

Cate Stillman

# Ajurveda

*10 kluczowych nawyków,  
które sprawia, że Twoje  
ciało i życie rozkwitnie*





Cate Stillman

# Ajurveda

*10 kluczowych nawyków,  
które sprawiają, że Twoje  
ciało i życie rozkwitnie*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



## Opinie o książce:

*Cate Stillman w rewelacyjny sposób wydestylowała to, co najlepsze z wiekowej i często skomplikowanej sztuki ajurwedy. W zwięzły i praktyczny sposób opowiada, jak zmiana prostych nawyków może zupełnie odmienić życie współczesnego człowieka i zapewnić mu doskonałe zdrowie.*

– **dr MARK HYMAN**, dyrektor ds. medycznych, Cleveland Clinic's Center for Functional Medicine, jedenastokrotny laureat tytułu najlepszego autora *New York Times*

*Ajurweda to znacznie więcej niż starożytna hinduska medycyna – to kawał niesamowitej wiedzy, którą Cate Stillman wkłada wprost w Twoje ręce, dokładnie tam, gdzie jej miejsce. Książka opisuje ajurwedyjskie praktyki, które są logiczne i wykonalne dla każdego nowoczesnego człowieka.*

– **JOHN DOUILLARD**, popularny pisarz, założyciel LifeSpa.com

*Ta książka dostarcza czytelnikowi starożytnej mądrości ajurwedy w dziesięciu prostych, praktycznych krokach. W części naszego mózgu nazywanej wzgórzem mieszka mały gen, który rządzi wewnętrznym zegarem naszych ciał. Nauki Stillman w łagodny sposób wpływają na ten niezwykle subtelny mechanizm i przynoszą nam harmonię, szczęście i długie życie. Ta książka zmieni twoje ciało, umysł i świadomość, abys mógł żyć pełnią życia!*

– **VASANT LAD**, absolwent University of Pume (kierunku Ajurweda, Medycyna i Chirurgia), Magister Wiedzy Ajurwedyjskiej, założyciel The Ayurvedic Institute

*W tej książce znajdziesz mapę do osiągnięcia jak najlepszego zdrowia naszych ciał – tej wielkiej tajemnicy, w której żyjemy. Wprowadzenie w życie dziesięciu nawyków opisywanych przez Cate pozwoli ci odnaleźć równowagę i cel istnienia w tych burzliwych, interesujących czasach, w których przyszło nam żyć. Serdecznie ci to polecam!*

– **ANA T. FORREST**, twórczyni Forrest Yoga

*Piękno starożytnej tradycji ajurwedyjskiej polega na tym, że opiera się ona na konieczności stosowania rytuałów odpowiednich dla ciała, umysłu i duszy. Metoda Rozkwitaj jest jak powrót do domu. Ta książka pokazuje sposoby na prawdziwe poznanie tego, kim naprawdę jesteśmy. Pozwala wstąpić we własną duchowość dzięki praktykom skupionym na ciele fizycznym. To niesamowity podręcznik o tym, w jaki sposób traktować własne ciało niby świątynię, co z kolei pozwoli ci lepiej zarządzać własnym życiem i wprowadzić do niego znacznie więcej radości.*

– **dr DEANNA MINICH**, autorka

*Świat wokół nas coraz bardziej się komplikuje i coraz łatwiej zapominamy, że najdoskonalsze narzędzia pozwalające na wprowadzenie do naszego życia pozytywnych zmian są zazwyczaj najprostsze. Zmień swoje nawyki, a zmienisz swoje życie! Cate Stillman przestudiowała ajurwedyjskie nauki i dostosowała je do współczesnego świata. W tej książce opisuje praktyczne narzędzia, które pomagają dostosować się do rytmu Życia, dowiedzieć się, czego nasze ciała najbardziej pragną. Jeśli tylko naprawdę podejmiesz wysiłek, żeby wprowadzić te dziesięć nawyków do swojego życia, nagroda na pewno cię nie ominie.*

– **ROBERT SVOBODA**, absolwent kierunku Ajurweda, Medycyna i Chirurgia (Ayurvedacharya)

