# MEDICINA TIBETANA
# Livro 6

Uma publicação destinada ao estudo da medicina tibetana, editada pela Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, Índia.

# MEDICINA TIBETANA
# Livro 6

Dra. Lobsang Dolma Khangkar
Dr. Gerard N. Burrow
Dr. Lobsang Rapgay
Sandy R. Newhouse
Dr. Mark Epstein
Gyalwa Gendun Gyatso, Segundo Dalai Lama

Traduzido por:

Williams Ribeiro de Farias
Dra. Yeda Ribeiro de Farias

**Editora Chakpori**

Título original: Tibetan Medicine Series 5
© 1982 Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, Índia

1998
Direitos de edição em língua portuguesa e espanhola
adquiridos pela
Editora Chakpori

# ÍNDICE

**PARTE 1**

(Coletânea de palestras proferidas na Austrália durante a Conferência Internacional sobre Medicina Tradicional Asiática realizada na Australian National University, Camberra, em Setembro de 1979)


- **PALESTRA SOBRE OS INGREDIENTES QUE COMPÕEM OS MEDICAMENTOS TIBETANOS .....6**

  Dra. Lobsang Dolma Khangkar

- **PALESTRA SOBRE DIAGNÓSTICO PELO PULSO NA MEDICINA TIBETANA.....19**
- **NOTA SOBRE O DIAGNÓSTICO DE CRIANÇAS ATÉ OITO ANOS ATRAVÉS DO EXAME DAS VEIAS DA REGIÃO POSTERIOR DO PAVILHÃO AURICULAR.....28**

  *I - Veias do pavilhão auricular e a localização das doenças no organismo .....28*
  *II - Quando indicam processos infecciosos e febre epidêmica, causados pelo tempo quente, etc.....28*
  *III - Quando demonstram doenças frias .....29*
  *IV - Quando indicam doenças combinadas .....30*
  *V - Quando indicam doenças graves e letais nas crianças .....30*
  *VI - Sinais auspiciosos.....31*

- **MASSAGEM NA MEDICINA TIBETANA.....33**
- **EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS NA MEDICINA TIBETANA .....38**
- **DRA. DOLMA DISCUTE "AS CINCO ENERGIAS VITAIS" COM ESTUDANTES DE ACUPUNTURA JAPONESES .....44**
- **O BAÇO E SUAS FUNÇÕES NA MEDICINA TIBETANA .....53**
- **A DRA. DOLMA FALA SOBRE O CONCEITO MÉDICO-TIBETANO DE INSANIDADE .....62**


**PARTE 2**


- **BÓCIO NA MEDICINA TIBETANA .....68**

  Gerard N. Burrow, M.D. com a assistência do Dr. Yeshe Dhonden e Dra. Lobsang Dolma Khangkar*

  *O Bócio no Himalaia .....70*
  *Medicina Tibetana .....71*

*Fundamentos Religiosos da Prática Médica*.....*72*
*O Bócio no Tibete*.....*75*
*Descrições Específicas*.....*76*
*Discussão*.....*78*
*Agradecimentos*.....*79*
*Referências*.....*79*

- **MEDICINA TIBETANA: UM ESTUDO NOS SISTEMAS INTERCULTURAIS DE CUIDADOS COM A SAÚDE.....81**

Sandy R. Newhouse

*O Treinamento Médico Tibetano*.....*82*
*Os Três Sistemas*.....*83*
*Diagnóstico pelo Pulso*.....*84*
*Diagnóstico pela Análise da Urina*.....*85*
*A Saúde da Mulher*.....*86*
*Tratamento: Nutrição e Comportamento*.....*89*
*Farmacologia Tibetana*.....*92*
*Acupuntura e Mantras*.....*94*
*Doença Mental*.....*95*
*Notas*.....*99*

- **DIAGNÓSTICO E CURA DA ICTERÍCIA NA MEDICINA TIBETANA100**

Dr. Lobsang Rapgay

*Etiologia*.....*103*
*Sinais e Sintomas*.....*107*
*Patogênese*.....*109*
*Tratamento da Icterícia*.....*113*

- **DISTÚRBIOS MENTAIS NA MEDICINA TIBETANA.....117**

Dr. Lobsang Rapgay e Dr. Mark Epstein

*Introdução*.....*117*
*Sistemas de Psicologia*.....*120*
*Fundamentos da Medicina Tibetana*.....*121*
*Mente, Consciência e rLung*.....*126*
*rLung na Morte e na Meditação*.....*129*
*Doenças de rLung*.....*130*
*Insanidade*.....*141*
*Sumário*.....*146*
*Apêndice*.....*147*
*Referências*.....*149*

- **EXTRAÇÃO DA ESSÊNCIA (BCUD-LEN).....152**

Gyal-wa Gen-dun Gya-tso (1475-1572) - O Segundo Dalai Lama do Tibete

# PARTE 1

***(Coletânea de palestras proferidas na Austrália durante a Conferência Internacional sobre Medicina Tradicional Asiática realizada na Australian National University, Camberra, em Setembro de 1979)***

## PALESTRA SOBRE OS INGREDIENTES QUE COMPÕEM OS MEDICAMENTOS TIBETANOS

***Dra. Lobsang Dolma Khangkar***
Traduzido do tibetano por Norbu Chophel

No sistema tibetano de preparo de medicamentos são empregadas milhares e milhares de ervas. Tais ingredientes devem ser coletados nas colinas e montanhas elevadas, evitando-se assim os locais poluídos. Além disso, a estação do ano deve estar compatível com o que vai ser colhido.

As flores devem ser retiradas na época correta, sem prejudicar seu odor e sem alterar sua coloração. Cada parte da planta deve ser colhida em uma época específica. As folhas medicinais devem ser coletadas antes que a planta floresça, pois quando ocorre a floração elas deixam de ter valor medicinal. As frutas devem ser colhidas quando as folhas caem e deve-se cuidar para que não existam insetos nas mesmas. Tal fruta não deve estar completamente madura, mas em

fase intermediária. A raiz empregada na fabricação do medicamento deve ser coletada geralmente no inverno. A casca e a pele das plantas devem ser colhidas na época da floração e as folhas, no momento em que a seiva se move pela haste.

Se o medicamento for destinado às doenças quentes, as plantas, flores, raízes ou folhas devem ser postas a secar em local frio, longe da incidência dos raios solares. Para as doenças frias, o ingrediente deve ser posto a secar sob luz solar direta, nunca em locais frios e ao vento. Para certas moléstias como reumatismo, patologias digestivas e renais, estas substâncias devem secar à luz do sol. Para as doenças quentes ou causadas por um distúrbio de *mKris-pa*, os ingredientes devem secar em local frio. Caso a substância seja posta a secar em estufa, com fumaça, o poder medicinal será eliminado. Em geral, ao colher ervas ou plantas medicinais, não se deve utilizar rapé ou acender um cigarro para fumar, pois a planta é muito sensível e perderá seu valor medicinal. As plantas empregadas para doenças quentes devem ser coletadas em altitudes elevadas; aquelas empregadas para doenças frias devem ser coletadas em baixas altitudes.

Grande parte dos problemas digestivos, hepáticos, tromboses, artrite reumatóide, os distúrbios oculares e as cataratas brancas e negras podem ser curadas com o uso de ervas medicinais. Nos casos mais graves, os medicamentos herbáceos isolados não são suficientes e precisamos combinar ingredientes minerais ou pedras preciosas. Na epilepsia, nos muitos tipos de câncer e nas gangrenas devem ser utilizadas as combinações de pedras preciosas e ervas, sendo curadas estas doenças sem grandes cirurgias. Algumas doenças podem ser curadas tanto com ervas como com minerais. Substâncias derivadas de pedras preciosas devem ser

combinadas ao medicamento quando, por exemplo, o paciente diabético torna-se muito debilitado. Se o indivíduo não estiver enfraquecido pela doença, substâncias derivadas de raízes e frutas serão eficazes. No Tibete, possuíamos milhares de ingredientes à nossa disposição.

Com relação ao sistema tibetano de diagnóstico, o médico utiliza seis dedos em contato com o pulso do paciente para diagnosticar todos os órgãos internos do corpo. Um médico em treinamento deve memorizar muitos textos e certas instruções fundamentais. Após alguns anos de estudo teórico, o médico deve dedicar-se a um treinamento prático no uso das polpas digitais e aprender todas as diferentes maneiras de diagnosticar com os seis dedos. A urina também é examinada, a face do paciente é estudada e o mesmo é questionado. O médico deve estar saudável e não deve portar doenças de *rLung* ou de pele, não deve ser nervoso ou apresentar tremores. Mentalmente, deve ser equilibrado e capaz de concentrar-se, pois de outro modo o diagnóstico poderá não ser correto. Além disso, o médico deve possuir as seis qualidades, sendo três as mais importantes: a primeira é a compaixão, tanto no diagnóstico como na explicação do mesmo, a igualdade, imparcialidade; a segunda é a paciência e a terceira é a satisfação ou contentamento. Se o paciente apresenta uma doença grave e não possui dinheiro para pagá-lo, o médico deve pensar no diagnóstico, dar o tratamento e qualquer pagamento deve satisfazê-lo. É mais importante salvar a vida do paciente. Suponhamos que este seja muito pobre e o medicamento necessário seja muito caro, como por exemplo, pílulas de pedras preciosas, o médico deve assumir a responsabilidade de doá-lo para salvar o paciente. Um médico que trata muitos pacientes por dia deve regozijar-se por ter ajudado muitos e não

porque produziu grandes lucros. Deve-se contar o benefício conseguido e não o lucro produzido. Se um médico assume esta atitude de amor e paciência, os pacientes são naturalmente atraídos, não há necessidade de qualquer propaganda. A atitude de auxiliar aos pobres, cultivando o amor e a compaixão, não prejudica profissionalmente o médico, enquanto que o oposto sim.

Q: Quando a Dra. fala sobre os pulsos, está se referindo aos pulsos na acupuntura?
R: Você está perguntando sobre o sistema de acupuntura tibetano ou chinês?

Q: No sistema chinês.
R: No sistema chinês de acupuntura os dedos indicador e médio são utilizados da mesma forma, mas no sistema tibetano, a porção superior analisa o rim esquerdo do paciente e a inferior examina o útero na mulher ou os órgãos reprodutivos do homem. No dedo anular esquerdo do médico, a porção superior avalia o rim e o lado direito do paciente. A porção inferior avalia a bexiga. Portanto, existem diferenças.

Q: E sobre as doenças mentais?
R: Nestes distúrbios o médico utiliza o dedo indicador. No tratamento são utilizados medicamentos, moxabustão e acupuntura. Além dos medicamentos o médico também trata um paciente com distúrbio mental com certos métodos rigorosos, mas bem humorados, ou com suavidade e palavras doces.

Q: O que é moxabustão?

R: Em nosso sistema médico utiliza-se o moxabustão queimando-se determinadas ervas diretamente sobre a pele.

Q: Poderia nos falar sobre os banhos medicinais e como são utilizados?
R: Utilizamos banhos medicinais, massagens minerais quentes e também cataplasmas minerais para adquirir saúde física.

Q: Poderia explicar o diagnóstico através do exame da urina?
R: Possuímos muitos métodos diferentes para diagnosticar através da análise da urina. Na medicina tibetana, todas as doenças podem ser diagnosticadas utilizando-se este método. No dia anterior ao exame o paciente não deve ingerir carne ou bebida alcoólica ou ocupar-se com qualquer atividade sexual. A amostra de urina deve ser coletada em recipiente limpo e seco, sem qualquer substância química, perfume ou óleo, sendo que, ao urinar, a primeira metade deve ser desprezada e a segunda metade deve ser trazida ao médico.
A primeira característica a ser analisada é o odor. Por exemplo, se for repulsivo, o paciente possui uma doença quente e se não exalar qualquer cheiro, é uma doença fria. O segundo teste é com a coloração. Por exemplo, se sua cor é amarelada ou avermelhada, o paciente é portador de uma doença quente e se a amostra é branca ou azulada, indica uma doença fria. Na terceira análise o médico testa as bolhas. Por exemplo, se as bolhas são grandes e surgem na superfície como escarro, o teste indica uma doença quente. Após misturar a urina, se as bolhas desaparecem rapidamente, indica uma doença fria. O quarto teste é o sedimento. Se estiver sobre a superfície, indica uma doença fria e quando permanece

no fundo, indica uma doença quente. O quinto é o teste da sensação ao tato. O médico deposita algumas gotas sobre a mão e deixa que sequem. Se, ao tato, as gotas secas parecem lisas, indica uma doença fria, mas se ao tato parecerem ásperas, indicam uma doença quente. O sexto teste é o da oleosidade. Por exemplo, se a urina possui gordura sobre a superfície, há uma doença quente e se não apresentar, indica uma doença fria. No sétimo teste analisa-se o som. Quando, sendo a urina misturada levemente, obtém-se um som de água pingando, indica uma doença quente. Quando, ao misturá-la, o som é semelhante ao de uma coalhada ou iogurte, indica uma doença fria. O oitavo teste analisa uma mudança na coloração, quando a amostra é deixada em repouso durante uma hora. Por exemplo, a mudança para branco está indicando uma doença fria e a mudança para marrom, uma doença quente. O nono teste refere-se a uma mistura de cores, podendo ser utilizado para detectar muitas doenças diferentes.

Q: Como “quente” e “frio” podem ser explicados em termos de causas de doenças?
R: Se sua pergunta refere-se a diferenciar doenças frias e quentes você precisaria pedir-me para ministrar-lhe ensinamentos que durariam um ano, pois existem 42 doenças frias, 110 doenças quentes, além de 32 doenças mentais ou psicológicas.

Q: Quente e frio assemelham-se a Yin e Yang ou são completamente diferentes?
R: São os mesmos, só a linguagem é diferente.

Q: Qual sua conduta nos casos de fraturas?
R: Nestes casos utilizamos medicamentos feitos de substâncias provenientes de minerais.

Q: Há alguma cerimônia religiosa relacionada com a preparação dos medicamentos tibetanos?
R: Certamente, e estão descritas no Tantra da Instrução Oral (ou seja, no terceiro texto médico), uma das principais áreas de estudos para os médicos.

Q: Poderia nos explicar os três princípios sutis e como estão relacionados com os cinco elementos?
R: O elemento ar está relacionado com *rLung*. Água e terra estão relacionados com *Bad-kan*. Fogo e madeira, com *mKris-pa*.

Q: Gostaria de questionar a Dra. Dolma sobre dois aspectos. O primeiro seria: Pode-se curar o diabetis em uma criança dependente de insulina? E outra questão específica: Pode-se curar uma moléstia pulmonar conhecida como hipertensão pulmonar primária, para a qual nossa medicina não tem solução?
R: Na realidade o diabetis possui duas causas. Uma é o diabetis pancreático e o outro é renal. Quando as duas causas podem ser identificadas, o tratamento torna-se mais fácil. Uma cura permanente necessita de tratamento por quatro a cinco meses com medicação contínua.

Q: E o paciente que está recebendo injeções de insulina?
R: Não há necessidade de insulina, pois seu uso será reduzido gradualmente, até cessar completamente. Quanto à sua segunda questão, a hipertensão pulmonar primária pode ser curada com um medicamento composto pela combinação de onze ingredientes. A princípio isto pode ser difícil de acreditar, pois quando começamos a tratar pacientes na Índia, existiam

algumas dúvidas, mas depois, observando nosso tratamento, começamos a atender muitos pacientes indianos, uma vez que as notícias espalham-se rapidamente. As pessoas acreditam em nosso tratamento sem precisarmos, atualmente, de divulgação.

Q: Poderia falar-nos sobre a leucemia, suas causas e tratamentos?
R: Basicamente a leucemia é causada por uma debilidade na medula óssea, originando esta doença nas células sangüíneas. É um desequilíbrio entre ambos, medula óssea e sangue. Se não receber tratamento, origina um câncer e existem diferentes razões para que isto ocorra. Resumidamente, é causada por dieta inadequada, comportamento incorreto e contato com água gelada.

Q: A Dra. mencionou que a leucemia pode ser curada com a aplicação de acupuntura entre a quinta e a sexta vértebra.
R: Acupuntura e massagem apenas não curam a leucemia, sendo necessários certos medicamentos. A acupuntura auxilia, ajuda na circulação da energia, mas não cura por si só. O medicamento é uma fórmula que inclui 25 ingredientes ao todo, combinando pedras preciosas e ervas.

Q: Há alguma diferença óbvia que separe as preparações de ervas, minerais e pedras preciosas?
R: Existem diferentes maneiras de combinar substâncias para serem utilizadas em medicamentos. De uma maneira especial, todas as pedras preciosas que entram na preparação necessitam de purificação. Vamos analisar primeiramente o ouro, pois é um ingrediente utilizado nos medicamentos que promovem vida longa,

tais como as pílulas para o rejuvenescimento e para curar intoxicações. Existem vários tipos de ouro sendo que três deles são empregados nos medicamentos. O primeiro tipo é amarelo-marrom-avermelhado (em tibetano: *Tsoma*). O ouro, na verdade, é amarelo, mas este é levemente avermelhado. O segundo tipo possui coloração amarela, puro. O terceiro tipo é de coloração branca. Usado em estado natural, o ouro é tóxico e, portanto, deve ser purificado antes de ser utilizado como medicamento. O método de purificação é o seguinte:

1. Prepare o ouro sobre um papel muito fino, muito delgado.
2. Deposite-o entre dois potes ou recipientes de argila.
3. Leve-o ao fogo, feito de carvão vegetal e não de outro carvão.
4. Alimenta-se o fogo soprando-o, sem queimar em demasia, apenas um fogo normal.
5. Quando a argila é levada ao calor, possui uma coloração de barro. O ouro está purificado quando a cor do pote torna-se vermelha.
6. O recipiente de argila é retirado do fogo e resfriado.
7. Quando frio, deve-se despejar o conteúdo sobre um prato limpo.
8. O ouro purificado no pote de argila continua amarelo, ao ser tocado esfarela como um pó.

Assim está purificado o ouro. Das diversas substâncias preciosas utilizadas nos medicamentos apenas o ouro é purificado desta maneira.

Q: É importante o tipo de pote a ser utilizado?
R: Terra ou argila misturada com areia não é aconselhável, pois a lama arenosa não é eficaz, estraga o ouro, devendo ser utilizada a lama pegajosa.

Q: Quando o recipiente de argila é quebrado, como evitar que o ouro em forma de pó se misture com a mesma?
R: Ele sai facilmente e separa-se da argila ao cair no prato. O ouro não se adere à argila. A próxima pedra preciosa a ser considerada é a opala, muito conhecida na Austrália. A respeito dos benefícios das opalas nos medicamentos, afirma-se que ajam como tônico no tratamento de todas as doenças, no controle e prevenção de influências negativas ou energias prejudiciais. É um bom tratamento, em geral, para todas as doenças causadas por energias prejudiciais e negativas. Outra substância, a turquesa, é benéfica para todas as doenças hepáticas, proporcionando vigor ao fígado, desintoxicando o organismo e sendo útil no tratamento da cirrose hepática, no câncer de fígado e assim por diante.

Q: E a hepatite?
R: É muito utilizada no tratamento da hepatite também.

Q: A turquesa tem efeito regenerativo?
R: Sim, o uso da turquesa como ingrediente nos medicamentos para hepatite apresenta um efeito mágico. A hepatite pode ser curada em uma ou duas semanas.

Q: É necessário misturar a turquesa com outras ervas?
R: Sim, outras ervas são necessárias. Agora, a pérola. Quando branca é benéfica para o cérebro, nos casos de lesões cerebrais, na paralisia, epilepsia, nos tumores e ainda pode ser utilizada para equilibrar a medula óssea. Todas estas três pedras preciosas são purificadas da mesma maneira. Na purificação é necessário um ingrediente chamado *Tseza*, uma substância salgada, que necessita de um processo próprio de purificação. Não é o sal de cozinha. Na verdade, existem sete tipos de sal e

citarei como exemplo um sal marrom, útil nos distúrbios digestivos. *Tseza* é branco e para purificá-lo é necessário que seja frito no fogo até que borbulhe e fique mais leve, ou seja, até que perca metade do peso. Então está pronto para ser utilizado na purificação das pedras preciosas. O processo é o seguinte:

1. Quebre a jóia ou pedra preciosa em pedaços e lave em água fria e limpa por três vezes.
2. Ferva, juntos, os pedaços da pedra e o *Tseza* em água durante duas horas. A proporção é de uma parte de *Tseza* para cinco partes da pedra preciosa. Após a fervura a água deve ser desprezada.
3. Os pedaços de pedra são misturados com flores de uma espécie comum nos jardins, uma pequena flor azul denominada *Cungochung*. Ferve-se a mistura durante uma hora, quando as opalas, as turquesas ou as pérolas tornam-se brancas. Estão purificadas e podem ser moídas e transformadas em pó para uso em medicamentos. Estes são alguns exemplos do processo de purificação de algumas pedras preciosas para serem utilizadas na medicina tibetana.

Gostaria de fazer alguns comentários sobre as ervas.

Existem milhares e milhares de ingredientes derivados de ervas, de forma que comentaremos apenas alguns deles. São os chamados seis medicamentos “reais” que agem sobre os seis órgãos ou sistemas mais importantes de nosso corpo. Para o coração a substância utilizada é a semente da *Myristica fragrans* (noz-moscada). Para o fígado, o *Crocus sativus* (açafrão). Para o baço é utilizado o cardamomo negro e para os rins, o cardamomo branco. Outra substância está relacionada com o distúrbio da energia vital denominada "Tsotsa", ou seja, uma energia mental ou força do pensamento não relacionada com nenhum dos órgãos específicos, mas que pode afetar todos eles, em especial

a respiração ou o sangue (significa literalmente “o que fornece vida”). Quando ocorre perda desta energia vital ou "Tsotsa", quando o indivíduo não consegue controlar seus pensamentos, utiliza-se o cravo-da-Índia que gera algum efeito especial neste caso. Para os pulmões existe uma substância denominada *chuan* que pode ser de dois tipos: um é coletado a partir dos nós de uma determinada espécie de bambu (*mochuan*) e o outro é chamado *Chuan*-terra (*tsa-chuan*), originário das montanhas elevadas, não sendo encontrados em locais de pouca altitude. Este último tipo surge em locais onde o vento sopra a neve e acumula-a na terra sem conseguir derreter, permanecendo como um leite em pó. Digamos que a energia da neve está dissolvida na terra, e a isto é chamado *tsa-chuan*. Estes dois tipos de *chuan* são os medicamentos-reais para os pulmões. Estas substâncias citadas formam os seis medicamentos reais. Dentre os seis, dois necessitam ter suas peles retiradas e os demais podem ser utilizados como especiarias, sem qualquer processo de purificação. Dos cardamomos apenas as sementes são utilizadas. Para que estas substâncias possam ser utilizadas como medicamentos necessitam ser combinadas em partes iguais para que seus efeitos sobre os órgãos permaneçam equilibrados. Para o tratamento de determinadas doenças podem ser utilizados separadamente, mas em geral devem ser combinados, de forma a serem úteis como medicamentos de prevenção geral, no tratamento das moléstias e na recuperação das energias.

Q: Qual é a melhor maneira de administrá-los?
R: O melhor é combiná-los como um pó e ingerir meia colher de água morna, leite ou chá morno. Quando o paciente apresenta qualquer distúrbio digestivo, vômitos, náuseas, gases e assim por diante, é melhor que sejam

ingeridos com um líquido quente qualquer. Metade da dose pela manhã e a outra metade à noite constitui uma posologia regular.

## PALESTRA SOBRE DIAGNÓSTICO PELO PULSO NA MEDICINA TIBETANA

O diagnóstico pelo pulso envolve 17 tópicos:

1. No dia anterior ao exame ou diagnóstico, há um determinado comportamento a ser observado. A dieta deve ser normal, nem excessiva, nem insuficiente. Não deve haver contato sexual ou exercícios extenuantes.
2. O pulso é examinado a partir da primeira ruga do punho, um *tsun* proximalmente à ruga. O médico deve utilizar três dedos. Suas denominações são: *Tsun*, *Ken* e *Cha*. Os dedos não devem se tocar e sua distância não deve ultrapassar a largura de um grão de cevada. Ao pressionar o punho, os dedos devem estar em uma mesma linha reta. Durante a análise, o médico deve pressionar o centro da artéria, fazendo um ângulo com a borda do osso, o rádio. Este é o local onde se realiza o exame do pulso.
3. Quanto à pressão exercida pelos dedos do médico, o dedo *Tsun* pressiona apenas a pele superficialmente, *Ken* pressiona a carne e *Cha* faz uma pressão mais forte, dificultando um diagnóstico preciso pelos outros dedos.
4. Para diagnosticar com precisão o médico não deve apresentar doenças de pele, nervosismo, entorpecimento das mãos, pressão alta e problemas mentais. O médico é um instrumento refinado para o diagnóstico, portanto, sua saúde deve ser perfeita. Se estiver doente, não pode diagnosticar. Se a respiração estiver alterada de alguma forma, como na asma, ele pode não diagnosticar corretamente.

5. Pulso da duração da vida: Sua localização é diferente daquela que diagnostica o órgão ou a doença. A pulsação é contada durante o período que vai da inalação à exalação do médico. Se houver um batimento, a pessoa viverá por mais um ano. Se ocorrerem dois batimentos, mais dois anos; três batimentos, três anos; dez batimentos, dez anos etc. Quando não houver batimento, a vida do doente está chegando ao fim. O médico deve checar este pulso pelo menos 100 vezes para certificar-se de que a leitura está correta.
6. A correspondência entre os seis órgãos ocos e os cinco órgãos sólidos: Se o paciente apresenta primeiramente o braço esquerdo ao médico, este deve examinar com a mão direita. O dedo *Tsun* é dividido em duas partes, superior e inferior. A divisão superior avalia o coração, a inferior avalia o intestino delgado. No dedo *Ken*, a divisão superior analisa o baço e a inferior analisa o estômago. Com a divisão superior do dedo *Cha*, avalia-se o rim esquerdo e com a divisão inferior avalia-se o útero na mulher e as vesículas seminais no homem. A mão direita do médico examina o braço esquerdo do paciente e a mão esquerda avalia o braço direito. A divisão direita do dedo *Tsun* da mão esquerda do médico avalia os pulmões e a inferior, o intestino grosso. A divisão superior do dedo *Ken* analisa o fígado e a inferior, a vesícula biliar. A porção superior do dedo *Cha* avalia o rim direito e a divisão inferior avalia a bexiga. Isto demonstra como os seis dedos examinam todos os órgãos. Esta é apenas uma explicação sucinta.
7. Quando o médico está examinando o pulso doente ou fazendo apenas um exame geral, deve ser avaliado primeiramente o pulso geral e este pode ser masculino, feminino e neutro. Doente ou não, todos apresentamos um destes três tipos de pulso. O pulso masculino é grosso, áspero e forte, nem rápido, nem lento. O pulso

feminino é muito fino e rápido e o neutro é macio, lento e suave.
Quando um casal solicita que o médico determine o sexo da criança antes de seu nascimento, examina-se o pulso dos pais. Se for um menino, ambos apresentarão pulsos masculinos. Quando menina, ambos devem apresentar pulsos femininos. Se os pais possuírem pulsos neutros, nascerá um filho, mas este não gerará nenhuma outra criança. Quando ocorre a combinação de pulsos masculinos e femininos, terão um filho e posteriormente uma filha. Portanto, o pulso pode ser examinado para se determinar o sexo do bebê.
8. O pulso dos três humores: Se o médico não estiver ciente do pulso constitucional ou geral, o diagnóstico pode ser enganoso na avaliação dos três humores. Este pulso é examinado a partir dos pulsos dos órgãos. A localização do pulso geral e dos órgãos é a mesma, mas a sensação é diferente. Assim como uma central telefônica, há muitas mensagens chegando e o médico deve saber distingüi-las. O pulso dos órgãos pode ser diferenciado dentro do pulso das doenças e do pulso geral. Desde o nascimento apresentamos um pulso geral que não se modificará durante toda nossa vida. É diferente do pulso da doença. O pulso geral pode ser identificado e sentido ao mesmo tempo nos três dedos, juntos. O pulso da doença está dividido em 12 qualidades diferentes, dependendo do órgão que está sendo examinado. Entretanto, para que não haja confusão, o pulso geral deve ser avaliado muitas vezes. Se o pulso geral for diagnosticado pelo jovem médico, ele pode prosseguir na determinação do pulso da doença. Assim, o médico deve aprender primeiramente a examinar o pulso geral:
- Pulso de *rLung*: ao pressionar a artéria, a pulsação é vazia.

- Pulso de *mKris-pa*: é duplo e muito rápido.
- Pulso de *Bad-kan*: é lento, frouxo e fraco.

Deve-se distingüir, a princípio, entre o pulso masculino e o pulso de *rLung*. São semelhantes, mas o pulso de *rLung* é vazio. O pulso feminino deve ser diferenciado do pulso de *mKris-pa* e o pulso neutro com o de *Bad-kan*. O pulso neutro é mole, mas não é fraco como o de *Bad-kan*.

9. O corpo está dividido em três partes. A região superior abrange a área que vai do coração ao topo da cabeça e é analisada pelo dedo *Tsun*. Examina a boca, os dentes, o nariz, o cérebro, os olhos, o cabelo, etc. A região entre o coração e os rins é lida pelo dedo *Ken*. As costelas, os músculos, etc. são analisados por este dedo. *Cha* examina toda a região inferior, incluindo os rins e toda a área abaixo deles. O dedo *Tsun* analisa todos os problemas de pele. *Ken* examina os músculos, as células, o sangue, os tumores e as ulcerações. O dedo *Cha* avalia todas as patologias ósseas. Portanto, estes três dedos possuem mais de cem formas de examinar as doenças.

Quando há suspeita de lesão cerebral, no caso de um acidente, pode-se determinar, por exemplo, se as meninges foram afetadas utilizando-se os três dedos dos pacientes e inserindo-os em sua boca adotando-se uma certa técnica. Se a boca do paciente pode ser aberta apenas a largura de um dedo, a lesão é grave. Se puder ser aberta com dois dedos, o paciente pode ser tratado e provavelmente se recuperará. Podendo ser aberta com três dedos o paciente certamente se recuperará, não há constatação de lesão cerebral, apenas perda momentânea de consciência. O tamanho dos dedos está relacionado com as dimensões dos órgãos internos.

