzere, oruç süresince alındıklarında meyve suları amayı oluşturmaya meyilli olduklarından tavsiye edilmezler. Anlattığımız gibi oruç süresince çay şeklinde alınırlarsa, belirli otlar, vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olacaklardır. Bunlar: kara biber, uzun biber (pip-pili), kırmızı biber, kuru zencefil, sarımsak kokulu sakız, fesleğen ve kakule. Fakat pitta bünyeli bireylerin pittayı artırmamak için dikkat etmeleri gerekmektedir; bu yüzden bu otlar, en iyisi, sarıçalı, goldenseal, chaparral, kızıl kantaron, neem veya aloe gibi daha serin, buruk otlarla birleştirilir.

Söylemiş olduğum gibi neredeyse herkes haftalık bir oruçtan fayda görecektir. Farkedilmeyen enerjilerin zihin için daha fazla uygun olması kadar, temizlik ve hafiflikte çoğunlukla artış olur. Oruç tutarken zihinsel ve fiziksel enerji seviyelerinize dikkat ediniz. Bu enerjilerde ani düşüşler farkederseniz oruca devam etmeyiniz.

Panchakarma-Beş Safılaştırma Tedavisi

Hastalıklar dokularda bir veya daha fazla doshanın anormal birikmesinin sonucu olarak vücutta kendini gösterir. Panchakarma fazla dosha enerjilerinin fizyolojiden atılmasının terapetik araçlarıdır. Panchakarma "beş faaliyet" anlamına gelir ve bu faaliyetler normal olarak herkeste ortaya çıkan doğal ve nazik temizleme faaliyetlerini ima eder. Panchakarma terapileri toksinleri ortadan kaldırmak için vücudun kendi doğal mekanizmalarını canlandırır.

Nasya

Bu, baş ve supraclavicular (boyun) bölgelerindeki fazla kapha doshayı ortadan kaldırmak için burundan bir takım maddelerin uygulanmasını içerir.

Toprak unsurun molekülleri, burun delikleri içindeki alıcıları uyardığında koku duyusu ortaya çıkar. Uyarılar, aynı zamanda amigdala ve hipokampus -bilinçli düşüncenin duygusal içeriğiyle bağlantılı beyin bölgeleri- duygusal malumat taşıyan kokuya ait sinirler yoluyla beyne ulaşır. Böylece belirli maddelerin burundan uygulanması duygusal bileşenleri olan bozuklukların düzeltilmesine yardım edebilir. Nasya aynı zamanda birikmiş toksinlerin burun, sinüs boşlukları, boğaz ve kafa bölgelerinden temizlenmesine yardım eder.

Nasyada kullanılan pek çok farklı madde vardır. En sıklıkla kullanılanları saz kökü tozu, gotu kola tozu, zencefil tozu ve çeşitli toz baharatlardır. Diğer sık kullanılan maddeler ise ghee, anu yağı, aloe vera suyu, susam yağı, soğan suyu, tulsu suyu, süt ve çeşitli otsu maddelerdir. Nasya adet ve hamilelik, yemek, banyo, cinsel birleşme ve idmanlardan sonra yapıldığında ters etki yapar. Genel bir saflaştırma tekniği olmasının yanında, nasya, özellikle aşağıdaki hastalık durumlarını iyileştirmede faydalıdır: sinüzit, larenjit, tansiyon, migren, ortakulak iltihabı, göz enfeksiyonları, rinorrhoea, akne, alerjik burun iltihabı, tembellik ve kaygı.

Vamana

Fazla kapha doshayı mide ve göğüsten atmak için kullanılan kusma terapisisidir.

