

Sowa Rigpa

– Tradycyjna Medycyna Tybetańska

Sowa (tyb.) tłumaczone jest jako „uzdawianie”, Rigpa oznacza natomiast „naukę”, czyli sformułowanie Sowa Rigpa (tyb.) – (w skrócie Sorig) – możemy rozumieć jako „Nauka o uzdawianiu”. Inne tłumaczenie dla Sowa to „odżywianie”, a dla Rigpa to „świadomość”, czyli innym znaczeniem będzie „odżywianie świadomości”. Czym się charakteryzuje tradycyjna medycyna tybetańska?



DR N. MED.
MARIAN MAJCHRZYCKI
Akademia Terapii Manualnej

Z tego artykułu dowiesz się:

- Jak wykorzystać pięć elementów do harmonizacji ciała?
- Jak diagnozować schorzenia za pomocą trzech energii?
- W jaki sposób określić swoją energię?

Tradycyjna medycyna tybetańska (TMT) jest jedną z najstarszych azjatyckich tradycji leczniczych. Powstała w regionie Himalajów i widać w jej systemie wyraźne pokrewieństwo z tradycyjną medycyną chińską (TCM) i indyjską Ajurwedą. Jest to naturalny system medyczny, oparty na doświadczeniu i przekazywaniu wiedzy leczniczej z nauczyciela na ucznia. Ma ona własne charakterystyczne metody badania, takie jak oglądanie pacjenta i palpacja odpowiednich miejsc, analiza moczu czy system badania pulsu. Leczenie opiera się na dobraniu odpowiedniej dla pacjenta diety i stylu życia oraz na zastosowaniu terapii zewnętrznych, takich jak akupunktura, moksa, horme (tzw. mongolska moksa), bańki, kompresy, opukiwanie pałeczkami (*jukczo*), upuszczanie krwi, hydroterapia, masaż Kunye czy joga Nejang. Stosuje się także leki pochodzenia naturalnego. TMT to tradycja medyczna podobna częściowo do innych azjatyckich systemów leczenia, jednak całkowicie unikalna i odmienna.

CZTERY TANTRY

Pomimo iż medycyna tybetańska ma bardzo długą historię, nie ma dokładnej daty jej powstania. To nauka empiryczna, przekazywana z mistrza na ucznia. Tantra, czyli linia przekazu nauk, spisana została ostatecznie przez Jutok Jonten

Gonpo w XII w. i odtąd nazywa się Gju Szi (*Rgyud bzhi*) „Cztery tantry”. Jest skoncentrowanym traktatem medycznym, podzielonym na cztery tomy, przedstawione wizualnie za pomocą drzew – pni, konarów, liści, owoców.

- 1. Tantra Rdzenna (*Tsa Gyu*)** jest wprowadzeniem w medycynę tybetańską. Sowa Rigpa jest w niej przedstawiona za pomocą trzech drzew:
 - drzewo stanu ogólnego to drzewo fizjologii i patologii, o dwóch pniach: równowagi (zdrowia) i nierównowagi (choroby),
 - drzewo diagnozy – podzielone na trzy pnie, jeden dla każdego sposobu diagnozy: obserwacji, palpacji i wywiadu lekarskiego,
 - drzewo terapii – podzielone na cztery pnie: dietę, styl życia, leki i terapie zewnętrzne.

Na końcu znajdują się wyliczenia wszystkich rozdziałów, z których składają się Cztery Tantry. Tantra Rdzenna może być postrzegana jako ogólna mapa TMT.

- 2. Tantra Wyjaśniająca (*She Gyu*)** poświęcona jest jednemu podstawowym dziedzicom medycyny. Omówione są tu następujące zagadnienia: embriologia, anatomia, anatomia subtelna, fizjologia, styl życia, dieta, podstawy

farmakologii, zdrowie i profilaktyka, diagnoza, leczenie, zagadnienia etyczne i inne zachowania lekarza, a także użycie narzędzi w terapiach zewnętrznych.