10. Pulso periódico: De acordo com o calendário tibetano e a astrologia, o ano está dividido em 12 meses e tem

360 dias e pode ser dividido também em quatro estações de três meses cada. Começaremos pela primavera. Ao fazermos o diagnóstico devemos considerar as conexões entre os elementos externos e os órgãos internos. Este é um tópico relacionado com a astrologia e não será possível explicá-lo com detalhes neste trabalho. Desta forma, serei breve. O sinal invariável da primavera ou do ar ocorre quando algumas espécies de pássaros começam a cantar. Há sinais invariáveis no céu, quando observamos o aparecimento das estrelas chamadas "Au" e "Nakpa" em tibetano. Estas duas estrelas surgem após o pôr-do-sol e desaparecem ao nascer do sol. Isto ocorre durante dois a três meses na primavera. É muito importante conhecer os sinais externos e sua relação com os órgãos internos. Nos primeiros 72 dias da primavera há uma predominância do elemento madeira, cujo órgão interno relacionado é o fígado. Portanto, durante 72 dias o pulso do fígado/madeira é muito forte. Neste período o pulso apresenta-se fino, macio e rápido. Nos 18 dias restantes, um período intermediário, o elemento terra predomina, relacionado com o baço, de forma que o pulso baço/terra é muito vigoroso. Assim, durante 72 dias o pulso hepático predomina e nos 18 dias restantes, o pulso esplênico é mais saliente. Este pulso baço/terra é grosso e redondo.

Os sinais invariáveis do verão ou terra são o crescimento das folhas e das flores e a abundância de chuvas. O sinal invariável do ar é o som do cuco. A qualidade dos batimentos assemelha-se ao som do pássaro cuco, grosso e áspero. O médico deve estar ciente disso. O elemento externo é fogo e o órgão relacionado é o coração. Portanto, durante os 72 dias do verão o coração bate mais forte que o normal. Nos 18 dias restantes predomina o pulso do baço/terra.

A próxima estação é o outono. É uma boa estação, nem muito quente nem muito fria. O elemento é o metal ou ferro e os órgãos relacionados são os pulmões. Portanto, durante 72 dias o pulso pulmonar é forte. Nos 18 dias restantes, o pulso baço/terra predomina. A palavra tibetana para caracterizar esta estação é "shiber", que significa andorinha e a pulsação corresponde a seu som. O pulso pulmonar apresenta uma qualidade lenta no outono.

No inverno, a estação das águas congeladas, nas grandes altitudes, o sinal imutável do ar é o som da raposa chorando, uivando. O órgão interno é o rim e o elemento é a água. Durante 72 dias o pulso renal é muito forte e nos 18 dias remanescentes, predomina o pulso esplênico. A qualidade do pulso renal é como a raposa quando está faminta, prende a respiração e depois emite um som profundo, ou seja, é fino, profundo e longo.

É muito importante considerar estas características do pulso ao diagnosticar, pois de outro modo o pulso periódico pode ser tomado como um pulso doentio.

11. Os sete pulsos extraordinários. Estes podem ser diagnosticados apenas no indivíduo sadio. Quando doente, a leitura dos pulsos extraordinários não será precisa. Os cinco elementos externos e os cinco órgãos internos devem estar equilibrados. Assim, nos textos básicos os sete pulsos extraordinários são referidos como a configuração, a imagem do indivíduo saudável.

O primeiro pulso relaciona-se à família. Na leitura dos pulsos extraordinários é importante conhecer o pulso periódico, a base da leitura. Suponha que o médico queira descobrir o estado de saúde de outro membro da família*. Ao checar o pulso hepático, relacionado com o elemento madeira, e sabendo-se que a mãe da madeira

* N. do T.: Nos exemplos abaixo, o indivíduo é examinado durante a primavera.

é a água, examina-se o pulso renal. Se este pulso estiver fraco, a mãe ou os parentes do indivíduo não estarão bem. A qualidade do pulso é preguiçoso e embotado.
Outro exemplo, o órgão interno do coração corresponde ao fogo. O fogo é filho da madeira. Portanto, se o pulso cardíaco estiver fraco, os filhos do paciente não estarão bem. Se o paciente não tiver filhos, poderá ter relação com o estado de saúde de algum parente, irmã ou irmão mais novos. O amigo da madeira é a terra, portanto, se o pulso esplênico apresentar-se preguiçoso e embotado, o marido ou a esposa do paciente, ou a namorada ou namorado, não estão bem ou podem romper o relacionamento. O sinal é indicativo de que há pouca chance de reunião. Este é o primeiro dos sete pulsos extraordinários.
O segundo pulso está relacionado com os hóspedes. O exame apresenta indicações sobre a chegada ou não de um visitante ou hóspede. Como o amigo da madeira é a terra, se o pulso esplênico é muito lento, o hóspede não está chegando e ainda está em casa. A mãe da madeira é a água e assim se o pulso renal estiver muito rápido significa que o hóspede está a caminho.
O terceiro pulso analisa o inimigo. Suponha que dois países estejam em guerra. Checando o pulso do líder, o médico pode determinar quem ganhará a guerra e quem perderá. Ou então, se houver uma competição esportiva pode-se fazer o mesmo. O ferro ou metal é o inimigo da madeira e a madeira é inimiga do ferro. Se o pulso pulmonar estiver muito rápido, o indivíduo será derrotado pelo oponente, portanto, é melhor não tentar. Se o pulso pulmonar estiver fraco e o esplênico, forte, o indivíduo vencerá. Se ambos apresentarem-se fracos, ele vencerá, mas precisará de suporte e ajuda.
O quarto pulso extraordinário está relacionado com os amigos. O fogo é filho da madeira. A princípio, o indiví-

duo precisa possuir alguma pessoa ou objeto, um namorado ou namorada. Se o pulso cardíaco é forte, haverá uma amizade muito forte, como a mãe com seu único filho. Haverá muito amor. Se o pulso pulmonar é forte, não importa a disposição apresentada pelo namorado ou namorada, haverá muito desentendimento no relacionamento e provavelmente separação. Seu amigo se tornará inimigo.

O quinto pulso extraordinário refere-se aos espíritos prejudicais. Se o pulso hepático estiver forte, os espíritos da madeira estarão causando problemas. Quando o pulso esplênico é muito rápido, os espíritos locais que governam a "alma" são os causadores das perturbações. Se o pulso renal estiver forte, os *nagas* ou espíritos da água são os responsáveis pelos distúrbios. Finalmente, quando o pulso cardíaco apresentar batimentos fortes, o deus dos espíritos locais está causando problemas. A qualidade do pulso dos espíritos é forte e belisca como espinho.

O próximo pulso refere-se aos opostos. Vamos supor que o filho esteja ausente e o pai esteja muito preocupado quanto ao estado de saúde do mesmo. Neste caso, o pai pode ser diagnosticado no lugar do filho. Se o pulso fígado/madeira do pai estiver muito forte, as condições do filho são muito sérias. Se o pulso pulmonar do pai ou da mãe estiver muito embotado, não há esperanças de cura. Se o pulso renal/água estiver forte, o filho pode ser curado. De outra forma, se o pai estiver doente, pode-se checar o pulso do filho. Se o pulso fígado/madeira estiver forte e o pulso rim/água estiver fraco, não há esperança de cura para o pai. Quando o pulso rim/água está forte e o pulso fígado/madeira estiver fraco, o pai estará curado em breve. Quando ambos estiverem fortes, significa que se for bem medicado, será curado.

O sétimo pulso relaciona-se à gravidez e é utilizado para determinar o sexo da criança. Quando o rim direito pulsa forte, será do sexo masculino e quando o outro pulso renal é forte, será uma menina. Quando ambos estiverem fortes, serão gêmeos. Além deste sinal, quando o feto permanece alto e sobre o lado direito, será um menino. Se permanece mais abaixo e sobre o lado esquerdo, será uma menina. Se ambos os lados estiverem elevados e sobre a linha mediana, serão gêmeos.

Para determinar o sexo da criança, as mamas também são examinadas durante o 7º e o 8º mês, quando o leite começa a ser armazenado. Quando o leite sai pela mama esquerda primeiro, indica uma menina e se sair pela mama direita, será um menino. Pode-se avaliar também os sentimentos da mãe. Se a partir do momento da fecundação seus sentimentos mudam subitamente e ela começa a vestir-se com roupas e enfeites diferentes, passa a apreciar a companhia de garotas, divertindo-se, cantando e dançando, é indicação do nascimento de uma menina. De outra forma, se anteriormente ela não demonstrava desejo em ter um filho e a partir do momento da fecundação passa a gostar de seu filho e a vestir-se e enfeitar-se como homem e afirma que terá um menino, é uma indicação de que o será.

É importante observar que ao examinar estes sete pulsos extraordinários, deve ser utilizado o pulso periódico como base. Apenas o pulso de um órgão em particular pode ser analisado por um determinado dedo. A qualidade do pulso também deve ser conhecida. O médico deve ser capaz de distingüir entre o pulso que é normal para aquela estação do ano e o que é anormal.

## NOTA SOBRE O DIAGNÓSTICO DE CRIANÇAS ATÉ OITO ANOS ATRAVÉS DO EXAME DAS VEIAS DA REGIÃO POSTERIOR DO PAVILHÃO AURICULAR

### I - Veias do pavilhão auricular e a localização das doenças no organismo

1. Pavilhão Auricular Direito:
1.1. Se a veia superior dilata-se, indica doenças pulmonares.
1.2. Se a veia mediana dilata-se, indica doenças abdominais e esplênicas.
1.3. Se a veia inferior dilata-se, indica doenças no rim direito e na bexiga.

2. Pavilhão Auricular Esquerdo:
2.1. Se a veia superior dilata-se, indica distúrbios cardíacos.
2.2. Se a veia mediana dilata-se, indica distúrbios hepáticos.
2.3. Se a veia inferior dilata-se, indica doenças no rim esquerdo e no útero.

### II - Quando indicam processos infecciosos e febre epidêmica, causados pelo tempo quente, etc.

1. Veias do Pavilhão Auricular Direito:
1.1. Se a veia superior apresenta-se negra, indica infecção e febre epidêmica.

1.2. Se a veia mediana apresenta-se negra, com quatro linhas sobre ela, indica febre epidêmica, infecção abdominal e esplênica.
1.3. Se a veia inferior curva-se para dentro como uma letra E maiúscula itálica e apresenta-se negra e espessa, demonstra a existência de um encantamento por energias prejudiciais que disseminam a infecção e a febre epidêmica.

2. Veias do Pavilhão Auricular Esquerdo:
2.1. Se a veia superior é negra e esbranquiçada, demonstra que a criança herdou os distúrbios de *rLung* da mãe.
2.2. Se a veia mediana apresenta-se negra, indica que a criança apresenta uma doença fria encoberta por uma doença quente, uma febre vinda do lado externo.
2.3. Se a veia inferior apresentar-se amarelo-esbranquiçada, a criança apresenta uma combinação de doenças frias e de *rLung*.

### III - Quando demonstram doenças frias

1. Pavilhão Auricular Direito:
1.1. Se a veia superior apresenta-se branco-amarelada, indica um distúrbio frio localizado nos pulmões.
1.2. Se a veia mediana apresenta uma coloração azul-esbranquiçada, pálida, a criança é portadora de um distúrbio frio localizado no abdome e no baço.
1.3. Se a veia inferior é amarelo-esbranquiçada, indica distúrbios frios localizados no rim direito e na bexiga.

2. Pavilhão Auricular Esquerdo:
2.1. Se a veia superior apresenta-se amarelo-esbranquiçada, existe um distúrbio frio localizado no coração.

2.2. Se a veia mediana apresenta a forma da letra Lenza, a qual assemelha-se um pouco com o H, há um distúrbio hepático.
3. Se a veia inferior apresenta a forma da suástica, indica a existência de um distúrbio frio localizado no rim esquerdo e na vesícula seminal.

## IV - Quando indicam doenças combinadas

1. Pavilhão Auricular Direito:
1.1. Se a veia superior é negra, espessa e levemente curvada, indica presença de muco e febre nos pulmões.
1.2. Se a veia mediana é negra, espessa e levemente curvada, a criança apresenta distúrbios de *rLung* e *Bad-kan* no abdome e baço.
1.3. Se a veia inferior apresentar-se negra, espessa e levemente curvada, a criança apresenta doenças frias e de *rLung* no rim direito e na bexiga.

2. Pavilhão Auricular Esquerdo:
2.1. Se a veia superior é negra, espessa e levemente curvada, a criança apresenta febre e desequilíbrio de *rLung* no coração.
2.2. Se a veia mediana é negra, espessa e levemente curvada, a criança apresenta um desequilíbrio no sistema *rLung* que oculta a circulação sangüínea causando uma lesão hepática.
2.3. Se a veia inferior apresenta-se negra, espessa e levemente curvada, a circulação sangüínea no rim esquerdo e na bexiga está alterada ocasionando a formação de calculose renal e ressecamento das vesículas seminais nos meninos.

## V - Quando indicam doenças graves e letais nas crianças

1. Pavilhão Auricular Direito:

Se a veia superior dobra-se para dentro na extremidade inferior, a veia mediana curva-se para dentro na extremidade superior e a veia inferior curva-se para dentro na extremidade inferior, indica distúrbio causado pelo encantamento de energias prejudiciais somado ao distúrbio natural do psiquismo humano. A doença natural pode ser tanto fria como quente, localizando-se no abdome, no baço e no rim. A doença própria do encantamento é causada por aquelas energias prejudiciais que lançam a doença sobre a criança a pedido de outra pessoa. A criança chorará e permanecerá resmungando e balbuciando por causa da influência prejudicial. Este tipo de encantamento denomina-se *rBad-'dre*.

2. Pavilhão Auricular Esquerdo:

Se todas as três veias da orelha curvam-se para dentro como um cabo de guarda-chuva, indicam que a criança apresenta uma doença muito grave e perigosa. A medicina Ocidental classifica este tipo de doença como câncer. Para curá-la o médico deve utilizar diferentes tipos de tratamento, como o moxabustão, a acupuntura, etc. Medicamentos apenas não curam esta patologia.

## VI - Sinais auspiciosos

1. Pavilhão Auricular Direito:

Se todas as veias da orelha direita configuram-se como oito fios de seda, na forma de duplas veias, isto é muito auspicioso. A criança não está doente e a família está em um bom momento.

2. Pavilhão Auricular Esquerdo:

Se todas as três veias da orelha esquerda assemelham-se a três folhas, o sinal é mais auspicioso do que as veias da orelha direita. A criança será rica e seus descendentes também desfrutarão momentos muito auspiciosos.

## MASSAGEM NA MEDICINA TIBETANA

Hoje falarei sobre massagem ou *Sanye* (em tibetano "San" significa vaso, i.e. canais de energia ou passagem de sangue, e "Ye" significa massagem). Esta massagem aumenta o fluxo de sangue e de energias vitais. Na doença, a técnica é utilizada para aliviar a dor e na pessoa saudável, para auxiliar na manutenção de um estado de bem estar. Há milhares de pontos onde podemos aplicá-la, mas hoje falarei sobre aqueles mais usados.

**-Vertigem**: Há dois pontos principais onde aplicar esta massagem. Do centro da sobrancelha medimos três *tsun* para cima e aplicamos a massagem com três dedos. Para encontrarmos o outro ponto, medimos quatro dedos para cima do dorso do pescoço. No ponto situado na testa, massagear com três dedos, para trás e para frente (vertical) e no dorso do pescoço massagear para os lados (horizontal). São utilizados para vertigens em geral causadas por fraqueza. Esta massagem fornece energia. Se a pessoa for jovem, aplica-se uma massagem vigorosa e caso seja idosa, a massagem deve ser delicada.

**- Cefaléia causada por doenças de *mKris-pa***: A dor de cabeça possui duas causas principais. *mKris-pa* é a primeira causa, sobre a qual falaremos agora. Todos temos três canais em torno dos olhos, aqui, onde as rugas aparecem quando ficamos mais velhos. No caso de uma cefaléia quente, o médico deve massagear por trás. Este local é encontrado medindo-se um *tsun* à partir da extremidade da orelha. Na maioria das vezes utiliza-

se o dedo médio para massagear sendo que os outros dedos servem apenas para pressionar. Dois deles pressionam enquanto o dedo médio massageia para frente e para trás. É importante utilizar seus dedos de maneira diferente dependendo da localização dos canais. Neste caso, massageamos o ponto de encontro dos três canais. Se observarmos cuidadosamente, há sempre uma pulsação no local e podemos concluir como é importante este procedimento. É muito importante sabermos, antes de aplicarmos a acupressão, se a cefaléia é causada por um distúrbio frio ou quente. Caso seja causada pelo calor, faz-se uma massagem seca. Se causada pelo frio está relacionada com patologias ou com a energia de *rLung*, a segunda causa de cefaléias. Esta massagem é aplicada com um pouco de óleo ou manteiga, adicionando-se uma pequena quantidade de noz-moscada e será como uma mágica. Massagem mágica. Mede-se o *tsun* a partir da frente da orelha, um *tsun*.

**3. Cefaléias hemicranianas**: No dorso da cabeça há uma fenda. Se o paciente apresentar uma cefaléia no lado esquerdo da cabeça utilize seu polegar ou dedo esquerdo. Se a cefaléia estiver do lado direito, utilize seu polegar ou dedo direito.

**4. Cefaléias hemicranianas ou completas causadas por distúrbios nos seios nasais**: Os sintomas desta afecção são bocejos, lacrimejamento, coriza, etc. O ponto é a base do crânio. Utilize os polegares ou os três dedos.

**5. Bloqueio auditivo por afecções dos seios nasais**: Os sintomas se manifestam por zumbido e dificuldade em distingüir a fala das pessoas. Use dois dedos de cada lado da orelha. Com estes dedos encontra-se automaticamente o ponto. É na base da orelha, próximo a um delicado osso.

**6. Soluços**: Há dois pequenos ossos próximos à veia jugular e à aorta. A energia vital passa por este ponto e para evitar o desequilíbrio da mesma não podem ser utilizados moxa ou acupuntura neste ponto específico. Tal massagem deve ser aplicada ao lado do mesmo. Usa-se apenas o dedo indicador, suave e calmamente. Isto interromperá o soluço. Faça um movimento circular ou semi-circular.

**7. Problemas cardíacos causados pelo desequilíbrio de *rLung***: Esta energia corresponde à pressão de ar que impulsiona a água para cima. Assim, este *rLung* ou energia circula em todo o corpo impulsionando e bloqueando o sangue. Se a natureza desta energia de *rLung* no coração não estiver funcionando adequadamente, haverá aceleração do ritmo respiratório, palpitações e algumas vezes, uma sensação de dor em peso na região. Para encontrar o ponto para esta massagem, conte quatro costelas a partir da primeira. Nesta quarta costela está localizado o ponto dos maiores canais do coração. Aplicamos a massagem neste local com quatro dedos por cerca de dois minutos - um minuto com a palma da mão e depois com os quatro dedos, depois com a palma da mão até aliviar a sensação existente. Para dores em pontada no coração massageie entre os mamilos, no centro do tórax. Quando aplicamos uma massagem, as mãos devem estar mornas. A mão fria não pode aplicar massagens. Para encontrarmos este ponto estendemos um fio de um mamilo ao outro e o meio deste fio será o local procurado. Enquanto massageamos com uma das mãos, a outra deve ser mantida sobre o peito para aquecê-lo.

**8. Desequilíbrio da digestão por doenças do fígado**: O ponto do fígado está localizado do lado direito. Com o dedo médio da mão direita tocando a extremidade inferior da orelha, o local onde toca o cotovelo é o ponto

hepático. Dores severas no fígado são sinais de fraqueza neste órgão. Neste caso, massageia-se com a mão direita e com quatro dedos. Usando o braço esquerdo pode-se achar o ponto do baço, da mesma maneira. Massageia-se este ponto quando há dor na região ou náuseas. Estes dois pontos podem ser encontrados permanecendo-se em pé ou sentado, contanto que a coluna vertebral esteja ereta.

**9. Dor no estômago causada por vermes:** Há duas técnicas sendo que a primeira é para aliviar a dor e a segunda para eliminar os vermes. Os sintomas são dores, sudorese e cólicas. Este conjunto de sintomas indicam que as dores são causadas por vermes. A maioria dos vermes cresce no estômago, onde está armazenado o alimento para a digestão. Para encontrarmos o ponto de massagem usamos quatro dedos. Deste ponto, mede-se um *tsun* para baixo para aliviar a dor.

**10. Massagem para expulsão dos vermes**: Coloca-se um travesseiro sob as costas e ao encontrar o ponto faz-se a massagem em movimentos para baixo. Deste modo, os vermes saem pelo ânus. Geralmente, a pessoa sabe que está infectada através do exame de fezes. Mas é melhor que a presença de vermes seja diagnosticada pelo pulso. Haverá um pulso ondulante e achatado. Então o diagnóstico pode ser definido tanto pelo encontro de um pulso com estas características como pelo exame das fezes. Nosso corpo é habitado por muitos microorganismos. Muitos auxiliam e fornecem energia, mas outros causam doenças e precisam ser eliminados. Esta noção de vermes inclui as bactérias. A massagem é aplicada utilizando-se quatro dedos em movimentos para baixo.

**11. Massagem para o ovário**: Estão incluídos os distúrbios menstruais. No Ocidente, muitas mulheres com

distúrbios ovarianos submetem-se às cirurgias com a extirpação dos mesmos. Isto será muito prejudicial no futuro, pois não haverá como conceber um bebê. A massagem auxilia no problema, sem que haja necessidade de intervenção cirúrgica. Encontra-se o ponto desejado com a paciente em posição supina. A partir da pube mede-se um palmo para cima. A massagem não deve ser profunda, mas superficial. A época menstrual é a melhor para este procedimento que auxilia na normalização do fluxo, soluciona problemas ovarianos e fornece energia à fecundação. A massagem é feita com movimentos como o de espremer. Quando a paciente sentir como se estivesse urinando, foi suficiente. Caso continue a massagear além deste ponto, a urina virá espontaneamente.

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS NA MEDICINA TIBETANA

Há duas maneiras de fazermos exercícios respiratórios sendo que a primeira delas é segura e a outra pode trazer problemas ao praticante.

Na Yoga tibetana, os exercícios respiratórios que limpam os canais de energia e as passagens do sangue são denominados *tsa-rLung* (literalmente: *tsa* significa canal ou veia e *rLung* significa energia vital).

Os exercícios respiratórios feitos corretamente devem ter um objetivo. Apenas respirar sem ter em mente qualquer resultado chama-se respiração vazia. Os distúrbios de *rLung* ou problema cardíacos serão complicados por esta respiração. A pessoa pode até pensar que, com o exercício respiratório, estará purificando os órgãos ou o sangue. Se a pessoa fizer somente a respiração vazia, apenas encurtará a vida.

No sistema tibetano sabe-se que uma pessoa deve respirar um certo número de vezes por dia. Todo ser humano deve respirar este número de vezes nas 24 horas, somando 21600 inspirações e expirações. A velocidade deve ser equilibrada. Quando respiramos muito rápido ou muito lentamente, este número não está equilibrado. A respiração deve estar normal e este número é o natural.

Dois tipos de respiração estão relacionados com nosso corpo, desde que são formados: a respiração natural e a respiração da longa vida. A respiração natural extingüe-se e não volta mais e a respiração da longa vida extingüe-se, mas retorna. Se a pessoa aumenta demais

o ritmo respiratório, a respiração da longa vida não é capaz de retornar. A respiração natural bloqueia a respiração da longa vida. Por esta razão, a duração da vida diminui.

Há um exercício respiratório que cura ou previne doenças causadas pelo desequilíbrio dos três princípios sutis. Quando não há doenças, o exercício mantém o equilíbrio. Portanto, este exercício é bom tanto para manter o equilíbrio como para prevenir possíveis desequilíbrios dos três princípios sutis. Certas doenças podem ser purificadas pelos exercícios respiratórios.

A postura para este exercício respiratório é a seguinte:

- Sente-se com as pernas cruzadas na posição de *vajra*, com a mão esquerda sob a direita, ambas repousando sobre o colo. As costas devem ser conservadas eretas, com polegares junto ao umbigo. Relaxe nesta posição. Enquanto relaxa, concentre a mente. Se não controlar a mente ela divaga e não ajuda.
- Com o quarto dedo, feche a narina direita e comece a respirar, naturalmente, através da narina esquerda. Concentre-se na energia subindo através dos quadris, umbigo, peito, garganta e saindo pela narina esquerda. Esta energia é suja, negra, impura, relacionada com o desejo (um dos três venenos). Está instalada nos quadris e sai desta região através dos canais. Quando esta energia impura e negra for exalada, mude a visualização e inale a energia dos cinco elementos reunidos em uma única essência. Ela é branca e limpa. Quando inalar pela narina esquerda, esta essência atravessa a garganta, o coração e circula onde quer que haja energia vital no organismo. A energia sempre passa pelo canal que se situa no lado esquerdo. O canal localizado no lado direito destina-se à circulação do sangue. A respiração associada à visualização é realizada por três vezes. É

benéfico visualizar as passagens desde a garganta até o coração, do coração ao umbigo e deste ao quadril. Cada um dos princípios sutis possui um exercício respiratório próprio. Exale primeiro, purificando seu corpo da doença e depois inale, sentindo a essência pura de todos os elementos.

No próximo exercício respiratório, obstrua a narina esquerda. Este exercício destina-se à purificação das energias de *mKris-pa*, localizada no lado direito, abaixo do fígado. Imagine que, a partir da vesícula biliar, uma energia amarelo-escura, mesclada de um tom avermelhado, sobe através do umbigo, da garganta e finalmente pela narina esquerda para ser exalada. Sempre imagine que estas energias estão sendo dissolvidas na terra e não no ar. Inale da mesma maneira, inspirando pela narina direita a reunião das essências dos cinco elementos, branca e clara, atravessando a garganta, o coração, o umbigo e entrando no ponto de *mKris-pa*, a vesícula biliar. Para encontrar tal ponto, toque a extremidade inferior da orelha com o dedo médio e o ponto onde alcançar o cotovelo indica sua localização.

Agora, segurando ambas as mãos sobre o colo, a direita sobre a esquerda, polegares tocando o umbigo. O próximo exercício respiratório destina-se a eliminar a ignorância e doenças relacionadas a *Bad-kan*. A localização é no cérebro. Ignorância significa não saber nada, escuridão. A cor desta energia é uma mistura de branco e preto, algo como a fumaça cinza. Pense que esta é a energia suja da falta de memória, da depressão, da dor de cabeça, do pensar em demasia, da tensão etc. Tudo é visualizado como uma energia cinza. Esta energia atravessa o centro da testa por um pequeno orifício entre as narinas. Quando se realiza uma cirurgia nesta região

pode-se ver este pequeno orifício. A energia, na verdade, é invisível de forma que é necessário visualizá-la.

Suponha que um paciente possua um distúrbio nos olhos, catarata ou visão fraca. Traga para baixo, através do canal entre as narinas, a energia vinda da visão fraca. A energia sai e entra na terra. Agora, como nos exercícios anteriores, inale a energia dos cinco elementos que sobe através do centro do nariz e vai se dirigir ao cérebro ou onde quer que você queira que ela vá. Neste exato momento, sinta a alegria de receber toda a energia dentro do cérebro. Isto clareia a mente, cura a depressão, etc. Pense apenas que tudo está sendo clareado.

No primeiro exercício respiratório, realizado para remover as impurezas associadas com o desejo, deve-se visualizar também um pássaro negro que será introduzido na terra, ambos, a energia e o pássaro. No segundo exercício, associado com a aversão e o ódio, pense que a energia está associada a uma cobra e ambas serão transferidas para a terra. O terceiro exercício, para eliminar a ignorância, está relacionado com o cão, ou um porco gordo com os olhos da ignorância. Ambos serão transferidos para a terra. Deste modo, os exercícios respiratórios podem ser feitos de nove maneiras diferentes.

As doenças podem ser curadas definitivamente se o paciente puder realizar estes exercícios de maneira adequada.

Em muitos casos, como na catarata, por exemplo, quando o médico não consegue obter um resultado satisfatório apenas com medicamentos, este exercício pode levar à cura. Em geral, o paciente pode meditar absorvendo o que necessitar para todos os órgãos e exalando o que for prejudicial.

P - Os pacientes com artrite podem se beneficiar com os exercícios respiratórios?
R - Sim, eles auxiliam. Quando expirar, deve-se trazer as impurezas dos pés, etc. para cima.

P - A Dra. disse que os exercícios e a respiração forçada encurtam a vida. Tenho feito isto há 8 meses com a intenção de conseguir vigor e estou a definhar, sem carne e sem músculos, apenas pele e ossos.
R - A Dra. Dolma acha que você praticou exercícios respiratórios "vazios", pois carne e músculos são originados do sangue. Com exercícios respiratórios "vazios" seu corpo não consegue desenvolver carne nem músculos. Tudo o que você tem feito pode ser realizado para que uma pessoa obesa emagreça.

P - Há alguma erva especial para artrite?
R - Sim, existem muitas plantas para o tratamento da artrite, mas que isoladamente não auxiliam no tratamento. Elas devem ser combinadas. Geralmente, o medicamento é uma combinação de 19 substâncias ou ingredientes que podem auxiliar no tratamento de todos os tipos de artrite.

P - Podemos consegui-los aqui na Austrália?
R - Sim, existem muitas plantas na Austrália e não são muito raras.

P - Quais as conseqüências da respiração "vazia"?
R - Faz com que surjam palpitações, dificuldades para dormir profundamente, bocejos freqüentes e muitas dores nas costelas.

P - Qual o efeito da respiração "vazia" sobre o sangue?

R - A natureza do ar é muito fria e a natureza do sangue é quente. O sangue que flui do coração deve estar quente. Se estiver frio não há produção do sangue. Mãos sempre frias indicam que o coração não consegue fazer o sangue circular adequadamente.

P - Existem ervas que podem ser utilizadas como banhos minerais destinados ao tratamento das doenças em geral?
R - Existem muitas. No tópico sobre pequenas cirurgias estão incluídos banhos medicinais, moxa, acupuntura, medicamentos, massagens, plantas... Mas levaríamos cerca de um ano para discutir todos estes aspectos.

P - Poderia descrever-nos um banho medicinal que seja mais simples?
R - Precisaria saber para qual doença se destina. O banho medicinal é bom para artrite e reumatismo. Ginseng é muito popular, usado pelos chineses. Nós também o utilizamos nos banhos medicinais, combinado com outras ervas. Cinco raízes são combinadas para preparar este banho. O ginseng está incluído, além de outras quatro substâncias. É benéfico para dores articulares. Com banhos medicinais durante um mês o paciente pode ser curado de edema na articulação do joelho, dificuldades para caminhar ou para estender os membros. Estas cinco raízes não podem ser utilizadas em seu estado natural, devem ser trituradas, fervidas ou cozidas e conservadas durante um ou dois dias em recipiente fechado. Ocorre a fermentação e só depois mistura-se com água para serem utilizadas em banhos medicinais. Eles aliviam a dor, o paciente consegue dormir bem e sente-se feliz.

## DRA. DOLMA DISCUTE “AS CINCO ENERGIAS VITAIS” COM ESTUDANTES DE ACUPUNTURA JAPONESES

*rLung* não é algo novo. Está conosco desde o momento da concepção no útero, sendo o veículo da delicada consciência, a semente da consciência sutil.

Na formação do corpo humano atuam cinco diferentes tipos de *rLung*. Se estes cinco tipos agem de maneira negativa, originam doenças por causa do desequilíbrio. Se estes cinco *rLung* agem de maneira positiva, nosso corpo permanece em homeostase, permanece saudável.

