MEDICINA TIBETANA
Livro 7

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

MEDICINA TIBETANA
Livro 7

Dr. Yeshe Dhonden
Jhampa Kelsang

Traduzido por:

Williams Ribeiro de Farias
Dra. Yeda Ribeiro de Farias

EDITORA CHAKPORI

Título original: Tibetan Medicine Series 7
© 1982 Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, Índia

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

AGRADECIMENTOS À PRESENTE EDIÇÃO

Agradeço ao Sr. Lhasang Tsering, ao Venerável Dagom Rimpoche e seu assistente Lama Tsultrim Dorge, ao Sr. Lobsang Samten, à Srta. Nyingma Sherpa, ao Sr. Tsewang Jigme Tsarong, Diretor do Centro Médico Tibetano em Dharamsala, à Maria do Carmo Chagas Ribeiro e ao Sr. Sérgio Fanelli, que ajudaram a tornar possível a edição destes livros sobre Medicina Tibetana.

O Editor
Williams Ribeiro de Farias

ÍNDICE

PARTE 1: O TANTRA RAIZ

COMENTÁRIO SOBRE O TÍTULO **15**
CAPÍTULO 1 ..... **17**
INTRODUÇÃO **17**
CAPÍTULO 2 ..... **30**
REGISTRO DOS TEMAS A SEREM DISCUTIDOS **30**
CAPÍTULO 3 ..... **45**
AS BASES DAS DOENÇAS **45**
CAPÍTULO 4 ..... **51**
DIAGNÓSTICO E SINTOMATOLOGIA **51**
CAPÍTULO 5 ..... **54**
MÉTODOS DE CURA **54**
CAPÍTULO 6 ..... **60**
A ENUMERAÇÃO DAS METÁFORAS **60**

PARTE 2: O TANTRA EXPLICATIVO

CAPÍTULO 1 ..... **65**
SÍNTESE DO TANTRA EXPLICATIVO **65**
CAPÍTULO 2 ..... **68**
A FORMAÇÃO DO CORPO HUMANO **68**
CAPÍTULO 3 ..... **81**
ANALOGIAS AO CORPO **81**
CAPÍTULO 4 ..... **82**
A ANATOMIA DO CORPO HUMANO **82**
CAPÍTULO 5 ..... **89**
CARACTERÍSTICAS DO CORPO **89**
CAPÍTULO 6 ..... **98**
AS AÇÕES E CLASSIFICAÇÕES DO CORPO **98**
CAPÍTULO 7 ..... **100**
SINAIS DA MORTE **100**
CAPÍTULO 8 ..... **109**
AS CAUSAS DAS DOENÇAS **109**
CAPÍTULO 9 ..... **111**
AS CONDIÇÕES QUE CONTRIBUEM PARA A ORIGEM DAS DOENÇAS **111**
a) Condições de formação-progressão *111*
b) Condições de acúmulo-origem *112*
c) Condições de manifestação *114*
CAPÍTULO 10 ..... **116**
A ENTRADA DAS DOENÇAS **116**
CAPÍTULO 11 ..... **118**
AS CARACTERÍSTICAS DAS DOENÇAS **118**
a) [Sintomas de elevação] *119*

b) [Sintomas de redução] *120*
c) [Sintomas de alteração] *122*
Nas doenças de rLung 122
Nos distúrbios de mKris-pa 123
Nos distúrbios de Bad-kan 123
CAPÍTULO 12 125
A CLASSIFICAÇÃO DAS DOENÇAS 125
A. Quanto às causas *125*
B. Quanto ao tipo de paciente *126*
1. Doenças dos homens 126
2. Doenças das mulheres 127
3. Doenças das crianças 128
4. Doenças dos idosos 129
5. Doenças comuns a todos 129
a) 101 Doenças relacionadas aos humores 129
a.1. Doenças de rLung 129
a.2. Doenças de mKris-pa 134
a.3. Doenças de *Bad-kan* 136
b) Doenças principais 141
b.1. Doenças simples 141
b.2. Doenças complexas 141
c) 101 Doenças relacionadas à sua localização 145
d) 101 Doenças gerais 151
d.1. Doenças internas 151
d.2. Úlceras 154
d.3. Doenças quentes 155
d.4. Doenças diversas 156
C. Quanto às características *157*
CAPÍTULO 13 160
COMPORTAMENTO HABITUAL 160
CAPÍTULO 14 167
COMPORTAMENTO PERIÓDICO 167
CAPÍTULO 15 172
COMPORTAMENTO OCASIONAL 172
APÊNDICE 176
GLOSSÁRIO 178

em sânscrito:

Amrta-astangahrdayopadesatantra

em tibetano:

bDud-rtsi-snying-po-yan-lag-brgyad-pa-gsang-ba-man-ngag-gi-rgyud

em português:

O TANTRA DO CORAÇÃO DE AMBROSIA: O ENSINAMENTO ORAL SECRETO SOBRE OS OITO RAMOS DA CIÊNCIA DA CURA

PARTE 1

O TANTRA RAIZ

PARTE 1: O TANTRA RAIZ

COMENTÁRIO SOBRE O TÍTULO

"Tantra" no sentido budista da palavra, é o nome de um dos ensinamentos do Buda Sakyamuni e a tradução tibetana do conceito de "linhagem". Os ensinamentos contidos neste "tantra" são denominados "secretos" porque devem ser ensinados apenas àqueles que estão livres dos três tipos de atenção inadequada e que possuem as seis atitudes adequadas. Os primeiros três são:

1. Possuir u'a mente semelhante a um pote virado para baixo, ou seja, que não presta atenção aos ensinamentos.
2. Possuir u'a mente semelhante a um pote poluído, ou seja, que analisa os ensinamentos com muitas idéias preconceituosas ou com escassa motivação.
3. Possuir u'a mente semelhante a um pote quebrado, ou seja, que esquece os ensinamentos assim que os recebe.

As seis atitudes adequadas são:

1. Considerar a si mesmo como uma pessoa doente.
2. Considerar o ensinamento como sendo o remédio.
3. Considerar seu mestre como sendo o médico.
4. Considerar supremos todos os Seres Despertos e, portanto, fontes perfeitas do conhecimento.
5. Desejar a prosperidade dos ensinamentos.
6. Pretender dominar as falhas pessoais na prática dos ensinamentos.

Este tantra tem sido tradicionalmente um ensinamento oral, transmitido através de uma ininterrupta linhagem de médicos desde a época do Buda Sakyamuni.

Os oito ramos incluem:

1. Cura geral do corpo

2. Tratamento das patologias das mulheres
3. Tratamento das patologias das crianças
4. Tratamento das patologias causadas por influências prejudiciais
5. Tratamento das lesões
6. Tratamento das intoxicações
7. Combate aos efeitos do envelhecimento
8. Tratamento para fertilidade

Finalmente, os valiosos ensinamentos contidos neste tantra podem ser comparados à essência da ambrosia a qual, de maneira semelhante, vence a morte e elimina as doenças.

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

"Homenagem ao Rei da Luz de Água-marinha e supremo benfeitor, o Despertado, que obteve a perfeita realização e venceu todos os bloqueios, aquele que alcançou a realidade final e tornou-se o conquistador que ultrapassa todos os limites".

– Foi em sua manifestação como Médico Supremo que o Buda Sakyamuni proferiu os ensinamentos que seguem. O corpo do Médico Supremo possui a cor da água-marinha. É denominado Rei da Luz de Água-marinha, pois o brilho que irradia de seu corpo é brilhante como o sol e dispersa a escuridão dos três "venenos mentais" – o apego, o ódio e a confusão – e os três tipos de doenças físicas que envolvem *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*. A designação "Despertado" refere-se àqueles que despertaram do sono da ignorância e cuja sabedoria engloba tudo que deve ser conhecido. Eles alcançaram a realização perfeita da compreensão, assim como todas as outras virtudes, tais como a compaixão, a concentração e a equanimidade. Ao vencer os obstáculos para a libertação e para a suprema iluminação, obtiveram a completa e exata sabedoria da verdade final de que todas as coisas existem em um estado de interdependência e que nada possui sua própria natureza independente. Os Despertados são dotados com as seis qualidades seguintes:

1. Riqueza de poder
2. Aparência agradável
3. Esplendor

4. Reconhecimento
5. Sabedoria insuperável
6. Elevado vigor

São os conquistadores dos quatro *Maras*, ou seja, das criaturas que obstruem o desenvolvimento espiritual dos seres vivos. É a seguinte a relação destes quatro tipos de seres:

1. O *Mara* das distorções mentais, especialmente ativo pela manhã, que eleva os três venenos – o apego, o ódio e a confusão – na mente dos seres vivos.
2. O *Mara* denominado "Filho Celestial", que age à tarde e incita o ódio nas criaturas viventes.
3. O *Mara* denominado "Deus da Morte", que atua ao anoitecer e aumenta a inveja.
4. O *Mara* dos agregados formadores de cada ser vivo (ou seja, forma, sentimentos, consciência, etc.), que age à noite e agrava todas as distorções mentais.

Todas as qualidades dos Despertados são inexprimíveis, pois são ilimitadas.

"Por causa de sua compaixão, mesmo aqueles que meramente ouvem o nome deste conquistador supremo, que age em benefício das criaturas vivas, estão protegidos dos estados prejudiciais da existência".

– Esta proteção é adquirida se houver uma combinação entre a confiança do indivíduo nos Seres Despertos e a compaixão destes. A compaixão dos Despertados por todas as criaturas está sempre presente e eles são capazes de beneficiar todos os seres conhecendo as inclinações e capacidades de cada um.

"Homenagem à Luz da Água-marinha, o Despertado, o supremo benfeitor, que elimina os três venenos mentais e as três doenças".

– Por causa da admiração e da confiança nos Despertados, aqueles que recebem sua proteção estão livres dos três venenos mentais e dos três tipos de distúrbios.

"Como havia dito antes":

– Considerando que a maioria dos discursos registrados de Buda começam com as palavras "Como havia ouvido antes", aqui diz-se "dito" porque aquele que está proferindo o discurso e aquele que está questionando são ambos manifestações de Buda.

"Na cidade da cura, uma residência de sábios, denominada "Agradável para se Observar", está localizado um palácio feito com os cinco materiais preciosos".

– Esta cidade, uma criação milagrosa do Buda Sakyamuni, estava localizada próximo à Bodh Gaya. Enquanto existiu, foi a residência dos sábios ou daqueles que estavam em ascensão e que eliminavam as falhas dos outros. Os cinco materiais preciosos são ouro, prata, pérola branca, pérola vermelha e lápis-lazúli.

"O palácio é adornado com uma variedade de pedras preciosas da cura, que eliminam as 404 doenças originárias dos distúrbios de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* e das combinações de dois ou mais destes princípios sutis. [Além disso, elas] **esfriam as doenças do calor, esquentam as doenças do frio, pacificam os 1080 obstáculos** [à boa saúde] **e satisfazem todas as necessidades e desejos".**

– As pedras preciosas da cura a que se refere o texto são:

1. As pedras preciosas puras, dos homens, que irradiam luz das cinco cores – branca, amarela, vermelha, azul e verde – são dotadas com as sete qualidades seguintes:
   a) Eliminam danos causados por venenos
   b) Eliminam danos causados por influências prejudiciais
   c) Eliminam danos causados pela escuridão
   d) Eliminam danos causados pelo edema
   e) Esfriam doenças causadas pelo calor
   f) Aquecem doenças causadas pelo frio
   g) Satisfazem os desejos
2. As pedras preciosas puras, dos deuses, são dotadas com todas as sete qualidades acima, além das seguintes:
   a) Os deuses que vivem em um reino onde existam estas jóias sabem onde residiram em sua vida anterior e onde nascerão em sua próxima vida
   b) São leves
   c) Perfeitamente puras
   d) Possuem a capacidade de falar
3. As pedras preciosas puras, dos *bodhisattvas*, possuem todas as onze qualidades acima e as três seguintes:
   a) Os *bodhisattvas* que possuem estas jóias sabem quando os outros seres morrerão e onde renascerão
   b) Sabem também quando a cadeia de renascimentos de outrem terminará
   c) Além disso, quando ensinam o *Dharma*, a mensagem dos "Despertados", são capazes de se expressarem de muitas maneiras, dependendo das capacidades individuais de seus discípulos

"Ao sul da cidade eleva-se a Montanha do Trovão, sobre a qual repousa o poder do sol.

Nela encontram-se *Punica granatum*, a fruta da *Mesua roxburgii*, *Piper longum* e *Capsicum annuum*, etc. –

medicamentos que aliviam as doenças, que possuem sabor picante, azedo e salgado, dotados com as qualidades inerentes do calor e acidez. As raízes, troncos, ramos, folhas e frutos medicinais possuem um aroma delicioso e aparência agradável e, onde quer que tal aroma penetre, nenhuma doença de natureza fria se manifestará".

– O sabor da *Punica granatum* (romã) é azedo, levemente salgado e picante. Suas qualidades inerentes são calor, acidez, aspereza e oleosidade; suas qualidades secundárias são o ressecamento, a mobilidade e a eliminação de gorduras. O sabor da *Piper longum* é quente, levemente salgado e azedo. Suas qualidades inerentes são acidez, aspereza e é um agente suavizante. Suas qualidades secundárias são aquecimento e ressecamento. O *Capsicum annuum* possui o sabor mais picante, suas qualidades inerentes são aspereza e leveza e suas qualidades secundárias são aquecimento e ressecamento.

"Ao norte da cidade eleva-se a Montanha Coberta de Neve, sobre a qual repousa o poder da lua.

Nela encontram-se *Santalum album*, *Cinnamomum camphora*, *Aloe vera*, *nim-pa*, etc., – medicamentos que aliviam as doenças causadas pelo calor – e uma floresta composta de medicamentos de sabor amargo, doce e adstringente, dotados com as qualidades inerentes da frialdade e suavidade. As raízes, troncos, ramos, folhas, flores e frutos possuem um delicioso aroma e uma aparência agradável, onde quer que a fragrância destes medicamentos aprazíveis penetre, nenhuma doença de natureza quente se manifestará".

– O sabor do *Santalum album* (sândalo) é adstringente e levemente quente. Sua qualidade inerente é oleosa e suas

qualidades secundárias são aquecimento, suavidade, ressecamento e resistência. O sabor do *Cinnamomun camphora* (cânfora) é adstringente, doce e amargo. Suas qualidades inerentes são aspereza, frialdade e leveza e a qualidade secundária é resistência (ou dureza). O sabor da *Aloe vera* é adstringente e levemente picante. Sua qualidade inerente é a oleosidade e suas qualidades secundárias são o aquecimento, a suavidade e o ressecamento. *Nim-pa* (*Azadirachta indica*) possui o mais amargo dos sabores. Suas qualidades inerentes são resfriamento e ação calmante e suas qualidades secundárias são a fluidez e maleabilidade.

"Ao leste daquela cidade, ergue-se a Montanha Aromática, sobre a qual cresce uma floresta de *Terminalia chebula*. Suas raízes curam doenças ósseas, seu tronco elimina doenças musculares, seus ramos eliminam patologias dos vasos e dos ligamentos, sua casca elimina patologias da pele, suas folhas curam os distúrbios dos órgãos sensoriais e seu fruto cura patologias do coração e dos órgãos sólidos. Nas extremidades [das árvores] **dos cinco tipos de *Terminalia chebula* brotam** [os frutos] **dotados com todos os seis sabores, com as oito qualidades inerentes, as três propriedades resultantes da passagem através do trato gastrointestinal e com as dezessete qualidades secundárias. Curam todos os tipos de doenças e, onde quer que o perfume deste agradável e aromático medicamento penetre, nenhuma das 404 doenças se manifestará".**

– Sobre esta montanha, os poderes do sol e da lua são iguais:

Os seis órgãos ocos incluem:

1. o estômago
2. o intestino grosso
3. a vesícula biliar

4. o intestino delgado
5. a bexiga urinária
6. a vesícula de nutrição regenerativa*

Os cinco órgãos sólidos incluem:

1. os pulmões
2. o coração
3. o fígado
4. o baço
5. os rins

Os cinco tipos de *Terminalia chebula* (mirabólano) são:

1. mirabólano "destemido" com cinco dobras
2. mirabólano amarelo
3. mirabólano seco
4. mirabólano néctar
5. mirabólano arredondado

As propriedades curativas das raízes, tronco, etc. referem-se a todos os cinco tipos de mirabólano. Alguns dos frutos possuem todos os seis sabores, enquanto outros possuem apenas dois ou três. Os seis sabores são:

1. doce
2. amargo
3. azedo
4. salgado
5. adstringente
6. picante

As oito qualidades inerentes são:

1. peso
2. oleosidade
3. frialdade
4. ação calmante
5. maciez

---

* N. da T.: Útero

6. aspereza
7. calor
8. acidez

Estas oito qualidades estão presentes em todos os cinco tipos de mirabólano. Conforme o fruto, diferem as qualidades da pele, da polpa e das partes superior e inferior.

As três propriedades que resultam da entrada da fruta no trato gastrointestinal são:

1. Na região superior do estômago o sabor é azedo e nesta fase cura patologias de *Bad-kan*.
2. Na região inferior do estômago o sabor é salgado e nesta fase cura patologias de *rLung*.
3. No sistema circulatório o sabor é doce e nesta fase cura as patologias de *mKris-pa.*

As dezessete qualidades são:

1. suavidade
2. peso
3. aquecimento
4. oleosidade
5. estabilidade
6. frialdade
7. ação calmante
8. ação refrescante
9. flexibilidade
10. fluidez
11. ressecamento
12. untuosidade
13. calor
14. leveza
15. acidez
16. aspereza
17. mobilidade

As qualidades inerentes de uma substância são aquelas que permanecem inalteradas pelos processos químicos, enquanto as secundárias podem ser prontamente modificadas.

Por outro lado, o aquecimento, uma das qualidades do açúcar mascavo, transforma-se em ação refrescante como conseqüência do processo de refinação.

"Ao oeste daquela cidade ergue-se a Montanha Fria, sobre a qual crescem os seis medicamentos benéficos. Encontram-se também os cinco tipos de *cong-zhi*, que curam todas as doenças, os cinco tipos de *brag-zhun*, as cinco espécies de águas medicinais e os cinco tipos de fontes de água aquecida".

– Sobre esta montanha os poderes do sol e da luz são iguais. Os cinco medicamentos benéficos são:

1. O suco do bambu (substância secretada pelas juntas do bambu)[1]
2. *Crocus sativus* (açafrão)
3. *Myristica fragrans* (noz-moscada)
4. *Syzigium aromaticum* (cravo-da-índia)
5. *Elettaria cardamomum* (cardamomo)
6. *ka-ko-la* (*Amomum sabulatum*)

Os cinco tipos de *cong-zhi* (um tipo de rocha):

1. fêmea
2. macho
3. filho
4. filha
5. neutro

Os cinco tipos de *brag-zhun* [2] são:

[1] *Bambusa textilis*

1. *zhun* ouro
2. *zhun* prata
3. *zhun* cobre
4. *zhun* ferro
5. *zhun* chumbo

Os cinco tipos de águas medicinais são aquelas que curam:

1. as patologias de *Bad-kan*
2. as patologias de *mKris-pa*
3. as patologias de *rLung*
4. os distúrbios de dois dos três "humores"
5. os distúrbios de todos os três "humores" simultaneamente.

Os cinco tipos de fontes de águas quentes são aquelas que contém em sua composição:

1. *rdo-sol* e *cong-zhi*
2. *rdo-sol*, *cong-zhi* e enxofre
3. *rdo-sol* e enxofre
4. *rdo-sol* e *brag-zhun*
5. *rdo-sol*, *brag-zhun* e enxofre

"Tudo em volta da cidade são pradarias de açafrão de onde se eleva a fragrância do incenso. Sais minerais medicinais são encontrados em todas as rochas. Sobre o topo das árvores desta floresta da cura, pavões, papagaios e grous emitem sons melodiosos. No solo, habitam todas as espécies de criaturas, portadoras de medicamentos benéficos, como os elefantes, ursos e veados-almiscareiros. [A região] **é adornada com todos os tipos de agentes curativos que crescem ou podem ser encontrados** [sobre a terra]**."**

---

[2] "*Brag-zhun*" é a "resina" que estes minerais secretam quando está muito quente e seco.

"Sobre um trono de água-marinha, no centro do palácio, sentava-se o Mestre, o Abençoado, o supremo benfeitor e médico conhecido como o Rei da Luz de Água-marinha."

"O Mestre estava completamente circundado pelos quatro círculos de discípulos – deuses, sábios, não-budistas e budistas. Ao círculo dos deuses, pertenciam o médico divino Kyegu Dagpo Nyurwa, o médico divino Thakar, o soberano divino Indra e a deusa Dutsima. Estes e muitos outros discípulos divinos estavam reunidos no palácio. O círculo de sábios incluía o filho de Gyünshé, o grande sábio Mezhin lug; Mukhyii Dsin, filho de Dokyong; Sholdo Kyé; Kanyi; Chö; Thangla Bar e Nabso Kyé. Estes e muitos outros sábios reuniam-se no palácio. O círculo de não-budistas incluía os veneráveis Brahma, Mahadeva, Shri Ralpachen, Vishnu e Zhönnu Dong-dhung. Estes e muitos outros não-budistas estavam congregados no palácio. Ao círculo de budistas pertenciam o glorioso Manjushri, o poderoso Avalokiteshvara, Vajrapani, Ananda e o médico Zhönnu. Estes e muitos outros budistas estavam reunidos no palácio".

– Em sua manifestação como Médico Supremo, Buda aparece na forma *Sambhogakaya*, ricamente adornado, e é desta maneira que surge para aqueles de elevado desenvolvimento espiritual. A palma de sua mão direita volta-se para frente e simboliza "doação de proteção". Nela, segura o fruto da árvore mirabólano, demonstrando sua proteção contra a doença. Em sua mão esquerda segura uma tigela de esmolar, contendo os três tipos de ambrosia:

1. A ambrosia que cura as doenças e possui o poder de trazer um indivíduo de volta à vida
2. A ambrosia que combate o envelhecimento

3. A ambrosia que nunca se esgota, que aumenta a concentração e a compreensão

O círculo de deuses incluía aqueles seguidores de Buda habitantes de quaisquer dos três reinos, do desejo, da forma e amorfo. Entre o círculo dos sábios estavam aqueles que possuíam cabelos emaranhados, corpos despidos e emaciados e ascetas que viviam de frutas, dormiam sob um manto de folhas à noite e vestiam-se com a casca das árvores durante o dia. Entre o círculo de não-budistas estavam seres divinos carregando conchas brancas e tridentes, alguns possuíam fisionomias como as nossas e outros usavam seus cabelos enrolados sobre o topo da cabeça. O círculo de budistas incluía: Manjushri, aquele que representa o corpo de *vajra* [3] de todos os Despertados e a manifestação de sua sabedoria; Avalokiteshvara, aquele que personifica a palavra de *vajra* de todos os Despertados e a manifestação de seu amor e compaixão; Vajrapani, que é a mente *vajra* de todos os Despertados e a manifestação de seu poder; Ananda, o discípulo do Buda Sakyamuni e muitos outros médicos.

"Neste momento, cada um dos quatro tipos de discípulos compreendeu as palavras do Mestre, independente de sua tradição. Isto [o que vem a seguir] **é denominado "Tradição do Sábio", que vem daquele que está livre das falhas do corpo, da palavra e da mente, justo e verdadeiro e que corrige as falhas presentes em outros".**

– A afirmação de que os discípulos que receberam este ensinamento individualmente foram capazes de compreendê-lo como sendo de sua própria tradição deve-se à habilidade única de Buda em ensinar efetivamente todos aqueles que procuram sua orientação. Os ensinamentos referidos aqui são aqueles ouvidos

[3] *Vajra* é o símbolo do poder e da imutabilidade.

pelo Sábio Yiley Kyey, que possui a natureza da sabedoria discriminatória do Buda. Foi ele quem questionou o Médico Supremo para ensinar os quatro *tantras* sobre a medicina e ele mesmo era uma manifestação da palavra de Buda. Portanto, é considerado aqui como o "Sábio", pois está livre de todas as poluições mentais e de todos os desequilíbrios físicos.

CAPÍTULO 2

REGISTRO DOS TEMAS A SEREM DISCUTIDOS

"Neste momento, o Mestre Buda, o Rei da Luz Água-marinha, o supremo médico e benfeitor, entrou na dissolução mental denominada "*O Médico Supremo, Aquele que Pacifica as 404 Doenças*". Assim que entrou em meditação, muitos raios de luzes multicoloridas foram lançados de seu coração para todas as dez direções, eliminando as distorções e pacificando todas as doenças dos três venenos mentais que geram a ignorância. Então, recolhendo-os [os raios de luz] **ao seu coração, a forma ilusória de Buda, denominado Sábio Rigpey Yeshe emanou de sua mente".**

– As poluições ou distorções da mente que foram eliminadas pelos raios luminosos referem-se às três características insalubres da mente denominadas embotamento, maldade e avidez [4] às crenças errôneas. As dez direções incluem os oito pontos da bússola e as orientações para cima e para baixo. Tão logo os raios luminosos retornaram ao seu coração, emanou da mente onisciente aquele que possui a natureza da sabedoria refletida de Buda, ou o *Vajra Imutável*, conhecido pelo nome de Sábio Rigpey Yeshe.

[4] Embotamento ou *Bad-kan* refere-se à ignorância, à falta de compreensão, de inteligência, de domínio e de controle mental. Maldade ou *mKris-pa* refere-se à raiva, à intenção de prejudicar alguém, à premeditação. Avidez ou *rLung* refere-se ao apego, à ambição, à cobiça e à avareza. Todas são atitudes mentais errôneas.

"Surgindo do céu defronte de si, ele proferiu as palavras introdutórias aos sábios discípulos: 'Oh, amigos! É necessário que vocês saibam! Aquele que deseja permanecer livre das doenças e curá-las deve aprender o ensinamento oral sobre a ciência da cura. Aquele que deseja uma vida longa deve aprender o ensinamento oral da ciência da cura. Aquele que deseja receber o ensinamento religioso, riqueza e felicidade deve aprender o ensinamento oral da ciência da cura. Aquele que deseja livrar alguém do sofrimento da doença e deseja o respeito dos outros deve aprender o ensinamento oral da ciência da cura.' Após estas palavras, muitos raios de luzes multicoloridas foram lançados da fala de Buda, o Rei da luz de Água-marinha, para todas as dez direções, eliminando as distorções verbais de todos os seres vivos das dez direções e pacificando todas as doenças e influências prejudiciais. Então, retornando à sua fala, a emanação da palavra de Buda, denominado Sábio Yiley Kyey, surgiu e curvou-se perante o Despertado, circundando-o. Assim, na "postura de leão", ele proferiu estas palavras questionando o Despertado em nome dos sábios discípulos: 'Oh, Mestre, Sábio Rigpey Yeshe! Desejamos obter este presente generoso para a nossa salvação e a dos outros, portanto, como podemos aprender o ensinamento oral sobre a ciência da cura?"

– O Sábio Rigpey adiantou-se ao círculo de discípulos, pois estes foram deixados sem fala devido à glória da face de Buda e incapacitados para solicitar os ensinamentos. As poluições mentais citadas aqui referem-se aos quatro tipos de falas insalubres – a mentira, a calúnia, a fala áspera e a fala insensata. Tão logo os raios luminosos retornaram à fala de Buda, emanou da mente onisciente aquele que possui a natureza da sabedoria

discriminatória, ou *Luz Ilimitada*, conhecido pelo nome de Yiley Kyey. O sábio curvou-se três vezes perante o Senhor da Cura e circundou-o três vezes. Feito isto, ajoelhou-se destemidamente frente ao Despertado, posicionando seu joelho direito sobre o solo e, com as palmas das mãos juntas, solicitou que o ensinamento fosse transmitido de forma a satisfazer os desejos de todos os discípulos.

"Sendo requisitada, a manifestação da mente [de Buda]**, o Sábio Rigpey, respondeu:**
'– Oh grandes sábios! Aprendam o Tantra da Tradição Oral sobre a ciência da cura. Aprendam os ramos, as divisões, as compilações e os capítulos.'
Então, o Sábio Yiley perguntou:
'– Oh Mestre! Como devemos aprender o Tantra da Tradição Oral sobre a ciência da cura?'
O Mestre respondeu:
'– Aprendam os quatro tantras – o Tantra Raiz, o Tantra Explanatório, o Tantra da Tradição Oral e o Último Tantra. São conhecidos como os quatro tantras'.
'– Quais são os oito ramos a serem aprendidos?'
'– São eles:
1) as doenças físicas;
2) as doenças das crianças;
3) as doenças das mulheres;
4) as doenças dos homens;
5) as doenças causadas por influências prejudiciais;
6) [as lesões causadas por] **armas;**
7) [os distúrbios da] **velhice e**
8) a esterilidade. São conhecidos como os oito ramos da medicina.
'– Os onze princípios a serem aprendidos são os seguintes:
1) o princípio da síntese dos fundamentos,

2) o princípio da existência do corpo [relacionado à sua transformação, da concepção à morte]**,**
3) o princípio da origem e do declínio da doença,
4) o princípio do comportamento adequado,
5) o princípio da nutrição adequada,
6) o princípio da preparação dos medicamentos [seus sabores individuais e suas qualidades secundárias]**,**
7) o princípio da utilização de instrumentos [médicos]**,**
8) o princípio da existência livre das doenças comuns [e dos sinais do envelhecimento]**,**
9) o princípio das características do diagnóstico,
10) o princípio dos métodos de cura,
11) o princípio do comportamento [necessariamente físico, verbal e mental] **de um médico. São conhecidos como os onze princípios.**

As quinze divisões a serem aprendidas são as seguintes:
1) a divisão sobre a cura dos três distúrbios [de *rLung*, *mKris-pa*, *Bad-kan* e suas combinações]**,**
2) a divisão sobre a cura das doenças do estômago,
3) a divisão sobre a cura das doenças quentes,
4) a divisão sobre a cura das doenças da região superior do corpo [a partir do umbigo]**,**
5) a divisão sobre a cura das doenças dos [cinco] **órgãos sólidos e dos** [seis] **órgãos ocos,**
6) a divisão sobre a cura das doenças dos órgãos genitais [masculinos e femininos],
7) a divisão sobre a cura das doenças diversas,
8) a divisão sobre a cura das lesões causadas por doenças internas,
9) a divisão sobre a cura das doenças das crianças,
10) a divisão sobre a cura das doenças das mulheres,

11) a divisão sobre a cura das doenças causadas por influências prejudiciais,
12) a divisão sobre a cura das lesões causadas por armas,
13) a divisão sobre a cura das doenças causadas por venenos,
14) a divisão sobre a cura das doenças causadas pela idade [e sobre o combate ao processo de envelhecimento]**,**
15) a divisão sobre a indução da fertilidade. Estas são as quinze divisões.

