

AJURWEDA

– kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom
i życie z radością i witalnością

ACHARYA SHUNYA

AJURWEDA

– kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom
i życie z radością i witalnością



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-

Tytuł oryginału: *Ayurveda Lifestyle Wisdom: A Complete Prescription to Optimize Your Health, Prevent Disease, and Live with Vitality and Joy*

Copyright © 2017 Acharya Shunya
Foreword © 2017 David Frawley
Ilustracje: Lisa Kerans

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojego guru, mojego dziadka, mojego Baby,
dzięki przekazaniu mi żywej mądrości z wielką łaską i współczuciem,
Baba zasiał duchowe ziarno tego, kim jestem dzisiaj.
Moim mentorom, mojej matce i ojcu,
dzięki ich wierze w moje wrodzone zdolności i powołanie
moje ziarno wyrosło na to, kim jestem dzisiaj.
Mojemu towarzyszowi i mężowi,
dzięki niemu zrozumiałam cel połączenia dusz,
a moje ziarno stało się silne, tak jak i ja jestem silna dzisiaj.
Dla moich shishyi, moich cudownych uczniów,
dzięki ich poświęceniu, by żyć zgodnie z moimi naukami
ziarno mojej wiedzy przetrwa w przyszłości.
Ta książka jest dla was.

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne autorstwa doktora Davida Frawleya	15
Przedmowa	19
WSTĘP Sztuka ajurwedyjskiego stylu życia	29
ROZDZIAŁ 1 Nauka i duchowość ajurwedy	59
ROZDZIAŁ 2 Celebrowanie przebudzonego nieba	99
ROZDZIAŁ 3 Waga wydalania	145
ROZDZIAŁ 4 Sztuka naturalnie promiennych uśmiechów	175
ROZDZIAŁ 5 Rozkosz namaszczenia, kąpieli, dbania o zmysły i rytuałów urody	203
ROZDZIAŁ 6 Tworzenie świętych i sezonowych posiłków	259
ROZDZIAŁ 7 Sen, seks i aktywność fizyczna	317
POSŁOWIE Uwalnianie uzdrawiających intencji do wszechświata	365
Podziękowania	369
ANEKS 1 Lista przepisów	373

ANEKS 2 Zdrowe wydalenie – przewodnik	375
ANEKS 3 Zdrowie jamy ustnej – przewodnik	395
ANEKS 4 Ajurwedyjska dieta – przewodnik	407
ANEKS 5 Słownik słów z sanskrytu	455
Przypisy	461
Indeks	
O autorce	469

WSTĘP

Sztuka ajurwedyjskiego stylu życia

Nie zdawałam sobie sprawy,
jak bardzo byłam chora,
dopóki nie wyzdrowiałam.

W wieku dwudziestu dwóch lat Brit-tany Barrett przyjmowała osiemna-ście tabletek dziennie – leków na re-ceptę od lekarzy, którzy powiedzieli jej, że nie mogą nic więcej zrobić z jej bólem i nie potrafią wyleczyć jej choroby. Zdiagnozowano u niej wrzodziejące zapalenie jelita grube-go. „Moje ciało dosłownie wygryzało w sobie dziury” – mówiła – „a moje życie przypominało zawieszenie. Mu-siałam z powrotem przeprowadzić się do rodziców. Bywały momenty, że musiałam być blisko łazienki. To było potworne. Staralam się zachować po-zytywne nastawienie, ale byłam otę-piała. Miałam depresję. Chodziłam na grupy wsparcia, ale to sprawiało, że byłam jeszcze bardziej przygnębiona”.

Po zaledwie roku ta mieszkanka rejonu Zatoki San Francisco uwolni-ła się od dolegliwości, która ją kiedyś dręczyła. Wyleczyła się dzięki syste-mowi zdrowia i uzdrawiania, ajur-wedy, który jest tradycyjną hinduską sprawdzoną przez wieki metodą tworzenia fizycznego, umysłowego i duchowego dobrego samopoczucia. To sposób jedzenia, sposób życia, sposób podchodzenia do samego ży-cia – jest on z natury medyczny.

Przekazuję mądrość ajurwedyj-skiego stylu życia przez ostatnie dwa-dzieścia pięć lat i jestem wdzięczna, że od urodzenia żyję zgodnie z zasa-dami podkreślonymi w tej książce. Moim nauczycielem, moim guru, był mój dziadek Baba Ayodhya Nath, znany wedyjski nauczyciel i uzdrowi-ciel, a linia przekazujących mądrość w mojej rodzinie sięga wielu pokoleń,

aż do czasów Świętej *Rygwedy*, najstarszego świętego pisma pochodzącego z Indii. Gdy miałam dziewięć lat, mój guru formalnie wprowadził mnie w rygorystyczne studiowanie Wedy i trzech ważnych zbiorów wiedzy, które pochodzą z jednej Wedy: mianowicie ajurwedy dla trwałego zdrowia, jogi dla czystego umysłu i Wedanty dla podniesienia duchowej świadomości.

Obecnie przekazuję tę samą ponadczasową transformacyjną mądrość w tradycyjnym formacie nauczania zwanym gurukulą, w którym autentyczne nauki – zaczerpnięte z oryginalnych starożytnych pism, a także jako instrukcje od mojego guru (mojego dziadka) i od naszego nieprzerwanego rodu sięgającego kilka tysięcy lat wstecz w Indiach – ożywają poprzez ucieleśnioną i empiryczną edukację, włączając w to styl życia, samopoczucie, gotowanie, dietę, uzdrawianie, boską świadomość, medytację i jogę. Moi uczniowie czują się podniesieni na duchu, spokojni, zrównoważeni, szczęśliwsi, zdrowsi, błogosławieni, pewni siebie i na drodze do samokontroli. Ale być może co jeszcze ważniejsze, uczniowie czują się częścią starożytnej tradycji i zaufanego rodu, w którym czują się otoczeni opieką i jak w domu.

Nigdy nie zapomnę wieczoru, kiedy podczas wygłaszania przemówienia o podstawach mądrości ajur-

wedyjskiego stylu życia w księgarni na obszarze nad Zatoką San Francisco zaczęłam obserwować wyjątkowo piękną młodą kobietę w pierwszym rzędzie, która siedziała patrząc się na mnie, a z jej oczu płynęły łzy. Widziałam, że spięła każde słowo z moich ust. Po wszystkim Brittany Barrett przedstawiła się i powiedziała: „zmieniłaś moje życie. Zamierzam dążyć do zdrowia, ponieważ mnie zainspirowałaś”. To, co ją poruszyło, to wiadomość, że jej ciało nie było zepsute, a raczej pozbawione równowagi i bez względu na to, której części ciała brakuje równowagi, można ją przywrócić. To była zupełnie inna wiadomość niż te, które ta przeżywająca trudności młoda kobieta od lat słyszała od lekarzy zachodniej medycyny!

Britt była poruszona moją przemową i ja również byłam poruszona – siłą jej intencji. Tej nocy śniła mi się ta młoda kobieta. W moim śnie wzięłam ją za rękę i poprowadziłam z powrotem do domu, do świętego miasta Ayodhya w Uttar Pradesh w Indiach. To tam nauczyłam się ajurwedyjskich zasad, których nauczam. Ten sen okazał się w jakiś sposób proroczy, ponieważ Britt rzeczywiście poszła za mną – nie do Indii, ale na odkrywanie ajurwedy. Kilka tygodni później Britt zarejestrowała się na trzydniowe odosobnienie, aby nawiązać kontakt z wewnętrznym *shakti*, czyli „duchową siłą”. Nawią-

zanie takiego połączenia w sobie jest podstawą ajurwedy. Choć podczas tego konkretnego odosobnienia nie nauczałam o ajurwedyjskich zaleceniach związanych z dietą, zawsze dbam o to, by uczestnicy wycofania odżywiali się właściwie i zapewniam zdrowe, zrównoważone posiłki przygotowywane ze świeżych produktów właściwych dla danej pory roku. Nie sądziłam jednak, że uczestnicy mogą przyjechać z własnym jedzeniem! Dokładnie to zrobiła Britt, zgodnie ze swoimi pomysłami, zebranymi błędnymi informacjami odnośnie tego, co „powinna” jeść, aby rozwiązać swoje problemy trawienne. Usiadła przy stole mówiąc do innych uczestników: „Och, wasze jedzenie wygląda tak smacznie! Szkoda, że ja muszę jeść to” i rozpakowała surowe owoce i jogurt.

Błędne koncepcje dotyczące jedzenia to zabawna rzecz. Na Zachodzie jogurt z jego żywymi kulturami bakterii często postrzegany jest jako cudowne jedzenie, a świeże owoce uważane są za tak czyste, jak sama woda. Tak jednak nie jest. Bardziej szczegółowo omówię to w następnych rozdziałach, ale teraz napomknę – jak zrobiła to jeden z moich starszych uczennic Britt – że owoce i nabiał nie są kompatybilną kombinacją pokarmową i spożywane razem są trudne do strawienia. Wtedy Britt pomyślała: *te kobiety są naprawdę*

miłe, ale nie mają pojęcia, o czym mówią! Lecz oczywiście to sama Britt nie wiedziała. Ale skąd mogła wiedzieć? Lekarze powiedzieli jej, że przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego dieta nie robi różnicy, musi jedynie przyjmować swojej 18 tabletek. Na szczęście Britt dostrzegła w tym błąd logiczny – jak to możliwe, że jedzenie nie jest związane z trawieniem! – więc próbowała diet, które znalazła w mediach. W ten sposób trafiła na mój wykład w księgarni.

Britt zakończyła odosobnienie z listą pięciu rzeczy, które musi codziennie robić:

1. Wstawać codziennie rano o ustalonej porze.
2. Mieć w pokoju ołtarz i codziennie ustawiać na nim świeże kwiaty.
3. Codziennie rano przez piętnaście minut medytować nad swoim zdrowiem.
4. Przestać spożywać (lub ograniczyć konsumpcję) szkodliwego pożywienia – pokarmów generujących toksyny, takich jak jogurt, ser, przetworzona żywność i zimne posiłki, takie jak sałatki z surowych warzyw.
5. Jeść korzystne pokarmy, takie jak złota fasola, domową ajurwedyjską maślankę, klarowane masło, czyli *ghee* (ajurwedyjskie klarowane masło) i dobre przyprawy, takie jak kurkuma, kmin rzymski, fenku i imbir.

Te zasady dotyczące stylu życia i diety, szczególnie numer 4 i 5, zostały szczegółowo omówione w późniejszych rozdziałach, ale ta prosta lista wystarczyła dla Britt. I Britt się do niej stosowała. Każdego dnia wypełniała każdy punkt i wkrótce zauważyła, że jej jelita stały się mniej nieprzewidywalne, a jej nastrój zaczął się poprawiać.

