

## Pochwały dla *Ajurwedy dla początkujących* autorstwa Susan Weis-Bohlen

„Lektura *Ajurwedy dla początkujących* to jak spacer za rękę z przyjacielem, którego towarzystwo poprawia ci samopoczucie. To wspaniała i przydatna książka”.

— **SHARON SALZBERG**, autorka bestsellerów *New York Timesa Real Happiness* i *Real Love*

*Ajurweda dla początkujących* zabierze cię w bezwysiłkową podróż do świata ajurwedy, obiecującego odmianę życia, tak jak stało się to w moim przypadku!

— **DR JOHN DOUILLARD**, DC, CAP założyciel LifeSpa.com i autor bestsellerów *Eat Wheat* oraz *The 3-Season Diet*

Susan Weis-Bohlen podarowała nam praktyczne i przyjazne Czytelnikowi wprowadzenie i przewodnik po ajurwedzie dla wszystkich pragnących wieść świadome, zdrowe i harmonijne życie.

— **HILARY GIRAVALTIS**, dyrektor the National Ayurvedic Medical Association oraz założycielka the Kripalu School of Ayurveda

Susan Weis-Bohlen przełożyła starożytny system uzdrawiania, jakim jest *Ajurweda*, na język współczesnego świata, podając jego praktyczne zastosowanie. Każda strona tej wspaniałej książki z miłością przedstawia nam zaawansowane, a jednocześnie łatwe w zastosowaniu, kroki ku uzyskaniu pełni naszych ciał oraz umysłów do chwili obecnej, jednocześnie zwiększając vibracje spokoju naszych dusz. *Ajurweda dla początkujących* to pełen mocy przewodnik po zdrowym, harmonijnym i pełnym

obfitości życiu. Jestem wdzięczna jego autorce za podzielenie się tą ponadczasową wiedzą w tak przystępnej formie.

— **DAVIDJI**, autor *Secrets of Meditation*  
(zdobywca Nagrody Nautilliusa)

Susan Weis-Bohlen doskonale rozumie ten starożytny system uzdrawiania. Posiada wyjątkową umiejętność przełożenia posiadanej rozległej wiedzy o ajurwedzie, na prosty język, co sprawia, że zarówno profesjonaliści jak i laicy zyskują głębokie wglądy i zrozumienie podczas lektury tej książki.

— **DR BRIAN BERMAN**, dyrektor Instytutu Medycyny Integracyjnej Uniwersytetu w Maryland

*Ajurweda dla początkujących* przedstawia jej Czytelnikom koncepty i praktyki, które można stosować w życiu codziennym, bez uprzedniego przygotowania czy dodatkowych nakładów. Ponadto Susan Weis-Bohlen dzieli się z Czytelnikami głębszymi aspektami tej potężnej ścieżki uzdrawiania, której tajniki zgłębia od lat. Jest to przewodnik mówiący o tym, w jaki sposób praktyki Wschodu mogą mieć leczniczy wpływ na mieszkańców współczesnego Zachodu.

— **DR RAMKUMAR KUTTY**, współzałożyciel ośrodka Vaidyagrama Ayurvedic Healing Village ([Vaidyagrama.com](http://Vaidyagrama.com)) oraz organizacji Punarnava Trust w Indiach ([Punarnava.org](http://Punarnava.org))

Napisana przez Susan Weis-Bohlen, *Ajurweda dla początkujących* to prawdziwy skarb. Książka ta jest niewyczerpaną kopalnią wiedzy dla wszystkich pragnących pogłębiania wiedzy o starożytnej uzdrawiającej mocy Ajurwed.

— **REBECCA KATZ**, MS, autorka książki  
*The Cancer-Fighting Kitchen*

Jeżeli szukasz nowego, mądrego podejścia do zdrowia, oto odpowiedź. Piękna i przepełniona mocą *Ajurweda dla początkujących*, wita cię na pradawnej ścieżce uzdrawiania. Pełna praktycznych i łatwych do wcielenia w życie porad, książka jest przystępna, napisana jasnym językiem, wciągająca i motywująca. Przewodniczka w tej podróży Susan Weis-Bohlen, naprawdę żyje w ten sposób i wciela wszystko, o czym pisze, w życie. Ona również kiedyś zaczynała tę przygodę. Teraz też zabiera Czytelnika w pełną życia, zrozumienia i doskonałego humoru podróż. Wyrusz z nią!

— **AMADEA MORNINGSTAR**, autorka książki kucharskiej *Easy Healing Drinks from the Wisdom of Ayurveda* (AmadeaMorningstar.net)

Jako lekarz praktykujący ajurwedę, często słyszę od swoich pacjentów pytania o materiały pomocne w zgłębianiu tajników pięknej, starożytnej wiedzy. Jestem niezmiernie wdzięczna Susan Weis-Bohlen za zebranie swojej wieloletniej wiedzy i mądrości w jeden praktyczny podręcznik. *Ajurweda dla początkujących* zawiera przegląd rodzajów dosz, szczegółowe wskazówki na temat stylu życia i sposobu odżywiania się, przepisy kulinarne, wybrane pozycje jogi, a także inne metody uzdrawiania ajurwedyjskiego. Książka napisana została w sposób przejrzysty i konkretny. Z całą pewnością pomoże wielu Czytelnikom korzystać z dobrodziejstw tej starożytnej medycyny w celu uzyskania bardziej optymalnego życia.

— **TRUPTI GOKANI**, lek. med., wielokrotnie nagradzany, certyfikowany neurolog (TruptiGokanimd.com)

W książce *Ajurweda dla początkujących*, Susan Weis-Bohlen z niezwykłą zręcznością objaśnia współczesnym odbiorcom pełne mądrości nauki starożytnej metody uzyskania dobrosta-

nu Jej entuzjastyczne podejście do wiedzy i artyzmu ajurwedy, promienieje z każdej kartki tej książki. Przystępny Czytelnikowi, zrozumiały, przewodnik to lektura obowiązkowa każdego, kto interesuje się ajurwedą.