As quatro compilações a serem estudadas são as seguintes:
1) a compilação sobre o exame do pulso e da urina,
2) a compilação sobre [a preparação e as propriedades individuais dos] **medicamentos utilizados na cura interna das doenças,**
3) a compilação dos métodos de eliminação [da causa da doença, ou seja, por indução do vômito ou evacuação dos intestinos]**,**
4) a compilação dos métodos suaves [por exemplo, através da aplicação de compressa quente] **e agressivos de tratamento** [por exemplo, moxabustão e cirurgia]**. Estas são conhecidas como as quatro compilações".**

– Os oito ramos estão incluídos em todos os quatro tantras, particularmente no "Tantra Raiz". Os onze princípios estão relacionados com o "Tantra Explicativo", as quinze divisões com o "Tantra da Tradição Oral", as quatro compilações, com o "Último Tantra" e os 156 capítulos encontram-se em todos os quatro tantras.

"Os 156 capítulos a serem estudados estão relacionados a seguir, sendo que os seis primeiros são conhecidos como Tantra Raiz:

1) a introdução;
2) [a enumeração dos] **assuntos a serem discutidos;**
3) a origem [das doenças]**;**
4) o diagnóstico [das doenças]**;**
5) os métodos de cura;
6) a enumeração [das metáforas com relação às partes do corpo, às doenças, etc.]**;**

Neste Tantra estão resumidos os fundamentos da medicina.

Os onze princípios estão contidos nos seguintes capítulos do Tantra Explicativo:
1) a síntese do [Tantra] **Explicativo;**
2) a formação [do corpo durante a gestação]**;**
3) análogos [ao corpo]**;**
4) anatomia;
5) as características [do corpo]**;**
6) as classificações [dos diferentes tipos corporais, por exemplo, aqueles especialmente propensos às doenças por *rLung*]**;**
7) os sinais da morte;
8) as causas das doenças;
9) as condições que contribuem ao aparecimento das doenças;
10) a maneira como ocorre a entrada [da doença]**,**
11) as características [das doenças]**;**
12) a classificação [das doenças]**;**
13) [aconselhamento médico sobre] **comportamento habitual** [saudável]**;**
14) [aconselhamento médico sobre] **comportamento periódico** [saudável]**;**
15) [aconselhamento médico sobre] **comportamento circunstancial** [em atividades específicas]**;**
16) a forma de alimentar-se [discutindo os benefícios e danos dos diferentes alimentos]**;**

17) alimentos [e combinações alimentares] **que devem ser evitados;**
18) a quantidade adequada de alimento a ser ingerido;
19) os sabores [e qualidades digestivas] **dos medicamentos;**
20) as qualidades inerentes [dos diferentes tipos de medicamentos]**;**
21) [uma explicação sucinta sobre] **a preparação das drogas;**
22) instrumentos médicos;
23) como permanecer livre das doenças;
24) diagnóstico exato [dos três tipos] **de doenças;**
25) métodos diagnósticos errôneos e enganosos [de questionar o paciente sobre sua moléstia e suas atividades recentes, anteriores à doença]**;**
26) o diagnóstico com relação às quatro classificações [das doenças] **quanto à possibilidade ou não de cura;**
27) métodos gerais de cura;
28) métodos específicos de cura;
29) os dois métodos de cura;
30) [uma explicação ainda mais esclarecedora sobre] **os reais métodos de cura;**
31) [o comportamento exigido para um] **médico".**

"Há três capítulos únicos [22, 23, 31].
– quatro grupos de três capítulos [13-15, 16-18, 19-21 e 24-26];
– um grupo de cinco capítulos [8-12],
– um grupo de seis capítulos [2-7] **e**
– o primeiro capítulo da compilação, totalizando 31 capítulos".

"As quinze divisões estão contidas nos capítulos seguintes do Tantra da Tradição Oral:
1) [a maneira pela qual este ensinamento foi] **requisitado;** [os diferentes tipos de distúrbios; seu tratamento e como o paciente deve agir com relação às:]
2) doenças de *rLung*;

3) doenças de *mKris-pa*;
4) doenças de *Bad-kan*,
5) combinações [dos três distúrbios acima].

Os seis capítulos sobre [o tratamento das doenças do estômago e outras] **doenças crônicas** [que se originam das mesmas:]
6) distúrbios do processo digestivo;
7) formação de pedras [no estômago, intestinos, etc.];
8) um distúrbio que envolve edema na cabeça pela manhã e nas pernas à noite;
9) um distúrbio envolvendo edema lateral da parte do corpo que permaneceu para baixo durante o sono;
10) edema abdominal e
11) um tipo de tuberculose que resulta em tosse e emagrecimento [esta variedade é difícil de ser curada; pois o medicamento utilizado para a tosse, por exemplo, causa um distúrbio gástrico].

"Os dezesseis capítulos [sobre o tratamento das doenças quentes:]
12) [uma explicação geral sobre] **as doenças quentes;**
13) doenças cujo exame do pulso e da urina indicam uma doença fria, quando na realidade o que ocorre é um distúrbio quente e vice-versa;
14) [tratamento a ser instituído] **após a regressão de uma doença quente;**
15) elevação das doenças quentes [as quais podem ser curadas apenas após atingirem seu pico]**;**
17) doenças quentes que [por alguma razão, por exemplo, uma alteração súbita do meio ambiente ou clima] **não são capazes de atingir seu pico;** [este tipo é denominado "oco", por ser semelhante a um grão de trigo oco sobre um talo que cresceu demasiadamente rápido]**;**

18) doenças quentes ocultas [que se manifestam de forma que o corpo pareça estar sofrendo externamente de uma doença fria]**;**
19) doenças quentes crônicas;
20) doenças quentes resultantes da mistura de sangue e linfa;
21) doenças quentes que infiltram todo o corpo;
22) doenças quentes que possuem a natureza dos distúrbios de *mKris-pa*;
23) doenças quentes contagiosas [que começaram a prevalecer durante os séculos 17 e 18 e tornaram-se mais comuns neste século; são causadas pelos poluentes lançados no ambiente]**;**
24) [os seis tipos de] **doenças eruptivas;**
25) disenteria;
26) doenças graves que envolvem edemas de braços, pernas ou garganta;
27) [as muitas variedades dos] **resfriados comuns.**

"Os seis capítulos sobre [o tratamento das várias doenças que afetam] **a região superior do corpo:**
28) a cabeça;
29) os olhos;
30) os ouvidos;
31) o nariz;
32) a boca [incluindo os dentes, os lábios, etc.] **e**
33) a garganta.

"Os oito capítulos sobre [o tratamento dos distúrbios dos] **órgãos sólidos e ocos:**
34) o coração;
35) os pulmões;
36) o fígado;
37) o baço;
38) os rins;
39) o estômago;
40) o intestino delgado;
41) o intestino grosso.

"**Os** [tratamentos referentes aos] **órgãos genitais:**
42) masculinos,
43) femininos.

"**Os dezenove capítulos sobre** [o tratamento das] doenças diversas:
44) bloqueio da passagem da garganta;
45) interrupção do transporte do alimento antes de sua chegada ao estômago;
46) sede;
47) soluços;
48) asma;
49) dor no estômago resultante de resfriamento súbito do corpo quando ainda molhado de suor;
50) doenças envolvendo parasitas [no estômago, intestinos, etc.];
51) vômitos;
52) diarréia;
53) bloqueio do ar [gases] **no estômago combinado com incapacidade de defecar;**
54) bloqueio do canal urinário [por exemplo, por pedras]**;**
55) doenças urinárias persistentes;
56) doenças envolvendo diarréia e calor;
57) gota;
58) doenças envolvendo insensibilidade dos membros de forma que as mãos tornam-se deformadas;
59) doenças do sistema linfático envolvendo prurido e ressecamento da pele;
60) doenças envolvendo tremores e incapacidade de flexionar o pescoço ou os membros;
61) doenças da pele e
62) doenças agudas.

Os oito capítulos sobre o [tratamento de] **lesões resultantes de doenças internas:**

63) lesões inicialmente pequenas que aumentam, tornando-se difíceis de curar;
64) hemorróidas;
65) uma doença que cursa com alteração do sangue, resultando em grandes lesões hiperêmicas e pruriginosas, que sangram se friccionadas;
66) lesões tumorais [excluindo as variedades mais malignas] **que se manifestam em órgãos como o coração, estômago e fígado;**
67) as muitas variedades de tumores malignos;
68) edema dos testículos;
69) doenças resultantes do movimento descendente de sangue e linfa da região superior do corpo para a inferior, ocasionando edema extremamente doloroso das pernas e
70) uma doença rara envolvendo edema inicial, seguido de secreção purulenta e posterior formação de um orifício entre o ânus e a genitália.

Os três capítulos sobre o [tratamento das] **crianças:**
71) vários tipos de tratamentos relacionados às crianças [por exemplo, medicamento a ser ingerido pela mãe, após o ato sexual e antes do próximo ciclo menstrual para que a criança seja do sexo masculino, e o medicamento a ser ingerido pela gestante para proteger a vida do feto]**,**
72) doenças das crianças e
73) doenças causadas por influências prejudiciais quando a criança está dormindo.

Os três capítulos sobre [o tratamento das] **doenças das mulheres:**
74) doenças das mulheres em geral,
75) doenças específicas e
76) doenças comuns.

Os cinco capítulos sobre [o tratamento das] **doenças causadas por influências prejudiciais:**

77) uma variedade de doenças causadas por uma determinada classe de influências prejudiciais;
78) doença mental na qual o paciente não está consciente de suas ações, pois sua mente está sob o controle de uma influência prejudicial;
79) doença mental na qual o paciente permanece com os olhos fixos, desatento e indiferente;
80) doenças causadas por influências planetárias [por exemplo, paralisia de um lado do corpo, perda da sensibilidade ou espasmos, deixando a boca contorcida, os olhos voltados para cima e os punhos cerrados]**;**
81) doenças causadas por *Nagas*, um tipo de criatura invisível aos humanos, mas que adquire com freqüência a forma de uma cobra [estes, prejudicam as pessoas através da respiração, resultando em edemas ou doenças do sistema linfático].

Os cinco capítulos sobre o [tratamento de] **lesões** [externas]**:**
82) tratamento geral das lesões,
83) lesões da cabeça [todas as variedades]**,**
84) lesões da garganta,
85) lesões na região superior e inferior do tronco e
86) lesões dos membros.

Os três capítulos sobre [o tratamento das] **doenças causadas por envenenamento:**
87) doenças resultantes de venenos manufaturados [por exemplo, venenos provenientes de alimentos que foram pulverizados com inseticidas],
88) venenos resultantes da combinação inadequada de alimentos e
89) doenças resultantes de venenos naturais [por exemplo, de certas flores, cobras, aranhas, animais raivosos, etc.]

90) tratamento para o envelhecimento [para a longevidade e o rejuvenescimento], **através da utilização de medicamentos contendo nutrientes essenciais.**

[Os métodos de indução da] **fertilidade através de:**

91) tratamento direcionado às condições do esperma e

92) favorecimento da capacidade reprodutiva da mulher.

Portanto, há um capítulo único [capítulo 90]**,**

- dois capítulos pares [42-43 e 91-92],

- três grupos de três capítulos [74-76, 87-89 e 71-73],

- um grupo de quatro capítulos [2-5],

- dois grupos de cinco capítulos [77-81 e 82-86]**,**

- dois grupos de seis capítulos [28-33 e 6-11],

- dois grupos de oito capítulos [63-70 e 34-41],

- um grupo de dezesseis capítulos [12-27] **e**

- um grupo de dezenove capítulos [44-62]. **Estes, somados ao capítulo que formula a questão, totalizam 92.**

As quatro compilações estão contidas nos seguintes capítulos do Último Tantra ou Tantra Final:

1) [exame do] **pulso,**

2) [exame da] **urina,**

3) [a classificação, as propriedades farmacológicas individuais e a maneira de processar:] **decocções,**

4) medicamentos em forma de pó,

5) pílulas,

6) xaropes,

7) óleos medicinais,

8) pós calcinados [preparados a partir de ouro, prata, cobre e outros metais],

9) pós dessecados [medicamentos compostos da solidificação do fluido filtrado resultante de uma variedade de ingredientes combinados e fervidos].

10) medicamentos com teor alcoólico [utilizados especialmente no tratamento dos desequilíbrios de *rLung*],

11) [medicamentos produzidos a partir de muitos tipos de] **materiais preciosos** [por exemplo, pérola, ouro, prata e pedras preciosas],
12) medicamentos preparados exclusivamente a partir de plantas,
13) medicamentos preparados a partir de óleos [podem ser utilizados tanto para a ingestão oral como para uso tópico],
14) [medicamentos que produzem] **movimentação nos dois canais excretores,**
15) [medicamentos que induzem ao] **vômito,**
16) medicamentos para instilação nasal,
17) pílulas utilizadas como supositórios,
18) medicamentos líquidos aplicados como clister com o objetivo de se obter movimento intestinal,
19) medicamentos que influem no fluxo urinário [utilizados para limpar os canais e retirar cálculos renais]**,**
20) técnicas de sangria,
21) técnicas de cauterização,
22) método de aplicação de água quente, compressas e pedras frias sobre a pele,
23) ungüentos de uso tópico para ferimentos e edemas,
24) ungüentos utilizados principalmente no tratamento de doenças da pele e
25) métodos cirúrgicos.

Entre estes capítulos há:
- um par de capítulos [1-2],
- um grupo de dez capítulos [3-12],
- um grupo de sete capítulos [3-9] **e**
- um grupo de seis capítulos [20-25].

Portanto, o Tantra Raiz possui 6 capítulos; o Tantra Explicativo, 31 capítulos; o Tantra da Tradição Oral possui 92 capítulos e o Último Tantra, 25 capítulos, perfazendo um total de 154 capítulos para os quatro tantras. [Além disso], **há o**

capítulo conclusivo [de agradecimento pelos quatro tantras] **e o capítulo que explica as qualidades exigidas de um estudante para o qual estes tantras devem ser ensinados** [por exemplo, compaixão e inteligência]**, num total de 156 capítulos. Eles estão nos oito ramos da forma como segue:**

- 70 [capítulos] **sobre a** [cura em geral] **do corpo,**

- 6 [capítulos] **sobre as doenças das crianças e das mulheres** [três de cada],

- 3 [capítulos] **sobre** [o tratamento dos casos de] **envenenamento,**

- 5 [capítulos] **sobre** [os distúrbios causados por] **influências prejudiciais,**

- 5 [capítulos] **sobre** [o tratamento das] **lesões,**

- 1 [capítulo] **sobre** [a utilização de] **nutrientes essenciais** [destinados ao rejuvenescimento] **e**

- 2 [capítulos] **sobre** [o tratamento para indução da] **fertilidade.**

Estes capítulos são encontrados nos [últimos] **três tantras de forma completa".**

CAPÍTULO 3

AS BASES DAS DOENÇAS

"Então o sábio Yiley Kyey perguntou ao sábio Rigpey Yeshe:
– Oh Mestre, sábio Rigpey Yeshe, dentre os quatro tipos de tantras sobre a ciência da cura, como devemos aprender o Tantra Raiz? Poderia o Médico Supremo nos explicar?

E a manifestação da mente [de Buda]**, o sábio Rigpey Yeshe, respondeu:**
– Oh grande sábio Yiley Kyey! Devo ilustrar, primeiramente, o conjunto dos pontos principais do Tantra Raiz. Sobre três raízes desenvolvem-se nove troncos. [Destes,] **surgem quarenta e sete ramos,** [sobre estes ramos crescem] **224 folhas e amadurecem 2 flores e 3 frutas perfeitas. Estes** [pontos principais] **são conhecidos em sua totalidade como Tantra Raiz.**

Farei uma elaboração auxiliar. Há três classificações com relação aos *nyes-pas* [humores], **constituintes corporais e às excreções. Seu equilíbrio ou desequilíbrio** [respectivamente] **fazem com que o corpo esteja saudável ou que seja dominado pela doença.**

Os *nyes-pas* [humores] **são *rLung, mKris-pa* e *Bad-kan*.**

Os cinco tipos de *rLung* são [literalmente]**;**
1) sustentação da vida (*Srog-'dzin rLung*),
2) movimento-ascendente (*Gyen-rGyu rLung*),
3) penetrante (*Khyab-Byed rLung*),
4) que acompanha o fogo, metabólico (*Me-mNyam rLung*) e
5) purificação-descendente (*Thur-sel rLung*).

Os cinco tipos de *mKris-pa* são:
1) digestivo (*mKris-pa 'Ju-byed*),
2) transformador da cor (*mKris-pa mDangs -sgyur*),
3) realização (*mKris-pa sGrub-byed*),
4) que opera a visão (*mKris-pa Thong-byed*) e
5) purificação-compleição (*mKris-pa mDog-gsal*).

Os cinco tipos de *Bad-kan* são:
1) sustentação (*Bad-kan rTen-byed*),
2) da mistura (*Bad-kan Myag-byed*),
3) experimentação (*Bad-kan Myong-byed*),
4) satisfação (*Bad-kan Tsim-byed*) e
5) conexão.(*Bad-kan 'Byor-byed*).

Os constituintes corporais são: a essência nutricional (quilo), o sangue, a carne, a gordura, o osso, a medula óssea e o fluido regenerativo [de ambos os sexos].

As excreções incluem: fezes, urina e suor.

Assim, se todos estes vinte e cinco estiverem em equilíbrio e os três fatores relacionados com os sabores, as qualidades inerentes [dos seus alimentos] **e seu comportamento** [forem saudáveis], **sua saúde e sua vida prosperarão. Caso contrário,** [sua saúde e sua vida] **serão prejudicadas.**

As doenças são produzidas por três causas, [auxiliadas por] **quatro circunstâncias contribuidoras,** [resultando deste] **encontro os seis tipos de entradas, que permanecem na região superior, mediana ou inferior do corpo. Ao longo de quinze trajetórias,** [os desequilíbrios humorais] **aumentam de acordo com as nove** [condições, classificadas em três categorias quanto à] **idade, meio ambiente e época. Há nove** [situações que resultam] **certamente em morte e doze tipos de desequilíbrios reacionais** [dos três humores]. [Todos] **estes fatores estão contidos nas duas** [categorias] **de desequilíbrios quentes e frios.**

Portanto, com relação às 63 doenças a serem curadas, as três causas denominadas apego, ódio e confusão produzem, respectivamente, os desequilíbrios de *rLung, mKris-pa* e *Bad-kan*. Concomitantemente, as quatro circunstâncias contribuidoras – o comportamento, as influências prejudiciais, os alimentos [em quantidades ou combinações inadequadas] **e o tempo** [por exemplo, vestir roupas leves no inverno] **– vão fazer com que** [os humores] **aumentem e diminuam** [por exemplo, vestir roupas leves quando está frio resulta em aumento de *rLung* e diminuição de *mKris-pa*]. [O desequilíbrio então] **espalha-se sobre a pele, eleva-se no músculo, desloca-se ao longo dos vasos, encontra os ossos e desce até os órgãos sólidos e ocos.**

***Bad-kan* depende do cérebro e permanece na região superior do corpo. *mKris-pa* depende do conteúdo hepático e permanece na região mediana do corpo. *rLung* depende dos quadris e da base da coluna vertebral, permanecendo na região inferior do corpo.**

As trajetórias das doenças de *rLung, mKris-pa* e *Bad-kan* quanto às categorias dos constituintes corporais, das excreções, dos órgãos sensoriais, dos órgãos sólidos e ocos são as seguintes:

– [a trajetória das doenças de *rLung* é:] **ossos, ouvidos, nervos sob a pele, coração, canal vital e intestino grosso.**

- [a trajetória das doenças de *mKris-pa* é:] **essência nutricional (quilo), carne, gordura, medula óssea, fluido regenerativo, fezes, urina, o nariz, língua, pulmões, baço, estômago, rins e bexiga urinária.**

"As pessoas com idade avançada são "*rLung*" [pois são particularmente propensas aos desequilíbrios de *rLung*], **aquelas com idade adulta são "*mKris-pa*" e os jovens** [até por volta dos dezesseis anos] **são *Bad-kan*. Estes são os riscos com relação aos grupos etários.**

Regiões frias e expostas ao vento são chamadas "áreas de *rLung*" [ou seja, as doenças de *rLung* são especialmente comuns nestes locais], **regiões extremamente quentes e secas são "áreas de *mKris-pa*" e locais escorregadios são "áreas de *Bad-kan*".**

As doenças de *rLung* aumentam [particularmente] **no verão, à noite e imediatamente antes de amanhecer. As doenças de *mKris-pa* incidem no outono, à tarde e à noite. As doenças de *Bad-kan* incidem na primavera, no crepúsculo e ao amanhecer.**

As nove doenças malignas, ou seja, aquelas que resultam certamente em morte são as seguintes:

1) depleção dos três fatores que sustentam a vida [denominados, o *Karma* vital pessoal, ou seja, as impressões mentais das ações nas vidas anteriores que determinam a duração da vida do indivíduo; o mérito pessoal, ou impressões mentais positivas resultantes das ações saudáveis do passado; e um relacionamento em vidas passadas com um médico do qual tenha recebido um tratamento eficaz],

2) doenças que se agravam independentemente do medicamento administrado,

3) doenças que não podem ser efetivamente tratadas, independente do tratamento indicado,

4) perfuração de órgãos sólidos [por armas, etc.],

5) uma doença de *rLung* em estágio de tal modo avançado que o paciente torna-se incapaz de respirar,

6) uma doença quente que se agravou até um estágio no qual torna-se impossível curá-la,

7) uma doença fria que ultrapassou o estágio no qual poderia ser curada,

8) incapacidade dos constituintes corporais de funcionar adequadamente e

9) o estágio no qual o dano causado por uma influência prejudicial atingiu seu máximo efeito.

Os doze tipos de desequilíbrios reacionais são:

1) Desequilíbrio de *mKris-pa* após a cura de uma doença de *rLung*,

2) Desequilíbrio de *Bad-kan* após a cura de uma doença de *rLung*,

3) Desequilíbrio de *mKris-pa* durante o tratamento de uma doença de *rLung*,

4) Desequilíbrio de *Bad-kan* durante o tratamento de doença de *rLung*,

5) Desequilíbrio de *rLung* após a cura de doença de *mKris-pa*,

6) Desequilíbrio de *Bad-kan* após a cura de doença de *mKris-pa*,

7) Desequilíbrio de *rLung* durante o tratamento de doença de *mKris-pa*,

8) Desequilíbrio de *Bad-kan* durante o tratamento de doença de *mKris-pa*,

9) Desequilíbrio de *rLung* após o tratamento de doença de *Bad-kan*,

10) Desequilíbrio de *mKris-pa* após o tratamento de doença de *Bad-kan*.

11) Desequilíbrio de *rLung* durante o tratamento de doença de *Bad-kan*.

12) Desequilíbrio de *mKris-pa* durante o tratamento de doença de *Bad-kan*.

[Todos os desequilíbrios de] ***rLung* e *Bad-kan* pertencem** [à categoria das doenças] **frias e** [são semelhantes à] **água.** [Todos os desequilíbrios de] **sangue e *mKris-pa* pertencem** [à categoria das doenças] **quentes e** [são semelhantes ao] **fogo.** [As doenças causadas por] **vermes** [ou qualquer microorganismo no corpo] **e** [as doenças da] **linfa são comuns às doenças quentes e frias.**

Através do conhecimento das oito categorias acima, pode-se compreender todas as características envolvidas nos distúrbios físicos.

CAPÍTULO 4

DIAGNÓSTICO E SINTOMATOLOGIA

"Então, o sábio Rigpey Yeshe proferiu as seguintes palavras:
'– Oh grande sábio, ouça! Através da observação, do toque [ou seja, da sensação tátil do pulso] **e do questionamento** [do paciente sobre sua doença] **pode-se conhecer completamente as doenças. A observação visual refere-se ao exame da língua e da urina. Este exame envolve compreensão de um objeto visual. O contato dos dedos** [com o punho] **é a fonte da comunicação** [vinda do interior do corpo, ou seja, é o meio pelo qual o médico é informado sobre as condições internas do corpo do paciente]. **O diagnóstico** [através do exame do pulso] **envolve compreensão do objeto examinado** [ou seja, a compreensão do significado destas "mensagens" enviadas do interior do corpo]. **Questiona-se verbalmente** [o paciente] **sobre as condições que precederam o aparecimento de** [sua] **doença, os sintomas, sobre sua dieta** [ou seja, que alimentos ingeriu antes de adoecer, do que se alimenta atualmente e como os alimentos o afetam]. **Este diagnóstico envolve audição e compreensão das palavras** [do paciente].

A língua de [um paciente com] **um distúrbio de *rLung* é vermelha, seca** [à noite] **e áspera. A língua de** [um paciente com] **um distúrbio de *mKris-pa* é coberta com uma fina camada de muco amarelo-claro. A língua de** [um paciente com] **um distúrbio de *Bad-kan* apresenta-se** [completamente recoberta] **com uma fina camada** [de muco] **e é pálida, macia e úmida.**

A urina de [um paciente com] **uma doença de *rLung* assemelha-se à água e possui muita espuma.** [Um paciente com] **um distúrbio de *mKris-pa* apresenta urina alaranjada, com muito vapor e um odor desagradável. A urina de *Bad-kan* é clara e possui pouco odor ou vapor.**

O pulso de [um paciente com distúrbio de] ***rLung* é elástico** [aquele que desaparece quando o vaso é firmemente pressionado e retorna prontamente quando retirada a pressão] **e algumas vezes se interrompe momentaneamente. O pulso de** [um paciente com doenças de] ***mKris-pa* é rápido, forte e tenso** [como um cordão enrolado]. **O pulso de** [um paciente com] **uma doença de *Bad-kan* é difícil de ser percebido, fraco e lento.**

Com relação ao questionamento, as condições contribuintes [para o surgimento das doenças de *rLung*] **são os alimentos** [por exemplo, café preto] **e comportamentos leves e ásperos** [tais como, permanecer em local exposto ao vento, ficar sem dormir ou experimentar muito sofrimento]**. São sintomas de distúrbios de *rLung*: bocejos, tremores, necessidade de espreguiçar-se, calafrios, dores nas articulações dos quadris, na base da coluna vertebral e em todas as articulações, movimentos ao acaso, dores em pontada ao acaso, náuseas sem vômitos, perda da sensibilidade dos sentidos e instabilidade mental.** [Os sintomas dos] **distúrbios** [de *rLung*] **são mais evidentes quando o paciente está faminto. Alimentos oleosos e altamente nutritivos apresentam certo benefício** [para um indivíduo com estes sintomas]**.**

Comportamentos e alimentos azedos e picantes [por exemplo, álcool, atitudes violentas ou perturbadoras ou permanecer sob o sol quente] **contribuem para** [o surgimento das doenças de *mKris-pa*, as quais apresentam sintomas como] **um sabor amargo na boca, cefaléia, calor corporal e dores em pontada na região superior do corpo.** [Estes sintomas são mais fortes] **durante a fase de digestão dos alimentos e** [este

paciente] **refere alívio dos sintomas com** [a ingestão de alimentos e a adoção de condutas] **frias.**

Condutas e alimentos oleosos e pesados [tal como deitar-se durante muito tempo sobre um solo úmido] **contribuem** [para o surgimento das doenças de *Bad-kan* as quais possuem sintomas como] **uma desconfortável sensação de plenitude do estômago, dificuldade na digestão, regurgitação, incapacidade de sentir o sabor dos alimentos, protrusão do estômago, arrotos** [freqüentes e com odor fétido], **sensação de peso no corpo e na mente, frieza corporal tanto interna como externa e desconforto** [imediatamente] **após alimentar-se. Ambiente e alimentos quentes dão alívio** [ao paciente com tais sintomas]**.**

Com os recursos dos trinta e oito métodos diagnósticos acima, o médico é capaz de determinar, corretamente e com certeza, a natureza de todas as doenças."

CAPÍTULO 5

MÉTODOS DE CURA

"Então o sábio Rigpey Yeshe disse estas palavras:
'– Oh grande sábio, ouça! Há quatro tratamentos que curam todas as doenças:
1) dieta,
2) comportamento,
3) medicamentos e
4) tratamento médico externo.

1) Os alimentos [que podem ser associados aos sintomas] **do paciente com distúrbio de *rLung* são: carne de cavalo, de macaco e de marmota, carne seca envelhecida, carne humana**[5]**, óleo de grãos, manteiga envelhecida, açúcar mascavo escuro, alho, cebola, leite** [fresco, morno, diretamente da vaca], **cerveja de cevada combinada a dois medicamentos** [*lca* e *mnye*], **licor feito de açúcar mascavo e licor de ossos triturados.**

Os alimentos [indicados] **para um paciente com distúrbio de *mKris-pa* são: iogurte** [feito de leite de vaca ou de cabra], **a pasta que permanece após a retirada da manteiga do iogurte, manteiga fresca, carne de caça, carne de cabra, carne**

[5] O texto original faz referência às "qualidades" da carne humana, cujos componentes nutricionais aliviam os desequilíbrios causados pelo sistema *rLung*. Não faz menção à ingestão de tal carne, uma vez que o autor defende o respeito aos seres vivos, à natureza e à si mesmo como um dos comportamentos saudáveis a serem definitivamente adotados para se obter uma vida longa e saudável.

de um tipo de vaca magra [em tibetano, *skom*], **cevada moída fresca, espinafre, um vegetal denominado *khur-tshod*, chá preto, água mineral, água de neve derretida e água fervida fria.**

Um paciente portador de um distúrbio de *Bad-kan* deve ingerir o seguinte: carne de carneiro, carne de iaque selvagem, carne de mamíferos carnívoros, peixe, mel, mingau de cevada torrada [preparado com cevada envelhecida cultivada em uma região seca], **iogurte feito de leite de *dri*, cerveja espessa envelhecida e água fervida ainda quente.**

2) O paciente com um distúrbio de *rLung* deve permanecer em local aquecido, em companhia de amigos agradáveis. Quando acometido por um desequilíbrio de *mKris-pa*, deve permanecer em local fresco e não se exercitar. O paciente portador de uma doença de *Bad-kan* deve ser muito ativo [por exemplo, fazer exercícios físicos ou caminhadas] **e permanecer em local morno.**

3) Os medicamentos para um paciente com um desequilíbrio de *rLung* são: doces [por exemplo, à base de açúcar mascavo], **azedos** [por exemplo, a partir de cerveja envelhecida], **salgados** [por exemplo, feito de sal marinho] **e deve possuir qualidades como: oleosidade** [por exemplo, um medicamento preparado com aloé negro]**, peso** [por exemplo, feito de sal negro] **e suavidade** [por exemplo, a partir da árvore *kandakari* [6]]**.**

Os medicamentos destinados a um paciente portador de um distúrbio de *mKris-pa* são: doces [por exemplo, preparado com uvas], **azedos** [por exemplo, a partir de *Hemerocalles minor*], **espessos** [por exemplo, com *Santalum album*], **e deve apresentar qualidades inerentes como: frialdade** [por exemplo, preparado com *Cinnamomum camphora*],

[6] *Solanum xanthocarpum*, Schrad. e Wendl.

pouca densidade [por exemplo, preparado a partir da árvore *Pterospermum acerifolium*] **e um agente suavizante** [por exemplo, a partir do suco do bambu, ou seja, a substância secretada pelas juntas do bambu]**.**

Os medicamentos utilizados nas doenças de *Bad-kan* são: quentes [por exemplo, preparado com o fruto da árvore *Mesua roxburgii*], **azedos** [por exemplo, a partir do fruto da *Punica granatum*], **espessos** [de fluidos, por exemplo, feito de *Crataegus sanguinea*] **e devem apresentar qualidades inerentes como: acridez** [por exemplo, preparado com cloreto de amônio], **aspereza** [por exemplo, a partir das sementes do arbusto *Hippophae rhamnoides*] **e leveza** [por exemplo, com *Capsicum annuun*]**.**

Há dois [métodos de tratamento]**, combinados a tais sabores e qualidades inerentes, denominados pacificação e purificação.** [Com o primeiro, o paciente ingere o medicamento e o distúrbio ou a doença é pacificada. Com o último, o medicamento é ingerido para induzir o vômito ou a evacuação dos intestinos, retirando do corpo a causa da doença]**.**

O tratamento pacificador para os distúrbios de *rLung* envolve líquidos [medicamentos administrados nesta forma] **e óleos medicinais. Para as doenças de *mKris-pa*, tal tratamento inclui decocções e medicamentos em forma de pó. Para os distúrbios de *Bad-kan*** [são utilizados] **pílulas e medicamentos em pó denominados *tres-sam*.**

- Os medicamentos na forma líquida incluem: líquidos feitos de ossos [particularmente aqueles provenientes das articulações de mamíferos que são triturados e transformados em líquido], **dos quatro nutrientes** [um deles é preparado fervendo-se açúcar mascavo em água e adicionado à cerveja envelhecida e sal] **e água na qual tenha sido fervida uma cabeça seca de carneiro.**

- Os óleos medicinais incluem [medicamentos individuais feitos principalmente dos seguintes ingredientes]**:** ***Myristica fragrans, Allium sativum*****, as três frutas** [*Terminalia chebula, Crataegus sanguínea* e *Crataegus pinnatifida*]**, as cinco raízes** [*Tribulus terrestris, Angelica* (sp), *Asparagus racemosus, Polygonatum cirrhifolium* e *Withania somnifera*], **e** [uma espécie de veneno denominado] ***sman-chen*****.**

- As decocções incluem [medicamentos individuais preparados principalmente a partir dos seguintes ingredientes]**:** ***ma-nu, sle-tres, Gentiana barbata*** **e as** [três] **frutas.**

- Os pós incluem [medicamentos individuais preparados principalmente a partir dos seguintes ingredientes]**:** ***Cinnamomum camphora, Santalum album, Crocus sativus*** **e o suco do bambu.**

- Os tipos de pílulas incluem [medicamentos individuais preparados principalmente a partir do seguintes ingredientes]**:** ***btsam-dug*** **e vários tipos de sais.**

- Os tipos de *tres-sam* incluem [medicamentos individuais preparados principalmente a partir dos seguintes ingredientes]: ***Punica granatum, Rhododendron anthopogonoides*** **(Maxim.),** ***rgod-makha*** [um medicamento muito quente], [vários tipos de] **sais e *cong-zhi*****. Estes medicamentos poderosos aquecem** [o corpo].