Czuję, że tego rodzaju przemiana jest świadectwem potęgi ajurwedy. Dzięki zaledwie kilku zmianom stylu życia, stosowanym codziennie, organizm staje się na tyle silny, że zaczyna się uzdrawiać. To dlatego, że zasady i pokarmy ajurwedy współdziałają z – i nigdy przeciwko – wrodzoną inteligencją organizmu.

Gdy Britt zauważyła poprawę zdrowia po zastosowaniu się do pięciu prostych zasad, zapisała się na kurs dbania o zdrowie dla początkujących w mojej szkole, Vedika Global. Zaprojektowałam ten kurs z myślą o ludziach takich jak Britt, by pomóc im obudzić się na zdrowie. Uczniowie uczą się podstaw stylu życia ajurwedy pod kierunkiem ekspertów. Poznają podstawy wspomagające zdrowy styl życia i zdrowe nawyki żywieniowe. Oprócz teorii, na każdych zajęciach gotują też zdrowe jedzenie, ponadczasowe receptury, które uzdrawiają za każdym razem, gdy są konsumowane. Dzięki zdobyciu tych umiejętności uczniowie są w stanie

pobudzić swoje własne Samouzdrawianie. Britt, jak się okazało, została zainspirowana, by uczyć się dalej. Pod koniec pierwszego roku w mojej szkole wrzodziejące zapalenie jelita grubego Britt praktycznie zniknęło i w ogóle nie odczuwała symptomów. Była również w stanie odstawić przepisane antydepresanty, które przyjmowała od szesnastego roku życia, możesz sobie wyobrazić, jak dumna się czuła, że zrzuciła te kajdany!

To, co rozpoczęło się jako rok samouzdrawiania, zamieniło się w niezaspokojone pragnienie wiedzy o tej magicznej nauce! Później Britt odbyła trzyletnie szkolenie na poziomie praktyka i od 2012 roku sama przyjmuje klientów, oferując im rady i przekazując listę pięciu codziennych wskazówek, która jest dość podobna do tej, którą sama otrzymała.

Wyjątkowo osobisty i głęboko wzbogacający styl mojego tradycyjnego szkolenia gurukuli (duchowo transformacyjnego procesu edukacyjnego opartego na starożytnych Wedach) bezpośrednio i bezsprzecznie pogłębia samoświadomość. Podróż Britt pod moim czujnym okiem wyszła poza teorię, do prawdziwego życia, do żywego, oddychającego wymiaru mądrości ajurwedyjskiego stylu życia, co zbudowało w niej głęboką pewność siebie. Krok po kroku zmieniła swoje zdrowie, a gdy to robiła, dojrzewała emocjonalnie i duchowo.

wo, aż stała się gotowa do powrotu do społeczeństwa. Obecnie pojawia się na popularnych blogach i w magazynach, a wkrótce będzie miała program telewizyjny o uzdrawianiu jedzeniem. Przechodząc od osamotnienia do nadziei, od izolacji do połączenia, Britt stała się światłem dla swojej społeczności na swój własny, wyjątkowy sposób, a mądrość ajurwedyjskiego stylu życia skutecznie umacniała ją na każdym kroku. Widok mojej uczennicy dzielącej się fundamentem wiedzy, który otrzymała sprawia, że moje serce zalewa wdzięczność. Nieustannie kłaniam się wielkim mędrcom, *rishi*, którzy bezinteresownie obdarowali nas tą nieocenioną wiedzą o ajurwedzie. Dziękuję mojemu głównemu nauczycielowi, mojemu guru Babie Ayodhyi Nathowi, który przekazał mi ten skarb, precyzyjnie i bez skrótów, razem z pewnością, że zdrowie ciała, umysłu i duszy jest naszym wrodzonym stanem, naszym ludzkim prawem od momentu narodzin.

W końcowej analizie natura jest największym ze wszystkich nauczycieli. To natura przywołuje nas, byśmy wrócili do domu, do niej, stosując praktyki ajurwedyjskiego stylu życia, które nie są niczym innym, niż manifestacjami naturalnych praw kosmosu. Ajurwedyjska mądrość przypomina nam, że całe nasze życie jest szansą dokonywania naturalnych, a jednak wykwinnych wyborów, któ-

re wprowadzają nas stan równowagi i dzięki którym odzyskujemy ukrytą w nas głęboką duchową harmonię.

Zbadajmy żywą mądrość i praktyki ajurwedyjskiego stylu życia, które zmieniły życie tej młodej kobiety. Być może i ty zyskasz dzięki przyjęciu ajurwedyjskiego stylu życia!

Ajurweda: droga do samospełnienia

Mówi się, że około pięciu tysięcy lat temu Indie były domem dla duchowo rozwiniętych istot, *rishi*, czyli mędrców, ajurwedy. Po długim duchowym poszukiwaniu i wielu latach medytacji, te wspaniałe dusze podniosły swoją świadomość do takiego punktu, że mogły otrzymywać wyjątkową uzdrawiającą mądrość, która znana jest jako Ajurweda. To słowo z sanskrytu można przetłumaczyć jako „wiedza życia”.

Aby pozbyć się cierpienia, które dręczy nasze ciała, umysły i dusze, nie potrzebujemy wyspecjalizowanej technologii do zwalczania chorób. Potrzebujemy samej pozytywnej wiedzy o życiu i o tym, jak je wieść, aby w każdej chwili doświadczać równowagi z naturą, która jest zarówno naszym źródłem, jak i przeznaczeniem.

Ajurweda jest nauką świadomego życia, która wywodzi się ze starożytnych Indii i kwitnie obecnie w nowożytnych Indiach oraz rozszerza swój

wpływ na cały świat. Ajurweda uczy stylu życia, który zapobiega chorobom i optymalizuje zdrowie oraz samopoczucie.

Ajurweda zajmuje się ciałem, umysłem i duszą za jednym zamachem. Przywraca nadzieję i całkowitość w delikatny i konstruktywny sposób. Zamiast walczyć z chorobą, ajurweda otwiera nas na naszą własną naturalną całość. Zasady ajurwedyjskie przypominają nam, że jesteśmy samouzdrawiającymi się stworzeniami i możemy utrzymać – lub odzyskać – dobre zdrowie wybierając uzdrawiające pokarmy, zrównoważony styl życia i wewnętrzny spokój.

Bramy pozytywnych zmian

Ajurweda to zebrane spostrzeżenia wizjonerskich, natchnionych duchowo i kreatywnych naukowców, rishi, którzy chętnie wchodzili w dialog z transcendentnymi rzeczywistościami życia. Można powiedzieć, że ci mędrcy byli pierwotnymi badaczami, którzy odkryli ajurwedę i promowali jej stosowanie wśród reszty ludzkości.

Mędrcy ajurwedy dokładnie obserwowali naturę i medytowali nad jej rytmicznymi zmianami – dniami, porami roku, fazami życia i śmierci, starzeniem się i śmiercią – i doszli do wniosku, że choć zmiany są esencją życia, możliwe jest umiejętne przystosowanie się do tych zmian i dzięki

temu osiągnięcie trwałego zdrowia. Równowaga w naszym przystosowaniu się do zmian oznacza zdrowie, brak równowagi tłumaczymy jako chorobę. Te nauki z czasem zostały wpisane w wielką naukę ajurwedy.

Naturalna mądrość, którą ludzkość posiadała kiedyś, gdy wszyscy żyliśmy blisko natury, została zbiorowo zapomniana. Nie jest to niczyja wina. Urbanizacja naszych naturalnych krajobrazów wymusiła na nas zapomnienie i odizolowanie się od natury. Ludzkość płaci za to ogromną cenę. Na szczęście jednak ajurweda przypomina nam, że nie mamy się czego bać, ponieważ nie ma czegoś takiego, jak trwale uszkodzenie. Dopóki żyjemy, możemy przyjąć nowe przekonania, które pociągną za sobą świeże wybory i pozwolą zebrać nowe owoce. Nowe początki są esencją życia.

Właściwie ajurweda zapewnia nas, że te zmiany w naturze są w rzeczywistości bramami, oferującymi możliwość głębszego obcowania z esencją życia i trwałym zdrowiem, które jest naszą prawdziwą naturą. Jednak przejście przez te bramy wymaga życiowej mądrości i równowagi z naturą. Dlatego ci mędrcy prawdopodobnie po raz pierwszy nauczylili ludzkość, jak za pomocą umiejętnie prowadzonego stylu życia poruszać się w naturze.

Samopoczucie obejmuje zarówno materię, jak i duchowość

Rygweda, najstarsza ze świętych pism hinduskich i źródło hinduskiego spojrzenia na świat utrzymuje: „Prawda jest jedna: mędrcy nazywają ją wieloma nazwami¹”.

To bardzo liberalne spojrzenie. Prawda, dlatego że jest prawdą, nie musi być sztucznie rozdzielana na strefy egzystencji i działania – jedną prawdę dla świata zewnętrznego, który jest terytorium naukowców i jedną prawdę dla świata wewnętrznego, na którym skupiają się mistycy. Prawda jest jedna, niepodzielna, ostateczna, a żywa istota znajduje się w idealnym miejscu spotkania materialnego i duchowego wymiaru prawdy. W ajurwedzie ta prawda znana jest jako *satyam*.

W rezultacie ajurweda jest unikalną medyczną nauką, która wykracza poza ograniczenia naukowego lub fizycznego realizmu (materializmu), który utrzymuje, że tylko materia jest rzeczywista, a wszystko inne jest wyobrażeniem. Ale ajurweda nie ogranicza się do duchowego idealizmu. Jest raczej rozsądną mieszanką tego, co materialne i duchowe, w takim sensie, że oba są istotnymi poziomami zrozumienia i uzdrawiania. Ajurweda oferuje niezwykle kreatywne i oryginalne zrozumienie ludzkiej płaszczyzny egzystencji oraz problemów ze

zdrowiem z perspektywy materialnej i duchowej.