— **FELICIA TOMASKO**, RN, redaktor naczelna magazynu *LA Yoga Ayurveda and Health* oraz była członkini zarządu the National Ayurvedic Medical Association, a także była prezes California Association of Ayurvedic Medicine

Susan Weis-Bohlen w sposób przejrzysty i zwięzły przedstawia wprowadzenie do ajurwedy, z niezwykłą zręcznością łącząc własne doświadczenia w przestrzeganiu zasad ajurwedy z wyjaśnieniem jej filozofii, długoletniej historii i ogromnego wachlarza zalet. *Ajurweda dla początkujących* utrzymana jest w tonie powagi i praktyczności, chociaż nie brakuje w niej humoru (we fragmencie, w którym układ pokarmowy stara się rozwikłać zagadkę, co zrobić z przyjętymi chrupkami serowymi Cheez). Ta szczegółowa lektura, wypełniona przepisami kulinarnymi, informacjami na temat jogi, medytacji, naturalnych lekarstw i wielomaiinnymi przydatnymi informacjami, sprawia, że ajurweda staje się przystępna dla każdego, kto chce się o niej czegoś dowiedzieć.

— **JOHN MUTTER**, redaktor naczelny oraz współzałożyciel *Shelf Awareness*

# AJURWEDA

## DLA POCZĄTKUJĄCYCH



— ♦ Susan Weis-Bohlen ♦ —

# AJURWEDA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

## 3-tygodniowy plan

przywrócenia zdrowia i samopoczucia  
za pomocą jogi, aromaterapii, medytacji,  
sezonowego oczyszczania i ajurwedyjskich potraw



REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-792-8

Tytuł oryginału: *Ayurveda Beginner's Guide: Essential Ayurvedic Principles and Practices to Balance and Heal Naturally*

Copyright © 2018 by Susan Weis-Bohlen  
Zdjęcia © Nadine Greeff, 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Larremu – mojemu partnerowi  
w ajurwedzie, w życiu, mojej miłości,  
mojemu sercu*

# SPIS TREŚCI



Wstęp

## **Część pierwsza** **STAROŻYTNY SYSTEM UZDRAWIANIA**

1. Przegląd ajurwedry
2. Ścieżka do uzdrawiania i dobrostanu
3. Przegląd ajurwedyjskich metod uzdrawiania
4. Łagodne 21-dniowe wprowadzenie do ajurwedry

## **Część druga** **SZEROKI WACHLARZ AJURWEDYJSKICH** **METOD UZDRAWIANIA**

5. Lecznicze przepisy ajurwedyjskie
6. Ajurwedyjski styl życia i wybrane pozycje jogi
7. Praktyki i rytuały duchowe
8. Zalecenia sezonowe oraz oczyszczanie organizmu przez cały rok
9. Lecznicze rośliny i remedia na powszechne dolegliwości

*Dodatek A: Popularne składniki w kuchni ajurwedyjskiej*

*Dodatek B: Trzy uniwersalne jakości oraz pięć powłok*

*Spis praktyk, przepisów i naturalnych środków zaradczych*

*Indeks*

*O Autorce*

# WESTERN



**W** 2004 roku otworzyłam księgarnię metafizyczną w swoim rodzinnym mieście w Baltimore, w stanie Maryland. Pomimo że księgarnia przynosiła zyski, nie czułam się spełniona w najważniejszych aspektach życia, m.in.: jeśli chodzi o zdrowie i związek partnerski. Zaczęłam rozważać zmianę pracy na bardziej satysfakcjonującą i dochodową. Odpowiedz przyszła do mnie w 2007 roku w postaci ajurwedy.

Zanim ajurweda stała się częścią mojego życia, zmagalam się z nadwagą. Od 14 roku życia byłam na diecie. Przez wiele lat miałam nawroty bulimii: chudłam, żeby za chwilę przytyć, aż w końcu postanowiłam, że nie będę już o tym myślała. Nie byłam jednak nieszczęśliwa. Podróżowałam po świecie, przez pewien czas mieszkałam za granicą i miałam niezwykle przygody. Chociaż ważyłam prawie 100 kg, moja waga nie przeszkadzała mi, ale również nie pomagała.

Jeszcze zanim otworzyłam sklep, czułam się przepełniona, nie tylko jedzeniem, ale również myślami, planami, pomysłami i pragnieniami. Pomimo wielu lat wegetariańskiej diety, regularnych medytacji i praktykowania jogi, nieustannie towarzyszyło mi poczucie, że nie wykorzystuję swojego potencjału w pełni. Aż tu nagle, w sierpniu 2007 roku, zostałam przewodnikiem niewielkiej grupy podróżników do Anglii – szlakiem świętych miejsc. Właśnie wtedy, stojąc w kręgach zboża, olśniło mnie, że muszę się otworzyć na stworzenie miejsca w życiu na nowe, niezależnie od tego, w jaki sposób to nowe się pojawi. W dalszej części wycieczki, ukryłam dwa niewielkie kawałki różowego kwarcu pod skałą w kamiennym kręgu w Avebury. Przywołując mentalnie miejsce, w którym je ukryłam, poprzysięgam sobie odzyskać je jako zdrowsza kobieta, której ciało i umysł będą prawdziwie odzwierciedlały jej samopoczucie, i która cieszy się trwałym związkiem romantycznym z mężczyzną na całe życie.