O tratamento de purificação para distúrbios de *rLung* envolve o uso de enemas. Para as doenças de *mKris-pa*, envolve purgativos e para os distúrbios de *Bad-kan*, eméticos.

- Dentre os tipos de enemas: um deles é primeiramente administrado e depois o paciente fecha suas pernas para que o medicamento percorra o trato intestinal; um outro enema necessita que o paciente seja posicionado com as pernas mais elevadas que o tronco e agitado para que o medicamento suba o trato, e outro denominado *bkru-ma-slen*.

- Os purgativos envolvem: medicamentos a serem ingeridos na forma de um preparado, outros que possuem odor e sabor desagradáveis que devem ser ingeridos via oral causando purgação imediata; um método agressivo [beber grande quantidade de água quente após ingerir o medicamento acima para evitar o vômito, enquanto segura compressas frias contra a garganta com o mesmo objetivo] **e o método suave** [no qual segura-se compressas quentes contra o abdome para evitar a dor e proporcionar um esvaziamento lento dos intestinos].

Os eméticos incluem: o método agressivo [o paciente senta-se sobre os calcanhares com as coxas pressionadas contra o abdome após ingerir o medicamento – nesta posição ele vomita] **e o método suave** [conservar-se aquecido após a emese para evitar outros distúrbios que possam surgir após o tratamento]**.**

4) Métodos [utilizados no tratamento de distúrbios de *rLung* incluem]: [a aplicação de ungüento] ***bsku-mnye*** [preparado principalmente a partir de óleo de gergelim] **e o método mongol de cauterização** [este consiste de óleo de semente de cominho com sal envolvido em um tecido imerso em manteiga quente e aplicado sobre a pele]**.**

[Métodos utilizados no tratamento de moléstias de *mKris-pa* incluem:] **indução da perspiração** [cobrindo o paciente com mantas], **sangria** [por exemplo, quando a pressão sanguínea está muito elevada] **e manter o paciente nu sob uma cachoeira de águas frias.**

[Métodos utilizados no tratamento de doenças de *Bad-kan* incluem:] **compressas imersas em água quente são enroladas sobre o corpo, especialmente em torno do abdome e cauterização** [com instrumentos pontiagudos de ouro, prata ou cobre]**.**

Utilizando os noventa e oito métodos de cura acima, com cuidado e respeito, você estará livre do pântano da doença".

CAPÍTULO 6

A ENUMERAÇÃO DAS METÁFORAS

"Depois, o sábio Rigpey Yeshe disse as seguintes palavras:
'– Oh grande sábio, ouça! Sobre as raízes das condições [do corpo]**, do diagnóstico e da cura erguem-se nove troncos:**
1) do funcionamento adequado [do corpo],
2) do malfuncionamento [do corpo],
3) do exame visual,
4) da palpação do pulso,
5) do questionamento,
6) da dieta,
7) do comportamento,
8) do medicamento,
9) do tratamento externo.

Os 47 ramos [que crescem sobre estes troncos] **são descritos como segue:**
- Sobre o [primeiro tronco do funcionamento adequado do] **corpo estão os ramos:**
1) dos humores,
2) dos constituintes corporais,
3) das impurezas.
- Sobre o [segundo tronco do malfuncionamento] **do corpo estão os ramos:**
4) das causas,
5) das condições contribuintes,
6) das entradas,

7) das localizações [dos três humores],
8) das trajetórias,
9) da época de manifestação da doença,
10) [das situações cujo] **resultado** [é certamente a morte],
11) dos desequilíbrios reacionais,
12) das categorias [das doenças quentes e frias].
- Sobre o [terceiro tronco do] **diagnóstico visual estão os ramos:**
13) do exame da língua e
14) do exame da urina.
- Sobre o [quarto tronco do diagnóstico] **estão três ramos** [incluindo o exame do pulso quando há]:
15) um distúrbio de *rLung*,
16) um distúrbio de *mKris-pa*,
17) um distúrbio de *Bad-kan*.
- Sobre o [quinto tronco do] **questionamento estão:**
18) as condições que contribuem para o aparecimento [da doença],
19) os sintomas,
20) a alimentação e o ambiente.
- Sobre o [sexto tronco da] **dieta estão os seis ramos dos alimentos sólidos e líquidos** [incluindo]:
21) alimentos e
22) bebidas indicadas para um paciente com um distúrbio de *rLung*,
23) alimentos e
24) bebidas indicadas para um paciente com um distúrbio de *mKris-pa*,
25) alimentos e
26) bebidas indicadas para um paciente com um distúrbio de *Bad-kan*.

-- Sobre o [sétimo tronco do] **comportamento estão os ramos das recomendações comportamentais para uma pessoa com uma doença de:**
27) *rLung*,
28) *mKris-pa* e
29) *Bad-kan*
- Sobre o [oitavo tronco dos] **medicamentos estão os três pares de** [ramos que representam os] **sabores e as qualidades inerentes** [dos medicamentos indicados para as doenças de]:
30 e 31) *rLung*,
32 e 33) *mKris-pa*,
34 e 35) *Bad-kan*
- Os seis tipos de pacificação envolvendo:
36) medicamentos líquidos,
37) óleos medicinais para distúrbios de *rLung*,
38) decocções e
39) drogas em pó para distúrbios de *mKris-pa,*
40) pílulas e
41) *tres-sam* para distúrbios de *Bad-kan*.
E os três tipos de purificação envolvendo o uso de:
42) enemas,
43) purgativos e
44) indução de vômitos.
- Sobre o [nono tronco do] **tratamento externo estão os três ramos dos distúrbios de:**
45) *rLung*,
46) *mKris-pa* e
47) *Bad-kan*

Há 25 folhas no primeiro [tronco], **63 folhas no** [segundo tronco, ou seja, do] **malfuncionamento** [do corpo], **6 folhas no** [tronco do] **diagnóstico visual, 3 folhas no** [tronco do] **exame do pulso e 29 no** [tronco do] **questionamento.**

No tronco da dieta há 14 folhas relacionadas com os distúrbios de *rLung*, 12 folhas relativas às doenças de *mKris-pa* e 9 relacionadas com os distúrbios de *Bad-kan*.

No tronco do comportamento há 6 folhas e no tronco dos medicamentos estão folhas individuais para os nove sabores e as nove qualidades inerentes dos medicamentos, três líquidos, cinco tipos de óleos medicinais, quatro espécies de decocções, quatro medicamentos em pó, dois tipos de pílulas, cinco tipos de *tres-sam* e nove remédios diferentes. [Há folhas individuais para] **os sete grupos de tratamentos médicos** [sobre o nono tronco]**.**

Portanto, há 88 folhas para os fundamentos das doenças, 38 para o diagnóstico e 98 para os métodos de cura. Todas estas folhas totalizam 224.

[Sobre o primeiro tronco] **brotam as flores da longa vida e da ausência de doenças e nascem três frutos – o Dharma** [os ensinamentos dos seres Iluminados], **a riqueza e a felicidade.** [Estes são os três frutos realizados pelo médico].

Este Tantra Raiz, no qual está compilada a enumeração essencial [dos ramos da ciência da cura], **ilustrado com metáforas, pode ser inteiramente compreendido por aqueles que possuem inteligência aguçada, mas não por aqueles com mente embotada.** [Estes últimos] **devem procurar textos mais elaborados.**

Depois de se expressar, o sábio Rigpey Yeshe desapareceu no coração do Mestre Supremo.

PARTE 2

O TANTRA EXPLICATIVO

PARTE 2: O TANTRA EXPLICATIVO

CAPÍTULO 1

SÍNTESE DO TANTRA EXPLICATIVO

"Então o Mestre, aquele que penetra completamente em todos os aspectos, o médico e conquistador, possuidor da totalidade, o Rei da Luz de Água-marinha e supremo benfeitor, emergiu de sua concentração mental e penetrou na meditação da cura denominada "O Leão da Fala". Assim que entrou em meditação, milhares de raios de luzes multicoloridas espalharam-se do topo de sua cabeça para todas as dez direções, eliminando os sofrimentos físicos de todos os seres vivos das dez direções e pacificando todas as doenças de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*. Assim, trazendo de volta [os raios de luzes] **ao topo de sua cabeça, a forma ilusória do Mestre conhecido como sábio Rigpey Yeshe emanou de seu corpo e apareceu no céu perante ele".**

- Estes sofrimentos ou poluições físicas que foram banidos pelos raios luminosos estão relacionados com as três atitudes físicas insalubres: matar, roubar e a má-conduta sexual. Assim que tais raios retornaram ao topo de sua cabeça, emergiu daí aquele que possui a natureza de Buda, a natureza da realização pura e perfeita da essência fundamental do mundo, ou aquele Todo-Manifestado, conhecido pelo nome de sábio Rigpey Yeshe.

"A manifestação da palavra [de Buda], **chamado sábio Yiley Kyey, prostrou-se perante o Mestre e circundou-o. Depois falou:**

‘– Oh Mestre e sábio Rigpey Yeshe, devemos recitar o Tantra Raiz, no qual os principais pontos estão sintetizados. E como devemos aprender o Tantra Explicativo? Pode o Médico Supremo nos explicar?

Em resposta à questão, a emanação do corpo [de Buda], **o sábio Rigpey Yeshe, disse:**

– Em segundo lugar, oh grande sábio Yiley Kyey, aprender o Tantra Explicativo [envolve o seguinte]. **Para estar livre das doenças, para curá-las, para alcançar a longevidade, o *Dharma*, a riqueza e a felicidade relacionadas ao corpo do homem, que é superior aos seis tipos de seres sencientes** [os outros seres são espíritos, animais, semi-deuses, deuses ou habitantes do reino infernal], **devo sintetizar os pontos principais da ciência da cura. Há quatro pontos a serem estudados:**

1) o objeto a ser curado,
2) o agente da cura,
3) os métodos de cura e
4) o médico.

Primeiramente, [devo] **ensiná-los sobre o objeto a ser curado.**

Com o que está relacionada a cura?

1) Com o corpo.

O que deve ser curado?

2) A doença que surge dele.

Os métodos que curam os desequilíbrios humorais são:

3) padrões comportamentais,
4) dietas,
5) medicamentos e
6) tratamentos médicos externos.

Estes métodos curam as doenças [fornecendo]**:**

7) longevidade e prevenção das doenças e

8) correção dos desequilíbrios físicos.

Para alcançar este objetivo há três divisões:

9) a divisão sobre os métodos diagnósticos,

10) a divisão sobre os métodos de cura empregados depois que [a natureza do distúrbio] **foi compreendida e**

11) a divisão sobre aquele que faz uso dos métodos de cura.

Portanto, o médico, as quatro raízes e os onze ramos são a síntese do Tantra Explicativo."

CAPÍTULO 2

A FORMAÇÃO DO CORPO HUMANO

"A seguir, o sábio Yiley Kyey perguntou ao Mestre, o sábio Rigpey Yeshe:
'– Oh Mestre, sábio Rigpey Yeshe, como devemos aprender sobre a formação do corpo [a partir dos cinco elementos]**? Pedimos ao Médico Supremo que nos explique.'**

O Mestre respondeu:
'– Oh grande sábio, ouça! O ensinamento relacionado à formação do corpo [por cinco elementos] **e ao que deve ser curado possui as seguintes sete divisões:**
1) o modo de formação,
2) as analogias,
3) a anatomia,
4) as características [das funções das várias partes do corpo]**,**
5) as classificações,
6) as ações e
7) os sinais da morte".

–A primeira divisão sobre o modo de formação é descrita abaixo e as demais divisões sobre as analogias, a anatomia, as características do corpo, as ações e classificações das doenças e sobre os sinais da morte serão descritas nos Capítulos 3, 4, 5, 6 e 7, respectivamente.

O ensinamento referente à formação do corpo, apresenta três partes:

a) as causas da formação, b) as condições que contribuem para o crescimento e c) os sinais do nascimento.

a) Os elementos que levam à formação [do feto] **no útero são: esperma e óvulo sadios, a consciência** [do ser que está para entrar no útero da mãe] **que é impelida pelo *karma*** [ou seja, alguma relacão em uma vida anterior entre este ser e o homem e a mulher por quem seu próximo corpo será concebido]**, as distorções mentais e o conjunto dos cinco elementos."**

– Se este ser possui *karma* para obter um nascimento masculino, sente aversão pelo seu pai e apego pela mãe no momento de penetrar na combinação esperma-óvulo. Se o ser possui *karma* para nascer com a forma de uma mulher, estes sentimentos são contrários. Por exemplo, é como começar um fogo friccionando peças de madeira. O óvulo deve ser como a pedra, o esperma do pai deve ser como o ferro, a consciência que penetra na combinação deve ser como o pedaço de madeira e o embrião, como o fogo que surge da fricção de peças de madeira.

"Se algumas das seguintes alterações estiverem presentes [no esperma e no óvulo], **estes não serão capazes de virem a se tornar a semente** [de um embrião]**. Um desequilíbrio de *rLung* que torna o esperma e o óvulo ásperos, escuros e frágeis; um distúrbio em *mKris-pa* que os torna amargos, amarelos e com odor fétido; um desequilíbrio de *Bad-kan* que os torna pegajosos, doces, frios e com coloração brilhante, um distúrbio do sangue faz com que esperma e óvulo tornem-se pútridos; um distúrbio combinado de *rLung* e *Bad-kan* que os torna fluidos; um desequilíbrio de sangue e *mKris-pa* que faz com que ambos apresentem-se semelhantes ao pus, um distúrbio de *Bad-kan* e *mKris-pa* que os torna escuros como água fuliginosa; um desequilíbrio de *rLung* e *mKris-pa* que os**

torna secos; um distúrbio de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* que faz com que se tornem fétidos como fezes e urina.

Se o *karma* [adequado] **não estiver presente, a consciência não penetra** [na combinação esperma-óvulo]**. Sem o elemento terra não há formação; sem o elemento água não pode haver qualquer conglomeração** [do embrião ou do esperma com o óvulo]**; sem o elemento fogo não há maturação; sem o elemento vento não há crescimento e sem o elemento espaço não há local para propiciar o crescimento.**

[Fluidos regenerativos] **sem distúrbios apresentam as** [seguintes] **caraterísticas: o esperma é branco, pesado, doce e abundante e o óvulo é como uma tinta líquida ou o sangue de lebre e pode ser facilmente lavado** [por exemplo, retirado das roupas]**.**

Uma mulher com idade entre 15 e 50 anos, durante três dias [a cada mês] **abre a entrada de seu útero e um sangue escuro, inodoro, proveniente do muco que se acumula a cada mês** [na vesícula de nutrição regenerativa] **desce de dois vasos largos. Uma vez ocorrida esta fase, surgem na mulher sinais de desejo pelo homem, timidez, fealdade facial** [por exemplo, pústulas na pele] **e movimentos oscilantes do peito, dos quadris, dos olhos e das laterais do corpo.**

[Caso ocorra relação sexual] **durante os três primeiros dias** [do ciclo menstrual]**, ou no décimo-primeiro dos doze dias após o período menstrual, não haverá o nascimento de um menino.** [Se o ato sexual ocorrer] **no primeiro, terceiro, quinto, sétimo ou nono dias** [deste período de doze dias]**, será concebido um menino;** [se ocorrer] **no segundo, quarto, sexto, oitavo,** [décimo ou décimo-segundo] **uma menina será gerada. O término destes doze dias é como o fechar de um lótus e, portanto, o esperma não permanece no útero.**

Se o esperma é mais abundante, nascerá um menino, mas se o óvulo é mais abundante, nascerá uma menina. Se

estiverem em quantidades iguais, nascerá um hermafrodita ou neutro. [Se *rLung*] **atua** [sobre a combinação esperma-óvulo de maneira a separá-los em dois ou mais glóbulos]**, nascerão gêmeos.**

Nascimentos com formas não-humanas [por exemplo, com a forma de algum animal] **ou com deformidades ocorrem como conseqüência de modificações causadas por desequilíbrios** [de *rLung,* etc., agindo sobre o esperma ou o óvulo]**.**

Os sinais de que houve fecundação, ou seja, de que a semente [resultante da combinação dos fluidos regenerativos masculino e feminino] **foi fixada** [no útero]**, caracterizam-se pela satisfação do desejo** [da mulher] **e por uma sensação de peso e exaustão.**

– No momento da concepção, a consciência daqueles que alcançaram uma certa realização espiritual, permitindo que escolham seus próximos nascimentos, penetra através da boca do pai e desce de seu órgão sexual até o útero da mãe. Esta pessoa parece estar penetrando um palácio ou subindo em um trono. Outros que tenham acumulado grande mérito em suas vidas anteriores, parecem estar penetrando em uma casa adorável. Mas para aqueles que possuem excessivo *karma* prejudicial, parecem estar penetrando um buraco pequeno na terra ou uma escuridão da qual não há como escapar.

"O esperma do pai forma os ossos, o cérebro e a medula espinhal; o óvulo da mãe forma os músculos, o sangue, os órgãos sólidos e ôcos. As [cinco] **consciências sensoriais originam-se da própria mente** [ou seja, da consciência do ser que entra no útero materno]**.**

Os músculos, os ossos, os órgãos olfativos e os odores são formados a partir do elemento terra.

O sangue, os órgãos do paladar, os sabores e a umidade [corporal] **originam-se do elemento água.**

O calor, a coloração clara, o órgão da visão e a forma originam-se do elemento fogo.

A respiração, os órgãos do tato e as sensações físicas são formados a partir do elemento vento.

As cavidades corporais, o órgão da audição e os sons são formados pelo elemento espaço.

As caraterísticas externas surgem de acordo com as ações habituais do indivíduo [em vidas passadas, ou seja, de acordo com o tipo de impressões mentais que ele acumulou de suas ações passadas]**, no momento em que penetra** [na combinação esperma-sangue]**. Como conseqüência do acúmulo e da inter-relação entre estas causas e condições, o corpo é formado.**

b) O ensinamento sobre o crescimento após a concepção [é descrito a seguir]. **O crescimento do embrião resulta de** [seu] **núcleo. Sobre os lados direito e esquerdo do útero estão dois vasos que conectam este núcleo com a vesícula de nutrição regenerativa, que é a fonte de alimentação.**

– Primeiramente, surge do núcleo do feto um vaso, o cordão umbilical. Separa-se em dois e estes dois ramos juntam-se novamente na vesícula de nutrição regenerativa (placenta), que é local de armazenagem para o quilo destinado ao feto. Então, o quilo proveniente da alimentação materna faz com que o feto cresça gradualmente. Por exemplo, é como água armazenada em um tanque fazendo com que os campos brotem.

"Posteriormente, durante trinta e oito semanas, [o feto] **sofre transformações causadas pelo elemento vento e se desenvolve. Durante a primeira semana do primeiro mês, a**

combinação esperma-óvulo apresenta a consistência do fermento azedo que foi derramado sobre o leite [para fazer iogurte]**.** [Durante esta primeira semana, os fluidos regenerativos são transformados pelo *rLung* da sustentação da vida]**. Durante a segunda semana,** [a combinação] **começa a tornar-se mais espessa e alongada".**

– Este espessamento ocorre como conseqüência do *rLung* acumulativo, que é um dos "*rLungs* de penetração" originários do "*rLung* da sustentação da vida".

"Durante a terceira semana, a consistência assemelha-se ao iogurte".

– Esta transformação é causada pelo "vento" *kármico* das ações, que também surge do "*rLung* de sustentação da vida".

"Há métodos que podem ser empregados neste momento por aqueles que desejam conceber um menino, os quais devem ser utilizados antes que o sexo [do feto] **esteja claramente determinado. Sob a influência destes** [métodos]**, o karma** [fetal] **pode ser temporariamente sobreposto** [ou seja, mesmo que o feto possua o *karma* para ser uma menina, estes métodos podem bloquear os efeitos do mesmo para esta existência]. **Em um determinado dia, quando a influência da estrela Victory** [é forte sobre a terra], **esculpa a estátua de um menino com vários tipos de ferro e aqueça-o sobre carvão em brasa até que se torne vermelho.** [Esta estátua deve ser imersa] **em leite ou ingredientes como açúcar mascavo ou mel. Duas mãos cheias deste líquido devem ser fornecidos** [à mãe para beber]**. O "alimento do sol e da lua"** [referindo-se ao medicamento que combina *lhang-tsher-dmar-po* ao mercúrio, respectivamente] **também deve ser ingerido** [pela mãe]**"**.

– O mercúrio é preparado de uma maneira especial de modo a remover sua toxicidade, depois é combinado em quantidades iguais com *lhang-tsher-dmar-po*.

"Deve-se empregar os augúrios de dar nós e amarrar".

– Isto envolve o seguinte: uma quantidade de lã é tosquiada de um carneiro macho e torcida por um adolescente bom, saudável e jovem até formar uma corda. Juntos, três fios desta corda são atados com nós e a mulher gestante é amarrada com a mesma em torno de seu abdome, com os nós sobre o útero. O segundo método envolve amarrar a estátua de um garoto contra o útero com a cabeça para cima.

"Durante oito meses, [a gestante] **deve evitar manter relações sexuais, atitudes violentas, insônia, dormir à tarde, pressionar fortemente os músculos abdominais** [mesmo quando defecando, urinando ou por qualquer outra razão], [alimentos] **pesados, azedos ou picantes, qualquer coisa** [quer seja alimento ou medicamento] **que ocasione constipação, purgação, que induza ao vômito e à perda de sangue** [tal como cirurgia ou sangria].

Evite-os, pois estes fatores podem matar o feto e nada mais que um pequeno sangramento emergirá do útero [se o feto for morto nos primeiros estágios de seu crescimento]**.**

Durante a quarta [semana]**, o feto possui uma forma arredondada ou alongada ou mesmo dividida em duas partes. Desta formação desenvolver-se-á gradualmente um menino ou uma menina** [respectivamente] **ou, se dividido em duas partes, gêmeos ou hermafrodita.**

São sinais [de gravidez] **uma sensação de peso nos quadris, a impressão de que o corpo está carregado de**

eletricidade, perda de apetite, bocejos, vontade de espreguiçar-se, perda do desejo de mover-se continuamente ou de trabalhar, aumento das mamas, atração por alimentos amargos e uma variedade de desejos [especialmente por comidas diferentes] **vem à mente** [devido ao *karma* da criança em seu útero]. **Se** [estes desejos] **são bloqueados, o feto morrerá ou então adquirirá uma forma desagradável. Sendo assim, mesmo que sejam prejudiciais, um pouco** [do alimento desejado] **deve ser misturado** [ao alimento saudável] **e fornecido** [à mãe] **para benefício** [de ambos].

Durante a quinta semana, no segundo mês, o primeiro [canal] **central do corpo do feto é formado."** [E é chamado de "canal vital".]

– Neste período, o "canal vital" possui a espessura de um fio de cabelo e meia polegada de comprimento. Está localizado na região correspondente ao dorso do coração, que é a base, ou a residência, da mente. Todos os outros canais formam-se gradualmente a partir deste. Junto com o "canal vital" surgem seus dois canais subsidiários, um contendo sangue escuro e o outro, sangue claro.

"Durante a sexta [semana], **seguindo o núcleo** [ou o canal elementar], **o canal vital desenvolve-se** [até o comprimento de dezesseis dedos do bebê]."

– Formam-se quatro canais subsidiários em torno dele, circundando-o como trepadeiras ao redor de um poste, comprimindo assim o fluxo de *rLung* através do "canal vital", também denominado "canal central". Durante este período, a criança apresenta a forma de um peixe.

"Durante a sétima [semana], **o órgão da visão adquire forma"** [ou seja, os dois canais destinados a estes órgãos aparecem]."

– Também durante este período, muitos canais subsidiários surgem do "canal vital" localizado na garganta, ou quatorze dedos acima do coração. Muitos outros canais formam-se sobre o topo da cabeça, ou dezesseis dedos a partir da garganta. Deve ser observado que a medida citada, quando relacionada ao corpo de um bebê, utiliza como referência o dedo de um bebê e que a medida relacionada ao corpo de uma criança é o dedo de uma criança e assim por diante. Durante esta semana, muitos canais subsidiários também se formam na região onde os genitais serão formados. Cada uma destas centrais de canais, na garganta, no topo da cabeça e na região genital apresenta a forma de um guarda-chuva aberto, com o "canal vital" no centro e os canais subsidiários espalhando-se a partir dele.

"**Durante a oitava** [semana]**, seguindo** [o canal central no topo da cabeça], **a cabeça adquire sua forma.**

Durante a nona [semana], **adquire-se a forma** [geral] **das regiões superior e inferior do corpo.**

Durante a décima [semana], **ou seja, no terceiro mês, as saliências dos ombros e dos quadris aparecem.**

Durante a décima-primeira [semana], **delineia-se a forma** [geral] **dos cinco órgãos sólidos.**

Durante a décima-terceira [semana], **surge a forma** [geral] **dos seis órgãos ocos.**

Durante a décima-quarta [semana], **no quarto mês, delineia-se a forma dos membros.**

Durante a décima-quinta, surgem as pantorrilhas e os antebraços.

Durante a décima-sexta, os vinte dedos das mãos e dos pés aparecem. [O feto agora apresenta a forma semelhante à de uma tartaruga].

Durante a décima-sétima, todos os canais que conectam o meio externo e o meio interno do corpo são formados. [Por exemplo, os vasos localizados imediatamente abaixo da pele estão relacionados com os canais que vão aos órgãos internos.] **Neste período, a forma do corpo está completa.**

Durante a décima-nona, formam-se os ligamentos maiores e menores.

Durante a vigésima, os ossos e a medula óssea são formados.

Durante a vigésima-primeira semana, a pele [epiderme] **recobre** [o corpo].

Durante a vigésima-terceira, a cabeça e o corpo, os cabelos e as unhas desenvolvem-se.

Durante a vigésima-quarta, os órgãos sólidos e ôcos apresentam maturação evidente [e começam a funcionar]. **Nesta época,** [o feto] **começa a experimentar prazer e dor.**

Durante a vigésima-quinta, o movimento do vento [ou seja, a respiração] **têm início.**

Durante a vigésima-sexta semana, a memória torna-se clara".

– Neste período, o feto lembra-se das ações, em uma de suas vidas anteriores, que o levaram a esta situação atual. Com este discernimento, ele reconhece a natureza da roda da existência e portanto, apresenta uma sensação de tristeza e de renúncia.

"Depois, durante o sétimo mês, da vigésima-sétima à trigésima semana, todas [as partes do corpo] **atingem um claro estado de amadurecimento.**

Durante o oitavo mês, da trigésima-primeira à trigésima-quinta semana, todas [as partes do corpo] **crescem em tamanho. A mãe e a criança alternam com relação ao seu aspecto."**

– Algumas vezes, a maior parte dos nutrientes provenientes da dieta da mãe passa para a criança e, conseqüentemente, a aparência da mãe decai e a criança está vigorosa. Outras vezes, ocorre o oposto. Nesta fase, se a maior parte dos nutrientes permanecer com a mãe, quando deveria ir para o feto, este pode nascer prematuramente.

"Durante o nono mês, da trigésima-sexta semana em diante, [o feto reconhece o ambiente sujo que o circunda e sente] **desgosto e infelicidade** [desejando estar em um ambiente mais agradável. Nesta fase, ele perde a clareza de memória que apresentou anteriormente]**.**

[No final da] **trigésima-sétima semana, surgem pensamentos deturpados** [ou seja, se a criança é um menino, ele sente aversão pelo pai e apego por sua mãe e se for uma menina, surgem paixões contrárias].

[No início da] **trigésima-oitava semana** [imediatamente após as paixões anteriores terem surgido, a criança] **vira-se de cabeça para baixo e sai do útero.**

Entretanto, [o período de gestação] **pode ser mais prolongado se:**

- o feto é incapaz de se desenvolver pois [a mãe] **apresentou perda de sangue** [durante a gestação],

- o útero cresce demais [pois a mãe ingeriu alimentos altamente nutritivos em excesso], **dificultando o nascimento quando o período normal de gestação chega ao fim,**

- o *rLung* [ascendente da mãe] **bloqueia a vagina** [e assim o feto não pode ser expulso]."

– Algumas gestações duram onze ou doze meses e em raras ocasiões, mais de um ano, por causa do *karma* da mãe e da criança. Nos *sutras* está registrado que o filho do Rei Dhöndhub permaneceu no útero por seis anos.

c) "Quando [o feto] **atingiu crescimento e maturidade adequados no útero e nove meses se passaram, chega a época do nascimento. Um menino nascerá se:**
- o quadril direito da mãe estiver mais elevado [e mais largo que o esquerdo]**,**
- a mãe sente o corpo leve,
- a mãe vê homens em seus sonhos ou
- a mama direita aumenta primeiro.