To dlatego ajurweda nie zmusza nas, abyśmy ograniczyli się do bycia w 100% duchowymi jednostkami albo w 100% materialnym jednostkami. Ajurweda godzi oba paradygmaty w uznaniu naszej przyrodzonej, wielowymiarowej egzystencji. To stanowisko jest, mówiąc delikatnie, dojrzałe i wybiega pięć tysięcy lat naprzód. Wykraczając poza opinie i różnice, daje nam wszystkim korzyść globalności. Choć mędrcy ajurwedy byli głęboko uduchowieni, byli również oddani naukowemu rygorowi i metodologii. To w ten sposób mędrcy byli w stanie zdobywać najwyższą transcedentalną prawdę, która leży zarówno w świecie materii, jak i poza nim. Ajurweda jest zarówno delikatną, odżywczą, troskliwą i uzdrawiającą sztuką – sztuką życia w zgodzie z naturą i duchową esencją rodzaju ludzkiego – oraz skutecznym, rzeczowym i metodologicznym sposobem korygowania, równoważenia i naprawiania zdrowia poprzez ochronę dobrego zdrowia oraz zapobieganie i radzenie sobie z chorobami. Ajurweda wykracza poza dogmat rozpoznania i podkreślania faktu, że życia nie można zrozumieć za pomocą tylko jednego zestawu mechanizmów lub teorii. Tak więc ajurweda godzi różnorodne projekty i strategie dobrego samopoczucia.

Uczenie się starych, ale zawsze aktualnych zasad ajurwedy

Fundamentalne zasady ajurwedy przeszły sprawdzian czasu. Są tak samo użyteczne dziś, w XXI wieku, jak były w czasach starożytnych. Przetrwanie ajurwedy jest żywym świadectwem osiągnięć jej mędrców-naukowców. Ajurwedyjskie koncepcje z biegiem czasu dostarczyły spójnych, a czasami zaskakujących rezultatów. Ta książka wplata te same wieczne zasady w nauki o stylu życia. Praktyki, jakie znajdziesz w tej książce zostały sprawdzone w czasie. Były ważne w przeszłości, są ważne dzisiaj i będą ważne jutro.

Mam szczęście, że uczyłam się od współczesnego mędrca ajurwedy, mojego guru, mojego dziadka i nauczyciela, Baby Ayodhyi Natha, którego nazywam po prostu Babą. To ogólne określenie, wymawiane z uczuciem, w ten sam sposób, w jaki na zachodzie nazywamy kogoś dziadkiem. Baba to również tytuł używany w całych Indiach w stosunku do świętych ludzi. Być może ci mistycy, mędracy i prorocy nazywani są tak, ponieważ ogólnie uważani są za duchową starszyznę Hindusów.

Baba urodził się w 1990 roku w północnych Indiach w rodzinie znanych hinduskich świętych i joginów z nieprzerwanego prastarego rodu. Baba we wczesnym dzieciń-

stwie pokonał chorobę i przeżył dziewięćdziesiąt niezwykle zdrowych lat, wpływając na swoją społeczność dzięki swojemu duchowemu blaskowi, charyzmatycznemu przywództwu, głębokiej znajomości Wed i służbie społecznej.

W latach kształtowania się mojej osobowości mieszkałam z Babą i naszą wielopokoleniową rodziną w wielkim domu naszych przodków, wybudowanym przez pradziadka Baby w świętym mieście Ayodhya w północnych Indiach, słynnym dlatego, że według w starożytnej hinduskiej epopei Ramajana urodził się tam król Ram, który uważany był za wcielenie Wisznu. Zatem dla wielu milionów ludzi jest to dziś miejsce pielgrzymek.

Z czasem Baba przekazał mi duchową mądrość Wed i rozpoczął moja inicjację do transformacyjnej mądrości upanisad i Bhagavad Gity, dwóch najświętszych wedyjskich pism objaśniających rzadką, uniwersalną duchową filozofię (znaną jako *adwaita wedanta*), uczących samo-realizacji (*dharma*), a także realizacji Ja (*mukti*), która jest tym samym, co realizacja Boga (*moksha*). Jego nauczanie ajurwedy było prawdziwie klasyczne, oparte na głównych tekstach, bezpośrednio, praktyczne, a jednak poetyckie i jednocześnie wzniosłe. Płomienna, niezachwiana wiara Baby w żywą, wrodzoną inte-

ligencję organizmu do uzdrawiania samego siebie (z pomocą Matki Natury) stała się również moim głównym systemem przekonań. Do dziś potrafię spojrzeć na umierającą osobę i zamiast czuć niepokój, łączę się z tym, co jest żywe i niesamowite w tym stworzeniu, nawet w tej terminalnej fazie. Dość często zaczynają się też dziać tak zwane „cuda medycyny”. Baba powiedział mi: *„nigdy nie trać nadziei, bo brak nadziei jest chorobą, która poprzedza wszystkie objawy”*.

Otwarta osobowość Baby, jego cicha obecność, nieustanny stan świadomości Boga i głębokie nauki wpłynęły na moją duszę w silniejszy sposób, niż mogłam sobie z tego zdawać sprawę w młodym wieku. Moja podstawowa edukacja odbywała się poprzez obserwację duchowo uświadomionej istoty. Obserwowałam, jak Baba mierzy się z upadkami i wzlotami we własnym życiu – i jak reaguje na nie z miejsca wewnętrznego spokoju, pielęgnowanego przez zaangażowaną sztukę życia inspirowanego ajurwedą. Słuchałam mądrych słów Baby nawet zanim jeszcze w pełni je rozumiałam. Całe życie zajęło mi pojęcie i połączenie w całość wpływu tego cennego daru wiedzy, który Baba przekazał mojej duszy. Miałam ciało i umysł dziecka, ale moja dusza najwyraźniej była gotowa, by otrzymać tę mądrość. Na skutek tego moje obecne życie jako

nauczycielki i przewodniczki w ajurwedzie obraca się wokół zmieniających paradygmat konwersacji, jakie odbyłam z moim Babą. Jeśli chodzi o duchowe nauki, takie jak ajurweda, joga i wedanta wierzę, że bezpośredni związek nauczyciel-uczeń jest wyjątkowy i potencjalnie nadrzędny w stosunku do jakiegokolwiek systemu akademickiego opartego na testach i ocenach. Ten spersonalizowany proces nauczania tworzy skrupulatne przekazywanie wiedzy, doświadczenia i specjalistycznych umiejętności – głównych kwestii, na których oparta jest mądrość – które nie mogą zostać przekazane w inny sposób niż poprzez praktykę, twarzą w twarz, jak dekady uczenia się od mojego guru, Baby, wpłynęły na moją duszę. To był główny sposób, w jaki wedyjska wiedza była przekazywana od początku hinduskiej cywilizacji, aż społeczne, polityczne i edukacyjne struktury zaczęły rozpadać się pod wpływem licznych inwazji i w końcu w XXII wieku nastąpiło panowanie islamu. Później próby kolonizacji przez Portugalczyków i Francuzów oraz ostateczne narzucenie panowania Imperium Brytyjskiego rozpoczęte w 1857 roku zniszczyły ten rdzenny i wysoce uduchowiony proces edukacji. Mam wielkie szczęście, że mogłam uczyć się w jednej z niewielu pozostałych podstawowych instytucji takiej ekskluzywnej edukacji. Zatem pro-

ces gurukula nie jest nowym, tylko starym sposobem edukacji, tyle, że obecnie nie tak popularnym.

Wiem, że dusza Baby prowadzi mnie, gdy piszę tę książkę. Na tych stronach będę przedstawiać ci jego

głębokie nauki o stylu życia. Będę się dzieliła niektórymi moimi rozmowami z Babą i moimi pierwszymi spojrzeniami na zasady ajurwedy, które poznałam w tradycyjny sposób, siedząc u stóp mojego mistrza.



Pewnej nocy Baba i ja siedzieliśmy wewnątrz obserwując monsunowy deszcz, gdy Baba powiedział: „Shunya, w twoim ciele leży ukryta rzadka i potężna zdolność regeneracji”. Tamtego roku monsun bardzo się spóźnił. W północnych Indiach wszystko wyschło. Nawet nasza ulubiona rzeka, ogromna Sarayu, która przepływa przez miasto, była tak płytka, że moi starsi kuzyni brodząc byli w stanie przejść na drugą jej stronę. Tej nocy niebios niespodziewanie wyświadczyły nam przysługę i słuchaliśmy niemalże brutalnych uderzeń deszczu, jak gdyby chciał nam wynagrodzić utracony czas. Niebo rozjaśniało się piorunami błyskającymi przez cały horyzont. Złowrogie i gigantyczne masy chmur wybuchały ogłuszającymi eksplozjami nad naszym domem.

W moim rodzinnym mieście, gdy tylko zaczynały ryczeć burzowe chmury, my dzieci również się darliśmy, nawołując się wzajemnie do taplania się w kałużach i biegając po wąskich ulicach krzycząc: „*Baarish aayi! Baarish aayi!*” („Zbliża się deszcz!”), jakby nasi sąsiedzi mogli przegapić spektakl ogromnej ulewy, gdybyśmy nie zwrócili ich uwagi.

Pawie, których setki żyły w tym mieście, majestatycznie rozkładały swoje piękne pióra na dachach i brzegach rzeki, wykonując w deszczu eteryczny taniec, który urzekał nas każdego roku. Przyznaję, że tamtej nocy byłam trochę przytłoczona dźwiękami i furią natury. Zastanawiałam się, jak wśród tych piorunów radzi sobie krowa naszej rodziny, Nandini. Obora była ciepła i sucha, ale czy te wszystkie hałasy jej nie przestraszą? Czy nie powinnam jej przyprowadzić, żeby ona również usiadła koło Baby? Miała zaledwie dwa lata, a ja osiem, więc jak każda starsza siostra często się o nią martwiłam.

Później tego wieczora Baba opowiedział mi o potężnych bogach burzy, niepowstrzymanych duchach, które „opróżniają wymion niebios” i sprowadzają życiodajny deszcz na ziemię. W Wedach nazywane *Marutami*, te subtelne siły dobrze znają potężne lecznicze zioła, które rosną wysoko w górach lub głęboko w rzekach. „Takie wyjątkowe żywyoty i zjawiska natury nazywamy *dewami* lub *dewatami*”. Chodziło mu o to, że są one bogami lub istotami boskimi.

„Dlaczego to ma znaczenie? – zapytał Baba w taki sposób jak zawsze, kiedy miał zamiar dać odpowiedź zaczerpniętą z wedyjskiego pisma. Następnie powiedział: „poznając jedną garść ziemi, znane stają się wszystkie ziemskie rzeczy. Weda mówi nam, że jedna Ostateczna Rzeczywistość, Brahman, czysta boska świadomość, jest z podłożem wszystkich stworzeń, wszystkich światów i wszystkich bogów – i gdy to wiemy, nie pozostaje nic więcej, co trzeba wiedzieć. Dla umysłu, który został wprowadzony w to makro-zrozumienie boskości, różne formy natury – pięć żywiołów (eter, ogień, powietrze, woda i ziemia), a także gwiazdy, słońce, księżyc, chmury, deszcz, pioruny, burza, rzeki, góry, planety i oczywiście nasza ukochana planeta Ziemia – są identyczne z powszechną prawdą naszej egzystencji. Naprawdę, są to oświecone formy w zbiorowej sieci boskiej świadomości”.

