

# Spis treści

Podziękowania .....	8
Wprowadzenie: <b>Potrzeba uzdrawiania</b> .....	9

## **Część I Nauka o życiu**

<b>1. Ayurveda: ciało, umysł i dusza</b> .....	16
Wszechświat i nasze połączenie z nim .....	17
Pięć żywiołów – podstawowy budulec natury .....	18
Trzy dosha – vata, pitta, kapha .....	21
Dwadzieścia cech – ważny element uzdrawiania .....	24
<b>2. Odkryj swój typ umysłowy i fizjologiczny</b> .....	27
Prakruti i vikruti .....	27
Jak rozpoznać typ swojego organizmu .....	29
Cechy osób vata .....	31
Cechy osób pitta .....	35
Cechy osób kapha .....	38
Jak wykorzystać tę wiedzę .....	42
<b>3. Dlaczego chorujemy</b> .....	44
Definicja zdrowia .....	44
Dziesięć czynników zdrowia i choroby .....	47
Jak rozwijają się choroby .....	55

## **Część II Jak stosować ayurwedę**

<b>4. Jak zachować zdrowie</b> .....	64
Uważność .....	64
Podjęcie działania dla zmiany przyczyny .....	65
Przywrócenie równowagi .....	66
Techniki oczyszczania .....	67
Proste oczyszczanie samodzielnie .....	69
Odmłodzenie i odbudowa .....	72
Poczucie własnej wartości .....	73
<b>5. Ayurvedyjski styl życia: najlepsze zapobieganie</b> .....	74
W harmonii z Naturą .....	74
Rytuały ayurvedyjskiego dnia .....	75
Czynności sezonowe .....	84

<b>6. Techniki oddychania</b> .....	93
Tajemnica pranayamy .....	93
Sześć technik oddychania .....	94
<b>7. Medytacja i dyscyplina umysłu</b> .....	98
Medytacja Pustej Czary .....	100
Medytacja So-Hum .....	101
Uwaga dwukierunkowa .....	102
<b>8. Ayurwedyjskie zalecenia żywieniowe</b> .....	103
Wskazówki żywieniowe dla podstawowych typów organizmu .....	105
Sześć smaków .....	119
Zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe .....	124
Potrawy niewłaściwie łączone .....	125
Pożywienie i trzy guny .....	127

### **Część III   Sekrety ayurwedyjskiego samouzdrawiania Encyklopedia chorób i środków leczniczych**

Jak korzystać z encyklopedii .....	134
Elementy uzdrawiania w ayurwedzie .....	134
Diagnoza i leczenie .....	136
Ważne .....	138

#### **Choroby i środki lecznicze** .....

Zakończenie <b>Weź odpowiedzialność za swoje zdrowie                   Jak włączyć ayurwedę w codzienne życie</b> .....	327
---	-----

Załącznik nr 1. Jak wykorzystać uzdrawiające właściwości metali, kamieni szlachetnych, kolorów i zapachów .....	330
--	-----

Załącznik nr 2. Przygotowanie i stosowanie ziół, ghi i olejków .....	342
--	-----

Załącznik nr 3. Specjalne zabiegi ayurwedyjskie .....	348
---	-----

Załącznik nr 4. Asany .....	351
-----------------------------	-----

Glosariusz .....	361
------------------	-----

Gdzie kupić produkty związane z ayurwedą (USA) .....	367
--	-----

Gdzie kupić produkty związane z ayurwedą (Polska) .....	369
---	-----

Literatura .....	370
------------------	-----

Instytut Ayurvedy .....	371
-------------------------	-----

Indeks .....	373
--------------	-----

## Podziękowania

Autor pragnie podziękować osobom, których zaangażowanie i wgląd dały światu wiedzę **ayurvedy**\*, zwłaszcza jego nauczycielom, którzy z pełnią miłości wskazali drogę oraz dzielili się swą wiedzą i doświadczeniem.

Autor pragnie wyrazić wdzięczność osobom, bez których książka ta nie mogłaby powstać: Kochającej żonie, Usha, oraz dzieciom, Pranav i Aparna, za ich miłość, cierpliwość, a także wsparcie podczas pisania; Wynn Werner i personelowi Instytutu Ayurvedy za pomoc w pracy nad pierwotną wersją książki w postaci przekazania różnych materiałów pomocniczych, a także za zwrócenie uwagi na istotne zagadnienia w czasie pracy nad publikacją; Jackowi Forem za podsuniecie pomysłu książki oraz pomoc w jej napisaniu, uporządkowaniu i edycji materiału w sposób czytelny, a zarazem zapewniający łatwość jego przyswojenia. Wyrazy wdzięczności należą się także Leslie Meredith i Peterowi Guzzardi z wydawnictwa Harmony Books za ich wiarę w ten projekt oraz Joannie Burgess za jej staranność w przygotowaniu książki do wydania.