3. **Tantra Przekazu Ustnego** (*Man Ngak Gyu*) to największy z czterech tomów, podzielony na 92 rozdziały. Dzieli się je zgodnie z podziałami obowiązującymi w medycynie tybetańskiej, jednak można tutaj znaleźć podobieństwo do współczesnej medycyny zachodniej. Znajdujemy tu takie działy jak: choroby narządów wewnętrznych, schorzenia ginekologiczne lub pediatryczne, choroby skóry, urazy, zatrucia, a także zalecenia dotyczące długowieczności oraz sposoby zwiększenia energii seksualnej i inne. Trzecią Tantrę możemy porównać do najbardziej szczegółowej mapy, pokazującej miasta z ich ulicami i budynkami.
4. **Tantra Końcowa** lub **Tantra Ostatecznego Działania** (*Chima Gyu*) przedstawia praktyczną część działań lekarza. Szczegółowo omówiona jest tu diagnoza oraz różne metody leczenia. Dzieli się na:
 - diagnozę: badanie moczu i odczytywanie tętna,
 - zastosowanie leków: wywarów, proszków, tabletek, kremów i maści, leków z ziół i popiołu itd.,
 - pięć działań leków: moczopędne, przeczyszczające, wymiotne, inhalacja oraz lewatywa,
 - sześć terapii zewnętrznych: upuszczanie krwi, okładanie, okłady, terapia kąpielowa, masaż tybetański (Kunye) i akupunktura.

Gdyby ją porównać do mapy, byłby to przewodnik, pokazujący najbardziej interesujące miejsca oraz instrukcje, jak tam dotrzeć.

Celem *Sowa Rigpa* – medycyny tybetańskiej – jest osiągnięcie szczęścia i bogactwa oraz zachowanie długiego życia w dobrym zdrowiu. Cel ten uzyskamy poprzez utrzymanie równowagi między trzema energiami (tyb. *nyepa*), siedmioma składowymi ciałą i trzema wydzielinami. Równowaga powinna być zachowana na wszystkich poziomach – energetycznym, cielesnym i umysłowym.

PRZYCZYNY CHOROBY

Według TMT, pierwotną przyczyną chorób, powstającą na poziomie umysłu, jest *marigpa* (tyb. „niewiedzenie”, „bycie nieświadomym”), czyli niewiedza oraz przeszkadzające emocje – uczucie gniewu i pożądanie. Pogląd ten jest spójny z filozofią buddyzmu tybetańskiego.

Wtórne przyczyny chorób to dieta, styl życia, czas i niewidzialne wpływy. Dieta jest bardzo ważna do zachowania równowagi wewnętrznej, ponieważ buduje i podtrzymuje funkcjonowanie ciała w oparciu o to, co zostało przyswojone. Odpowiedni styl życia albo zachowania jest metodą unikania zaburzeń lub utrzymywania równowagi w życiu. Czas rozumiany jest w tym przypadku jako pory roku. Odpowiednio do danej pory roku (czasu) należy dostosować styl życia, ubierania się czy odżywiania. W przypadku

zaburzenia/choroby stosuje się odpowiednie do czasu (pory roku czy pory dnia) leczenie. Natomiast niewidzialne czynniki, które wywołujące zaburzenia, to mikroorganizmy czy inne szkodliwe wpływy (duchy) itd. Mogą one powodować choroby ciała i umysłu.

Zgodnie z filozofią TMT, wszystko składa się z pięciu elementów/żywiół. Te pięć elementów w ciele manifestuje się jako trzy energie: *lung* (tyb.) tłumaczony jako wiatr, *tripa* (tyb.) tłumaczony jako żółć oraz *beken* (tyb.) tłumaczony jako flegma. Każda z nich ma odpowiednią funkcję w organizmie. Od momentu narodzin w człowieku istnieje przewaga którejś z trzech energii, co przejawia się w pewnej budowie ciała i zachowaniu, a także zwiększa predyspozycję do poszczególnych chorób.

PIĘĆ ELEMENTÓW WG TMT

Starożytne tybetańskie powiedzenie, zacytowane w Czterech Tantrach, brzmi: „Poprzez działanie pięciu elementów pożywienia, pięć elementów ciała będzie się rozwijać w równowadze”. Owe pięć elementów znajdujemy w wielu systemach medycznych, np. w starożytnej Grecji (eter i cztery pierwiastki w nim) czy w tradycyjnej medycynie chińskiej, gdzie mówi się o pięciu elementach.