„Widzisz, Shunya” – powiedział – „w jaki sposób Weda dała nam pierwotną wizję jedności, nawet wśród mnogości naszych doświadczeń. Nie ma ani mnogości, ani hierarchii bogów. Jest tylko uznanie jedności i świętości wszędzie”.

Podobało mi się jego przesłanie, że żyjemy w świecie prze-syconym dewami. Nawet jeśli brakowało mi słów, by wyrazić nauki Baby tamtej nocy, gdy Marutowie moczyli mój dom, mój Baba ubierał w słowa moją własną duchową intuicję. Dał wyraz doświadczeniu świętości w każdym zakątku i szczelinie naszej egzystencji. Czułam to cały czas, mimo że dopiero wiele lat później byłam w stanie wyrazić to słowami.

Każdego ranka brodziłam w rzece Sarayu. „Jest moją najbar-dziej ulubioną dewi” – doszłam do wniosku w moim ośmio-letnim sercu. Było też nasze stare drzewo pipal, które znane jest również jako drzewo Bohdi, pod którym Gautama Budda

osiągnął oświecenie. Każdego ranka moja matka nuciła temu absolutnie wyjątkowemu drzewu specjalny wedyjski hymn, Aswatha Vriksha Stotram, przywołując ogrom jego błogosławieństw. Powiedziano mi, że wielu moich mądrych przodków, poczynawszy od Rishi Vashishtha z Ayodhya, medytowali pod jego listowiem i zawsze podchodziliśmy do niego ze słowami *Vriksha rajaya namaha*, co oznacza „Kłaniam się przed dewą drzew”. Poza tym to było moje ulubione drzewo do wspinania się. Właściwie moja własna lista dew była nieskończona. Byłam wdzięczna tym dewom i wspierana przez nie oraz moje połączenie ze wszystkim.

Pośród oszałamiających piorunów i naszej sugestywnej rozmowy o bogach i boginiach, siedzieliśmy spokojnie sącząc ciepły napój zrobiony ze świeżego mleka Nandini. Moja mama dodała szafranu, kurkumy i innych ziół z leczniczego przepisu Baby. Baba dalej mówił swoim cichym i dodającym otuchy głosem – zarówno jego głos, jak i jego słowa odsuwały mój lęk przed burzowymi chmurami. Wyjaśnił, że chodzą oni gwałtowni, a ich wola jest często prawie demoniczna, Marutowie są w rzeczywistości boskimi uzdrowicielami. To, co robią, przynosi korzyść wszystkim, którzy żyją na ziemi. Ludzie, zwierzęta i rośliny zwiędliby i umarli, gdyby Marutowie nie zmusili chmur do uwolnienia deszczu nasycającego naszą planetę życiodajną wilgocią. „Zobacz, Shunya” – powiedział Baba – „wkrótce wszystko będzie zielone, soczyste i pełne soku”.

Gdy Baba opisywał boskich uzdrowicieli natury, w moim sercu narastała fala radości oraz pragnienie podziękowania ryczącym głośnie Marutom, ale zamiast tego przełykałam pikantne mleko zalewające moje usta. Byłam cicho i słuchałam Baby. W moim dziecięcym umyśle nie wiedziałam, czy był to czas na opowiadanie historii, czy na naukę, bo w przypadku mojego Baby było to często jedno i to samo. Wiedziałam tylko, że to było coś ważnego, coś, o czym pewnego dnia będę musiała opowiedzieć całemu światu.

Następnie zaczął mówić o jałowej i wysuszonej Ziemi, wykończonej przez skwar piekącego lata, która odzyskuje wilgoć i obfitość zieleni. Wiedziałam, że na drugi dzień, podczas space-

ru do szkoły znajdę małe kwiaty, żółte trawy i zioła, których nie było tam poprzedniego dnia. W ciągu nocy smętny krajobraz wybuchnie życiem i kolorowym przepychem.

I tak się stało. Ponieważ deszcze są posłańcami życia i obietnicą ciągłości, ziół, płodności, obfitych zbiorów, zdrowia i szczęścia dla wszystkich. Krąg uzdrawiania zawsze trwa. Nigdy się nie zatrzyma.

„Jako istoty ludzkie” – powiedział Baba – „my również możemy się ożywić. Musimy uważnie stosować specjalne składniki Boga”. Mój dziadek miał przez to na myśli specjalne pokarmy i zioła, które mają jedną dharmę (cel) i jest nim ożywianie. Tak jak deszcze ożywiają Ziemię, tak każda część ciała leczona tymi świętymi i naturalnymi lekami może zostać ożywiona. Będziemy buchać zdrowiem w całej jego wspaniałości, w ten sam sposób, w jaki Ziemia eksploduje nowym życiem, gdy pada deszcz. To naturalne prawo. ~

Tak więc tamtej burzowej nocy wiele lat temu Baba nauczył mnie o wspaniałym stanie zdrowia, który jest możliwy dla każdej ludzkiej istoty. Gdy będziemy czuć i oczekiwać tego wyjątkowego stanu zdrowia, objawi się on. Nasze własne naturalne zdrowie jest czymś znacznie więcej, niż brakiem choroby postrzeganym przez zachodnią medycynę. To obfity, owocny, kwitnący i zalewający stan dobrego samopoczucia.

Zawsze doceniaj fizyczne ciało. Posiada ono wielką siłę, która leży ukryta w tobie i którą musisz odkryć i posiąść. Gdy jesteś chory, nigdy nie patrz na samą chorobę, nie stawaj się znużony w sercu i duszy i nie poddawaj się. Wiedz, że twoje ciało jest

pojemnikiem uzdrawiającego potencjału. Organizm także jest jak ziemia, gdzie ziarna zdrowia leżą ukryte, cierpliwie czekając na deszcz. Podobnie jak monsunowe kwiaty, twój organizm po prostu czeka, abyś dał mu odrobinę miłości, a niewidzialny potencjał urzeczywistni się jako kwitnące zdrowie. Przyjmij do wiadomości niesamowitą regeneracyjną siłę twojego organizmu; siłę, która istnieje we wszystkich jego tkankach i w każdej jednej komórce. Kiedy tylko dostanie szansę – przy właściwym odżywianiu i pozytywnych warunkach życia – ciało chce się uleczyć.

Śmierć jest pewna, ale jak nauczam moich uczniów, choroba jest opcjonalna. Nie rodzimy się niepeł-

nowartościowi; jesteśmy doskonali tacy, jacy jesteśmy, celowo. Życie to nie jutro lub wczoraj, życie to dzisiaj, tu i teraz, w wyborach, których dokonujemy w obecnej chwili. Ta świadomość jest najważniejsza. Ta jedna zmiana w naszej świadomości, od zwalczania choroby do oceny wyborów związanych z naszym dzisiejszym stylem życia, może doprowadzić nas do magicznego owocu prawdziwego i trwałego dobrego samopoczucia od wewnątrz. Obietnicą ajurwedy jest moc samoprzemiany na każdym poziomie – ciała, umysłu i duszy. Mędrców, którzy stworzyli Ajurwedę palił pomysł zgłębiania naturalnej inteligencji ciała, jego wrodzonej odporności na zużycie związane z życiem. Gdy świadomie pielęgnujemy dobre zdrowie poprzez praktyki uważnego stylu życia i ożywiające pożywienie oraz leki, nasze organizmy mogą się przemienić. Możemy objawić stan zdrowia, który wibruje odprężeniem, energią i płynnością. To właśnie jest ajurweda.

Definicja ajurwedy

Określenie *ajurweda* jest samookreślono. *Aju* odnosi się do „życia”, a *weda* do „wiedzy”. To „wiedza życia” jako całość szczegółowo omawiana przez ajurwedę i poprzez swoją nazwę szeroki zakres ajurwedy jako nauki staje się jasny. Dlatego ajurweda nie

powinna być postrzegana tylko jako kolejny naturalny system „zwalczania” choroby. Odrzucając podejście oparte na chorobie, ajurweda promuje pełną wigoru i radosną świadomość zdrowia, przede wszystkim wzbogacając jakość naszego życia. Robi to prosząc nas, byśmy wybrali środki, które wspomagają nasze samopoczucie, jak spożywanie czystych i świeżych gotowanych posiłków i przyjęcie codziennych i sezonowych rytuałów. Słynny ajurwedyjski mędrzec, znany jako Rishi Sushruta lub Mędrzec Sushruta, który żył prawdopodobnie na przełomie I i II wieku, uważany jest za ojca holistycznych operacji ajurwedy oraz za autora jednego z najważniejszych traktatów na ten temat. Stworzył on cudowną definicję zdrowia, która demonstruje prawdziwie rozległą wizję tego starożytnego sposobu leczenia. Według mędrca Sushruty zdrowy człowiek to taki, który cieszy się równowagą podstawowych fizjologicznych czynników – łącznie z trzema *doszami* (*vata*, *pitta* i *kapha*, które omówię szczegółowo) – a także stabilnością procesów trawiennych i metabolicznych, jędrnością tkanek biologicznych i sprawnym procesem wydalania. Gdy zdolności postrzegania zmysłowego, umysł i intelekt takiej osoby są w harmonii z wewnętrznym Ja, znanym jako *Atman*, to osiąga ona *swastha*, czyli optymalny stan zdrowia².

Zatem w ajurwedzie zdrowie jest stanem dobrego samopoczucia dzięki równowadze ciała fizycznego, zmysłów, psychiki i ducha. Ajurwedyjska definicja zdrowia – być może najstarsza definicja zdrowia, jaką mamy w systematycznym medycznym paradygmacie – wykracza znacznie poza zakres definicji zdrowia zachodniej medycyny jako „braku choroby”.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jeszcze rozszerza tę definicję: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)³”. Jednak WHO jeszcze nie dołączyła wymiaru duchowego, więc definicja ajurwedyjska jest bardziej rozległa.

Medycyna ajurwedyjska podchodzi do zdrowia człowieka wielowymiarowo: nie tylko do ciała i umysłu, ale również do duszy. Dzięki ajurwedzie możemy mieć nadzieję na odzyskanie zdrowia i dobrostanu w całej naszej złożoności: pod względem fizycznym (*sharirika*), umysłowym (*manasika*), zmysłowym (*airndrika*), społecznym (*samajika*) i oczywiście duchowym (*adhyatmika*).