Po powrocie do domu w Baltimore, zaczęłam wsłuchiwać się w siebie, w poszukiwaniu wskazówki, jak mogę poczuć się lepiej i odkryłam w sobie pragnienie oczyszczenia. Chciałam pozbyć się wszystkiego, co stało mi na drodze do pełnego zdrowia i dobrostanu. Poszukując metod oczyszczania organizmu, natrafiłam na ajurwedyjskie określenie „*panchakarma*”, co przekłada się na „pięć działań”. Wczytując się w ten tekst, dowiedziałam się, że *panchakarma* to seria zabiegów leczniczych, oczyszczających ciało i odbudowujących tkanki. Ta starożytna praktyka hinduska zarezonowała ze mną tak mocno, że zarezerwowałam lot do San Diego, w Kalifornii, na tygodniowy pobyt w ośrodku Chopra Center – na zabiegi *panchakarmy* i zajęcia ajurwedy. W czasie mojego pobytu tam, moje ciało zaczęło uwalniać toksyny – te fizyczne i emocjonalne, dzięki czemu wytworzyła się przestrzeń na nowe. Do domu wróciłam z poczuciem głębokiej wewnętrznej przemiany, którą przyjąłam z radością.

W swojej księgarni miałam kilka książek na temat ajurwedy, w tym kilka świetnych ajurwedyjskich książek kucharskich. (W ajurwedzie pożywienie jest lekarstwem, a zatem przygotowywanie pożywnych posiłków jest podstawą tego systemu). Zabrałam do domu kilka z nich i zanurzyłam się w lekturze. Z zaczerpniętą stamtąd wiedzą, wybrałam się na hinduski rynek i kupiłam podstawowe produkty potrzebne w tej kuchni. Miały one mi pomóc przygotować lecznicze posiłki dla zrównoważenia umysłu i ciała. Po powrocie przygotowałam swoje pierwsze *kitcharis* – wegetariańską potrawkę z fasoli mung i ryżu, uważaną za jedno z najbardziej leczniczych dań w kuchni ajurwedyjskiej. Kupiłam też odpowiednie oleje i suplementy ziołowe.

Odkąd zaczęłam postrzegać świat poprzez pryzmat zasad ajurwedyjskich, wszystko zaczęło nabierać większego sensu, zaś

rezultaty były natychmiastowe i bardzo zachęcające. W niecałe 3 miesiące schudłam prawie 14 kg, zaś poziom tzw. złego cholesterolu obniżył się aż o 80 jednostek. Inne aspekty mojego życia też zaczęły się poprawiać. Na przykład powyciągałam wszystko z zakamarków domu i powyrzucałam niepotrzebne przedmioty. Stworzyłam więcej przestrzeni i czułam więcej krążącej *prany* lub inaczej siły życiowej, przepływającej przeze mnie i dookoła mnie.

Wraz z dużymi i małymi zmianami w moim życiu pojawiła się chęć podzielenia się tymi wspaniałymi zasadami z innymi, a więc zapisałam się na kurs nauczycielski ajurwedy w ośrodku Chopra Center. Usystematyzował on i wzbogacił moją wiedzę. Dodatkowo zaczęłam pobierać lekcje gotowania według ajurwedy ze słynną autorką książki kucharskiej Amadeą Morningstar. Dzięki mądrości i wiedzy Amadei poznałam szereg technik kucharskich i wspaniałych praktycznych porad do wykorzystania w kuchni. Przez ostatnie dziesięciolecie pracowałam i pobierałam nauki u dr Vazanta Lad z Instytutu Ajurwedyjskiego w Nowym Meksyku i Indiach.

W 2014 roku zamknęłam swoją księgarenkę i skupiłam się na nowej ścieżce. Obecnie prowadzę swoją praktykę konsultantki ajurwedyjskiej. Uczę gotować według tych zasad, uczę medytacji, jestem też przewodniczką po świętych miejscach.

Po trzech latach od zakopania tych pamiętnych kamieni w Avebury, w Anglii, byłam zupełnie nową kobietą, z wspaniałym narzeczonym u boku. Nie udało nam się zlokalizować tamtych kawałków różowego kwarcu, które zakopałam, jednak dotrzymałam obietnicy!

Jak kiedyś ja z książkami w swojej księgarence, teraz Ty, drogi Czytelniku, czytasz tę książkę, ponieważ interesuje Cię wiedza o ajurwedzie i to, w jaki sposób może ona pozytywnie wpłynąć

na Twoje życie. Być może medycyna konwencjonalna już nie ma Ci nic ciekawego do zaoferowania. W książce tej przyglądamy się powodom, dla których ten system jest najlepszą odpowiedzią na Twoje wszelkie dolegliwości: fizyczne, umysłowe i emocjonalne. Nawet niewielkie zmiany mogą przynieść potężne efekty, a zatem rozpocznij swoją podróż od wypróbowania kilku przepisów i praktyk przez parę tygodni. Potrzebujesz tylko poczuć w swoim wnętrzu, że chcesz zacząć.

**CZĘŚĆ PIERWSZA**

Starożytny  
system  
uzdrowiania

# ROZDZIAŁ I



## PRZEGLĄD AJURWEDY

---

**C**hociaż omówienie 5000 lat nauk w jednej książce jest niemożliwe, dobra wiadomość jest taka, że aby powitać praktyki ajurwedyjskie w swoim życiu i korzystać z jej dobrodziejstw, nie musisz nic wiedzieć. W rozdziale tym zapoznasz się z kluczowymi konceptami ajurwedy oraz rozpoznasz unikatowy rodzaj połączenia umysł-ciało według ajurwedy. Kiedy to zrobisz, reszta sama się ułoży i nie będziesz nawet musiał pamiętać skomplikowanych określeń ezoterycznych, również podstawowe koncepty ajurwedy są wartościowe.

## CZYM JEST AJURWEDA?

---

Często postrzegana jako pierwszy system medycyny w historii ludzkości, ajurweda jest starohinduskim, bo liczącym sobie 5000 lat, systemem dbania o człowieka, holistycznie traktującym umysł, ciało i duszę. Ajurweda kładzie duży nacisk na właściwy sposób odżywiania się dla przywrócenia równowagi, oddychanie pełną piersią, zredukowanie stresu, lepszą jakość snu oraz inne podstawowe koncepty dla utrzymania integralności, równowagi i zdrowia.