İnsan embriyosunda mide ve akciğerler aynı ilkel doku olan entodermden meydana gelmiştir. Yetişkinlerde ayrılmış olmasına rağmen, iki organ arasında görülmeyen bir bağlantı kalır. Böylece mide temizlendiğinde akciğerler de temizlenir. Solunum sistemini bağlayan bezler hiperaktif hale geldiğinde ve kan birikmesi, astım, bronşit ve öksürüğe sebep olduğunda, vamana terapisi yalnızca büyük miktarlarda mukoza salgısının ortadan kalkmasını sağlamakla kalmaz; aynı zamanda, çoğunlukla bu durumun kökeninde yatan kaphanın kendisine de aynı şeyi yapar. Kusmayı ortaya çıkaran yöntemler aşağıdaki çaylardan beş veya altı fincan içilmesini içerir: lobelya çiçeği, karga büken, meyan kökü, saz veya pennyroyal. Tavsiye edilen kusturucuyu uygun miktarlarda aldıktan sonra hastalar kusabilmek için dilin arkasına dokunmalıdırlar. Bir kere kusunca birdenbire hafiflediğinizi ve temizlediğinizi ve kan birikmesi ve ağırlıktan kurtulmuş olduğunuzu hissedeceksiniz. Bu terapiden sonra aşağı yukarı otuz dakika dinlenmelisiniz.

Vamana pek çok gün boyunca günde bir kere yapılabilir veya sadece bir kez yapılarak fayda elde edilebilir. Çoğunlukla sabah ilk iş olarak boş mideyle yapılır. Vamananın uygun olmadığı durumlar yaşlılık, güçsüzlük, anjin, verem, adet görme, hamilelik ve hipertansiyondur.

Virechana

Müşhil terapisi, fazla pitta doshayı yoketmek; kanı, karaciğer, dalak, ince bağırsak ve ter bezlerini temizlemek için yağlı bir maddenin yenilmesinden veya içilmesinden sonra hafif bir müşhil olmayı içerir.

Panchakarmanın bu yönü için gerekli olan hafif bir müşhil etkisi yaratmak için kullanılacak mükemmellikte pek çok ot vardır. Çoğunlukla kullanılan maddeler şunlardır: hint yağı, si-

nameki çayı, aloe vera jel, ghee, triphala, akdiken kabuğu, ravent, karahindiba ve psyllium tohumundan çay. Eğer virechana, snehana (nahoş bir maddenin alınması) uygulanan bir kaç günden sonra yapılır ve bu süre zarfında sıcak banyolar olursa, faydalı olacaktır. Uygun olmayan durumlar ateş, karın ağrısı, ishal, güçsüzlük, Crohn hastalığı, ülseratif kolit veya yüksek kolonik terapinin hemen sonrasındır.

Basti

Bu, makaktan, kalın bağırsak, bel bölgesi ve kemiklerden fazla vata doshayı atmak üzere ilaçlı yağ ve kaynamış otların şırınga olarak edilmesidir.

Bastinin kelime anlamı "idrar mesanesi"dir. Şırınga olarak isimlendirdiğimiz prosedür basti olarak bilinmeye başlamıştır; çünkü ineklerin, bufaloların ve keçilerin idrar mesanesi sıklıkla bu iş için kullanılmıştır. Vata dosha idrar, dışkı ve diğer atıkların atılmasını düzenler ve bu yüzden hastalığın görünmesinde önemli bir rolü vardır. Vata kalın bağırsak, rektum ve kemiklerde yerleşmiştir. Rektum yoluyla verilen ilaçlar vata bozuklukları kadar pek çok pitta ve kapha rahatsızlıkları için de tam tedavi olarak görülür. Her biri farklı durumlar için faydalı olan üç ana çeşit basti terapisi vardır: besleyici, kuvvet verici ve azaltıcı.

Basti için kullanılan maddeler çok çeşitlidir ve susam, hint, zeytin, ilaçlı yağlar, bazı otların içinde kaynatıldığı su veya süt (saz kökünü, triphala, karakafes otu, zencefil, goldenseal, meyan kökü ve gotu kola) bu otlardan bazılarıdır ve çeşitli etlerin ve kemik iliklerinin suyunun karışımlarını içerir. Basti kabız, bel ağrısı, arthritis, kaygı, başağrısı, viral sendromlar, cinsel fonksiyonlarda bozulma ve pek çok farklı durumlar için çok etkili bir tedavi olarak bilinir. Nefes darlığı, göğüs ağrıları, rektal kanama veya enfeksiyon, akut diarrehoa veya güçlkle kontrol edilen diabetes mellitusta da uygun olmayan sonuçları verir.

Raktamokshana

Bu terapi, toksinleri ve fazla pitta doshayı kandan, lenf ve daha derin dokulardan kaldırmak için damardan az miktarda kan alınmasını içerir.