*Cate Stillman jest uzdrowicielką i pasjonatką samouzdrawienia poprzez jogę i ajurwedę. Dzięki tej książce nauczysz się, w jaki sposób słuchać swojego ciała i odżywiać je poprzez zmianę własnych nawyków i skupianie się na podejmowaniu pozytywnych decyzji, które przyniosą ci radość i zdrowie.*

– **MAYA TIWARI**, propagatorka ajurwedę,  
pisarka i humanitarystka

*Jak wielu z nas odczuwa dyskomfort, bo wie, co powinniśmy robić dla naszego zdrowia, a jednocześnie ma świadomość, jak mało rzeczywiście dla niego robimy? Cate Stillman wykorzystata całe dekady swojego wykształcenia i doświadczenia, dzięki czemu oferuje nam możliwość przerzucenia mostu nad tą przepaścią. Prowadzi czytelnika przez niesamowity program złożony z dziesięciu prostych kroków aż do prawdziwego rozkwitu.*

– **dr ERIC GRASSER, MD, CAY**

*W tej książce można znaleźć rady, które są w stanie zmienić życie każdego z nas. Nie ma tu bezsensownego gadania, są za to sposoby na zachowanie zdrowia. Uwielbiam sposób, w jaki Cate zachęca swoich czytelników do działania tak, że i oni stają się mistrzami ajurwedę.*

– **TALYA LUTZKER**, autorka

*To prawdziwy manifest. Cate Stillman chce ci pokazać, że możesz kwitnąć, a nie tylko egzystować. Książka jest po brzegi wypakowana dobrymi radami na temat snu, odżywiania, aktywności fizycznej, relacji z samym sobą i z innymi. Z każdej strony bije jej entuzjazm i pozytywne nastawienie do życia.*

– **dr MARK MENOLASCINO**, autor

*Program Rozkwitaj pokazuje całą mądrość ajurwedy w pozytywny, inspirujący sposób. Styl Cate od pierwszych stron angażuje czytelnika i od początku wskazuje drogę do sukcesu. Tworzenie nowych nawyków to rzecz prawdziwie rewolucyjna a z tą książką dowiesz się, w jaki sposób zrobić to skutecznie.*

– **KATE O'DONNELL** – instruktorka nowoczesnej jogi, autorka

*Cate w genialny sposób dzieli się niesamowitymi ajurwedyjskimi sposobami na dbanie o siebie, a w dodatku robi to w prosty, metodyczny i radosny sposób. Ta książka jest nieocenionym przewodnikiem dla każdego, kto jest zainteresowany prawdziwą transformacją i samouzdrawieniem.*

– **SCOTT BLOSSOM**, założyciel Shunyata Yoga



## Spis treści

	Masz tylko jedno ciało . . . . .	13
<b>Część 1</b>	<b>Wstęp</b>	
	W jaki sposób projektujesz własne ciało? . . . . .	17
	W jaki sposób ajurweda pomaga obchodzić się z własnym ciałem?. . . . .	29
	Szybki kurs rozwoju nawyków. . . . .	37
<b>Część 2</b>	<b>10 nawyków pomagających rozkwitnąć</b>	
<b>NAWYK 1</b>	Jedz wcześniejszą i lżejszą kolację. . . . .	55
<b>NAWYK 2</b>	Idź wcześniej spać . . . . .	79
<b>NAWYK 3</b>	Dobrze zacznij dzień. . . . .	99
<b>NAWYK 4</b>	Pamiętaj o oddechu . . . . .	115
<b>NAWYK 5</b>	Dieta roślinna twoim paliwem. . . . .	133
<b>INTERLUDIUM</b>	Nawyki w związkach z ludźmi . . . . .	153
<b>NAWYK 6</b>	Masuj swoje ciało. Sam . . . . .	175
<b>NAWYK 7</b>	Siedź w ciszy. . . . .	189
<b>NAWYK 8</b>	Wybieraj zdrowiej. Jak jeść? . . . . .	209
<b>NAWYK 9</b>	Przebudź swoje zmysły. . . . .	231
<b>NAWYK 10</b>	Żyj lekko . . . . .	247

<b>Część 3</b>	<b>Zakończenie</b>	
	Końca nie ma . . . . .	263
	Sadhana w kuchni – wprowadź oświecenie do kuchni . . . . .	271
	Lista zadań / Pomoce naukowe . . . . .	283
	Otwórz klub książki dla <i>Rozkwitaj</i> . . . . .	287
	Nieco inspiracji od uczestników kursu . . . . .	295
	Źródła wiedzy . . . . .	301
	Słowniczek. . . . .	303
	Przypisy . . . . .	311
	O Autorce . . . . .	317

## W jaki sposób ajurweda pomaga obchodzić się z własnym ciałem?

**W** tej książce nie znajdziesz opisów magicznych eliksirów ani peanów na cześć bardzo drogiego super jedzenia. To nie od nich zależy to, jaki kształt przyjmie twoje ciało, ale od twoich *codziennych nawyków*.

