



KATE O'DONNELL

FOTOGRAFIE CARA BROSTROM

# PRZEMIANA

AJURWEDYJSKI SPOSÓB  
NA PIĘKNO I ZDROWIE





# PRZEMIANA



Inne książki Kate O'Donnell

*The Everyday Ayurveda Cookbook: A Seasonal Guide to Eating and Living Well*  
*Everyday Ayurveda Cooking for a Calm, Clear Mind: 100 Simple Sattvic Recipes*



# PRZEMIANA

Ajurwedyjski sposób na piękno i zdrowie

---

KATE O'DONNELL

*Fotografie* CARA BROSTROM

*Tłumaczenie* ALEKSANDRA KAMIŃSKA

JEDNYM SŁOWEM

**znak**

Kraków 2021





*Moim rodzicom,  
którzy nauczyli mnie troszczyć się o moją Jąźń*







# SPIS TREŚCI

---

Od autorki .....	8
Wstęp .....	10

## **CZĘŚĆ I AJURWEDYJSKIE PODEJŚCIE DO ZDROWIA. CIAŁO, UMYŚŁ, ZMYSŁY I DUSZA**

1 Co trzeba wiedzieć o ajurwedzie .....	15
2 Ciało fizyczne. Tkanki, krążenie, trawienie .....	51
3 Umysł. Anatomia świadomości .....	75
4 Ciało subtelne. Energia życiowa, metabolizm i odporność .....	83

## **CZĘŚĆ II ŻYCIE ZGODNE Z ZASADAMI AJURWEDY. JAK ZADBAĆ O SIEBIE KAŻDEGO DNIA I O KAŻDEJ PORZE ROKU**

5 Dinaćarja. Jak dbać o siebie na co dzień .....	91
6 Ritućarja. W zgodzie z cyklem pór roku .....	117
7 Cztery etapy życia .....	133

## **CZĘŚĆ III NATURALNE TERAPIE DO SAMODZIELNEGO PRZYGOTOWANIA W DOMU**

8 Drawjaguna. Lecznicze właściwości .....	141
9 Spis leczniczych substancji i wskazówki, jak ich używać .....	153
10 Domowe kuracje .....	177

Słowniczek terminów sanskryckich .....	280
Przypisy .....	282
Zaopatrzenie .....	283
Podziękowania .....	285

## OD AUTORKI

---

Ponad dwadzieścia lat temu pojechałam do Indii w poszukiwaniu samoświadomości. Podróżowałam z plecakiem po całym kraju, chłonąc tamtejszą kulturę, wedyjską filozofię i praktykę jogi. Z ajurwedą po raz pierwszy zetknęłam się, gdy zaczęły mi dokuczać pasożyty. Sposób odżywiania się i codziennego funkcjonowania, którego wówczas nauczyłam się od indyjskich lekarzy, stał się moją drogą do samoświadomego uleczenia. W tej książce przedstawiam wam proces oparty na moich własnych doświadczeniach związanych z życiem według zasad ajurwedy, który pozwoli wam zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem i odkryć, jak troszczyć się o nie w najlepszy możliwy sposób. W czasie tej wyjątkowej podróży odkryjecie, co najlepiej się sprawdza w waszym życiu. Zawarte tu wskazówki opierają się na starożytnej wiedzy i wynikają z obserwacji prowadzonych przez tysiące lat metodą prób i błędów. Mam nadzieję, że zechcecie mi towarzyszyć na ścieżce samopoznania i troski o siebie. Naprawdę warto nią kroczyć!

Ta książka przedstawia wyjątkowy sposób pojmowania zdrowia i rzuca nowe światło na związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy naszymi ciałami, środowiskiem i stylem życia. Dbanie o siebie wiąże się z utrzymywaniem dobrego zdrowia dzięki ciągłej samoobserwacji. Ajurweda jest skuteczna, jeśli poświęcamy uwagę sobie, swojej Jaźni. Zdobyte w ten sposób informacje dotyczące tego, co nam służy, są nie do przecenienia. Pomyślcie o tym, jak troszczymy się o zwierzęta i rośliny. Trzeba się im uważnie przyglądać, by ustalić, jaki pokarm jest dla nich odpowiedni, ile potrzebują wody i światła oraz jak reagują na zmiany. Wszyscy wiemy, że psy trzeba wyprowadzać, a rośliny należy podlewać – ale jak często powinniśmy to robić? Czy częstotliwość ta zmienia się wraz z wiekiem lub zależnie od pór roku, gdy ilość słońca i deszczu bywa różna? Nikt nie krytykuje roślin, które lepiej rosną w cieniu lub potrzebują świeżej ziemi. Podobnie nie powinniśmy oceniać czynników istotnych dla naszego własnego dobrostanu: nieważne, czy potrzebujemy więcej ćwiczeń niż odpoczynku, a może na odwrót. Z odkrywaniem swoich potrzeb wiąże się prawdziwe poczucie intymności, akceptacji i szczęścia.