Os sinais de que uma menina nascerá são:
- a mãe deseja se encontrar com homens,
- a mãe é atraída por música, dança e jóias e
- o oposto do descrito acima [ou seja, o quadril esquerdo mais elevado e a mama esquerda aumentando primeiro]. **Se houver uma mistura destes** [sinais], **uma criança neutra** [ou hermafrodita] **nascerá e se o centro do abdome da mãe estiver deprimido e as laterais alargadas nascerão gêmeos.**

Os sinais de que o nascimento está próximo são:
- fadiga corporal,
- relaxamento da vulva,
- peso na região inferior do corpo,
- dor flutuante nos quadris, nos ossos pélvicos e na região inferior do abdome e prurido genital,
- sensação de peso [na região genital].

Então, a vulva abre-se espontaneamente, [elimina-se] **muita urina e surge dor. A mulher prestes a parir deve receber o auxílio e o socorro necessários imediatamente.** [Isto] **aliviará**

muito a dor [no momento do parto]**, que é intensa como se estivesse a morrer".**

CAPÍTULO 3

ANALOGIAS AO CORPO

– Neste capítulo são feitas muitas analogias, comparando as partes do corpo aos objetos de uma casa na Índia ou no Tibete antigos. Como estes objetos são difíceis de descrever e não são mais encontrados nas casas modernas, tornando este capítulo não muito importante, ele não será traduzido aqui.

CAPÍTULO 4

A ANATOMIA DO CORPO HUMANO

"O sábio Rigpey Yeshe proferiu, então, estas palavras: '– Oh grande sábio, ouça! O ensinamento da anatomia possui quatro partes:
a) As quantidades dos constituintes corporais
b) Anatomia do sistema circulatório
c) Anatomia da áreas vitais, as quais [se forem seriamente danificadas] **geram risco de vida e**
d) Anatomia das cavidades ou trajetórias [do corpo].

a) Primeiramente, a quantidade de *rLung* [em um corpo adulto] **preencheria a capacidade da bexiga urinária. A quantidade de *mKris-pa* preencheria a capacidade do saco escrotal e *Bad-kan* preencheria três mãos cheias duplas. O sangue e o plasma completam, cada um, sete mãos cheias duplas. A quantidade de urina** [assim como o fluido contido nos rins que se transformará em urina] **e de linfa preencherão, cada uma, quatro mãos cheias duplas. A gordura e o óleo corporal completarão duas mãos cheias duplas. Os fluidos regenerativos masculinos e femininos preencherão, cada um, uma única mão cheia. O tecido cerebral preencherá duas mãos cheias. A quantidade de carne equivale a quinhentos punhos de medida, mas a mulher possui mais vinte por causa dos quadris** [um acréscimo de dez punhos] **e mamas** [também dez punhos]. **Quanto aos ossos, há 23 tipos assim como 38 vértebras na coluna vertebral** [não incluindo um grande osso no topo e as três pequenas vértebras na base da coluna], **24 costelas, 32 dentes, 360 ossos separados, 12 tipos de**

articulações grandes e 210 articulações pequenas. Há 16 ligamentos grandes e 900 pequenos. Existem 21.000 cabelos [sobre a cabeça] **e** [3,5] **dezenas de milhões de poros. Há cinco órgãos sólidos, seis órgãos ocos e nove entradas. O corpo** [perfeito] **de um indivíduo, sobre a terra, forma um quadrado de seis pés** [aproximadamente 182 cm.**,** dos pés à cabeça e das pontas dos dedos de uma mão à outra com os braços esticados], **mas corpos pobremente constituídos possuem pouco mais que cinco pés** [aproximadamente 153 cm. de comprimento].

b) A anatomia do sistema circulatório [estuda] **quatro tipos de canais:**

1. **canais de formação**
2. **canais da existência**
3. **canais de conexão**
4. **canais vitais.**

1. Há três canais de formação que emergem do coração:

- O canal ascendente de formação do cérebro. A ignorância [ou o embotamento mental] **relaciona-se e localiza-se no cérebro.** [Os distúrbios de] ***Bad-kan*, surgem e se localizam na região superior do corpo.**

- O canal mediano de formação do canal vital [espesso e com apenas poucas polegadas de extensão] **que atravessa o meio** [do corpo, através do coração]**. A raiva ou aversão surge na dependência do mesmo e está localizada no canal vital e no sangue.** [Os distúrbios de] ***mKris-pa* têm origem e estão localizados na região mediana do corpo.**

- O canal descendente de formação dos órgãos genitais. O apego está localizado nos órgãos genitais masculinos e femininos e a partir daí surgem [as doenças de] ***rLung*, localizadas na região inferior do corpo.**

2. Há quatro tipos de canais de existência [classificados de acordo com suas funções]:

- Quinhentos canais circundam o canal de existência do cérebro, e este permite que os órgãos sensoriais funcionem.
- Quinhentos canais circundam o canal de existência do coração [ou seja, o canal vital], **permitindo que este proporcione clareza mental** [e um sentido de identidade].
- Quinhentos canais circundam o canal de existência do umbigo e é este quem forma o corpo [no início, quando há apenas a combinação esperma-óvulo, até o completo desenvolvimento do corpo].
- Quinhentos canais circundam o canal de existência dos órgãos genitais e este canal proporciona o aumento dos descendentes [masculinos ou femininos] **do indivíduo.**

[Estes canais conectam as áreas] **acima, abaixo e próximo** [de seus respectivos centros e, portanto], **juntos sustentam todo o corpo.**

3. Há dois tipos de canais de conexão, denominados claros e escuros. [São assim distribuídos]:
- Vinte e quatro canais grandes, relacionados com o tecido muscular e o sangue, alcançam a parte superior na forma de ramificações do canal vital principal.

–O canal vital, situado no lado direito do corpo, também denominado *ro-ma,* é escuro porque o *mKris-pa* e o calor contidos no sangue que transporta são ligeiramente mais elevados. O canal sobre o lado esquerdo do corpo, denominado *kyang-ma* possui coloração mais clara, pois o conteúdo de *Bad-kan* e *rLung* é maior, mas a diferença, novamente, é pequena. O canal vital contém pouco *rLung* e ascende próximo à coluna vertebral entre a décima-terceira vértebra e a base da garganta.

- Oito canais largos e não evidentes [pois estão localizados profundamente no corpo] **conectam os órgãos internos sólidos e ocos.**
- Dezesseis canais evidentes [ou seja, podem ser detectados externamente] **conectam os membros.**
- Setenta e sete canais se ramificam possibilitando o transporte de sangue.
- Há 112 canais principais de risco [se forem danificados] **e 189 canais menores que se ramificam** [dos mesmos]. **Estes dividem-se em 320 canais menores nas** [partes] **externas, internas e intermediárias** [do corpo] **e 360 canais ramificam-se deles. 700 canais menores dividem-se destes últimos e há uma rede de canais ainda menores que conectam** [todo] **o corpo.**
- Há 19 pequenos ligamentos com suas funções [individuais] **que descem como raízes do "oceano" de canais do cérebro. Além disso, há 13 canais não evidentes que descem como fios** [do cérebro] **aos órgãos sólidos e ocos. Há seis ligamentos externamente evidentes, que conectam os membros.**

– Na realidade há apenas dois ligamentos externamente evidentes em três locais: na região posterior do pescoço, em ambos os lados da coluna vertebral, diretamente acima dos quadris e abaixo dos calcanhares.

Destes, ramificam-se dezesseis pequenos ligamentos [assim como muitos outros ainda menores]".

4. Os seres humanos possuem três [tipos de] **canais vitais**
- Os canais que atravessam a cabeça e o corpo todo.
- Os canais que acompanham o movimento respiratório.

–Incluem as duas passagens das narinas aos pulmões. Os movimentos respiratórios humanos, inspirações e expirações, totalizam 21.600 vezes por dia e noite. 16.460 destes movimentos respiratórios contém distúrbios mentais de *rLung* e, durante os mesmos, a mente mantém uma atitude doentia. As respirações contendo o *rLung* da sabedoria transcendental somam 675 e, durante as mesmas, experimenta-se felicidade e uma disposição sadia da mente.

- O terceiro tipo refere-se aos canais da "manutenção da vida" e percorrem [todo o corpo].

Deste modo, [três tipos de canais] **conectam o interior, o exterior e as entradas, atuando como passagens para *rLung* e para o sangue e possibilitando que o corpo cresça e se desenvolva. Por causa das forças vitais que neles residem, são denominados canais** [vitais].

c) Anatomia das áreas vitais. Os sete pontos críticos são a carne, a gordura, os ossos, os ligamentos, os órgãos sólidos, os órgãos ocos e os canais. [Lesões na] **carne resultam em edema,** [lesões nos] **ossos geram muita dor;** [lesões nos] **ligamentos resultam em coxeadura; nos canais, na gordura** [especialmente naquela que recobre o fígado]**, nos órgãos sólidos e ocos, resultam em perda da vida. São denominados "críticos" porque** [os distúrbios neles localizados] **são difíceis de curar e** [podem] **levar à morte.**

Há 45 pontos críticos da carne, 8 pontos da gordura, 32 dos ossos, 14 dos ligamentos, 13 dos órgãos sólidos e ocos e 190 dos canais. [Entre estes], **62 estão localizados nas mãos, 33 no pescoço, 95 nas regiões superior e inferior do corpo e 112 nos quatro membros. O número de pontos críticos totalizam 320. Dentre eles, 96 são extremamente críticos. Quando lesados, há certeza de morte, pois não há como curá-**

los, mesmo se [o médico] **for habilidoso. São 99 os pontos reconhecidos como sendo medianamente críticos e podem ser curados pelo** [médico] **habilidoso. Apesar do restante ser descrito como crítico, não são considerados perigosos, uma vez que todos** [os médicos] **são capazes de curá-los.**

d) Anatomia das cavidades ou trajetórias [do corpo]. **Há entradas internas e externas que funcionam como passagens. As aberturas e trajetórias internas são os constituintes corporais,** [os orifícios] **das excreções e o canal vital".**

– O canal vital aqui citado refere-se ao segundo tipo de canal da vida, ou seja, as passagens para a respiração. Os constituintes corporais referem-se especificamente à passagem do quilo do estômago às várias partes do corpo. A progressão é a seguinte: do estômago ao fígado, deste para a carne, da carne à gordura e depois para os ossos, dos ossos para a medula óssea e finalmente, para o nutriente regenerativo, armazenado na vesícula de nutrição regenerativa. Há três tipos de orifícios para a urina, as fezes e a respiração.

"Há 13 passagens para as excreções e o alimento [ou quilo]. **Há 7 aberturas externas na cabeça e duas na região genital. As mulheres possuem aberturas extras para a vagina e os dois mamilos. Alguns canais são redondos, alguns grossos, outros estreitos, outros longos e estão conectados como as nervuras no dorso das folhas. Distúrbios** [de *rLung*, *Bad-kan* e *mKris-pa*] **são causados por alterações das passagens** [internas], **geradas por dieta e comportamento inadequados. Os três elevam sua concentração na constituição do quilo** [assim como nos outros constituintes corporais, nas excreções e no canal vital]. **A elevação** [de um dos humores] **bloqueia** [as passagens] **e o movimento dos outros**

sistemas é perturbado. Quando em equilíbrio, as aberturas estão limpas e há felicidade".

CAPÍTULO 5

CARACTERÍSTICAS DO CORPO

"Então, o sábio Rigpey Yeshe disse estas palavras:
–'Oh grande sábio, ouça! Há dois tipos de características corporais: A) as áreas [constituintes corporais e processo digestivo]**, que são os objetos das lesões e B) os humores, que geram a lesão. Conseqüentemente à mútua dependência entre humores, constituintes corporais, órgãos e excreções,** [o corpo] **é formado, desenvolve-se e é destruído. Como** [os agregados compostos por estas substâncias] **são a raiz deste** [processo, eles recebem o nome de] **corpo.**

A) Quanto aos objetos das lesões. Primeiramente, deve-se considerar o calor digestivo, a forma como [ele] **transforma** [os objetos que são lesados] **e o período de tempo necessário para chegar aos** [seus] **resultados** [ou produtos da digestão]**. As duas divisões dos objetos das lesões são os constituintes corporais e os resíduos. Os constituintes corporais são: quilo, sangue, carne, gordura, ossos, medula óssea e fluido regenerativo. Os resíduos são as fezes, a urina, a perspiração, etc. Todos são** [objetos das lesões]. **O quilo aumenta a quantidade dos objetos da lesão** [especialmente o sangue]; **o sangue umedece** [o corpo]**; a gordura lubrifica-o; os ossos dão-lhe suporte, a medula é transformada em nutriente essencial; e o fluido regenerativo proporciona a concepção no útero. As fezes** [nos intestinos] **e a urina** [na bexiga urinária] **sustentam** [os órgãos e as substâncias localizadas acima deles durante] **a decomposição.** [Depois, são] **expelidos** [pelo corpo]. **A perspiração conserva a pele flexível e os poros vigorosos.**

O calor corporal é a base da digestão e refere-se ao *mKris-pa* responsável pelo processo digestivo. Trata-se do aquecimento dos [três] **humores, dos constituintes corporais e dos resíduos; faz com que o corpo fique livre das doenças, proporciona energia, uma compleição vigorosa e uma vida longa, aumenta os constituintes corporais e o poder do calor corporal.** [Este *mKris-pa* diferencia o conteúdo gástrico em resíduos e quilo e, portanto] **faz com que** [o primeiro saia] **da área digestiva através do orifício adequado. Deste modo, ele é a barreira permanente que impede que o alimento não digerido mova-se através da passagem do alimento digerido. Se** [o calor corporal] **é vigoroso, após a digestão** [os resíduos] **apresentam movimento descendente, mas se estiver debilitado, o alimento deixa** [o corpo] **ainda não digerido. O calor corporal é a causa da elevação dos constituintes corporais, da compleição jovial e do vigor, pois se o alimento não é digerido, o quilo e demais constituintes não aumentarão. Se o calor corporal estiver protegido pela cuidadosa ingestão de uma dieta composta de alimentos e bebidas geradores de calor e por um comportamento adequado** [por exemplo, condutas que mantenham o corpo aquecido]**, a vida e o vigor do corpo prosperarão.**

A maneira como o calor corporal processa a digestão do alimento [é a seguinte]**: O "*rLung* da sustentação" coloca os alimentos e os líquidos no interior do estômago. Os líquidos desintegram** [o conteúdo gástrico] **e o óleo** [presente no alimento] **amolece-o. O "*rLung* metabólico"** [situado na região inferior do estômago] **atua sobre o "*mKris-pa* digestivo"** [na região mediana] **e este último é como um medicamento fervendo no estômago.**

– A semelhança neste ponto é que a ação do "*rLung* metabólico" sobre o "*mKris-pa* digestivo" e o conteúdo gástrico é como aquela

de um fogo ardente sob um recepiente repleto de ingredientes medicinais. O "*mKris-pa* digestivo" é por ele atiçado e esta interação produz a diferenciação e a separação do conteúdo gástrico em resíduos e quilo.

Primeiramente, o "*Bad-kan* da mistura" [na região superior do estômago]**, combina os alimentos sólidos e líquidos dos seis sabores que foram consumidos.** [Durante este processo, sólidos e líquidos tornam-se] **doces e espumantes, sendo que o poder de *Bad-kan* eleva-se** [por todo o corpo]**. Durante o período intermediário** [do processo digestivo]**, o "*mKris-pa* digestivo" age** [sobre o conteúdo gástrico que se torna] **muito quente e, portanto, com sabor azedo, enquanto** [o poder de] ***mKris-pa* eleva-se** [em todo o corpo]**. Finalmente, o "*rLung* metabólico"** [na região inferior do estômago] **separa o quilo dos resíduos e** [o conteúdo gástrico] **torna-se amargo fazendo com que** [o poder de] ***rLung* eleve-se** [em todo o corpo]**. Os cinco elementos corporais aumentam, pois as qualidades do alimento contém os cinco elementos** [terra, água, fogo, ar e espaço]**.**

O processo de transformação, após a separação do alimento digerido em quilo e resíduos, é o seguinte: nos intestinos, os resíduos são separados em espessos [sólidos] **e ralos** [líquidos]**. Os resíduos sólidos tornam-se fezes e os fluidos tornam-se urina. O quilo é desenvolvido através do calor de cada um dos constituintes corporais. A partir do estômago, o quilo atravessa os nove canais que o recebem e** [o dirigem] **até o fígado. Neste órgão, o quilo torna-se sangue; a partir do sangue** [o nutriente superior] **transforma-se em carne; depois deste** [o nutriente superior] **torna-se gordura; a partir daí,** [o nutriente superior] **transforma-se em osso, deste em medula óssea e então em nutriente regenerativo. Os resíduos** [destas] **transformações são** [os seguintes: o resíduo

inferior do quilo que é transportado ao fígado transforma-se em] ***Bad-kan*** **no estômago.** [O resíduo inferior do sangue compõe] **a bile na vesícula biliar.** [O resíduo inferior da carne transforma-se] **nas excreções das cavidades** [dos olhos e dos ouvidos]**.** [O resíduo inferior da gordura torna-se] **óleo corporal** [e perspiração]**.** [O resíduo inferior dos ossos transforma-se em] **dentes, unhas e cabelos;** [o resíduo inferior da medula óssea forma] **a pele, as fezes e a oleosidade.** [O resíduo inferior do nutriente regenerativo é transportado à vesícula de nutrição regenerativa e virá nutrir] **o feto. O constituinte corporal do nutriente regenerativo apresenta a coloração mais apurada** [pois ele fornece cor e vigor a todas as partes do corpo] **e, apesar de permanecer no coração** [ou seja, no canal vital, seu poder] **penetra o corpo inteiro** [assim como a luz que brilha em uma sala]. **É a base da vida e gera uma compleição brilhante e radiância física.**

A duração do processo que envolve estes produtos, ou seja, o tempo que leva para que o quilo do alimento ingerido se transforme em nutriente regenerativo, é de seis dias. Mas medicamentos para a fertilidade e outros produzem o nutriente regenerativo imediatamente [ou seja, entre cinco a seis horas após a ingestão]. **A maioria dos medicamentos agem desta forma** [isto é, atravessam todo o processo digestivo, produzindo um efeito particular em cada estágio,] **em um período de 24 horas.**

B) Há oito [divisões relacionadas ao estudo dos] **humores, aqueles que infligem a lesão:**

1. Classificação,
2. Processo de formação,
3. Natureza,
4. Calor corporal,
5. Estômago,
6. Localizações,

7. Funções e
8. Características.

1. Quanto à classificação. Há três categorias [de infligidores de lesão]: ***rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*.** [Seus respectivos] **números e disposição são estabelecidos sob o ponto-de-vista de sua causa, natureza, padrão e resultado. Um corpo sadio prospera, mas aquele que está em estado de desequilíbrio é dominado.**

Há cinco tipos de *rLung*:[*]
i) sustentação da vida (*Srog-'dzin rLung*),
ii) movimento-ascendente (*Gyen-rGyu rLung*),
iii) penetrante (*Khyab-Byed rLung*),
iv) que acompanha o fogo (*Me-mNyam rLung*) e
v) purificação-descendente (*Thur-sel rLung*).

Há cinco tipos de *mKris-pa*:
i) digestivo (*mKris-pa 'Ju-byed*),
ii) transformador da cor (*mKris-pa mDangs -sgyur*),
iii) realização (*mKris-pa sGrub-byed*),
iv) que opera a visão (*mKris-pa Thong-byed*) e
v) purificação-compleição (*mKris-pa mDog-gsal*).

Há cinco tipos de *Bad-kan*:
i) sustentação (*Bad-kan rTen-byed*),
ii) da mistura (*Bad-kan Myag-byed*),
iii) experimentação (*Bad-kan Myong-byed*),
iv) satisfação (*Bad-kan Tsim-byed*) e

[*] As denominações a seguir, e muitas outras no decorrer deste livro, foram apresentadas em sua tradução literal pelo próprio médico tibetano. Todas representam atividades fisiológicas ou componentes físico-químicos que podem ser correlacionados com as denominações do sistema médico ocidental, se pesquisadas mais profundamente, conforme têm demonstrado estudos realizados na China e na Índia.

v) conexão (*Bad-kan 'Byor-byed*).

2. Quanto ao processo de formação. A explicação do processo de concepção [com relação aos infligidores da lesão é a seguinte]**: no primeiro** [momento] **da concepção,** [eles] **estão presentes no sêmen e no óvulo. Exemplificando, seria como se fossem formados do veneno de um inseto** [mesmo que estes três humores sejam a fonte de muitas doenças físicas, ainda assim contribuem para o crescimento e desenvolvimento do corpo]**.**

3. Quanto à natureza. Há sete naturezas [físicas resultantes de] **uma superabundância** [de quaisquer] **dos humores, ocasionadas pela dieta ou pelo comportamento, durante a permanência do sêmen e do óvulo no útero** [ou seja, durante a gestação]**. Se *rLung*** [é predominante**,** o corpo da criança será] **pequeno, se *mKris-pa*** [predomina**,** o corpo terá um] **tamanho médio e se** [predominar] ***Bad-kan*****,** [será] **grande. Será excelente que** [todos os três estejam] **igualmente vigorosos e pode ser satisfatório se** [quaisquer dos] **três pares** [ou seja, *rLung* e *mKris-pa*, *mKris-pa* e *Bad-kan* ou *rLung* e *Bad-kan* estiverem especialmente fortes]**.**

4. Quanto ao calor corporal. Há quatro tipos de calor corporal no estômago. [A predominância] **de *rLung* faz com que o calor corporal seja flutuante;** [a predominância de] ***mKris-pa*** **torna-o penetrante** [ou forte]**;** [a predominância de] ***Bad-kan*** **torna-o frágil e se os três humores apresentarem vigor semelhante isto torna o estômago equilibrado.**

5. Quanto à relação com o estômago. A predominância de *rLung* torna o estômago [internamente] **firme** [mas não rígido ao toque]. [Isto é caracterizado por uma dificuldade na defecação]. [A predominância de] ***mKris-pa*** [torna o estômago] **flácido** [de modo que o indivíduo evacua com freqüência] **e** [a predominância

de] ***Bad-kan*** [causa um] **estado intermediário no estômago** [nem muito firme, nem muito flácido]**.**

6. Quanto às localizações. Apesar de estarem localizados em todo corpo, [os três humores] **são** [principalmente] **encontrados:** [no caso de *rLung*] **na região do coração e abaixo da região umbilical;** [no caso de *mKris-pa*] **entre o coração e a região umbilical e** [no caso de *Bad-kan*] **acima do coração.**

7. Quanto às funções. As funções dos humores são as seguintes:

- *rLung* age na exalação e inalação do ar, movimenta [o corpo]**, gera trabalho** [físico]**, expele** [muco, saliva e excreções]**, move-se** [através dos] **objetos da lesão** [movimentando o sangue através dos vasos e conservando-os limpos]**, fornece claridade aos órgãos sensoriais** [ou seja, os cinco órgãos físicos e a mente]**, sustentando assim o corpo.**

- *mKris-pa* gera [a sensação de] **fome e sede e age sobre os mesmos, digere o alimento, intensifica o calor corporal, fornece uma compleição clara, coragem e inteligência.**

- *Bad-kan* proporciona estabilidade ao corpo e à mente; produz o [desejo de] **dormir;** [atuando como lubrificante] **conecta as articulações; lubrifica o corpo, tornando-o flexível e fornece perseverança.**

- O "*rLung* da sustentação" está localizado especialmente no topo da cabeça e se movimenta ao longo da garganta e do esterno. Ele promove a deglutição de alimentos sólidos e líquidos, a inalação, a eliminação de escarro, o ato de espirrar e arrotar, fornece claridade à mente e aos órgãos sensoriais e conecta a mente ao corpo.

- O "*rLung* ascendente" está localizado no esterno e se movimenta na região do nariz, da língua e da garganta [interagindo com o "*rLung* da sustentação"]**, produz a fala e**

fornece vigor, coloração e energia ao corpo e clareza à memória e à atenção.
- O "*rLung* penetrante" está localizado no coração [ou seja, no canal vital] **e se movimenta através de todo o corpo. Ele suspende e pressiona para baixo, movimenta** [o corpo] **de um local para outro, estende e alonga o corpo, os membros, os dedos dos pés e das mãos, abre e fecha** [os vários orifícios corporais] **e está relacionado com a maioria das ações.**
- O "*rLung* metabólico" está localizado no estômago e se movimenta através de todos os órgãos internos ocos [por exemplo, os intestinos, a vesícula biliar, os canais no coração, etc.] **Ele digere os alimentos, separa o quilo dos resíduos e fornece nutrição aos objetos da lesão.**
- O "*rLung* descendente" está localizado na região genital e se movimenta no intestino grosso, na bexiga urinária, nos órgãos genitais e coxas. Libera e retém o sêmen, o sangue menstrual, as fezes, a urina e o feto.
- O "*mKris-pa* digestivo" está localizado [no trato digestivo] **entre a área** [onde está localizado o alimento] **ainda não digerido e** [onde o alimento está sendo] **digerido. Ele promove a digestão e separa** [superficialmente] **os resíduos do quilo, gera calor corporal, auxilia os outros quatro** [tipos de mKris-pa] **e produz vigor.**
- O "*mKris-pa* da coloração" está localizado no fígado e transforma todas as cores dos nutrientes, etc. [ou seja, todos os outros constituintes corporais]**.**
- O "*mKris-pa* da realização" está localizado no coração e contribui para a autoconfiança, o orgulho, a inteligência e a realização dos desejos.
- O "*mKris-pa* que opera a visão" está localizado nos olhos e fornece habilidade para a visualização das formas.
- O "*mKris-pa* da compleição" está localizado na pele e dá a esta uma compleição clara.

- O "*Bad-kan* da sustentação" está localizado ao longo do esterno. Sustenta os demais tipos de *Bad-kan* [ou seja, auxilia o *Bad-kan* da mistura a reter o alimento no esôfago de modo que ele desça lentamente] **e proporciona umidade** [em todo o corpo; por exemplo, na boca]**.**

- O "*Bad-kan* da mistura" localiza-se na [região superior do trato digestivo onde o alimento] **ainda não foi digerido, mistura e decompõe os alimentos sólidos e líquidos.**

- O "*Bad-kan* da experimentação" está localizado na língua e possibilita a experimentação dos sabores.

- O "*Bad-kan* da satisfação" está localizado na cabeça e satisfaz os órgãos sensoriais.

- O "*Bad-kan* da conexão" está localizado em todas as articulações. Conecta-as e proporciona habilidade para estender e retrair [todos os membros]**.**

8. Quanto às características. As características dos humores *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* [são as seguintes]**:**

- *rLung* é caracteristicamente áspero, leve, frio, sutil, duro e móvel.

- *mKris-pa* é caracteristicamente oleoso, ácido, quente, leve, fétido, sustenta a qualidade de purgar e é úmido.

- *Bad-kan* é frio, pesado, atua como agente emoliente e é suave, firme e pegajoso".

CAPÍTULO 6

AS AÇÕES E CLASSIFICAÇÕES DO CORPO

"O sábio Rigpey Yeshe disse estas palavras:
– 'Oh grande sábio, ouça! As ações do corpo são físicas, verbais e mentais e [são classificadas em categorias como] **ações sadias, ações insalubres e ações inespecíficas. Em particular, os cinco órgãos sensoriais percebem seus próprios objetos.**

Há quatro classificações do corpo com relação à: a) sexo, b) idade, c) natureza e d) doença [ou saúde].

a) Há três classificações em termos de sexo: masculino, feminino e neutro [ou hermafrodita]**.**

b) As classificações quanto à idade [são as seguintes]**: A fase inicial dura até a idade dos dezesseis anos. Depois os constituintes corporais,** [a clareza dos] **sentidos, a compleição e o vigor aumentam e a fase intermediária vai até os setenta anos. A velhice termina quando o indivíduo morre, pois a clareza dos sentidos, etc. diminui.**

c) Há sete [tipos de] **naturezas** [humanas, com relação aos três humores: um indivíduo cuja natureza seja influenciada predominantemente por] **apenas um** [dos humores]**, por dois** [deles] **e por todos os três** [igualmente]**.**

As pessoas influenciadas [predominantemente] **por *rLung* possuem uma postura inclinada, são magros e de compleição escura, loquazes, incapazes de suportar o frio ou o vento, produzem um ruído** [quando se movimentam]**, apresentam poucas posses e um curto período de vida. Seu sono é leve e o corpo é pequeno, divertem-se cantando e rindo, lutando e praticando arco-e-flecha; apreciam os**

sabores doces, azedos e picantes. Apresentam as qualidades de um abutre, um corvo e de uma raposa.

Os indivíduos [influenciados pela] **natureza de *mKris-pa* possuem muita sede e fome, cabelos e corpo amarelos, mente aguçada e muito orgulho. Transpiram muito e apresentam odor fétido, um estado de riqueza, tempo de vida e dimensão corporal intermediários. Possuem predileção por alimentos doces, gordurosos, frios e amargos. Apresentam qualidades de um tigre, um macaco e de um espírito violento.**

Aqueles influenciados pela natureza de *Bad-kan* possuem o corpo frio, articulações não salientes, obesidade, compleição pálida, uma postura ereta e a capacidade de suportar a fome, a sede e [a dor das] **distorções mentais. Possuem corpo volumoso, vida longa e muita riqueza. O sono é pesado, são lentos para sentirem raiva e possuem natureza complacente. Apresentam predileção por alimentos picantes, azedos, gordurosos e ásperos. São portadores das características de um leão e um búfalo** [de uma espécie corajosa e forte, que vai à frente da manada quando ela sai para pastar pela manhã e segue-a quando retorna ao anoitecer para estar alerta aos predadores perigosos]**.**

A natureza daqueles que são predominantemente influenciados por dois ou por todos [os três humores] **pode ser compreendida através da combinação** [das características acima]**.**

d) Com relação à doença, os organismos são classificados em alterados e equilibrados. O estado normal de um corpo é o equilíbrio, aquele que permanece livre das doenças e possui uma longa vida. O corpo dominado pela doença deve ser curado".