W ajurwedzie wszystkie nasze doświadczenia są istotne, każde jedno z nich. W ajurwedzie nie jesteśmy tylko rozczłonkowanymi organami, strukturami i funkcjami. Jesteśmy czymś więcej niż nasze części cia-

ła, jesteśmy całością. Jesteśmy we wszystkich i wszyscy są w nas. I to nie są tylko moje słowa, są to nauki starożytnych mędrców ajurwedy.

Obecnie trwa poważna retoryka na temat wartości postrzegania, diagnozowania i leczenia pacjentów holistycznie, jednak tysiące lat temu ajurweda rozwinęła całkowicie praktyczny i użyteczny system do wdrażania tych holistycznych ideałów w zdrowie, włączając w to związki zdrowia ze środowiskiem, społeczeństwem i kulturą.

Pozwól, że dam ci przykład. Do Vedika Global przyszedł człowiek o imieniu Duncan, który szukał sposobu na uwolnienie się od nękających go objawów – i zamiast tego odnalazł *swastha*, stan głębokiego zdrowia odznaczający się wewnętrzną wolnością i spełnieniem, to doświadczenie było tak intensywne i radosne, że krzyczał: „czuję się jak miliard dolarów!”. Czy twoje wizyty w gabinetach lekarskich sprawiają, że krzyczysz z radości?

.....

CZUĆ SIĘ JAK MILIARD DOLARÓW DZIĘKI AJURWEDZIE!

Duncan trafił do Vedika Global na podstawowy kurs dbania o zdrowie dla początkujących. To było cztery lata temu. W międzyczasie wrócił dwa razy, by zrobić ten sam kurs.

Zapytałam go, dlaczego, a on wyszczerzył się w uśmiechu. „Wracam ze względu na jedzenie” – powiedział.

Żartował. Choć najwyraźniej bardzo smakowało mu jedzenie, to dzięki naszym zajęciom Duncan zyskiwał znacznie więcej niż pokarm. Ten sześćdziesięcioośmioletni mężczyzna był prawdziwym poszukującym, aktywnie zgłębiającym sposoby leczenia dla własnego uzdrowienia. Pięć lat wcześniej wiódł pełne i twórcze życie, nie zastanawiając się nad zdrowiem swojego ciała. Duncan z wykształcenia był psychologiem i miał za sobą trzy dekady doświadczenia zawodowego w przetwarzaniu danych. W wolnym czasie był wolontariuszem w szkole swojego dziecka i chodził na zajęcia do dziesiątek college'ów. W końcu uzyskał tytuł magistra duchowości stworzenia. Był w trakcie budowania swojego „wymarzonego domu” na szczycie wzgórza, otoczonego dwudziestoma pięcioma akrami pięknej zieleni, gdy spadł z dachu i jego życie dramatycznie się zmieniło.

Operacja pomogła mu zacząć chodzić bez kuli, a cała gama alternatywnych sposobów leczenia – terapia punktów spustowych, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, akupunktura, kręgarstwo i masaż leczniczy – prawie wyeliminowała pozostałe bóle.

W następnym roku Duncan odkrył ajurwedę i jego zdrowie prze-

budziło się, jego pozostałe problemy fizyczne rozwiązały się jeden po drugim. Początkowo samo jedzenie gotowanych ajurwedyjskich pokarmów cztery razy w tygodniu – dwóch w Vedika Global i dwóch z innym uczniem, który przygotowywał mu *khichadi* (danie z ryżu i soczewicy) doprowadziło do utraty 4,5 kg wagi w ciągu pierwszych kilku miesięcy „bez starania się!”. Duncan nie czuł, jakby cokolwiek poświęcał; podczas tych zdrowych wieczorów uważał jedzenie za pyszne i sycące.

Pod koniec pierwszego dwumiesięcznego kursu ustał kłopot z jamą nosową i gardłem, zniknęła problematyczna swędząca cysta i rozwiązał się problem trwających całe życie zaparć. Po poznaniu ajurwedyjskiego podejścia do nawadniania – kilka łyków wody, gdy był spragniony, a nie wmuszanie w siebie ośmiu szklanek wody dziennie – nie musiał już oddawać moczu co dwie godziny w ciągu nocy. Dzięki ajurwedyjskim wskazówkom dotyczącym ułatwiania zasypiania teraz zasypiał znacznie szybciej. Wcześniej spał przez zaledwie cztery godziny, a teraz przesypiał głęboko sześć do siedmiu godzin, a gdy się budził, był „gotowy do działania”. Duncan powiedział: „kiedy odkryłem ajurwedę, powiedziałem sobie «czuję się jak milion dolarów». Po ośmiu miesiącach jako uczeń teraz czuję się jak miliard dolarów!”.

Na dłuższą metę pomoc, jaką Duncan otrzymał od ajurwedy, była naprawdę bezcenna. W wieku sześćdziesięciu lat zaczął przyjmować leki na umiarkowanie podwyższone ciśnienie krwi i doświadczył negatywnego wpływu tych leków na pęcherz moczowy. Teraz, ponieważ zwracał uwagę na to, kiedy się budził i szedł spać, robił sobie codziennie masaż olejem i przestrzegał prostej ajurwedyjskiej diety, był w stanie skutecznie wyeliminować z codziennego życia wszystkie farmaceutyki. Jego ostatnie wyniki badań były najlepsze od pięciu lat. Napisał na blogu: „jednym z moich celów jest teraz życie zdrowo, szczęśliwie i bez bólu przez kolejnych trzydzieści lat, na szczycie mojej własnej góry w moim małym kamperze, w otoczeniu drzew, w spokoju i ciszy oraz wśród niesamowitych widoków. Dziękuję ajurwedo, że dzięki tobie uwierzyłem, iż to możliwe.

.....

Oryginalny zielony lek

Jako wyniesiony na ołtarze system myśli, ajurweda wyznaje jedną fundamentalną prawdę: *Im bliżej natury i jej dróg się znajdujemy, tym będziemy zdrowsi. Im dalej odejdziemy od natury, tym bardziej będziemy cierpieć.* Ajurwedyjscy mędracy zalecają świadome życie poprzez wyrównywanie naszej wewnętrznej natury

(mikrokosmosu) z zewnętrzną naturą (makrokosmosem). To dlatego w ajurwedzie jednostka i jej większe otoczenie – społeczne, interpersonalne, klimatyczne i również geograficzne – postrzegane są jako blisko połączone. Jakość naszego życia nie jest dodatkiem, który ma przypadkowy wpływ na nasze zdrowie – to najważniejszy aspekt naszego zdrowia.

Zgodnie z tym ajurweda ponownie wprowadza ludzkość w naturalne prawa, abyśmy mogli docenić fakt, że nasza wewnętrzna natura jest jednością z zewnętrzną naturą. Gdy poznamy i doświadczymy tej podstawowej jedności, zaczynamy rozluźniać się na najgłębszym poziomie. Zamiast walczyć z świadomością lub nieświadomością z prawami natury, zaczynamy aktywnie z nią współpracować.

To naprawdę wszystko, co musimy zrobić. Gdy po prostu zaprzestaniemy walki i pozwolimy naturze przejąć kontrolę, trwale zdrowie wzmocni swoją obecność, razem z towarzyszącymi mu komfortem, ulgą i radością. To takie proste. Tak więc ta książka o ajurwedzie jest o ponownym zaznajomieniu się z prawami i rytmem natury. Te nauki o zdrowiu są ustalone jako nauki o ajurwedyjskim stylu życia.

Pielęgnowanie spokoju przed zdrowiem

Ajurweda pokazuje, jak pielęgnować spokój dzięki fizycznym, psychologicznym i duchowym aspektom naszej egzystencji. W spokojnym ogrodzie ajurwedy zdrowie czeka na nas w ciszy i bez dramatów związanych z firmami ubezpieczeniowymi, lekami i ich skutkami ubocznymi oraz złowrogo wysokim ryzykiem eksperymentalnych operacji. W spokojnym ogrodzie ajurwedy kwiat zdrowia budzi się naturalnie, oddycha spokojnym powietrzem, wchłania ciepło i promienie naturalnego słońca, spija wodę spoczywającą na jego płatkach i wpuszcza korzenie głębiej w Ziemię. Ajurweda przypomina nam, że zdrowie nie jest źródłem dobrego samopoczucia; dobre samopoczucie jest źródłem zdrowia. Ponieważ sam organizm manifestuje się z praw natury, więc jest odżywiany przez kochających troskliwych i wiecznie spokojnych pomocników natury:

- Uprawną świętą inspirującą przestrzeń, w której możemy mieszkać w czystości
- Świeże powietrze wdychane głęboko, z radością i rozpoznaniem jego obecności w naszym jestestwie jako naszej życiowej siły
- Odpowiednie światło słoneczne, którego święte promienie ożywiają zarówno ciało, jak i umysł czystą
- Wodę pitną, która odżywia nasze jestestwo oraz gasi fizyczne i metaforyczne pragnienia
- Pokój z matką ziemią, która jest naszą pierwszą matką i która utrzymuje nas przy życiu oraz pokój z jej środowiskiem
- Naturalne, właściwe dla pór roku pokarmy gotowane z miłością i przyprawami, które utrzymują nas przy życiu
- Aktywność fizyczną, która ładuje nasze baterie i przesycza nas witalnością
- Seksualność, która wypełnia nas przyjemnością i śmiechem
- Sen, który odżywia nas w ramionach boskiej Matki
- I na koniec spokój umysłu dzięki odpoczynkowi i medytacji, które wiodą nas z powrotem do naszego duchowego wnętrza

Dzięki służbie tych wszystkich pomocników doświadczamy całkowitego zdrowia.

Głębokie przekonania ajurwedy istnieją od tysięcy lat i utrzymują, że dobrze wypoczęte, nakarmione ciało, czujące się komfortowo w swych naturalnych rytmach i wspomagane przez spokojną kontemplację będzie się ciągle ożywiać. To obietnica ajurwedy.

Na szczęście dla nas mędracy nie zastrzelili wzmacniającej zdrowie mądrości ani nie twierdzili, że ta

wiedza przeznaczona jest jedynie dla ludzi poszukujących i wierzących. Uznawali istnienie zbiorowego cierpienia i z łaskawym współczuciem deklarowali, że ajurweda jest uniwersalną wiedzą, która pozwoli pozbyć się tego cierpienia. Ajurweda jest więc wspaniałym darem dla całej ludzkości, pozostanie istotna w każdej erze i będzie miała zastosowanie dla całego życia – łącznie z roślinami i zwierzętami.