Explicarei cada um dos tipos de *rLung* e como agem:

1. *Khyab-Byed ("Tap-chi") rLung*: Está localizado no cérebro. Este *rLung* atua de forma a manter nossa mente limpa para que possamos perceber claramente os objetos em nossas mentes. Proporciona força ao pensamento. Auxilia-nos a perceber objetos ou ajuda-nos a identificá-los. Se este *rLung* não estiver em perfeito funcionamento, por exemplo, você pode estar lendo um livro e não conseguir concentrar-se nele. A memória torna-se fraca e a acuidade visual, baixa. Uma pessoa pode apresentar catarata branca e negra. A causa fundamental para catarata e memória reduzida é *rLung*, que não está funcionando adequadamente quando ocorre tal fraqueza. Na realidade há três causas diferentes para a catarata: causada por *rLung*, por *mKris-pa* e por *Badkan*. Estamos falando sobre a catarata causada por

*rLung*. Quando apresenta-se esbranquiçada e ocorre lacrimejamento freqüente a catarata é causada por *rLung*.
2. *Gyen-rGyu ("Kengdu") rLung*: Está localizado no tórax. Age em nosso corpo fornecendo vigor à fala, à respiração, salivação, deglutição e ao pigarro. Se não funcionar adequadamente gera distúrbios na garganta. O sangue não é purificado nesta região, o sistema linfático não circula e portanto, torna-se congestionado, o esôfago estreita-se e torna-se edemaciado. Se não receber tratamento desde o início, evolui e torna-se grave. No Ocidente, os pacientes chegam a necessitar de alimentação através de tubos ou de alguma outra maneira. Freqüentemente, este distúrbio é considerado uma lesão da garganta causada por influências “frias” ou semelhante. O médico deve conhecer o problema e examiná-lo completamente para determinar se a causa é um desequilíbrio de *rLung*. Se estiver em dúvida e não conseguir diagnosticar com precisão o problema se agravará e, no estágio final, não será mais possível curar o paciente. Portanto, no primeiro e no segundo estágio (são três no total) é importante diagnosticar corretamente e administrar o tratamento adequado.

Para avaliar se a lesão na garganta é causada por *rLung* ou por um distúrbio frio, faz-se uma pasta com *Myristica fragrans* (Houtt.) e manteiga, aplicada externamente à garganta, no caso do paciente que não consegue deglutir. Se, a partir de então, conseguir deglutir um pouco mais, deverá ser tratado com medicamentos para *rLung*. Se não ocorrer qualquer mudança após a aplicação da pasta, a lesão deve-se a outras causas.
3. *Srog-’dzin ("Sanzing") rLung*: Localiza-se no coração. Este *rLung* fornece energia para o coração permitindo que o indivíduo tenha a habilidade para realizar qualquer trabalho com orgulho, sem qualquer temor. Há confiança para realizar qualquer atividade. Quando funciona de

maneira negativa, o indivíduo não consegue controlar-se. Surgem problemas mentais, nervosismo, cansaço e aborrecimento. O paciente torna-se triste sem quaisquer razões.
4. *Me-mNyam ("Menyam") rLung*: Localiza-se no estômago, no sistema digestivo. Este *rLung* age sobre todos os alimentos, sólidos e líquidos, dissolve-os e purifica o sistema digestivo. Retira a essência de qualquer substância benéfica e fornece vigor para o corpo de uma maneira geral. Quando age de forma negativa o paciente adquire uma debilidade hepática, distúrbios gástricos, constipação e náuseas. Quer alimente-se ou não, há uma constante sensação de plenitude gástrica.
5. *Thur-Sel ("Tusi") rLung*: Este *rLung* age sobre o movimento do organismo. Controla a micção quando age normalmente. Se o funcionamento não estiver adequado, perde-se o controle da eliminação da urina.

Assim, há cinco tipos diferentes de *rLung* e suas diferentes maneiras de agir em nosso organismo, positiva ou negativamente. Estas cinco “energias vitais” estão conosco desde o momento da concepção.

P - Estas energias surgem do contato com a mãe e a partir de então iniciam um controle das funções do corpo. De onde vem esta energia controladora antes do contato com a mãe?
R - A Dra. Dolma disse que mesmo com a morte da pessoa a consciência sutil nunca morre.

P - Desculpe-me , eu compreendi, mas o que a Dra. quer dizer com contato com a mãe? É algo que ocorre durante a concepção ou após o nascimento?
R - Ocorre antes. A princípio existe uma consciência pura que após o contato virá a ser o coração, desenvolvendo-se a partir daí os outros quatro *rLung*. Há uma energia,

uma consciência localizada no coração. Esta sempre permanece, quer morramos ou não.

P - Denomina-se isso *Tson-Tsing* ou por um nome diferente?
Q - Quando a energia é forte, chama-se *Tson-Tsing rLung* e quando tem pouco poder chama-se *Meshi Tson Tigle*. Traduzido literalmente significa "consciência da vida eterna". Vida eterna... nos termos cristãos significa "alma que nunca morre". Você deve compreender o significado: mesmo depois que morremos esta consciência nunca morre. Eterna. Uma maneira mais fácil de demonstrar isso é a seguinte: uma máquina, um carro, precisa de ar para empurrar a gasolina. Assim também não funcionamos sem energia. Se *rLung* não estiver lá é como se um órgão vital estivesse ausente. Nós não sabemos como vocês denominam este aspecto na terminologia médica Ocidental, mas nós chamamos de *rLung*.

P - Qual *rLung* controla a reprodução?
R - Há uma consciência pura antes do contato com a mãe. Depois de feito o contato, *rLung* desenvolve-se nos vasos e nervos. Uma vez no útero, 38 diferentes *rLungs* são produzidos nos vasos, um em cada semana, para formar o bebê completo. Caso haja parto prematuro, talvez o bebê não tenha esta energia de forma completa, podendo resultar em problemas na fala, nervosismo e tremores, sendo esta a causa dos sintomas da doença.

P - Qual *rLung* controla o útero e os testículos? Como *rLung* direciona tal controle?
R - *Thur-Sel rLung* age de duas maneiras. Quando muito ativo não pode excretar e quando pouco ativo não pode

controlar. É desta forma que controla toda a função urinária também.

P - Havendo um desequilíbrio de *rLung* na mãe, isto pode afetar ou prejudicar a criança?
R - Não, pois a última possui seu próprio sistema *rLung*, a não ser quando a mãe adquire uma lesão no próprio útero, isto afetará a criança.

P - Onde está localizado *Thur-Sel rLung*?
R - Está localizado na região do ânus, ou melhor, no ânus, a forma circular na quarta linha. Se *Thur-Sel rLung* não estiver funcionando adequadamente, poderá causar muitas doenças diferentes como hemorróidas e distúrbios de *mKris-pa*.

P - *Thur-Sel rLung* pode causar esterilidade?
R - Se a mulher apresentar algum distúrbio com *Thur-Sel rLung* não será capaz de conceber, *rLung* não poderá atrair o sêmen. Após a menstruação o útero está aberto por 12 dias, e depois não há mais contato entre o esperma e o óvulo.

P - Quando um *rLung* funciona de maneira inadequada, o restante pode continuar funcionando adequadamente? Se um estiver em desequilíbrio todos os outros também estarão?
R - Não, porque as localizações são diferentes. Se um *rLung* estiver funcionando inadequadamente o outro pode estar em sua normalidade. *rLung* é um nome generalizado. Por exemplo, temos Sydney, Camberra e Melbourne; está chovendo em Sydney, mas isto não afeta Camberra ou Melbourne.

P - Então, não há conexão entre todos os *rLung*?

R - Sim, há uma conexão entre eles. *Srog-'dzin rLung* está relacionado com Gye*n-rGyu rLung*; *Thur-Sel rLung*, com *Men-mNyam*; *Srog-'dzin* com *Khyab-Byed rLung* etc. Se *Srog-'dzin* e *Khyab-Byed* não estiverem funcionando adequadamente o paciente enlouquece.

P - Os cinco *rLung* estão relacionados com os *chacras*?
R - A natureza de um *chacra* é *rLung*. Deste modo há uma conexão. Estão separados entre si pela distância de oito dedos.

P - Há exercícios de Yoga para abrir os *chacras*. Eles afetam *rLung*?
R - Quando você faz Yoga com muita concentração não há bloqueio de *rLung*. Se comprimir ou pressionar o corpo demasiadamente pode causar uma circulação inadequada de *rLung*. Suponha que você esteja caminhando muito rápido e sua mente esteja correndo, você terá problemas com *rLung*, gerando nervosismo, depressão etc.

P - O que dá energia a *rLung*?
R - *rLung* possui energia própria. Esta é sua natureza. Assim, não depende de outras fontes de energia.

P - *rLung* pode ser potencializado? Podemos fazê-lo ficar mais forte?
R - Sim.

P - Como modificar o estado de *rLung*?
R - Há três maneiras: através de dieta, medicamentos e padrões de comportamento. Na dieta, o alimento deve ser cozido e nunca ingerido frio ou cru. A natação e os exercícios respiratórios nas montanhas altas também são benéficos. Por exemplo, nesta sala não há

ventilação nem janelas, assim não se consegue energia suficiente para *rLung*. Os olhos tornam-se cansados, sentimos preguiça e isto significa que a energia de *rLung* está diminuindo. Temos falado apenas com relação a *rLung*. Há também duas outras energias que trabalham com *rLung* na formação do corpo auxiliando no seu funcionamento. São elas: *mKris-pa* e *Bad-kan*. *rLung* é um nome geral, pois há outras cinco energias sobre as quais já comentamos.

P - Antes do nascimento há alguma individualidade na consciência sutil que conecte a mãe com a criança?
R - Não há individualidade. O contato deve-se ao *karma*. A consciência sutil é como um semente. É cultivada num determinado momento e então cresce. Esta semente dá folhas, frutos, sendo assim a formação da mente. Deste modo, como a consciência delicada é a semente, todos nós crescemos como formas humanas, mas não temos a mesma face ou a mesma conformação. Isto deve-se ao karma, às ações passadas. Fazemos coisas boas nesta vida e quando a semente for fertilizada na próxima vida, crescerá melhor. Por conseguinte, esta vida é muito importante. Devemos cultivar esta vida.

P - Quando examina o pulso, você sente *rLung*?
R - Sim, posso sentir *rLung*, *Bad-kan* e *mKris-pa* individualmente porque, no diagnóstico, eles estão localizados em pulsos diferentes. *mKris-pa* possui característica quente, enquanto *Bad-kan* é frio. *rLung* e *Bad-kan* são frios e *mKris-pa* é quente. *rLung* é mais poderoso que *Bad-kan* e *mKris-pa*, pois faz contato com ambos. *rLung* circula até os demais causando a doença. Suponha que estejamos soprando o fogo, fazendo surgir mais calor. A natureza de *mKris-pa* é quente, mas quando *rLung* penetra, *mKris-pa* aumenta, ou seja, produz mais calor.

*mKris-pa* é apenas um nome, mas usando o nome nós compreendemos a qualidade. Cada um possui suas próprias qualidades, atuando de diferentes maneiras. Seus modos de agir são diferenciados, mas funcionam em conjunto em nosso corpo para conservá-lo saudável e vigoroso. A localização de *mKris-pa* é sob o fígado, onde o sangue é purificado. O sangue limpo volta para circular pelo corpo e o restante transforma-se em bile. *mKris-pa* e sangue são de natureza quente.

P - Onde é produzido o sangue?
R - Primeiramente o sangue vem dos pais. O sêmen produz o cérebro e todos os ossos. Da mãe vem o sangue, os músculos e a pele. Assim, do ponto de contato entre o homem, a mulher e a consciência sutil da criança, todos os órgãos internos são produzidos, agindo de maneira diferenciada.

P - Há algum lugar no corpo onde o sangue é produzido?
R - No fígado e no baço. Quando há hepatite com icterícia, o baço e o fígado não estão produzindo sangue. No sistema tibetano o sangue é produzido principalmente no fígado. É um órgão essencial. Se um rim é extirpado a pessoa ainda pode viver, mas se o fígado for retirado a pessoa não viverá. No texto médico tibetano, o coração é o rei, o fígado, a rainha, os pulmões são os ministros e os órgãos – intestino grosso e delgado, rins, etc. são os funcionários públicos. Assim a perda de um dos membros do funcionalismo faz uma pequena diferença.

P - Poderia falar-nos um pouco sobre *Bad-kan*?
R - De *Bad-kan* vem a flexibilidade do corpo, a compaixão e a paciência. Portanto, se o indivíduo não tem vigor em *Bad-kan*, não é capaz de ter paciência, torna-se irado ou temperamental. Se a energia de *Bad-kan* está normal

todas as articulações são flexíveis, suaves e delicadas. Há beleza externa e não há acúmulo de gordura. *Bad-kan* está localizado no cérebro. Todos os líquidos corporais são produzidos por *Bad-kan*, tais como muco, saliva, etc.

## O BAÇO E SUAS FUNÇÕES NA MEDICINA TIBETANA

Hoje discorreremos brevemente sobre o baço e suas funções. O baço possui três funções principais:

1. Purificar o sangue.
2. Auxiliar o sistema digestivo a misturar os alimentos.
3. Lubrificar todos os líquidos corporais.

Quando ocorre uma disfunção esplênica, as unhas, a língua e a boca tornam-se ressecadas e, mesmo com a aplicação de cremes continuam secas. Podem surgir muitas manchas na face e na porção branca dos olhos, algo semelhante às erupções cutâneas. As fezes tornam-se repletas de muco e o indivíduo sente fraqueza crescente.

As manchas possuem uma coloração púrpura mesclada com preto, distribuídas na esclera. Não devem ser confundidas com as manchas de coloração amarelo-escura causadas por distúrbio hepático. Não importa se as manchas surgem na face ou na esclera, pois algumas são encontradas até mesmo sobre a língua. Um ponto é preciso deixar claro: se estiverem sendo causadas por disfunção esplênica ou hepática, a diferença é dada pela coloração das manchas. Uma doença do fígado faz com que o paciente emagreça progressivamente, mas nos distúrbios do baço, ele torna-se mais fraco e perde suas energias internas, permanecendo com o mesmo peso.

P - Minha questão é: qual o efeito dos diferentes alimentos sobre os órgãos? Na medicina chinesa aprendemos que há cinco sabores diferentes. Gostaria de saber se para a medicina tibetana existem também os cinco sabores e com quais órgãos estão relacionados?
R - Sim, na medicina tibetana também há esta teoria. Nos textos médicos relacionados com o tratamento dietético, ou seja, alimentos e dietas, estão incluídos os sabores. Cada sabor afeta órgãos diferentes. Todo alimento possui diferentes categorias do sabor doce. Por exemplo, tanto o mel como o açúcar mascavo e o açúcar bruto são doces, mas é necessário esclarecer a diferença existente em cada sabor. Cada diferente sabor oferece uma essência diferente de energia para os diferentes órgãos do corpo. Deste modo, um determinado tipo de doce é indicado para doenças de natureza quente; outros, para doenças de naturezas quente e fria combinadas. Por exemplo, o açúcar bruto é benéfico para os distúrbios do sangue, de *mKris-pa* e nas febres, agindo no fígado e na vesícula biliar. O açúcar fornece energia para estes órgãos. Outro tipo de doce é o mel. Ele é benéfico para os distúrbios de *mKris-pa* e para os fluidos corporais, além de ser utilizado na redução de peso. Utilizando o mel de uma determinada maneira o indivíduo pode realmente reduzir o peso. De outra forma, pode também aumentar o peso. Fornece também energia para o cérebro e é um auxiliar no funcionamento do baço e no tratamento da pele.

P- Como se utiliza o mel para perder peso?
R- Primeiro, ferva um copo com água e quando um terço dela evaporar adicione uma colher de chá de mel. Misture até ficar branco, de forma a dissolver completamente o mel com a água. Quando estiver morno, beba vagarosamente e de uma só vez. Tome esta água antes

de ingerir qualquer sólido ou líquido pela manhã. Antes da primeira refeição do dia todos os nervos e canais estão abertos e o mel circula facilmente, interrompendo ou bloqueando o acúmulo de gordura. É útil para o indivíduo que necessita emagrecer. A pessoa que deseja engordar deve ferver um pouco de leite, adicionar o mel e depois ingerir esta mistura. Para o emagrecimento existem muitos outros métodos e o que descrevi é apenas um deles. A pessoa não deve se alimentar até meia hora após a ingestão da água com o mel. Esta é uma idéia sobre os dois sabores doces: o açúcar em estado bruto e o mel. Já o açúcar mascavo é benéfico para doenças frias e distúrbios de *rLung*. Não é utilizado nas doenças quentes e nas febres. Auxilia na função do estômago e dos rins, na energia digestiva e renal. De acordo com a medicina tibetana, este açúcar não deve ser utilizado isoladamente, mas sempre misturado com mingau de aveia, chá ou manteiga, pois é muito poderoso.

Esta é apenas uma explicação sucinta sobre os sabores dos alimentos e como são utilizados na medicina tibetana. Todos esses cinco diferentes sabores fornecem energia para diferentes órgãos: doce, amargo, adstringente, salgado e azedo. A combinação dos mesmos também é usada na medicina e estas combinações afetam os órgãos de maneiras diversas.

A combinação de alimentos também pode ser prejudicial. A ingestão de certos tipos de alimentos combinados produz toxinas em nosso sistema digestivo. Por exemplo, a ingestão de peixe logo após beber leite frio torna-se um veneno no estômago e ocasiona perda da energia digestiva. Cerveja e iogurte não são aconselháveis pois juntos produzem uma toxina no sistema digestivo. Banana, iogurte e pera quando combinados também produzem uma toxina. Por outro

lado, banana e iogurte ou pera e iogurte não trazem problemas. A natureza das duas frutas é diferente pois uma é quente e a outra é fria.

P- Para o fígado e o baço quais os sabores recomendados?
R- Recomenda-se para o fígado e o baço a combinação de dois sabores: doce e azedo. Alimentos de sabor doce são bons para o fígado e os de sabor azedo são bons para o baço. O sabor amargo é bom para a vesícula biliar e quando combinado com o azedo torna-se benéfico tanto para a vesícula biliar como nas icterícias. Sabores adstringentes são bons para os rins. O salgado é benéfico para o estômago e o intestino grosso. Sabores semelhantes ao da noz-moscada são bons para o coração. Para os pulmões, um sabor semelhante ao da cenoura, nem doce, nem amargo. Na medicina tibetana, a coloração dos alimentos não é importante.

P- Gostaria de saber algo sobre as técnicas anticoncepcionais tibetanas, nas quais se utilizam ervas. Quando estive na Índia, ouvi estórias conflitantes sobre a anticoncepção tibetana. Algumas pessoas me disseram que para se obter um efeito contraceptivo por um a dois anos, seria necessário tomar ervas durantes semanas, além de não pensar em homens ou em sexo. Outras pessoas afirmaram que as mulheres tibetanas não utilizavam anticoncepcionais pois tinham muitas e muitas crianças, o que a Dra. acha?
R- Eu preparo uma pílula anticoncepcional com ingredientes herbáceos utilizando uma combinação de onze substâncias. Há tibetanos que dizem que o uso de pílulas anticoncepcionais é uma ação não-virtuosa,

um pecado e por isso não devem ser tomadas. Este é um ponto de vista supersticioso. Dizem que ao tomar a pílula, a mulher interrompe o nascimento de seres humanos. No entanto, muitas mulheres indianas, assim como garotas e mulheres Ocidentais estão tomando pílulas provando serem muito efetivas. As pílulas chegam a faltar em conseqüência de sua grande saída. Algumas mulheres tomam os anticoncepcionais há 5 anos, outras há 3 anos. Não existe qualquer efeito colateral. As pílulas devem ser ingeridas diariamente, durante sete dias e o efeito tem duração de um ano. Este é um resultado extraordinário para os tibetanos que não consideram benéfico o uso de anticoncepcionais. Atualmente, muitas tibetanas estão conscientes da explosão populacional e estão utilizando o método.

P- Até que ponto este método é satisfatório? Sempre ou na maioria das vezes?
R- É muito efetivo se a mulher segue estritamente as instruções. Ela pode conceber um bebê em quatro a cinco meses se não segui-las adequadamente. Depende, então, de quem está utilizando a pílula. As instruções são simples. A partir do quarto dia de fluxo menstrual a mulher deve tomar uma pílula diariamente, pela manhã, durante sete dias consecutivos e não deve manter contato ou atividade sexual durante 12 dias.

P- Nem pensar em sexo?
R- Caso surjam pensamentos ligados ao sexo ou algo semelhante, a energia é puxada pelo pensamento.

P- Há algum alimento que não deve ser ingerido enquanto estiver tomando a pílula?

R- A dieta deve ser normal mas deve-se evitar qualquer outro medicamento enquanto estiver tomando estas pílulas de ervas.

P- Duas perguntas antes que o assunto se afaste demais da dieta. Com respeito à pessoa que está desejando um alimento com um certo sabor, como doce ou azedo, isto é indicação de uma necessidade natural? Este aspecto faz parte da medicina tibetana?
R- Sim.

P- Outra questão sobre os sabores. Quando existe um gosto na boca e não é um desejo, algo como um gosto amargo ou salgado, qual o significado disto?
R- Quando há um gosto doce ou amargo, sem que tenha ingerido alimentos, de forma natural, no caso do sabor amargo, é um sinal de super atividade da vesícula biliar, a bile está acima do nível, há um aumento da bile.

P- Como se pode corrigir isto?
R- Se for o caso, deve-se evitar a ingestão de alimentos de natureza quente, alimentos ricos como manteiga, manteiga de amendoim, carne, etc. e desta forma a bile diminuirá. Agora, se ingerir alimentos de natureza quente, mesmo tendo na boca um gosto amargo, a pessoa torna-se ictérica. E também, se ingerir alimentos quentes na época do verão e estiver com febre, adquirirá outras doenças.

P- Quais são as indicações do jejum?
R- Ha dois problemas para os quais o jejum está indicado. O primeiro é a ingestão de alimentos seguida de arrotos e o segundo é a plenitude gástrica após haver se alimentado. O primeiro é um problema

de elevação de *Bad-kan*, portanto o jejum é benéfico para este problema e para indigestão. Não se deve dormir quando jejuar. Deve-se jejuar e trabalhar, do contrário, os problemas aumentam. O melhor é jejuar apenas com água. Beber chá é bom, mas não se deve beber mais nada após o anoitecer.

P- E se a pessoa ficar com muita sede, o que acontece?
R- Prepare apenas um pouco de água com limão, enxágüe a boca e depois cuspa para fora toda água.

P- Quais são os alimentos bons para os problemas de *Bad-kan*?
R- Deve-se comer pão, vegetais, tomate, queijo e iogurte. Alimentos como peixe, porco e comidas oleosas não são muito bons para quaisquer problemas de *Bad-kan*.

P- Qual a conduta no caso de uma pessoa que teve hepatite?
R- O paciente deve repousar em local nem muito quente, nem muito frio e também não ao ar livre. Com relação à dieta, suco de limão e iogurte são benéficos, assim como arroz, pão, vegetais cozidos, sem óleo e sem muitos condimentos. Existem ótimos medicamentos para hepatite. O principal deles possui 8 ingredientes e é capaz de curar a doença em um ou dois dias. Na Austrália existem muitas plantas que curam hepatite, mas não são utilizadas.

P- Como estava perguntando antes, quais as relações entre as cores e os órgãos na medicina tibetana. E mais, as cores estão relacionadas com os *chacras*?

R- O coração está relacionado com o fogo e portanto a cor é o vermelho. Pulmões são ferro, portanto a cor é cinza. Se a cor dos mesmos torna-se negra, há problemas pulmonares ou câncer. O fígado é madeira, portanto a cor é verde. O baço é terra e deste modo a cor relacionada é o amarelo. Os rins são água e estão relacionados com a cor azul clara. Cinco elementos, cinco órgãos e cinco cores.

P- Você utiliza o exame do aspecto geral e da língua para chegar ao diagnóstico na medicina tibetana?
R- Sim, o aspecto geral e os órgãos individuais, boca, olhos, nariz, língua, a fala... todos são observados no diagnóstico.

P- Há alguma relação entre os cinco elementos e os cinco *chacras*?
R- Existem maneiras diferentes de explicar a relação entre os cinco elementos e os *chacras* na medicina e no Dharma.

P- Alguns médicos Ocidentais alegam que podem tratar os *chacras* através das cores e do som porque algumas doenças são originadas no corpo espiritual. Utilizam todos os sete diferentes *chacras* e geralmente associam certas cores para ativar ou fazer o contrário. Os *chacras*, de acordo com tal sistema podem ser tanto estimulados como inibidos, dependendo da cor utilizada.
R- A cura pelos *chacras* é ensinada na transmissão oral e não nos livros-textos. O médico precisa ter praticado muito, feito refúgio durante tempos, ter se desenvolvido, meditado, etc. pois de outra forma o conhecimento não será de nenhuma ajuda, não haverá energia.

P- Eles partem do princípio de que cada *chacra* está associado com certa freqüência. Possuem uma máquina que faz vibrar uma luz e a dirigem ao *chacra* da pessoa. Alegam um bom índice de sucesso.
R- Há muitas formas de curar nos quatro Tantras médicos fundamentais. Deles extraímos muitos métodos de tratamento. Está dito no "Tantra da Transmissão Oral" que o médico deve dar luz, iniciações e mantras, fazendo uso de medicamentos na maioria das vezes. Outros métodos são empregados apenas para doenças causadas por energias prejudiciais.

P- A Dra. Dolma poderia nos falar sobre o segundo corpo, fora do corpo material? A cirurgia pode prejudicar as vibrações do segundo corpo? Ouvi dizer que, por esta razão, a cirurgia não é realizada no Tibete.
R- Os tibetanos não utilizam a cirurgia pois não são benéficas para o corpo e os órgãos. É apenas uma solução temporária para a doença pois perdem-se as energias internas. Devido à perda de energia existem menos chances de um tratamento convencional após a cirurgia. Por exemplo, algumas mulheres com distúrbios ovarianos retiram o órgão e após a cirurgia não há como conceber um bebê. Deste modo a cirurgia causou um problema para elas. Proporciona um alívio temporário, mas deixa menos chances para o futuro.

## A DRA. DOLMA FALA SOBRE O CONCEITO MÉDICO-TIBETANO DE INSANIDADE

De acordo com a medicina tibetana são causas de doenças mentais: a concentração demasiada da mente, o aquecimento causado por exercícios pesados com resfriamento muito rápido do corpo, grandes perdas de sangue, o chorar em demasia, por aborrecimentos desnecessários com problemas familiares, aborrecimentos em geral, etc. São causadores de dois tipos principais de doenças mentais. A terceira categoria de doenças mentais é chamada de sexual. Assim, há três tipos de doenças mentais: quente, fria e sexual.

Vamos considerar, primeiramente, a doença mental quente. A pessoa apresenta como sintomas a hiperatividade, a falta de controle, parece estar lutando, quebra coisas e não se comporta de maneira normal com as outras pessoas. O tratamento inicial deve ser grosseiro, para intimidá-lo, como imersão em água fria ou mantê-lo no chão. Algumas vezes é útil bater no paciente, não de forma que o machuque, mas para dar uma sensação de medo. Assim que conseguir que isso aconteça, deve-se começar a aconselhá-lo e implorar-lhe de forma a dar-lhe um certo tipo de choque, até que o paciente consiga sentir que deve se controlar. Este é o tratamento comportamental. O medicamento administrado é uma combinação de 25 ingredientes diferentes. Após o medicamento, aplica-se moxabustão e não acupuntura.

Os pontos de moxa usados no tratamento da insanidade são os seguintes:

1. Centro da cabeça (em tibetano: *Tsotsa*): Para localizar este ponto, estenda um fio atravessando a cabeça de orelha a orelha e outro fio da extremidade do nariz ao dorso da cabeça. No cruzamento dos fios está o ponto. Outra maneira de achá-lo é medindo 5 *tsun* a partir da extremidade do nariz. Cada *tsun* é diferente em cada paciente pois é uma medida que utiliza a distância entre a primeira prega do polegar até a extremidade carnosa do dedo, não no final da unha. Esta medida é tomada pelo dedo do paciente e não do médico e, portanto, não é fixa, permanente, variando conforme o indivíduo. No Tibete, quebra-se uma pequena vareta de bambu para medir. Os dois métodos para encontrar o ponto são semelhantes mas, às vezes, usar o fio é um pouco mais rápido.
2. Coração (em tibetano: *henna*): Para achar este ponto mede-se um fio de um mamilo ao outro, dobrando-o pela metade.
3. Um *tsun* acima do ponto do coração: Mede-se um *tsun* acima do ponto do coração e encontra-se mais um ponto para as doenças mentais quentes.

Com a aplicação de moxabustão nestes três pontos pode-se tratar as doenças mentais quentes. O tamanho do moxa a ser aplicado equivale ao tamanho da extremidade do dedo mínimo do paciente. O moxa queima-se e assim que estiver completamente queimado extingüe-se sozinho. Deve ser aplicado diretamente sobre a pele.

Quanto à doença mental fria, primeiramente os sintomas. O paciente mantém-se quieto, permanece fechado em quartos escuros, soluça muito, não consegue dormir à noite, fala sozinho, etc. Um

paciente nestas condições é portador de uma doença mental fria.

O medicamento indicado possui onze ingredientes diferentes e os três pontos para moxabustão são os seguintes:

1. Primeiro ponto espinhal: entre a primeira e a segunda vértebra.
2. Quinto ponto espinhal: entre a quinta e a sexta vértebra.
3. Sexto ponto espinhal: entre a sexta e a sétima vértebra.

Aplica-se um moxa para cada um destes pontos.

Na doença mental quente, o primeiro moxa é no centro da cabeça, o segundo no meio do peito e por último no ponto acima do coração. A seqüência deve ser seguida exatamente como descrito, pois de outro modo não haverá melhora para o paciente. Quando aplicamos moxa no topo da cabeça, bloqueamos a saída de energia. Pressupondo-se que o paciente não possa controlar sua mente a energia bloqueada volta ao coração. Ao aplicar o moxa em um paciente portador de doença mental fria, utilize o primeiro ponto espinhal, depois de uma semana aplique sobre o quinto ponto espinhal e após outra semana aplique sobre o sexto ponto espinhal. Não devemos aplicá-lo sobre todos os pontos simultaneamente. Juntos são muito poderosos e, portanto, perigosos.

P- Qual o efeito do moxa sobre estes pontos?
R- Ao aplicar moxa sobre o primeiro ponto espinhal, no caso da doença mental fria, fornecemos energia, calor. O quinto ponto espinhal está conectado aos nervos do coração e, assim, este adquire energia. O moxa fornece também energia aos ossos, aplicado como auxiliar no tratamento de uma debilidade nos mesmos

causada por problemas de *rLung* determinantes de enfraquecimento da medula óssea. A aplicação de moxa no sexto ponto espinhal equilibra as forças do pensamento. Medula óssea debilitada significa sentir como se os ossos estivessem ocos, feridos ou doloridos, como se fossem batidos ou esmagados.