CAPÍTULO 7

SINAIS DA MORTE

"Então, o sábio Rigpey Yeshe falou:

– 'Oh grande sábio, ouça! Há quatro tipos de presságios da morte: a) distantes, b) próximos, c) incertos e d) certos.

a) Há três tipos de sinais distantes: 1. o mensageiro [ou seja, a pessoa enviada pelo paciente para buscar o médico ou para entregar-lhe uma amostra da urina do paciente para exame]**; 2. os sonhos e 3. o caráter.**

1. Um mensageiro que seja digno [por exemplo, alguém na forma de um iogue]**, um monge budista ou outra pessoa semelhante** [por exemplo, alguém que possua um senso de dignidade que inspire confiança em outras pessoas] **representam a possibilidade de recuperação do paciente. Ocorrendo o oposto** [por exemplo, se o mensageiro é uma mulher, um hermafrodita, um deficiente físico ou chega montando um búfalo ou uma mula, a recuperação] **não acontecerá. Não haverá sucesso** [no tratamento] **se o mensageiro** [após sua chegada ao médico] **estiver tremendo, com medo, ofegante, segurando uma pedra ou um ramo sem frutos. Ou mesmo, se** [no seu caminho, ele encontrar alguém que] **conte** [más notícias de uma] **região distante; se** [no trajeto ou após sua chegada] **ele comete ações prejudiciais ou veste ornamentos não auspiciosos** [por exempo, uma flor vermelha, armas ou ornamentos do sexo oposto]**; ou se fala** [caluniosamente] **após sua chegada.** [Nestes casos, não haverá recuperação mesmo se o mensageiro possuir as qualidades favoráveis citadas acima]**. É um sinal de morte do paciente se o mensageiro chega em um momento em que o**

médico esteja mantendo pensamentos [ou comportamentos] **ásperos ou conversando de maneira ignorante** [ou imprópria]**; quando estiver havendo corte** [de cabelo, de madeira, etc]**;** [quando estiver ocorrendo a realização de] **oferendas ao fogo ou se estiver ocorrendo um ritual executado sete dias após a morte de uma pessoa. É ruim se** [o mensageiro] **inicia sua viagem no sexto,** [16, 26]**, quarto,** [14, 24]**, nono,** [19 ou 29] **dias do mês lunar, na época de um eclipse solar ou lunar, sob má influência dos planetas e das estrelas ou à noite. Se** [o mensageiro] **estiver indo** [ao médico, ou o médico ao encontro do paciente]**, será um mau sinal quando: algo é cortado ou quebrado no caminho, alguém ouve, fica sabendo ou presencia uma lamentação ou uma morte; um gato, um macaco, uma lontra ou uma cobra atravessa o seu caminho; ou quando alguém percebe qualquer coisa desagradável** [por exemplo, um deficiente físico, um acidente ou um ação prejudicial]**.**

Sinais saudáveis incluem: ver ou ouvir uma atitude benéfica [por exemplo, a leitura de uma escritura ou a realização de uma oferenda religiosa, ver um pote de grãos ou de iogurte, jóias ou ouro]**, quando o médico ou o mensageiro vê ou ouve um sino** [utilizado em cerimônias religiosas]**, uma lâmpada ou flores** [utilizadas como uma oferenda religiosa]**, arroz frito, geléia, a imagem de um ser divino** [por exemplo, uma estátua de Buda]**, uma pessoa usando ornamentos brancos no corpo,** [alguém envolvido em] **prática espiritual, o hasteamento de uma bandeira** [por exemplo, sobre o topo de uma casa]**, uma chama ardendo, cavalos, ovelhas, gado e outros animais com seus filhotes, sons, alimentos, bebidas e enfeites agradáveis. O mensageiro pode ver estes sinais saudáveis no caminho ou quando o médico estiver se dirigindo ao paciente, ou podem ser observados na casa de alguém. Todos estes são sinais de que o paciente se recuperará.** [Observar alguém] **ingerindo**

iogurte ou álcool, etc. em sua casa, ver um fogo se apagando onde não há vento, assim como a quebra de um pote são maus presságios.
2. Os sinais de que o indivíduo [por exemplo, o paciente] **foi arrebatado pelo Senhor da Morte** [e, portanto, que a morte é breve] **são demonstrados em sonhos nos quais** [o paciente] **está montando um gato, um macaco, um tigre, uma raposa ou um cadáver. Sonhar que alguém está nú, montando um búfalo, um cavalo, um porco, um macaco ou um camelo e dirigindo-se ao sul são sinais que indicam morte. Os presságios de que o paciente está sujeito ao Senhor da Morte surgem quando o interessado sonha com um salgueiro, com um ninho de pássaros crescendo** [no alto] **da cabeça de alguém, com uma palmeira ou uma árvore espinhosa crescendo da formação de lótus** [ou seja, do coração] **de alguma pessoa, que ele próprio está caindo de um despenhadeiro, que está dormindo em um cemitério, quando sonha com a cabeça de alguém quebrando, que está sendo cercado por corvos, por espíritos de animais que comem seus próprios filhotes** [por exemplo, escorpiões]**, que a pele está caindo de seus membros, que está penetrando no útero da própria mãe ou sendo carregado ao longo de um rio, atolando em um pântano, que está sendo engolido por um peixe, que está recebendo ouro ou ferro, que está perdendo um negócio ou uma discussão, com desejo de dançar, quando sonha que está levando uma noiva, que está nu, que está aparando o cabelo e a barba, que está bebendo álcool e dançando com conhecidos mortos ou sendo arrastado por eles** [pelo chão] **ou que está vestindo roupas e ornamentos vermelhos. Estes sonhos não são bons e um paciente portador de uma patologia que bloqueia a passagem através da qual a consciência se movimenta** [ou seja, através do canal vital], **que relate tais sonhos continuamente, morrerá. Mas**

uma pessoa saudável não necessariamente [morrerá como resultado da freqüência de sonhos deste tipo]**, pois pode ficar livre deles através de um culto religioso.**

Os [sonhos] **podem ser classificados em seis tipos: (1) aqueles nos quais o indivíduo esteja vendo, ouvindo ou experimentando** [algo que foi vivenciado no período de vigília]**, (2) nos quais esteja orando** [por algum objeto desejado]**, (3) nos quais esteja satisfazendo** [algum desejo seu]**, (4) aqueles sonhos que surgem das doenças, (5) aqueles que ocorrem durante a primeira fase da noite e (6) aqueles que são esquecidos e não trazem conseqüências.**

– Sonhos na primeira fase da noite podem surgir como conseqüência de uma obstrução do canal vital pelo "*Bad-kan* da mistura" quando este inicia a digestão do alimento. No meio da noite, este canal pode estar bloqueado pelo "*mKris-pa* digestivo". Na última fase da noite, o canal vital pode estar obstruído pelo "*rLung* metabólico". Portanto, os sonhos nestes momentos geralmente não geram efeitos.

Se [um sonho é] **visto e claramente relembrado após despertar, na hipótese do indivíduo acordar logo após o sonho ter ocorrido, este produz resultados.** [Nestes momentos, se no sonho o indivíduo encontra e cultua] **uma divindade,** [ou vê] **um grande búfalo, homens** [santos] **ou famosos, uma chama ardendo, um lago** [transbordando]**, sangue e sujeira lambuzando o corpo, uma casa bonita ou uma árvore carregada de frutos, se sonhou que estava escalando uma montanha, vestindo roupas brancas,** [hasteando] **uma bandeira ou levando um guarda-chuva, recebendo frutas, montando um leão, um elefante, um cavalo ou uma vaca, atravessando um rio ou oceano, dirigindo-se ao nordeste, saindo de um estado miserável** [por exemplo, de uma prisão ou

um quarto escuro]**, derrotando seus inimigos ou recebendo orações de uma divindade ou de seus pais, este indivíduo terá vida longa, estará livre das doenças e adquirirá riquezas.**
3. Os ensinamentos sobre os presságios da morte [com relação às] **alterações no caráter de uma pessoa normal** [ou seja, com saúde ou sem qualquer doença, são os seguintes]**: se o indivíduo odeia, sem qualquer motivo, seu médico, os medicamentos, seu guia espiritual ou amigos** [apesar de anteriormente sentir amor e respeito por eles, ou vice-versa]**, ou mesmo se por nenhuma razão a pessoa torna-se virtuosa, com a aparência atraente, saudável ou próspera** [quando este fato não estava previsto]**, ou vice-versa, estes são presságios da morte.** [As seguintes situações também são sinais de] **morte: apresentar constantemente uma coloração corporal fraca ou infelicidade; quando o indivíduo grita e não consume as oferendas que lhe são exibidas; quando a água não permanece sobre o peito após ser molhado, mas seca rapidamente após o banho; quando a pessoa bate as unhas** [de uma mão contra as unhas da outra mão] **elas não produzem som, quando o paciente enfraquece** [apesar da quantidade de alimento que consome]**; quando ocorre mudança no odor corporal, quando** [o corpo está repleto de] **pulgas ou de seus ovos,** [apesar de anteriormente a quantidade ser pouca ou nenhuma] **ou** [descobrir subitamente que não possui mais] **nenhuma infestação,** [apesar de anteriormente possui-la]**. Uma pessoa** [para a qual ocorram quaisquer destas situações abaixo]**, também pode ser considerada sob o poder do Senhor da Morte: desejos sexuais que se tornam embotados, seu temperamento altera-se com relação ao que era habitual** [por exemplo, uma pessoa de temperamento facilmente irritável torna-se muito paciente, sem nenhuma razão aparente, ou vice-versa] **ou mesmo as falhas ou virtudes comportamentais se alteram com relação às condutas anteriores** [sem qualquer razão

aparente]**. O indivíduo falecerá se, sob o brilho do sol,** [não é capaz de ver sua própria sombra; ou então, ao ver seu reflexo no] **espelho ou** [na superfície da] **água ou** [ao olhar para o] **céu,** [é capaz de ver sua própria] **imagem sem cabeça ou sem membros.**

b) Há dois tipos de presságios com relação à proximidade [da morte]**: próxima e extremamente próxima.**

1. Com relação aos sinais [de morte] **próxima, o indivíduo morrerá** [se quaisquer das seguintes situações ocorrer]**: sangramento por alguma das nove entradas corporais** [por exemplo, a boca, as narinas, etc.] **apesar de não ter sido envenenado ou atingido por arma; esquecimento imediato do que foi dito; retração do pênis** [deixando apenas] **o saco escrotal suspenso ou vice-versa** [ou seja, os testículos retraem e o pênis permanece exposto]**.** [Se alguns dos sinais acima ocorrem em uma pessoa com saúde normal, ela terá aproximadamente seis meses de vida]**.** [Outros presságios incluem]**: um som estranho é produzido ao limpar a garganta ou ao espirrar; a pessoa não percebe o odor de uma lamparina que foi queimada à pouco; não sente nada quando seu cabelo é puxado; quando surge óleo no topo da cabeça e novas partes ou redemoinhos surgem nos cabelos ou sobrancelhas; surgem linhas** [em forma de] **lua nova que se tornam visíveis na testa ou em torno dos lábios; alteração na percepção da sensualidade sem razão** [aparente]**, ou seja, a percepção é maior ou menor** [do que anteriormente]**;** [quando os dedos tocam o topo da cabeça] **a pessoa não vê a forma de seu punho; ocorre perda do brilho na esfera dos olhos, os quais se assemelham aos de um coelho dormindo, ou a inversão dos mesmos para dentro e perda da coloração das pupilas. O indivíduo morrerá se as orelhas apresentam-se aderidas** [às laterais da cabeça]**, se o ruído suave** [percebido quando as

palmas das mãos são pressionadas às orelhas] **desaparece, ou se não se detecta nenhuma sombra do vapor que se eleva da cabeça** [mesmo em dias quentes, por causa da ausência de perspiração sobre a cabeça]. [Outros sinais de] **morte** [podem ser observados quando há] **dilatação das narinas e o aparecimento de uma película de muco claro** [abaixo das mesmas]**; quando ocorre escurecimento da faixa central sobre a língua; quando há ressecamento e encurtamento** [da língua, resultando em] **incapacidade para falar; quando o lábio inferior fica suspenso para baixo e o superior, volta-se para cima; quando a face torna-se manchada, a respiração é fria e os dentes escurecem; quando a inalação apresenta-se ofegante e ocorre o desaparecimento do calor** [corporal]. [Outros fenômenos] **explicados como sinais de morte mostram-se como uma sensação de calor quando o corpo** [está acometido por] **uma doença fria,** [por exemplo] **apesar de estar sofrendo de uma moléstia fria, o indivíduo rejeita** [roupas] **quentes ou então, mesmo sendo portador de uma doença quente, rejeita indicações** [como compressas frias, etc.] **podendo não apresentar qualquer melhora quando são ministrados os medicamentos de rotina** [por exemplo, drogas, que resfriam indicadas para doenças quentes]**, mas apresenta uma melhora com medicamentos de efeito oposto** [por exemplo, drogas que aquecem indicadas para uma doença quente]".

2. Os sinais de morte extremamente próxima são demonstrados pela diminuição gradativa [do poder] **dos cinco elementos** [corporais] **e dos cinco órgãos sensoriais.** [Primeiramente]**, as formas não podem ser percebidas claramente, como conseqüência do desaparecimento do poder da terra no elemento água. Com a extinção do poder da água no elemento fogo, as entradas** [para o corpo] **tornam-se secas, o calor** [corporal] **diminui. E quando o poder do vento se extinguir no elemento espaço, a respiração cessará. Com a**

redução do órgão da visão, as formas não são vistas claramente e se extingüem no som. Quando o órgão auditivo se reduz, o som não é [percebido] **claramente e desaparece o odor. Conseqüentemente à diminuição do órgão olfativo, as fragrâncias não são** [sentidas] **claramente e se extingüem no sabor. Com a redução do órgão do paladar, os sabores não são** [experimentados] **claramente e desaparecem no contato físico. E quando ocorre a redução do órgão corporal, o contato físico não é mais sentido.** [Finalmente, todos os sentidos desaparecem no canal vital e a consciência mental deixa o corpo].

c) Sinais incertos de morte: Como os sinais de morte surgem como resultado de muitos tipos de doenças, com a eliminação do distúrbio, tais sinais devem desaparecer. Entretanto, se os presságios permanecem estáveis mesmo após a erradicação [da doença] **a morte é certa.**

d) Presságios de certeza de morte: Um paciente certamente morrerá se seus constituintes corporais externos, internos e vitais, ou seja, sua carne, o quilo e os canais não agem de forma correta. Mesmo que o indivíduo realize uma diversidade de atividades religiosas para [erradicar] **a doença, tais ações não serão eficazes, uma vez que a morte é definitiva.**

Portanto, uma vez que os sinais de morte perturbam os humores, os constituintes corporais e as excreções, eles se destróem uns aos outros e a vida é perdida. É semelhante à destruição do Monte Meru, quando os elementos [terra, água, fogo e ar] **estão em um período de transformação. A ignorância sobre os sinais da morte não permite que o médico reconheça quando entrar ou não com um tratamento. E não reconhecendo tais aspectos, ele falha em obter uma**

boa reputação. Portanto, aqueles que desejam ser sábios, devem compreender os sinais de morte.

Pode-se anular os sinais [de morte, quanto aos] **sonhos, às condutas e aos presságios distantes e incertos se o indivíduo acumular e recitar mantras para as três divindades de meditação. Para inverter os sinais próximos e certos, o indivíduo pode salvar a vida de animais que estão destinados a morrer. Não há como reverter os sinais extremamente próximos".**

CAPÍTULO 8

AS CAUSAS DAS DOENÇAS

"Então, o sábio Yiley Kyey perguntou:
– 'Oh mestre e sábio Rigpey Yeshe! Como o médico deve aprender o fundamento da origem e do fim das doenças? O médico supremo poderia nos explicar?

O mestre respondeu:
– 'Oh grande sábio, ouça!

As instruções relacionadas ao fundamento da origem e do fim das doenças que surgem a partir dos agregados [do corpo]**, que devem ser curadas, são ensinadas em sete** [seções]**: a) causas, b) condições contribuintes, c) a maneira como penetram** [as doenças]**, d) localizações** [das doenças dos três humores]**, e) características, f) classificações e g) assuntos individuais.**

A princípio, há dois tipos de causas: a) distantes e b) próximas.

a) Há dois [tipos de] **causas distantes:**
1. gerais
2. específicas.

Durante incontáveis eras, os humores foram perturbados de várias maneiras, inflingindo doenças ao corpo. É possível ensinar a causa geral para todas as doenças, mas não para cada distúrbio individualmente. Há, portanto, uma causa para todas as doencas, denominada ignorância básica (*Ma-Rig-pa*), ou seja, a não compreensão do significado da inexistência do "eu". Comparamos esta incompreensão com um pássaro que voa muito alto no céu e

que mesmo assim não se separa de sua sombra. Igualmente, mesmo quando todas as criaturas vivem e agem com prazer, é impossível estarem livres das doenças por causa de *Ma-Rig-pa*, ou seja, da sua ignorância básica [do desconhecimento da real existência das coisas e da incorreta compreensão dos fenômenos]. **Quanto às causas específicas, são elas os três venenos** [mentais] **do desejo, do ódio e da confusão, que se originam de *Ma-Rig-pa* e geram como conseqüência os distúrbios de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*.**

As causas próximas das doenças consistem do desequilíbrio de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* os quais, neste estado alterado, possuem a natureza da doença. [Desta forma]**, eles prejudicam o corpo e a vida, gerando sofrimento. O desequilíbrio de *mKris-pa* queima os constituintes corporais. Sendo quente, *mKris-pa* possui a natureza do fogo e, apesar de permanecer na região inferior do corpo, inflama em direção à região superior. Todas as doenças do calor, sem exceção, originam-se daí. O desequilíbrio de *Bad-kan* abafa o calor do corpo. É pesado e frio, apresentando a natureza da terra e da água. Apesar de permanecer na região superior do corpo, dirige-se à porção inferior e todas as doenças do frio, sem exceção, surgem deste desequilíbrio. *rLung* penetra tanto nos distúrbios do calor como do frio. Quando está com o sol** [ou seja, quando é um dos causadores de uma doença quente], **ajuda a queimar e quando com a lua** [ou seja, em uma doença fria]**, ajuda a esfriar. Ele se movimenta por todas as regiões, superior e inferior, interior e exterior** [do corpo] **alterando e gerando a progressão** [dos distúrbios] **quentes e frios. Portanto, *rLung* é a causa de todas as doenças".**

CAPÍTULO 9

AS CONDIÇÕES QUE CONTRIBUEM PARA A ORIGEM DAS DOENÇAS

"Então o sábio Rigpey Yeshe disse as seguintes palavras:
– 'Oh grande sábio, ouça! Além das causas, há três tipos de condições contribuintes que conduzem à doença:

a) Condições para a formação-progressão das doenças
b) Condições para o acúmulo-origem
c) Condições para a manifestação.

[As primeiras] **determinam a formação e o desenvolvimento** [da doença] **sendo denominadas condições que levam à "formação-progressão".** [As próximas condições] **causam o armazenamento e o início** [da doença] **e são denominadas de "acúmulo-origem".** [As últimas] **são denominadas condições de "manifestação" pois fazem com que** [a doença] **acumulada se manifeste.**

a) Condições de formação-progressão

As condições de "formação-progressão" estão relacionadas com: 1. Variações metereológicas, 2. Percepções sensoriais e 3. Comportamento. Todas estas condições produzem desequilíbrios quando insuficientes, excessivas ou alteradas.

1. Há três condições metereológicas: o frio, o calor e as chuvas. Há insuficiência quando ocorre pouco calor, pouco frio ou poucas chuvas [durante as respectivas estações]**. São excessivos quando a ocorrência destes fenômenos é**

demasiada. São alterados quando não ocorre [aumento de temperatura, diminuição ou chuvas durante suas respectivas estações, ou seja, se durante a estação quente há diminuição de temperatura].
2. [Percepções sensoriais] **insuficientes significam pouco ou nenhum contato entre os órgãos dos sentidos e seus objetos sendo que um grande contato entre os mesmos resultaria em percepções sensoriais excessivas. Um contato alterado consiste na** [percepção sensorial] **de objetos extremamente próximos ou distantes, grandes ou pequenos, aterrorizantes ou feios.**
3. Os comportamentos são de três [tipos]**: físicos, verbais e mentais. Pouca ou nenhuma atividade física, verbal ou mental é um comportamento insuficiente. Ações muito enérgicas constituem comportamentos excessivos e o bloqueio ou compressão forçada** [dos músculos no ato de defecar, urinar ou espirrar]**, a agitação** [do corpo ou dos membros] **e atividades insalubres são comportamentos alterados.**

b) Condições de acúmulo-origem

O acúmulo, o início e a pacificação são os três [estágios envolvidos em um desequilíbrio de quaisquer dos humores sendo que estas ocorrências estão sob a influência] **1. das causas, 2. da natureza** [do desequilíbrio dos humores] **e 3. das estações do ano.**
1. Quanto às causas: qualidades grosseiras e outras [ou seja, outras qualidades dos alimentos, do clima, etc. que contribuem para a ocorrência de desequilíbrio de *rLung*] **combinadas com aquecimento acumulam uma doença de *rLung*** [em potencial]**, o frio eleva-a e a oleosidade com o aquecimento pacificam-na. Igualmente, qualidades como o azedo e outras combinadas com o frio acumulam uma doença de *mKris-pa*** [em potencial]**; o calor eleva tal alteração e as qualidades**

suaves pacificam-na. Peso e oleosidade combinados com frio acumulam uma moléstia de *Bad-kan* [potencial]**, o calor faz com que se eleve e as qualidades ásperas e outras pacificam-na.**
2. Quanto à natureza: [Os desequilíbrios de cada um dos humores] **são acumulados e se elevam em sítio próprio** [como descrito no Tantra Raiz]**. As causas dos distúrbios originados acima fazem com que o paciente deseje qualidades contrastantes** [por exemplo, qualidades oleosas para uma doença de *rLung*]. [Quando um distúrbio de qualquer dos humores] **surge, ele penetra em caminhos incorretos** [ou seja, move-se de seu próprio sítio para o local de outros humores] **e manifesta seus próprios sintomas.**
3. Quanto à época: O outono, a primeira e a última fase do verão e outono são épocas relacionadas às doenças de *rLung*.

– A primeira fase do verão é a época de acúmulo, a última fase, ou seja, a fase chuvosa, é a época em que as doenças surgem; no outono ocorre a pacificação.

[As estações que correspondem à] ***mKris-pa* são as monções,** [o outono e a primeira fase do inverno. As que correspondem à] ***Bad-kan* são a última fase do inverno,** [a primavera e a primeira parte do verão]. **Durante a primeira fase do verão,** [os distúrbios em potencial] **de *rLung* são acumulados através das qualidades leves e ásperas das habitações, do psiquismo, da dieta e do comportamento. Como conseqüência das chuvas, do vento e do frio da última parte do verão, os distúrbios se manifestam. Depois, no outono, são pacificados pelas condições de oleosidade e aquecimento. Distúrbios potenciais de *mKris-pa* são acumulados na última fase do verão por causa das condições**

oleosas que prevalecem, mas em decorrência do frio eles não manifestam. Surgem então no outono, estação que apresenta qualidades oleosas e quentes e são pacificadas pelo frio da primeira fase do inverno. As qualidades frias, oleosas e pesadas da última parte do inverno geram acúmulo de [doenças potenciais de] ***Bad-kan*****, que são ocultas pelo frio e portanto não se manifestam. O calor do sol na primavera faz com que se manifestem e as qualidades leves e ásperas do início do verão pacificam-nas.**

c) Condições de manifestação

Mesmo não sendo a época de aparecimento da doença [como descrito acima], **esta pode manifestar-se imediatamente se a conduta e a dieta forem inadequadas. Para ser preciso, há dois tipos de condições de manifestação: 1. Gerais e 2. Específicas.**

1. As condições que fazem com que as doenças se manifestem são em geral: estações específicas [como descrito acima], **espíritos, venenos, dieta insalubre, medicação inadequada e a maturação de ações negativas.**
2. As condições específicas que resultam na manifestação das doenças de *rLung* são: ingestão excessiva de [alimentos ou medicamentos] **amargos, leves e ásperos, cansaço resultante de forte desejo, falta de apetite e de sono, atividade verbal e física forçada e em jejum, perda excessiva de sangue, diarréia e vômitos, respiração vigorosa de ar** [por período prolongado, especialmente ar com aroma de cânfora ou sândalo], **choro por cansaço, tristeza profunda, muita atividade física ou mental, ingestão freqüente de alimentos não-nutritivos** [ou frutas, grãos e vegetais verdes] **e retenção ou eliminação forçada** [ao defecar, ao urinar ou ao espirrar]**.**

As condições específicas que levam à manifestação [das doenças] **quentes de *mKris-pa* são: ingestão excessiva de** [alimentos ou medicamentos] **quentes, azedos, salgados e oleosos, raiva excessiva, dormir à tarde quando está quente e imediatamente após realizar um trabalho pesado, carregar fardos muito pesados, ser atirado do lombo de um cavalo, praticar luta romana, escavar um solo demasiadamente duro, praticar arco-e-flecha excessivamente, correr, mover-se e trabalhar** [durante o calor do dia] **até cansar-se, cair de um abismo, ser soterrado, ser atingido por rochas ou varas, usar açúcar mascavo ou álcool, etc. em excesso.**

As condições que levam à manifestação [das doenças] **frias de *Bad-kan* são: ingestão excessiva e** [alimentos ou medicamentos] **amargos, doces, pesados, frios e oleosos, relaxar após alimentar-se em excesso, dormir durante o dia ou sobre uma superfície úmida** [por exemplo, grama molhada], **entrar na água e depois sentir calafrios por estar vestindo roupas leves, ingerir trigo ou ervilhas verdes ou estragadas, carne de cabra, carne estragada, todos os tipos de alimentos crus, como folhas verdes cruas** [de plantas com ervilhas, etc], **nabos crus não frescos, alho da montanha cru, alimentos mal cozidos ou queimados, sobras frias de refeições, leite de cabra frio, iogurte, leite desnatado ou chá, ingerir sólidos e líquidos em excesso e alimentar-se novamente antes que o alimento** [da refeição anterior, presente no estômago,] **tenha sido digerido.**

Combinações das condições acima resultam em distúrbios duplos ou triplos dos humores".

CAPÍTULO 10

A ENTRADA DAS DOENÇAS

"Então, o sábio Rigpey Yeshe proferiu estas palavras: – 'Oh grande sábio, ouça! A entrada [de uma doença], **depois de** [um distúrbio] **ter sido produzido pelas causas e condições** [específicas] **é a seguinte: Os quatro tipos de condições** [que contribuem para a ocorrência de um desequilíbrio, ou seja, estação do ano, influências prejudiciais, dieta e conduta] **disparam** [as flechas dos três tipos de condições de formação-progressão, de acúmulo-origem e de manifestação] **no alvo dos três humores. Um dos alvos é atingido e** [depois disso, os outros são] **atingidos também como resultado de sua inter-relação.**

***rLung* está localizado nos ossos, *mKris-pa*, no sangue e no suor e *Bad-kan* está localizado nos constituintes corporais restantes e assim, o comportamento de sua mútua dependência é o seguinte: Uma perturbação dos humores prejudica os constituintes corporais e estes dois distúrbios alteram as excreções. Posteriormente, os nutrientes originados dos alimentos, que possuem características semelhantes àquelas das causas de uma doença, disseminam-se para todas as cavidades corporais pelo "*rLung* penetrante". Então, há um mau funcionamento em todas as cavidades** [corporais] **atingidas quilo. Neste momento,** [a doença] **é acumulada e aumentada, cada uma em seu próprio sítio, através de** [comportamento contribuidor]. **É semelhante ao cair da chuva quando as nuvens se acumulam**

no céu. Se uma [doença] **armazenada encontra condições** [adequadas]**, ela certamente surgirá. Quando penetra nos seis caminhos**, [a pele, a carne, os canais, ossos e órgãos sólidos e ocos] **ocorre infelicidade e doença.**

"As localizações das quais [a doença] **depende, uma vez que já tenha penetrado** [no organismo são as seguintes]: [Os distúrbios de] ***rLung*** **estão localizados na região inferior do estômago** [intestinos]**, nas articulações redondas dos quadris, ossos,** [em qualquer local onde haja] **sensação física, nos ouvidos e especialmente na região inferior do estômago e intestino grosso.** [Os distúrbios de] ***mKris-pa*** **estão localizados no umbigo, no estômago, sangue, perspiração, quilo, na linfa, nos olhos, pele e especialmente na região mediana do estômago.** [Os distúrbios de] ***Bad-kan*** **localizam-se na região peitoral, garganta, pulmões, cabeça, quilo, carne, gordura, medula óssea, fluido regenerativo, fezes, urina, nariz, língua e especialmente na região superior do estômago".**

CAPÍTULO 11

AS CARACTERÍSTICAS DAS DOENÇAS

"O sábio Rigpey Yeshe disse estas palavras:
– 'Oh grande sábio, ouça! Há três características das doenças:
a) Elevação
b) Redução
c) Alteração [dos humores, dos constituintes corporais e das excreções].

As causas e sintomas de uma elevação e redução dos humores, dos constituintes corporais e excreções serão explicados.

Primeiramente, as causas de um aumento ou de uma diminuição dos humores são a perda do desejo por alimentos e por condutas [que sejam favoráveis à sua constituição] **e a procura** [por alimentos e atividades insalubres]. [Outra causa é] **a rejeição de atividades saudáveis e a participação naquelas não-saudáveis. Ambas resultam em aumento ou diminuição** [dos humores].

Em segundo lugar, o calor corporal reside [inicialmente] **em seu sítio próprio,** [a região média do estômago, mas] **uma determinada porção está localizada em todos os constituintes corporais. Sua redução ou elevação causam aumento e diminuição** [dos constituintes corporais].

– A redução do calor digestivo resulta em aumento de um quilo de qualidade muito baixa, pois o alimento não foi bem digerido. Um excesso de calor resulta em ressecamento do quilo e redução correspondente no restante dos constituintes corporais.

[Uma elevação ou redução no] **primeiro** [dos constituintes corporais, ou seja, do quilo] **resulta na elevação ou redução dos demais** [constituintes corporais na cadeia alimentar]. **Saibam que as excreções** [não entram em desequilíbrio por si mesmas, mas] **são atingidos** [por um desequilíbrio dos humores e dos constituintes corporais] **o que resulta** [em aumento ou diminuição correspondente].

a) [Sintomas de elevação]

- São sintomas de um aumento de *rLung*: o ressecamento do corpo, compleição escura, atração pelo calor, tremores, protrusão do abdome, constipação, fala excessiva, vertigem e redução do vigor, sono e [claridade] **dos sentidos.**

- São sintomas de aumento de *mKris-pa*: amarelamento das fezes, da urina e dos olhos, fome e sede [excessivas]**, super aquecimento do corpo, pouco sono e diarréia.**

- O aumento de *Bad-kan* causa: diminuição do calor corporal, incapacidade de digerir os alimentos, sensação de peso no corpo, compleição clara, preguiça, frouxidão dos membros, excesso de saliva e muco, muito sono e dificuldade respiratória.

- Uma elevação do sangue resulta em: manchas vermelhas e pruriginosas na pele, úlceras internas, doenças do baço, hanseníase, tumores nodosos sobre a pele, patologias do sangue e bile, amarelamento dos olhos, doenças das gengivas e do palato, dificuldades para locomover-se, vermelhidão dos olhos, urina e pele.

- A elevação da carne resulta em bócio, protrusões da carne sobre a pele e abundância de carne.

- O aumento de tecido adiposo faz com que as mamas e a barriga engordem e tornem-se flácidas.

- O aumento do tecido ósseo leva ao crescimento de ossos e dentes extras.