Ajurweda próbuje nie zwalczać choroby, ale wzmacniać naszą wrodzoną odporność i siłę, abyśmy mogli oprzeć się chorobie i zawsze cieszyć się dobrym zdrowiem. Ajurweda jest sposobem prowadzenia pełnego życia, ścieżką uważnego życia, dzięki któremu stajemy się mistrzami naszego własnego przeznaczenia i z satysfakcją realizujemy cele, łącznie z tymi związanymi z dostatkiem, przyjemnościami, samourzeczywistnieniem i samorealizacją. Ajurweda nie tylko zwraca nam prawo do ziemskiego zdrowia i dobrego samopoczucia, ale również daje nam możliwość połączenia się z naszą transcendentną duchową esencją. Najlepsze w tym wszystkim jest to, że ta droga do zdrowia jest niezwykle ekonomiczna: możesz stworzyć swoje zdrowie i zyskać dobre samopoczucie wprowadzając w domu, kuchni, ogrodzie oraz na kanapie do medytacji zasady ajurwed.

Ścieżka mądrości ajurwedyjskiego stylu życia

Mądrość stylu życia na wiele sposobów wyraża całą życiową podróż, którą podejmujemy uważnie, codziennie. W tym sensie ajurwedyjski styl życia jest drogą do zdrowia. Sanskryckie słowo opisujące tę drogę to *swasthavritta*. Celami *swasthavritta* jest zachowanie zdrowia zdrowych, unikanie przedwczesnego starzenia się i ostatecznie śmierci oraz wspieranie zdrowego i całkowicie szczęśliwego życia.

Pewne nadrzędne motywy nauki ajurwed, które wpływają na nas, gdy znajdujemy się na drodze do zdrowia, wyjaśniają powiązania pomiędzy naszym stanem zdrowia, a kosmosem. Poniżej krótko omawiam te motywy. Dodatkowo w tej książce przedstawiam trzy podstawy tej podróży, a mianowicie: sen, seks i pokarm. Te trzy dziedziny są bardzo ważne, jeśli mamy być naprawdę zdrowi.

Jedność makrokosmosu i mikrokosmosu

Dla ajurwed fundamentalne jest zrozumienie, że mikrokosmos (w tym przypadku organizm), czyli *pindanda*, nie różni się od makrokosmosu (natury, czyli wszechświata), znane-go jako *brahmada*. To oznacza, że ty i twoje otoczenie jesteście zasadniczo jednością. Jeśli się nad tym zastano-

wić, jest to oczywiste. Ty i wszechświat jesteście stworzeni z tych samych „rzeczy”. To, co hinduskie pisma nazywają pięcioma fizycznymi żywiołami (przestrzeń, powietrze, ogień, woda i ziemia), tworzy ludzkie ciało i każdy inny aspekt natury.

Makrokosmos i mikrokosmos znajdują się w stanie nieustannej interakcji

Interakcja pomiędzy indywidualną jednostką i światem reprezentowana jest przez rytmy chronobiologiczne – dzień i noc, zmiany pór roku. Trzeba stworzyć taki styl życia, który uznaje te rytmy. Ten styl życia musi pozwalać ludzkiemu organizmowi przystosowywać się do zmian, które następują w otoczeniu. Zachodnia tradycja każe nam stosować się do jednakowych recept na każdy dzień roku. Jednak, aby pozostać w równowadze ze zmieniającym się makrokosmosem ważne jest to, byśmy zmieniali nasze praktyki żywieniowe i stylu życia, aby odzwierciedlać zmiany pór roku.

Styl życia dostosowany do wielu rytmów

Ajurwedyjskie nauki o zdrowiu (swasthavritta) obejmują szczegółowe procedury związane z higieną (dinacharya), które należy stosować od momentu przebudzenia się do chwili pójścia spać, a także reguły stylu życia

dotyczące pór roku (ritucharya), które działają w połączeniu z codziennym stylem życia według pory roku.

Trzy filary zdrowia

Trzema filarami zdrowia, jak wspomniałam wcześniej, są sen, seks oraz pokarm i w nauce ajurwedyjskiego stylu życia do każdego z nich przywiązuje się dużą uwagę. Gdy wszystkie trzy są zrównoważone, człowiek jest właściwie odżywiony (nie za bardzo i nie za mało), odpowiednio wypoczęty (ani bardziej, ani mniej) i aktywny seksualnie (w zrównoważony sposób). Gdy w którejkolwiek z tych trzech ludzkich potrzeb brak niezbędnej równowagi, możemy i będziemy cierpieć na wiele różnych zaburzeń, od bólu głowy do niepłodności.

W mojej książce omówię praktyki stylu życia równoważące te trzy filary, a także inne podstawowe filozofie ajurwedyjskie oraz zasady i tradycje wspomagające zdrowie.

Zegar stylu życia

Zegar tyka w każdym okresie w ciągu dwudziestu czterech godzin; zegar, na który, jak mówi nam ajurweda, musimy być uważni, ponieważ za pomocą zmiany czasu wyznacza energetyczne zmiany w makrokosmosie. Dlatego mamy angażować się w aktywności

związane ze stylem życia, takie jak spanie, budzenie się, jedzenie i ćwiczenie, w równowadze ze zmianami energetycznymi makrokosmosu. Bez znajomości ajurwedę nadal możemy intuicyjnie stosować się do zegara – ponieważ jesteśmy stworzeniami natury i dzięki temu intuicyjnie możemy robić to, czego się od nas wymaga, na przykład poszukiwać jedzenia około południa – ale dzięki pomocy ajurwedę możemy mieć pewność, że trafiamy w sedno. Ajurweda wyjaśnia przyczyny rytmu, a poznanie powodów pomaga nam pozostać w linii zegarem natury. To dla tego rozdziały tej książki ułożone są zgodnie z porą dnia, poczynając od przebudzenia i kończąc na zasypianiu.

Czasami nasze wypełnione życie wydaje się wymagać, abyśmy żyli innym rytmem, by „wszystko ogarnąć” i wtedy możemy przegapić wskazówki od naszego wewnętrznego zegara. Technologia umożliwiła nam robienie wszystkiego o każdej porze. Możemy gotować jedzenie o każdej porze dnia i nocy. Możemy zaciemnić mieszkanie i spać przez cały dzień. Możemy przez całą noc pracować przy komputerze. W ten sposób nasze naturalne biosygnale mogą się poplątać. Gdy tak się stanie, musimy przeprogramować mózg, by stosował się do zegara ajurwedyjskiego stylu życia. Zewnętrzne stosowanie tego zegara pozwala naszym wewnętrznym

energiom uporządkować się i wyrównać z rytmem natury.

Trzy podstawowe siły we wszechświecie

Powód, dla którego ten zegar stylu życia jest dla nas tak ważny, to jego związek z opisanymi przez ajurwedę trzema podstawowymi siłami, zwanymi doszami – pitta, kapha i vata. Obszerniej opisuję dosze w rozdziale 1, ale pozwól, że to krótko o nich wspomnę, ponieważ nasz wewnętrzny zegar podlega ich wpływowi – wpływają one nieustannie w kosmosie i narzucają zmienność fizjologicznych procesów wszystkich żywych istot. W tym sensie dosze napędzają nasz „silnik życia”. Dosze dzielą się na trzy typy i można je podsumować w oparciu o ich aktywną (pitta), a statyczną (kapha) i zmienną (vata) naturę.

W ciągu życia, od narodzin do śmierci, dosze nieustannie pracują, by utrzymać proces zwany „życiem” i wszystko, czego potrzeba, aby pozostać żywym i funkcjonującym organizmem. Dosze powodują rozwój (pitta), egzystencję (kapha) i ostatecznie rozpad (vata) lub śmierć komórek. Reprezentują naszą zdolność anabolizmu (kapha), katabolizmu (vata) i metabolizmu (pitta).

Kapha dosza jest statyczna z natury. Jest podłożem trwałości, którą posiadamy, „byciem” organizmu,

możemy też powiedzieć, że solidna natura ciała reprezentowana jest i utrzymywana przez kapha doszę. Jednak nasze solidne ciało nie jest bierne, charakteryzuje się procesami chemicznymi, metabolicznymi i termicznymi. To domena pittы. I w końcu organizm ze swoją solidną i chemiczną naturą jest również ożywiony przez ruch, wibracje i rotację. Ruch o subtelnej, jak i namacalnej naturze, od ruchu myśli, do ruchu jelit, jest domeną doszy vata.

A co wspólnego mają dosze z naszym wewnętrznym i zewnętrznym zegarem? Wszystko!

Z powodu współpracy makrokosmosu i mikrokosmosu, wahania doszy w kosmosie wpływają na nasz wewnętrzny zegar. O określonych porach dnia jedna z trzech doszy osiąga szczyt w kosmosie i przez to wpływa na nasz indywidualny stan fizjologii i psychologii. Ajurweda doradza bycie uważnym przy pracy z tym przepliwem. Zbadajmy to dokładniej.

Energia statyczna: statyczny lub monotony stan energii, znany jako kapha dosza, w makrokosmosie osiąga zwykle szczyt od 6:00 do 10:00 i od 18:00 do 22:00. Dlatego o tych porach ciało i umysł odzwierciedlają analogiczną monotonię kapha, ponieważ makrokosmos i mikrokosmos są z natury wyrównane. Dlatego możemy doświadczać sen-

ności, ociężałości kończyn, a nawet pragnienia odłożenia na później ważnych projektów. Mądrość stylu życia nakazuje, że w takich chwilach, aby zrównoważyć fizjologiczną i psychologiczną monotonię, musimy świadomie podejmować działania odwrotnej natury; działania, które są „aktywne”, takie jak spacer, praca lub ćwiczenia fizyczne, a nie zwiększać monotonii poprzez sen, beczynność i bezmyślne jedzenie, które po prostu pozbawiają nas przytomności.

Aktywna energia: gdy szczyt osiąga stan energii aktywnej lub termicznej, znany jako pitta dosza – od 10:00 do 14:00 i od 22:00 do 2:00 – najlepiej zaangażować się w aktywności, które równoważą nadmierne generowanie ciepła, zamiast jeszcze je zwiększać. Zatem ajurweda radzi wybór cienia, uważnego odpoczynku, głębokiego oddychania, lekkiej zabawy, a nawet terapii sztuką, by uspokoić ostry stan umysłu. W sumie należy zjeść posiłek obfity na tyle, by zaspokoić zwiększony apetyt powodowany przez wzrost kosmicznej energii termicznej. I odwrotnie, wystawianie ciała na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, forsowne ćwiczenia, które generują ciepło oraz gorąca sauna nie są najlepszym wyborem na tę porę dnia. Jednakże pittę w makrokosmosie można dobrze wykorzystać, by zakończyć zadania będące w toku,

napisać wypracowanie lub wpis na blog albo zrobić cokolwiek innego, co wymaga aktywności umysłu.