Doğası gereği bu terapi, geçmiş zamanlardakine nazaran daha az sıklıkla kullanılmaktadır. Kan akıtmanın bağışıklık sistemini uyardığı ve vasküler kanallarda ve derin dokularda birikebilecek toksinleri ortadan kaldırdığı bilinir. Genel olarak otsu kan temizleyicileri etkili bir alternatif yaklaşımdır.

Bu amaç için sıklıkla kullanılan otlar şunlardır: sarı buğday, dulavrat otu, goldenseal, thuja, yoğurt otu ve kırmızı karanfil. Zerdeçal, safran, sandal ağacı ve saz kökü de faydalıdır. Kan temizlemesinin gerekli olduğunun göstergeleri akne, egzema, çıban, kurdeşen, isilik, hematomegaly, splenomegaly, karın tümörleri, ateş, gut, basur, sarılık, proctitis ve herpestir. Eğer diğer yöntemler etkisiz kalmışsa az bir miktar kan alınması bu yöntemde uzmanlaşmış bir hekim tarafından gerçekleştirilebilir.

Bu beş temel terapiye ek olarak, Panchakarma çoğu zaman bireyin ihtiyaçlarına göre eklenen başka tedavileri de içerir. Bunlar:

- ◆ *Swedena: toksinlerin deri yoluyla atılmasını sağlayan ilaç otların kullanımı.*
- ◆ *Snehana: vücudu fazla vata doshadan kurtarmak için günler boyunca yağlı maddelerin enjeksiyonudur; çoğunlukla virechana terapiden önce gelir.*
- ◆ *Shirodhara: ılık ilaçlı yağın alın bölgesine çeşitli dönemlerde damlatılmasıdır; hastanın kafasının üstünde asılı duran özel bir kabın dibindeki bir delikten yağ damlar.*
- ◆ *Udvartha: ot lapasının bütün vücuda sürülmesi ve sonra da sıcak battaniyelere sarılma ve özel masaj teknikleri kullanarak kurumuş lapanın çıkarılmasıdır.*
- ◆ *Pichhila: çok miktarda ılık yağ vücuda dökme ve deriye ritmik bir şekilde masaj yapmaktır.*

Aromaterapi

Pek çok bitkinin öz yağları, masajda ve buhar solunmasında veya zihin ve vücut üzerinde terapetik etkileri olan kokular üretmek için koku yayan kaplarda kullanılır. Özlü yağlar haşereleri çekmek, zarar veren hayvanları uzaklaştırmak ve hastalıkla savaşmak için bitkiler üretilen buharlaşan aromatik yağlardır. Bu yağların molekülleri insanın burun deliklerindeki koku hücreleri tarafından farkedildiğinde beynin limbik bölgesinde ani ve derin bir tepki oluşur. Bu bölge bizim duygularımızı, libido ve hafızamızı etkiler. Ayurvedada kokular, fazlalaşmış doshaları pasifleştirmek için kullanılır.

Aromaterapi uygulama yöntemi tedavi edilen bireyin bünyevi tipine (prakriti) göre belirlenir. Vata bireyleri, en iyi, aroma yağları içeren masaj tekniklerine; pitta bireyleri aroma kabı terapisine; kapha tipleri buhar soluma tekniklerine tepki verir. Fakat şu açıktır ki, üçü de, her üç prakriti için belirli derecelerde etkilidirler. Aşağıdaki tablo hangi özlü yağ aromasının her üç doshadan hangisi için en iyi olduğunu göstermektedir.

Üç Doshayı Pasifleştirmek İçin Tavsiye Edilen Özlü Yağlar

Vata	Pitta	Kapha
Lavanta	Sandal ağacı	Okaliptus
Sedir ağacı	Gül	Fesleğen
Ardıç	Lavanta	Tulsi
Ylang-ylang	Gardenya	Papatya
Patchouli	Safran	Nane
Mürrüsafi	Yasemin	Limon
Adaçayı	Lotus	Kafur
Sardunya	Vetivert	Günlük
Tulsi		Adaçayı

Kullanılan masaj teknikleri, vücutta mevkilenmiş 107 adet marma noktaları hakkında bilgiye ihtiyaç gösterir. Herbir dosha uygun bir özlü yağın uygulanmasına ve fazlalaşmış durumdaki belirli marma noktası gruplarının uyarılmasına ihtiyaç duyar.