O terceiro entre os principais tipos de doenças mentais é a doença mental sexual. A sintomatologia do homem é a seguinte: o garoto está sempre falando sobre garotas, que está apaixonado por muitas garotas e que elas o estão perseguindo e tentando atraí-lo. Para a mulher a sintomatologia é semelhante: a garota usa algum instrumento para a masturbação e o garoto se massageia. Em tibetano isto se chama *tsunmo*.

O nome tibetano para o medicamento utilizado no tratamento da doença mental sexual é *Tsenti* que significa “fazer feliz”. Estas pílulas são compostas por uma combinação de ervas e frutas. É utilizada também a seiva coletada da base do pinheiro, misturada às outras ervas. Consegue-se esta seiva apenas quando coletada da região do caule acima da raiz deste pinheiro. É utilizada nas doenças mentais sexuais da mulher, misturada a dez ervas diferentes. Para o homem utilizam-se nove ingredientes diferentes. Para ambos os pacientes é melhor utilizar moxabustão do que acupuntura. Para encontrar o ponto feminino mede-se quatro *tsun* abaixo do umbigo. Outro *tsun* abaixo está o segundo ponto e esta é a localização das forças sexuais e do aquecimento. Para encontrar o ponto do homem medem-se seis *tsun* abaixo do umbigo, dois *tsun* para a direita e dois *tsun* para a esquerda, um total de três pontos.

P- Podemos saber quais são as ervas utilizadas?

R- A Dra. Dolma pode mostrar-lhes os ingredientes se existirem farmácias de manipulação de ervas na Austrália. Ou pode ir até as montanhas para mostrar-lhes as ervas ou vocês podem trazer-lhe um livro.

P- Já que a acupuntura não age isoladamente, há necessidade de ervas?
R- Sim, os medicamentos são necessários. Existem alguns tipos de energias que aumentam as forças sexuais que devem ser reduzidas com a ingestão de medicamentos. Depois, a aplicação da acupuntura oferece alívio.

P- É possível aplicar acupressão e não a acupuntura?
R- A acupressão está indicada nos casos de cansaço, bloqueio da circulação sangüínea, nervosismo e depressão. É útil também para infertilidade na mulher e para impotência.

P- Em quais outras doenças é utilizada a acupressão?
R- Como auxiliar no processo digestivo, no alívio das cólicas causadas por vermes e nas cefaléias. Não cura a doença completamente, pois para isso o paciente necessitará de medicamentos. Está indicada nos soluços, bocejos e tremores causados por medo e para certos homens que descarregam sêmen descontroladamente junto com a urina ou durante a noite. Há dois canais sob os testículos: um para o sêmen e outro para a urina. Nestes locais aplica-se acupressão com óleo ou manteiga. Para as mulheres, no ponto onde o quadril encontra a parte superior da pelve, utiliza-se acupressão para interromper os corrimentos ou as secreções vaginais.

P- Este tratamento está indicado para quais tipos de corrimentos?
R- Todos os tipos. Em uma primeira fase o corrimento é branco. No segundo estágio torna-se amarelo e no terceiro é marrom com odor muito fétido. Emprega-se a acupressão quando o paciente sente os olhos cansados, após muita leitura ou após assistir muitos programas de televisão. Os olhos eliminam uma secreção branca ou uma substância semelhante à água. Neste caso, aplica-se acupressão na parte média da sola dos pés que não toca o solo. Um outro ponto situa-se no centro do pescoço. Existem, portanto, dois pontos para curar o cansaço nos olhos. Por hoje é melhor pararmos neste ponto, sobre a cura dos olhos cansados. Talvez a Dra. Dolma tenha aberto seus olhos.

# PARTE 2

## BÓCIO NA MEDICINA TIBETANA

***Gerard N. Burrow, M.D.*** **com a assistência do** ***Dr. Yeshe Dhonden e Dra. Lobsang Dolma Khangkar****
Departamento de Medicina, University of Toronto, Toronto, Ontário, Canadá

*A visita de dois médicos tibetanos ofereceu uma oportunidade única para adquirirmos um discernimento dentro de uma prática médica muito diferente daquela existente na civilização Ocidental. As discussões iniciais indicaram que a prática da medicina e o transcendental estavam inextrincavelmente entrelaçados na cultura tibetana. Portanto, o enfoque do estudo foi direcionado ao bócio, comum no Himalaia e fácil de definir.*

*Na prática médica tibetana a doença é considerada uma resultante tanto de causas imediatas como distantes. Três sistemas, rLung, mKris-pa e Bad-kan, são considerados responsáveis pelas funções físicas e mentais normais quando em equilíbrio, mas pela doença quando em desequilíbrio. O bócio é considerado como distúrbio causado por um desequilíbrio destes três sistemas. A descoberta Ocidental de que o bócio endêmico no Himalaia era causado por deficiência de iodo explicou a causa*

* Publicado no *The Yale Journal of Biology and Medicine* 51(1978), 441-447.

*imediata, mas não esclareceu porque alguns indivíduos apresentam bócio e outros não, em uma mesma população exposta à deficiência de iodo.*

A medicina Ocidental tem demonstrado elevado interesse na prática médica do Extremo Oriente. A acupuntura tornou-se rapidamente uma subespecialidade crescente e a meditação transcendental tem sido utilizada no tratamento da hipertensão essencial com bons resultados registrados (1,2). De todos os países do Extremo Oriente, o Tibete apresenta talvez a maior aura de misticismo. Para muitos Ocidentais, Shangri-la existe em algum lugar nos distantes limites do Himalaia tibetano (3).

A visita de dois médicos tibetanos, o Dr. Yeshe Dhonden e a Dra. Lobsang Dolma, forneceu uma noção única das práticas médicas tibetanas. Isto é particularmente verdade, uma vez que o Dr. Yeshe Dhonden atua como médico de S.S. o Dalai Lama. A discussão preliminar torna evidente que a prática da medicina e o misticismo estão inextrincavelmente entrelaçados na cultura tibetana. Para uma melhor compreensão deste sistema de medicina extremamente diferente, decidimos concentrar-nos em uma doença específica. O bócio pareceu-nos ser um excelente processo patológico ao qual poderíamos nos dedicar por diversas razões:

1. O bócio é comum no Tibete e deveria ser bem conhecido pelos médicos tibetanos,
2. Os sinais da doença eram visíveis e palpáveis e poderiam ser descritos e
3. O desaparecimento do bócio seria um ponto final evidente da terapia.

Os dois médicos tibetanos fizeram visitas separadas à América do Norte, cerca de um ano de

intervalo, entre 1974 e 1975. Um dos autores serviu como intérprete para ambas as visitas e depois tivemos a chance de visitá-los em Dharamsala, Índia (residência atual de S.S. o Dalai Lama), para esclarecer áreas que não ficaram claras durante as discussões iniciais.

**O Bócio no Himalaia**

A existência do bócio endêmico em um longo cinturão ao longo das encostas meridionais do Himalaia já é conhecida há um tempo considerável (4). A etiologia do bócio endêmico do Himalaia foi estudada extensivamente por Sir Robert McCarrison, que concluiu que o bócio era de derivação complexa e estava relacionado à dieta deficiente de iodo e infecção por um grupo de coliformes (5,6). Ele observou que a prevalência do bócio aumentava rio abaixo a partir do abastecimento de água. O bócio ocorria em 12% dos habitantes nas vilas situadas na fonte, mas a prevalência aumentava para 46% daqueles que habitavam o final do rio, que havia servido como bebedouro e canal de esgoto aberto de vilas em suas margens (7, 8). Mc Carrison reproduziu o bócio administrando matéria suspensa destas águas causadoras de bócio em si mesmo e em outros. O bócio não ocorre quando a água é fervida antes de ser ingerida (7,8). Em estudo subseqüente, ele encontrou uma baixa concentração de iodo nos solos e observou que a excreção urinária de iodo era muito baixa nos que residiam em certas áreas, ou seja, 4-6 g/litro (9). Entretanto, descobriu quantidades igualmente baixas de iodo em indivíduos com e sem bócio e concluiu que não havia associação incontrovertível entre a excreção urinária de iodo e a ocorrência de bócio (9).

**Medicina Tibetana**

A história da medicina tibetana está intimamente relacionada com a história do budismo, que foi introduzido no Tibete no século 7 A.D. (10). Os grandes médicos santos do Tibete eram monges e a medicina floresceu particularmente sob o governo do 13º Dalai Lama (1895-1933), quando foi construída uma nova faculdade de medicina em Lhasa. O curso de graduação de seis anos era bem diferente dos conceitos médicos tradicionais do Ocidente. Raios-X, cirurgias e procedimentos laboratoriais convencionais não eram utilizados. Esta tradição tem persistido, apesar da mudança para a Índia, e a prática da medicina tibetana tem resistido virtualmente inalterada por séculos!

São feitas duas avaliações por ano, além de um exame final. Uma vez ao ano os estudantes saem para colher ervas sobre as encostas das montanhas.

Um dia típico de um estudante de medicina tibetana inclui: (10)

| | |
|---|---|
| 3:00 | Orações e estudo de textos médicos e astronômicos |
| 6:00 | Duas horas de calistenia |
| 8:00 | Quatro horas de estudos |
| 12:00 | Almoço |
| 13:00 | Estudo das medidas corporais<br>Estudo das trajetórias nervosas e circulatórias<br>Estudo das plantas medicinais |
| 17:00 | Duas horas de tempo livre |
| 19:00 | Debates sobre assuntos médicos e astronômicos |
| 21:00 | Dormir |

## Fundamentos Religiosos da Prática Médica

Para compreender a abordagem tibetana à prática médica o leitor deve entender que o médico tibetano não olha o paciente apenas como um corpo doente. Isto é particularmente bem descrito pelo Dr. Yeshe Dhonden: (11)

> "A medicina tibetana, firmemente enraizada na religião e na filosofia, considera o homem como um todo, os aspectos experimentais e transcendentais, como uma entidade física e uma potencialidade metafísica. Como um corpo, o homem é um microcosmo, mas um reflexo exato da realidade macrocósmica na qual está absorvido e a qual preserva-o e nutre-o a todo segundo de sua vida; como uma mente, ele é uma onda na superfície do grande oceano da consciência humana.
>
> Saúde é a relação adequada entre o microcosmo que é o homem e o macrocosmo que é o universo. A doença é a ruptura desta relação. A livre reação do macrocosmo a esta ruptura é irreversível, e é quando a morte torna-se a cura. Certos elementos, coisas ou fatores são de auxílio em certos tipos de doenças e tornam-se específicos para as mesmas. A ciência da medicina é tanto descritiva quanto curativa. A medicina descritiva enumera e define o corpo e a mente, suas relações, seu funcionamento normal e anormal, suas doenças, seus sintomas e variedades, os fatores terapêuticos nos minerais e demais elementos da natureza, plantas e animais, assim como sua preparação e combinação.
>
> A filosofia básica da medicina tibetana pode ser estabelecida da seguinte maneira: A medicina tibetana não limita o homem à percepção sensorial. Dentro e além do homem visível há uma vasta área

de forças não-visíveis, correntes e estruturas vibratórias, inacessível aos sentidos, não obstante, inteiramente real, concreta e essencial para o funcionamento adequado do corpo e da mente."

No sistema médico tibetano, a doença é derivada de causas e condições. Há tanto causas imediatas como distantes. As últimas podem ser também subdivididas em gerais e particulares. A ignorância é considerada a causa geral de todas as doenças, definida como uma ausência de conhecimento e uma concepção errônea das pessoas e dos fenômenos. As causas distantes particulares das doenças incluem o desejo, o ódio e o obscurecimento que, por sua vez, surgem da ignorância. As ações do desejo são consideradas geradoras de uma elevação de *rLung* (traduzido grosseiramente como "vento"). As ações do ódio geram uma elevação de *mKris-pa* (traduzido como "bile") e as ações do obscurecimento geram um aumento de *Bad-kan* ("fleuma"). Portanto, as causas imediatas das doenças, *rLung, mKris-pa* e *Bad-kan*, são colocadas em conflito e desequilíbrio.

Estes três sistemas são responsáveis pelas funções físicas e mentais normais quando em equilíbrio, mas proporcionam doenças quando em desequilíbrio. São chamados literalmente de "as três falhas" (*dosha* em sânscrito, *nyes-pa* em tibetano). Desequilíbrios destes sistemas podem ser causados por ações em outras vidas, por condições atuais ou por uma combinação destes dois fatores. Esta teoria não é muito diferente daquela definida por Hipócrates, que discorreu sobre um equilíbrio entre sangue, fleuma, bile amarela e bile negra (12). Como as teorias de Hipócrates foram influenciadas pelas medicinas ayurvédica e tibetana não está claro.

A categoria das condições atuais incluem alterações causadas pelas estações do ano, atividades de energias prejudiciais, dieta e comportamento.

1. Estações do ano: Por exemplo, consta nos textos médicos que o frio e o inverno causam elevação de *Bad-kan* (fleuma) e com o descongelamento ou derretimento que acompanha a primavera, surgem e se manifestam as doenças “frias” provocadas pelo aumento de *Bad-kan* no inverno.
2. Energias prejudiciais: São divididas em muitos tipos e classes, capazes de ocasionar desequilíbrios específicos dos humores através de ação interna ou externa.
3. Dieta: Os nutrientes são classificados em ásperos, leves, frios, pesados, de tal forma que alimentos ásperos, frios e leves produzem doenças de *Bad-kan*.
4. Comportamento: O desequilíbrio dos sistemas pode ser provocado por vários tipos de comportamentos voluntários e involuntários. Assim, uma elevação de *rLung*, por exemplo, pode ser gerado pela fome, insônia, tristeza, atividade mental ou física excessiva, choro, pela permanência em locais com brisa, pela diarréia severa, por vômitos, pela perda de grande quantidade de sangue, pela fadiga e pela excessiva tolerância à luxúria.

O médico tibetano deve analisar uma doença cuidadosamente para determinar se a mesma tem origem principalmente em ações de uma vida anterior (*karma*) ou em condições atuais. Este aspecto é importante pois a ação do medicamento pode ser limitada pelos efeitos de uma ação anterior (*karma*), dos quais não há como escapar. Em entrevista com o Dr. Yeshe Dhonden, questionou-se quais doenças poderiam ser mais efetivamente curadas pela medicina tibetana de maneira mais satisfatória que no Ocidente

e ele respondeu: “Dentro dos limites invioláveis do *karma*, podemos curar qualquer doença” (13). Em uma discussão sobre o bócio com a Dra. Dolma, foi feita menção sobre uma vila na qual toda a população era virtualmente portadora de bócio. Ao invés de atribuir a condição comum a um agente etiológico específico como a água ingerida, a Dra. Dolma afirmou que, do ponto de vista médico, os habitantes nasceram naquela vila em questão porque possuíam um mau karma.

## O Bócio no Tibete

Na medicina tibetana estão descritos oito tipos de bócio, resumidos na tabela 1. Esta tabela inclui também possíveis equivalentes fisiológicos a estas descrições, mas não há como comprovar estas possíveis correlações. O bócio na medicina tibetana é considerado causa do desequilíbrio dos três sistemas e por distúrbios do sangue e da gordura. Além disso, existem ainda os bócios indicadores de azar ou de ventura.

**Tabela 1. Descrição tibetana do bócio (*lBa-ba*)**

| Nome Tibetano | Tradução | Características |
|---|---|---|
| *rLung-lba* | Bócio de rLung | Centro mole |
| *Khrag-lba* | Bócio do sangue | Duro, doloroso |
| *Tshil-lba* | Bócio da gordura | Grande |
| *Bad-lba* | Bócio de Bad-kan | Duro |
| *mKris-lba* | Bócio de mKris-pa | Grande |
| *lDus-lba* | Bócio complexo | Endurece no interior |
| *gYang-lba* | Bócio venturoso | Pequeno e solto |
| *Byur-lba* | Bócio azarado | Má aparência |

| Nome tibetano | Possíveis Equivalentes Fisiológicos |
|---|---|
| *rLung-lba* | Cisto tireoideo |
| *Khrag-lba* | Hemorragia no interior do cisto |
| *Tshil-lba* | Bócio atóxico |
| *Bad-lba* | Estroma de Riedel |
| *mKris-lba* | Bócio atóxico |
| *lDus-lba* | Carcinoma |
| *gYang-lba* | Bócio atóxico difuso em pessoa venturosa |
| *Byur-lba* | Bócio atóxico difuso ou nodular em pessoa sem sorte |

**Descrições Específicas**

1. *rLung-lba*: Bócio por *rLung*. É o mais comum e ocorre em mulheres com filhos e em homens vigorosos. O bócio cresce rapidamente e parece estar cheio de “ar”. O tratamento inclui dieta com alimentos crus e frios, deve-se friccionar óleo de gergelim na pele imediatamente acima do bócio. Não havendo resposta após quatro meses, o paciente é tratado com *Ser-ter* ou, literalmente, “removedor dourado”, que é aquecido até tornar-se vermelho-alaranjado. Deve ser aplicado sobre o bócio o tempo suficiente para se pronunciar as sílabas “om-ah-hum-a”. Todos os bócios por *rLung* desaparecem, mas cerca de 20% deles podem necessitar do “removedor dourado”.
2. *Khrag-lba*: Bócio por sangue. Este ocorre mais comumente em mulheres do que em homens e é atribuído ao bloqueio da menstruação. O tratamento inclui pílulas e ungüentos, além de abstenção de bebidas alcoólicas e pimenta vermelha. Aproximadamente 10% dos pacientes não respondem ao tratamento. Uma pequena atadura é aplicada sobre o pescoço e uma pequena incisão é feita sobre a v. jugular externa, da qual é retirada uma colher de sangue.

3. *Tshil-lba*: Bócio por gordura. Não há prevalência por sexo, mas este bócio é familiar, particularmente em pacientes que ingerem carne gordurosa. O tratamento inclui abstenção de queijos, soro de leite ou carne de porco. Os medicamentos são administrados e alguns são compostos com ingredientes animais. Cerca de 1/3 dos casos necessitam da aplicação do "removedor prateado". O pescoço é tratado com calor e retira-se linfa.
4. *Bad-lba*: Bócio por *Bad-kan*. Este bócio ocorre mais freqüentemente em mulheres e considera-se que seja causado por vida sedentária. O tratamento inclui a não ingestão de camarão de água doce, laranjas e pêssegos. São administrados medicamentos. Cerca de metade dos pacientes não respondem e é necessária a utilização de moxabustão. Um cone de moxa é queimado a uma distância de uma polegada sobre cada lado da linha mediana.
5. *mKris-pa-lba*: Bócio por *mKris-pa*. Não há prevalência quanto ao sexo e este bócio pode ocorrer após um episódio de febre. Pós e ungüentos também são utilizados na terapia. Entretanto, se não forem eficazes não há outra terapia acessória.
6. *lDus-lba*: Bócio complexo. Não há prevalência quanto ao sexo. Considera-se que seja causado pela energia prejudicial do bócio (*rGyal-gdon*), o Rei Demônio. É uma doença kármica, fatal em 50% dos casos. O tratamento envolve o aquecimento de um bastão de metal até que se torne vermelho-cereja aplicado sobre um orifício sobre o bócio. Uma lâmina é colocada sobre o orifício e enrolada. Se houver hemorragia severa, a energia prejudicial está localizada aí e o paciente irá morrer. Se não for instituído tratamento o paciente sente muita dor, torna-

se incapaz de alimentar-se e entra em estado de caquexia.
7. *gYang-lba*: Bócio venturoso. Ocorre tanto em homens como em mulheres. É pequeno e simpático. O bócio pode surgir em algum membro de uma família pobre e dentro de um ano a família enriquece. Desnecessário dizer, não está indicado nenhum tratamento.
8. *Byur-lba*: Bócio do azarado. Ocorre igualmente em ambos os sexos. Se um ministro do governo desenvolve um bócio deste tipo, deve ser destituído de sua posição.

**Discussão**

Algumas das descrições de bócios na medicina tibetana parecem corresponder com a classificação Ocidental de doenças da tireóide. Os bócios causados por *rLung* e pelo sangue parecem representar os cistos tireoideos, enquanto o bócio complexo quase certamente representa o carcinoma da tireóide. Durante nossos debates não houve qualquer descrição clara de ocorrência de hiper ou hipotireoidismo, apesar da possibilidade de que o último seja representado pelo bócio causado por *Bad-kan*.

Os tratamentos destes vários bócios envolvem três abordagens: 1) dietética, 2) medicamentos à base de ervas e 3) manipulação mecânica. É importante, mas não ficou claro, saber se estes medicamentos tibetanos possuem iodo na formulação. Tentativas de obter amostras de medicamentos para análise não têm sido bem sucedidas. Aparentemente, utiliza-se a "goela" (tireóide) de animais na cura do bócio (14); outros tratamentos, por exemplo, a utilização de pele de lontra sobre o pescoço, têm sido descritos (15).

O conceito de karma é de difícil compreensão para o ocidental. A Dra. Dolma afirmou que havia duas

vilas próximas à sua cidade natal, aos pés de Lang-ri, ou da Montanha Elefante, onde todos os habitantes eram portadores de bócio. Até o carneiro possuía bócio e sabia-se que a água do rio era o agente causal. Mesmo assim, aqueles povoados eram suspeitos pois considerava-se que um mal *karma* colocou as pessoas em tais vilas.

A descoberta de que o bócio endêmico no Himalaia era causado pela deficiência de iodo e que poderia ser eliminado com a administração deste elemento foi uma vitória para a medicina ocidental (16). A causa imediata poderia ser evitada, entretanto, a medicina tibetana parece estar mais consciente de que fatores outros (isto é, causas distantes) que não o processo patológico imediato devem representar um papel significativo na doença. Apesar das barreiras da linguagem, os doutores Yeshe Dhonden e Lobsang Dolma deixaram claro aos pacientes que eles os tratariam e os auxiliariam. Mesmo que a abordagem hipocrática da medicina tibetana às causas próximas das doenças seja extraordinária aos médicos ocidentais, a abordagem tibetana às causas distantes é algo que o médico ocidental deve ponderar muito, tanto para o aspecto da cura como para a prevenção das doenças.

**Agradecimentos**

Gostaríamos de agradecer a S.S. o Dalai Lama por financiar as visitas dos médicos, Dr. Yeshe Dhonden e Dra. Lobsang Dolma, à América do Norte.

**Referências**

1. Lee P.K. e col.: “Treatment of Cronic Pain with Acupunture”. *J. Amer. Med. Assoc.* 232: 1133, 1975

2. Stone R.A., Deleo J.: “Psychotherapeutic Control of Hypertension”. *New Engl. J. Med.* 294: 80, 1976

3. Hilton J.: “Lost Horizon”, New York, Washington Square Press, 1933
4. Ramalingaswami V.: “Endemic Goiter in Southeast Asia”. *Ann. Intern. Med.* 78: 277, 1973
5. McCarrison R.: “The Thyroid Gland”. London, William Wood & Company, 1917
6. McCarrison R., Madhaua K.B.: “The Lifeline of the Thyroid Gland”. *Indian J. Med. Res. Memoir.* Nº 23, 1932
7. McCarrison R.: “Observations on Endemic Goiter in the Chitral and Gilgit Valleys”. *Lancet* I: 1110, 1906
8. McCarrison R.: “Further Researchs on the Etiology of Endemic Goiter”, *Q. J. Med.* 2: 279, 1909
9. McCarrison R., Sankaran G., Madhaua K. B.: “Urinary Excretion of Iodine by Goitrous and Non-Goitrous Persons in Gilgit”. *Indian J. Med. Res.* 18: 1335, 1931
10. Rimpoche R.: “Tibetan Medicine”. Berkeley, University of California Press, 1973
11. Dondhen L. Y.: "Tibetan Medicine: A Short History”. *Tibetan Review*, May-June, pág. 13, 1974
12. Castiglioni A.: “A History of Medicine”, New York, Knopf, pág. 160, 1958
13. Norbu E.: “The Modernity of Tibetan Medicine - An Interview”. *Tibetan Review*, May-June, pág. 21, 1974
14. Morse W.R.: “Tibetan Medicine”. *J. of West China Border Res. Society* 3: 114, 1926-29
15. Burang T.: “Tibetan Art of Healing”. London, Watkins, 1974
16. Sooch S.S., Ramalingaswami U.: “Preliminary Report of an Experiment in the Kangra Valley for the Prevention of Himalayan Endemic Goiter with Iodized Salt”. *Bull. WHO* 32: 299, 1965

# MEDICINA TIBETANA: UM ESTUDO NOS SISTEMAS INTERCULTURAIS DE CUIDADOS COM A SAÚDE

***Sandy R. Newhouse***

*Meus estudos nos sistemas interculturais de cuidados com a saúde me fizeram entrar em contato com muitos médicos tibetanos excepcionais. Este artigo está baseado em meus estudos com uma médica tibetana, Dra. Lobsang Dolma.*

"Nós temos aqui um problema com *rLung* descendente, um dos cinco *rLungs*. Este em particular é responsável por funções como a eliminação dos resíduos corporais. Neste caso, a perda de vigor de *rLung* manifesta-se na bexiga urinária. Esta perda de energia está condicionada a padrões mentais como preocupação e infelicidade. Resulta também de uma circulação deficiente nas pernas, indicada pelas pequenas manchas azuis sobre a pele. A medula óssea é uma fonte de vigor para tal circulação. Neste caso o vigor na medula óssea está reduzido."

Este breve exemplo de um diagnóstico médico feito pela Dra. Lobsang Dolma, diretora e médica do Khangkar Hospital em Dharamsala, Índia, sugere a intrincada relação entre a mente e o corpo na medicina tibetana. Durante sua viagem de dois meses ministrando palestras nos Estados Unidos da América do Norte nesta última primavera, a Dra. Dolma explicou algumas noções sobre a filosofia, o

diagnóstico e o tratamento dos distúrbios físicos e mentais na tradição tibetana.

A cosmologia budista estabelece a estrutura da medicina tibetana. As três raízes do sofrimento – o apego, o ódio e a ilusão – são traduzidos como *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* no sistema médico. Muitos distúrbios da mente e do corpo surgem de um desequilíbrio de um ou mais destes três sistemas fisiológicos. Isto resulta em um complexo dinâmico, fluente, que permite uma maior compreensão holística da doença física do que aquela que a medicina Ocidental permite dentro de seus parâmetros de medidas materialistas.

Os Quatro Tantras da medicina ensinados pelo Buda Sakyamuni há aproximadamente 2500 anos constituem a base da medicina tibetana. Estes ensinamentos originais são parte da tradição transmitida através de uma linhagem ininterrupta de médicos. Os Tantras descrevem informações como as 1212 doenças principais, suas sub-categorias, o diagnóstico, o tratamento e a importância da nutrição e do comportamento adequado em nossa vida diária. Enfatiza o papel da mente na doença física. O apego, o ódio e a ilusão são as causas remotas de todas as aflições. As causas imediatas como a dieta, os acidentes e os padrões comportamentais são um resultado deste desequilíbrio maior.

**O Treinamento Médico Tibetano**

O médico tibetano é submetido a um rigoroso treinamento que tem início geralmente aos dez anos de idade. Envolve memorização e estudo dos textos médicos e prática diagnóstica extensiva. Somado a isso, há grande ênfase na conduta e práticas adequadas a serem seguidas pelo médico. O rei Trisong

Detsen determinou “Os Quatro Votos” no século 8, seguidos até os dias de hoje (1):

1. O médico deve estar sempre motivado por uma mente altruísta e cultivar uma atitude de amor, simpatia e compaixão.
2. O médico deve estar sempre diligente e vigoroso, abandonando a indolência e a protelação.
3. O médico deve abster-se de bebidas intoxicantes e resguardar seu caráter.
4. O médico deve ser sempre atencioso no trabalho que executa e ter suavidade na fala. O mais importante, o médico sempre deve fazer com que o paciente sinta-se aliviado e seguro.

Todo médico em particular possui uma conexão espitual direta com o Buda da Medicina. Assim, após grande devoção ao estudo e à memorização dos textos médicos, são reunidos muitos tratamentos e ervas específicas, guiados pela intuição desenvolvida através da meditação. O que impulsiona por completo a mente do médico é o auxílio a todos os seres, imparcialmente, em todos os momentos. Esta completa dedicação é parte da Mente do Bodhisattva.

**Os Três Sistemas**

Há 424 doenças que surgem dos desequilíbrios de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* e da combinação destes sistemas. Estes três são forças com funções, características e localizações específicas dentro do corpo.

Há cinco tipos de *rLungs* no corpo e cada um possui sua função específica. São amplamente responsáveis pela inspiração e expiração, pelos movimentos corporais, pela expulsão do muco e resíduos, pela movimentação de objetos através do corpo e proporcionam habilidade para realizar um trabalho físico. O osso ilíaco e a base da coluna

vertebral na região inferior do corpo são as localizações centrais de *rLung*. As doenças causadas por este sistema são observadas principalmente no verão e afetam particularmente pessoas idosas. A Dra. Dolma descreve como os *rLungs* normais do corpo podem ser aumentados e controlados através da meditação. Há narrativas de lamas tibetanos que aumentam o poder de seus *rLungs* adquirindo a habilidade de levitar e locomover-se a longas distâncias.

*Bad-kan* proporciona firmeza ao corpo. Age como lubrificante, ligado às articulações, e torna o corpo macio. O desejo de dormir é produzido por *Bad-kan*. Este sistema depende do cérebro e está centralizado na região superior do corpo. Os distúrbios de *Bad-kan* predominam na primavera e são mais comuns em crianças e jovens.

*mKris-pa* age elevando a temperatura corporal, atua na digestão dos alimentos, clareia a compleição, produz a sensação de fome, de sede, coragem e inteligência. *mKris-pa* está localizado principalmente na região mediana do corpo. O outono é a época do ano que favorece as doenças deste sistema. Pessoas adultas são particularmente susceptíveis.

**Diagnóstico pelo Pulso**

Há treze itens para o exame do paciente. Os métodos mais comuns de diagnóstico são: 1) o diagnóstico pelo pulso, 2) o exame da urina e 3) a anamnese e o exame físico. O diagnóstico através do exame do pulso é o mais sensível e preciso.

O médico começa por determinar a natureza do pulso do paciente. Cada indivíduo, independente de seu sexo, possui um dos três tipos de pulso: masculino, feminino e neutro. A qualidade do pulso masculino é áspero, duro e muito volumoso. Pode ser comparado a uma corda dura, redonda e grossa. O

pulso feminino é muito rápido e delgado. É fino como um cabelo e muito mais rápido que o pulso masculino. O pulso neutro possui um batimento regular - nem lento, nem rápido - com espessura média, como o talo de uma flor. O pulso neutro é muito macio.

O pulso é examinado da seguinte maneira: O médico segura o punho esquerdo do paciente com os dedos indicador, médio e anular da mão direita. Quando o pulso esquerdo do paciente é lido primeiro indica que a recuperação será rápida. O pulso direito é examinado depois e o médico utiliza os dedos indicador, médio e anular da mão esquerda. As condições e a inter-relação dos doze principais órgãos são diagnosticadas pelas regiões do dedo que repousam sobre o punho e que avaliam aquele órgão. A parte superior do dedo médio da mão esquerda, por exemplo, examina as condições do fígado.