W ajurwedzie lekarstwem jest pożywienie. Kiedy jemy w najlepszy dla nas sposób, możemy znacznie poprawić stan zdrowia, żyć dłużej i uchronić się od chorób. Inne praktyki ajurwedyskie skutecznie wspierają właściwe połączenie umysł-ciało. Wszystkie praktyki ajurwedyskie pomagają zachować zdrowie, a w razie choroby pomagają szybciej wrócić do zdrowia, ponieważ ciało jest lepiej zrównoważone.

Wiedza o ajurwedzie wywodzi się z hinduskich Ved – jednego z najstarszych tekstów na świecie. To właśnie nauki o ajurwedzie pobierali przybysze ze świata zachodniego od wielkich nauczycieli z Indii (*rishis*). Ta nauka o życiu – jak często określa się ajurwedę – pierwotnie była przekazywana w formie ustnej, w konceptach i poetyckich frazach (słowo *sutra* dosłownie znaczy wątek, nić) z pokolenia na pokolenie. Nawet obecnie lekarz ajurwedyski może zanucić sutrę, by wyjaśnić proces leczenia albo przekazać mądrość.

Wiele form medycyny ma swoje korzenie w ajurwedzie, np. ziołolecznictwo, medycyna energetyczna, tradycyjna medycyna chińska, terapia polarity, akupunktura, akupresura, a nawet reiki czy uzdrawianie dotykiem. Wszystkie one albo korzystają z ajurwedyskich koncepcji, albo mają cechy wspólne. Właśnie dlatego ajurweda

tak łatwo łączy się z innymi systemami medycznymi. Uznaję, iż mądrość wywodzi się z wielu tradycji.

## *Komu służy ajurweda*

Ajurweda to wszechstronny system zdrowotny. Jest korzystna dla wszystkich. Życie według zasad ajurwedę pomaga zachować zdrowie, szybciej przejść rekonwalescencję i cieszyć się długim życiem. Może być także uzupełnieniem medycyny tradycyjnej u osób, które już dotknęła choroba lub przyjmują leki i stanowić element wspomagający proces leczenia.

Skoro ajurweda ma tak wiele do zaoferowania i ma 5000 lat tradycji, dlaczego nie jest popularniejsza jako forma leczenia i dbania o dobrostan? Prawda jest taka, że ludzie skłaniają się ku nowocześniejszym konceptom zdrowotnym, uważając, że nowsze musi być lepsze. To nie zawsze prawda. Po lekturze tej książki i zastosowaniu przedstawionych w niej praktyk być może dojdiesz do wniosku, że to starożytne podejście do równowagi umysł-ciało jest być może bardziej zaawansowane, niż najnowocześniejszy obecnie system opieki zdrowotnej.

## *Ajurweda a religia*

Wielu ludzi uważa ajurwedę i jogę za praktyki hinduskie, co przysparza im zmartwień, ponieważ uważają, że jest to sprzeczne z ich religią. Ajurwedę zaczęłam praktykować jako żydówka od lat stosująca medytacje buddyjskie. Nie miałam pojęcia, że ajurweda jest w jakiś sposób związana z hinduizmem. Z całą pewnością nie muszę być hinduską, żeby uczynić ajurwedę częścią swojego życia i czerpać z niej korzyści. Niezależnie od tego uważam, że hinduizm jest fascynujący i piękny, przepełniony

## Stworzenie świata według ajurwedy

Oto starożytna opowieść o tym, jak ajurweda pojawiła się na świecie. Kiedy bogowie (dewy) i demony (asury) stworzyli świat, każde z nich pragnęło stać się nieśmiertelne. Ciągając linę przywiązaną do pala trzymanego przez gigantycznego żółwia, wzburzyli ogromną czarę z mlekiem. W ten sposób powstał nektar bogów zwany *amrita* lub *soma*, co znaczy „nieśmiertelność”, „długowieczność”, „idealne zdrowie”. W procesie tym zrodził się boski lekarz zwany Dhanvantari (awatar hinduskiego boga Wisznu), trzymający w dłoniach naczynie z eliksirem – somą. Dhanvantari, obecnie znany jako bóg ajurwedy, dzierży to naczynie dla wszystkich praktykujących ajurwedę, żeby z niego pili.

opowieściami i tekstami sprzed tysięcy lat, tj. Bhagawadgita oraz Upaniszady.

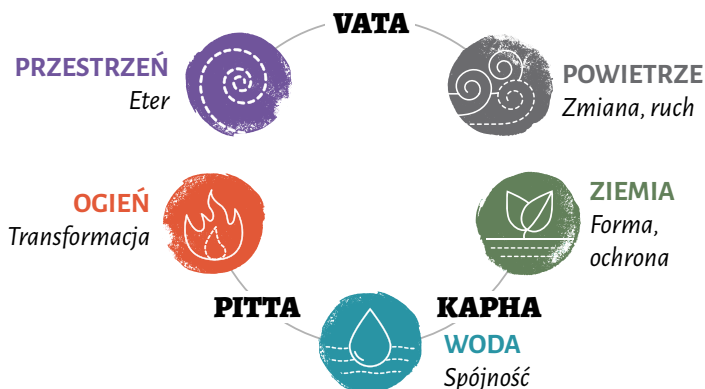
Z potęgi ajurwedy można korzystać bez zanurzania się w hinduizm czy nauki sanskrytu (klasycznego języka w Indiach) ani też posiadania w domu figurek hinduskich bogów i bogiń, np. Ganeszy (usuwającego wszelkie przeszkody). Z czasem chce się wiedzieć więcej o ajurwedzie i naukach jej pokrewnych oraz starożytnych tekstach, lecz najpierw warto zanurzyć się w lekturę tej książki. Być może odkryjesz, że stosowanie zaprezentowanych w tej książce praktyk przyniesie ci wystarczająco dużo korzyści.