Szczególną cechą ajurwedy jest dostrzeżenie kluczowej roli związku człowieka ze środowiskiem. Jako ludzie jesteśmy mikrokosmosami w obrębie makrokosmosu, a prawa natury rządzą również nami. Dla przykładu: wstawanie o świcie i układanie się do snu po zachodzie słońca mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Współczesna nauka odkrywa właśnie szczegóły tego mechanizmu, badając rytm

dobowy i jego wpływ chociażby na nasz dobrostan psychiczny, układ hormonalny czy trawienie.

Ajurveda ma na względzie także ludzką naturę i przykłada wagę do roli, jaką nasz umysł, emocje i energia odgrywają w kontekście naszego zdrowia. W każdym człowieku kryje się cały subtelny wszechświat, którego nie da się dostrzec gołym okiem ani tym bardziej zmierzyć, jednak ma on olbrzymi wpływ na jakość naszego życia. Ajurveda uczy nas, jak funkcjonować na co dzień – jak pozostać zintegrowaną całością wśród potrzeb związanych z pracą, rodziną, domem i duchowością. Każdy człowiek może osiągnąć lepsze zdrowie i szczęście dzięki życiu w zgodzie z zasadami ajurwedy. Już od dwudziestu lat obserwuję jej zbawienny wpływ na ludzi w bardzo różnych sytuacjach. Przekonajcie się, co może zdziałać w waszym życiu.

*Wasza przyjaciółka*  
*Kate O'Donnell*

## WSTĘP

### *Ajurwedyjska definicja zdrowia*

---

**S**wastha dosłownie oznacza „ugruntowanie w sobie”, lecz luźno tłumaczy się to jako „zdrowie”. Słowo to nie tylko daje nam wskazówkę, w jaki sposób system ajurwedyjski wspomaga długie i szczęśliwe życie, lecz także wyraża prawdziwy sens zdrowia. Bycie „ugruntowanym w sobie” oznacza czucie się dobrze w swojej skórze. Aby osiągnąć ten stan, potrzebujemy poczuć się dobrze zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Bycie w zgodzie z tym, kim jesteśmy, z ciałem, jakie zostało nam dane, i procesem wiecznego stawania się – to właśnie „ugruntowanie w sobie”. Jeśli doskwiera nam bolący brzuch lub nawał stresujących myśli, trudno jest odczuwać harmonię ze sobą i z otoczeniem. Gdy nasze samopoczucie się poprawi, o wiele łatwiej jest nam być „tu i teraz”. Starożytni mędrcy, ojcowie ajurwedy, wskazują na kilka obszarów życia, które są kluczowe dla osiągnięcia stanu swastha.

Słowo „ajurweda” tłumaczy się jako „nauka o życiu”, jednak czym właściwie jest życie? Temat „ajus” nie oznacza po prostu „życia”, lecz odnosi się do czterech różnych aspektów, które w połączeniu ze sobą tworzą to, co nazywamy życiem: ciała, zmysłów, umysłu i duszy<sup>1</sup>. Utrzymywanie dobrego zdrowia wymaga poświęcania uwagi wszystkim tym czterem aspektom i uszanowania ich wzajemnych zależności. W ujęciu ajurwedyjskim dobrostan fizyczny, psychiczny i duchowy ściśle się ze sobą łączą. Pomijanie któregoś z aspektów zawsze odbywa się ze stratą dla całości.