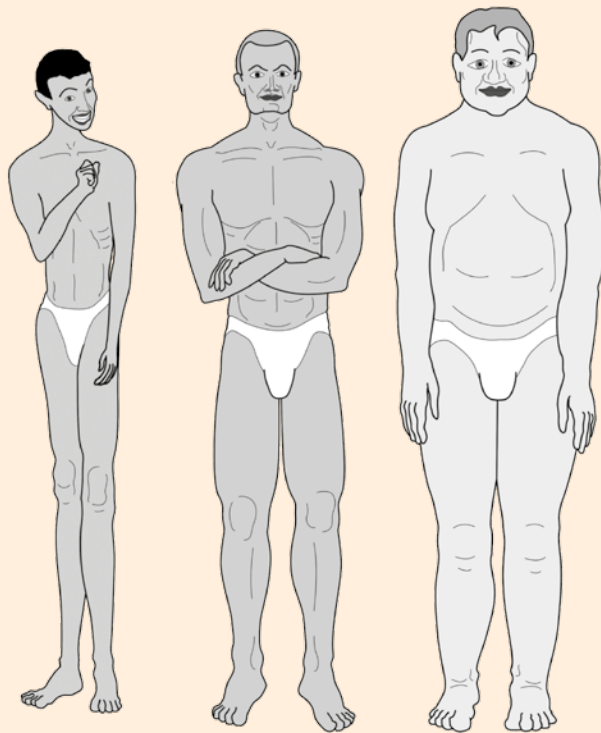
W języku tybetańskim pięć elementów to *Jungva*. *Va* oznacza „elementy”, a *Jung* to „pochodzenie życia, energii, fizycznego ciała i umysłu”. Wszecobecne elementy są gwarantem tego, że wszystko, co istnieje, jest ze sobą połączone i od siebie współzależne. Elementy te mają swoje konkretne właściwości, obecne są zarówno w środowisku zewnętrznym, jak i w ciele człowieka (tu nazwane są „Elementami Wewnętrznymi”). Te pięć elementów to: przestrzeń, wiatr, ogień, woda i ziemia.

1. Przestrzeń

Element przestrzeni jest podstawą wszystkich innych elementów, zawiera je w sobie. Nie można jej opisać, nie ma koloru, zapachu ani rozmiaru, jest niematerialna, nic jednak bez niej nie może istnieć. Jest to pogląd zarówno filozofii buddyjskiej, jak i TMT. W ciele człowieka element przestrzeni jest obecny w przestrzeniach między organami, tkankami, komórkami i naczyniami krwionośnymi – są to nozdrza, usta i inne otwory w naszym ciele. W Tantrach napisane jest, że element ten wpływa na powstanie serca (organ mięsisty) oraz jelita cienkiego (organ jamisty). Energia przestrzeni powiązana jest uczuciami i emocjami, o których jest napisane, że „są puste jak nieskończona przestrzeń”, ale równie nieograniczone. Emocje wpływają na serce i głowę, ale także na jelito cienkie, które według *Sowa Rigpa* jest siedliskiem naszych emocji.

2. Wiatr

Element wiatru jest przejawem wzrostu i rozwoju – to ruch, przepływ powietrza, lot ptaków, ruch samochodów, wiatr sam w sobie. Energię wiatru znajdziemy we wszystkim, co polega w organizmie na ruchu: oddychaniu,



Cechy fizyczne nyepa

biciu serca, perystaltyce jelit, ruchu mięśni oraz metabolizmie komórkowym. Element wiatru tworzy płuca (organ mięszowy) i jelito grube (organ jamisty). Jest to element, który wspiera płuca, co pozwala na kontakt i wymianę między środowiskiem zewnętrznym i wewnętrznym. Umożliwia także utrzymanie równowagi psychofizycznej. Poprzez element wiatru płuca są połączone z jelitem grubym, więc jeśli pojawia się choroba płuc, dolegliwości mogą pojawić się również na poziomie jelit.

3. Ogień

Ogień to ciepło. Przejawia się jako dojrzewanie. Na poziomie zewnętrznym to ogień w kuchni, słońce czy elektryczność. To także ciepło metaboliczne – trawienie, temperatura ciała. Ciepło ognia znajdujemy w karnacji skóry, oczach i wzroku. Element ognia formuje wątrobę (organ mięszowy), a także tworzy pęcherzyk żółciowy (organ jamisty). Wątroba reguluje temperaturę ciała przy wsparciu energii ognia. Jest organem, który wchłania i filtruje pokarm oraz „unieszkodliwia” substancje toksyczne.