# WSZECHŚWIAT AJURWEDY

---

Podstawowa zasada ajurwedy mówi, że jesteśmy połączeniem energii i materii. Każdy z nas, łącznie z naszym otoczeniem, składa się z pięciu żywiołów (*maha bhutas*): przestrzeń, powietrze, ogień, woda i ziemia. Są to fundamenty naszego świata. To one tworzą naszą podstawę i strukturę (ziemia); ruch i cyrkulację (powietrze i przestrzeń); transformację, światło i metabolizm (ogień); oraz spójność, soki trawienne i wydalanie (woda).

W każdym z nas, jak i w naszym otoczeniu, znajduje się określona ilość tych żywiołów. Niektórzy ludzie i miejsca mają więcej niektórych z nich. Wystarczy pomyśleć o pustyni, na której przeważa ogień (gorąco) i powietrze (suchość). Plaża natomiast ma więcej wody, zaś góry więcej ziemi. Podobnie niektórzy z nas są bardziej „ziemscy”, inni zaś bardziej „przestrzenni”, a jeszcze inni „intensywniejsi” lub „gorętsi”. Owo unikalne połączenie tych elementów w nas tworzy dominujący skład ciała, czyli *doszę*, która dzieli się na 3 typy: vata, pitta i kapha (patrz: „Twój unikalny skład ciała” [dosza], s. 7). Oto cechy przypisywane każdemu z pięciu żywiołów.



# TWÓJ NIEPOWTARZALNY SKŁAD CIAŁA (DOSZA)

**T**woje unikalne połączenie umysł-ciało, czyli dosza, składa się z pięciu żywiołów. Sposób ich manifestacji w chwili narodzin zależy od wielu czynników, w tym m.in. od miejsca poczęcia i urodzenia, konfiguracji planet, stanu umysłu rodziców w chwili poczęcia dziecka, spożywanego przez nich pożywienia przed poczęciem, a nawet poprzednich inkarnacji dziecka.

Dosza pierwotna, z którą się rodzimy, określana jest mianem *prakruti*. Wraz z dorastaniem wchodzimy w stan dysharmonii, zwany *vikruti*, spowodowany wpływem środowiska, spożywanym pożywieniem, stanem emocjonalnym domowników itd. Podejmując praktykę ajurwedy, można stopniowo, lecz bardzo stabilnie przywrócić swój naturalny stan istnienia – *prakruti*.

Istnieją trzy rodzaje doszy: vata, pitta i kapha. Chociaż zazwyczaj dominuje jedna z nich, w każdym z nas istnieją również pozostałe. W dalszej części książki znajdziesz prosty quiz, który pomoże ci zidentyfikować własną doszę, po czym będziesz mógł przeanalizować tabelę znajdującą się na s. 10, zawierającą krótką charakterystykę wszystkich rodzajów doszy wraz z objawami jej zrównoważenia i dysharmonii.

Zaburzenia doszy wynikające ze stylu życia i uwarunkowań środowiskowych, oznaki dysharmonii, manifestują się zarówno w umyśle, jak i ciele. Taka dysharmonia może prowadzić do choroby lub ogólnego złego samopoczucia. Nie chodzi o to, żeby wszystkie trzy rodzaje doszy były w równym stopniu zharmonizowane, lecz by być najlepszą, unikalną wersją siebie. Można to

osiągnąć, zachowując równowagę dosz poprzez praktyki ajurwed, których nauczysz się z lektury części II tej książki.

## DOSZA – QUIZ

.....

Aby określić swoją doszę, wybierz jedną z trzech możliwych odpowiedzi – tę, która najlepiej ciebie opisuje. Jeżeli będziesz wahał się pomiędzy dwoma, poproś kogoś o zdefiniowanie twojej danej cechy.

### BUDOWA CIAŁA

- A. Mam szczupłą budowę ciała
- B. Mam średnią budowę ciała
- C. Mam masywną budowę ciała

### WAGA

- A. Wążę mało. Nie tyję łatwo
- B. Moja waga jest w normie. Utrzymuję taką samą od co najmniej od 10 lat
- C. Mam nadwagę. Trudno mi schudnąć

### WŁOSY

- A. Mam cienkie, suche, kędzierzawe, łamliwe włosy
- B. Mam zdrowe włosy, ze skłonnością do wczesnego siwienia
- C. Mam gęste, zdrowe włosy, choć z tendencją do przetłuszczania się

### SKÓRA

- A. Mam cienką skórę z widocznymi żyłami. Jest sucha i mam zmarszczki

- B.** Mam ciepłą skórę. Moje policzki są czerwone i ciepłe pod dotykiem. Jestem podatny na problemy skórne
- C.** Mam grubą skórę bez widocznych żył. Jest zimna lub chłodna pod dotykiem i gładka z nielicznymi zmarszczkami

## OCZY

- A.** Mam małe, rozbiegane oczy, nie potrafię utrzymać wzroku w jednym miejscu
- B.** Mam intensywne, świdrujące spojrzenie
- C.** Mam duże, przyjemne oczy i ciepłe spojrzenie

## JĘZYK/USTA

- A.** Mam chudy język z tendencją do tworzenia się ciemnego nalotu. Usta mi wysychają i pękają
- B.** Mam różowy, spiczasty język średniej grubości z tendencją do tworzenia się żółtawego nalotu. Mam ciepłą, wilgotną jamę ustną i wąskie, czerwone usta z tendencją do stanów zapalnych
- C.** Mam gruby, zaokrąglony język z tendencją do tworzenia się białego nalotu. Mam gładkie, wilgotne, grube usta