Ajurwedyjska definicja zdrowia obejmuje więcej niż tylko jego komponenty. By móc się kwalifikować jako zdrowi według ajurwedy, musimy zrównoważyć:

- funkcjonalne składniki w ciele odpowiedzialne za ruch, przemianę i spójność (dosze)
- ogień trawienny (agni)
- siedem tkanek ciała (dhatu)
- procesy produkcji i usuwania nieczystości (mala)
- organy zmysłów i ruchu (indrija)
- umysł (manas)
- ducha (atman).

W tej książce przyglądamy się kolejno sposobom troszczenia się o wszystkie wymienione powyżej aspekty. W części pierwszej przeczytacie o budulcach

ciała – pięciu żywiołach i trzech doszach – oraz dowiedziecie się, jak razem tworzą naszą indywidualną konstytucję. Druga część książki opisuje codzienne i sezonowe sposoby dbania o zdrowie. Nauczycie się z niej, jak dopasować swój styl życia do klimatu, swojego typu ciała, etapu w życiu i pór roku, by stać się najlepszą wersją siebie. Część trzecia jest poświęcona leczniczym właściwościom różnych pokarmów, przypraw i ziół oraz ich wykorzystaniu w codziennym dbaniu o siebie. Przekonacie się, jak mogą wam pomóc oczyścić organizm, zregenerować się i zlikwidować wszelkie zaburzenia równowagi, a także wspierać swój umysł i system nerwowy.

Przechodząc od filozofii do praktyki, poznacie ajurwedyjską koncepcję ciała i świadomości oraz nauczycie się troszczyć o swoje ciało, umysł, zmysły i duszę. Jestem przekonana, że książka ta da wam pewność siebie i inspirację do tego, by dbać o siebie na co dzień, rozumiejąc, w jaki sposób ajurweda pomaga nam osiągnąć stan swastha. Dajcie sobie czas, by pomału, świadomie rozpoznawać swoje potrzeby i odkrywać najlepsze dla siebie rozwiązania. Potraktujcie związany z tym wysiłek jako podróż w głąb siebie, która przyniesie wam wiedzę opartą na doświadczeniu i zrozumienie kluczowe dla samodzielnej troski o zdrowie.





CZĘŚĆ I

AJURWEDYJSKIE  
PODEJŚCIE  
DO ZDROWIA

---

CIAŁO, UMYŚŁ,  
ZMYSŁY I DUSZA





1

**CO TRZEBA WIEDZIEĆ  
O AJURWEDZIE**

Witajcie w świecie dbania o siebie według filozofii wedyjskiej. Tu informacje na temat zdrowia i dobrostanu człowieka są osadzone w filozofii, która podobno narodziła się z boskiego natchnienia. Wedyjska wiedza pochodzi od mędrców zwanych riszi, którzy tysiące lat temu poświęcili się medytacji na temat natury jaźni i wszechświata. Zgłębianie tej starożytnej nauki wymaga otwartego umysłu, ponieważ jedynie przez doświadczenie można dotrzeć do prawdy o własnej niepowtarzalnej naturze, składającej się z ciała, umysłu i ducha. Zasady ajurwedy opierają się na uniwersalnych prawdach odkrywanych przez tysiąclecia dzięki doświadczeniom wielu ludzi. Taka perspektywa naturalnie poszerza horyzonty każdej osoby zgłębiającej ajurwedę, pozwalając jej dostrzec prawdziwie holistyczną wizję rzeczywistości.

Wedy – skarbnica tradycyjnej wiedzy wywodzącej się z Indii, kultywowanej od przynajmniej czterech tysięcy lat – traktują nie tylko o medycynie, lecz także o rytuałach religijnych, mantrach, muzyce i tańcu oraz architekturze. Główne traktaty ajurwedyjskie (*Āraka Samhita*, *Suśruta Samhita* i *Asztanga Hridaja*) stanowią kodyfikację wiedzy zdobywanej na podstawie doświadczeń przez całe stulecia poprzedzające ich powstanie. Ajurweda w dalszym ciągu rozwija się i ewoluuje dzięki obserwacji i praktyce. Nowsze teksty poszerzają wątki medyczne, lecz to fascynujące, że klasyczne wskazówki pozostają aktualne. Wychodzi na to, że pewne aspekty bycia człowiekiem są stałe i niezmiennie, podobnie jak prawa natury.