Zmienna energia: gdy w końcu makrokosmos przejmuje zmienna energia, znana jako dosza vata – od 2:00 do 6:00 i od 14:00 do 18:00 – zaczyna manifestować się zmienność wszystkich naszych procesów fizycznych i umysłowych. Nasza energia, jasność umysłowa, a nawet trawienie stają się zmienne i możemy stać się humorzaści. W takim stanie zalecam

przerwę, przegrupowanie się i po prostu przeczekanie (jeśli możliwe) lub tylko wykonywanie rutynowych zadań. O tej porze praktyki, które rozluźniają człowieka, takie, jak medytacja, joga i głębokie oddychanie, są również wspaniałe, ponieważ mają równoważący wpływ.

Tak oto ta sama dosza wpływa na nas dwa razy w 24-godzinny cykl. Jednak za każdym razem powinniśmy reagować inaczej. Podsumowuje to tabela nr 1.

TABELA 1. Codzienny cykl doszy

	Dzień	Noc
Statyczna (Kapha)	Od 6:00 do 10:00. Działaj przeciwko jej biegowi: obudź się, bądź aktywny.	Od 18:00 do 22:00. Płyn z prądem: zwalnij tempo dla lepszego snu.
Aktywna (Pitta)	Od 10:00 do 14:00. Pozostań aktywny na zewnątrz.	Od 22:00 do 2:00. Pozostań aktywny wewnątrz: nie pracuj ani nie jedz; metabolizuj.
Zmienna (Vata)	Od 14:00 do 18:00. Rozluźnij się, przegrupuj, wyluzuj; zdrzemnij się, jeśli tego potrzebujesz, by odzyskać energię.	Od 2:00 do 6:00. Przez pierwszą część śpij i zacznij budzić się na zewnątrz około 4.30; wspaniały czas na jogę, medytację i inne duchowe praktyki.

Bieg codziennego ajurwedyjskiego stylu życia opiera się na zapamiętaniu tych trzech podstawowych

stanów energii. W tej książce omawiam oddziaływanie doszy na każdą jednostkę, wpływ doszy na takie rze-

czy, jak dieta i ćwiczenia fizyczne oraz potrzebę równoważenia doszy przez każdego z nas. Poniższa lista jest idealną codzienną rutyną według zegara ajurwedy – innymi słowy w oparciu o dosze. Każde zalecenie oparte jest na statusie podstawowych energii o określonej porze dnia. Więcej informacji o tych zaleceniach znajdziesz w następnych rozdziałach.

Przebudzenie: obudź się o 6:00 lub wcześniej. Najlepiej, aby czas pobudki wypadł półtorej godziny przed wschodem słońca, jak opisuję w rozdziale 2, „Celebrowanie przebudzonego nieba”.

Wydalenie: ajurweda oferuje ogrom mądrości, by zadbać, abyśmy poważnie podeszli do tego aspektu naszego stylu życia i skorzystali z jego codziennego oczyszczania ciała i umysłu, co omawiam w rozdziale 3, „Waga wydalania”. Ważne, aby uczynić z tego nawyk, gdy tak będzie, możemy wydalać produkty uboczne przemiany materii i toksyny w odpowiednim czasie, z łatwością i bez niewłaściwych objawów „choroby”.

Poranne odświeżenie i praktyki duchowe: przemij oczy, napij się wody, pokłoń się słońcu, wykonaj rytuały czczenia słońca i medytuj – jak opisałam w rozdziale 2.

Higiena jamy ustnej: stosuj składającą się z trzech kroków ajurwedyjską praktykę higieny jamy ustnej i składający się z pięciu kroków plan dla zdrowia jamy ustnej, jak opisałam w rozdziale 4, „Sztuka naturalnie promiennych uśmiechów”.

Masaż ciepłym olejem: O ile nie jest to przeciwwskazane, tę praktykę wykonuje się codziennie przed prysznicem szczegółowe instrukcje znajdziesz w rozdziale 5, „Rozkosz namaszczenia, kąpieli, dbania o zmysły i rytuałów urody”.

Prysznic/kąpiel: zawsze następuje po namaszczeniu. Szczegóły, jak stworzyć własne produkty do kąpieli znajdziesz w rozdziale 5.

Praktyki dbania o pięć zmysłów: Większość tych praktyk wykonuje się po kąpieli lub prysznicu. Zajrzyj do rozdziału 5.

Ćwiczenia fizyczne: wszelkie ćwiczenia aerobowe muszą być wykonywane przed jedzeniem. Dodatkowe instrukcje dotyczące ćwiczeń znajdziesz w rozdziale 7, „Sen, seks i aktywność fizyczna”.

Joga i pranajama: Pozycje jogi i głębokie oddychanie można wykonać albo przed namaszczeniem, albo po kąpieli i albo z ćwiczeniami fizyczny-

mi, albo jako główną formę ćwiczeń. Można je również wykonywać niezależnie w dalszej części dnia, o ile masz w miarę pusty żołądek. Szczegóły dotyczące ćwiczeń fizycznych i jogi znajdziesz w rozdziale 7.

Medytacja/oddawanie czci: To jest opcjonalne, ponieważ formalne rytuały oddawania czci są praktyką zalecaną kulturowo i nie są uniwersalnym zaleceniem. Tak czy inaczej, czy masz ołtarz czy nie, zalecane jest kilka minut połączenia z uniwersalną boską obecnością w ciszy lub za pomocą nucenia. W odpowiednich częściach dzielę się porannymi, wieczornymi, a także nuconymi pomiędzy posiłkami *mantrami* (świętymi dźwiękami, słowami lub zdaniami powtarzanymi podczas modlitwy lub medytacji).

Śniadanie: pierwszy posiłek dnia musi zostać zjedzony przed 8:00 rano. Możesz oczywiście zjeść go znacznie wcześniej, o ile skończysz poranne praktyki. Wszystko zależy od tego, kiedy wstaniesz. Im wcześniej rozpoczniesz poranną rutynę, tym wcześniej staniesz się głodny. Dla największych korzyści bioregulujących musisz postarać się trzymać tej samej rutyny, nawet w weekendy. Przepisy, a także zalecenia związane z porami roku znajdziesz w rozdziale 6, „Tworzenie świętych i sezonowych posiłków” i w aneksie 4, „Ajurwe-

dyjska dieta – przewodnik”. Zawsze zjadaj śniadanie lub jakikolwiek inny posiłek w oparciu o pory roku i siłę twojego trawiennego ognia. Ogień trawienny niekoniecznie oparty jest o doszach. Jeśli to możliwe, zjadaj posiłki twarzą na północ lub na północny wschód. Te i inne sugestie znajdziesz w rozdziale 6.

Po śniadaniu i przed lunchem:

Zaplanuj wykonanie najbardziej produktywniej i trudnej intelektualnie pracy w godzinach porannych. To czas pitta, który pomaga umysłowi najkorzystniej rozwiązać problemy.

Lunch: lunch może być największym posiłkiem w ciągu dnia, ponieważ jest to czas szczytu bardzo ostrej energii, pitta dosza. To wpływa na ogień trawienny, który również w tym czasie osiąga szczyt. Lunch najlepiej zjeść pomiędzy południem a 12.30. Nigdy nie należy go jeść po 14:00, kiedy zaczyna się czas vata i ogień trawienny może być bardziej nieobliczalny, a strawienie pełnego posiłku może stać się kłopotliwe. Jeśli z jakiegoś powodu przegapisz lunch, to po 14:00 możesz zjeść lekką ciepłą przekąskę lub wypić gotowane, przyprawione mleko. W rozdziale 6 znajdziesz informacje o tym, co należy i czego nie należy robić, a w aneksie 4 przepisy.

Sto kroków: jeśli możesz, po lunchu usiądź w pozycji pioruna (*vajrasana*), a następnie przejdź sto kroków. Ta odrobina fizycznej aktywności zwalcza gromadzącą się w organizmie energię monotonii, czyli kapha. Bez względu na to, jakim typem doszy jesteś, nie kładź się do łóżka ani nie wyciągaj w fotelu, by uciąć sobie popołudniową drzemkę. Po lekkim wysiłku fizycznym wróć do pracy.

Pięciominutowa przerwa o 14:00: przerwa na relaks wczesnym popołudniem, nawet zaledwie pięciominutowa, jest ważna, ponieważ zaczyna się stan zmiennej energii, vata. Ta przerwa pomoże ci się skoncentrować. Dobrym pomysłem jest napięcie się ciepłej wody, ponieważ ciepło równoważy watę (reguły równoważenia energii, czyli doszy, znajdziesz w rozdziale 1, „Nauka i duchowość ajurwedy”). Oddzielnie, oprócz ciepłej wody (ponieważ nigdy nie mieszamy dwóch rzeczy), możesz również zjeść łyżkę czystego, surowego niegotowanego miodu. To szczególnie dobry pomysł, gdy tracisz energię. Następnie znów możesz powrócić do pracy. Jednak po 14:00 staraj się wykonywać lekką pracę, na pewno nie intensywną pracę fizyczną. Powtórzę, jest to czas vata i to nie jest moment, kiedy chcesz pomóc przyjacielowi w przeprowadzce do nowego mieszkania.

Pięciominutowa przerwa o 16:00:

Jeśli pominiesz przerwę o 14:00, przerwa na przekąskę o 16:00 będzie istotna. Możesz również zrobić sobie obie przerwy, jeśli jesteś w stanie wcisnąć je w swój grafik pracy. Te pięciominutowe przerwy na zadbanie o siebie działają na korzyść twojego dobrego samopoczucia. To doskonały czas, by zjeść sezonowy owoc, małą porcję równoważącej vata gotowanej przekąski (słodkiej lub słonej) lub wypić ciepły napój. Nie pij jednak napoju razem z przekąską i nie jedz nabiału ani jogurtu razem z owocem. Sugestie dotyczące przekąsek i informacje o zalecanych rozmiarach oraz sezonowej odpowiedniości znajdziesz w rozdziale 6.

Opcje dotyczące aktywności fizycznej: od 17:00 do 17.30 możesz odbyć wieczorną sesję jogi i pranajamy. To pozwoli ci się skoncentrować na dalszą część wieczoru. Joga przynosi też ulgę w zmęczeniu, które może nagromadzić się w ciągu dnia. Ta sesja powinna być lżejsza od porannej, ponieważ o tej porze energia pozostaje zmienna. Jeśli masz ograniczenia czasowe (musisz przygotować obiad, pomóc dzieciom w pracy domowej lub masz mnóstwo innych zadań), to przynajmniej zaplanuj krótki spacer lub po prostu usiądź w cichym miejscu i wykonaj ćwiczenia oddechowe z zamkniętymi

oczami. Nawet pięć minut pomoże ci odzyskać energię. Pomysły znajdziesz w rozdziale 7.