**Mão Direita**

| **Dedo** | **Região** | **Órgão** |
|---|---|---|
| Indicador | Superior | Coração |
| | Inferior | Intestino delgado |
| Médio | Superior | Baço |
| | Inferior | Estômago |
| Anular | Superior | Rim esquerdo |
| | Inferior | Órgãos reprodutores |

**Mão Esquerda**

| **Dedo** | **Região** | **Órgão** |
|---|---|---|
| Indicador | Superior | Pulmões |
| | Inferior | Intestino grosso |
| Médio | Superior | Fígado |
| | Inferior | Vesícula biliar |
| Anular | Superior | Rim direito |
| | Inferior | Bexiga urinária |

## Diagnóstico pela Análise da Urina

O exame da urina é utilizado como um método auxiliar ao exame do pulso. Há nove etapas para efetuá-lo, incluindo a avaliação do odor, da consistência, da coloração e dos sedimentos da amostra. Os resultados são observados a partir da agitação e da formação de bolhas, do aquecimento de porções da amostra e através da adição de substâncias extraídas de ervas, especiais para este tipo de exame. Um distúrbio de *rLung*, *mKris-pa* ou *Bad-kan* pode ser diagnosticado a partir dos resultados obtidos destes testes.

A Dra. Dolma admite que “o diagnóstico através do exame da urina é muito mais fácil de aprender do que aquele através do pulso, mas não é tão preciso. O médico mais habilidoso pode esperar apenas 90% de eficiência no diagnóstico pela urina isolado, enquanto é possível obter uma média de 99% de acerto com o diagnóstico pelo pulso. Um médico pouco competente seria 8% eficiente com a análise da urina, mas seria muito menos eficiente com a análise do pulso. Examinar o pulso corretamente é um processo muito delicado”(2).

**A Saúde da Mulher**

Nos Tantras, há oito ramos da medicina tibetana. Incluem:

1) A saúde geral do corpo;
2) Tratamento das doenças das mulheres;
3) Tratamento das doenças das crianças;
4) Tratamento das doenças causadas por energias maléficas;
5) Tratamento dos traumatismos;
6) Tratamento das intoxicações;
7) Tratamento dos efeitos do envelhecimento e
8) Tratamento para fertilidade.

Remetendo-nos ao tópico da saúde das mulheres, a Dra. Dolma ressaltou a importância do equilíbrio entre o calor corporal e o meio ambiente. As mulheres, em particular, precisam estar conscientes deste aspecto, uma vez que a temperatura do corpo de uma mulher varia muito mais em relação ao ambiente externo do que a do homem. A privação de calor depleta a energia dos sistemas. Por exemplo, afirma-se que o resfriamento dos pés depleta o vigor da medula óssea. O sistema circulatório feminino, principalmente nas mamas e nádegas, varia consideravelmente durante o mês. É importante que as mulheres estejam conscientes destas alterações, especialmente durante a gravidez, de forma que o vigor corporal seja preservado.

Orientações comportamentais específicas são definidas para o período da gravidez. O tratamento da gestante é dividido em três grupos com base em suas preferências dietéticas, sejam alimentos azedos, carne ou vegetais crus. Nenhuma dieta e nenhum comportamento é amplamente limitado nos primeiros dois meses de gravidez. Entretanto, após este período os tecidos fetais solidificam-se a um estado onde os hábitos alimentares da mãe tornam-se muito importantes. O feto precisa permanecer em um estado de equilíbrio com relação aos cinco elementos – água, fogo, terra, ar e espaço – de forma a equilibrar os três sistemas “humorais”. Indica-se uma restrição dietética, proibindo a combinação de especiarias e alimentos azedos que tendem a elevar o sistema *rLung* no organismo, gerando um desequilíbrio. Ingeri-los separadamente não causa distúrbios. Alimentos gordurosos tais como manteiga, frituras e peixe combinados com carne de vaca também devem ser evitados. A combinação eleva o sistema *mKris-pa*,

elevando a temperatura do sangue. Este aumento de calor pode prejudicar o feto.

A natureza do período menstrual também foi discutida. A Dra. Dolma salientou a importância do sangue menstrual e seu livre fluxo para fora do organismo. Ela observou durante suas viagens uma correlação entre o câncer uterino e cervical nas mulheres dos países Ocidentais e o uso de dispositivos como absorventes intravaginais, que obstruem o fluxo de sangue para fora do corpo. A Dra. Dolma alerta as mulheres quanto aos efeitos que tais conveniências modernas podem produzir em seus organismos.

A medicina tibetana ensina que as relações sexuais durante o período menstrual são prejudiciais tanto para a mulher quanto para o homem. Explica-se que o sangue menstrual possui uma energia muito poderosa que deve ser eliminada do corpo. Tal comportamento pode resultar em problemas específicos nas mulheres como tumores, distúrbios renais e infecções urinárias. Os olhos, que possuem uma íntima relação com os órgãos sexuais, podem ser afetados nos homens. Neste caso, a poderosa energia associada com o sangue menstrual dirige-se aos olhos resultando em degeneração dos mesmos e em cefaléias.

A Dra. Dolma desenvolveu uma pílula anticoncepcional cuja fórmula consiste de doze ingredientes naturais, cada um com uma ação diferente no organismo. Um dos efeitos principais é a incapacidade do ovo de aderir-se à parede uterina. As pílulas são ingeridas em sete dias consecutivos por ano, começando a partir do quarto dia de menstruação. Devem ser evitadas as relações sexuais durante estes sete dias e na semana seguinte.

## Tratamento: Nutrição e Comportamento

A medicina preventiva representa um tópico essencial no sistema tibetano. A nutrição e o comportamento adequados são explicados detalhadamente nos textos médicos. A Dra. Dolma descreve como os médicos tibetanos promoviam encontros regionais a cada ano para orientar a população sobre a dieta e o comportamento adequados para prevenir o surgimento das doenças. O médico baseava seu aconselhamento nos problemas que observava ao tratar pacientes daquela área durante o ano. A população dos vários vilarejos enviavam delegados para estes encontros. Os representantes retornavam às suas vilas, ensinando a todos os vizinhos o que haviam aprendido.

A dieta é muito importante na medicina tibetana, tanto na forma de medicina preventiva como para tratamento de condições pré-existentes. Os alimentos são classificados de acordo com seus seis sabores básicos, qualidades inerentes e qualidades secundárias. Os seis sabores básicos atribuídos aos alimentos são: amargo, azedo, salgado, doce, adstringente e picante. As qualidades inerentes de um alimento são aqueles aspectos geralmente não alterados pelo calor ou qualquer outro processamento digestivo. As oito qualidades inerentes são: resfriamento, aquecimento, maciez, leveza, peso, aspereza, oleosidade e acidez. Somadas a elas há dezessete qualidades secundárias de alimentos que podem ser alteradas pelo aquecimento ou pela digestão. Estas qualidades incluem as mesmas já citadas e mais: suavidade, tepidez, frieza, fluidez, firmeza, flexibilidade, mobilidade além do alimento poder ser também seco e magro.

O tratamento dietético é preparado com base na capacidade do alimento de contra-atacar um desequilíbrio do sistema através do efeito destas qualidades inerentes e secundárias. Por exemplo, as doenças classificadas como “quentes” são tratadas com alimentos frios, enquanto doenças “frias” são tratadas com alimentos "quentes".

A prescrição de uma dieta correta é feita com base no indivíduo. Nenhuma dieta em particular pode ser reconhecida como sendo adequada a todas as pessoas. Pelo contrário, o tipo de pulso do indivíduo (se masculino, feminino ou neutro) deve ser examinado e o mesmo vai determinar a dieta adequada. O vigor relativo e a força do sistema digestivo individual é um fator importante. Por exemplo, a Dra. Dolma diagnosticou um número de casos nos quais ressaltou que o paciente estava ingerindo vegetais crus em demasia, debilitando seus sistemas orgânicos. Os pacientes foram aconselhados a ingerir mais vegetais cozidos para permitir que os órgãos digestivos mantivessem seu vigor. Nestes casos, os vegetais crus requeriam muito esforço do sistema digestivo e estavam depletando certas capacidades do estômago. Alimentos mornos são geralmente recomendados para restabelecer o vigor deste órgão. Um copo de água fervida, resfriada até uma temperatura agradável, deve ser tomado em jejum pela manhã e outro antes de ir para cama, à noite, para restabelecer o vigor digestivo. Este procedimento apresenta também um efeito sobre o sistema como um todo.

Esta ênfase à compreensão das características particulares do indivíduo e às condições gerais antes de prescrever uma dieta em particular é uma contribuição importante às dietas "que curam tudo"

apregoadas pelos movimentos holísticos de saúde. O jejum limitado é eventualmente indicado para certas doenças de *Bad-kan* na medicina tibetana, mas é um agravante nas doenças de *rLung*.

A medicina tibetana salienta a importância da quantidade de alimentos ingeridos. A Dra. Dolma descreve que a quantidade ideal de alimentos em uma refeição é que o estômago receba uma parte de líquidos, uma parte de alimentos e que uma parte permaneça vazia. Isto significa não comer além do ponto de satisfazer a sensação física da fome.

O comportamento adequado é discutido extensivamente na medicina tibetana. Um aspecto importante é estar em sintonia com as mudanças sazonais. Cada uma das quatro estações do ano possui suas indicações próprias quanto à freqüência das relações sexuais, para que o indivíduo mantenha a vitalidade e o vigor corporal. A medicina tibetana ensina que manter relações sexuais com muita freqüência durante certas estações do ano pode depletar a vitalidade corporal. A recomendação durante o outono é de uma vez ao dia. Durante o inverno não há restrições e mais que uma vez por noite pode ser ótimo. Durante a primavera é considerado correto uma relação sexual por semana e no verão, duas vezes por mês.

A atitude correta é um aspecto importante na medicina tibetana. Os tantras descrevem o equilíbrio adequado da seguinte maneira:

“Evite sempre as duas condições que levam à doença (ou seja, dieta e comportamento insalubres) sendo cuidadoso. Evite ações prejudiciais com relação ao corpo, à fala e à mente e dedique-se ao que é correto. Não atormente os sentidos do paladar, da audição, etc., nem exagere nos prazeres sexuais” (3).

Os tantras continuam com a descrição do comportamento adequado e do uso da fala:

"...viver de acordo com a religião do mundo (Dharma) é a base de todas as virtudes. (Ouça) cuidadosamente qualquer coisa que seja dita e dê uma resposta significativa. Mesmo que (outros) peçam (a você que realize) alguma má ação, desvie-se. Mesmo que (eles) impeçam uma boa ação, leve-a até o fim. Antes (de agir), examine (a situação), depois realize-a habilidosamente e com convicção. Não aceite todo diálogo como verdadeiro até que tenha examinado bem. Pense sobre as coisas (que você vai dizer), depois fale, enfatizando os pontos essenciais (que deseja expressar)" (4).

Em resumo, a vitalidade depende da dieta e do comportamento adequados. Juntamente com uma atitude apropriada, estes fatores conservarão os *rLungs*, *mKris-pas* e *Bad-kans* como um sistema equilibrado.

**Farmacologia Tibetana**

A farmacologia tibetana é uma ciência precisa e complexa em evolução há milhares de anos. Há oito categorias gerais de medicamentos: 1) pedras preciosas; 2) minerais; 3) raízes; 4) madeiras de árvores; 5) talos e folhas de árvores e arbustos; 6) flores; 7) animais e 8) seivas de árvores.

Os medicamentos são colhidos e preparados de acordo com seus padrões de desenvolvimento sazonais. Atenta-se particularmente para a coleta das plantas, uma vez que a altura que alcançam é uma característica exigida. É preciso ser fiel a este aspecto pois a planta pode conter um ou outro ingrediente em demasia. A atitude mental com a qual a planta é colhida é muito importante. É essencial possuir

intenções boas, virtuosas e prestativas ao coletar as ervas.

A Dra. Dolma descreve como o poder dos medicamentos são reduzidos em função de uma preparação inadequada. Os medicamentos tibetanos são compostos inteiramente de ingredientes naturais e mantém seu poder de ação integralmente se preparados manualmente. As máquinas são raramente utilizadas. Em Dharamsala foram conduzidos experimentos sobre a eficácia dos medicamentos produzidos por máquinas elétricas. Uma perda significativa do coeficiente de cura foi observado com os medicamentos preparados com máquinas. A Dra. Dolma explica que as máquinas e as substâncias utilizadas para operá-las e lubrificá-las possuem suas características próprias que podem adulterar e reduzir o poder dos medicamentos.

Muitos medicamentos consistem de cinco a trinta e cinco ingredientes diferentes que podem ser combinações de plantas, minerais e rochas específicas. Cada ingrediente age de maneira específica no corpo. Um exemplo é um medicamento utilizado no parto contendo onze ingredientes: quatro deles são flores, três são raízes, outros três são minerais e o último é um líquido amargo, amarelado, proveniente das sementes de uma árvore tibetana em particular.

As pedras preciosas representam um papel importante na cura tibetana e são utilizadas de duas maneiras: uso externo pelo paciente ou trituradas e adicionadas às drogas. O efeito curativo é obtido com o uso contínuo da pedra e, segundo a Dra. Dolma isto pode prevenir o aparecimento de uma doença em particular. Mas para curar tal patologia a pedra deve

ser utilizada como medicamento e administrada via oral.

Cada pedra preciosa apresenta um poder específico para doenças específicas. O ouro é conhecido por seu poder de vitalizar e apresenta uma propriedade de retardar o processo de envelhecimento. A prata previne a paralisia e é excelente para a manutenção de um estado de saúde e para proporcionar uma pele macia. Também é benéfica para o sistema linfático. Outros exemplos incluem: opala para o coração, turquesa para o fígado, latão para lesões e ulcerações, o cobre para os pulmões e o ferro para a linfa. O diamante é eficaz para purificar o sangue e o baço. Lápis-lazúli é uma das jóias mais largamente utilizadas, seu poder vem da conexão entre o céu e a água. “A luz não-visível é a base do poder da pedra”, explica a Dra. Dolma, “cada jóia tem a capacidade de proteger certas regiões do organismo mantendo a vitalidade na referida área.”

**Acupuntura e Mantras**

A acupuntura tibetana difere da técnica chinesa em muitos aspectos. São utilizadas agulhas de ouro, prata, ferro e latão e as indicações para o uso das agulhas, os pontos de aplicação e os benefícios obtidos são algumas das diferenças básicas do sistema tibetano.

As bênçãos de divindades específicas são invocadas para algumas doenças. No caso de uma mulher com enfisema, apresentando dificuldade respiratória, a Dra. Dolma põe a mão sobre o peito da paciente e concentra sua mente no Buda da Medicina, pedindo por suas bênçãos. As bênçãos de Buda chegam na forma de luzes multicoloridas que penetram no médico como luz azul, infundindo-a com bênçãos e poderes de cura, possibilitando que ela cure

a paciente. Há uma maneira diferente de transmitir esta bênção ao paciente, dependendo do tipo de doença. Em alguns casos de enfisema, o médico sopra sobre um ponto no topo da cabeça, conectado ao canal do coração. A respiração do médico dá uma sensação fria ao paciente que abre o canal de energia e permite que os raios de luz abençoados entrem naquele ponto e circule até o coração. Os pulmões recebem a energia a partir do coração. Este processo abre efetivamente os pulmões, restaurando seu poder, permitindo que o paciente respire facilmente.

**Doença Mental**

Há quatro classificações primárias de problemas mentais na medicina tibetana. O primeiro tipo surge da preocupação e atividade mental excessivas combinadas a fatores relacionados com dieta imprópria e comportamento exaustivo. Em casos mais severos esta agitação pode se manifestar como comportamento violento: o indivíduo quebra objetos e prejudica as pessoas. O paciente é incapaz de controlar seu comportamento.

Esta dificuldade resulta em uma condição de superaquecimento no sistema, manifestando-se com sintomas físicos como compleição avermelhada, hiperemia dos olhos e cefaléias. A energia corporal e mental é muito intensa e movimenta-se com muita rapidez. Há freqüentes alucinações que se fundamentam em um problema cardíaco. Um tipo de *rLung* penetra no centro do coração bloqueando o fluxo adequado de energia. Como resultado, a consciência torna-se confusa e o paciente pode ver e ouvir coisas que não são reais.

Medicamentos “frios” em forma líquida, compostos de ervas, são necessários para pacificar este sistema. O comportamento do médico e auxiliares

também é importante. O paciente deve ser tratado de uma maneira muito enérgica e forte para que se obtenham bons resultados. Um tratamento com moxabustão (a cauterização ou aplicação de calor em uma parte específica do corpo) é seguido por um ou dois meses de tratamento medicamentoso. O moxabustão é um método de tratamento muito poderoso, uma aplicação é equivalente a um mês de administração de medicamentos. Entretanto, a Dra. Dolma enfatiza, apenas um médico muito habilidoso pode determinar o momento correto e o local preciso no corpo onde deve ser aplicado o moxa. “É como ter ladrões em sua casa; primeiro você tem que se livrar deles e depois fecha-se a porta. Você não fecha a porta primeiro. Portanto, após o tratamento médico bem sucedido, a aplicação de calor é indicada para prevenir a recorrência do distúrbio”. A invocação dos raios azuis é benéfica nestes estados mentais agitados.

O segundo tipo de doença mental assemelha-se à síndrome maníaco-depressiva, na qual estados comportamentais de grande excitamento e confusão alternam com períodos de profunda tristeza e depressão. Durante a última fase, a pessoa é incapaz de alimentar-se ou realizar qualquer atividade e pode dormir o tempo todo. O comportamento maníaco não envolve violência como no primeiro tipo de doença mental. O tratamento para esta condição é essencialmente equilibrar os extremos e restaurar as funções da mente. Neste caso é importante que o médico e auxiliares sejam muito gentis com o paciente. A pessoa é mantida em local agradável e aquecido e deve ser oferecido o que necessite. Tudo é feito para torná-la feliz.

Músicas com instrumentos de corda são parte do tratamento. O instrumento da deusa Saraswati - o “peawong” é utilizado. Tocam-se seis cordas juntas e cada uma é afinada com um tom diferente. Os tons de três das cordas correspondem aos três reinos superiores dos seres humanos, deuses e semi-deuses. Os demais tons correspondem aos reinos inferiores dos animais, fantasmas famintos e seres infernais. Tocar este instrumento envolve as bênçãos de Saraswati que tem o poder de restaurar a mente ao seu equilíbrio adequado. Consegue-se este equilíbrio trazendo à mente uma compreensão de seu próprio trajeto que evolui há muitas gerações, com vidas em todos estes reinos. A mente torna-se equilibrada através desta compreensão dos grandes extremos da existência.

Os medicamentos utilizados para este tipo de doença mental consistem principalmente de raízes, cascas e flores. O moxabustão é aplicado queimando-se um pequeno maço das folhas largas de uma determinada erva poligonácea sobre a quinta ou sexta vértebra. Evocam-se os raios de luz laranja para equilibrar esta condição.

O terceiro tipo de doença mental é muito difícil de tratar. Este desequilíbrio ocorre quando existe um desejo obsessivo por uma pessoa do sexo oposto que não corresponde à afeição a ela destinada. Diferentemente dos dois primeiros tipos de doenças mentais, principalmente relacionados com distúrbios que afetam a mente, esta doença origina-se da mente em si. Em mulheres, esta condição pode interromper-se com o ciclo menstrual. Não há medicamentos efetivos para o tratamento sendo que a única cura é a reunião das duas pessoas. A visualização de luzes brancas pode satisfazer a mente de um indivíduo

infeliz neste caso. A cor branca dá uma sensação de prazer semelhante e alivia como se estivesse a encontrar com a pessoa amada.

O quarto tipo de doença mental é aguda e o paciente torna-se perturbado por forças invisíveis. Há 1080 tipos de forças invisíveis maiores e 360 tipos menores. São muitos espíritos diferentes, que podem ser semelhantes a fantasmas femininos e masculinos, cada um deles com seus fatores causais próprios para agirem, seus próprios efeitos sobre o sistema, seus próprios poderes e com maneiras próprias de serem eliminados. Esta condição pode surgir na pessoa que torna-se subitamente irada. A raiva torna-se tão intensa que pode resultar em suicídio ou assassinato. Geralmente esta condição é reconhecida como relacionada a algum fator e não à sua causa verdadeira. Entretanto, um bom médico tibetano reconhece imediatamente a presença destas forças invisíveis através do diagnóstico pelo pulso. São utilizados no tratamento medicamentos à base de ervas.

Evoca-se a luz curativa de um arco-íris colorido em forma de chama para aliviar este problema. O médico contempla a divindade Vajrapani e canaliza o fogo de sabedoria através de si para dentro do paciente. As forças prejudiciais são completamente incineradas desta maneira. As chamas da cor do arco-íris de Vajrapani também são eficazes na remoção de casos de extrema inveja entre duas pessoas.

O diálogo entre a medicina tibetana e a ocidental apenas começou. As palestras da Dra. Lobsang Dolma ocorreram durante sua segunda viagem aos Estados Unidos da América, há um ano (a primeira foi em 1975), e destinaram-se a ensinar aos ocidentais as bases da medicina tibetana. Com o surgimento de um

interesse maior estão sendo organizadas mais viagens para que os médicos tibetanos transmitam seus ensinamentos.

A infeliz e brutal invasão do Tibete pela China comunista e o subseqüente restabelecimento de alguns refugiados tibetanos na Índia foi uma oportunidade única para que os ocidentais entrassem em contato com a prática médica tibetana. Esta é evidentemente uma grande oportunidade para os médicos ocidentais e o público aprenderem sobre um sistema de cura que trata com profundidade a pessoa como um todo.

Muitas mudanças encontram-se à frente. Poucos tradutores tibetanos estão disponíveis para começar a longa e árdua tarefa de traduzir os extensos textos médicos tibetanos para outras línguas. Esperamos que, através do crescente interesse, de publicações e de palestras públicas, mais ocidentais possam dedicar-se ao estudo da medicina tibetana.

**Notas**

1. “An Introduction to Tibetan Medicine”. Dawa Norbu. *Tibetan Review*, Nova Delhi, Índia, 1976, pág. 10.
2. “Ama-La: Mother of Tibetan Medicine”. Glenn H. Mullin e Kate Abel. *Vajrapani Institute*, Boulder Creek, Ca., 1978, pág. 12.
3. “Medicina Tibetana” - Livro 7, *Editora Chakpori*, 1998.
4. ibid.

# DIAGNÓSTICO E CURA DA ICTERÍCIA NA MEDICINA TIBETANA

***Dr. Lobsang Rapgay***

Icterícia, conhecida na língua tibetana como "*mKris-pa* frio" ou "conjuntiva amarela" é uma doença do fígado e das vias biliares. Sob condições de má higiene é grave, podendo tornar-se fatal. Quando ocorre como uma complicação de patologias mais destrutivas como carcinomas abdominais, o tratamento torna-se difícil e as opções do médico são consideravelmente reduzidas. Há muitos anos, os médicos têm tratado com sucesso numerosos casos de doenças crônicas e não-infecciosas e têm obtido imenso respeito por sua habilidade de tratar a icterícia, particularmente as obstrutivas, com drogas orais.

Os médicos ocidentais não consideram a icterícia como uma doença, mas como manifestação comum de distúrbios do fígado e das vias biliares. É definida como a retenção de pigmentos biliares nos tecidos, resultante da elevação anormal dos níveis de bilirrubina, tornando a pele, a urina e os olhos amarelos. Em indivíduos normais a bilirrubina sérica varia de 0,2 mg% a 0,8 mg% e a leitura acima de 1 mg% é considerada anormal. As causas da icterícia são geralmente três:

1. Produção excessiva de bilirrubina através da quebra de um número anormalmente elevado de células vermelhas que causam a icterícia hemolítica;

2. Distúrbio das células hepáticas causando icterícia hepato-celular e
3. Obstrução do fluxo de bile causando icterícia obstrutiva intra e extra-hepática.

O tratamento envolve repouso, aumento de padrão de higiene pessoal, medicamentos (para reduzir o nível de bilirrubina) e no caso de icterícia obstrutiva, cirurgia.

Ao invés de considerar o corpo em geral como um mecanismo orgânico, os médicos tibetanos vêem-no como um todo e não como um conjunto de partes, de tal forma que mesmo havendo um moléstia localizada específica como a icterícia, evidenciada apenas com um exame da conjuntiva, da mucosa e da pele, insistirão em um exame completo do paciente. O que o médico tibetano busca não é meramente confirmar a doença, mas, melhor que isso, determinar a resposta geral do organismo ao desequilíbrio de uma de suas partes. Ele estuda a predisposição constitucional e procura saber como a doença a afetou e se há quaisquer complicações secundárias. Mesmo com a descoberta da mais leve alteração no corpo ou a simples presença de outro problema, ele modificará seu diagnóstico e alterará a linha de tratamento.

Um aspecto precisa ser esclarecido. A idéia geral que predomina entre as pessoas, particularmente no Ocidente, sugere que sistemas de medicina tais como o tibetano são totalmente psicossomáticos, “holísticos e orientados para a mente”. Este ponto de vista oferece com freqüência uma impressão errônea da medicina tibetana e as pessoas tendem a pensar que todos os tipos de doenças são causados por estados mentais. E esta afirmação não é aceitável, uma vez que é improvável que doenças menores como a cefaléia comum ou um resfriado possam realmente ser

causados pela mente. Quando dizemos que a mente causa doenças significa, na realidade, que a um nível básico há uma relação entre a doença e a mente. Este é, portanto, o meio através do qual as impressões do *karma* agem para controlar e ditar nossas experiências de vida. De acordo com a medicina tibetana há diferentes estados da mente que produzem diferentes patologias. De fato, os textos médicos enumeram 84.000 tipos de estados psicológicos para os 84.000 tipos de doenças. Isto envolve naturalmente a compreensão do conceito budista de *karma*. Toda ação que já realizamos e que estamos realizando, não apenas nesta vida mas mesmo em vidas passadas, deixam sua impressão sobre a consciência primária ou a mente, conhecida como o "Eu" convencional. Dependendo do tipo de impressão, os fatores precipitantes e o tempo para que o efeito desta impressão amadureça, experimentamos uma variedade de interações psicológicas e físicas sendo que uma destas é a atitude psicológica negativa que produz a doença. Neste sentido todos os problemas psicossociais que enfrentamos hoje são realmente nossas próprias criações e mesmo o ambiente, as situações e as mudanças climáticas, etc. constituem basicamente um resultado de nosso *karma* coletivo.

Como o budismo considera todos os fenômenos como psicológicos, a medicina tibetana pode ser classificada como materialista e não materialista. Se você esteve com um médico tibetano deve ter observado que muitas das doenças comuns do tipo contagiosa, tais como certos tipos de resfriados, patologias de pele e outros são tratados em geral da mesma maneira que os médicos ocidentais. Os métodos de diagnóstico e o tratamento diferem amplamente, mas a abordagem é semelhante. Mesmo

as drogas que indicamos são simplesmente aquelas preparadas por suas potências materiais. De fato, o processo farmacêutico de preparo das drogas é baseado nas potências materiais do ingrediente, ou no fortalecimento psíquico adicional conferido a eles. Numerosos textos médicos estabelecem que nesta era, chamada de “era da degeneração”, muitas doenças novas surgiriam como conseqüência de fatores psicossociais, poluição ambiental e stress mental. Para a maioria, apenas aquelas drogas fortalecidas psiquicamente com potências adicionais seriam de auxílio.

**Etiologia**

Parece haver uma semelhança básica com relação à causa da icterícia entre o sistema médico tibetano e o ocidental. Dizemos que a mesma é causada por inúmeros fatores precipitantes homólogos tais como dieta e padrões de comportamento. A bile que flui do fígado e da vesícula biliar para o duodeno encontra-se obstruída, passando a fluir através dos canais de sangue, sendo retirada pelos tecidos. A bile é uma matéria amarga e alcalina e sua patogenicidade resulta no amarelecimento dos olhos, da pele e finalmente da urina. Neste processo a digestão está seriamente comprometida e se não avaliada precocemente pode causar ascites e outras compli-cações.

Os fatores etiológicos mais importantes na icterícia, como mencionados nos Tantras médicos são os seguintes:

- Imprudência nos cuidados com a dieta: ingestão excessiva de gorduras e amido, tais como manteiga, alimentos oleosos, carne gordurosa, ovos e outros resulta em excesso de produção de bile no fígado. Este excesso flui para outros sítios, que não os

apropriados, através dos canais por onde percorre o sangue, e é nesta ocasião que se manifestam os sintomas da doença. Entretanto, mesmo que haja proliferação de bile, se esta continuar controlada em seu sítio adequado, evitando sua disseminação para outras partes do corpo, a icterícia ativa não ocorre. O mecanismo de defesa corporal e outros fatores, tais como as mudanças de estação, corrigem o distúrbio e o corpo retorna à normalidade sem que a pessoa tenha consciência disto. Deve-se considerar, no entanto, que o amido e as gorduras não causam doenças de *mKris-pa* em pessoas que estão habituadas desde a infância ou há muito tempo.

- Padrões comportamentais errôneos: causam icterícia pelo mesmo mecanismo que a dieta inadequada. Uma das principais características da medicina tibetana é a ênfase à nutrição e ao comportamento como terapias preventivas e curativas. O comportamento envolve o corpo, a fala e a mente e estes podem ser espirituais e mundanos. No caso de *mKris-pa* e da icterícia a hiperatividade do indivíduo é considerada uma causa em especial. É possível que venham a sofrer de um distúrbio de *mKris-pa*, tal como icterícia, pessoas particularmente predispostas ao mesmo, alguém que esteja acometido de algum tipo de febre, ou que tenha se recuperado de um resfriado, naquele que se dedicou a atividades extenuantes de qualquer tipo, durante a última fase do verão ou no outono (que são períodos de proliferação e desequilíbrio de *mKris-pa*). Mesmo a exposição ao calor, em especial do sol, é capaz de originar uma ruptura no equilíbrio deste sistema, uma vez que as características funcionais do sol tais como energia, ardência, mobilidade e outras são homólogas às características básicas das unidades *mKris-pa* do corpo. Entre os fatores

psicológicos, as emoções agressivas fortes, tais como ódio, produzem certas alterações no processo metabólico. Como o metabolismo de *mKris-pa* gera grande consumo de energia, o organismo produz excessiva quantidade do mesmo para satisfazer as necessidades corporais. Conseqüentemente, as unidades orgânicas trabalham mais exaustivamente para produzir esta energia e, neste processo, *mKris-pa* adquire características patogênicas, localizando-se em sítios anormais no corpo. Uma patogênese semelhante ocorre quando o corpo é exposto ao calor excessivo. O calor do sol abastece as células *mKris-pa* com energia excessiva, capaz de manipular e causar patogenicidade.No caso de emoções psicológicas como a raiva, quando geradas além da capacidade do sistema nervoso de controlar e equilibrar o organismo, fazem com que este sistema afete o corpo em geral, particularmente as unidades associadas com características homólogas às emoções psicológicas, ocorrendo o desequilíbrio destas unidades.