---

\* Objaśnienia wszystkich pojęć wyróżnionych w tekście **czcionką pogrubioną** znajdziesz w Glosariuszu (strony 361–366).

## Wprowadzenie

# Potrzeba uzdrawiania

Ayurveda jest sztuką życia w harmonii z prawami natury. Jest to starożytna naturalna mądrość odnosząca się do zdrowia i uzdrawiania – nauka o życiu. Jej celem jest zachowanie zdrowia przez osoby zdrowe oraz uzdrowienie osób z jego zaburzeniami. Zarówno zapobieganie (utrzymanie dobrego zdrowia), jak i uzdrawianie dokonywane są środkami całkowicie naturalnymi.

Zdrowie, według ayurvedy, to stan doskonałej równowagi trzech fundamentalnych energii ciała, czyli **dosha (vata, pitta, kapha)**, oraz tak samo ważnej równowagi ciała, umysłu i duszy (świadomości).

Ayurveda jest głęboką nauką o życiu, która obejmuje całość życia i odnosi życie danej osoby do życia wszechświata. Jest to holistyczny system uzdrawiania w najprawdziwszym znaczeniu tego zwrotu. Ciało, umysł i świadomość są w ciągłej interakcji oraz relacji z innymi ludźmi i otoczeniem. Dążąc do stworzenia zdrowia, ayurveda uwzględni te różne płaszczyzny życia, a także ich wzajemne powiązania.

Jako nauka o samouzdrawianiu, ayurveda obejmuje dietę i żywienie, styl życia, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek i odprężenie, medytację, ćwiczenia oddechowe, zioła lecznicze, jak też programy oczyszczania oraz odmładzania służące uzdrawianiu ciała, umysłu i ducha. Korzystne bywają także terapie uzupełniające, na przykład aromaterapia czy uzdrawianie kolorem lub dźwiękiem. Celem książki jest zapoznanie czytelnika z tymi naturalnymi metodami. Dzięki temu możliwe będzie dostosowanie stylu życia oraz nauczenie się odpowiednich dla danej osoby praktyk samouzdrawiania z wizją stworzenia, zachowania lub przywrócenia zdrowia i równowagi.

„Ayurveda” to słowo sanskryckie, które oznacza „naukę o życiu i długowieczności”. Według niej, każdy człowiek jest efektem oddziaływania energii kosmicznych,

a zarazem zjawiskiem jedynym w swoim rodzaju, wyjątkową osobowością. Ayurveda naucza, że każdy ma określony organizm, który jest jedynym w swoim rodzaju połączeniem cech psychobiologicznych. Od chwili poczęcia organizm ten jest kształtowany przez wszechistniejące energie Przestrzeni, Powietrza, Ognia, Wody i Ziemi.

Tych pięć żywiołów tworzy trzy energie podstawowe, nazywane dosha. Eter i powietrze to vata, energia ruchu. Ogień i woda to pitta, zasada trawienia albo metabolizmu, przemiana materii w energię. Woda i ziemia tworzą kapha, energię strukturalną i zapewniającą nawilżanie. Kiedy w chwili zapłodnienia plemnik łączy się z komórką jajową, następuje wzajemne oddziaływanie czynników vata-pitta-kapha organizmów rodziców. Nowy człowiek powstaje z oddziaływań najbardziej aktywnych i dominujących w danej chwili. Pora roku, czas, stan emocjonalny oraz jakość relacji między rodzicami pozwalają na powstanie nowego organizmu o określonej konstelacji cech.

Takie uwarunkowanie nazywamy obecnie kodem genetycznym. Ayurveda od dawna nazywa je **prakruti** – natura danej osoby, stała i niezmienna przez całe życie. Jest to jedyny w swoim rodzaju wzorzec energii, połączenie cech oraz predyspozycji fizycznych, umysłowych i emocjonalnych.