Pewnie, słowo „nawyk” nie brzmi szczególnie ekscytująco. Może nawet wstrząsas się nieco z obrzydzenia, kiedy je słyszysz. Uwierz jednak, obserwowałam ludzi, którzy przez całe lata nie mieli chęci do życia i nagle ją odzyskiwali, bo to nawyki kształtują życie. One też determinują, jak będzie wyglądała nasza przyszłość. William Durant wspaniale zinterpretował nauki Arystotelesa. Napisał w swojej pracy: *Jesteśmy tym, co regularnie robimy, a zatem doskonałość nie jest przypadkiem. Jest nawykiem*<sup>1</sup>.

Czy nawyki, którym obecnie hołdujesz przyniosą ci taką przyszłość, jakiej chcesz? Czy stworzą dla ciebie ciało, jakiego pragniesz? Czy z wiekiem je poprawiasz, czy mądrzej do nich podchodzisz? Czy są one w stanie wpłynąć na przyszłe pokolenia? Na społeczność, w której żyjesz? Czy pomagają innym żyć zdrowiej? Kiedy w swoich nawykach zobaczysz odbicie własnej,

zwiększającej się mądrości, zobaczysz, w jaki sposób mogą one ewoluować. W sanskrycie ten proces nazywa się *vinayam*.

Wiesz, kiedy jesteś w stanie zrozumieć proces kultury? Kiedy samodzielnie zrobisz kapustę kiszoną. Dokładnie tak, jak marynowanie jedzenia przez dłuższy okres czasu, kultywacja następuje tylko wtedy, kiedy czas i okoliczności temu sprzyjają. Kiedy kisisz kapustę, sok, a wraz z nim smak, dojrzewa. *Vinayam* to właśnie takie dojrzewanie, które jest wynikiem stosowania dyscypliny i konkretnego zestawu ćwiczeń. Twoim celem jest właśnie kultywacja nawyków, które mają swoje źródło w twojej wewnętrznej mądrości. Wejdiesz do świata *vinayam*, kiedy spokojnie i powoli będziesz powtarzać pozytywne zachowania, nie zapominając o dyscyplinie.

Nie porzucajmy jednak jeszcze tej metafory kiszonej kapusty. Dokładnie tak samo dzieje się z ludźmi. Zobacz, kiedy kapusta osiąga już taki stan, jakiego chcesz, kiedy jej smak jest idealny, przenosisz ją do lodówki, żeby go zachować. Kapusta nadal będzie się kisić, ale w sposób znacznie wolniejszy, smak zacznie się pogłębiać. Z kultywacją nawyków jest identycznie. Żyjesz zgodnie z *vinayam*, kiedy to, czego się uczysz, wpływa na wybory, jakich dokonujesz. Kiedy się starzejesz, nic się nie kończy. Wręcz przeciwnie, budzisz się!

## **Rozwinięte nawyki + Regularność = Najlepszy z możliwych styl życia**

To ty masz władzę nad tym, w jaki sposób rozwija się twoje życie i co dzieje się z twoim ciałem. Aby poprawić swoją *dharmę* (czyli cel swojego życia) potrzebujesz nie tylko nowych nawyków. Musisz też nauczyć się powtarzania i regularności.

W poniedziałek rano wypijasz kubek kawy, we wtorek rano wypijasz kubek kawy, we środę rano wypijasz kubek kawy i tak każdego dnia, przez 365 dni w roku, przez pięćdziesiąt lat. Jak na

to reagują twoje nerki? A skóra? Nerwy? Poziom energii? A co, gdybyś zastąpił kawę zielonym koktajlem? Albo chociaż pił kawę i zielony koktajl? Jak to wpłynie na twoje nerki? Jak będziesz sypiał? Co się stanie z twoimi emocjami? Albo, co się zmieni w twoich relacjach z innymi? Nigdy nie będziesz wiedział, co może się stać, jeśli nie zmienisz swoich nawyków na takie, które są dla ciebie dobre.