- Causa periódica: Todos nós estamos conscientes de que certos tipos de clima agravam determinadas doenças tais como a asma, os distúrbios renais e outras. Os médicos tibetanos vão mais além e associam intimamente a proliferação e a manifestação da maioria das doenças com as estações do ano e afirmam que elas representam um papel importante na determinação de nosso estado de saúde.

A força e os movimentos do Sol, da Lua e do ar controlam as estações. O período de desidratação que compõe os seis meses de janeiro a junho é influenciado pelo movimento do Sol em direção ao norte, enquanto o restante do ano, de julho a dezembro, que é o período de hidratação, está influenciado pela predominância da Lua, pois o Sol

movimenta-se na direção sul. Durante o período de hidratação o ar não está seco como é característico no outro período e o Sol perde seu poder de aquecimento. O corpo é mantido frio e aumenta progressivamente seu vigor. Entretanto, durante os períodos de desidratação o calor do Sol rouba do corpo seu vigor e este torna-se mais suscetível às doenças.

Geralmente, a icterícia é mais prevalente durante o final do verão e no outono. É durante estes períodos que um corpo normal está sujeito à influência da proliferação e à manifestação de *mKris-pa*. Portanto, durante estas estações uma pessoa particularmente suscetível a resfriados, infecções e febre deve tomar precauções dietéticas e comportamentais.

- Hepatite: Em locais onde ocorre deficiência nas condições higiênicas e sanitárias, o vírus da hepatite prolifera e pode causar alta prevalência de icterícia. É necessário que haja um elevado padrão de higiene pessoal, nutrição e hábitos de vida, além de outras precauções, tais como ingestão de água fervida e alimentos não contaminados, especialmente durante as estações relacionadas com *mKris-pa*. É aconselhável também lavar as mãos com sabões desinfetantes a cada vez que utilizar o vaso sanitário, uma vez que o vírus da hepatite contamina através das fezes.
- Obstrução dos dutos biliares: A causa principal do bloqueio ou obstrução à bile e outros dutos adjacentes são os cálculos. Cálculos biliares são massas de matéria biliar que se formam a partir de substâncias minerais que ficam retidas em certas passagens, tais como os dutos biliares. O *mKris-pa* metabólico aquece certos minerais e *rLung* transforma-os em um agregado. Se o cálculo está no duto cístico, este leva-o à vesícula biliar, a bile passa direto para os intestinos e

não há danos. Mas se o cálculo aloja-se no duto comum, interfere na passagem de bile e causa icterícia. Os médicos tibetanos afirmam que os cálculos podem ser dissolvidos, dispersados e deslocados apenas com a administração de drogas. Médicos ocidentais não concordam e afirmam que a cirurgia é a melhor forma de tratamento. Entretanto, as drogas tibetanas parecem possuir potências definidas para tratar calculoses, uma vez que numerosos pacientes portadores de cálculos biliares evoluíram espantosamente bem após o tratamento com drogas tibetanas e seus sintomas desapareceram completamente.

**Sinais e Sintomas**

- Amarelecimento: A icterícia é comumente evidenciada pelo amarelecimento da esclera, da membrana mucosa e da pele. Entretanto, no caso da icterícia latente, este amarelecimento pode estar ausente. Deve-se estar alerta a falsos sinais como acúmulo de tecido adiposo amarelo sob a conjuntiva, palidez causada pela anemia e o amarelecimento causado por certos medicamentos que podem ser confundidos com a icterícia por uma pessoa não treinada.
- Fezes: Apresentam coloração de argila, são macias e eliminadas facilmente.
- Urina: É turva, com depósitos de albumina e proteína e sua cor deve ser forte "como a do óleo".
- Pulso: É lento e não tem volume. Pode haver uma ligeira alteração causada por outros fatores como a influência sazonal, as predisposições individuais, etc. Geralmente um pulso de *mKris-pa* é fino, rápido, superficial e tenso. Entretanto, a icterícia, apesar de ser primariamente um distúrbio de *mKris-pa*, é

complicada pela patogenicidade de *Bad-kan* e *rLung*, apresentando um batimento característico anormal.

- Síndrome dolorosa: É comum a ocorrência de dor severa abaixo da região costal direita e em qualquer área adjacente, incluindo o dorso, particularmente na presença de cálculo.
- Distensão e ruídos no estômago: Resultantes da elevada concentração de minerais amargos e alcalinos no corpo. O sistema digestivo é afetado e surgem os sintomas característicos da exacerbação de *rLung*, tais como distensão e ruídos.
- Anorexia: O paciente não tem apetite e apresenta sabor amargo na boca com freqüência. Podem ocorrer vômitos ao ingerir alimentos que agravam sua condição.
- Náuseas: A mera aproximação do alimento pode causar náuseas, que podem ser muito comuns ao expôr-se ao sol.
- Cefaléia: É um sintoma comum e geralmente acompanhado por sensação de peso e sonolência durante o horário diurno.
- Distúrbio do sono: Em geral o sono noturno é perturbado e agitado, pode haver febre. Portanto, durante o dia o paciente refere cansaço e sonolência. Sob nenhuma circunstância uma pessoa que sofre de qualquer tipo de desequilíbrio de *mKris-pa* pode dormir durante o dia, pois isto agrava consideravelmente suas condições.
- Fadiga e fraqueza: O paciente sente-se cansado logo pela manhã e mesmo o mais leve movimento é um exercício. Qualquer esforço levará à piora e o paciente deve repousar tanto quanto possível.
- Prurido: É persistente no caso da icterícia obstrutiva e é rara em outros tipos de icterícia. A razão é que os

pigmentos biliares afetam o sistema linfático que por sua vez causam prurido persistente.

- Sabor amargo: É um sinal comum de *mKris-pa* e algumas vezes o paciente experimenta um sabor azedo também. O sabor é proeminente porque a super produção de bile causa regurgitação e queimação retro-esternal.

Estes são os principais sintomas de icterícia, apesar de haver outros sintomas secundários não enumerados especificamente aqui, pois manifestam-se apenas quando há uma complicação presente ou se a pessoa é predisposta a um *nyes-pa* em particular.

**Patogênese**

A bile é considerada a forma mais grosseira de *mKris-pa* na medicina tibetana. Assim como *rLung* e *Bad-kan*, *mKris-pa* apresenta cinco tipos e cada um deles possui um sítio diferente e uma função específica.

Como resultado de fatores como dieta, comportamento inadequado e influências sazonais com características funcionais homólogas a *mKris-pa*, o equilíbrio deste *nyes-pa* no organismo é rompido e ocorre a patogenicidade. *mKris-pa* pode ser causado por quaisquer dos fatores acima citados. Vamos considerar as influências sazonais. Durante a segunda parte do verão e no outono, o equilíbrio de *mKris-pa* no organismo é rompido, elevando-se em seus sítios normais. Apesar da proliferação de *mKris-pa*, se não estiverem presentes os fatores precipitantes, não haverá infiltração para outras regiões do organismo, permanecendo em seus sítios habituais. Este fenômeno ocorre como resultado do efeito resfriante da chuva, a qual retém o calor gerado pelo sol durante esta estação. Geralmente, apesar da elevação de *mKris-pa*, nenhum sintoma se manifesta e os

mecanismos de defesa do corpo corrigem o desequilíbrio por si mesmos. Entretanto, aqueles que são constitucionalmente predispostos são seriamente afetados nestes casos, mesmo que não ocorra nenhuma adulteração de *mKris-pa*. Portanto, é importante identificar a gravidade da condição do paciente quando isto ocorre e prevenir-se imediatamente contra a icterícia. Se o paciente é predisposto a *Bad-kan* ou a *rLung*, ou a ambos, o *mKris-pa* não apresenta nenhum risco e geralmente é corrigido pelos próprios mecanismos corporais.

Conforme mencionado anteriormente, a patogênese geral envolve primeiramente a proliferação da doença durante o estágio pré-sintomático e se as causas precipitantes ainda persistirem, ocorre a adulteração do *nyes-pa* ("humor") proliferado e sua infiltração para outros sítios, manifestando os sintomas da doença. Entretanto, em muitos casos a proliferação e a infiltração ocorrem simultaneamente, como conseqüência da presença de muitas causas precipitantes.

*mKris-pa* é traduzido geralmente como "bile", uma interpretação grosseira do significado real. Fisiologicamente, *mKris-pa* está presente em todos os tecidos corporais e é composto estruturalmente dos elementos "ar" e "fogo". É responsável pela produção de energia e pelo movimento, determinando o tempo de vida de uma unidade corporal e está principalmente associado com a vesícula biliar, o estômago, o intestino delgado, o sistema sangüíneo, o linfático e a pele. Regula a temperatura corporal, responde pelo metabolismo, estimula o processo digestivo através de substâncias bioquímicas denominadas enzimas e da produção de calor interno ou da temperatura do trato gastro-intestinal.

Anatomicamente, o corpo é composto de cinco elementos com variadas combinações e permutações. Os cinco elementos são denominados simplesmente como "terra", "água", "fogo", "ar" e "espaço" e funcionalmente são responsáveis pelo peso, pela coesão, eletricidade, movimentos e relações espaciais. O corpo depende dos três *nyes-pas*, ou seja, *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*, para seu funcionamento. Estas são unidades vivas e a menor unidade pode ser denominada célula. Entram em sua composição todos os três *nyes-pas* em proporções variadas e baseando-se no *nyes-pa* predominante, a célula é conhecida como uma unidade *mKris-pa*, ou uma unidade *rLung,* etc. Segundo a explicação da medicina tibetana, a natureza e as funções destas unidades são semelhantes ao protoplasma. As massas coloidais de sais inorgânicos e água são equivalentes às unidades *Bad-kan* (gorduras e carboidratos são unidades *Bad-kan* ativas) e elementos orgânicos proteicos equivalem às unidades *mKris-pa*. Dentro destas duas unidades, o que possibilita a existência de uma organização e estruturação espacial, movimentação, reprodução, adaptação, etc. é identificado como unidades *rLung*. Como no caso do protoplasma não há nada que demonstre que as unidades *nyes-pas* contenham qualquer elemento que também não seja encontrado em substâncias não vivas. Estruturalmente, portanto, fenômenos animados (o corpo humano) e inanimados são compostos dos mesmos elementos básicos. Então, devido à organização e à estruturação espacial destes elementos nas células animadas, possibilitado por *rLung*, que por sua vez é dominado por funções psicológicas, uma unidade animada é diferente de uma unidade inanimada.

*Bad-kan* e *mKris-pa* podem ser basicamente considerados estruturas físicas, enquanto *rLung* é uma unidade viva, pois é o meio através do qual todos os pensamentos funcionam e transmitem mensagens para várias partes do corpo, tornando-o capaz de movimentar-se e agir. Nenhuma consciência pode existir sem uma base física, ou seja, *rLung*. Portanto, assim como *mKris-pa*, apresenta um aspecto grosseiro e cinco tipos intimamente relacionados com o sistema nervoso central e periférico. Eles coordenam todas as atividades da consciência e movimentos do corpo.

Geralmente, as pessoas tendem a pensar que *mKris-pa* e *Bad-kan* são produzidos diretamente pelo ódio e pela ignorância. Os textos budistas refutam a idéia de uma consciência ser capaz de produzir uma entidade física, uma vez que, sendo consciência, é capaz de produzir apenas outros estados de consciência e implantar impressões na consciência. Principalmente, pensamentos e emoções surgem quando as impressões relacionadas aos mesmos estão ativadas por fatores precipitantes no momento propício. Mas muitos surgem simplesmente porque estamos predispostos a eles; por exemplo, a raiva surge mais freqüentemente do que outros pensamentos, como o ódio. Entretanto, a simples existência de impressões relacionadas com a consciência não é capaz de produzir um pensamento resultante, assim como um pote não pode ser feito simplesmente de lama - necessita de um oleiro, um forno e outros acessórios. Quando todos estes elementos estão presentes, o oleiro pode fabricar o pote que desejar dependendo do tipo de equipamento e do barro. Da mesma forma, pensamentos como a raiva são produzidos apenas quando fatores secundários, por exemplo, um inimigo, estiverem

presentes. Quando a raiva está em processo de se desenvolver, surgem fatores correspondentes na organização e função de tecidos homólogos. Se a raiva não é controlada, pela meditação ou por meios espirituais, continua a afetar os tecidos. Neste estágio, se o indivíduo ingerir alimentos ou adotar comportamentos que tenham características homólogas aos dos tecidos afetados, ocorre a patogenicidade de *rLung*.

Uma explicação semelhante é aplicável a *mKris-pa* e *Bad-kan*, mas é importante observar que os fatores psicológicos produzem *mKris-pa* e *Bad-kan* através dos canais e unidades *rLung*

**Tratamento da Icterícia**

O tratamento envolve, primeiramente, a confirmação do tipo de icterícia. De imediato, observa-se a ocorrência de febre ou processo inflamatório e prescrevem-se drogas antitérmicas e antiinflamatórias. Entretanto, estas drogas devem ser orientadas para "frio e *mKris-pa*", mantendo em alerta o vigor digestivo do estômago debilitado. Drogas antitérmicas gerais não são prescritas e mesmo o ácido acetilsalicílico ou outras drogas antitérmicas ocidentais devem ser administradas apenas sob aconselhamento médico.

Quando o paciente vomita o alimento ingerido, a droga deve ser um antitérmico orientado para *Bad-kan*. De outro modo, mesmo se a febre regredir, será temporário. Além disso, o metabolismo alterado pode causar uma atrofia mucosa (elevação na produção de *Bad-kan*) e as alterações de *rLung* resultam no agravamento da febre e de *Bad-kan*. Deve ser salientado o fato de que o paciente deve procurar tratamento apenas de um médico tibetano qualificado, pois com freqüência, os indivíduos que possuem apenas conhecimento teórico não estão treinadas para

levar em consideração as complicações, as predisposições constitucionais, os fatores sazonais e outros, que influenciarão no tratamento.

Uma vez controlados a febre e o processo inflamatório de maneira satisfatória, e regulada a velocidade do metabolismo (este aspecto é avaliado através da urina – esta apresenta-se menos turva e mais suave na coloração), a próxima meta do tratamento é avaliar a quantidade de bilirrubina no sangue e remover causas obstrutivas, tais como cálculos biliares.

Há numerosas drogas, indicadas em diferentes condições e casos, que podem eliminar cálculos. Mas estas drogas devem ser prescritas apenas por um médico treinado e não deviam ser utilizadas se prescritas por alguém inexperiente. Para enfatizar este ponto e dar uma idéia sobre o efeito das drogas, estão relacionadas abaixo exemplos de alguns medicamentos que podem ser prescritos para cálculos biliares e sua reação se indicados erroneamente. As principais são: *Gar-nag 10, gSer-mdog 5, gYu-rnying 25* e *Sendu-Pema dab-rgyed*. Cada uma delas possui indicação precisa para casos e condições diferentes e não devem ser escolhidas ao acaso.

*Gar-nag 10* é um medicamento indicado principalmente para *mKris-pa* "frio", em particular na ocorrência de cálculos. Como está indicado para patologias "frias" com *mKris-pa* primário, o medicamento é mais quente que as demais drogas para cálculos e nunca deve ser administrado para cálculos associados com complicações do sangue e *mKris-pa*. Se indicado nas estações frias deve ser utilizado estritamente para cálculos *rLung/mKris-pa*. Quando indicado no verão, época em que a pessoa

tem poucas complicações de *rLung* ou de *Bad-kan*, pode causar vômitos, náuseas e outros sintomas.

*gSer-mdog 5* é utilizado mais livremente e é mais "frio" na potência. Além de sua indicação nos cálculos biliares, pode ser prescrito para diversas doenças orientadas para *mKris-pa* como cefaléias, sinusite, etc. Entretanto, se for administrado em pacientes complicados com doenças "frias", nervosas e outras, resulta em agravamento e produz efeitos colaterais. *gSer-mdog 5* é utilizado para uma deficiência de *mKris-pa* na região abdominal complicada por uma alteração de *rLung* e não deve ser administrado nos distúrbios de *mKris-pa* com febre elevada.

Geralmente, quando um paciente apresenta uma doença grave como a icterícia obstrutiva há sempre uma complicação presente. A menos que o médico conheça como tratar o distúrbio primário na luz da complicação, sua prescrição pode produzir sérios efeitos colaterais pelos quais ele deve ser inteiramente responsável. Atualmente, por causa de declarações amplamente divulgadas pelos médicos tibetanos de que seus medicamentos não possuem efeitos colaterais, muitas pessoas sem experiência médica têm tirado vantagem, prescrevendo-as livremente para pacientes ingênuos. Não há qualquer efeito indesejável se o paciente não apresentar história de doenças ou complicações maiores, ou se a droga não é administrada em condições extremas, ou para pacientes muito debilitados, idosos, hipertensos ou hipotensos. Mas sérios danos podem advir se as drogas são prescritas apenas com base em suas indicações gerais, sem considerar as complicações da doença. É por este motivo que é benéfico ao paciente consultar um médico antes de ingerir os medicamentos.

No tratamento da icterícia deve-se estar alerta para a presença de ascite ou edema em qualquer região do corpo. Se medicamentos "frios" forem prescritos e o paciente não é informado sobre a restrição dietética, podem ocorrer complicações sérias dos fluidos corporais. Portanto, quando o paciente procura auxílio de um médico tibetano é da maior importância tomar conhecimento das restrições dietéticas e segui-las o mais rápido possível. Depois, a saúde apenas pode ser restaurada se o paciente se alimentar, comportar-se e pensar de uma maneira que seja condizente ao funcionamento normal do corpo.

# DISTÚRBIOS MENTAIS NA MEDICINA TIBETANA

***Dr. Lobsang Rapgay e Dr. Mark Epstein***

## Introdução

O sistema médico-religioso-filosófico tradicional asiático do pensamento compartilha uma crença fundamental na existência de uma força vital ou energia que permeia o organismo humano. Denominada *Prana*, em sânscrito, e *Ch'i*, em chinês, esta força vital move-se nos canais de todo o corpo, fundamentando o processo psico-fisiológico. Esta energia é dissolvida na morte, bloqueada ou rompida na doença e canalizada ou controlada na prática da meditação. Uma energia similar também foi postulada pelos praticantes ocidentais de teorias como a bioenergética.

*Prana* e *ch'i* têm sido comparados com fenômenos como a respiração, o ar, o vento ou a força vital criativa. Em um sentido mais preciso, estes são apenas aspectos de uma energia mais universal. "Todas as forças do universo, como aquelas da mente humana, provenientes da mais elevada consciência, das profundidades do subconsciente, são modificações de *prana*. Este conceito, portanto, não pode ser comparado à respiração física, apesar de "respiração" (*prana*, no sentido mais restrito) ser uma das muitas funções nas quais esta força universal e primordial se manifesta". (Govinda, 1960, pág. 137). A respiração serve como meio de extração desta energia do ambiente (Evans-Wentz, 1958, pág. 126) e, portanto, o controle do processo respiratório durante a

meditação é um dos meios de alterar o movimento de *prana*.

Os chineses consideram este conceito de forma similar. "Outro conceito fundamental e essencial da teoria psiquiátrica e médica chinesa é a teoria holística e dinâmica que considera tanto a saúde como a doença de acordo com formulações tradicionais que as descrevem em termos de fluxo e impedimento de fluxo de energia vital através do corpo. Esta energia vital denominada *ch'i* pode ter qualquer ou todas as conotações como vento, ar, respiração ou energia. Evidentemente, como ar, é indispensável para a manutenção da vida. O caractere chinês para *ch'i*, que literalmente significa "gás" ou "ar", também contém uma interpretação modificada de "grão" ou "arroz". Portanto, ar e alimento juntos no corpo, como simbolizado no ideograma, sugerem o processo de combustão ou metabolismo que produz energia" (Kao, 1977, pág. 13).

Tradicionalmente, *prana* é descrito de acordo com três aspectos - a própria energia fundamental, os canais nos quais se movimenta e os movimentos ou correntes dentro destes canais. A energia fundamental é conceitualizada como a fonte da vida, freqüentemente simbolizada pelo sêmen, "que é a semente de todas as formas adquiridas pelo ser" (Rao, 1979, pág. 53). Permeia todas as coisas e por si só já é indefinível. "Mas em sua própria essência e natureza inalienável é 'nada', 'zero'. Faltam-lhe as dimensões da existência e, portanto, não é compreendido" (Rao, 1979, pág. 13)

Os canais através dos quais esta energia se movimenta são denominados *nadis*, em sânscrito, e *tsas*, em tibetano. Estes caminhos criam uma espécie de sistema nervoso psíquico cuja anatomia é bem conhecida por todos os praticantes de medicina tântrica. Os

chineses também postulam a existência dos canais de energia no corpo através dos quais *ch'i* se movimenta (estes canais geralmente são referidos como "meridianos").

O movimento desta energia no interior dos canais do organismo humano é denominado *vayu*, em sânscrito, e *rLung*, em tibetano. *Vayu* é derivada da palavra raiz *va*, que significa "respirar, "fluir", referindo-se à força motora de *prana*. Estes "*vayu*... controlam as funções corporais e, portanto, cada um têm seu sítio e função. A saúde, essencial para o iogue, depende da conservação de cada ar vital dentro de sua normalidade, ou em seu próprio canal de operação" (Evans-Wentz, 1958, pág. 132).

A tradição tibetana tem provado, explorado e descrito, tão profundamente como nenhuma outra, os complexos padrões desta energia. Ambos os textos médicos e filosóficos enfatizam fortemente estas correntes de energia psíquica e grande parte da medicina e da psiquiatria tibetanas está relacionada com as manifestações e tratamento das falhas ou bloqueios no fluxo de *prana*. Portanto, quando a tradição tibetana refere-se à *rLung*, está considerando o movimento ou o fluxo desta energia dentro de caminhos existentes no ser humano.

De fato, quando a medicina tibetana é examinada com uma visão dirigida às descrições das doenças mentais a discussão evidentemente enfoca como estas correntes de *prana* funcionam na saúde e na doença. Os textos médicos tibetanos estão repletos com descrições das manifestações da disfunção do fluxo prânico e os textos religiosos Tântricos elucidam extensivamente a reorganização destas correntes que ocorrem na meditação ou na morte. Uma compreensão da abordagem à mente não é possível

sem uma apreensão do caráter destas correntes prânicas.

**Sistemas de Psicologia**

Os conceitos tibetanos de personalidade derivam de dois ramos maiores dos textos budistas: Os ensinamentos tântricos sobre a natureza da mente (particularmente naqueles denominados "mais elevados") e o sistema *sutra* de Abhidharma. Os ensinamentos tântricos enfatizam os aspectos espirituais e emocionais da mente com referência particular aos estados sutis da consciência que se manifestam durante a morte, o estado intermediário e o nascimento, e aqueles que são especificamente cultivados em práticas meditativas avançadas (Lati e Hopkins, 1979).

O Abhidharma é um sistema de teoria psicológica derivada da observação passo a passo das ações da mente humana na meditação. Descreve a composição da mente como uma constelação de salubridade, aflição e fatores mentais neutros de qualidades perceptivas e afetivas e prossegue analisando a restruturação radical dos conteúdos mentais que ocorrem através da prática da meditação. Dos três tipos de fatores mentais, os aflitivos (tais como a ganância, o ódio, o orgulho, a inveja, a perda de discernimento etc.) são vistos como as causas básicas, fundamentais das doenças físicas e mentais e somente através da prática da meditação é que estes fatores aflitivos podem ser arrancados e destruídos (Goleman e Epstein, 1981). Três destes fatores mentais aflitivos em particular são isolados como as raízes de todos os estados doentios da mente: o desejo, ou apego (agarrar-se a objetos ou experiências agradáveis), o ódio, a raiva ou a agressão (repelir ou evitar objetos ou experiências desagradáveis) e a

ignorância ou confusão (não compreender claramente a natureza de um objeto ou experiência).

A saúde mental é definida como uma mente livre das influências dos fatores mentais aflitivos e este é o objetivo do processo de meditação. Para aqueles que não realizaram este objetivo, uma certa quantidade de desarmonia mental é inevitável. Considerando-se a questão dos distúrbios mentais, a medicina tibetana reconhece a imperfeição da mente não-iluminada e não pretende realizar o impossível. Portanto, certos estados mentais "menos iluminados" e os distúrbios são descritos e tratados pela medicina tibetana e as influências mentais são prontamente aceitas como fatores contribuintes na etiologia da doença.

Em termos de psicopatologia a classificação de doenças mentais e nervosas ocorrem dentro dos textos médicos principais. A psiquiatria, sob o ponto de vista tibetano, é um aspecto do sistema médico como um todo. Conceitos de etiologia, métodos diagnósticos e modos de tratamento são aplicados da mesma forma tanto para doenças mentais como físicas. Os médicos são treinados para reconhecer e tratar doenças mentais assim como físicas, não há distinção quanto ao tipo de especialista que fará o tratamento da psicopatologia dentro da profissão médica.

**Fundamentos da Medicina Tibetana**

1. História:

De acordo com fontes históricas, o Tibete abriu suas portas para as influências religiosas e culturais dos países vizinhos por volta do século 7 D.C. O alfabeto tibetano foi adaptado do sânscrito durante o reinado de Srong-btsan sGam-po (627-649) e as primeiras traduções de textos budistas indianos e chineses começaram. Os processos de investigação, tradução e preservação dos ensinamentos budistas continuaram

até o século 13, época em que ocorreu uma desaceleração causada pela invasão muçulmana da Índia (e à conseqüente queda do budismo) e pela ascensão de Gengis Khan na China. Os séculos de transmissão cultural introduziram teorias e práticas médicas ao povo tibetano, juntamente com ensinamentos religiosos. Alguns dos mais famosos entre os primeiros tradutores e líderes religiosos também eram mestres na teoria médica.

As origens da medicina tibetana podem ser traçadas desde a Conferência organizada pelo acima mencionado rei Srong-btsan sGam-po, que convidou médicos da Índia, China e Pérsia. Cada uma das delegações de médicos traduziu um texto para o tibetano e colaboraram para o desenvolvimento da medicina com um texto baseado em suas discussões durante a conferência. O médico persa Galenos (cujo nome pode refletir a origem grega de seus ensinamentos) permaneceu no Tibete para trabalhar como médico da corte (Rechung, 1973, pág. 15). Outra conferência internacional ainda de maior repercussão ocorreu durante o reinado de Kri-srong lDe-btsan (800-815) com representantes da Índia, Kashimir, China, Nepal, Pérsia, Afeganistão e Sinkiang. Novamente, cada delegação traduziu pelo menos um texto de seu sistema médico. Discussões e debates foram realizados em Samye e muitos jovens tibetanos foram escolhidos para que recebessem o conhecimento médico acumulado (entre eles estava um dos mais renomados médicos do Tibete, gYu-thog Yon-tan mGon-po (786-911). Nesta ocasião, o representante chinês permaneceu no Tibete como médico da corte (Rechung, 1973; Finckh, 1975).

O texto mais fundamental da medicina tibetana possui quatro seções, 156 capítulos e denomina-se *"rGyud-bzhi".* O *"rGyud-bzhi",* cujo título por extenso

traduz-se como "Os Quatro Tantras Orais Secretos Sobre os Oito Ramos da Tradição Médica", é um texto traduzido para o tibetano da obra *"Amrta Astanga Guhyopadesa Tantra",* a qual considera-se que tenha sido compilada no século 4 d.C. (Tsarong, 1979). A obra original em sânscrito não foi mais encontrada e não restou sequer uma referência à mesma na tradição médica indiana (Dash, 1976).

O *"rGyud-bzhi"* mantém-se como o texto médico tibetano mais popular, mais largamente estudado e freqüentemente comentado. É dividido em quatro partes: a primeira é o Tratado Raiz (que contém um panorama dos oito grupos de patologias: doenças do corpo, doenças das crianças, doenças das mulheres, doenças nervosas, lesões corporais, envenenamento, doenças do envelhecimento e fertilidade); a segunda parte é o Tratado Explanatório (que classifica a extensão do diagnóstico, do tratamento e da doença); a terceira é o Tratado da Instrução (que descreve cada doença em detalhes, incluindo uma seção sobre doenças mentais e nervosas) e a última é o Tratado Final (que descreve métodos de diagnóstico – anamnese, exame do pulso e da urina - e métodos de tratamento – incluindo dieta, alterações comportamentais, medicamentos à base de ervas e moxabustão) (Finckh, 1975). As traduções das primeiras seções do *"rGyud-bzhi"* estão disponíveis (Tsarong, 1981; Dondhen, 1977), mas traduções das seções mais detalhadas não foram completadas. Além desta obra fundamental grande número de outros textos médicos estão disponíveis em forma não traduzida (catalogados pelo Tibetan Medical Center, Dharamsala, Índia).

2. Conceitos:

A medicina tibetana está fundamentalmente relacionada com a manutenção do equilíbrio dos três *nyes-pas* (pronuncia-se "niei-bas"), literalmente, os três "defeitos", "falhas" ou "formas de punição". Estes *nyes-pas* possuem função dualística: quando conservados em equilíbrio mantém a saúde física e mental; mas quando alterados, elevados ou reduzidos agem como causas de doenças. O *nyes-pa* é considerado essencial para a vida e pela continuidade do complexo mente-corpo, e ainda são sempre considerados potenciais causadores de doenças. Compatível com o ponto de vista budista de que a existência em si contém a semente do sofrimento, o *nyes-pa* representa os processos essenciais do corpo que se tornam também "defeitos".

Os três *nyes-pas* são denominados, respectivamente, *rLung* (pronuncia-se "lung"), *mKris-pa* (pronuncia-se "tripa") e *Bad-kan* (pronuncia-se "beiguen"). As traduções comuns como "vento", "bile" e "fleuma" podem ser empregadas apenas para auxiliar, pois indicam de forma grosseira as qualidades gerais dos três *nyes-pas*. Por outro lado, seu uso é prejudicial pois tende a criar impressões entre os ocidentais que não existem entre os médicos e estudiosos tibetanos. Melhor descritos por suas propriedades, os três *nyes-pas* representam processos físicos cuja interação harmoniosa é necessária para a vida, desde o nível celular até o orgânico.

Descreve-se *prana* como estando em fluxo contínuo. Este movimento é denominado *rLung* cujas qualidades são: áspero, leve, frio, móvel, compacto e sutil. Constituindo-se de correntes prânicas, é mais predominante naqueles processos corporais caracterizados por movimento ou fluxo (tais como os sistemas nervoso, vascular ou muscular). *mKris-pa* possui as seguin-

tes qualidades: quente, gorduroso, penetrante, leve, depurativo e úmido. Predomina nos processos corporais caracterizados pela geração de calor ou produção de energia (tais como digestão e metabolismo). *Badkan* possui como qualidades: gorduroso, frio, pesado, embotado, mole, firme e pegajoso. É mais predominante nos processos corporais caracterizados por resfriamento, lubrificação e conservação de energia (tais como termo-regulação, fluido sinovial, produção de muco, sono e certas fases da digestão). De acordo com a medicina tibetana, quando um determinado *nyes-pa* é perturbado, aqueles processos corporais mais característicos do mesmo tendem a refletir o distúrbio (Touw, 1980).