- O aumento da medula óssea resulta em peso corporal, dificuldade em focalizar um objeto e espessamento das articulações.
- O aumento de sêmem resulta em [formação de] **cálculos** [renais que são eliminados através do trato urinário causando muita dor à micção] **e atração pelas mulheres.**
- O aumento das fezes resulta em peso corporal, protrusão do abdomen, ruídos [e dores] **nos intestinos.**
- O aumento de urina causa dor na extremidade do pênis e da vulva e sensação de iminência para urinar imediatamente após tê-lo feito.
- O aumento da perspiração resulta em sudorese abundante, odor desagradável do corpo e doenças da pele [por exemplo, prurido].
- **O aumento das pequenas substâncias** [por exemplo, cera dos ouvidos, muco, lágrimas] **resulta em sensação de peso, prurido ou irritação da pele e odor corporal intenso.**

b) [Sintomas de redução**]**

- A diminuição de *rLung* resulta em menos energia, pouca expressão verbal, desconforto físico, memória e atenção pouco claras e no aparecimento dos sintomas de um aumento de *Bad-kan*.
- A redução de *mKris-pa* resulta em diminuição do calor e da coloração corporal, frio e compleição escura.
- A redução de *Bad-kan* leva a uma perda de *Bad-kan* nos locais onde está normalmente localizado [ou seja, quatro dos constituintes corporais], **vertigem, palpitações cardíacas e frouxidão articular.**
- A diminuição do quilo causa ressecamento da carne, dificuldade em deglutir o alimento, aspereza da pele e um distúrbio que faz com que o paciente seja incapaz de tolerar ruídos altos.

- A redução do sangue resulta em flacidez dos vasos [ou seja, amolecem pela falta de sangue], **aspereza da pele e** [desejo por contato sensual] **frio e** [alimentos] **azedos.**
- A redução da carne causa dor articular [como se a articulação estivesse rompida] **e a união dos ossos com a pele** [por causa da falta de carne entre os mesmos].
- **A redução de tecido ósseo resulta em perda de cabelos, dentes e unhas.**
- A diminuição do tecido adiposo faz com que o paciente durma pouco, causa ressecamento da carne e a compleição torna-se azul-clara.
- A redução da medula óssea resulta em ossos ocos, vertigem e na formação de um filme sobre os olhos.
- A diminuição do fluido regenerativo na mulher resulta em sangramento [dos órgãos genitais e no homem] **surge a sensação de calor no saco escrotal.**
- A redução das fezes resulta na emissão de ruídos pelos intestinos [por causa do movimento de *rLung*] **e dor nas laterais do abdomen e no coração, por causa do movimento ascendente** [de *rLung*].
- A diminuição da urina leva a uma alteração na coloração [da mesma] **e dificuldade na micção, de maneira que apenas uma pequena quantidade seja eliminada.**
- A redução da perspiração resulta em pele quebradiça e faz com que o cabelo fique arrepiado e caia.
- Saibam que [a redução de] **pequenas substâncias resulta em sua ausência nos locais próprios e no surgimento de doenças crônicas.**
- Uma vez que os constituintes corporais dependem das excreções, o aumento das mesmas produz doenças e sua redução é prejudicial ao vigor [dos constituintes corporais].
- **A radiância** [ou seja, o mais refinado de todos os constituintes corporais, considerada o fundamento da vida e que reside no

coração] **pode estar reduzida como conseqüência de um sofrimento mental**, [resultando em] **medo, emagrecimento, timidez, infelicidade e desaparecimento de uma compleição vívida. Os remédios** [por exemplo, as vitaminas], **o leite e o caldo de carne são os medicamentos** [a serem prescritos a estes pacientes].

c) [Sintomas de alteração]

- Nas doenças de rLung

- Os sintomas de um distúrbio de *rLung* são: elasticidade do pulso [ou seja, quando o médico pressiona os vasos firmemente, o pulso desaparece, mas quando pressionado levemente ele retorna ou "a pulsação volta"], **urina clara como água, que forma sedimentos quando em repouso, desejo de movimentar-se, suspiro vigoroso, apresenta mente instável, leviana, vertigem como se estivesse intoxicado, zumbido e som ruidoso nos ouvidos, língua seca, vermelha e áspera, gosto adstringente na boca, dor em pancadas que se move** [ao longo do corpo], **frieza, calafrios, dor em todo o corpo ao movimentar-se, preguiça, cãibras nos membros de forma que, quando estendidos, são difíceis de flexionar e vice-versa, apresenta uma sensação como se** [a carne] **estivesse separada** [da pele e os ossos estivessem separados de suas articulações], **sensação de que os ossos estão fraturados, como se** [os olhos e outros órgãos estivessem] **salientes, como se o próprio corpo estivesse amarrado, há muita dor para se locomover, desejo de comer temperos picantes, aparecimento súbito de pêlos e arrepios na pele que desaparecem rapidamente, insônia, bocejos, tremores, desejo de se espreguiçar, sensação de que os ossos dos quadris, da base da coluna vertebral e todos os outros ossos estão sendo triturados, dor em pancadas na coluna vertebral da base do crânio até aproximadamente duas polegadas acima da primeira vértebra**

[*], **dor na região peitoral e na mandíbula, frouxidão da sexta e da sétima vértebras com dor ao serem pressionadas, ânsia de vômitos, secreção de saliva rala e bolhosa ao tossir pela manhã, ruídos abdominais e** [especialmente fortes] **dores nas primeiras horas do anoitecer, ao amanhecer e depois que o alimento já foi digerido.**

- Nos distúrbios de mKris-pa

- São sintomas de um distúrbio de *mKris-pa*: pulso forte, pouco distorcido e rápido, amostra de urina alaranjada e com odor fétido [da qual exala] **muito vapor, cefaléias, aumento da temperatura da carne, desejo de alimentos com sabor azedo e amargo, excesso de muco amarelo pálido sobre a língua** [pela manhã], **ressecamento das narinas, uma tonalidade alaranjada na esclera, dores em pancadas na região** [dos distúrbios de *mKris-pa*], **o paciente tem pouco sono à noite e sente-se incapaz de manter-se acordado durante o dia, expele da garganta escarro salgado e alaranjado, há muita sede, eliminação de fezes e vômitos com sangue e bile, perspiração excessiva, odor corporal desagradável, compleixão alaranjada e** [o corpo apresenta-se] **fraco e degenerado. A doença é mais intensa ao anoitecer, à meia-noite e durante a digestão dos alimentos.**

- Nos distúrbios de Bad-kan

- Os sintomas das alterações de *Bad-kan* são: pulso indistinto [tal que o médico não pode sentir a não ser que seus dedos sejam fortemente pressionados contra os vasos], **fraco e lento, urina pálida com pouco odor ou vapor, o paciente apresenta incapacidade de distinguir os sabores, palidez, a língua, as gengivas e o palato são pálidos, olhos** [e bochechas] **edemaciados, abundância de muco no nariz e na garganta,**

[*]N. do T.: A primeira vértebra equivale, no sistema médico ocidental, à sexta vértebra torácica.

uma sensação de confusão física e mental, sensação de peso no corpo, perda de apetite, perda de calor corporal, digestão debilitada e pouco vigor, dor na região renal e na base da coluna vértebra, edema corporal, bócio, vômitos e fezes com alimentos e muco, consciência e memória pouco claras, procrastinação, muito sono, preguiça, irritação da pele, rigidez e estreitamento das articulações e aumento de peso. Os distúrbios de *Bad-kan* surgem quando o tempo está úmido, no crepúsculo, nas primeiras horas da manhã e imediatamente após as refeições.

Estes sintomas quanto à elevação, redução e desequilíbrio acima citados abrangem todas as doenças. A totalidade das combinações pode ser conhecida a partir destes sintomas e é impossível que possam existir outras doenças cujos sintomas não estejam incluídos aqui.

CAPÍTULO 12

A CLASSIFICAÇÃO DAS DOENÇAS

"O sábio Rigpey Yeshe declarou então o seguinte:
– 'Oh grande sábio, ouça! Há três classificações para as doenças:
A. Quanto às causas
B. Quanto ao tipo de paciente
C. Quanto às caraterísticas da doença

A. Quanto às causas

Há três tipos de causas com relação [às doenças que se manifestam]:
1. resultantes de distúrbios dos humores nesta vida,
2. causadas por ações realizadas em vidas anteriores e
3. resultantes das alterações que surgem da combinação das duas causas acima.

O primeiro grupo de doenças surge como resultado de um conjunto de causas e condições [que levam ao desequilíbrio dos humores. São classificadas em doenças menores, doenças causadas por influências prejudiciais e doenças causadas por alguma atividade não saudável realizada nos primeiros anos da vida atual]. **O segundo grupo de** [doenças] **manifestam-se como conseqüência de ações** [realizadas durante existências anteriores] **que pioram rapidamente sem causa** [aparente]. [Estas podem ser curadas com práticas virtuosas, juntamente com a terapia medicamentosa]. **E finalmente, as doenças que surgem da combinação dos dois**

grupos acima pioram rapidamente em conseqüência de uma causa [aparentemente] **mínima.**

Há dois tipos de doenças [resultantes dos] **humores nesta vida: Doenças causadas por condições inerentes** [do corpo] **e doenças transitórias causadas por condições externas. As primeiras surgem devido a um distúrbio de *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan* e as demais surgem através da ação de venenos, armas e influências prejudiciais.**

B. Quanto ao tipo de paciente

São cinco divisões:

1. Doenças dos homens
2. Doenças das mulheres
3. Doenças das crianças
4. Doenças dos idosos
5. Doenças comuns a todos os pacientes.

- 1. Doenças dos homens

Com relação às doenças dos homens, pode haver excesso ou redução de sêmen e edema dos testículos [resultantes de algumas das seguintes seis causas:
- distúrbios de *rLung*
- distúrbios de *mKris-pa*
- distúrbios de *Bad-kan*
- distúrbios do tecido adiposo
- distúrbios da urina
- distúrbios do intestino delgado.]

[Correlaciona-se] **também outros nove** [distúrbios] **do pênis:**

- *'brum-pa-can*: formação de pequenos hematomas no trato urinário do pênis.

- *mdud-pa-'dra-ba*: formação de nódulos nos vasos sangüíneos do pênis.

- *sbubs-'byar-ba*: retração da extremidade do pênis.
- *gra-ma-can*: dor como se houvesse um espinho no pênis.
- causados por *rLung*, *Bad-kan*, *mKris-pa*, pelo sangue ou distúrbios causados por qualquer combinação entre estes quatro últimos distúrbios do pênis.

[Há um total de] **dezessete causas de doenças que afetam o órgão genital masculino.**

- 2. Doenças das mulheres

Com relação às doenças das mulheres, há cinco [distúrbios do útero causados por desequilíbrio de:
- *rLung*
- *mKris-pa*
- *Bad-kan*
- sangue
- qualquer combinação dos anteriores.]

E há nove tipos de tumores uterinos:
- *chu-bur-can*: tumores soltos como uma bolha, fáceis de serem removidos.
- *hrem-po*: tumores duros, resistentes.
- *bem-po*: tumores duros, elásticos, à princípio pequenos, que crescem até atingirem grande volume.
- *rmens-kran*: tumor encontrado não apenas no útero, mas sobre a pele e em outros órgãos.
- *pho-skran*: tumor encontrado no estômago que se forma em conseqüência do sangue no útero.
- *skram-ro-nag-po*: aumento uterino e alteração menstrual resultante do desenvolvimento de tecido estranho que não foi expelido do útero no parto.
- *rtsa-skran*: tumor inflamatório maligno dos vasos sangüíneos resultante de um distúrbio menstrual.
- *sa-bon-gyi-skran*: distúrbio do ovário onde há crescimento maligno.

- *za-khu*: formação tumoral de grande volume que chega a assemelhar-se à prenhez. Causado por distúrbio no fluido normalmente eliminado durante a relação sexual.

Existem também duas patologias causadas por atividade de organismos no útero e doenças venéreas. [A luxúria manifesta-se em decorrência destes organismos e se a mesma não é satisfeita, pode suceder um desequilíbrio mental.]

Finalmente, há dezesseis tipos de patologias que surgem de distúrbios menstruais".

– Tais patologias localizam-se nos pulmões, coração, fígado, baço, vesícula biliar, rins, intestino delgado, bexiga urinária, mamas e intestino grosso. Doenças que surgem das alterações do ciclo menstrual podem se manifestar no crânio, no coração, nos rins, estômago, intestino delgado e em todos os órgão ocos.

"As doenças das mulheres perfazem um total de trinta e duas moléstias.

- 3. Doenças das crianças

Com relação às doenças das crianças, há oito categorias [de patologias] **sutis, oito categorias de moléstias grosseiras e oito muito sutis**.

- As oito doenças sutis são aquelas dos pulmões, do fígado, da região peitoral e umbilical, as diarréias, os vômitos, as doenças contagiosas das crianças, a formação de cálculos nos rins, na bexiga urinária e nos genitais.

- As oito doenças grosseiras são os edemas da cabeça, da garganta, do baço, da vesícula biliar, do estômago e intestino grosso, causados por dieta inadequada ou pel relação incorreta dos pais no momento da concepção da criança.

- As oito doenças muito sutis são aquelas dos olhos, ouvidos, nariz, boca, protrusão da carne sobre a pele (*rmen-bu*), as

doenças do canal vital, paralisia causada por organismos no estômago e distúrbios da carne.

- 4. Doenças dos idosos

Com relação às doenças dos idosos, ocorre a degeneração do vigor físico, dependente dos cinco elementos do corpo.

- 5. Doenças comuns a todos

Com relação às doenças comuns à todos, são quatro as classificações:

a) [101 grupos de doenças relacionadas com os três] **humores**
b) [101 grupos de doenças] **principais**
c) [101 grupos de doenças relacionadas com suas] **localizações**
d) [101 grupos de doenças] **gerais**

a) 101 Doenças relacionadas aos humores

Podem ser classificadas ainda em:

a.1. Doenças de *rLung*: Divididas em distúrbios gerais e específicos. Os distúrbios gerais de *rLung* podem ser classificados quanto ao tipo e à localização.

a.2. Doenças de *mKris-pa*: Divididas em distúrbios gerais e específicos. Os distúrbios gerais de *mKris-pa* podem ser classificados quanto ao tipo e à localização.

a.3. Doenças de *Bad-kan*: Divididas em distúrbios simples e complexos. Os distúrbios simples de *Bad-kan* podem ser classificados em gerais e específicos. As doenças simples gerais de *Bad-kan* são divididas ainda conforme o tipo e a localização. As doenças simples específicas de *Bad-kan* são também divididas conforme os cinco tipos de *Bad-kan* e ainda em dez tipos de distúrbios combinados. As doenças complexas são de seis tipos.

a.1. Doenças de rLung

Podem ser gerais e específicas.

– Doenças gerais de *rLung*: Classificadas quanto ao tipo e à localização.

Há vinte doenças gerais de *rLung* com relação ao tipo [com os seguintes sintomas]:

1) *a-wa-tra*: dificuldade na expiração, chiados, memória e consciência pouco clara, adquire-se o hábito de procurar ao redor como se estivesse com medo.

2) *da-rgan*: protrusão do esterno, associada com um desvio do pescoço para cima, ou uma protrusão da coluna vertebral da primeira, sexta ou sétima vértebra para cima; ranger de dentes, eliminação de saliva azeda e com bolhas, incapacidade de falar alto, bocejos e estiramentos constantes dos membros, dor em pancadas nas costelas.

3) *nang-gug*: concavidade do esterno e das costelas

4)*'grams-pa-nyams-pa*: dores intermitentes em pancadas na mandíbula, na base do crânio e na região dorsal superior.

5) *lce-ldib*: sensação de peso no corpo, incapacidade para falar claramente, dificuldade para mover-se.

6) *phyogs-gcig-gug-pa*: paralisia hemilateral.

7) *rtsa-'dzin*: queda de cabelos, escurecimento do couro cabeludo sobre o topo da cabeça e aspereza da pele causada por redução no vigor do *Srog-'dzin rLung* ("Sustentação").

8) *gzhogs-phyed-skams-pa*: emagrecimento, fraqueza, perda do vigor e perda da sensibilidade de um lado do corpo.

9) *lus-kun-skams-pa*: emagrecimento, escurecimento da pele, fala excessiva.

10) *shing-ltar-rengs-pa*: rigidez súbita do corpo e o paciente pode falecer se não for aquecido.

11) *dpung-pa-'ja-ba*: dor nos ombros como se estivessem fraturados, dor nas axilas.

12) *pi-sha-rtse*: calor nas palmas das mãos, retração dos ligamentos dos dedos dificultando sua extensão.

13) *sra-'theng*: dor na base da coluna vertebral, nos testículos e nos ligamentos em ambos os lados do saco escrotal, tremores ao caminhar; caminha como se mancasse ou puxando os ombros para cima em conseqüência da dor nos ligamentos acima citados.
14) *brla-rengs*: endurecimento dos ligamentos e dor nas coxas, especialmente quando está frio, causado por alimentação excessiva e uma sobrecarga de muco e gordura, dificuldade para caminhar, sensação de peso no corpo.
15) *ce-spyang-mgo*: edema dos joelhos resultante de distúrbio de *rLung* e sangue, o que causa dificuldade para caminhar.
16) *tsher-ma*: dor nas panturrilhas, nas canelas e tornozelos como se houvesse algo se movendo no interior destes ossos; dor no tendão de Aquiles.
17) *gzugs-'kyums*: cãibras nas coxas e panturrilhas.
18) *kha-li*: semelhante ao item 12, com dor nos antebraços distais.
19) *skang-pa-brtse-ba*: dor na sola dos pés ao caminhar, como se estivesse a pisar sobre pedras pontiagudas.
20) *rkang-pa-tsha-ba*: calor e edema intermitente nos pés enquanto caminha.

Quanto à localização há seis tipos de entradas [para as doenças de *rLung*] **além do florescimento** [destas doenças] **nos órgãos sensoriais:**
1) Na pele: sensação de que a pele está esticada, rachada e áspera, dor com qualquer tipo de contato corporal.
2) Na carne: dor e edema muscular como se o corpo tivesse apanhado; surgem pústulas.
3) Nos vasos: parecem ocos ou tornam-se salientes em conseqüência da força de *rLung* penetrando no sangue; a compleição torna-se vermelha ou escura; os membros

tornam-se rígidos ou então muito frouxos enquanto o paciente caminha.

4) Nos ossos: dor em todos os ossos; emagrecimento, os sentidos estão pouco nítidos, redução do sêmen, edema articular, rigidez do pescoço. Como resultado da entrada de um distúrbio de *rLung* na medula óssea, o indivíduo experimenta insônia e uma sensação de que o corpo foi amarrado com um tecido. Esta sensação é aliviada com massagens.

5) Nos órgãos sólidos:

- Coração: dor no peito e no dorso, choro, fala preguiçosa.

- Pulmões: edema da face; pigarros repetidos sem qualquer catarro, a não ser um pouco de saliva com bolhas.

- Fígado: bocejos freqüentes três ou quatro horas após a refeição, sensação de que o fígado se localizou um pouco mais abaixo.

- Baço: eructações, edema do abdome com ruídos abdominais, dor no órgão.

- Rins: dor nos ossos e na região lombar; dificuldades na audição apesar de não haver nenhum distúrbio no aparelho auditivo.

6) Nos órgãos ocos:

- Região superior do estômago: eructações, edema do estômago, sede excessiva, dificuldades respiratórias.

- Região mediana do estômago: dor em pancadas e ruídos no intestino delgado, dificuldade na micção e evacuação, dor nos ossos diretamente atrás do ânus.

- Vesícula biliar: digestão deficiente, esclera e unhas tornam-se amareladas.

- Intestino delgado: ressecamento das fezes, constipação seguida de diarréia.

- Bexiga urinária: dificuldade na micção, sendo que a urina leva cerca de 5 minutos para ser eliminada; edema vesical.

- Útero: dor menstrual com eliminação de pouco sangue ou então um grande aumento do fluxo de sangue por um período maior que o habitual.

7) Nos órgãos sensoriais:

- Olhos: hiperemia dos olhos, exoftalmia; os sintomas pioram quando o paciente se expõe ao vento.

- Ouvidos: estão salientes, dores em pancadas.

- Nariz: obstrução nasal, presença de muco, incapacidade de distinguir odores. Como conseqüência de tais distúrbios, o indivíduo pode experimentar perda de sensação nos dentes, edema das bochechas, zumbido ou crepitação nos ouvidos.

– Doenças específicas de *rLung*: Classificadas quanto ao tipos de *rLung* e as doenças combinadas.

Há cinco tipos de doenças específicas conforme o *rLung* afetado:

1) *rLung* da sustentação: zumbido, loquacidade, dificuldade na inalação, sensação como se a região superior do corpo estivesse aumentada.

2) *rLung* ascendente: incapacidade para falar de forma clara e audível; fraqueza física e falta de memória.

3) *rLung* penetrante: medo excessivo, tendência a falar demasiadamente sem propósito.

4) *rLung* metabólico: perda de apetite, dificuldade na digestão, vômitos.

5) *rLung* descendente: sensação de que as articulações estão frouxas; dificuldades na micção e defecação.

Há dez tipos de doenças combinadas específicas de *rLung*:

1) o primeiro tipo de *rLung* e o primeiro tipo de *mKris-pa*,

2) o primeiro tipo de *rLung* e o primeiro tipo de *Bad-kan*,

3) o segundo tipo de *rLung* e o segundo tipo de *mKris-pa*,

4) o segundo tipo de *rLung* e o segundo tipo de *Bad-kan*, e assim por diante.

Portanto, há quarenta e duas categorias de doenças de *rLung*.

a.2. Doenças de mKris-pa

Podem ser gerais e especificas.

– Doenças gerais de *mKris-pa*: Classificadas quanto ao tipo e à localização.

Há três tipos de doenças gerais de *mKris-pa* com relação ao tipo [com os seguintes sintomas]:

1) *thang-la-lhag-pa*: fluxo excessivo de *mKris-pa.*

2) *gnas-gyur*: movimento de bile da vesícula biliar ao fígado e ao estômago, podendo em casos excepcionais surgir calculose.

3) *kha-lud* e *rtsa-rgyug*: vômitos com conteúdo bilioso causados pela formação de cálculos na vesícula biliar, entrada de bile no sistema circulatório resultando em icterícia.

Quanto à localização das doenças gerais de *mKris-pa*, há seis entradas e os órgãos sensoriais:

1) Na pele: icterícia

2) Na carne: redução e escurecimento da carne

3) Nos vasos: amarelecimento da esclera

4) Nos ossos: emagrecimento e perda de apetite

5) Nos órgãos sólidos:

- Coração: desconforto na região superior do tronco, amarelecimento da esclera, insônia, o indivíduo deseja apenas alimentos frios.

- Pulmões: o muco apresenta-se amarelo; há tosse especialmente ao meio-dia e à meia-noite.

- Fígado: compleição azul, dor no fígado e no coração, sensação de ressecamento e calor nos olhos.

-Baço: a língua torna-se verde-azulada ou amarela com estrias vermelhas, protrusão do estômago, dor esplênica, edema da perna esquerda, dor em todas as articulações.
- Rins: sensação de peso no corpo, perda da sensação das pernas, dor nos rins e nos ossos dos quadris, a região atrás das orelhas torna-se amarela.
6) Nos órgãos ocos:
- Estômago: presença de bile nos vômitos e nas fezes.
- Intestino grosso: eliminação de bile nas fezes.
- Intestino delgado: eliminação de bile nas fezes.
- Bexiga urinária: micção freqüente, com pouca emissão de urina, com coloração escura.
- Útero: eliminação de fluido regenerativo amarelo, formação tumoral no útero.
7) Nos órgãos sensoriais:
- Cabeça: cefaléia durante o outono ou assim que o paciente se expõe ao sol quente ou próximo ao fogo quente.
- Olhos: sensação de queimação e amarelecimento dos olhos.
- Ouvidos: dores em pancadas e sensação de calor nos ouvidos, secreção de linfa.
- Nariz: o nariz torna-se amarelo, assim como a pele sob os olhos, obstrução na porção superior das narinas.
- Língua: torna-se amarela, sabor amargo na boca.

– Doenças específicas de *mKris-pa*: Classificadas quanto ao tipo de *mKris-pa* e quanto às doenças combinadas.

Há cinco tipos de doenças específicas conforme o *mKris-pa* afetado:
1) *mKris-pa* digestivo: com a redução do poder do mesmo, o *rLung* metabólico é incapaz de separar o quilo do sedimento inferior, causando protrusão do estômago e ressecamento das fezes.
2) *mKris-pa* da transformação: prurido e amarelecimento da pele.

3) *mKris-pa* da realização: obscurecimento da memória e da consciência, necessidade de dormir muito.
4) *mKris-pa* da visão: incapacidade de olhar fixamente ao sol, percebe objetos brancos como amarelos.
5) *mKris-pa* da coloração: a pele torna-se áspera e azul-escura, os cabelos e as sombrancelhas caem, o corpo perde o vigor e os leitos ungueais tornam-se escuros.

Há dez tipos de doenças combinadas envolvendo os cinco tipos de *mKris-pa* e os cinco tipos de *Bad-kan*.

Portanto, há vinte e seis categorias de doenças de *mKris-pa*.

a.3. Doenças de *Bad-kan*

Podem ser simples e complexas. As doenças simples de *Bad-kan* envolvem primariamente distúrbios isolados do mesmo, enquanto que as patologias complexas iniciam com um distúrbio simples e evoluem para outro, mais grave e de natureza diversa.

– Doenças simples de *Bad-kan*. Classificadas em gerais e específicas.

As doenças simples gerais de *Bad-kan* são classificadas quanto ao tipo e à localização.

Há seis categorias de doenças simples gerais de *Bad-kan* quanto ao tipo:
1) *lhen*: um distúrbio na região superior do estômago causado por um acúmulo excessivo de muco neste local. Resulta em perda de apetite, o paciente sente como se houvesse algo duro e arredondado na porção superior do estômago e a digestão torna-se difícil. Os sintomas são percebidos imediatamente após a refeição.
2) *lcags-dreg*: surge pelo acúmulo de muco no estômago. Resulta em úlceras gástricas, eructação freqüente, sensação

de plenitude gástrica, perda de peso, preguiça e vômitos ocasionais com alimento azedo.

3) *me-nyams*: envolve completa incapacidade de digerir os alimentos, protrusão e emissão de ruídos do estômago, eructação de ar fétido quatro ou cinco horas após a refeição, diarréia logo após a ingestão de alimentos se o *rLung* descendente estiver forte, perda de peso e acúmulo excessivo de água no estômago resultando em protrusão do mesmo e na formação de tumores gástricos.

4) *mgul-'gags*: bloqueio da garganta causado pelo acúmulo de *Bad-kan* nos pulmões, resultando em dificuldade na respiração, na fala e na deglutição, perda de peso e vigor e redução no tamanho do estômago. Esta patologia é particularmente difícil de curar.

5) *grum-bu*: uma doença do estômago e do fígado causada por um processo digestivo debilitado, resultando em incapacidade para distinguir os sabores, vômitos e diarréia alternantes, dor na porção mais inferior dos braços, pernas e fronte, vômitos líquidos freqüentes e rigidez articular tornando os movimentos dolorosos.

6) *'ju-skem*: esta patologia é causada por um acúmulo excessivo de organismos relacionados com *Bad-kan*. Como estes organismos consomem a maior parte dos nutrientes provenientes da alimentação do paciente, este experimenta um apetite insaciável e subnutrição, perda de peso e de vigor, protrusão do estômago, tremores nas pantorrilhas quando permanece em pé e preguiça.

Quanto à localização, há seis tipos de entradas, além dos órgãos sensoriais:

1) Na pele: perda do calor corporal, palidez e descamação da pele com prurido generalizado.

2) Na carne: redução do calor corporal, escurecimento da compleição facial, manchas escuras sobre a pele, excesso de

sono, sensação de peso no corpo, preguiça e aparecimento de pequenos tumores sobre a pele.
3) Nos vasos: hipotermia constante do corpo, firmeza da musculatura como se estivesse tensa e sensação de peso corporal.
4) Nos ossos: sensação de frio nos ossos, edema leve nas articulações causando dor à extensão e flexão dos membros.
5) Nos órgãos sólidos:
- Coração: embotamento mental, anorexia, sensação de plenitude no peito e sensação de peso no corpo e na mente.
- Pulmões: sensação de plenitude no peito, vertigem e tosse com eliminação de muco azul-escuro.
- Fígado: dor na região hepática imediatamente após alimentar-se e eliminação de nutrientes da boca [na forma de líquido azulado] **resultantes da incapacidade do fígado de recebê-los.**
- Baço: respiração pesada, protrusão do abdome, fraqueza, preguiça e eliminação de fezes com a mesma coloração do alimento ingerido.
- Rins: dor nos quadris, micção muito freqüente e dificuldade auditiva.
6) Nos órgãos ocos:
- Estômago: anorexia, sensação de peso no corpo e sensação de calor na região esternal.
- Intestino grosso: protrusão do abdome, flatulência e desconforto imediatamente após a refeição.
- Intestino delgado: excesso de muco nas fezes e sensação de peso corporal.
- Vesícula biliar: amarelecimento da esclera, processo digestivo debilitado, sensação de peso corporal, preguiça, muito sono e embotamento mental.
- Bexiga urinária: emissão de esperma, semelhante ao que ocorre no paciente portador de diabetes.

- Genitais: a mulher apresenta sangramento menstrual abundante e o homem sente dor na extremidade do pênis durante a micção e a ejaculação.

7) Nos órgãos sensoriais:

- Cabeça: sensação de peso na cabeça, muito sono e anorexia.

- Olhos: edema leve nas pálpebras inferiores e lacrimejamento.

- Ouvidos: resfriamento e sensação de peso nos ouvidos e dificuldade auditiva.

- Nariz: obstrução nasal e peso na região superior das bochechas.

- Língua: incapacidade para distinguir sabores e uma sensação grossa na língua resultando em dificuldades na fala.

– Doenças específicas de *Bad-kan*: Podem ser classificadas quanto aos tipos de Bad-kan e às combinações entre *Bad-kan*, *rLung* e *mKris-pa*.

Há cinco tipos de doenças específicas conforme o *Bad-kan* afetado:

1) *Bad-kan* da sustentação: anorexia, sensação de plenitude no peito, dores em pancadas na região superior dorsal, sensação de calor no esterno e vômitos freqüentes de líquido azedo.

2) *Bad-kan* da mistura: processo digestivo debilitado, vômitos de qualquer tipo de alimento assim que este foi ingerido, eructações freqüentes, rigidez do abdome.

3) *Bad-kan* da experimentação: incapacidade para distinguir os sabores, perda da sede, uma sensação de frio na língua, o lábio superior dobra para cima e o inferior, para baixo. Há rouquidão.

4) *Bad-kan* da satisfação: uma sensação de peso de um lado da cabeça, distorção visual, obstrução dos ouvidos, espirros

freqüentes, secreção de líquido pelo nariz, sensação de peso no topo da cabeça e resfriados freqüentes.
5) *Bad-kan* da conexão: dificuldade em estender e flexionar os membros, rigidez articular, sensação de frouxidão e dor nas articulações dos quadris e ombros; edema em todas as articulações.

Há dez doenças resultantes da combinação entre os humores envolvendo os cinco tipos de *Bad-kan*, os cinco tipos de *mKris-pa* e os cinco tipos de *rLung*.