Zarówno system ajurwedyjski, jak i joga wywodzą się od sankhji – jednej z szad daršana, sześciu systemów filozoficznych starożytnych Indii. Są to logiczne systemy dotyczące natury wiedzy, wszechświata i roli człowieka w świecie, których nadrzędnym celem jest uwolnienie się od cierpienia. Skoro sięgacie po książkę o tym, jak zadbać o siebie, prawdopodobnie skłoniło was do tego doświadczenie cierpienia lub inteligentne pragnienie, by się przed nim uchronić. To jak najbardziej w porządku: jak twierdzą mędrcy, wszyscy cierpimy i nie ma sensu udawać, że jest inaczej. Dbanie o siebie nie polega wyłącznie na spożywaniu płatków kwiatów i popijaniu herbatek ziołowych (choć znajdziecie kilka takich przepisów w części trzeciej tej książki). Droga do zdrowia jest wybrukowana kamieniami samopoznania, wypracowanymi w pocie czoła i umiejętnie stosowanymi na co dzień.

Sankhja dosłownie oznacza „liczbę” i jest systemem filozoficznym, z którego wywodzi się zarówno ajurweda, jak i joga. Filozofia ta nazywa i wylicza elementy składowe wszechświata, w którym żyjemy. To właśnie takie ujęcie kosmosu dało początek ajurwedyjskiej anatomii ludzkiego ciała i określiło prawa akcji i reakcji rządzące całym naszym życiem. Przyjrzyjmy się temu z bliska, z praktycznej perspektywy (czyli: „jak to się ma do mojego życia”). Wskazówka: kluczowe jest śledzenie mechanizmów akcji i reakcji, przyczyny i skutku.

## BIEG ŻYCIA WEDŁUG AJURWEDY

Ajurweda opisuje początek życia jako interakcję świadomości i materii. Z ich tańca wyłaniają się uniwersalny umysł, samoświadome jednostki i energie, które na nie wpływają, a także składowe elementy materii budujące ciało. Najciekawsze jest to, jak istoty ludzkie wchodzą w relacje ze światem za pośrednictwem organów percepcji i organów działania. Ajurweda i joga w wyjątkowy sposób podkreślają rolę tych organów, ponieważ to właśnie one stanowią bramy, przez które wydatkujemy energię, gromadzimy informacje i wprawiamy w ruch koło przyczyny i skutku. Obserwując aktywność tych organów, zyskujemy pewien poziom kontroli nad doznawanym cierpieniem i szczęściem.

### Purusza i Prakriti

Purusza, czyli świadomość, to koncept kosmiczny, przekraczający kategorie czasu i przestrzeni. Dowodzi, że świadomość nie jest ograniczona przez materię, jednak w oddzieleniu od materii pozostaje bezkształtna. Natomiast świat materii i energii, czyli Prakriti, jest pozbawiony inteligencji bez udziału świadomości. Dopiero interakcja tych dwóch elementów tworzy świadome, inteligentne istoty. Cierpienie rodzi się wówczas, gdy Purusza zaczyna się identyfikować z ograniczonym ciałem fizycznym, zamiast właściwym mu nieograniczonym potencjałem. Wyzwolenie – czyli kres cierpienia – wymaga uświadomienia sobie własnej nieograniczonej i nieskończonej duchowej natury, wykraczającej daleko poza ciało i jego ograniczenia. Doskonałym przykładem tego rodzaju wyzwolenia jest osoba ze zdiagnozowaną chorobą, która wspomaga proces leczenia dzięki pozytywnemu myśleniu, skupiając się na rzeczywistości wykraczającej poza chorobę ciała i identyfikując się z tą rzeczywistością. Inny przykład to podejście do trudnej pozycji w jodze, kiedy koncentrujemy się na nieskończonych możliwościach zamiast na myśleniu: „Nie ma szans, by moje ciało przybrało taki kształt!”. Pozycja nadal może wymagać sporo praktyki, jednak przy takim podejściu sukces jest o wiele bardziej prawdopodobny.