Choć zasadnicza budowa prakruti pozostaje niezmienna, stanowiąc podstawę indywidualności człowieka, cały czas podlega wpływom różnych sił. Ciągłe poddawani jesteśmy oddziaływaniu zmian wynikających z upływu czasu, zmian w otoczeniu, przemijania wraz z porami roku ciepła i zimna, niekończących się przepływów myśli, odczuć i emocji, jak również jakości oraz ilości przyjmowanego pokarmu. Niezdrowa dieta, nadmierny stres, niedostatek wypoczynku albo ćwiczeń fizycznych i tłumione emocje zaburzają równowagę dosha. Zależnie od rodzaju zachodzących zmian oraz budowy organizmu danej osoby, rozwijać się mogą rozmaite dolegliwości:

- U niektórych osób następuje zwiększenie albo pogorszenie kapha, co prowadzi do takich stanów, jak przeziębienia, zatory, kichanie czy objawy alergiczne, jak również przywiązanie, chciwość i zaborczość.
- Osoby pitta mogą stać się krytyczne, pełne złości albo perfekcjonistyczne, mogą także pojawiać się u nich takie objawy fizyczne, jak na przykład niestrawność, zgaga, biegunka, czerwotka, pokrzywka, wysypka czy trądzik.
- Zakłócenie równowagi vata objawia się czasem w formie zaparć, rozstrzeni żołądka, rwy kulszowej, artretyzmu, bezsenności oraz idzie w parze z takimi objawami psychologicznymi, jak lęk, niepokój czy poczucie zagubienia.

Wszystkie te choroby oraz dolegliwości, jak i niezliczone inne, które powodują cierpienie człowieka, wynikają ze zmian w wewnętrznej ekologii organizmu. Zakłócają równowagę danej osoby i tworzą subtelne zmiany biochemiczne, które w efekcie ostatecznym prowadzą do rozwoju chorób. To dlatego system medycyny ayurwedycznej mówi o potrzebie uzdrawiania każdego człowieka w każdej sferze życia.

Utrzymanie zdrowia przy ciągle zmieniających się wewnętrznych i zewnętrznych warunkach życia wymaga stałego dostosowywania się do nich w celu zachowania równowagi. Część tych działań jest automatyczna, dzięki wspianiałej mądrości oraz inteligencji, z jakimi organizm człowieka został zaprojektowany. W wielu kwestiach konieczne jest jednak świadome działanie.

Dla zachowania zdrowia i równowagi musimy stale regulować wzajemne relacje trzech czynników dosha, podejmując działania prowadzące do zwiększenia albo zmniejszenia vata, pitta lub kapha, zależnie od faktycznych potrzeb danej sytuacji. Potrzebna jest do tego uważność danej chwili, świadomość danej chwili oraz uzdrawianie w danej chwili.

Uzdrawianie – zdrowe, zrównoważone, świadome życie w pełni danej chwili – jest więc tak naprawdę sposobem życia. Ayurveda nie jest bierną formą terapii, ale raczej wymaga od każdego człowieka podjęcia odpowiedzialności za własne codzienne życie. Odpowiednia dieta, relacje z ludźmi, praca, liczne obowiązki i codzienne życie jako całość pozwalają podejmować proste działania służące zapobieganiu, samouzdrawianiu, odczuwaniu całościowej harmonii oraz wzrastaniu ku spełnieniu.

Według ayurvedy, życie ma określony cel. Upraszczając, celem tym jest poznanie albo uświadomienie sobie Stwórcy (Świadomości Kosmicznej) i zrozumienie naszej roli w tej relacji, która ma wszechstronny wpływ na naszą codzienność. Ten wspianiały cel można osiągnąć poprzez zrównoważenie czterech podstawowych aspektów życia, którymi są: *dharma* (obowiązek, właściwe działanie), *artha* (sukces materialny, bogactwo), *kama* (właściwe pragnienie) i *moksha* (wyzwolenie duchowe). Te cztery aspekty nazywane są *purushartha* – czterema wielkimi celami albo osiągnięciami w życiu każdego człowieka.

Podstawą wszystkich aspektów życia jest zdrowie. Jeśli chcemy przestrzegać dharmy i wypełniać powinności wobec siebie oraz innych, musimy być zdrowi. Dobre zdrowie jest także niezbędne do tworzenia dostatku oraz osiągnięcia sukcesu w działaniu. Twórcze właściwe pragnienia wymagają zdrowego umysłu i świadomości, zdro-

wego ciała, jak też zdrowego postrzegania. Pragnienie (kama) czasem tłumaczy się w kategoriach seksualności i odnosi do potomstwa oraz życia rodzinnego, w rzeczywistości chodzi jednak o pozytywną energię, siłę pragnienia, która generuje i napędza wszelkie twórcze prace. Moksha (duchowe wyzwolenie) jest niczym innym, jak tylko doskonałą harmonią ciała, umysłu i świadomości (duszy). Tak więc cała możliwość dokonania osiągnięć i znalezienia w życiu spełnienia zależy od dobrego zdrowia.

