

Na obisku pri ajurvedskem zdravniku Rahualu Sanoneju

“Evropejcem povzročajo težave slabi odnosi in nemiren um”

Če velja rek, naj zdravnik najprej pozdravi samega sebe, potem je ajurvedski zdravnik Rahual Sanone odlična reklama za svojo stroko. Po 12 urah nepretrganega posvečanja številnim pacientom je stopil iz ordinacije sproščen in nasmijan, kot da bi ravnokar vstal iz postelje. Z velikim navdušenjem je še slabo uro govoril o skrivnostih tradicionalne ajurvedske medicine, medtem ko so ga pred vrati čakali organizatorji iz slovenske Art of Living fundacije, da bi ga končno odpeljali na večerjo, saj ves dan ni skoraj nič jedel.

“Ajurveda ne zdravi le telesa. Naš pristop je celosten; človeka zdravimo na fizičnem, mentalnem in tudi na duhovnem nivoju,” je pogovor začel Sanone, še preden sem mu zastavila prvo vprašanje. “Po starodavnih ajurvedskih zapisih človek ni le telo. Za dobro življenje morajo biti telo, um, čutila in duša v ravnovesju.”

Doktor Sanone se je med svojim obiskom v Sloveniji ustavil v Tolminu in Ljubljani. Zanimanje za njegovo prakso je bilo veliko, tako da mu vseh pacientov med nekajdnevnim bivanjem pri nas ni uspelo sprejeti. Tisti, ki so bili deležni njegovih nasvetov, so bili navdušeni.

“Ker si ljudje v življenju ne prestopajo praznine, ajurvedskih zdravnikov ne obiskujejo le bolni, ampak tudi zdravi,” poudari Sanone, ki je ajurvedo študiral na univerzi v Bangaloreju. Študij traja pet let in pol: štiri leta in pol teorije in leto dni prakse. V indijskih bolnišnicah prakticirajo tako ajurvedo kot tudi homeopatijo in klasično zahodno medicino, zdravniki pa se izšolajo za eno od teh vej, čeprav se seznanijo tudi z osnovami drugih dveh.

Trije tipi ljudi

“Diagnozo postavim tako, da potipam srčni utrip na roki. Na ta način zelo natančno ocenim človeka, ne samo njegovih težav, ampak tudi konstitucijo. Kot veste, v ajurvedi ločimo tri osnovne tipe konstitucij: vata, pita in kapha. Te potem delimo na več podskupin. Naše telo je sestavljeno iz petih elementov - zraka, etra, ognja, vode in zemlje. Ti elementi v našem telesu delujejo po treh osnovnih principih. Vata ponazarja elementa zraka in

etra, pita ogenj in kapha vodo in zemljo. Delovanje teh elementov v telesu določim s pomočjo pulza. Pacientu ni treba govoriti, samo sprostiti se mora,” pojasnjuje Sanone.

Ljudje s konstitucijo tipa pita so kot ogenj - aktivni, kreativni, natančni ... Ljudje tipa kapha so kot voda - mirni in sproščeni, ljudje tipa vata pa kot zrak - dinamični, veliko razmišljajo in stvari počnejo na hitro.

Konstitucijski tip človek sam zase težko določi, čeprav so osnove zapisane v ajurvedskih knjigah. “Vendar določene lastnosti pogosto niso opazne na prvi pogled, zato se lahko zmotimo,” opozarja indijski zdravnik. Svojo konstitucijo bi lahko določili tudi s pomočjo zodiakalnega znamenja, v katerem smo rojeni. A tudi to ni pravilo, čeprav se znamenja zodiaka delijo glede na štiri osnovne elemente - ogenj, zrak, vodo in zemljo.

Diagnoza s pomočjo pulza

Poleg konstitucije ajurvedski zdravnik pri pregledu ugotovi tudi stanje limfnega in krvnega obtoka, izločil, kosti, kostnega mozga, presnove, glavnih organov ... Na osnovi pulza določi tudi kvaliteto uma; ali so naše misli pozitivne, temačne ali nekaj vmes. Na nivoju duše pa ugotavlja blokade na energetskih centrih - čakrah.

Še preden rečem naglas, Sanone sam ugotovi, da je skoraj čudežno, kako lahko vse to ugotovi samo s tem, da človeku potipa pulz. Pri tem ne upošteva le frekvence utripa. “To znajo vsi zdravniki,” pripomni in dodaja, da je znanje ajurvede zelo globoko in skrivnostno.



Rahual Sanone je med nedavnim obiskom Slovenije prakticiral v Tolminu in Ljubljani

“Do tega znanja lahko pridemo le s pomočjo svoje notranje moči in meditacije. Brez tega ne bi mogli od jutra do večera sprejemati pacientov, ki s seboj prinesejo tudi težave in negativno energijo.”

Pulz pacientu tipa le nekaj minut, razlaga težav in terapije pa mu vzame več časa. Njegovi pregledi v Tolminu in Ljubljani so trajali od pol do ene ure.