A medicina tibetana finalmente atribui os desequilíbrios de quaisquer dos três *nyes-pas* a causas psicológicas. Os três *nyes-pas* possuem suas origens nos três fatores mentais aflitivos que servem como raízes de todos os estados mentais doentios, os quais na teoria budista agem como a base do nascimento na existência cíclica.

> "A realidade do nascimento de um indivíduo é um reflexo do fato de estarmos sujeitos às doenças. Nascemos como conseqüência do fato de possuirmos a ignorância – sendo esta a causa distante de todas as doenças. Portanto, nosso nascimento é um reflexo do fato de estarmos sujeitos a distúrbios causados pela ignorância - uma falha na compreensão de como as coisas realmente são. Esta má compreensão da natureza das coisas gera outros tipos de estados negativos da mente. Por exemplo, por causa da ignorância geramos embotamento mental, um tipo de ignorância que nos torna incapazes de

reconhecermos as falhas, as negatividades e as fraquezas que temos. Conseqüentemente, são produzidos os outros quatro tipos de disposições mentais – o desejo, o ódio, o orgulho e a inveja – que dão origem às manifestações físicas na forma dos três *nyes-pas*. A natureza ou as características do desejo correspondem na realidade às correntes vitais, ou seja, *rLung* e por causa desta correspondência, o desejo produz doenças de *rLung*. O ódio é como o fogo, extremamente energético, e desta energia surgem as doenças de *mKris-pa*. Do embotamento, que é profundo, pesado, obscuro, lento, são geradas as doenças de *Bad-kan*...que correspondem ao peso do obscurecimento mental" (Dhonden, 1974).

Portanto, a teoria psicológica do Abhidharma está ligada às teorias médicas dos três *nyes-pas* e os estados doentios são vistos como cristalizações dos estados mentais predominantes.

**Mente, Consciência e *rLung***

Para compreendermos a doença mental do ponto de vista da medicina tibetana é essencial obtermos a compreensão da natureza, das propriedades e funções de *rLung*. De fato, de acordo com a teoria médica tibetana, o funcionamento natural, intrínseco da mente depende do equilíbrio das correntes prânicas. A mente não possui apenas a natureza leve e flutuante de *rLung*, mas a consciência em si depende de *rLung* para atingir com sucesso sua meta que é estar consciente.

De acordo com a teoria psicológica, cada momento de consciência depende do surgimento simultâneo de três fatores: um objeto de um dos cinco sentidos ou da mente, o sentido ou a faculdade mental e

uma consciência específica direcionada a um dos cinco sentidos ou à mente, que tem a função de "identificar" a percepção. Por exemplo, um momento de consciência visual depende do objeto visual, da faculdade sensorial do olho e da consciência da sensação; um momento de consciência mental depende do objeto mental (pensamentos ou emoções que são categorizados sob a rúbrica de "fatores mentais"), da mente que gera o pensamento e da faculdade da consciência direcionada ao evento mental, e assim por diante.

A teoria médica tibetana afirma que *rLung* age como um intermediário para a consciência, facilitando suas ações e possibilitando que ela se movimente de objeto a objeto. "O modo de agir de *rLung* como base ou suporte da consciência é exemplificado pelo cavalo servindo de suporte ao cavaleiro" (Lati Rimpoche, 1979, pág. 32). Neste sentido, a consciência é transportada pelas correntes de *rLung*, pois muda constantemente de objeto. Sem o veículo de *rLung* esta variação de objetos não poderia ocorrer.

A teoria tibetana sustenta que a mente, a consciência e *rLung* podem todos ser descritos ao lado de um *continuum* de corporalidade, a partir do mais grosseiro e mais físico ao mais sutil e mais etéreo. Mente, por exemplo é descrita em termos das faculdades grosseiras da sensação física, das faculdades sutis do pensamento e da emoção e da mente que persiste no estado intermediário, servindo como base para o nascimento. *rLung* é categorizado junto ao *continuum* físico, ao sutil e ao sutilíssimo (exemplos serão fornecidos).

As cinco principais subdivisões representam as diferentes correntes prânicas que sustentam o organismo psicofísico.

A. Corrente de Sustentação da Vida: Do ponto de vista das doenças mentais, esta corrente é a mais importante. Sua fonte está localizada variavelmente no topo da cabeça ou no coração, mas em todos os casos, circula entre a cabeça e o tórax. Ela possibilita a deglutição dos alimentos, a respiração e o ato de espirrar e cuspir a saliva. “Proporciona também clareza à sua mente e aos órgãos sensoriais e ... fornece a base física para a vida se alojar. Literalmente, proporciona a base física para a mente” (Dhonden, 1980). A corrente de Sustentação da Vida em si pode se dividir em cinco consciências sensoriais associadas com visão, audição, olfato, paladar e tato. Estas formas secundárias servem como “auxílio na apreensão de objetos através das cinco consciências sensoriais” (Lati e Hopkins, 1979, pág. 66). A um nível sutil, a corrente de sustentação da vida serve como base para a consciência mental conceitual (Lati e Hopkins, 1979, pág. 32, 47), e a um nível mais sutil, é este aspecto de *prana* que sustenta a mente mais sutil, aquela que passa desta existência para a próxima, através do estado intermediário, o *bardo*,

B. Corrente Ascendente: Localizada no tórax, mas circula através das regiões do nariz, da língua e da garganta. Sua função é proporcionar vigor ao corpo e, de maneira semelhante, auxiliar no vigor mental através do auxílio à memória, “possibilitando que o indivíduo reflita sobre o que foi experimentado anteriormente” (Dhonden, 1980). Também sustenta a fala e a deglutição.

C. Corrente Difusiva: Localizada variavelmente no coração ou no topo da cabeça, esta corrente pode ser encontrada em todas as partes do corpo, especialmente nas articulações. Auxilia na flexão e extensão dos membros, na ação muscular, no desenvolvimento

físico e no funcionamento regular das funções corporais em geral, incluindo o processo do pensamento.
D. Corrente Metabólica ou aquela que Acompanha o Fogo: Localizada no estômago, circula em todas as partes ocas do corpo, incluindo vasos sangüíneos e nervos. Após a digestão inicial e a decomposição dos alimentos sólidos, ela auxilia no processo digestivo como um todo possibilitando a absorção do material específico.
E. Corrente Descendente: Localizada na região pélvica, circula através do trato gastrointestinal, bexiga e órgãos genitais. Controla o mecanismo da produção de sêmen, a ovulação e funções excretoras para acumular e eliminar as excreções, assim como o processo do parto e a menstruação.

Portanto, *rLung* funciona como base para a atividade nervosa, hormonal, muscular esquelética, muscular lisa e transporte de membrana. A um nível mais sutil, serve como fundamento para a consciência mental e sensorial. Como tal, *rLung* circunda a mente mas não é limitada pela mesma. Pelo contrário, a mente não é vista como separada do corpo; está inseparavelmente unida ao corpo através de *rLung*. Assim, o distúrbio mental é visto como um reflexo de uma alteração do fluxo de *rLung* e, do mesmo modo, o desequilíbrio de *rLung* em qualquer local dentro do organismo pode produzir desequilíbrios mentais ou emocionais relacionados (cuja natureza exata investigaremos posteriormente).

### *rLung* na Morte e na Meditação

Em nenhuma parte a teoria de *rLung* é mais importante do que em sua relação com a experiência da morte. De acordo com os ensinamentos do mais elevado Tantra Yoga, o processo da morte deve ser descrito em termos da dissolução seqüencial dos vários

aspectos de *rLung*. “Sobre o colapso em série da capacidade destas correntes prânicas de servirem como base para consciência, os acontecimentos da morte – interna e externa – sucedem-se” (Lati e Hopkins, 1979, pág. 13). Na morte, todas as correntes prânicas do corpo dissolvem-se, enfim, na corrente de sustentação da vida mais sutil, que serve como base para a consciência do estado intermediário (bardo), entre a morte física e o renascimento.

Praticantes do mais elevado Tantra Yoga buscam, através da meditação, refletir conscientemente a experiência da morte realizando deliberadamente a mesma dissolução da corrente vital que ocorre durante a mesma (Lati e Hopkins, 1979; Chang, 1963). Este difícil processo envolve a obtenção de domínio sobre as correntes de *prana*, imitando as muitas alterações de consciência que ocorrem durante a morte, como descreve a teoria tântrica. “Psicologicamente, pelo fato da consciência variar do mais grosseiro ao mais sutil dependendo das correntes prânicas, como um cavaleiro sobre um cavalo, sua dissolução ou perda da capacidade de servir como base para a consciência produz mudanças na experiência consciente” (Lati e Hopkins, 1979, pág. 15). Através da realização destas experiências na meditação, obtém-se familiaridade com o processo da morte. A perfeição desta Yoga, portanto, permite o domínio sobre a morte, a transformação do *prana* da sustentação da vida mais sutil na base da “luz clara metafórica” e do “corpo ilusório”- e a subseqüente liberdade do renascimento (Lati e Hopkins, 1972, pág. 71-72). Estas descrições constituem a essência de obras como “O Livro dos Mortos Tibetano” e muito considerado pela teoria que existe por trás das práticas meditativas Tântricas.

**Doenças de *rLung***

As doenças mentais são descritas dentro de duas seções dos Tantras médicos tibetanos: a categoria das doenças de *rLung* em geral e a categoria "insanidade" (em tibetano *smyo*). Para apreciarmos a concepção tibetana de distúrbio mental é necessário compreendermos em alguma profundidade os conceitos tibetanos sobre a natureza, etiologia e sintomas das doenças de *rLung*.

1. Etiologia: De acordo com a medicina tibetana, as doenças do fluxo de *prana* são numerosas, cada distúrbio variando em graus de severidade. Considera-se que distúrbios iniciais de desequilíbrios no fluxo de *prana* surjam através de seus canais naturais. A repetida perturbação, entretanto, leva a uma elevação de *rLung*, além de sua quantidade normal, mas ainda confinado em seus canais naturais. Estes dois processos (de perturbação inicial e elevação anormal) são em geral inseparáveis; juntos resultam em alterações das funções destes sistemas orgânicos que são predominantemente de natureza *rLung*. Com a continuidade da perturbação, este eleva-se além de um ponto crítico e, conseqüentemente, extravasa de seus canais naturais, perturbando os outros dois *nyes-pa*, assim como os processos corporais dependentes dos mesmos. De maneira semelhante, se um dos outros *nyes-pas* é perturbado e elevado, extravasa e afeta a circulação de *rLung*, causando sintomas de redução deste último. As causas gerais de desequilíbrio de *rLung* incluem: dieta ou padrões comportamentais inadequados, fatores sazonais, medicamentos incorretos, venenos, forças externas prejudiciais e a realização de ações negativas (Dhonden, 1980). Algumas destas causas (tais como fatores dietéticos, sazonais, comportamentais e tóxicos) são definidos através do questionamento e do raciocínio; alguns (tais como a

influência de forças externas) são deduzíveis através do exame e outros (tais como a realização de ações negativas) são suposições quando todas as outras causas estiverem ausentes.

Certos fatores comportamentais servem como agentes patológicos na formação, elevação e distúrbio de *rLung*. Representam os extremos do comportamento físico e mental que influenciam diretamente na circulação de *rLung* no corpo, com ramificações tanto físicas como mentais. Estes fatores incluem:

-dieta pobre (por exemplo, manteiga, alimentos leves ou ásperos em excesso, tais como, café, pepino, chá forte ou carne de porco)
-relações sexuais em excesso
-alimentação insuficiente ou jejum prolongado
-insônia
-esforço físico, oral e mental ou exercícios em jejum
-"pensamentos físicos" (pensar sobre algo durante muito tempo sem fazer nada realmente relacionado a isso, Dhonden, 1980)
-hemorragia
-vômitos ou diarréia em excesso
-exposição ao frio, tal como brisas
-perda de apetite
-tristeza ou alegria em excesso
-depressão (especialmente como resultado de um desejo frustrado)
-má-nutrição
-esforço na eliminação de excreções, retenção forçada dos mesmos, eliminação excessivamente forçada de saliva ou espirros

2. Categorias: Há um total de sessenta e três diferentes doenças de *rLung*, cada uma delas descritas em termos dos complexos sintomas que as compreendem. Destas sessenta e três doenças, quarenta e oito per-

tencem à categoria de patologias gerais, graves o suficiente para afetar um sistema orgânico em particular, enquanto quinze delas pertencem a uma categoria específica que compreende distúrbios no funcionamento e no equilíbrio dos cinco tipos de *rLung* detalhados na parte 4.

A categoria de doenças gerais é sumariamente descrita em termos de seus efeitos sobre o crânio, o coração, pulmão, intestino grosso, rins, fígado, estômago ou todo o corpo. Quando excesso, o extravasamento de *rLung* a partir de seus canais naturais produz distúrbios caracterizados principalmente por sintomas neurológicos (incluindo rigidez muscular, espasmo, enfraquecimento, edema/distensão, limitação dos movimentos dos membros, dores, perda da função sensorial, dormência, formigamento e coma).

A categoria de doenças específicas são resumidas em termos das manifestações dos distúrbios de cada uma das cinco correntes prânicas principais. Os complexos sintomáticos específicos refletem o desequilíbrio de correntes prânicas específicas de maneira que serão detalhadas sumariamente.

3. Sintomas: Ficou claro que o espectro de distúrbios do fluxo de *prana* abrange muito mais do que apenas desequilíbrios mentais. Os textos médicos tibetanos contém descrições detalhadas dos sintomas que caracterizam a deterioração física, resultante do distúrbio de *rLung*. Dentro destas listas estão uma infinidade de sintomas definidos pelos profissionais de saúde ocidentais como “queixas inespecíficas”. O indivíduo, sofrendo de um ou mais destes sintomas, sente que algo está errado – mas o médico ocidental com freqüência não é capaz de fazer um diagnóstico definido. Quando reconhece que os fatores

comportamentais e dietéticos podem ser agentes etiológicos, os médicos tibetanos não rejeitam estes sintomas como “psicossomáticos”, pois para este profissional eles representam reflexos de um distúrbio no fluxo de *prana* do organismo em questão. Existe uma explicação dentro do sistema médico tibetano para estas queixas e os pacientes são tratados adequadamente.

Os sintomas dos distúrbios de *rLung* são os seguintes:

(Para maiores esclarecimentos ver Dhonden e Kelsang, 1977: a gama de sintomas e sinais pode parecer nebulosa, mas de acordo com a medicina tibetana, são indicadores de um desequilíbrio prânico)

-pulso: vazio e desgovernado, desaparece quando pressionado

-urina: clara e aquosa sem qualquer transformação após o resfriamento

-inquietação

-soluços

-mente instável, distraída

-vertigem

-zumbido

-língua: seca, vermelha e áspera com sabor adstringente mesmo quando nenhum alimento foi ingerido

-dores difusas e não localizadas

- tremores e calafrios

-dores difusas ao movimentar todas as partes do corpo

-preguiça

-cãibras que inibem a flexão e a extensão dos músculos

-sensação como se a carne estivesse separada da pele e os ossos separados das articulações

-sensação de ossos quebrados

-sensação de que os órgãos e os olhos estão salientes

-sensação de que os membros estão limitados
-pele arrepiada
-insônia
-bocejos, tremores, desejo de espreguiçar-se
-raiva
-impressão de que ossos e articulações da região pélvica foram contundidos
-dor nas costas, no peito e na mandíbula
-dor nos pontos focais de *rLung*: primeira, sexta e sétima vértebras, especialmente quando pressionadas
-ânsias de vômitos
-distensão gástrica
-ruídos abdominais

Os sintomas de elevação grave de *rLung* (Dhonden e Kelsang, 1977, pág. 83) incluem: ressecamento do corpo, atração por calor, tremores, protusão do abdome, constipação, verborréia, vertigem, perda de vigor, insônia e redução da claridade dos sentidos. Os sintomas da redução de *rLung* incluem perda de energia, pouca conversação, desconforto físico, perda de memória e atenção, frio, fraqueza digestiva, sensação de peso, preguiça, sono em demasia, dificuldade para respirar, salivação e produção excessiva de muco e frouxidão dos membros.

Para o médico tibetano, a presença de qualquer um dos sintomas físicos e mentais listados acima é imediatamente sugestivo de um distúrbio de *rLung*. Obtém-se a confirmação através da análise do pulso, da urina e do questionamento da presença dos agentes patológicos listados anteriormente.

Às vezes, o conjunto de sintomas, sinais físicos e história pessoal indica um distúrbio específico de uma das cinco correntes principais: sustentação da vida, ascendente, metabólica ou descendente. Examinaremos alguns destes distúrbios específicos.

4. Distúrbios do *rLung* sustentador da vida: As ansiedades mais comuns, as depressões menores e as emoções superficiais incontroláveis são atribuídas ao desequilíbrio ou perturbação primária da corrente prânica da sustentação da vida (em tibetano *sok-rLung*). Quando esta corrente é seriamente afetada, ou seja, com a invasão de seus canais por outras correntes elevadas, podem surgir sintomas relativos a um comportamento histérico ou violento. Se gravemente alterado, pode ocorrer psicose, como será discutido posteriormente.

As causas da perturbação de *sok-rLung* incluem esforço mental de qualquer tipo, dieta excessivamente hipoproteica, jejum, permanecer longos períodos com sensação de fome, esforço físico associado com quaisquer dos fatores acima e eliminação forçada das excreções. É mais provável que o distúrbio ocorra quando as circunstâncias externas fluem em excesso. Os sintomas de *sok-rLung* alterado podem incluir vertigem ou hiperpnéia, assim como perturbações mentais.

Em resumo, os tibetanos consideram a maioria das ansiedades e depressões em termos de um distúrbio de *sok-rLung*, na corrente prânica da sustentação da vida que fornece a base física para a mente. Como se afirma que a mente repousa na corrente prânica de sustentação da vida, quando esta é perturbada a mente é alterada da mesma forma e conseqüentemente sofre um distúrbio.

5. *Sok-rLung* induzido pela meditação: Uma área na qual a cultura tibetana pode declarar indiscutível habilidade é na teoria e prática da meditação. Um tipo específico de distúrbio de *sok-rLung* está associado com a meditação: é uma complicação da prática inadequada da meditação e é referida simplificadamente como *sok-rLung*. Os médicos, lamas e instrutores de meditação

tibetanos são bem versados nas causas predisponentes, sintomatologia e tratamento desta doença. Como os ocidentais tornaram-se crescentemente fascinados com a meditação, um reconhecimento preciso da patologia pode provar ser necessário.

De acordo com os tibetanos, este tipo de *sok-rLung* pode surgir com maior probabilidade nos meditantes inadequadamente instruídos nos métodos destinados a concentrar a mente. Se o objeto da meditação não é agradável ao indivíduo, se a concentração desenvolvida é manchada por estados negativos da mente ou não equilibrada com atenção suficiente ou especialmente, se a mente não está concentrada com o esforço adequado, pode haver o desenvolvimento de *sok-rLung*. O último ponto talvez seja o mais importante. Quando se desenvolve esforço na tentativa da mente em concentrar-se no objeto de meditação, ou seja, ao invés de ser suavemente orientada para um único sentido, a mente é forçada à submissão, se desliza e contrai-se em sua tentativa de concentrar-se, diz-se que ela “se levanta buscando encontrar o objeto. A corrente prânica na qual está montada eleva-se com a mesma, produzindo os sintomas e sinais de *sok-rLung*. Este mesmo aumento em *sok-rLung* ocorrerá também quando pensamentos interiores obsessivos sobre o progresso na meditação surgirem em uma mente já concentrada a um nível no qual absorções sensoriais externas não mais ocorrem.

O resultado deste desequilíbrio de *sok-rLung* é um tipo de estado maníaco no qual a mente se move. Ao invés de se tornar tranqüila com prática da meditação, a mente reage com uma tentativa forçada de dominá-la e torna-se incapaz de se localizar em qualquer objeto. Ela salta de tópico para tópico, tornando o indivíduo ansioso, impaciente e com

freqüência dramaticamente emocional e insensível a orientação dos professores (por causa da incapacidade da mente em concentrar-se efetivamente nas palavras de outras pessoas).

Um professor sensível pode observar melhor o distúrbio de *sok-rLung* em um estágio precoce, envolvendo o aluno em uma conversa calma e lenta e observando a forma como sua mente e sua fala saltam com freqüência de um objeto para outro, antes que um pensamento esteja completamente terminado. A expressão, a inquietação, a aparência dos olhos e a relutância para responder às questões também são dados valiosos para identificar a presença desta doença. Fisicamente, o pescoço, os ombros e a região dorsal superior com freqüência estão doloridos.

Em casos menos avançados, a mudança do objeto de meditação ou uma cuidadosa instrução sobre o método de meditação pode ser suficiente. Em casos mais avançados, está indicada uma interrupção em todos os esforços para a meditação. Uma dieta muito nutritiva, alimentos altamente proteicos são prescritos e o indivíduo afetado é instruído a relaxar e divertir-se, a evitar pensamentos aborrecedores para ficar mais calmo, assim como não passar muito tempo sozinho. O distúrbio da corrente de sustentação da vida é reconhecido como um risco na prática da meditação, afetando iniciantes assim como aqueles com poderes de concentração desenvolvidos, e são feitos esforços para reconhecer os sinais do distúrbio tão logo apareçam. (A seção sobre *sok-rLung* induzido pela meditação foi compilada após entrevistas com o Dr. Yeshe Dhonden, Dharamsala, Índia; com o Venerável Lobsang Gyatso, Diretor do Buddhist School of Dialetics, Dharamsala, Índia; Venerável Kalu Rimpoche, em Sonada, Índia e com S.S. Gyalwa

Karmapa, Rumtek Monastery, Sikkim, na primavera de 1981)

6. Outras doenças de *rLung*: Enquanto a maioria das doenças mentais, segundo a medicina tibetana, são reflexos de distúrbios do *rLung* sustentador da vida, as rupturas do equilíbrio das outras quatro correntes prânicas principais também ocorrem com manifestações psicofisiológicas. Estas perturbações podem ser limitadas a uma corrente individual ou associada ou como efeito colateral da alteração do *rLung* sustentador da vida. Por exemplo, o equilíbrio da corrente ascendente pode ser rompido através de casos tão diferentes como a supressão do vômito, carregar objetos pesados ou mesmo um emocionalismo excessivo, especialmente choro. Manifestações sintomáticas incluem dificuldades na deglutição, fadiga, indisposição e na memória. O *rLung* difusivo pode ser perturbado pela hiperatividade, stress físico, inquietação, repouso em local úmido, abafado, medo, choque, depressão ou comportamento fóbico. Os sintomas incluem desgaste geral, insônia e funções mentais reduzidas evidenciadas por bocejos exagerados, olhar fixo, atividade verbal excessiva e medos inconsistentes.

Os distúrbios do *rLung* metabólico podem ser agravados por alimentação de difícil digestão ou por dormir durante o dia. Resultam em indigestão, perda de apetite, vômitos ou hipoatividade abdominal. O *rLung* descendente pode ser agravado pela eliminação forçada das excreções ou pelo aumento de *mKris-pa*. Seu desequilíbrio produz constipação, dificuldades respiratórias e dor na região pélvica.

Um caso totalmente desenvolvido de depressão clínica, entretanto, com seu complexo sintomatológico de perda de peso, anorexia, constipação, incapacidade

de concentração e insônia poderia representar desequilíbrio em pelo menos quatro das cinco correntes prânicas. O distúrbio do *rLung* sustentador da vida reflete-se no estado de ânimo depressivo; o desequilíbrio do *rLung* difusivo por um funcionamento mental abaixo do padrão, insônia e desgaste geral; o distúrbio do *rLung* metabólico poderia contribuir para a perda do apetite e as perturbações do *rLung* descendente relacionam-se com a constipação. É raro que um desequilíbrio de longa duração do *rLung* da sustentação da vida não influencie o equilíbrio das demais correntes (Dr. Yeshe Dhonden, comunicado pessoal, Março de 1981).

7. Terapêutica: De acordo com a medicina tibetana, o tratamento das doenças de *rLung* é de quatro tipos: dietético, comportamental, medicamentoso e terapias secundárias, tais como massagens, moxabustão ou enemas. Alguns distúrbios podem ser tratados simplesmente com dietas e modificações comportamentais; a maioria exige a prescrição de medicamentos compostos por inúmeras fontes naturais, predominantemente ervas, e alguns tratamentos são auxiliados por medidas acessórias, especialmente as massagens com óleo.

As diretrizes dietéticas gerais para as doenças de *rLung* incluem a ingestão de alimentos proteicos, especialmente carne, sopas feitas de ossos, leite quente, massa de grãos cozida, óleo de sementes, açúcar mascavo, alho e cebola. As diretrizes comportamentais incluem abstinência de fatores patogênicos (detalhados anteriormente), um ambiente agradável, morno, não muito claro ou brilhante, de preferência no andar térreo, vestimentas quentes, a companhia de pessoas amigas, agradáveis, conversas

amigáveis e prazeirosas e uma sala e uma cama confortáveis que possam induzir a um sono tranqüilo.

Uma variedade de compostos à base de ervas, contendo de oito a trinta e cinco ingredientes é utilizada no tratamento das doenças de *rLung*, após um diagnóstico acurado, realizado através do questionamento e dos exames do pulso e da urina. Os principais medicamentos utilizados para o tratamento dos distúrbios do *rLung* da sustentação da vida são fornecidos no apêndice.

**Insanidade**

(Baseado na tradução do capítulo 78 da terceira parte do "rGyud-bzhi", com comentários do Dr. Yeshe Dhonden aos autores)

1. Características gerais:

Apesar de muitos autores (Ardussi e Epstein, 1978; Burang, 1967) terem feito referência ao conceito tibetano de insanidade (em tibetano *smyon-pa*; pronuncia-se "nion-ba"), nenhum deles parece ter tido acesso às obras médicas fundamentais sobre o assunto. A medicina tibetana depende muito da teoria tântrica para a descrição e explicação da insanidade. De acordo com o Tantra, é a corrente da sustentação da vida a principal afetada na insanidade – especialmente em sua forma sutil como a base para a consciência mental. Nas descrições tântricas, o sítio da corrente da sustentação da vida é o coração. Na área do coração localizam-se os canais principais que contém a corrente de sustentação da vida, que por sua vez sustenta ou serve como montaria para a mente da consciência mental conceitual. A psicose é definida como resultado da entrada forçada de uma outra energia no espaço ou canal contendo o prana sutil sustentador da vida, e esta energia é geralmente externa e prejudicial, mas algumas vezes é simplesmente um outro *nyes-pa* ele-

vado (perturbando a relação entre o fluxo prânico e a mente).

Como com outros distúrbios, certos fatores são conhecidos por encorajarem o desenvolvimento da insanidade. A depressão, um esforço mental, um coração fraco, uma dieta pobre e padrões comportamentais tais como intoxicação por excesso de álcool ou drogas, todos são relacionados como causas predisponentes. Além disso, na patogênese da insanidade, a interferência de influências externas prejudiciais age como uma condição para seu desenvolvimento. Esta condição age como agente auxiliar, o fator externo imediato que precipita as mudanças na consciência, mas que não pode agir sem as causas predisponentes. Portanto, causas e condições agem em conjunto para romper as correntes prânicas que sustentam a mente.

Os mecanismos desta ruptura são descritos com alguns detalhes nos Tantras filosófico-religiosos e apenas citados nos textos médicos. O centro do coração é concebido como um lótus de oito pétalas em cujo centro localiza-se o “rei dos canais”, o sítio do *rLung* mais sutil, que serve como base para a consciência do *bardo* ou estado intermediário (este canal é descrito como sendo tão fino como um fio de cabelo do rabo de cavalo). Circundando este canal estão os quatro canais principais que se dirigem para cada uma das quatro direções, e outros dois canais, um acima e outro abaixo do centro do coração. O canal ao leste é considerado anterior. Estes seis canais, ou “seis conjuntos de consciências” representam as localizações das cinco divisões da corrente da sustentação da vida que sustentam as consciências sensoriais, além do caminho da corrente sutil da sustentação da vida que sustenta a mente da

consciência mental conceitual. Estas localizações são as seguintes:
Leste (anterior): consciência da audição - cor negra
Oeste (posterior):consciência da olfação - cor amarela
Norte (lateral): consciência do paladar - cor branca
Sul (lateral): consciência da visão - cor avermelhada
Superior (acima): consciência do corpo - cor verde
Inferior (abaixo): consciência mental - cor azulada

A infiltração por influências externas prejudiciais ou por *nyes-pas* ocorre através do canal anterior, através da corrente que sustenta a consciência da audição. É conduzido através do canal anterior até o inferior, local que sustenta a consciência mental. Esta infiltração gera um bloqueio no sítio inferior, ocluindo ou revertendo a corrente de *prana* sobre a qual a mente se localiza. Portanto, o controle sobre o funcionamento do processo mental é perdido, com perda da memória e comportamento histérico precedendo a psicose inteiramente desenvolvida.

A mente, a memória e a consciência mental são então perturbadas. A capacidade de sentir prazer ou desconforto, que normalmente acompanham todos as consciências sensoriais, também é perdida, assim como a capacidade de sentir felicidade e tristeza e de compreender a natureza e as causas do sofrimento. “A pessoa torna-se uma carruagem sem um condutor e agora ela não encontra nenhuma consciência que esteja sob seu controle”. (Dr. Yeshe Dhonden, comunicação pessoal, março de 1981).

Apesar deste processo ser eventualmente descrito como resultante de “assalto do *rLung* sustentador da vida por influências externas prejudiciais”, este não é o caso, na realidade. Pelo contrário, a influência prejudicial penetra forçosamente no sítio da corrente da sustentação da vida, retirando-o

e agindo naquele espaço. Isto é semelhante a “duas pessoas vivendo forçosamente juntas em um mesmo quarto”, quando um se torna mais poderoso, o outro perde o controle e a luta se generaliza. A mente da pessoa afetada já não exibe sua natureza original, mas esta também não perdeu totalmente sua mente. Como resultado, entretanto, os órgãos sensoriais e a consciência “funcionam em total dependência com os objetos com os quais entram em contato” (Dr. Yeshe Dhonden, comunicação pessoal, março de 1981), fazendo com que o indivíduo fique freqüentemente sem auxílio, incapacitado em seu próprio ambiente, reagindo de uma maneira imediata ao estímulo sem os benefícios dos julgamentos racionais ou das memórias.

Podem ser diferenciados sete tipos de insanidade:

I. Insanidade com distúrbio primário de *rLung*: o indivíduo é superficialmente desenvolvido, é temperamental e emocionalmente lábil, apresenta a esclera avermelhada e piora após a refeição (ou seja, enquanto digere o alimento).