4. Woda

Reprezentuje zasadę płynności, spójności i połączenia. To rzeki, jeziora, morza, deszcz czy chmury. Element wody jest obecny w całym organizmie, gdyż ciało zbudowane jest głównie z płynów, tworzy m.in. płyn tkankowy, limfę, krew i wydzieliny gruczołowe, tworzy spójną całość. Woda jest powiązana z nerkami (organ mięszowy) i pęcherzem moczowym (organ jamisty).

5. Ziemia

Ziemię cechują trwałość i stabilność. To góry, ziemia, planeta. W ciele element ziemi znajduje się w kościach

i ścięgnach, które zapewniają strukturę. Element ten tworzy śledzionę (organ mięszowy) i żołądek (organ jamisty). Energia elementu ziemi wspiera śledzionę i żołądek, a także zapewnia ciału stabilność, równowagę i siłę.

Wszystkie elementy są od siebie zależne tak, jak to się dzieje ze wszystkimi zjawiskami. Ich istota może się objawić na subtelny poziomie, takim jak umysł, emocje i energia, ale także na poziomie fizyczności naszego ciała lub środowiska.

Ciało człowieka zbudowane jest z pięciu elementów, które także dostarczamy z zewnątrz przez jedzenie, picie i oddychanie. Dzięki działaniu pięciu elementów pożywienia pięć elementów ciała rozwija się w równowadze. Jedzenie jest głównym sposobem na dostarczenie pięciu elementów do organizmu. Jeżeli człowiek odżywia się w zrównoważony, zdrowy, naturalny sposób, pięć elementów wewnętrznych będzie się znajdować w równowadze, natomiast spożywanie niezdrowego, niezrównoważonego pokarmu prowadzi do zaburzeń na poziomie pięciu elementów.

Ponieważ element przestrzeni przenika wszystkie pozostałe elementy, mówi się w uproszczeniu o czterech elementach, które tworzą trzy energie w naszym ciele. Element wiatru tworzy energię Wiatru (tyb. *rLung*). Energia Żółci (tyb. *mKhrispa*) powstaje z elementu ognia, a z elementów wody i ziemi otrzymujemy Flegmę (tyb. *Badkan*). Cztery elementy składają się na najsubtelniejszą część energetyczną naszego organizmu, a trzy energie reprezentują jego bardziej pospolitą część.

TRZY ENERGIE – TRZY NYEPA

Nyepa sum (tyb.), tłumaczone jako „trzy energie”, dosłownie oznaczają „trzy wady”, które według medycyny tybetańskiej