## STAWY

- A.** Stawy mi trzeszczą. Jestem kościsty i nieelastyczny
- B.** Jestem elastyczny, mam luźne stawy
- C.** Mam dobrze nawilżone, pełnej budowy stawy

## PAZNOKCIE

- A.** Mam łatwo pękające, rozdwarzające się paznokcie. Są suche i cienkie, macierz paznokci jest biaława
- B.** Mam elastyczne paznokcie i szybko rosną. Macierz paznokci jest czerwona
- C.** Mam mocne, grube i błyszczące paznokcie. Mają obfite skórki

## TEMPERATURA CIAŁA

- A. Przeważnie zimno mi nawet w upalne dni
- B. Przeważnie mi gorąco, nawet w chłodne dni noszę szorty i koszulki z krótkimi rękawami
- C. Czuję się dobrze w większości stref klimatycznych, ale nie lubię zimnej, wilgotnej pogody

## W SYTUACJACH STRESOWYCH

- A. Mam motyle w brzuchu. Jestem zdenerwowany i zmartwiony. Zapominam o jedzeniu. Obwiniam siebie, gdy coś idzie nie tak
- B. Jestem pobudzony i sfrustrowany. Brak mi cierpliwości do siebie i innych. Gdy coś idzie nie tak, obwiniam innych
- C. Wycofuję się i przejadam. Gdy coś idzie nie tak, obwiniam siebie lub innych, jednak przekonuję innych, że wszystko jest w porządku

## NAJCZĘSTSZE SAMOPOCZUCIE

- A. Jestem spontaniczny, entuzjastyczny i żywiołowy. Nie przeszkadza mi zmiana
- B. Jestem emocjonalny i mam poczucie celu. Lubię przekonywać ludzi i żeby wszystko układało się po mojej myśli
- C. Jestem bezproblemowy, łagodnej natury i spokojny. Lubię rutynę. Mam skłonność do dbania o innych, czasami kosztem siebie

## SEN/MARZENIA SENNE

- A. Łatwo się budzę i trudno mi ponownie zasnąć. Śnię o lataniu. W niektórych snach jestem zdenerwowany i smutny
- B. Śpię krótko i czuję się wypoczęty. Śnię o wyzwaniach, współzawodnictwie, upale i ogniu

- C. Śpię głęboko, czasami nawet ponad 10 godzin i trudno mi się obudzić. Mam spokojne, romantyczne sny, bez problemów i związane z troską o innych

## WYNIKI

- ♦ Przewaga odpowiedzi „A” – **vata**
- ♦ Przewaga odpowiedzi „B” – **pitta**
- ♦ Przewaga odpowiedzi „C” – **kapha**

*Nawet różnica jednego punktu w wynikach ujawnia twój rodzaj doszy. Jeśli np. masz siedem odpowiedzi „A” i pięć odpowiedzi „B”, jesteś vatą. Jeśli wybrałeś taką samą liczbę odpowiedzi dla dwóch dosz, możesz mieć dwie dosze, zwróć więc szczególną uwagę na sugestie dla pór roku znajdujące się w rozdziale 8. Taka sama liczba odpowiedzi „A”, „B” i „C” oznacza naturę o trzech doszach, charakterystyczną dla bardzo niewielkiego odsetka ludzi. Jeśli należysz do tego grona, zwróć szczególną uwagę na zmiany pór roku, żeby zachować równowagę dosz. Chcąc upewnić się, czy masz dwie lub trzy dosze, poproś by odpowiedział za ciebie na pytania quizu i niech te odpowiedzi potwierdzą twoje wyniki.*

## KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA DOSZ

| VATA<br>(RUCH)                                                                                                                                                                                                                                               | PITTA<br>(TRANSFORMACJA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KAPHA<br>(OCHRONA)                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OPIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Przestrzeń i powietrze tworzą ruch transportujący, przypominający wiatr.                                                                                                                                                                                     | Ogień i woda powodują transformację, odpowiadają za prawidłowy metabolizm, ogrzewają ciało i umysł.                                                                                                                                                                                                                                                 | Ziemia i woda stanowią ochronę, strukturę i stabilność.                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PORA ROKU</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jesień i wczesna zima                                                                                                                                                                                                                                        | Lato                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Późna zima i wiosna                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wietrzny, zimny, suchy, szybki, nieregularny, lekki, mobilny, twardy, przestrzenny, nieprzewidywalny                                                                                                                                                         | Kwasowy, gorący, intensywny, lekki, świdrujący, ostry, kwaśny                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zimny, oleisty, powolny, ociężały, gładki, solidny, stabilny, stały, wilgotny                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ATRYBUTY FIZYCZNE</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Szczupły, o lekkiej konstrukcji, wrażliwy układ pokarmowy, zimne dłonie i stopy, nieregularny sen, sucha skóra i włosy, szybkie ruchy i sposób mówienia, opór przed rutyną, umiłowanie nowych doświadczeń (np. Calista Flockhart, Uma Thurman, Fred Astaire) | Średnia budowa ciała, stabilny układ pokarmowy, ciepłe ciało, dobry krótki sen (o którym uwielbia mówić!), błyskotliwy intelekt, zdolność szybkiej nauki, bezpośredniość w mowie i czynach, emocjonalny, bystry, podąża za rutyną, odważny, perfekcjonista oczekujący tego samego od innych (np. Lance Armstrong, Denzel Washington, Nicole Kidman) | Przysadzysty, wytrzymały i o żelaznym zdrowiu (rzadko choruje), niska temperatura ciała, głęboki zdrowy sen, gładka skóra, gęste włosy, solidny, stabilny, układny, stały, powolny, bezproblemowy, metodyczny, słodki, troskliwy, rutyna sprawia mu radość (np. Oprah, John Goodman, Rachel Ray) |

## OZNAKI HARMONII

---

Zdolny do szybkiej adaptacji, łatwo się ekscytuje i jest uczuciowy, energiczny, niezwykle kreatywny, uwielbia poznawać nowych ludzi, nieszablonowo myśli, wyraża uczucia i myśli, spontaniczny