Wiesz, jest jeszcze jedno słowo w sanskrycie, które chciałabym, żebyś poznał. To *abhayasa*. Oznacza ono celowe, regularne powtarzanie czynności, które służą rozwojowi duchowemu lub innej długofalowej korzyści. *Abhayasa* pojawia się zawsze, kiedy porzucasz destrukcyjny nawyk na korzyść pozytywnego. A kiedy te nawyki podlegają coraz poważniejszym zmianom, ponieważ ty sam ewoluujesz, zyskujesz siłę do stworzenia sobie takiego życia, i takiego ciała, na jakim ci zależy.

W jaki sposób się rozwijasz? Kiedy eksperymentujesz. Kiedy jesteś czegoś ciekaw. Ciekawość jest elementem koniecznym dla ewolucji nawyków. Wstąp do swojego wewnętrznego biochemicznego laboratorium i ulepsz swoje ciało, umysł i wszystkie doświadczenia związane z emocjami, związkami z ludźmi i duchowością. Ludzie zostali stworzeni, aby uczyć się ze swoich doświadczeń. Kiedy na to pozwalasz, twoje wybory stają się lepsze dla ciebie samego, ale kiedy stawiasz opór, cierpisz.

Jeśli chcesz być bardziej zadowolony ze swojego ciała, słuchaj, co ma ci do powiedzenia. Zwolnij, zastanów się, co czujesz, przyjrzyj się swoim emocjom, zauważ oznaki zmęczenia, dowiedz się, jakiego rodzaju jedzenie dobrze na ciebie działa i słuchaj swojego ciała, kiedy chce odpocząć, albo wręcz przeciwnie – zając się jakąś aktywnością. Wgląd w siebie i podejmowanie lepszych decyzji – od tego właśnie należy zacząć. Przejmij kontrolę nad związkami przyczynowo – skutkowymi.

W jodze takie związki przyczynowo – skutkowe nazywamy *karmą*, która jest wynikiem podjętego działania. Siły, bowiem, pojawiają się na świecie parami. Fizyk, Izaak Newton twierdził, że każda akcja wyzwała reakcję o identycznej sile i kierunku. A twoje wewnętrzne laboratorium biochemiczne nie jest żadnym wyjątkiem. Jeśli istnieje jakaś reakcja, na której ci zależy, pracuj nad wyzwalającą ją akcją. Staraj się, aby była jak najlepsza. A jeśli jakiś efekt ci nie pasuje, powstrzymaj się od wykonywania wywołujących go czynności. Kluczem do sukcesu przy eksperymentowaniu jest dokładne przerobienie tego, czego się nauczyłeś i wprowadzenie niezbędnych poprawek do kolejnego eksperymentu. Tylko w taki sposób zbudujesz dla siebie lepszą przyszłość.

## Celowe, przemyślane działanie i słuchanie

Z każdym nawykiem związana jest intencja albo ładunek energetyczny. W Liście do Galatów w Biblii możemy przeczytać „A co człowiek sieje, to i żąć będzie”. Pamiętaj, nie chodzi tylko o nawyki. To, czego potrzebujesz, to przemyślane, celowe działania, które dadzą ci siłę potrzebną do powtarzania tych doświadczeń, które są dla ciebie dobre. Zastanawianie się nad tym, co robisz i świadome podejmowanie decyzji, to kluczowe działania w procesie rozwoju dobrych nawyków.

Równie ważnym narzędziem jest słuchanie tego, co twoje ciało ma do powiedzenia. Jeśli chcesz rozkwitać, musisz słuchać. Zwolnij, żeby móc znaleźć łączność ze swoimi emocjami; rozpoznawaj sygnały zmęczenia; szukaj tych, które powiedzą ci, jakie pokarmy są dla ciebie dobre, słuchaj, jeśli twoje ciało chce być aktywne, i słuchaj, kiedy chce odpocząć. Wraz ze słuchaniem pojawi się zaufanie. Zaczyniesz podejmować decyzje, które pozytywnie wpłyną na to co myślisz i na to jak się czujesz.