Pacientom ne predpiše le zdravil, ampak jim svetuje tudi mudre (simbolične geste rok in prstov), dihalne vaje, jogo, meditacijo, masaže ... “Zdravila so na zadnjem mestu,” poudari. Zelo pomembna pa je dieta. “Če jemo hrano, ki ustreza naši konstituciji, bomo zdravi. Če ljudje tipa pita jedo preveč kisle ali začinjene hrane, bodo imeli težave s prebavo, počutili se bodo prestrašeni in jezni. Ne bodo se mogli sprostiti in meditirati. Če pa bodo ljudje tipa kapha na primer uživali preveč mlečnih izdelkov in sladkarij, bodo zboleli na srcu, dobili sladkorno bolezen in se zredili, saj so zelo nagnjeni k temu, da hitro pridobijo težo,” pojasnjuje.

Ali ajurvedski zdravniki tudi meditirajo? “Ponavadi molimo,” pove Sanone. “De-

lo v bolnišnici zgodaj zjutraj začnemo z molitvijo bogu Dhanvantariju, ki je oče ajurvede. Preden je prišla na zemljo, je ajurveda - tako piše v starodavnih vedskih spisih - obstajala v nebesih. Prvi ajurvedski zdravnik je bil bog Šiva, ki ga tudi častimo. Ko je bog Brahma, oče vesolja, ustvaril Zemljo in človeka, mu je dal tudi metodo, s katero si bo lajšal težave. Bog Dhanvantari pa je ajurvedo, ki v prevodu pomeni veda o življenju, prinesel na Zemljo. Zato mu posvetimo jutranjo molitev. Zelo lepa je. Jo želite slišati?” vpraša, in ko pokimam, za poje verze v sanskrtu. “Ne molimo zase, pač pa za zdravje, srečo in blaginjo vseh ljudi,” pojasni in prevede nekaj verzov.

Sanone prakticira ajurvedo po vsem svetu. O najpogostejših težavah Evropejcev pa meni: “Večina boleznij je povezana z umom in medčloveškimi odnosi. Evropejci veliko delate, veliko zaslužite. V družinah pa ni pravega zadovoljstva. Zaradi nemirnega uma ne morete resnično meditirati in prakticirati joge. Veliko je ločitev, preveč je alkohola, cigaret, seksa ... Zaradi tega tudi fizično obolevate. V Indiji je drugače. Tudi tam ljudje

zbolevajo, vendar nimajo toliko psihičnih težav. Zato so tam moji pregledi krajši, trajajo vsega deset minut. Potipam pulz, ugotovim problem, predpišem zdravila, in



Med molitvijo, posvečeno bogu Dhanvantariju

terapija deluje. V Evropi pa porabim veliko več časa, da ljudem razložim vzroke njihovih težav.”

Zdravila brez stranskih učinkov

Zdravje povezuje z občutkom zadovoljstva in ravnovesjem vseh principov v telesu. “Če poznamo svojo konstitucijo in temu prilagodimo dnevno rutino, vključno s prehrano, se bodo naše težave zmanjšale in po-

stopoma bomo prišli do zdravja. Kako pravilno upravljati sebe in svoje življenje, to je ajurveda.”

Zanimalo me je, kako se v ajurvedi lotevajo zdravljenja raka. Vse vrste raka, ki jih pozna zahodna medicina, uvrščajo v pet kategorij; dve sta ozdravljivi, tri pa ne. Pri zdravljenju ne odstopajo od osnovnih principov ajurvede, uporabljajo pa nekatera posebna zdravila, tudi terapijo s kravjim urinom.

“Ajurveda je globoko zasidrana v indijski kulturi,” meni Sanone. “Indijci zdravnika obiščejo na vsakih nekaj mesecev oziroma ob menjavi letnih časov. Svetujemo jim prehrano, primerno za določeno obdobje, in tudi ob kateri uri dneva naj kaj zaužijejo ali počnejo.”

Na prvo mesto pri ohranjanju zdravja postavlja hrano, nato življenjski stil in na tretje ajurvedska zdravila, izdelana iz zelišč. “V sri sri ajurvedi, ki jo prakticiram, pri izdelavi zdravil uporabljamo samo rastline, ki so zrastle brez pomoči



“Kako pravilno upravljati sebe in svoje življenje, to je ajurveda”



Ajurvedski zdravnik težave diagnosticira tako, da pacientu tipa pulz

umetnih gnojil. Ta zdravila nimajo stranskih učinkov kot kemična, zato se pri nas, ko zbolijo, radi oglasijo tudi zdravniki, ki sicer prakticirajo zahodno medicino,” razkriva Sanone.

Poudarja, da ajurvedska zdravila simptomov boleznij ne potlačijo. Vplivajo na izločanje hormonov in na živčni sistem. “Če živčni sistem dobro deluje, je človek srečen in zadovoljen in zdravljenje hitreje steče.”

ALJA TASI