Odważny, bezpośredni w mowie i czynach, przyjaźny, wspaniały przywódca, emocjonalny, lubi rutynę, szybko się uczy, ma błyskotliwy intelekt i ciepłą osobowość

Spokojny, wytrwały, konsekwentny, zadowolony, lojalny, stabilny, silny, wspierający

## OZNAKI DYSHARMONII

---

Często się spóźnia, niespokojny, strachliwy, zmartwiony, obwinia się i popada w zagubienie, zatroskany i przestraszony, gdy jest smutny lub przygnębiony, zapomina o jedzeniu, cierpi na zaparcia, ma trudności z kończeniem projektów, łatwo się rozprasza, niezwykle gadatliwy, ma gazy i wzdęcia, cierpi na bezsenność, ma nadaktywny umysł, w którym toczy się nieustanny dialog; brak mu skupienia

Agresywny, zły, obwinia innych, atakuje werbalnie, gdy jest smutny lub przygnębiony; przesadnie krytyczny, ma problemy ze wzrokiem, zapalczywy, cierpi na bóle głowy lub migreny, niecierpliwy wobec siebie i innych, dokucza mu niestrawność, zgaga lub stan zapalny, łatwo się irytuje, osądza, złośliwy, ma wysypki skórne

Łatwo się przywiązuje, ugodowy, ma problemy z zatokami i alergię, przytępiony, chciwy, wycofany lub nieruchliwy, ma ciągłe potrzeby, ma skłonność do przejadania się, gdy jest przygnębiony; przesadnie opiekuńczy, ma nadwagę, wycofuje się w chwilach smutku lub przygnębienia

## RYTMY AJURWEDY

---

Podobnie jak wszystkie istoty czujące, zostaliśmy tak stworzeni, żeby przestrzegać praw natury. Przede wszystkim nasz rytm dobowy wynosi 24 godziny. Zaczyna się porankiem, trwa przez popołudnie i wieczór aż do nocy, zaś słońce i księżyc (w zależności od miejsca przebywania) przechodzą od światła w ciemność. Mamy także lunarny cykl księżycowy (cykl miesięczny), który zarządza cyklami przypływów i odpływów oceanów. I wreszcie mamy rytm pór roku, 12-miesięczny cykl roczny. Jeśli zwracamy na to uwagę, zauważamy, w jaki sposób nasze ciało reaguje na określony cykle dnia i nocy, pór roku, a nawet faz księżyca.

Dodatkowo ajurweda charakteryzuje się dziennymi cyklami dosz, które w równym stopniu oddziałują na nie wszystkie. Cechy przypisywane każdej doszy dominują w określonych porach dnia. Są one identyczne dla wszystkich dosz i wyglądają następująco:

**Czas waty:** od 2.00 do 6.00 rano i od 14.00 do 18.00

**Czas pittы:** od 10.00 rano do 14.00 i od 22.00 do 2.00 w nocy

**Czas kaphy:** od 6.00 do 10.00 i od 18.00 do 22.00

Mając to na uwadze, poniżej zamieszczam wykaz codziennych czynności opartych na cyklach dosz.

### *Czas kaphy (od 6.00 do 10.00 rano)*

- ♦ Pobudka około 6.00 bez budzika;
- ♦ Wykonuj poranne czynności (patrz: s. 50);

- ♦ Ćwicz: czas kaphy to doskonała okazja do ruchu;
- ♦ Medytuj z ciałem zwróconym na wschód (w kierunku wschodzącego słońca). W tym czasie umysł powinien być czujny i świadomy. To doskonała pora na medytację;
- ♦ Zjedz śniadanie, gdy poczujesz głód;
- ♦ Rozpocznij codzienne czynności;

### *Czas pittы (od 10.00 rano do 14.00)*

- ♦ Zjedz najpożywniejszy, najobfitszy posiłek dnia (o tej porze najlepiej białko);
- ♦ Odpocznij w ciszy przez kilka minut i pozwól pożywieniu się przetrawić;
- ♦ Pójdź na krótki spacer po jedzeniu, żeby wspomóc trawienie;

### *Czas vaty (od 14.00 do 18.00)*

- ♦ Pożywny posiłek, który spożyłeś w czasie pittы, dostarczy ci mnóstwa energii, co wspomogę twoją kreatywność, ciężką pracę i wykonywanie codziennych obowiązków;
- ♦ Medytuj o zmierzchu, zwracając się ku północy, by zaczerpnąć chłodnej, uspokajającej energii;

### *Czas kaphy (od 18.00 do 22.00)*

- ♦ Zaczynj się wyciszać, unikaj ciężkiej pracy umysłowej;
- ♦ Zjedz lekkostrawną kolację;
- ♦ Pójdź na spacer. Poczytaj książkę o tematyce duchowej lub coś, co sprawia ci radość. Unikaj pełnych przemocy lub przerażających programów telewizyjnych i filmów;
- ♦ Wykonuj lekkie, przyjemne czynności sprzyjające relaksowi;

## *Czas pittы (od 22.00 do 2.00 w nocy)*

- ♦ Wykonaj czynności wieczorne (patrz: s. 52);
- ♦ Połóż się spać przed 22.00, ponieważ właśnie teraz zaczyna się trawienie pitty;
- ♦ jest to czas, w którym ciało rozpoczyna cykl codziennej naprawy i odnowy. To bardzo istotna pora doby, ponieważ czas pittы jest wykorzystywany do trawienia i przetransformowania wszystkiego, co wchłonałeś w ciągu dnia, w tym nowych doświadczeń, myśli, emocji i pożywienia. W procesie tym dochodzi do oddzielenia składników odżywczych od odpadów. To właśnie teraz zachodzi przygotowanie do porannego usunięcia odpadów, zaś składniki odżywcze wchłaniają się, uzdrawiając, naprawiając i oczyszczając ciało.