II. Insanidade com distúrbio primário de *mKris-pa*: o indivíduo afetado está freqüentemente irado, deseja alimentos frios, apresenta urina e esclera amarelada, tem a visão perturbada por imagens de fogo e estrelas.

III. Insanidade com distúrbio primário de *Bad-kan*: o indivíduo é calmo, anorético, retraído, sonolento, fisicamente úmido e com excesso de saliva e muco.

IV. Insanidade com distúrbio complexo de todos os três *nyes-pas*: o indivíduo apresenta sintomas e sinais dos três casos acima.

V. Insanidade caracterizada primariamente por depressão (psicose depressiva): precipitada freqüentemente pela separação de posses ou da família, o indivíduo

está centralizado nele mesmo, punindo-se freqüentemente sem qualquer razão, torna-se facilmente agressivo ou delirante, sem qualquer controle sobre o corpo, a fala e a mente. Nestes momentos, pode-se ouvir o paciente murmurando palavras sem sentido. Nos momentos mais tranqüilos, pondera excessivamente sobre as perdas emocionais, apresenta uma atitude retraída, sofre de insônia.

VI. Insanidade primariamente resultante de causas tóxicas: ou seja, toxinas internas ou externas que infiltram o corpo; o indivíduo é caracterizado por palidez, perda completa da compleição, fraqueza, debilidade e delírio.

VII. Insanidade causada primariamente por forças prejudiciais: estes casos são caracterizados pela alteração súbita na personalidade, o indivíduo adquire temperamento e padrões de comportamento de um dos sessenta tipos de influências prejudiciais, conhecidos pelos demonologistas tântricos. Mesmo nos casos acima, aparentando outros distúrbios, a influência por forças prejudiciais (espíritos) não pode ser descartada.

2. Influências espirituais:

Como pudemos observar através da discussão anterior, os conceitos tibetanos de psicopatologia consideram a possessão por espíritos como uma condição ativadora da psicose. Do ponto de vista tibetano, há muitos tipos diferentes de possessão, alguns deliberados, saudáveis e funcionais e outros inadvertidos e disfuncionais.

Dos seis reinos da cosmologia tibetana - homens, animais, fantasmas famintos (*pretas*), seres infernais, deuses invejosos e deuses (*devas*) – os espíritos que causam psicose pertencem primariamente ao reino dos fantasmas famintos. Estes

seres são motivados por todas as emoções afetivas (tais como ódio, desejo e ignorância), são capazes de viajar tão rápido quanto os pensamentos, e são eventualmente atraídos pelas predisposições humanas à sua influência.

As formas deliberadas de possessão por espíritos incluem aquelas procuradas pelo oráculo tibetano que "age como um porta-voz dos deuses ou dos espíritos que o possuem e falam através dele, com freqüência sem conhecimento do que está sendo dito, respondendo diretamente às questões daqueles que o consulta" (H.R.H. Príncipe Peter da Grécia e Dinamarca, 1978).

De acordo com os tibetanos, a terapia de primeira linha para uma doença presumivelmente causada por espíritos é religiosa. Os serviços de um *lama* ou de um médico treinado desta forma são empregados em cerimônias destinadas a desfazer-se das influências prejudiciais. Em muitos dos rituais tântricos empregados em tais casos, o médico ou o lama assumem o papel de *vajracarya* ou hierofante, tornando-se "uma espécie de funil para despejar as forças vitais sagradas no mundo profano" (Wayman, 1968, pág. 175) através de sua evocação e identificação com os vários aspectos da mente iluminada (Stablein, 1973 e 1968; Wayman, 1973). Como medida preventiva, o indivíduo afetado desenvolverá certas práticas espirituais para repelir posteriores influências espirituais. Cultivar a caridade e outras ações saudáveis também é benéfico para os pacientes – a força do mérito que acompanha tais ações auxilia no domínio das influências negativas.

**Sumário**

A tradição tibetana contém uma teoria compreensiva da personalidade, um sistema diagnóstico e

uma teoria da patologia derivada da medicina tibetana, sistemas de classificação de psicopatologia e uma cosmologia que considera a intervenção de entidades não-humanas (ou transpessoais). Historicamente, as influências da Ásia Central, Índia, China e Pérsia predominaram, com as influências religiosas budistas inexoravelmente entrelaçadas. Como no caso do budismo tibetano, a maioria das teorias médicas e dos conceitos foram conservados com alterações mínimas desde o período entre os séculos 8 e 13.

Para os ocidentais intrigados com a concepção pan-asiática de uma energia vital universal, desenvolvida, denominada variavelmente como *prana* ou *ch'i*, o sistema médico filosófico tibetano fornece uma visão detalhada da padronização desta energia e das manifestações de seu distúrbio.

Uma compreensão especial das armadilhas mentais da prática meditativa está incluída nos conceitos tibetanos de doenças mentais. A análise dos remédios à base de ervas utilizados por esta tradição há milhares de anos apenas começou. A tradição tibetana encerra uma compreensão da mente que remonta a uma época passada, mas ainda sobrevive e está disponível para análise.

**Apêndice**

São fornecidos os ingredientes de alguns medicamentos utilizados para tratar distúrbios mentais resultantes do desequilíbrio da corrente prânica de sustentação da vida (*sok-rLung*). As fórmulas destes medicamentos foram obtidas do farmacologista-chefe da Farmácia do Tibetan Medical Center, Dharamsala, Índia. Os termos em latim ou em português fornecidos aqui são traduções grosseiras do tibetano e podem não ser perfeitamente precisas, especialmente porque a análise botânica da matéria médica tibetana ainda

não foi realizada. Freqüentemente, portanto, não há verificação se a planta classificada pelos tibetanos com um nome latino é de fato a mesma planta que conhecemos por aquela denominação. A lista dos ingredientes é destinada a dar uma indicação da complexidade do sistema tibetano de formulação dos medicamentos.

-Agar-Gayba (Aquilaria agallocha – 8): *Aquilaria agallocha*, *Myristica fragrans*, *Spondias axilaris*, *Tabashir* (resina do bambu), resina da *Shorea robusta*, *Saussurea lappa*, *Terminalia chebula*, o pistilo e o estame da flor da *Caesalpinea ferrea*.

-Agar-Chonga (Aquilaria agallocha – 15): *Aquilaria agallocha*, *Spondias axilaris*, sândalo branco, sândalo vermelho, *Myristica fragrans*, resina do bambu, *Crocus sativus*, um tipo de *Rhodolia*, *Terminalia chebula*, *Terminalia belerica*, *Emblica officinalis*, *Iris arema*, *Tinospora cordifolia*, salamin indiano, alho.

-Agar-Nyishu (Aquilaria agallocha – 20): *Aquilaria agallocha*, *Myristica fragrans*, *Spondias axilaris*, resina do bambu, resina da *Shorea robusta*, *Saussurea lappa*, *Terminalia chebula*, o pistilo e o estame da flor da *Caesalpinea ferrea*, bile solidificada de elefante, *Syzigium aromaticum*, tamarindo, *Crocus sativus*, *Iris arema*, chifre de rinoceronte, a "mãe da pérola", *Strichnus nux-vomica* coração de coelho, *Emblica officinalis*, sândalo.

-Agar-Songna (Aquilaria agallocha – 35): *Aquilaria agallocha*, *Myristica fragrans*, *Syzigium aromaticum*, resina do bambu, *Elettaria cardamomum*, *Amomum sabulatum*, *Terminalia chebula*, *Iris arema*, *Emblica officinalis*, *Tinospora cordifolia*, alho, salamin indiano, chifre de rinoceronte, *Adhatoda vasica*, *Swertia chirata*, *Picrorhiza kurroa*, almíscar *ballirem* indiano, *Strichnus nux-vomica*, o pistilo e o estame da flor da *Caesalpinea*

*ferrea*, *Saussurea lappa*, papoula azul, *Punica granatum*.

**Referências**


.Ardussi, J. e Epstein, L. "The Saintly madman in Tibet", *Himalayan anthropology*, J. F. Fisher (ed.) The Hague: Morton, 1978.

.Burang, T. *Tibetan Art of Healing*. London: Watkins, 1957, 1974.

.Chang, G. *Teachings of Tibetan Yoga*. Secaucus, N. J.: Citadel Press, 1963, 1977.

.Dash, V. *Tibetan Medicine*, Dharamsala, Índia: Library of Tibetan Works and Archives, 1976.

.Dondhen, Y. “Medicina Tibetana”. Editora Chakpori. 1992.

.Dondhen, Y. *Introductory Lectures on Tibetan Medicine*. (Traduzido por Sonam Topgay, Jhampa Kelsang e J. Hopkins). Manuscrito não publicado, 1980.

.Dondhen, Y. e Kelsang, J. (Tradutor). *The Ambrosia Heart Tantra, vol. 1: The Secret Oral Teaching on the Eight Branches of the Science of Healing.* Dharamsala, Índia: Library of Tibetan Works and Archives, 1977.

.Evans-Wentz, W. Y. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Londres: Oxford University Press, 1958.

.Finckh, E. *Fundamentos da Medicina Tibetana.* Editora Chakpori, 1998.

.Finckh, E. *Tibetan Medicine - Theory and Practice.* Michael Iris e Aung San Suu Kyi (ed.), *Tibetan studies in honor of Hugh Richardson*. Nova Delhi: Vikas Publishing, 1980.

.Goleman, D. e Epstein, M. "Meditation and wellbeing: an eastern model of psychological health". *Revision*, vol. 3, nº 2 : 1980, 73-85.

.Govinda, L. A. *Foundations of Tibetan Mysticism*. Nova York: Samuel Weiser, 1960.

.Kao, J. *Three milennia of Chinese psychiatric*. Nova York: Institute for Advanced Research in Asian Science and Medicine, 1979.
.Lati Rimpoche e Hopkins, J. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. Nova York: Gabriel Press, 1979.
.*Medicina Tibetana, Livros 1 e 2 .*São Paulo: Editora Chakpori, 1993.
.Príncipe Peter da Grécia e Dinamarca. "Tibetan Oracles", J. F. Fisher (ed.), *Himalayan antropology*. The Hague: Morton, 1978.
.Rao, S. K. *Tibetan Medicine*. Nova Delhi: Arnold-Heinemman, 1979.
.Rechung Rimpoche, Jampal Kunzang. *Tibetan Medicine*. Berkeley: Univ. of California Press, 1973, 1976.
.Snellgrove, D. e Richardson, H. *A Cultural History of Tibet*. Londres: Weidenfeld and Nicholson, 1968.
.Stablein, W. "A medical-cultural system among the Tibetan and Newar Buddhists: Ceremonial medicine". *Kailash: A Journal of Himalayan Studies*. Vol. 1, nº 3, 1973.
.Stablein, W. "A descriptive analyses of the content of Nepalese Buddhist Pujas' as a medical-cultural system with reference to Tibetan parallels". J. F. Fisher (ed.), *Himalayan anthropology.* The Hauge: Morton, 1978.
.Touw, M. "300 turn of century Ayurvedic botanical remedies". Manuscrito não-publicado, Arnold Arboretum, Harvard University, 1980.
.Tsarong, J. "Concepts in Tradicional Tibetan medicine: Pathophysiology, diagnosis and treatment". *Acupunture & Eletro-Therapeut. Res. Int. J.*, vol. 4, 149-158, 1979.

.Wayman, A. "The religious meaning of possession states". R. Prince (ed.), *Trance and Possession States*. Montreal: R. M. Bucke Memorial Society, 1968.
.Wayman, A. "Buddhist tantric medicine theory on behalf of oneself and others". *Kailash: A Journal of Himalayan Studies*, vol. 1, nº 2, 1973.

## EXTRAÇÃO DA ESSÊNCIA (bCud-Len)

***Gyal-wa Gen-dun Gya-tso (1475-1572) - O Segundo Dalai Lama do Tibete***
Traduzido do tibetano por Tsepak Rigzin

Há muitos textos na literatura budista tibetana relacionados com a prática de yoga e meditação com o objetivo de promover a saúde, a longevidade e influenciar as energias corporais de tal forma que forneçam ao praticante um nível mais claro e sutil da consciência. Uma destas coleções de textos é denominado *bCud-Len* ou a "Extração da Essência".

Neste sistema, o meditador evita temporariamente a ingestão de alimentos, permanecendo em um estado de subsistência, contando apenas com pílulas produzidas a partir de plantas medicinais, minerais, rochas etc. ou simplesmente com água, minerais ou semelhantes, que são consagrados por métodos ióguicos. O texto que segue refere-se à tradição de utilizar pílulas à base de flores não tóxicas. Denominada *me-tog bcud-len*, ou seja "retirando a essência das flores", esta é uma das tradições mais populares da "Extração da Essência" e foi trazida ao Tibete durante a segunda metade do século 11 pelo renomado mestre Pa-dam-pa Sang-gye, antepassado da linhagem Zhu-je (em tibetano, zhi-byed) da seita Nyingma, à qual pertencia o pai do Segundo Dalai Lama. É relevante notar aqui que a tradição da "Extração da Essência das Flores" existente hoje continua exatamente como foi durante a época do Segundo Dalai Lama. A história antiga da linhagem é relatada pelo mesmo na Introdução e as

considerações posteriores foram descritas por Jam-yang Trin-lay na oração da linhagem do guru que foi anexada no apêndice desta obra.

O Segundo Dalai Lama, cujo nome era Gyal-wa Gen-dun Gya-tso, nasceu em 1475, filho do iogue Nyingma Kun-ga Gyal-tsen e estudou a doutrina Nyingma desde a tenra idade. Reconhecido com 4 anos de idade como a reencarnação de Gen-dun Drub, o Primeiro Dalai Lama, entrou para o Monastério de Tashi Lhunpo em 1486, e realizou estudos superiores no Monastério de Drepung, em 1495. Completou-os ainda jovem, juntamente com os refúgios meditacionais tradicionais, adquirindo reconhecimento como um dos maiores santos/eruditos do país. Quatro volumes de obras, incluindo centenas de títulos abrangendo os aspectos do Sutrayana, foram compostos com sua pena. O trabalho a seguir é uma das mais breves de suas criações literárias, ainda que das mais duradouras, ou seja, continua sendo estudada e praticada pela comunidade tibetana de Ri-khrod-pa, ou por iogues radicais. Apesar de breve, apresenta todos os estágios e aspectos da tradição com clareza extraordinária. Espero que seja benéfico e de algum auxílio para os que buscam a verdade espiritual.

Gostaria de agradecer ao Dr. Bhagwan Dash e ao Dr. Pema Dorjee por identificarem os nomes das flores. Agradecimentos especiais ao nosso diretor Kungo Gyatso Tsering pelo aconselhamento e encora-jamento.

## *A Quinta Parte da Instrução sobre a Extração da Essência*

Gyal-wa Gen-dun Gya-tso, O Segundo Dalai Lama

Confio apenas em você, Vajra Yoguini

O Grande Selo na natureza da bênção imutável,
A heroína na postura dançante do mágico,
Concede gentilmente o ato místico de abraçar.
Compreendendo, da profundeza (de meu coração), que as numerosas
Impiedades dos preconceitos obscuros desta vida são minhas inimigas,
Devo transcrever a instrução sobre a Extração da Essência Como uma condição favorável para a prática da doutrina sagrada.

A instrução sobre a Extração da Essência fornecida aqui tem duas seções:
-O relato de sua origem e
-A linhagem da instrução que chegou até nós (a partir de sua origem)

**Primeira Seção: O relato de sua origem**

Vajra Yoguini passou esta instrução a Padampa Rimpoche que realizou-a e conseguiu méritos. Ele viveu durante 572 anos. Desde então, até os dias atuais, a linhagem da instrução permaneceu ininterrupta: de Padampa Rimpoche foi transmitida sucessivamente para Mi-nyag Rin-gyal, Re-toen Lo-does Tsung-me, Lama Tse-wang e Nges-nying-pa Choe-Kyi Gyal-tsen Rin-chen. Este transmitiu-a para seu filho, o grande Kun-ga De-leg Rin-chen Pal Zang-po que, com prazer, ensinou-a para mim. A declaração de que Vajra Yoguini transmitiu esta instrução diretamente para Mi-nyag Rin-gyal parece ser incerta. Esta também é a opinião de meu mestre.

**Segunda Seção: A linhagem da instrução**

Esta seção contém duas partes. Na primeira faz-se a identificação dos discípulos para quem a instrução pode ser dada e na segunda descreve-se o significado real desta preciosa instrução. Esta segunda parte está constituída por três divisões:
1. A Preparação

2. A Prática Real
3. A Conclusão

-Identificação dos discípulos para quem a instrução deve ser transmitida

Aqueles que possuem forte renúncia – que conseguem perceber que toda existência cíclica é semelhante a um abismo de fogo e que mesmo os prazeres de grandes deuses como Indra e Brahma são como poeira sob as solas de nossos sapatos. Aqueles que, tendo forte repulsa pelas possessões materiais, anseiam pela bênção inseparável do Nirvana, o estado além do sofrimento. E, finalmente, aqueles que renunciaram completamente às coisas deste mundo, que amam a vida em reclusão. Estes seres são os receptáculos favoráveis para esta instrução.

Aqueles que desejam receber o ensinamento porque necessitam de alimentos e roupas são estudantes medíocres e aqueles que procuram-no meramente como uma cura para seus males são receptáculos de baixa categoria.

Além destes, aos aprendizes e praticantes, que desejam sobreviver na Extração da Essência de forma que possam salvar suas almas para tirarem proveitos, não é ensinada a instrução. E ela não será transmitida para aqueles meditadores tibetanos estúpidos que se submetem às práticas rígidas com o único objetivo de obter riqueza e fama, nem para aqueles seres miseráveis que (querem aprender a Extração da Essência) simplesmente porque temem perder sua riqueza. A maioria destes aspirantes podem dar a impressão de que não existirão conseqüências, mas forjam razões para que renasçam como fantasmas famintos. Não importa quão imensas sejam suas motivações, suas

práticas não serão melhores do que os compromissos ascéticos dos Tirthikas[1].

II. O real significado da preciosa instrução

Esta seção possui três divisões:

1. As Preparações
2. A Prática Real
3. A Conclusão

1. As Preparações

A prática deve ser iniciada em uma época especial, tal como o oitavo dia após a Lua nova, durante a estação em que as flores estão se abrindo. Você e os amigos que irão empenhar-se juntamente no refúgio deverão banhar-se e vestir-se com roupas limpas. Então, devem recitar as seis sílabas do mantra Om Mani Padme Hum enquanto visualizam claramente e meditam em Avalokiteshvara (em tibetano: Cherenzig)

Depois, devem dirigir-se a um jardim florido que tenha sido escolhido e se você for portador de um desequilíbrio de *Bad-kan*, colha a *Rhododendron antropogonoides* (D. Don), em tibetano, "ba-lu' me-tog". Para distúrbios de *mKris-pa*, colha flores de *Hypercium*, em tibetano, "sbrag-'zin ches-pa rtag-ngu' me-tog". Para distúrbios do ouvido, colha as Flores Reais *Incervillea sp. aff. arqute* novas, ou seja, *Incervillea younghun...bandi* (Sprague.), em tibetano, "aug-chos-me-tog ma-nyams-pa". Para distúrbios dos olhos colha "yar-mo-tang"[2]. Da mesma forma, para todas as outra patologias utilize as flores indicadas para o desequilíbrio. Se você não apresentar doenças

[1] Literalmente, Os Extremistas, ou seja, iogues que seguem um caminho de auto-tortura através do princípio de que a dor induz intrinsecamente à purificação do karma negativo.

[2] Os termos latinos para este ingrediente não estão disponíveis em qualquer dicionário padrão.

físicas, arranque pelo talo todos os tipos de flores não venenosas que estejam livres de impurezas, como minúsculos pêlos etc.

Espalhe estas flores cuidadosamente sobre um pano limpo, fino e coloque-as em local sombreado para que sequem. Alternativamente, você pode seguir qualquer outro procedimento de secagem que proteja as plantas da degeneração.

Triture estes ingredientes em forma de um pó fino e adicione cerca de 250 g. de farinha de cevada torrada ("phul-gang-tsam") em 500 g. do pó finamente triturado ("bre-gang"). Depois, adicione certa quantidade de *Terminalia chebula* (Retz.), ou seja, mirabólano, em tibetano, "a-ru-gser-mdog". Se este último não puder ser encontrado, adicione três colheres (daquelas utilizadas pelos médicos) de uma variedade de *Terminalia chebula* denominada "a-ru-ra-sa-chen". Adicione duas colheres e meia de *Gymnadenia grassinervis* (Finet.), em tibetano "bdang-lag", e uma colher de *Myristica fragrans* (Hout.), ou seja, noz moscada, em tibetano, "za-ti", todos indispensáveis para a concocção. Se disponível adicione também uma pequena quantidade das seis drogas eficazes[3] ("bzang-drug"), *Aquilaria agallocha* (Roxle), em tibetano, "a-ga-ru" e uma quantidade extra da flor que seja mais apropriada a qualquer distúrbio que possa apresentar. Esta última substância deveria ser complementada geralmente com uma quantidade igual ou, em certos casos, meia colher de *Terminalia chebula* (Retz.), em tibetano, "a-ru". Triture e misture todos estes ingredientes, utilizando mel ou melaço (açúcar mascavado indiano) como base líquida, fazer

[3] As seis drogas eficazes são: *Myristica fragrans*, Houtt.; *Bamboo manna*, *Syzygium aromaticum*, Merr.; *Crocus sativus*, Linn.; *Piper cubelia*, *Elettaria cardamomum*, Maton.

uma massa e enrolar em bolas do tamanho de bolas de gude. Coloque-as dentro de um topo de crânio ou em um recipiente precioso e certifique-se de que ninguém pisará no mesmo.

Este procedimento finaliza a prática preparatória. Meu mestre dizia-me que estes métodos encontrados nos textos destinados à preparação das pílulas perfeitas de ambrosia são instruções quintessenciais fornecidas pelo vitorioso Vajradhara.

## 2. A Prática Real

Primeiramente, limpe o local do refúgio e arrume sobre o altar as oferendas disponíveis. Depois, sente-se em uma confortável almofada de meditação, recite o Mantra do Refúgio com sinceridade, gerando a mente do Bodhisattva e contemplando os quatro incomensuráveis. Terminadas estas introduções, recite o Svabhava Mantra [4], com atenção ao seu significado, para purificar as pílulas no vazio. Depois, [recite o seguinte enquanto] realiza as visualizações descritas:

> "Dentro da esfera do vazio (na vastidão da existência não inerente), em um único momento eu me transformo na Vajra Yoguini branca. Tenho uma cabeça e dois braços, sendo que o direito segura um talhador e o esquerdo, um topo de crânio repleto de néctar. Um bastão místico ("khatvanga") repousa sobre meu ombro esquerdo. Estou adornado com jóias, enfeites de ossos e com os cinco selos. Coloco meu pé sobre um cadáver e minha perna direita está suspensa. Olhando para o céu, convido meus gurus da Raiz e da Linhagem, assim como os Budas e seus filhos, para que venham perante mim como um aglomerado de nuvens."

[4] Om svabhava shuddoh sarvodharma svabhava shuddha ham.

Considera-se que neste estágio deve-se aplicar as duas visualizações: aquela que realiza as duas profundezas (isto é, satisfaz os propósitos do mundo e da Doutrina ou de si e dos outros) ou aquela destinada a prolongar-lhe a vida. A pessoa deve estudar as extensas explicações sobre estas meditações em outros textos. [5]

Em quaisquer destas alternativas o indivíduo deve primeiramente consagrar as pílulas e então embebê-las com a essência dos cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. Tudo isso, juntamente com a essência da vida e dos méritos de todos os seres sencientes, as qualidades dos três reinos[6] e a glória e a excelência do mundo assumem a forma de raios de luz e são absorvidas pelas pílulas, transformando-as na ambrosia ou na sabedoria pura, não *samsárica*.

Dentro deste estado de pura visualização, recite silenciosamente o mantra "Om sarva Buddha dakini harinisa amrita siddhi hum", mil vezes (e sopre as pílulas). Algumas obras estabelecem que as sílabas mântricas "harinisa" devem ser excluídas (da fórmula), mas não é o correto.

Isto conclui a instrução quintessencial sobre a preparação das pílulas de ambrosia a partir de plantas e flores medicinais adequadas que tenham sido coletadas.

---

[5] Instruções detalhadas sobre a extração da essência das plantas provavelmente da mesma linhagem do presente texto podem ser encontradas nas obras reunidas de Thu'U-Bkhwan Blo-Bzang-Chos Kyi-Nyi-Ma, Volume 5CA, págs. 149-157, editado e reproduzido por Ngawang Geleg Demo, Nova Delhi. Os procedimentos da preparação, a prática real e a conclusão estão bem definidos.

[6] O reino do Desejo, o reino da Forma e o reino Amorfo.

*Procedimentos para ingestão das pílulas:* Como antes, visualize sua transformação em Vajra Yoguini, recite o mantra 21 vezes e depois tome as pílulas. Faça isso duas a três vezes ao dia. Pessoas em nível mais avançado devem tomar as pílulas com água quente e aqueles em nível intermediário devem ingeri-las com chá leve. Os iniciantes devem tomar as pílulas uma vez por semana acompanhadas de uma tigela de mingau leve feito de farinha de cevada moída. Enquanto deglute as pílulas[7], visualize seu corpo repleto de néctar. Imagine que isto produz a bênção não contaminada que está concentrada no vazio, denominado "O Samadhi Concentrador da Bênção e do Vazio".

Esta prática deve terminar em 21 dias. Durante a terceira semana as pessoas em nível inicial devem tentar ingerir apenas água quente ou chá preto leve juntamente com suas pílulas. Portanto, durante a primeira semana de sua prática você adquire menor familiaridade com os alimentos; durante a segunda semana você está livre de todas as doenças e durante a terceira semana, você recupera o vigor corporal perdido anteriormente. Portanto, os procedimentos descritos acima destinam-se a curar as doenças e nada mais.

Isto finaliza o procedimento para a ingestão das pílulas.

*Atividades das três portas:* São suportes às práticas acima descritas. Fazer prostrações incansavelmente, dirigir-se a trajetos sagrados (i.e., circundar templos e estupas etc.), recitar mantras e meditar em suas divin-

[7] O indivíduo não deve ingerir as pílulas inteiras, mas deve tritulá-las em primeiro lugar. Esta instrução é fornecida na obra de Th'U-Bkhwan. Estas pílulas devem ser ingeridas três vezes ao dia: ao amanhecer, ao meio-dia e ao anoitecer.

dades meditacionais. Entretanto, não exercite-se excessivamente com estas atividades, pois produziria *Bad-kan*, seguido por outros distúrbios. É importante tentar evitar tais interferências e não se envolver em práticas que bloqueiem a clareza na circulação das energias vitais. Exceto por um pequeno xarope de chá e melaço, evite ingerir qualquer alimento com qualidade áspera. É importante também fazer alguns exercícios físicos ióguicos, tais como os ensinados nas seis doutrinas de Naropa.

3. A Conclusão

Esta prática cura todos os tipos de doenças, prolonga a vida, promove o brilho da aparência física, restaura a jovialidade, reduz as rugas e os cabelos brancos, torna o indivíduo imune às doenças, imune a parasitoses, eleva a sabedoria e o intelecto e, uma vez que você não está mais bloqueado pelos hábitos inadequados, torna-se fácil obter realizações nos caminhos espirituais. Além disso, você certamente será amado por todos e orientado pela (assembléia) das Dakinis, os Viajantes do Céu.

*O final da prática:* Após a prática, tome uma tigela de mingau leve e diluído durante uma semana. A seguir, engrosse gradualmente este mingau elevando a quantidade de farinha de cevada torrada, de forma a acostumar lentamente seu sistema ao alimento comum novamente. É importante observar que alimentos nutritivos, como a carne e a manteiga, não devem ser ingeridos imediatamente após a prática, pois poderiam causar desequilíbrios alimentares e ser arricado à sua vida.

"Para aqueles que desistiram das coisas sem sentido
desta vida
Retirando-se a um maravilhoso e solitário refúgio
Com o objetivo de praticar somente o Dharma,
Dou esta instrução sobre a Extração da Essência.
Desprezíveis são aqueles estúpidos pregadores
(desta instrução)
Que são enfeitiçados pelos espíritos prejudiciais da
elevação da riqueza e da fama
Firmemente compelidos pela armadilha da avareza
E cujas mentes são seduzidas por uma corrente de
falsos ensinamentos."

*O Colofão:*

Este texto, "A Quinta Parte das Instruções sobre a Extração da Essência", foi composto pelo eminente mestre em meditação Gen-dun Gya-tso (S.S. o Segundo Dalai Lama) e descrito aqui com o objetivo de que outros se beneficiem.

## A Oração do Guru da Linhagem da Extração da Essência das Flores

Oro aos pés do Vajradhara Vitorioso
De Yoguini, Pa-dam-pa Sang-gye e Mi-nyag-gyal
Lo-doe Tsung-me e Lama Tse-wang
E do Guru Gyal-tsen Rin-chen

Oro aos pés de Kung-ga De-leg
Gen-dun Gya-tso, So-nam Drag-pa e So-nam Gya-tso,
Gaga Dhaza, Ta-she Gyal-tsen,
E do Guru Jam-yang Drag-pa.
Eu oro aos pés de Zo-pa Gya-tso,
Nga Tse-dag Ten-zin Nyi-ma, Nam-kha Seng-gye,
Jam-yang Nyi-ma e Nga-wang Sam-drup,
E do Guru Lo-zang Choe-pell.

Oro aos pés dos Gurus
Jam-yang Trin-ley e dos excelentes iogues
Ten-zin Gya-tso e Kun-chog Jig-me, o Grande,
Assim como do excelente no refúgio,
Sang-gye Ye-shi

Oro ao meu gentil Guru raiz,
Vajradhara, a encarnação de todos os
Objetos de Refúgio
Manifestando-se de acordo com aqueles
a serem tratados
Doando todas as bênçãos gerais e superiores.

Abençoa-me para renunciar à vida samsárica e
Visualizar-me como Yoguini de forma a
Extrair a essência das plantas medicinais
Que eu possa elevar minha sabedoria,
obter realizações espirituais
E estabelecer o celestial.Corpo de Arco Íris

Em todas as minhas vidas que eu possa
encontrar-me com o gentil Guru
E apreciar a prática inseparável do Dharma.
Que eu possa realizar as qualidades
dos caminhos e solos espirituais
E obter rapidamente o estado do Buda Vajradhara.

*Sub-colofão:*

Esta oração suplementar foi composta por Jam-yang Trinley. Para aqueles interessados, os blocos de madeira onde está impressa a Extração da Essência das Flores, da Água e dos Minerais etc. estão sob a guarda do Monastério Yab-dha Choe-Je Ling.

> Possam os benfeitores, a família Dawa Tsam-choe, receber as bênçãos obtidas do estado de Yoguini ou do renascimento na Pura Terra das Dakinis, pelos méritos derivados da reimpressão destes textos a partir dos blocos da "Extração da Essência" através Daquele que Utiliza o Espaço Branco (a Vajra Yoguini Branca).
>
> Que Todos Possam Obter a Paz