Buhar solunumu aromaterapisi bir masanın üzerine yerleştirilen orta boylu (yaklaşık olarak 2 litre) kaynayan su kabına 6 ve 10 damla arasında özlü yağ eklenmesini içerir. Hasta aroma yağı içeren buharlaşan suyun üzerine eğilir, başının ve kabin üstüne bir "çadır" etkisi yaratmak için bir havlu örter ve buharı 5-15 dakika boyunca içine çeker.

Yayıcı veya pot-pori kapları küçük seramik kaplardır, içlerine sıcak su ve 10-15 damla özlü yağ eklenir. Bu kabin altına yağı dereceli olarak buharlaştırmak için gerekli olan ısıyı sağlayan küçük bir kandil yerleştirilir. Aromasını odaya yayması için kap genellikle iki üç saat boyunca bırakılır.

Ayurveda tedavisinin bazı daha batını şekillerini tanımlamak bu kısa girişin alanı dışındadır, fakat konuyu tamamlamak için onlara kısaca değineceğim.

Ayurveda hekimleri klimatoloji, mineroloji ve psikoloji diyebileceğimiz alanlarda geleneksel olarak eğitilirler. Aynı zamanda geleceğe yönelik astroloji veya jyotish sanatının da yoğun bir eğitimini alırlar. Bu vaidya uygulayıcısının bir bireyin belirli zamanlarda belirli hastalıklara meyilli olup olmadıklarını bilmelerini sağlamaktadır. Bazı astrolojik durumlar için tedaviler değerli taş ve mantraların kullanımını içerir. Bu iki tür tedavi eski zamanlarda Ayurveda eğitiminin parçasıydı. Bugün seslerin titreşimsel doğası ve kristalin yapılarının bilgisi kaybolmuştur veya yok edilmiştir; ama neyseki, en azından, birazı devam etmektedir.

Ayurveda aynı zamanda Patanjali tarafından tanımlanan çeşitli yoga asana veya duruşları tanır. Bu büyük, eski rahip sekiz yoga uygulaması dalı tanımlamıştır:

- ◆ *Yama*: günlük hayatta doğru dış davranış; zarar vermeme; doğruluk; hırsızlıktan, saf olmama ve açgözlülükten kaçınma.
- ◆ *Niyama*: doğru iç davranış; saflık, sükûnet; doğru ve iyi alana karşı samimi arzu ve metinsel çalışma; üstadı tam itaat.
- ◆ *Asana*: devamlı çabayla mükemmelleştirilmiş vücut duruşları.
- ◆ *Pranayama*: doğru nefes alma.
- ◆ *Pratyahara*: dikkat.
- ◆ *Dharana*: konsantrasyon.
- ◆ *Dhayana*: meditasyon.
- ◆ *Samadhi*: mükemmel denge.

Kişi hayatını bu uygulamalardan birinin tam değerini anlamaya vakfedebilir. Buradaki amacımız vücudun dayanıklılığını ve esnekliğini geliştirmek ve enerjilerin zihin-vücutta engellenmeden akmasını sağlamak için Ayurveda tıbbının üç dalı, asana içerdiğini göstermektedir. Çeşitli duruşlar durgun enerjilerin harekete geçirilmesine ve marma noktaları ve çakralarda biriken kirliliğin salınmasına da yardımcı olur. Durgun kalmalarına izin verildiğinde bu enerjiler, çoğunlukla, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olurlar. Her bir bünyevi tipe en uygun olan belirli asanalar da vardır. Bu, yoga asanalarının bilimine ve hastanın tıbbi durumuna tamamen âşina olan bir Ayurveda uygulayıcısı tarafından yapılmalıdır.