Określenie dominującej energii

Ciało	Typ Lung	Zgodność	Typ Tripa	Zgodność	Typ Beken	Zgodność
Budowa Ciała	Mała, szczupła lub wysoka, szczupła, duże wygięcia kręgosłupa		Średnia budowa ciała, wyprostowane plecy, sylwetka atletyczna		Duże, grube kości, zaokrąglona, korpulentna sylwetka, skłonności do nadwagi	
Waga	Niska lub z tendencją do niedowagi		Umiarkowana		Ciężka lub z tendencją do nadwagi	
Skóra	Ciemna, sucha, bez blasku, zimna, szorstkie łokcie i kolana		Czerwona, żółta, piegi, wrażliwa na działanie słońca, wilgotna i gorąca		Jasna, blada, biała, bez niedoskonałości, wilgotna w dotyku, lepka, zimna, miękka, delikatna	
Stawy	Wydatne, wydają chrzęst podczas aktywności		Normalne		Normalne, mają dobry zakres ruchu	
Włosy	Suche, łamliwe, kręcone		Lekko przetłuszczające się, przedwczesne siwienie i łysienie		Przetłuszczające się, grube, falujące	
Usta	Wąskie		Średnie		Pełne	
Zęby	Krzywe, o dziwnych kształtach		Średniego rozmiaru		Mocne, białe	
Ulubione smaki	Kwaśny, słodki, gorzki		Słodki, gorzki, zimne napoje, częste uczucie głodu i pragnienia		Ostry i kwaśny	
Aktywność	Typ Lung	Zgodność	Typ Tripa	Zgodność	Typ Beken	Zgodność
Mowa	Rozmowny, mówiący szybko, chaotycznie, często zmienia temat, niespokojna mowa		Precyzyjna, przejrzysta, porywczą, pełna temperamentu		Wolna, monotonna, nieuważna, roztrągniona	
Zachowanie	Wojownicze, aktywne, szybkie, energiczne, niekonsekwentne, dużo tańczy i śpiewa		Umiarkowane zamiłowanie do sportów wyczynowych, aroganckie, konsekwencja w dążeniu do celu		Niechęć do bycia aktywnym fizycznie, zachowanie spokojne, zrelaksowane, powolne, pewne siebie	
Charakter	Towarzyski, lubi nowości, rzadko doprowadza coś do końca, uzdolniony, pomysłowy, spontaniczny, troskliwy		Choleryk, dumny, bystry, szybko podejmuje decyzje, wnikliwy, lubi współzawodniczyć, niecierpliwy, inteligentny		Leniwy, spokojny, trudno się mobilizuje	
Metabolizm	Zmienne trawienie		Dobre trawienie		Wolne trawienie	
	Zmienny apetyt		Duży apetyt, łatwo czuje głód		Utrata apetytu, szybko czuje się pełny	
	Lepiej czuje się po jedzeniu		Lepiej czuje się po 2–4 godzinach po jedzeniu		Lepiej czuje się z pustym żołądkiem	
Sen	Płytki sen, łatwo się budzi, mało śpi, dużo snów		Umiarkowany, zdarzają się przebudzenia		Głęboki, zdrowy, zamiłowanie do długiego spania	
Psyche	Typ Lung	Zgodność	Typ Tripa	Zgodność	Typ Beken	Zgodność
Intelekt	Szybko się uczy, ale też szybko zapomina		Błyskotliwy, inteligentny, pamięć fotograficzna		Tępy, wolno się uczy, ale zapamiętuje informacje na długo	
Emocje	Niestałe, zmienne, niestabilność emocjonalna, częste zmiany decyzji		Umiarkowane, pod kontrolą		Stabilne, ugruntowane, lenistwo	
	Niespokojny, nerwowy, bojaźliwy		Gniewny, agresywny, poirytowany, złośliwy, próżny		Depresja, letarg	
	Niepełny, zmartwiony, ambiwalentny		Ambitny		Zadowolony, usatysfakcjonowany	
Osobowość	Wrażliwy, kreatywny, kapryśny społeczny		Intensywny, skoncentrowany, dumny, egoistyczny, zarozumiały		Ciepły, szczodry, niezadowolony, osadzony	

zaangażowane są we wszystkie zaburzenia ciała, umysłu i energii. Słowa „energie” jest tutaj używane, ponieważ *nyepa* pochodzą od elementów, tworzą także ciało i umysł.

Na podstawie połączeń trzech energii każdy człowiek jest przypisany do wrodzonego typu lub typologii. Proporcje Wiatru, Żółci i Flegmy prowadzą do powstania różnych fizycznych i psychicznych cech. Dopóki energie istnieją w z góry nadanych im proporcjach, dopóty organizm i umysł są w stanie równowagi. Jeśli równowaga jednej lub więcej energii zostaje zaburzona, mówi się o początku choroby.

Energie te pojawiają się, zwiększają i maleją w określonym czasie i miejscu, co tworzy większe ryzyko powstawania zaburzeń. Przykładowo w dzieciństwie dominuje energia Flegmy, a po 70. roku życia energia Wiatru. Latem z powodu gorąca kumuluje się energia Żółci, zaburzenia pojawiają się zaś na jesieni. W godzinach dopołudniowych gromadzi się energia Flegmy, a wieczorem – Wiatru.

Według buddyjskiej filozofii, najsubtelniejszymi przyczynami trzech *nyepa* są „trucizny umysł”, tzw. przeszkadzające emocje:

- *Beken* – Flegma – pochodzi od niewiedzy, będącej podstawą dla dwóch pozostałych emocji, z natury jest zimna.
- *Tripa* – Żółć – przyczyną jej powstawania jest gniew/nienawiść, z natury gorąca.
- *Lung* – Wiatr jego przyczyną jest przywiązanie/pożądanie, naturę ma neutralną (może stać się zarówno zimny, jak i ciepły).

Nadmiar energii *Beken* może doprowadzić do chorób o naturze zimnej (zaburzenia trawienia, guzy), zaburzenie energii *Tripa* do chorób o naturze ciepłej (np. stany zapalne), a Wiatr może „rozdmuchiwać” choroby o naturze zarówno ciepłej, jak i zimnej.