Kiedy nie poświęcasz czasu na to, aby sprawdzić jak się czujesz, aby wsłuchać się w siebie i ignorujesz własne potrzeby, tracisz kontakt z własnym ja. Kiedy lekceważysz swoje ciało, ono przestaje ci ufać. Kiedy nie słuchasz, co ma ci do powiedzenia twoje ciało, emocje czy myśli, tracisz możliwość dokonania pozytywnych zmian. Jeśli coś idzie nie tak, a ty niczego nie zmienisz, stracisz łączność z własnym ciałem i przestaniesz uświadamiać sobie, czego naprawdę pragniesz. Zagubisz się albo zachorujesz.

10 nawyków pomagających rozkwitnąć da ci pewną strukturę, na której zbudujesz zasady słuchania własnego ciała. Poprowadzi cię ona w stronę świętszego, bardziej otwartego, pełniejszego życia. Każdy może stać się mistrzem. W trakcie tego procesu staniesz się wrażliwszy na wszystkie fizyczne, umysłowe i emocjonalne sygnały, jakie wysyła twoje ciało. To z kolei pozytywnie wpłynie na twój poziom energii, na to jak sypiasz i na całość twojego życia.

Kiedy stosujesz nawyki, które nie są dla ciebie dobre, twoje ciało może zdryfować w kierunku choroby (ang. *disease*, gdzie „*dis*” oznacza zaprzeczenie, odwrócenie, a „*ease*” wolność od trudności, wysiłku). Choroba jest zatem niczym innym, jak właśnie trudnościami, wysiłkiem, kłopotami. Ajurweda wymienia trzy przyczyny chorób:

- *Prajnaparadha* – dokonywanie złych wyborów
- *Asatmendriyarthasamyoga* – ignorowanie własnych zmysłów
- *Parinama* – upływ czasu

Te wszystkie powody opisują błędne koło, w którym znajdujesz się, kiedy nie uczysz się na swoich doświadczeniach. To sprawia, że zaczynasz pragnąć tego co nie jest dla ciebie dobre, a to wytrąca cię z równowagi ze wszechświatem. Kiedy pojmiesz te trzy przyczyny, dostaniesz prosty podręcznik, ukazujący w jaki sposób rozkwitnąć w swoich latach mądrości.

## Przyczyna chorób numer 1 – nierozsądne wybory

Zaniedbanie to nic innego, jak nieużywanie własnej inteligencji, zdrowego rozsądku, albo po prostu olewanie tego co już wiesz. *Prajnaparadha* opisuje ludzi, którzy nie uczą się na własnych doświadczeniach. Podejmowanie jednego głupiego wyboru za drugim prowadzi do zaburzenia myśli i niemądrych zachcianek, które z kolei są prostą drogą do podejmowania jeszcze gorszych decyzji. Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym. Większość z nas na jakimś etapie sama poczuła, czym jest *prajnaparadha*. A jak to jest w twoim przypadku?

Rodzisz się z czymś, co nazywa się *prajna*. To taki wspomagacz inteligencji. Kiedy naruszasz swoje własne granice, nie ucząc się na własnych doświadczeniach, cierpisz. A zatem, musisz wiedzieć, że pierwotną przyczyną chorób jest postępowanie wbrew samemu sobie. Sam robisz sobie krzywdę, jeśli decydujesz się nie zmieniać na lepsze nawyków bazując na tym, czego uczysz się każdego dnia. Na pewnym etapie życia, każdy z nas wpada w tę pułapkę.

## Przyczyna chorób numer 2 – ignorowanie swoich zmysłów

Sanskryckie słowo na opisanie ignorowania własnych zmysłów jest długie i skomplikowane, ale wszystko staje się jasne, jeśli rozbierzemy je na czynniki pierwsze. *Asatmendriyarthasamyoga*. *Astmaya* oznacza „niewłaściwe”, *indrisa* – narządy zmysłów, *artha* – to, co odczuwasz zmysłami, a *samyoga* – łączyć.