Lugatçe

Abhyanga: sürtünmeyi kullanarak yapılan eski dönem masaj,

Agni: ateş; biyolojik sindirici enerji

Akasha: uzay, esir

Akriti: yüz

Ama: sindirilmemiş besin

Amla: ekşi

Anupanam: bir otu taşımak için araç

Asana: Hatha Yoga'da duruş

Asthi dhatu: kemik dokusu

Basti: şırınga terapisi

Bhutagni: beş unsurdan özellikle biriyle çalışan enerji

Brahma: bir Hindu tanrısı

Dhatu(lar): vücudun yedi temel dokusu

Dhatu agni: her bir dokunun fizyolojik süreçlerini düzenleyen agni

Dinacharya: günlük rutin

Dosha: karartan; fizyolojik süreçleri yöneten gç

Drika: gözler

Guna: kalite; farkedilmeyen enerji

Jala: su

Jathara agni: sindirici enzimlerin üretimini katalize eden agni

Jihva: dil

Kapha dosha: yapı ve kararlılıkla ilgili biyoenerji

Karma: faaliyet

Kasaya: kekremesi

Katu: acı

Madhura: tatlı

Mahabhutalar: beş temel unsur

Majja dhatu: kemik iliği dokusu

Mala: vücudun atık maddesi

Malam: dışkı

Mamsa dhatu: kas dokusu

Manas: söylemsel zihin

Marma shariram: yoğunlaşmış enerjinin yüzeysel noktaları

Meda dhatu: yağlı doku

Mutra: idrar

Nadi: nabız

Nasya: burun yoluyla terapetik maddelerin uygulanması

Ojas: bir insanın hayat enerjisi

Panchakarma: beş terapi; derin temizleme teknikleri

Pichhila: ılık yağla masaj

Pitta dosha: dönüşüm ve sindirimle ilgili biyoenerji

Prabhava: özel faaliyet; eşsiz enerji

Prakriti: bireyin doğasının özü

Prana: nefes; farkedilmeyen enerji; Hayat Gücü

Pranayama: özel nefes alma teknikleri

Pratyahara: zihni sakinleştiren teknikler

Prthivi: toprak

Purisha: dışkı

Purusha: herhangi bir birey; vücut bulmuş insan ruhu

Rajas; hareket ve faaliyetle ilgili farkedilmeyen enerji

Rakta dhatu: kan hücreleri

144

Rakta mokshana: terapetik kan alma

Rasa: tat; su; özsü

Rasa dhatu: plazma

Rasayana: güçlendiren ve canlandırıcı madde

Sata kriyakala: hastalığın altı aşaması

Sattwa: uyum, denge ve dinlenmeyle ilgili enerji

Shabda: ses

Shirodhara: alına terapetik olarak yağ damlatılması

Snehana: yağlama terapisi

Sparsa: deri

Srota: kanal; damar; su yolu

Sukra dhatu: üreme dokuları

Sveda: terleme

Swedana: terleme terapisi

Tamas: hareketsizlikle ilgili farkedilmeyen enerji

Tejas: ateş

Tikta: buruk

Udvartna: ot lapasının vücuda terapetik uygulaması

Vamana: terapetik kusma

Vanksana: böbrekler

Vata dosha: hareket, animasyon ve faaliyetle ilgili biyoenerji

Vayu: rüzgar

Vipaka: bir maddenin içsel tadı

Virechana: ortadan kaldırma veya bağırsak boşaltma terapisi

Virya: güç

Yoga: birleştirmek, bağlamak, eşlemek (örneğin, zihin ve vücudu)

AYURVEDA

Kadim Hint Tedavi Sanatı

Eski metinlerden birinde şöyle deniliyor:
"Güneş battığında, ay battığında, ateş söndüğünde ve ses sustuğunda geriye kalan İnsanın Işığı mıdır? Benlik gerçekten onun ışığıdır."

Ayurveda - Kadim Hint Tedavi Sanatı kitabı, bu sorun hakkında sizi aydınlatacaktır. Bu eser, ayrıca, sağlıklı, huzurlu ve refah içinde bir hayata ulaşmak için pek çok pratik araçlar sunmaktadır. Muhakeme ve sabırla birlikte kullanıldığında, bütün bu terapetik ölçümler, kaçınılmaz olarak daha fazla refaha yol açacaktır.



ALFA Basın Yayıncılık Doğuşun Ltd.
Ticaretözüne Sk. No:41/1
34410 Cağaloğlu-İstanbul
Tel : +90 (212) 511 53 03
+90 (212) 513 87 51
Fax : +90 (212) 519 33 00
e-mail:alfabas@deruk.com.tr



ISBN 975-316-230-8