– Doenças complexas de *Bad-kan*. São os seguintes tipos:
1)s*er-po*: doenças de *Bad-kan* combinadas com um elemento forte de *mKris-pa*.
2) *smug-po*: doenças de *Bad-kan* combinadas com uma forte influência do sangue.
3) *smug-po byer-ba*: distúrbio com duas variedades, externa e interna. A primeira invade pele, carne, gordura e vasos e a segunda variedade afeta coração, pulmões, baço e rins. Estão associadas tanto com patologias quentes quanto frias e produzem sintomas semelhantes às doenças de *rLung*. Dietas e comportamentos frios ou quentes pioram a doença.
4) *smug-po rgyas-pa*: semelhante à um distúrbio simples de *Bad-kan*, produzindo sintomas como tosse, dor no coração, respiração forçada, sensação de vibração nos cabelos, perda da coloração dos lábios e do leito ungueal, amarelecimento da região superior das bochechas, sede e intenso desejo de consumir alimentos e bebidas frias.
5) *smug-po rdol-ba*: doença envolvendo sensação de calor no peito e vômitos abundantes de sangue e fluido escuro.
6) *smug-po 'gyings-pa*: uma doença que cursa com dor na região diafragmática, eructações, sensação de hálito doce, incapacidade para distinguir os sabores, sudorese excessiva, processo digestivo freqüentemente debilitado, uma sensação

de tensão no estômago, ressecamento das fezes e formação de tumores. Os sintomas são relativamente aliviados com vômitos.

Portanto, há trinta e três categorias, totalizando 101 grupos de doenças causadas pelos humores.

b) Doenças principais

Podem ser classificadas em:

b.1. Simples

b.2. Complexas

b.1. Doenças simples

São aquelas que produzem sintomas relacionados ao desequilíbrio de apenas um dos humores. Envolvem:

1) Uma elevação,

2) uma elevação grave,

3) uma elevação violenta,

4) uma redução,

5) uma redução grave e

6) uma redução violenta [de qualquer dos três humores, num total de dezoito categorias].

b.2. Doenças complexas

São aquelas que envolvem combinações duplas e triplas dos humores e certas patologias sutis.

– As combinações duplas são classificadas em três categorias de distúrbios paralelos [tanto para elevação quanto para redução dos humores] **e seis categorias de combinações** [nas quais um dos humores sofre uma elevação ou uma redução

graves] **e outras nas quais a elevação ou a redução são mais severas ainda. Incluem as seguintes doenças:**
- Elevações ou reduções similares de ambos:
(1,2) *rLung* e *mKris-pa*,
(3,4) *Bad-kan* e *mKris-pa*,
(5,6) *Bad-kan* e *rLung*.
- Elevação ou redução grave do primeiro humor combinada com elevação ou redução mais grave ainda do segundo:
(7,8) *rLung* e *mKris-pa*,
(9,10) *mKris-pa* e *Bad-kan*,
(11,12) *Bad-kan* e *rLung*,
(13,14) *mKris-pa* e *rLung*
(15,16) *Bad-kan* e *mKris-pa*
(17,18) *rLung* e *Bad-kan*

– As combinações triplas incluem as elevações (1) e as reduções (2) dos humores.

- Há seis combinações [envolvendo um aumento ou diminuição] **grave** [do humor relacionado em primeiro lugar], [uma elevação ou redução] **moderada** [do segundo] **e** [uma elevação ou redução] **leve** [do terceiro]:
[(3,4) *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*
(5,6) *mKris-pa*, *Bad-kan* e *rLung*
(7,8) *Bad-kan*, *rLung* e *mKris-pa*
(9,10) *rLung*, *Bad-kan* e *mKris-pa*
(11,12) *mKris-pa*, *rLung* e *Bad-kan*
(13,14) *Bad-kan*, *mKris-pa* e *rLung*]
- Há seis combinações, com relação à elevação e à redução [dos humores] **envolvendo** [grupos de] **dois** [humores], **nas quais** [o distúrbio] **é mais forte no último** [e do mesmo tipo que no primeiro:
(15,16) *rLung*; *Bad-kan*/ *mKris-pa*
(17,18) *mKris-pa*; *Bad-kan*/ *rLung*
(19,20) *Bad-kan*; *mKris-pa*/ *rLung*

(21,22) *mKris-pa/ rLung*; *Bad-kan*
(23,24) *Bad-kan/ mKris-pa*; *rLung*
(25,26) *Bad-kan/ rLung*; *mKris-pa*]
- Há seis combinações envolvendo tanto a elevação como a redução [dos humores] **de forma que o primeiro enfraquece, o segundo aumenta e o terceiro diminui:**
[(27) *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*
(28) *mKris-pa*, *Bad-kan* e *rLung*
(29) *Bad-kan*, *rLung* e *mKris-pa*
(30) *Bad-kan*, *mKris-pa* e *rLung*
(31) *mKris-pa*, *rLung* e *Bad-kan*
(32) *rLung*, *Bad-kan* e *mKris-pa*]
- Finalmente, há seis [combinações] **nas quais o primeiro** [grupo de humores relacionados] **sofre redução e o segundo, elevação:**
[(33) *rLung*; *mKris-pa/ Bad-kan*
(34) *mKris-pa*, *Bad-kan* e *rLung*
(35) *Bad-kan*, *rLung/ mKris-pa*
(36) *rLung/ mKris-pa*, *Bad-kan*
(37) *Bad-kan/ mKris-pa*; *rLung*
(38) *Bad-kan/ rLung*; *mKris-pa*]

Portanto, há setenta e quatro divisões, dentro da classificação das doenças principais, relacionadas com a elevação e a redução [dos humores]**.**

– Há três divisões de patologias sutis envolvendo o surgimento de um distúrbio sobre um outro [ou seja, antes que a primeira moléstia tenha sido curada]. **As patologias sutis são classificadas segundo a entrada** [de um ou dois humores no sítio de outro]**, a perturbação** [de um ou dois humores antes que uma doença causada por outro tenha sido curada] **e a combinação** [dos humores].

Há 9 tipos de patologias sutis relacionadas com a entrada [do(s) último(s)] **humor(es) no sítio do primeiro:**

[(1) *rLung*, *mKris-pa*
(2) *rLung*, *Bad-kan*
(3) *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*
(4) *mKris-pa*, *rLung*
(5) *mKris-pa*, *Bad-kan*
(7) *Bad-kan*, *rLung*
(8) *Bad-kan*, *mKris-pa*
(9) *Bad-kan*, *rLung* e *mKris-pa*]

Há também 9 tipos de patologias sutis relacionadas com a alteração [do(s) último(s)] **humor(es) antes que a doença causada pelo primeiro tenha sido curada:**

[(10) *rLung*, *mKris-pa*
(11) *rLung*, *Bad-kan*
(12) *rLung*, *mKris-pa* e *Bad-kan*
(13) *mKris-pa* e *rLung*
(14) *mKris-pa* e *Bad-kan*
(15) *mKris-pa*, *rLung* e *Bad-kan*
(16) *Bad-kan*, *rLung*
(17) *Bad-kan*, *mKris-pa*
(18) *Bad-kan*, *mKris-pa* e *rLung*.]

Há 9 tipos de patologias sutis relacionadas com a combinação de dois tipos de humores:

[(19) *Bad-kan* e *mKris-pa* no sítio de *rLung*
(20) *Bad-kan* e *rLung* no sítio de *mKris-pa*, após o deslocamento deste último por *rLung*.
(21) *mKris-pa* e *rLung* no sítio de *Bad-kan*, após seu deslocamento por *rLung*
(22) *Bad-kan* e *rLung* no sítio de *mKris-pa*
(23) *Bad-kan* e *mKris-pa* no sítio de *rLung*, após este ter sido deslocado por *mKris-pa*.
(25) *rLung* e *mKris-pa* no sítio de *Bad-kan*
(26) *Bad-kan* e *mKris-pa* no sítio de *rLung* após seu deslocamento por *Bad-kan*.

(27) *Bad-kan* e *rLung* no sítio de *mKris-pa* após seu deslocamento por *Bad-kan*.]

Há portanto, três grupos de nove doenças. Os desequilíbrios principais perfazem um total de 101 categorias.

c) 101 Doenças relacionadas à sua localização

A classificação das doenças quanto às localizações possui duas divisões: Doenças localizadas no corpo e doenças localizadas na mente.

c.1. Os distúrbios localizados na mente são de dois tipos, envolvendo a insanidade e a perda da memória.

c.2. As doenças localizadas no corpo são classificadas conforme a região afetada, ou seja, região superior, área interna, região inferior, área externa e as doenças encontradas em todas as áreas do corpo, externas e internas.

– [Patologias] **localizadas na região superior, nos órgãos sensoriais e na cabeça, são divididas em áreas:**

1) Cabeça
2) Olhos
3) Ouvidos
4) Nariz
5) Lábios
6) Dentes
7) Língua
8) Palato
9) Bócio; garganta e a região da base da garganta até o topo da cabeça.

As doenças localizadas na garganta incluem:

10) Tonsilite
11) Obstrução por crescimento tumoral
12) Obstrução por constricção
13) Distúrbios da fala

As doenças localizadas da garganta ao topo da cabeça incluem:

14) Distúrbios da sede

15) Soluços

16) Asma [há em cinco variedades]

17) Dificuldade na deglutição, ocorre aderência do alimento ao esôfago.

18) Resfriado comum, [existem quatro variedades]. **Totalizam dezoito patologias.**

– [As patologias] **internas localizam-se nas seguintes áreas:**

1) Coração [quatro tipos de doenças]

2) Pulmões [oito tipos de doenças]

3) Fígado [quatro tipos de doenças]

4) Baço [dois tipos de doenças]

5) Rins [cinco tipos de doenças]

6) Estômago [seis tipos de doenças]

7) Vesícula biliar [dois tipos de doenças]

8) Intestino delgado [três tipos de doenças]

9) Intestino grosso [dois tipos de doenças]

10) Bexiga uninária [três tipos de doenças]

11) Vesícula de fluido regenerativo [dois tipos de doenças]

Estas patologias localizadas geralmente nos órgãos sólidos e ocos incluem:

12) Digestão debilitada [de três variedades e todas afetam os demais órgãos, além do estômago]

13) Três variedades de doenças causadas por organismos no abdome [*glang-thabs*]

14) Tumores [de duas variedades]

15) Ulcerações cancerosas [*sur-ya*]

16) Diarréia relacionada com um desequilíbrio quente

17) Disenteria [de três variedades]

As patologias localizadas geralmente nos órgãos ocos incluem:

18) Diarréia [de duas variedades]

19) Vômitos [de duas variedades]

Perfazem um total de dezenove tipos de doenças.

– [As patologias] **localizadas na região inferior do corpo incluem:**

1) Hemorróidas [de cinco tipos]

2) *mtshan-bar-rdol-ba*: um distúrbio [de duas variedades] **envolvendo o surgimento de um orifício entre o ânus e os genitais**

3) Constipação [de dois tipos]

4) Obstrução urinária [de dois tipos]

5) *gcin-snyi*: uma moléstia [com duas variedades] **na qual o paciente apresenta fluxo urinário lento**

– [As patologias] **localizadas na área externa do corpo manifestam-se na pele, na carne, nos vasos e nos ossos.**

As doenças da pele incluem:

1) *sha-bkra*: manchas na pele

2) *bas-ldags*: envolve ulcerações externas e descamação da pele

3) *g-yan-pa*: envolve sensação de irritação da pele e descamação quando friccionada

4) *glang-shu*: envolve prurido generalizado

5) *za-kong*: envolve prurido generalizado [Há duas variedades em cada uma das doenças de pele acima]

6) *shu-ba*: envolve úlceras recorrentes sobre a pele [com três variedades]

7) *reg-pa'i-dug*: doenças venéreas [com três variedades]

8) *mdzer-pa*: doença contagiosa [com dezoito variedades] **envolvendo ulcerações sobre toda pele, especialmente em torno dos olhos, resultando em perda das sobrancelhas**

9) *ngo-khebs*: doença [com duas variedades] **envolvendo um escurecimento da pele ao redor dos olhos**
10) Outras doenças que se disseminam na pele

As doenças da carne incluem:

11) Bócio [com oito tipos]
12) *rmen-bu*: pequenos inchaços sobre a pele [com duas variedades]
13) Outras doenças que se disseminam na carne

As doenças dos vasos incluem:

14) Vasos linfáticos [de quatro tipos]
15) Vasos sangüíneos [de dois tipos]
16) Outras doenças que se movem nos vasos

As doenças dos ossos incluem:

17) *dreg*: [quatro variedades] **que envolvem dor nas articulações nas solas dos pés**
18) *rkang-bam*: doença [com três variedades] **dos ossos, dos quadris aos pés**
19) Outras doenças que se aderem aos ossos
20) *grum-bu*: doença [com cinco variedades] **localizada em todos os ossos e na carne resultando em deformidade dos membros**

Perfazem um total de vinte categorias.

– [As patologias] **localizadas em todas** [as áreas] **externas e internas** [do corpo] **incluem:**
1) *mKris-pa*: doenças biliares
2) *smug-po*: doenças de *Bad-kan* combinadas com uma forte influência do sangue [uma forma de tuberculose]
3) *dmu*: protrusão do estômago causada por acúmulo de água neste órgão. Esta e outras patologias envolvendo acúmulo de água ocorrem como conseqüência de debilidade no calor digestivo
4) *'or*: envolve edema localizado no lado sobre o qual o paciente dorme

5) *skya-rbab*: doença que precede *'or*. Seus sintomas são edema leve das pernas, abaixo dos tornozelos, edema dos olhos e perda da coloração das bochechas
6) *gcong*: o acúmulo de uma mistura de nutrientes com sangue e bile no fígado e pulmões. Ocorre como conseqüência de digestão debilitada, difícil de curar, pois qualquer tratamento administrado causa outra doença
7) *tsha-ba-ma-smin*: doenças quentes que envolvem tremor e dor em todas as articulações
8) *tsha-ba-rgyas-pa*: doenças quentes envolvendo aumento de temperatura dando a sensação de que o corpo está queimando
9) *tsha-ba-stongs-pa*: doenças quentes nas quais a temperatura externa apresenta-se mais alta quando na realidade é resultante da agitação causada pelos *rLungs*
10)*tsha-ba-gab-pa*: doenças quentes que permanecem ocultas no coração [facilmente confundidas com um distúrbio do *rLung* da sustentação], **nos rins** [facilmente mal interpretada como uma patologia fria] **ou no estômago** [interpretada como distúrbio digestivo]
11) *tsha-ba-rnyings-pa*: doenças crônicas quentes que se aderem aos vasos e aos ossos
12) *tsha-ba-rnyongs-ba*: doenças quentes combinadas com vários estágios do quilo [quando este atravessa o ciclo digestivo]
13) *'grams-tshad*: uma mistura de linfa e sangue causada por esforço físico violento ou um acidente durante uma patologia quente. Afeta especialmente os órgãos sólidos, a pele ou a carne; de modo que ao paciente parece que sua musculatura foi agredida
14) *'khrugs-tshad*: um distúrbio de todos os três humores causado por uma elevação na força do sangue, resultando em uma sensação de calor através do corpo

15) *rims-tshad*: doenças quentes contagiosas que surgem em conseqüência de um aumento da força do *mKris-pa* digestivo. São mais prevalentes atualmente por causa da produção em massa de aparelhos nucleares e veículos motorizados além do baixo padrão moral no mundo
16) *'brum-bu*: os seis tipos de erupções
17) *lhog-pa*: envolve edema nos membros, secreção purulenta e hipertermia
18) Intoxicação por venenos artificiais
19) Intoxicação por substâncias nocivas transportadas pelo ar [por exemplo, provenientes de uma explosão nuclear]
20) Intoxicação por "influências prejudiciais", resultando em dores em pancadas
21) Intoxicação por vapores [por exemplo, proveniente da ebulição do mercúrio]
22) Intoxicação por carne
23) Intoxicação por combinações alimentares insalubres
24) Intoxicação por uma planta extremamente tóxica denominada *btsan-dug*
25) Raiva
26) Intoxicação por escorpiões, aranhas, etc.
27) Envenenamento por cobras
28) Doenças causadas por um tipo de "influência prejudicial" (*'byung-po*)
29) Doenças causadas por influências planetárias
30) Hanseníase
31) *'bras*: úlceras crônicas sobre a pele resultando em amolecimento dos ossos localizados imediatamente abaixo da pele
32) *me-dbal*: surgimento de ulcerações vermelhas sobre a superfície corporal causadas pela presença de sangue impuro no fígado

33) Doenças envolvendo prurido generalizado causadas pela presença de organismos no sistema
34) Úlceras sobre a cabeça
35) Úlceras sobre o tronco, da cintura ao pescoço
36) Úlceras sobre os membros
37) Úlceras no pescoço

Perfazem um total geral de 101 categorias de doenças classificadas quanto à localização.

d) 101 Doenças gerais

As categorias gerais são divididas em:
d.1. doenças internas da cintura ao pescoço
d.2. úlceras
d.3. doenças da cabeça
d.4. doenças diversas

d.1. Doenças internas

São consideradas doenças internas aquelas causadas por digestão debilitada e as moléstias crônicas (*gcong-nad*) resultantes do primeiro distúrbio. A debilidade do processo digestivo é classificada quanto à sua natureza, à categoria [dos alimentos incapazes de serem digeridos], **quanto às doenças que a acompanham e quanto ao estágio. As doenças crônicas são classificadas em recentes e antigas.**

As doenças crônicas recentes estão divididas em doenças de *Bad-kan skya-bo*, doenças de *Bad-kan smug-po*, doenças de *mKris-pa* e doenças crônicas causadas por envenenamento

A categoria de doenças crônicas recentes que envolvem *Bad-kan skya-bo* inclui:
1) *lhen*
2) *lcags -dreg*
3) *me-nyams*

4) *mgul-'gags*
5) *grum-bu-dkar-po*
6) *'jus-sken* [7]

A categoria de doenças de *Bad-kan smug-po* [8] **inclui:**

1) *byer-ba*
2) *regyas-po*
3) *rdol-ba*
4) *ral*: envolve o rompimento dos vasos hepáticos e vômitos freqüentes com sangue.
5) *gyings-pa* [9]
6) *'gril*: congestão de sangue no fígado e no estômago
7) *gab*: uma forma de tuberculose oculta no sangue, difícil de ser reconhecida, a menos que se manifeste no fígado ou no estômago
8) *'thab*: envolve uma combinação de *Bad-kan* e calor.
9) *'or-lhung*: emagrecimento e debilidade corporal causados por uma doença de *Bad-kan* grave.
10) *grang-ba-lhing-chad*: completa exaustão do poder de *Bad-kan*

A categoria das doenças crônicas recentes que envolvem *mKris-pa* incluem:

1) *kha-lud*
2) *rtsa-rgyug*
3) *gnas-gyur* [10]

A categoria das doenças crônicas recentes causadas por envenenamento incluem venenos preparados com substâncias frias ou quentes.

---

[7] Ver página 139.
[8] Ver páginas 142.
[9] Ver página 50.
[10] Ver página 136

As doenças crônicas mais antigas estão divididas em tumores (*skran*), *dmu*, *'or, skya-rbab* e *gcong-chen-zad-byed*.

Há oito tipos de doenças crônica antigas no grupo dos tumores:

1) Dos vasos
2) Da vesícula biliar
3) Da região superior do estômago
4) Semelhantes à cálculos
5) Tumores elásticos que ocorrem principalmente no intestino grosso e coração, causados por distúrbios de *rLung*
6) Formados pelo acúmulo de organismos mortos no corpo
7) Localizados no intestino grosso causados por obstrução na eliminação de fezes
8) Formados nos canais entre os rins e a bexiga urinária causados por uma obstrução no fluxo urinário

Há quatro tipos de doenças crônicas antigas no grupo *dmu*:

1) *dmu-chu-byer*: edema generalizado, causado por processo digestivo debilitado
2) *zags*: infiltração de líquido dos pulmões para o fígado e rins
3) '*khyims-chu*: protrusão dos órgãos ocos resultante do acúmulo de líquido.
4) *rdol-chu*: rachaduras na pele causadas pela eliminação de linfa

As doenças do grupo *'or* estão relacionadas com as doenças frias e quentes.

As doenças do grupo *skya-rab* estão relacionadas com as patologias pulmonares, cardíacas, hepáticas, esplênicas e linfáticas.

As doenças do grupo *gcong-chen-zad-byed* [distúrbios complicados envolvendo redução na atividade dos constituintes corporais e elevação na atividade da linfa e das doenças que a

acompanham] **estão classificadas em quatro tipos** [quanto aos desequilíbrios de] ***rLung*, *mKris-pa*, *Bad-kan* ou de uma patologia sutil.**

d.2. Úlceras

As úlceras estão classificadas em lesões decorrentes de uma doença interna e lesões que afetam o corpo externamente.

– As úlceras que surgem de doenças internas incluem:

1) *'bras*: úlceras crônicas sobre a pele, resultando eventualmente em amolecimento dos ossos adjacentes

2) *rmen-bu*: protrusões da carne sobre a pele que malignizam se não tratadas

3) *sur-ya*: ulcerações em órgãos sólidos e ocos que malignizam se não tratadas. Podem surgir como conseqüência de dieta inadequada ou de uma doença contagiosa

4) *me-dbal*: aparecimento de úlceras vermelhas sobre todo o corpo causado pela presença de sangue impuro no fígado

5) Hemorróidas

6) *rkang-bam*: doenças ósseas localizadas entre os quadris e os pés.

7) *mtshan-bar-drol-ba*: envolve o aparecimento de um orifício entre os genitais e o ânus.

As úlceras que afetam o corpo externamente são classificadas quanto à categoria e à localização.

Quanto às categorias, as úlceras externas são classificadas em lesões que levam:

1) à descamação [da pele]

2) à solução de continuidade [da pele]

3) ao rompimento total [dos músculos]

4) ao rompimento parcial [dos músculos]

5) à perda [de membros, etc]

6) à perfuração total [de qualquer parte do corpo]
7) à ruptura [da carne]
8) à fratura [dos ossos]

Quanto às localizações, as úlceras são divididas conforme se instalem na cabeça, no pescoço, no tronco e nos membros.

Perfazem um total de15 categorias de úlceras.

d.3. Doenças quentes

As doenças quentes são classificadas em:

1) *tsha-ba-ma-smin*
2) *tsha-ba-rgyas-pa*
3) *tsha-ba-stongs-pa*
4) *tsha-ba-gab-pa*
5) *tsha-ba-rnyings-pa*
6) *tsha-ba-rnyongs-pa* [11]**, assim como as quatro categorias de '*grams-tshad* e *'khrugs-tshad*, doenças quentes contagiosas e causadas por intoxicação**

A doença *'grams-tshad* apresenta duas formas:

7) Externa [afeta a pele e a carne]
8) Interna [afeta os órgãos sólidos]

A doença *'khrugs-tshad* apresenta três formas:

9) *rgyas-'khrugs*: doença quente que envolve um distúrbio de todos os três humores resultante de esforço físico intenso por um paciente já portador de patologia de sangue e *mKris-pa*
10) *stong-'khrugs*: um distúrbio dos três humores com uma forte atividade de *rLung* causada por conduta inadequada na fase em que uma doença quente crônica, está sendo gradualmente curada

[11] Ver página 152.

11) *'jam-'khrugs*: doença quente leve combinada a uma atividade forte de *Bad-kan*

Há cinco tipos de doenças quentes contagiosas:

12) *bal-nad*: doença que se assemelha à disenteria

13) *rgyu-gzer*: um tipo de disenteria que se agrava quando não tratada rapidamente

14) Erupções

15) *gag-lhog*: doença que envolve edema e ulcerações da garganta que elimina secreção purulenta

16) Resfriado comum

E há três tipos de doenças quentes causadas por intoxicações:

17) Venenos manufaturados

18) Substâncias que se transformam em veneno [por exemplo, carne conservada em local úmido e morno]

19) Venenos naturais

d.4. Doenças diversas

As doenças diversas são classificadas em:

1) Obstrução da garganta

2) Soluços

3) Obstrução da passagem do alimento no esôfago

4) Distúrbios da sede

5) Asma

6) *Glang-thabs* [doenças causadas por organismos no abdome]

7) Prurido causado pela presença de organismos no corpo

8) Diarréia

90 Vômitos

10) Constipação

11) Obstrução do fluxo urinário

12) Distúrbio caracterizado por eliminação lenta da urina

13) Diarréia relacionada com doença quente

14) *dreg* [doença que envolve protrusões de carne nas solas dos pés]
15) *grum-bu* [doença incapacitante que envolve dor em todas as articulações]
16) Doenças da linfa
17) Doenças dos vasos linfáticos
18) Doenças da pele
19) Doenças menores

Portanto, há 101 divisões [de doenças em termos] **de categorias gerais e 404 doenças incluídas dentro das quatro divisões: humores, doenças principais, localizações e categorias gerais. Entre estas, há doenças que resultam em morte, mesmo se tratadas, há doenças causadas por influências prejudiciais (espíritos) que podem ser curadas através de práticas virtuosas** [acompanhadas por medicação adequada], **há doenças que são fatais se não tratadas, mas curadas se receberem tratamento e, finalmente, doenças menores curadas naturalmente sem medicação. Levando-se em consideração estes quatro** [aspectos], **para cada uma das 404** [categorias de doenças], **a classificação totaliza 1616** [divisões]".

– Há maneiras de classificar que totalizam 1.263.600 e 8.234.400 divisões. Estas outras classificações são discutidas no "Tantra da Tradição Oral" (*Man-ngag-gi-rgyud*) e em seu comentário "*Man-ngag-lhan-thabs*".

C. Quanto às características

Há incontáveis divisões quanto às características das doenças. Há vinte e cinco humores e dez componentes que podem ser prejudicados [ou seja, os constituintes corporais e as excreções] **e muitos tipos de patologias simples, duplas ou triplas. Portanto, não há quaisquer enumerações ou**

denominações que tenham sido fornecidas a todas elas. Não obstante, não há mais do que três humores e não existem outras localizações para as doenças além dos dez componentes que podem ser prejudicados. Por analogia, onde quer que um pássaro possa voar, não há lugar para onde ir além do céu. Como *Bad-kan* e *rLung* são frios e *mKris-pa* e sangue são quentes, apesar das muitas divisões [das patologias], **elas estão todas incluídas dentro dos doenças quentes e frias.**

Juntamente com os tópicos individuais [ou seja, as doenças], **existem as causas, os estágios iniciais, o estágio de desenvolvimento evidente e o estágio no qual a doença está inteiramente manifestada. A causa é a condição que produz** [a doença]. **O estágio inicial ocorre enquanto os sintomas ainda não estão claros. No estágio de desenvolvimento evidente a sintomalogia é clara e quando completamente manifestada** [a doença] **amadurece totalmente** [e todos os sintomas são evidentes em suas] **localizações próprias.**

A enumeração, a identificação, [as divisões dos] **distúrbios principais e sua potência, com relação a estas** [doenças, são todas consideradas pelo médico]. **A enumeração consiste das** [404] **divisões das categorias de doenças em particular. A identificação destina-se às patologias simples e às complexas. Estão incluídos os distúrbios iniciais e os sutis. A potência de uma doença é influenciada pelo ambiente, pelas condições do tempo, pela natureza** [do indivíduo] **e pelo grupo etário, assim como o tipo** [em termos individuais] **dos humores, da dieta e do comportamento."**

– Qualquer ser que viva sobre este planeta teve seu nascimento dependente dos cinco elementos. Contamos com eles para as necessidades vitais e, da mesma forma, todos os medicamentos são compostos dos cinco elementos.

CAPÍTULO 13

COMPORTAMENTO HABITUAL

"O sábio Yiely kyey disse:
– 'Oh grande sábio, Rigpey Yeshe, como podemos aprender sobre o princípio do comportamento? Pedimos ao Médico Supremo para que nos explique.

O sábio respondeu:
– 'Oh grande sábio, ouça! O ensinamento sobre o princípio do comportamento, que atua como um elemento curativo envolve:
- Comportamento habitual, contínuo.
- Comportamento periódico, conforme as estações do ano.
- Comportamento ocasional.

As atividades do comportamento habitual são de dois tipos:
1) Mundanas, [atividades que beneficiam] **apenas esta vida.**
2) Sagradas.

1) O comportamento que beneficia esta vida [é explicado a seguir]**. Para conseguir a felicidade ininterrupta e uma vida longa, há os medicamentos superiores, os minerais, as pedras preciosas e o uso de amuletos tântricos.**

– Os medicamentos superiores incluem principalmente as "pílulas preciosas" (*rin-chen-ril-bu*) contendo mercúrio, mas incluem também os medicamentos *a-ru-ra rnam-'par rgyal-ba*, *tsha-sbyor*, *grang-sbyor* e *dbang-po ril-bu*, assim como *shu-dag, yungs-kar* e *gu-gul*, muito usados sobre o ombro esquerdo como uma proteção contra influências prejudiciais. As pedras e minerais preciosos incluem o diamante, o lápis-lazúli, o rubi, safira, esmeralda, ouro e prata, etc. Amuletos tântricos são utilizados sobre o pescoço e

consistem de uma variedade de objetos, que tenham sido abençoados com mantras.

Evite sempre as duas condições que levam às doenças [ou seja, dieta e comportamento não saudáveis] **através de métodos conscienciosos. Evite atividades prejudiciais do corpo, da fala e da mente e procure pelo que é correto. Não atormente o sentido do paladar e os demais, nem exagere nos prazeres sensuais. Evite navegar** [em águas] **incertas, cavalgar em animais indóceis, viajar em áreas de ocorrência de assassinatos** [por exemplo, regiões habitadas por bandidos], **evite penetrar em águas profusas ou locais em chamas e escalar paredes de desfiladeiros e árvores durante as monções ou no inverno** [quando os ramos estão frágeis ou escorregadios]. **Quando permanecer em algum local, examine o mesmo, e quando se movimentar, observe o seu caminho**. [É melhor não viajar] **à noite,** [mas se for necessário, por algum motivo importante,] **leve um bastão e** [vá] **acompanhado.**

Quando não dormir à noite, por causa da aspereza [sobre os *rLung*s internos]**, adote uma** [posição] **que seja confortável**. **Se não puder dormir à noite** [por exemplo, por ter muito trabalho], **evite alimentar-se na manhã seguinte e, durma a metade** [da duração normal de uma noite de sono]. **Em conseqüência da aspereza** [em termos dos *rLung*s internos] **e das noites mais curtas na primeira parte do verão, é benéfico dormir** [por um pequeno período] **à tarde e ingerir** [alimentos] **pesados e oleosos quando houver intoxicação, quando o indivíduo estiver muito fraco, exausto por excesso de tristeza ou de esforço, quando tiver falado demasiadamente, se a pessoa ficou muito assustada ou no caso de pessoas idosas. Entretanto, não havendo tais intercorrências, dormir durante o dia resulta em uma elevação de *Bad-kan*, entumescimento** [da pele], **embotamento mental, cefaléias, preguiça, e**

propensão a doenças contagiosas. Se dormir demasiadamente, [tome medicamentos que induzam ao] **vômito, jejue e desfrute da companhia de uma mulher. Para a insônia, beba leite, iogurte, álcool e sopa de carne. Unte a cabeça** [e o corpo com óleo de gergelim] **e pingue** [uma gota] **de óleo dentro** [de cada] **ouvido.**

Evite as relações sexuais com não-humanos, com uma pessoa que lhe seja desagradável, com gestantes [ou pessoas] **fracas, doentes, ou no período menstrual** [pois podem adoecer tanto o homem quanto a própria mulher]. [Como] **o esperma está potente durante o inverno, não há restrição quanto à freqüência das relações sexuais,** [mas durante] **o outono** [não devem ser mais freqüentes do que uma vez a cada] **dois dias e durante a primeira parte do verão e nas monções** [não mais que uma vez] **em uma quinzena. De outro modo, relações** [mais freqüentes] **com mulheres levam a um embotamento dos sentidos, vertigem e morte prematura.**

A aplicação contínua [de óleo sobre o corpo e massagens adequadas] **podem reverter os efeitos do envelhecimento, do cansaço e das doenças de *rLung*. Esfregar** [ocasionalmente] **óleo sobre a cabeça, nos pés e ouvidos resulta em leveza física, perda de gordura, bem-estar** [físico] **e elevação do calor corporal. A capacidade de ter um desempenho sexual e realizar um trabalho advém de um esforço em direção ao comportamento adequado** [descrito acima]. [Entretanto, realizar relações sexuais, dormir, etc.] **em excesso ou de maneira inadequada pode tornar** [o corpo] **incapacitado.** [Especialmente], **idosos, crianças e portadores de** [doenças de] ***rLung* ou *mKris-pa*** [ou ambas, devem] **evitar tais** [comportamentos impróprios].