Twoje zmysły to bardzo delikatne instrumenty, które pozwalają ci rozróżniać, co jest dla ciebie dobre, a co cię niszczy. Zwracając uwagę na to, co smakujesz, widzisz, słyszysz, jakie zapachy



czujesz. Co zachwyca twoje zmysły? Żeby się tego dowiedzieć, musisz się do nich dostroić. Nie bój się, powiedzą ci, kiedy będą miały czegoś dosyć. Ty musisz tylko słuchać i odpowiednio reagować.

Kiedy regularnie dokonujesz złych wyborów, twoje zmysły nie wiedzą, co się dzieje. Niszczysz je. Takie splątanie w sferze zmysłowej powoduje brak przepływu świadomości. A zatem, kiedy twoje zmysły ulegają zniszczeniu, to samo dzieje się ze świadomością. A jeśli będziesz tkwić w tym stanie przez dłuższy czas, w końcu zniszczy to ciebie całego. I to jest lekcja, którą powinieneś zapamiętać.

Zwracaj uwagę na swoje ciało. Uświadamiaj sobie, kiedy muzyka, której słuchasz jest zbyt głośna, czy agresywna, albo jedzenie, po które sięgasz nazbyt przetworzone. Jeśli zignorujesz to, co mówią twoje zmysły, narazisz się na choroby. I to nie tylko na choroby ciała, ale także takie, które mogą dotknąć twój umysł, relacje z ludźmi, czy sferę rozwoju duchowego. Naucz się szanować mądrość i wrażliwość zaklętą w twoich zmysłach.

### **Przyczyna chorób numer 3 - przyspieszony proces starzenia spowodowany niedostosowaniem do zegara kosmicznego**

Trzecia przyczyna chorób, coś co jest w stanie przedwześnie zatopić statek twojego życia, ma wiele wspólnego z czasem, zmieniającymi się porami roku i procesem starzenia się. Z jednej strony, *parinama* jest zupełnie naturalnym procesem starzenia się i umierania, jaki czeka każdego z nas. To nieuchronne. Jeśli nie umrzesz w młodości, zestarzejesz się, to proste. W końcu umrzesz, nie da się tego uniknąć. Z drugiej strony jednak, *parinama* sprawia, że twój czas kończy się szybciej, jeśli nie korzystasz z niekończących się możliwości dostrojenia się do zegara kosmicznego.



**Cate Stillman** ukończyła Ayurveda College i dwuletni kurs lyengar Yoga Teacher. To wtedy zaczęła tworzyć swoje oryginalne programy nauczania. W 2000 roku w San Francisco przeprowadziła pierwsze dwugodzinne warsztaty Daily Routines of a Yogi, które zainspirowały ją do napisania książki, a także stały się podstawą nauczania w Yoga Health Coaching. Autorka oddała się tworzeniu praktycznych kursów przybliżających uczestnikom tradycyjną ajurwedyjską mądrość.



**Masz tylko jedno ciało**

**i to od Ciebie zależy, w jaki sposób je ukształtujesz.**

**Czy wiesz, że wystarczy tylko 10 prostych ajurwedyjskich nawyków,  
aby wyeliminować stany zapalne, odzyskać sprawność fizyczną,  
zrzucić zbędne kilogramy i cieszyć się piękną i zdrową skórą?**

Autorka przedstawia skuteczne sposoby na bezstresową zmianę Twoich codziennych nawyków i wprowadzenie nowych. Odkryjesz zalety spożywania wcześniejszych i lżejszych kolacji, ajurwedyjskiego masażu, który możesz wykonać samodzielnie, a także diety roślinnej, po części opartej na paleo. Dzięki praktykowaniu opisanych tu ćwiczeń, nauczysz się prawidłowo oddychać, docenisz ciszę, oczyścisz organizm, odkryjesz zalety medytacji i pobudzisz swoje zmysły.

**Masz tylko jedno ciało – czas o nie zadbać!**

*Cate Stillman w rewelacyjny sposób wydestylowała to, co najlepsze z wiekowej i często skomplikowanej sztuki ajurwedy. W zwięzły i praktyczny sposób opowiada, jak zmiana prostych nawyków może całkowicie odmienić życie współczesnego człowieka i zapewnić mu doskonałe zdrowie.*

– dr Mark Hyman,

jedenastokrotny zdobywca tytułu najlepszego autora *New York Timesa*

Patroni:



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-464-4



9 788381 684644