Kolacja: zjedz wieczorny posiłek przed 19:00. To powinien być najlepszy posiłek w ciągu dnia, ponieważ rozpoczęła się statyczna energia i twoje trawienie może nie być tak skuteczne, jak w ciągu dnia. Ten posiłek oczywiście powinien być zgodny z porą roku i łatwy do strawienia. Pomysły i zasady dotyczące posiłków znajdziesz w rozdziale 6. Jeśli pomijasz ten posiłek, to przynajmniej napij się gorącej wody lub, jeśli pozwala na to twój ogień trawienny, wypij powoli i spokojnie gotowane przyprawione mleko.

Czas po kolacji i przed snem: jeśli pozwala na to pogoda, po kolacji idź na spokojny spacer, sam lub z rodziną albo przyjaciółmi. Następnie zajmij się przyjemnymi czynnościami, które sprawiają ci przyjemność – czytaniem, praktykowaniem troski o siebie i miłości własnej, modlitwą, medytacją, spotkaniem z przyjaciółmi i rodziną. To nie jest czas, by pracować przy komputerze, przeglądać akta, zajmować się rachunkami, wypełniać ciężkie obowiązki domowe, itd. Wykonuj tylko łatwe, rutynowe zadania, które pozwolą ci cieszyć się miłym towarzystwem, rozrywką lub możliwością nauk duchowych.

Praktyki przed snem: aby wykorzystać statyczną energię, która kończy się o 22:00, powinieneś przygotować się i położyć do łóżka przed 22:00. Energia kapha w makrokosmosie pomoże ci skuteczniej wywołać sen w mikrokosmosie (to ty!). Zasady i zalecenia dotyczące dobrego snu znajdziesz w rozdziale 7. Jeśli jesteś aktywny seksualnie, ajurweda uważa, że lepiej jest uprawiać seks wieczorem przed snem, niż rano po przebudzeniu. Rozdział 7 zawiera też zalecenia dotyczące ajurwedyjskich praktyk seksualnych.

Pora snu: postaraj się włączyć do codziennej rutyny ajurwedyjskie praktyki na dobry sen, przedstawione w rozdziale 7. Nawet jeśli nie masz obecnie problemów ze snem, te praktyki zapobiegają pojawieniu się problemów w przyszłości. W rozdziale 7 objaśniłam również pewne duchowe kontemplacje i wieczorne mantry.

Jak korzystać z tej książki

Ta książka przeznaczona jest, by wspierać twoje zrozumienie i stosowanie mądrości ajurwedyjskiego stylu życia. Sugeruję, abyś czytając rozdział 1, „Nauka i duchowość ajurwedy”, robił notatki ze wszystkiego, co wyda ci się istotne. Później, w kolejnych rozdziałach, możesz przejść do każdego tematu, który wyda ci

się najbardziej interesujący, w jakiegokolwiek kolejności. W ten sposób znajdziesz wszystkie niezbędne informacje, których potrzebujesz, by dzięki mądrości ajurwedyjskiego stylu życia stworzyć własny, spersonalizowany styl życia.

Później możesz powrócić do książki w wolnym czasie, mam nadzieję, że często, by kontynuować zgłębianie tematu. Starożytny chiński filozof Laozi powiedział: „Nawet najdalszą podróż rozpoczyna pierwszy krok”. Zatem rozluźnij się i rób po jednym kroku na raz i nawet jak zrobisz jeden krok, zbliżysz się do swojego celu, którym jest zdrowie i trwale dobre samopoczucie.

Mądrość ajurwedyjskiego stylu życia można stosować zarówno w chorobie, jak i w zdrowiu. Chroni ona zdrowie zdrowych i przywraca utracone zdrowie chorym. To drugie niebezpośrednio, łącząc nas z powrotem z większymi rytmami, inteligencją natury. W końcu to dystansowanie się do natury jest źródłem wszystkich chorób.

Dlatego bez względu na to, na jakim etapie życia jesteś i jaką okropną diagnozę usłyszałeś, dobra wiadomość jest taka, że od dziś możesz zacząć wieść życie inspirowane ajurwedą. Możesz wybrać się do swojego lekarza, ponieważ to zawsze jest dobry pomysł, ale te praktyki nie są praktykami „medycznymi” i wcale

nie wymagają zmian w narzuconym reżimie. Przede wszystkim pozwól się prowadzić zdrowemu rozsądkowi, który podpowie ci, które zmiany stylu życia jesteś gotów wprowadzić od razu, a które później lub nigdy. To nie jest przymus.

Jeśli już pracujesz z praktykiem ajurwedy (aby pokonać konkretną chorobę), to jestem pewna, że będzie on zadowolony, iż czytasz tę książkę i wdrażasz zawarte w niej zalecenia, co wspomaga radzenie sobie z chorobą (zwykle jest domena doświadczanego praktyka, nie tej książki).

Każda jedna z praktyk przedstawionych w tej książce pochodzi ze starożytnych i dobrze poinformowanych głównych pism ajurwedy (znanych jako Shastra) i dlatego możesz być pewien, że masz do czynienia z autentyczną wiedzą udostępnioną współczesnym wrażliwym. Lekcje dotyczące stylu życia nie są oparte na „być może”. Możesz uczyć się od podstaw, abyś mógł zacząć wykorzystywać własne rozróżnianie i doświadczenie, by zobaczyć, że mądrość ajurwedyjskiego stylu życia rzeczywiście odzwierciedla uniwersalną prawdę.

Na koniec pozwól, że zasugeruję, abyś ćwiczył cierpliwość. Styl życia ajurwedy nie jest szybkim sposobem, ale jeśli z oddaniem będziesz stosował się do przedstawionych w książce rad, w ciągu kilku tygodni zaczniesz

doświadczać dostrzegalnych korzyści, takich jak wyraźnie obniżony poziom stresu, poprawa snu, lepsza odporność, większa wytrzymałość fizyczna, lepszy nastrój, większa jasność umysłu, entuzjazm, radość i zwiększona kreatywność.

Zasługujesz na zdrowie. Gdy zastosujesz się do ajurwedyjskich nakazów właściwego życia, odżywiania się, myślenia, seksu, aktywności fizycznej, snu i czasu wolnego, będziesz wiódł styl życia, który współgra z inteligencją natury. Ten styl życia będzie cię chronił i poprawiał twoje zdrowie fizyczne, psychologiczne, społeczne, moralne i duchowe. Objawisz zdrowie, na które zasługujesz.

Dobrze przeżyty dzień

Czasami lubię myśleć o świecie ajurwedy jako o wspaniałym mistycznym lesie z uzdrawiającymi powodziami, leczniczymi rzekami i wodospadami, które przekazują błogosławieństwa. Ten las znajduje się na peryferiach cieszącego się złą sławą miejskiego krajobrazu, który nieustannie okrada nas ze zdrowia i dobrego samopoczucia. Każdy, kto wchodzi do lasu ajurwedy i jedynie siada w cieniu jego ogromnych starożytnych drzew, witany jest przez starożytnych mędrców, którzy uczą, że, prawdziwe zdrowie jest wrodzonym prawem każdej istoty ludzkiej. Ta lekcja mówi nam, że

każdy z nas jest samouzdrawiającym się stworzeniem, które może wykorzystać mnogość narzędzi natury, by przywrócić, odnowić i odtworzyć siebie i to w wybranym przez nas czasie.

Gdy odwracasz się i ruszasz w kierunku zaczarowanego lasu ajurwedy, świat, który dzisiaj znasz – z jego sprzecznymi teoriami medycznymi, niepokojącymi skutkami ubocznymi, upadającymi krótkoterminowymi badaniami, kiedy miliony ludzi wciąż cierpią na niekontrolowane, siejące spustoszenie choroby, i lekami, których przyjmowanie ma nieuleczalne i nieodwracalne konsekwencje – zostanie za tobą, jak zły sen.

W tym lesie ajurwedy znajduje się wijąca się ścieżka. Kroczenie tą ścieżką wymaga wewnętrznego przebudzenia i akceptacji osobistej odpowiedzialności za żeglowanie przez życie. Stan senności, oszukiwania samego siebie i bierności umysłu nie pomaga tym z nas, którzy pragną kroczyć ajurwedyjską ścieżką.

Nawyki zaniedbywania siebie i zdradzania samego siebie mogą początkowo wydawać się łatwe. Podobnie jak chwasty, pojawiają się i rozwijają przez naszą niedbałość. Związani przez nieskuteczne nawyki, uzależnienia oraz negatywności, wielu z nas żyje dość nieudolnie. Ajurwedyjski styl życia jest sam sobie formą sztuki; środkiem, który zachęca nas do medytowania, planowania i ostrożne-

go rozważania naszych opcji – i dopiero wtedy dokonywania wyboru.

Gdy wejdziemy do lasu, piękno egzotycznego i majestatycznego drzewa uważności zaczyna naturalnie czynić nas bardziej uważnymi, by pomóc nam znaleźć i pozbyć się naszych własnych „chwastów”: nawyków lenistwa, plotkowania, zasypiania, pomijania posiłków, objadania się i ogólnego chronicznego marnotrawienia czasu i przestrzeni. To są złe nawyki, które podkopują nasze zdrowie i powodują stres w naszym życiu. Przy małym wysiłku z naszej strony to drzewo uważności zaczaruje nas, byśmy stali się uważnymi.

Mądrość ajurwedyjskiego stylu życia, wyuczona z cierpliwością i przesycająca twoją duszę działa jak niszczyiciel chwastów. Wiedza zawarta w tej mądrości posiada moc

odnowienia twojej świadomości i wyniesienia cię poza negatywne nawyki, abyś powoli i miarowo przekraczał standardowe tryby, które już ci nie służą i z wdzięcznością uczył się nowych sposobów dbania o siebie.

Przez tysiące lat moja rodzina ukazywała ludzkości radosną drogę do trwałego zdrowia ciała, umysłu i duszy. A dzisiaj ja pokornie dzielę się moją wiedzą z tobą. Zapraszam cię, abyś z każdego dnia uczynił dzień ochrony i odzyskiwania zdrowia, za pomocą sztuki, zgodnie z którą żyjesz. Pamiętam, jak mój nauczyciel Baba mówił mi: *„dobrze przeżyty dzień jest lekiem sam w sobie”*. Rzeczywiście, jego mądre nauki dziś zyskują większe niż kiedykolwiek znaczenie i nie mogę się już doczekać niesamowitego zdrowia i dobrego samopoczucia, które objawiają się w tej książce.