Indivíduos propensos às doenças de *Bad-kan* devem realizar exercícios físicos. Pessoas fortes e que se alimentam com dieta [rica em] **óleo devem exercitar-se no inverno e na**

primavera. [Depois], **devem esfregar óleo sobre o corpo e, quando começarem a transpirar, aplicar** [farinha de lentilha sobre toda pele]. **Tal procedimento elimina o *Bad-kan* excessivo do corpo, auxilia a digestão,** [fornece] **uma compleição clara e é o melhor** [método] **para fortalecer os membros** [e torná-los ágeis].

Banhos [freqüentes] **proporcionam mais virilidade, calor corporal, vigor,** [longa] **vida, compleição** [vívida] **e elimina o prurido causado pela transpiração, pela preguiça, sede e aumento excessivo do calor corporal. Lavar a cabeça com água morna causa perda dos cabelos e da capacidade visual. Aqueles indivíduos portadores de diarréia causada por alguma patologia quente, com abdomem globoso** [devido à digestão debilitada], **com resfriado comum ou portador de doenças do nariz ou dos olhos devem evitar** [banhos] **imediatamente após alimentar-se.**

Os olhos, que possuem a natureza do elemento fogo, tendem a reduzir *Bad-kan* resultando em eliminação de lágrimas. Neste caso, deve-se administrar o medicamento *skyer-khanda* [para os olhos]**, uma vez a cada sete dias** [especialmente no inverno].

Contra os "inimigos" das cinco patologias súbitas, conte com os "amigos".

– As cinco patologias súbitas são:
(1) *gag-pa:* grandes edemas na região lateral da cabeça,
(2) *pho-log:* apendicite,
(3) *nyva-log:* deformação dos membros inferiores,
(4) *lhog-pa:* edema volumoso em alguma região do corpo e
(5) *sna-khrag:* perda de sangue pelo nariz. Ao surgirem quaisquer destas patologias, um médico habilidoso deve ser imediatamente consultado. A denominação "amigos" diz respeito aos

medicamentos superiores, aos minerais e pedras preciosas e aos amuletos tântricos já mencionados.

Aplique não [apenas] **um, mas todos** [os conselhos acima]. **Se a pessoa estiver diligente e atenta, dia e noite, enquanto viaja ou não, enquanto trabalha, estuda ou descansa, durante as refeições, durante o relacionamento com as pessoas agradáveis ou não agradáveis, lança para longe a doença.**

Viver de acordo com as filosofias do mundo é o fundamento de todas as virtudes. [Ouça] **cuidadosamente qualquer coisa mencionada e dê uma resposta expressiva. Mesmo que** [alguém] **lhe diga para** [realizar certa] **má ação, afaste-se e mesmo que o impeçam** [de realizar] **uma boa ação, leve até o fim seu propósito. Antes de agir, examine** [a situação], **depois realize sua ação com habilidade e convicção. Não aceite muita conversa como verdadeira até que você tenha examinado bem. Pense sobre as muitas coisas** [que você vai dizer]**, depois fale, enfatizando os pontos essenciais** [que deseja expressar].

Não ouça a fala das mulheres, nem revele os seus segredos [a elas]. **Para aqueles que o amam ou olham para você com esperança, fale francamente, sem enganos.** [Deixe que as ações de seu corpo, de sua fala e de sua mente] **sejam controladas e disciplinadas e quando na companhia de outros, divirta-se. Não seja obstinado com** [seus] **inimigos, é melhor deixar o conflito ser dirigido** [pela sua mente e, gradualmente, calmamente,] **resolver** [o problema] **com meios** [habilidosos]. **Cuide de seus amigos e parentes com afeição e lembre-se sempre das gentilezas anteriores** [de outros com relacão à você]. **Sirva, respectivamente, a seus mestres e seu guru, seu pai e seus tios. Deixe que** [seus] **pensamentos estejam em harmonia com seus compatriotas, amigos e**

aqueles com quem vive. Seja econômico com sua lavoura [e sua riqueza em geral], **mas em época de necessidade, dê sem cobrar.** [Em qualquer tipo de atividade, se encontrar] **um erro** [de sua parte], **reconheça sua falha e** [se você] **tiver sucesso, fique satisfeito. Se você aprendeu, domine seu orgulho e se você está rico, fique contente. Não menospreze o humilde e evite a inveja por aqueles que estão acima de você. Não se relacione intimamente com pessoas de má indole e não se torne inimigo de padres ou feiticeiros. Não deseje demasiadamente as possessões de outros, não adote represálias prejudiciais e não faça juramentos**. [Em qualquer tipo de atividade] **caminhe firmemente para evitar arrependimentos posteriores e não conceda poderes a pessoas más. Estabeleça um fundamento de coragem sincera, paciência e liberalidade. Assuma, com prazer, vários trabalhos em seus momentos apropriados. Mesmo que uma pessoa que assim proceda nasça sozinha** [ou seja, como filho único em uma famíla, na próxima vida], **ele não perderá sua autoridade para os outros. Mesmo que nasça com o corpo de um empregado** [ou seja, em uma família humilde] **ele se tornará um mestre para muitos.**

2) O comportamento sagrado religioso [está explicado a seguir]. **Todas as criaturas envolvem-se em todos os tipos de atividades quando buscam a felicidade. Mas sem uma abordagem religiosa para a vida, a felicidade torna-se causa de sofrimento. Portanto, dedique-se a um modo de vida que siga uma filosofia religiosa. Devote-se sinceramente a um amigo** [espiritual] **e evite assiduamente outros** [ou seja, aqueles que o levam para longe da verdade]. **Com seu corpo, sua fala e sua mente, evite as dez ações prejudiciais: (1) matar, (2) roubar, (3) má-conduta sexual, (4) mentir, (5) mexericar, falar sem fundamento, (6) falar abusivamente, (7) falar caluniosamente, (8) cobiçar (9) ser rancoroso, (10) ter pontos de vistas mal orientados. Seja útil, sempre que possível, para**

aqueles que vivem na miséria, **doentes, pobres e que sofrem de dor. Sempre considere todas as** [criaturas]**, até mesmo os insetos, como semelhantes a você** [no sentido em que todos procuramos a felicidade e desejamos evitar a dor]. **Sorria gentilmente** [para os outros], **sem mentir, falando verdadeiramente. Principalmente, seja útil** [aos outros], **mesmo a seus inimigos, que se esforçam para prejudicá-lo. Através do amor e da gentileza, cultive os dois estados totalmente conscientes da mente.**

– O primeiro estado totalmente consciente da mente é o desejo sincero de obter a completa iluminação de modo a ser mais útil aos outros. Um ser completamente iluminado é mais capaz de livrar os demais seres do sofrimento e do descontentamento, pois obteve a realização da compaixão, da sabedoria e do poder. O segundo estado da mente a que se refere o texto é aquele no qual o ser trata de alcançar esta perfeição seguindo o modo de vida ensinado pelos seres iluminados do passado, como o Buda Shakyamuni.

Domine [as ações de seu] **corpo, de sua fala e de sua mente e tenha uma atitude generosa, livre de apegos. Além disso, considere o bem-estar dos outros da mesma forma que o seu** [ou seja, não dando mais valor ao seu próprio bem-estar do que ao de outros]. **Estes são os objetivos do comportamento religioso."**

CAPÍTULO 14

COMPORTAMENTO PERIÓDICO

"Disse então o sábio Rigpey Yeshe:
– 'Oh grande sábio, ouça! Em segundo lugar, [explicarei] **o comportamento periódico. As estações do ano são divididas em períodos de dois meses:**
1) Início do inverno,
2) Final do inverno,
3) Primavera,
4) Início do verão,
5) Final do verão, ou monções e
6) Outono.

– Com relação ao calendário solar, o início do inverno coincide grosseiramente com o meio de outubro e termina no meio de dezembro *. As demais estações vêm a seguir.

As medidas de tempo são:
1) *skaz-cig:* um instante
2) *thang-cig:* um momento

* N. da T.: No hemisfério sul as estações são divididas em:

Final do verão	meio de dezembro até o meio de fevereiro
Outono	meio de fevereiro até o meio de abril
Início do inverno	meio de abril até o meio de junho
Final do inverno	meio de junho até o meio de agosto
Primavera	meio de agosto até o meio de outubro
Início do verão	meio de outubro até o meio de dezembro

3) *yud-tsam:* uma hora
4) o período entre um dia e uma noite
5) um mês
6) uma estação
7) um ano

– Um instante dura 120 vezes a duração de um pensamento sutil. Há 60 instantes por momento, 30 momentos por hora, 30 horas por período de um dia e uma noite, 30 dias e noites por mês, dois meses por estação e seis estações por ano.

O sol muda [ou seja, o período de luz diária começa a aumentar e diminuir, respectivamente]**, no meio do verão e no meio do inverno, onze dias** [depois da data dos solstícios lunares do ano imediatamente anterior]. [Após a mudança,] **move-se para o sul** [após o solstício do verão] **e para o norte** [após o solstício do inverno para a duração de] **três** [estações]**. Quando metade** [deste período de três estações passar] **a duração da noite iguala-se ao dia. Oito** [dias após a primavera, ou ponto vernal,] **começa o som do trovão e dez** [dias após o equinócio do outono], **ele cessa.**

Durante o terço final do inverno e dali em diante, como o sol movimenta-se para o norte, [o vento e o sol] **tornam-se excessivamente penetrantes, quentes e ásperos e, através da força destes dois elementos, as qualidades da lua e da terra** [por exemplo, o frio e a oleosidade] **desaparecem. Nessa época, os sabores fortes do calor, da adstringência e do amargor tiram o vigor e a força dos seres humanos diariamente.**

Durante as monções [e dali em diante, como o sol] **segue na direção sul, o vigor eleva-se novamente e a** [qualidade] **fria** [da terra] **e o poder da lua estão presentes, enquanto** [as qualidades e o poder do] **sol diminuem. Por causa das chuvas**

e do vento, o calor da terra é aliviado e os sabores azedo, salgado e doce elevam o vigor dos seres humanos.

Assim, os dois períodos dos movimentos [do sol] **foram definidos: no inverno** [seu vigor] **está elevado, no início e no final do verão** [seu vigor] **está reduzido e no outono e primavera está moderado.**

Agora [prosseguimos com a discussão] **sobre o comportamento durante os meses e as seis estações. Como conseqüência do frio do início do inverno, os poros estão bloqueados. Como o calor digestivo e o *rLung*** [metabólico] **estão fortalecidos, poucos são os alimentos capazes de reduzir os contituintes físicos. Portanto, está indicada a ingestão de** [alimentos que possuam] **os primeiros três sabores** [azedo, salgado e doce]. **Durante esta época, o indivíduo fica faminto** [no início da manhã]**, pois as noites mais longas fazem com que os constituites físicos diminuam,** [ou seja, não havendo nada no estômago, o poderoso calor digestivo não tem como agir]. **Dessa forma, deve ser esfregado** [sobre o corpo] **óleo de gergelim** [ou qualquer outro óleo de grãos]**, deve-se tomar sopa de carne e ingerir alimentos oleosos. Os sapatos e as vestimentas que cobrem a pele devem ser utilizados corretamente e o corpo deve ser moderadamente aquecido por uma fonte de calor, a luz de um fogo ou do sol. Aconselha-se que as habitações sejam feitas de "terra" e com paredes duplas.**

Como é especialmente frio na última metade do inverno, é recomendado seguir estas condutas. Acumula-se *Bad-kan* no tronco do corpo durante o inverno [pois os *rLung*s do corpo não passam através dos poros e o sol está fraco, tornando o corpo frio].

Na primavera, a luz e o calor do sol fazem com que o calor digestivo diminua. As doenças de *Bad-kan* surgem, pois o calor digestivo não é capaz de digerir muito bem, de modo

que o indivíduo deve alimentar-se com uma dieta contendo os últimos três sabores [amargo, picante e adstringente]. **Cevada envelhecida, carne de animais que vivem em ambiente seco, mel, água fervida e sopa de gengibre – em resumo, bebidas e alimentos ásperos – devem ser consumidos. Caminhar vigorosamente e esfregar farinha de lentilha** [sobre a pele] **elimina as doenças de *Bad-kan*. Sente-se em sombras, em jardins floridos e bosques.**

Com a perda do vigor causada pelo calor intenso dos raios de sol, durante o início do verão, o indivíduo deve ingerir [alimentos] **doces, leves, oleosos e frios. Evite** [alimentos] **salgados, picantes e azedos, assim como exercícios físicos e a permanência sob o sol. Lave o corpo com água fria e misture as bebidas alcoólicas com água,** [se for necessário ingerir álcool]**. Vista roupas leves e habite em uma casa fria e perfumada. Sente-se sob a sombra das árvores e em locais onde a brisa que sopra seja úmida e perfumada.**

O final do verão, ou monções, é úmido por causa da água acumulada nas nuvens no céu. O vento e o frio, o vapor da terra e a água lamacenta prejudicam o calor digestivo, portanto, o indivíduo deve adotar métodos de aumentá-lo. Deve ingerir alimentos que tenham os primeiros três sabores [azedo, salgado e doce], **além de alimentos leves, mornos e oleosos. As bebidas alcoólicas devem ser feitas de grãos plantados em região seca. Evite permanecer em local frio** [tal como] **sobre o chão de sua casa.**

[O poder da chuva e do vento] **no final do verão é frio, mas o corpo é queimado imediatamente pelos raios do sol** [quando as nuvens se dissipam]**. O *mKris-pa* acumulado durante as monções** [como uma conseqüência destas condições] **eleva-se no outono**. **Para eliminá-lo, devem ser ingeridos** [alimentos que sejam] **doces, amargos e**

adstringentes. Vista roupas perfumadas com cânfora, sândalo e madeira *ushi* e dê à casa um perfume [frio, agradável].

Resumindo, utilize em sua dieta bebidas e alimentos mornos durante as monções e o inverno, ásperos na primavera e frios no início do verão e no outono. Durante as monções e no inverno, você deve ingerir alimentos que contenham os três primeiros sabores [azedo, salgado e doce]**; na primavera, use os três últimos sabores** [amargo, picante e adstringente]**, e no outono, utilize** [alimentos] **doces, amargos e adstringentes. Durante o outono, administre medicamentos que induzem à evacuação dos intestinos** [se houver excesso de *mKris-pa*] **e durante a primavera, drogas que induzem ao vômito** [se houver excesso de *Bad-kan*]**. No final do verão, o uso de enemas é recomendado** [para aliviar doenças de *rLung*]**. Se** [as condições das várias estações são] **leves,** [por exemplo, poucas chuvas durante as monções]**, excessivas,** [por exemplo, calor extremo durante o início do verão] **ou alteradas,** [por exemplo, calor durante o inverno]**, administre o tratamento adequado."**

CAPÍTULO 15

COMPORTAMENTO OCASIONAL

"O sábio Rigpey Yeshe disse, então:

– 'Oh grande sábio, ouça! Em terceiro lugar, [a explicação sobre] **o comportamento ocasional** [é o seguinte]:

Não bloqueie os impulsos da fome, da sede, do vômito, do bocejo, do espirro, da respiração, do sono, [da eliminação de] **muco** [da garganta], [da remoção do excesso de] **saliva** [da boca e garganta], **da defecação**, [da eliminação] **dos flatos** [do abdome], **da micção ou da ejaculação.**

A não satisfação da fome [resulta] **em degeneração do corpo, fraqueza, desconforto esofágico após a deglutição e vertigem. Como tratamento, você deve ingerir** [com freqüência] **pequenas quantidades de alimentos leves, oleosos e mornos.**

A negligência em saciar a sede resulta em sequidão da boca, vertigem, cardiopatias e perda da clareza mental. São benéficos neste caso todas as condições [ambientais, alimentares, etc] **frias**.

Suprimir [a necessidade de] **vomitar leva à perda de apetite, desconforto respiratório, a um distúrbio envolvendo edema dos olhos e da pele combinado a palidez generalizada (*skya-rbab*), aparecimento de muitas manchas pequenas e pruriginosas sobre a pele causadas por uma elevação do sangue (*me-dbal*), prurido generalizado (*g-yan-'pa*), úlceras crônicas (*'bras*), hanseníase, distúrbios oculares, doenças pulmonares e moléstias contagiosas. O jejum, a inalação de fumaça** [de aloés e sândalo] **e enxaguar a boca** [com extratos destas madeiras são todos métodos benéficos nestes casos]."

"A supressão do espirro torna os sentidos pouco claros e o paciente experimenta cefaléias, rigidez hemilateral no pescoço, contorção da boca e perda do vigor das bochechas. [Estes efeitos são] **eliminados pela inalação de fumaça** [de aloés e sândalo], **pelo uso de gotas nasais e com o estímulo ao espirro, por exemplo, olhando para o sol.**

– As gotas nasais são utilizadas desta maneira: o paciente deita-se com a cabeça mais baixa que o resto do corpo. Quatro ou cinco colheres do medicamento são derramados nas narinas após obstruir a passagem de alimento na garganta com os dedos. Depois de cinco a dez minutos, o paciente levanta-se e o medicamento em suas narinas flui para o exterior junto com muitas impurezas.

Suprimir os bocejos resulta em efeito semelhante [como aquele da supressão de espirros], **e deve ser tratado de modo semelhante às doenças de *rLung*.**

Reprimir a respiração quando estiver exausto resulta em tumores, doenças cardíacas e mente pouco nítida. [Algumas vezes], **é benéfico repousar e** [ingerir medicamentos para eliminar] **o excesso de *rLung*.**

Bloquear o sono causa bocejos, preguiça física, peso na cabeça, pouca nitidez mental e indigestão. Beber sopa de carne e álcool, esfregar o corpo [com óleo] **e dormir são benéficos nestes casos.**

Evitar [a eliminação de] **muco** [pela boca] **resulta em aumento de muco na garganta, desconforto respiratório, perda de peso, soluços, cardiopatias e desconforto esofágico após a deglutição. Neste caso, aplique métodos para remover o muco.**

– O melhor tratamento é uma mistura grossa de açúcar mascavo, *Piper longum* e gengibre, fervidos juntos.

Evitar a eliminação [do excesso] **de saliva** [da garganta e da boca] **resulta em dor no coração e na cabeça, secreção fluida do nariz, vertigem e desconforto esofágico após a deglutição. A ingestão de álcool, dormir e manter um diálogo agradável é benéfico neste caso.**

Bloquear a emissão de flatos resulta em ressecamento das fezes, obstrução da passagem de fezes e gases, tumores e dores em pancadas [no abdome], **enfraquecimento da visão e do calor digestivo e doenças cardíacas.**

Bloquear a evacuação resulta em regurgitação de fezes, dor no cérebro, cãibras, resfriados comuns, além dos distúrbios descritos acima [como conseqüência da obstrução da eliminação de flatos].

Bloquear a micção resulta na formação de cálculos [nos rins e na bexiga], **patologias dos órgãos urinários, nos órgãos sexuais masculinos e doenças localizadas na parte interna das coxas, assim como os distúrbios acima** [dos dois casos anteriores]. **A medicação para estes casos deve ser inserida no interior dos órgãos sexuais, o corpo deve ser mergulhado** [em soluções medicinais quentes], **friccionado** [com óleo]**, devem ser aplicadas compressas quentes ou frias ao corpo e o indivíduo deve ingerir vitaminas.**

O bloqueio da emissão de sêmen leva a uma eliminação não intencional e dor no órgão sexual masculino, pode haver obstrução urinária, formação de cálculos e impotência sexual. Deve-se então utilizar medicamentos que serão inseridos no órgão sexual, o paciente deve mergulhar [em soluções medicinais quentes] **e ter relações sexuais com uma mulher. Alimente-se com óleo de gergelim, leite, carne de galinha e de boi e tome bebidas com teor alcoólico.**

A obstrução destes impulsos, assim como a eliminação forçada dos mesmos [ou seja, espirrar com muita força] **faz com que as doenças se manifestem e com que os *rLung*s sejam imediatamente alterados. Portanto, utilize adequadamente a dieta, os medicamentos e os líquidos como tratamento. Mesmo que a doença possa ser aliviada pelo jejum e pacificada** [com a medicação apropriada], **a moléstia surgirá novamente** [com um aspecto cadavérico], **mas não se** [o corpo for] **bem purificado**. **Portanto,** [administre medicamentos que induzam ao vômito] **para purificar as doenças frias na primavera**, [as quais surgem como resultado do] **acúmulo de *Bad-kan* no inverno. Durante as monções,** [utilize enemas para] **purificar** [o corpo das moléstias de *rLung* resultantes do] **acúmulo** [do mesmo durante o início do verão]. **No outono**, [administre medicamentos laxantes para] **purificar** [o corpo do excesso de *mKris-pa*] **acumulado durante as monções.**

Uma purificação eficaz resulta em cura completa e em ausência de doenças. A ingestão contínua de alimentos saudáveis, seguidos de comportamento sadio e do acompanhamento de um médico habilidoso evitam que o indivíduo adoeça. Para a prevenção de todas as doenças e a pacificação daquelas que tenham surgido, recomenda-se a adoção destes padrões comportamentais nas ocasiões apropriadas.

"QUE TODAS AS CRIATURAS SEJAM SADIAS E FELIZES!"

APÊNDICE

A seguir estão exemplos de alimentos relacionando as várias qualidades inerentes e secudárias.

Qualidades Inerentes

1. Pesados: batata, milho, trigo
2. Oleosos: ovos, a carne de animais que habitam a água, manga, banana, romã
3. Frios: repolho, couve-flor, carne de porco
4. Agente suavizante: espinafre
5. Leves: aves domésticas, carne de quadrúpedes
6. Ásperos: café, carne de coelho, carne de animais carnívoros
7. Quentes: carne de búfalo, romã
8. Azedos: pimenta ardida

Qualidades Secundárias

1. Suaves: alimentos que crescem em ambiente úmido e exposto ao vento
2. Pesados: medula óssea, batatas, repolho
3. Mornos: pimenta ardida, romã
4. Oleosos: óleo de gergelim e de outros grãos, carne de iaque
5. Estáveis: cérebro de coelho e outros alimentos andiarréicos
6. Frios: alimentos que crescem em ambiente exposto ao vento
7. Agentes suavizantes: espinafre e outros alimentos que crescem em ambiente com forte atividade da terra
8. Refrescantes: laranja, vegetais em geral
9. Flexíveis: alimentos que crescem na água
10. Fluidos: alimentos que crescem na água
11. Secos: alimentos que crescem em ambiente quente, seco

12. Magros: grãos de leguminosas e outros alimentos com pouco ou nenhum conteúdo gorduroso
13. Quentes: alimentos que crescem em ambiente exposto ao sol quente
14. Leves: alimentos que crescem em ambiente frio, exposto ao vento
15. Azedos: alimentos que crescem em ambiente seco e ensolarado
16. Ásperos: alimentos que crescem em ambiente seco e exposto ao vento
17. Móveis: alimentos que crescem em ambientes exposto ao vento.

GLOSSÁRIO

aloés: *a-ga-ru*
asma: *dbugs-mi-bde-ba*
bócio: *lba-ba*
base da medula espinhal: *rked-pa*
Bad-kan da conexão: *Bad-kan 'byor-byed*
da experimentação: *Bad-kan myong-byed*
da mistura: *Bad-kan myag-byed*
da satisfação: *Bad-kan tshim-byed*
da sustentação: *Bad-kan rten-byed*
Capsicum annum: *tsi-tra-ka*
canal: *rtsa*
de conexões: *'brel-ba'i-rtsa*
de existência: *srid-pa'i-rtsa*
de formação: *chags-pa'i-rtsa*
da vida: *tshe-yi-rtsa*
central: *rtsa-'u-ma*
vital: *srog-rtsa*
constituintes corporais: *lus-zungs*
Crataegus pinnatifida: *shayur-ru*
Crataegus sanguínea: *ba-ru-ra*
doença venérea: *reg-pa'i-dug*
Elettaria cardamomum: *sug-smel*
erupções: *'brum-bu*
Gentiana barbata: *tig-ta*
gota: *dreg-nad*
Hemerocallis minor: *gser-gyi-me-tog*
hemorróidas: *gzhang-'brum*
Hippophae rhammoides: *star-bu*

humor: *nad, nyes-pa*
impurezas: *dri-ma*
intestino grosso: *long*
intestino delgado: *sgyu-ma*
ligamento grosso: *chu-ba*
ligamento delgado: *rgyus-pa*
linfa: *chu-ser*
mandíbula: *mur-'gram*
medula espinhal: *klad-gzhung*
mKris-pa da realização: *mKris-pa sgrub-byed*
transformação: *mKris-pa mdangs-sgyur*
coloração: *mKris-pa mdog-gsal*
digestivo: *mKris-pa 'ju-byed*
visão: *mKris-pa mthong-byed*
Mesua roxburgii: *na-le-sham*
nutrição, vesícula regenerativa: *bsam-seu*
nutrientes essenciais: *bcud*
regenerativos: *khu-ba*
óleo corporal: *zhag*
ossos pélvicos: *mtshang-ra*
osso ilíaco: *dpyi*
órgãos, cinco sólidos: *don-lnga*
seis ocos: *snod, drug*
Piper longum: *pi-pi-ling*
plasma: *phyi-sa*
Pterospermum acerifolium: *dong-ga*
qualidades inerentes: *nus-pa*
secundárias: *yon-don*
rLung descendente: *rLung thur-sel*
metabólico: *rLung me-mnyam*
sustentação: *rLung srog-'dzin*
penetrante: *rLung khyab-yed*
ascendente: *rLung gyen-rgyu*

Rhododendron anthopogonoides maxim: *da-lis*
Santalum album: *tsan-dan*
saco escrotal: *gsang-sgro*
sedimento inferior: *snyigs-ma*
Tantra Explanatório: *bshad-rgyud*
    da Tradição Oral: *Man-ngag-gi-rgyud*
    Raiz: *rtsa-rgyud*
    Final: *Phyi-ma'i-rgyud*
Terminalia chebula: *a-ru*
tumor: *skran*
vértebra: *sgal-tshigs-'phang-lo*
vaso sangüíneo: *rtsa-nag*
    linfático: *rtsa-dkar*

ÍNDICE REMISSIVO

—'—

'bras, 153; 157; 176
'brum-bu, 152
'brum-pa-can, 128
'byung-po, 153
'grams-pa-nyams-pa, 131
'grams-tshad, 152
'gril, 155
'jam-'khrugs, 159
'ju-skem, 139
'khrugs-tshad, 152
'or, 151; 156
'or-lhung, 155
'thab, 155

—A—

a-wa-tra, 131

—B—

Bad-kan, 43; 44; 88; 91; 93; 97; 109; 113; 114; 115; 118; 120; 138; 179
Bad-kan skya-bo, 154
Bad-kan smug-po, 155
bal-nad, 159
bas-ldags, 150
brag-zhun, 22
brla-rengs, 132

—C—

calor corporal, 87
calor digestivo, 86
canal vital, 73; 80
ce-spyang-mgo, 132
cong-zhi, 22
constituintes corporais, 42; 86

—D—

da-rgan, 131
dmu, 151
dmu-chu-byer, 156
dpung-pa-'ja-ba, 132
dreg, 151; 160

—E—

estações do ano, 171
excreções, 42

—G—

gab, 155
gag-lhog, 159
gag-pa, 167
gcong, 151
gcong-chen-zad-byed, 156
glang-shu, 150
Glang-thabs, 159
gnas-gyur, 136
gra-ma-can, 128
grang-ba-lhing-chad, 155
grum-bu, 139; 151; 160
g-yan-‘pa, 176
g-yan-pa, 150
gzhogs-phyed-skams-pa, 132
gzugs-'kyums, 133

—K—

Karma, 45; 67; 68
kha-li, 133
kha-lud, 136

khyims-chu, 156

—L—

lcags-dreg, 138
lce-ldib, 132
lhen, 138
lhog-pa, 153; 167
lus-kun-skams-pa, 132

—M—

Maras, 14
Ma-Rig-pa, 109
mdud-pa-'dra-ba, 128
mdzer-pa, 150
me-dbal, 153; 157; 176
medicamentos com teor alcoólico, 40
me-nyams, 139
mgul-'gags, 139
mKris-pa, 43; 44; 87; 88; 91; 93; 97; 113; 115; 118; 120; 135; 179
mtshan-bar-drol-ba, 157

—N—

nang-gug, 131
ngo-khebs, 150
nyes-pas, 42
nyva-log, 167

—P—

pho-log, 167
pho-skran, 128
phyogs-gcig-gug-pa, 132
pi-sha-rtse, 132

—Q—

quilo, 89

—R—

ral, 155
rdol-chu, 156
reg-pa'i-dug, 150
rgyas-'khrugs, 158
rgyu-gzer, 159
rims-tshad, 152
rkang-bam, 151; 157
rkang-pa-tsha-ba, 133
rLung, 42; 44; 70; 87; 88; 90; 92; 96; 109; 113; 114; 115; 118; 120; 131; 135; 177
rmen-bu, 150; 157
rtsa-'dzin, 132
rtsa-rgyug, 136
rtsa-skran, 129

—S—

sa-bon-gyi-skran, 129
sbubs-'byar-ba, 128
ser-po, 142
sha-bkra, 150
shing-ltar-rengs-pa, 132
shu-ba, 150
skang-pa-brtse-ba, 133
skram-ro-nag-po, 129
skya-rab, 156
skya-rbab, 151; 176
smug-po, 142; 151
smug-po 'gyings-pa, 143
smug-po byer-ba, 142
smug-po rdol-ba, 143
smug-po rgyas-pa, 142
sna-khrag, 167

sra-'theng, 132
stong-'khrugs, 159
sur-ya, 157

—T—

Tantra da Tradição Oral, 33
Tantra Explicativo, 31
Tantra Final, 39
Tantra Raiz, 31
thang-la-lhag-pa, 136
tsha-ba-gab-pa, 152
tsha-ba-ma-smin, 151
tsha-ba-rgyas-pa, 152
tsha-ba-rnyings-pa, 152
tsha-ba-rnyongs-ba, 152
tsha-ba-stongs-pa, 152
tsher-ma, 132

—Z—

zags, 156
za-khu, 129
za-kong, 150