## *Czas waty (2.00 rano do 6.00 rano)*

- ♦ Kiedy organizm zakończy procesy metaboliczne, ponawiają się najżywsze sny;
- ♦ Jeśli nie położymy się spać przed tym czasem, wiatry waty nie pozwalają nam zasnąć – stąd określenie „drugi wiatr”;
- ♦ Jeśli obudzimy się w tym czasie, trudno ponownie zasnąć. Zastosuj mantrę (patrz: s. 110) i odpowiedni oddech (patrz: s. 115), żeby się ululać;
- ♦ Budząc się przed 6.00 rano, poczujesz wiatr i ruch waty, zachęcające cię do rozpoczęcia dnia. Możesz zauważyć, że czasami budzisz się naturalnie około 5.00 lub 6.00 rano i czujesz się w pełni obudzony. Jeśli wtedy zdecydujesz się powtórnie zasnąć, zapewne obudzisz się o 7.00 lub 8.00 z uczuciem ociężałości. Dzieje się tak, ponieważ wszedłeś w czas kaphy. Bądź świadom swoich cykli doszy, by z nich korzystać;

- ✦ Nasz organizm reaguje na wpływ żywiołów na pory doby. Często jednak działamy na przekór temu. Odnotuj swój 24-godzinny cykl dosz i przyjrzyj się, w jaki sposób możesz z niego korzystać dla zwiększenia życiowej równowagi i harmonii. Lepiej z nim współdziałać niż mu się sprzeciwiać. Otrzymasz wsparcie od żywiołów i wszechświata.

## *Zachowanie równowagi*

Jedna z zasad ajurwedy brzmi: podobne przyciąga podobne. Łatwo stracimy równowagę, jeśli będziemy przyciągali te same rzeczy. Właśnie dlatego system ajurwedyjski opiera się na prawie przeciwieństw, pomagając nam w ten sposób w zachowaniu równowagi. Powiedzmy, że czujesz się nijak i jest ci ciężko, jesteś spowolniony i ociążały. Tłusty, ciężkostrawny posiłek składający się z jajek z serem i bekonem sprawi, że poczujesz się jeszcze gorzej. Zamiast tego lepiej zjeść posiłek o charakterze przeciwnym wobec samopoczucia, tzn. lekki, np. płatki dmuchane z kozim mlekiem lub miskę fasoli gotowanej z detoksykującymi przyprawami i lekkim olejem, np. słonecznikowym. Jeśli zaś poczujesz się nieuziemiony, zapagniesz ciepłych, gotowanych posiłków z przyprawami, np. owsianki z imbirem, cynamonem i kurkumą dla uziemienia.

Abyśmy mogli lepiej zrozumieć prawo przeciwieństw, teksty ajurwedyjskie podają nam listę dwudziestu powszechnych cech, czyli atrybutów, doświadczanych w różnym stopniu w świecie przyrody. Idea głosi, że zbyt dużo lub za mało którejkolwiek z tych cech może spowodować dysharmonię i wówczas zwrócimy się do przeciwieństwa tej cechy w celu uzdrowienia.

## 20 CECH AJURWEDYJSKICH

Ciężki – lekki

Wolny – szybki

Zimny – gorący

Tłusty – suchy

Gładki – szorstki

Stały – płynny

Miękki – twardy

Stabilny – ruchliwy

Subtelny – duży

Czysty – kleisty

Koncepcję prawa przeciwieństw łatwo zrozumieć, jednak nie wszystkie koncepcje ajurwedyjskie są tak oczywiste. Pozostałe zawierają trzy uniwersalne cechy (*guny*) oraz pięć warstw, inaczej powłok (*kosh*). Warto choć trochę je poznać, jednak nie trzeba się w nie zagłębiać, żeby zacząć podążać za zawartymi w tej książce wytycznymi dietetycznymi i dotyczącymi stylu życia. Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zachęcam cię do zajrzenia do dodatku B znajdującego się na s. 158. Z czasem, kiedy wejdiesz na dobre w rutynę i będziesz czuł się świetnie, być może zdecydujesz się pogłębić studiowanie koncepcji ajurwedyjskich.

### Umysł-ciało-dusza

Zanim zagłębimy się w codzienne praktykowanie ajurwed, powinniśmy zrozumieć znaczenie relacji związku umysł-ciało-dusza. Ajurweda uczy nas, że wszystko, co zachodzi w ciele

fizycznym, ma swoje odzwierciedlenie w umyśle i duszy. Innymi słowy, jeśli ciało cierpi fizycznie lub znajduje się w dysharmonii, wpływa to negatywnie na pozostałe dwa aspekty. Przyglądając się temu w pewien sposób mglistemu określeniu z perspektywy ajurwedyjskiej, możemy uzyskać szersze zrozumienie jego znaczenia i jego związku z nami. W ajurwedzie umysł-ciało-duszę można również postrzegać poprzez trzy wymiary: subtelny, poważny i zwyczajny.

Wymiar subtelny to umysł (świadomość), intelekt (proces podejmowania decyzji) oraz ego (władza, pozycja, posiadanie i wizerunek własny);

Wymiar poważny to ciało fizyczne, nasze otoczenie oraz interakcja z nim, np. oddychanie;

Wymiar zwyczajny składa się z osobistego (dusza, wspomnienia i pragnienia), kolektywnego (pragnienia kreatywne) oraz uniwersalnego (wykraczającego poza czasoprzestrzeń w znanej nam postaci, w której wszyscy jesteśmy połączeni, jesteśmy jednością);

Wynika stąd, że należy zachować świadomość, iż czymkolwiek nasycy się ciało, przenika to również do umysłu i duszy. Działa to także w drugą stronę: kiedy dbasz o jeden aspekt, wpływa to korzystnie na pozostałe.