W Tantrze Wyjaśniającej opisane jest, że proces stworzenia człowieka zaczyna się w łonie matki – tworzą się elementy, następnie centra energetyczne, a po nich kanały energetyczne, organy i energie (*nyepa*). Pierwszym elementem, który rozwija się w płodzie, jest Wiatr, który tworzy energię wiatru. Drugi to element Ognia, z którego powstaje energia Żółci. Na końcu elementy Wody i Ziemi łączą się i dają początek Flegmie.

1. Wiatr/*Lung*

Energia Wiatru znajduje się w okolicy miednicy, pełniąc funkcje wspierające ten odcinek. Oddziałują bezpośrednio na funkcje fizjologiczne, m.in. wspomaga trawienie, angażując mięśnie do tego celu przeznaczone, wspomaga perystaltykę jelit, wydalanie i menstruację. Energia Wiatru wpływa na mowę, odczuwanie emocji i sny. Doświadczenie silnych emocji, stres psychiczny odczuwalne są na poziomie ciała poprzez utratę apetytu i nieregularne wypróżnianie. Przy zaburzeniu energii Wiatru człowiek traci kontrolę nad umysłem, ciałem i emocjami. Przewlekłe zaburzenia tej energii objawiać się będą chorobami psychosomatycznymi, a także

zatarwieniem, biegunkami, bolesnymi miesiączkami, bólami głowy, chorobami wątroby, problemami ze snem czy skupieniem się etc.

2. Żółć/*Tripa*

Żółć to energia gorąca. W języku tybetańskim słowo to oznacza „ogień” lub „płonąć”. Jest związana z pęcherzykiem żółciowym i wątrobą. Żółć mieści się w tułowiu, w centrum klatki piersiowej, i jest odpowiedzialna m.in. za ogień metaboliczny, który umożliwia trawienie pokarmu, oraz za regulację temperatury ciała. Energia Żółci nadaje barwę i pigmentację skóry oraz pozwala nam widzieć kolory i kształty. Na poziomie psychicznym energia ta wzmacnia poczucie samoświadomości i mentalnej siły oraz determinację w osiąganiu obranych celów, ale wzmacnia też egoizm. Jedną z przyczyn pojawienia się depresji jest jej niedobór. Nadmiar Żółci może natomiast objawiać się jako tłusta skóra, palący, ostry ból, gorączka, nieświeży oddech czy biegunka. Gdy znajduje się w równowadze, sprawia, że ludzie sobie ufają.

3. Flegma/*Beken*

Termin *Beken* oznacza dosłownie wodę i ziemię. Energia Flegmy ma naturę zimną i wodną. Buduje komórki ciała, znajduje się głównie w płynach ciała: krwi, limfie, wydzielinach i wydalinach oraz przestrzeniach międzykomórkowych. Energia Flegmy umiejscowiona jest od górnej części klatki piersiowej do szczytu głowy. Zaburzenia energii Flegmy objawiają się jako senność i słabe trawienie, co skutkuje nadwagą, osoba taka ma też miękką, gładką skórę. Gdy energia ta jest w równowadze, umożliwia zachowanie stabilnego, spokojnego i zadowolonego pozytywnego stanu umysłu.

Przedstawione w artykule tabele mają pozwolić na określenie dominującego u Ciebie typu energii. Jednak należy pamiętać, że aby choć w przybliżeniu ocenić swoje *nyepa*, należy być szczerym wobec siebie. W rubrykach podane są przykłady budowy ciała, aktywności i stanu psychicznego. Może okazać się, że posiadasz cechy charakterystyczne dla kilku energii, np. zarówno *Lung*, jak i *Beken* lub *Lung* i *Tripa*. Zaznacz wówczas pola przy dwóch *nyepa*. Na koniec podsumowuj liczbę zaznaczonych punktów, co pomoże określić dominującą energię w ciele. Oczywiście, o profesjonalną diagnozę należy poprosić wykwalifikowanego lekarza TMT.

Dzięki odpowiedziom na pytania w tabelce można zdefiniować, która energia dominuje w ciele. Sposoby postępowania, by nie dochodziło do zaburzeń, co jeść, jaki styl życia jest wskazany dla danego *nyepa* – wszystko to przedstawione zostanie w kolejnych numerach czasopisma „Naturopatia w praktyce”. ■

Bibliografia:

- ¹ Nida Chenagtsang, *The Tibetan Book of Health*, SKY Press 2017.
- ² Nida Chenagtsang, *Tantra rdzenna medycyny tybetańskiej*, Akademia Tradycyjnej Medycyny Tybetańskiej, 2013.