W ciągu ostatniego ćwierćwiecza, odkąd praktykuję medycynę, zajmowałem się chirurgią, ginekologią, położnictwem, pediatrią, jak również medycyną ogólną, lecząc tysiące osób na różnych etapach życia i z różnych jego sfer. Wielokrotnie widziałem, że wybór stylu życia, obejmujący dietę, ćwiczenia fizyczne oraz codzienne rutynowe czynności, bywa silnym źródłem uzdrawiania, ale bywa także sprawcą chorób. Wiele problemów zdrowotnych zdaje się mieć ścisły związek ze stresem, z problemami w rodzinie i relacjach z ludźmi oraz w zmartwieniach o pracę i pieniądze. Inne czynniki bezpośrednio dotyczą jedzenia niewłaściwego pożywienia albo nieodpowiedniego (zbyt intensywnego albo niedostatecznego) ruchu i ćwiczeń.

Coraz bardziej uświadamiałem sobie, że choroba jest dla nas zaproszeniem do dokonania przemiany, okazją do zmiany sposobu myślenia, odczuwania, jedzenia oraz ogólnego dbania o siebie i życie. Wciąż jestem zdumiony i zachwycony, jak szybko, a zarazem skutecznie można przywrócić właściwy rytm życia i równowagę, wykorzystując jedynie odpowiednią dietę, środki ziołowe, medytację, a także program ćwiczeń oraz inne czysto naturalne sposoby.

Działania lecznicze proponowane w niniejszej książce wynikają z mojego doświadczenia w praktyce klinicznej i są oparte na zasadach oraz praktykach rozwijanych od stuleci. Tradycja ayurwedy obejmuje ponad 5 tysięcy lat ciągłej codziennej praktyki, od starożytności po dzień dzisiejszy. Nie jest to świeżo stworzony system „uzdrawiania alternatywnego”, lecz pradawna nauka o życiu, która nigdy nie straciła swej integralności i zasadniczej natury. Można sobie wyobrazić, jaką mądrość i praktyczną wiedzę zgromadzono w ciągu pięciu tysięcy lat istnienia ayurwedy.

Trzy tysiące lat temu (ok. 900 r. p.n.e.) dawna tradycja ustnego przekazu ayurwedy zyskała nową formę. Trzej wielcy uczeni – Charaka, Sushruta i Vagbhata – spisali zasady tej starożytnej mądrości. Ich podręczniki wciąż są stosowane przez studentów, praktykujących i nauczycieli w ayurwedyjskich szkołach medycznych na terenie całych Indii.

W głębokim rozumieniu roli ayurwedy warto powiedzieć, że jest ona źródłem wszystkich systemów uzdrawiania. Z jej ośmiu najważniejszych dziedzin (pediatria, ginekologia i położnictwo, okulistyka, geriatryka, otolaryngologia, toksykologia, medycyna ogólna i chirurgia) rozwinęły się główne działy medycyny w formie praktykowanej obecnie, jak również wiele nowoczesnych form uzdrawiania, w tym masaże, doradztwo dietetyczne i żywieniowe, stosowanie ziołowych środków leczniczych, chirurgia plastyczna, psychiatria, terapia polaroty, kinezylogia, shiatsu, akupresura i akupunktura, terapia kolorem i kamieniami szlachetnymi oraz medytacja. Wszystkie te dziedziny sięgają korzeniami do filozofii oraz praktyki ayurwedyjskiej.

Charaka, wielki mędrzec, lekarz, jeden z twórców medycyny ayurwedyjskiej, rzekł: *Lekarz, choć biegły w wiedzy i chorobach oraz ich leczeniu, jeśli nie wniknie do serca osoby chorej, zachowując przy tym cnotę światła oraz miłości, nie będzie w stanie jej uzdrowić.* Starając się najlepiej, jak tylko mogę, przez całe życie postępuję zgodnie z tą poradą. Szczerze zachęcam i ciebie do jej przestrzegania podczas stosowania tej wiedzy dla niesienia pomocy innym, a także w uzdrawianiu siebie.

Miłość jest istotą naszego życia. Napisałem tę książkę z miłością. Daję ci ją, drogi czytelniku, z nadzieją, że sugestie te staną się punktem zwrotnym w twoim samouzdrawianiu oraz zapewnią ci bezustannie dobre samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.