Oczywiście łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Maja – wciągający świat fizyczności, zmysłowych bodźców i pożądań – niejednokrotnie przysłańia Puruszę. W centrum filozofii ajurwedyjskiej mieści się zdrowa równowaga pomiędzy zmysłowymi przyjemnościami a czynnościami niezbędnymi do życia w sposób, który pozwala nam utrzymać połączenie z niewyczerpanym źródłem żywotności, jakim jest Purusza. W przeciwieństwie do jogi, która w niektórych przypadkach nakłania do odrzucenia zmysłowych przyjemności i wyzwolenia się z karmy, ajurweda nadaje się dla tych, którzy pragną zachować zdrowie i żywotność, a jednocześnie wypełniać codzienne obowiązki i cieszyć się przyjemnościami życia. Wiele praktyk opisanych w tej książce ma na celu podtrzymywanie fizycznego i duchowego

zdrowia w życiu codziennym. Podobnie jak Purusza i Prakriti, te dwa aspekty są nierozłączne.

## MAHAT, BUDDHI I AHANKARA

Świadomość zaczyna działać na różne sposoby, z chwilą gdy materia dostarcza jej pola, na którym może ona doświadczać siebie. To pole uniwersalnego umysłu nazywa się mahat. Buddhi to inteligencja – rozróżniająca świadomość w każdej istocie ludzkiej. Ta część umysłu odpowiada za organizowanie i rozumienie informacji gromadzonych na podstawie doświadczeń oraz dokonywanie świadomych wyborów. Ahankara to ego, czyli część umysłu identyfikująca się jako „ja”, syntetyzująca informacje i kreująca tożsamość jednostki. Stanowi centrum, z którego wynikają nasze odruchowe myśli i działania. Dzięki praktyce możemy się nauczyć częściej polegać na buddhi – rozróżniającej świadomości.

## SATTWA, RADŽAS I TAMAS

Sattwa, radžas i tamas to energie działające we wszechświecie, które na różne sposoby zabarwiają nasz umysł. Sattwa jest czysta i stabilna. Radžas to zmienność, energia inicjująca wszelkie zmiany i ruch. Tamas wiąże się z ociężałością i powolnością, stawia opór zmianom i ciąży ku ziemi. Te trzy energie odpowiadają za wszystkie poruszenia w kosmosie. Zharmonizowanie ich jest konieczne, by uzyskać jasność umysłu i prawidłowy ogląd rzeczywistości.

## DŹNIANENDRIJA

Pięć zmysłów pozwala nam doświadczać kontaktu z naturą i gromadzić informacje o otaczającym nas świecie. Składają się one z aspektów fizycznych i subtelných. Organy zmysłów (dźńanendrija) – uszy, skóra, oczy, język i nos – wymagają działania subtelných energii, by słyszeć, czuć, widzieć, smakować i wąchać. W niektórych szkołach umysł uważa się za szósty organ zmysłu, odpowiedzialny za poznanie, które inicjuje i przetwarza aktywność indrija (organów zmysłów i działania).

Niewłaściwe korzystanie ze zmysłów jest podstawowym czynnikiem w procesie chorobowym. Ogólnie rzecz ujmując, przebodźcowanie zmysłowe negatywnie odbija się na umysłowości i układzie nerwowym. Dbałość o dobrostan zmysłów stanowi ważny komponent codziennej troski o siebie (więcej na ten temat przeczytacie w drugiej części książki). Kultuwanie świadomości w zakresie funkcjonowania organów zmysłów to pierwszy krok do uregulowania ich wpływu na nasze zdrowie.

## KARMENDRIJA

Pięciu części ciała zwanych karmendrija używamy do podejmowania działań, przez które przejawiają się nasze doświadczenia. Dają nam one również możliwość wyrażania siebie.

Usta pozwalają nam używać mowy.  
Ręce chwytają przedmioty.  
Nogi i stopy pomagają nam się przemieszczać.  
Organy płciowe umożliwiają nam rozmnażanie się.  
Odbyt usuwa nieczystości.

Pomyślmy o tym, w jaki sposób się komunikujemy, zaspokajamy swoje pragnienia, docieramy do rzeczy, które nas przyciągają, i unikamy tych, do których czujemy awersję, płodzimy dzieci i usuwamy nieczystości z organizmu. Wszystkie te działania są ogromnie ważne, a ich następstwa mogą odmienić bieg naszego życia. Kulturowanie świadomości w ich zakresie pozwala nam dostrzec szerszą perspektywę i żyć świadomie, zamiast reagować impulsywnie i ponosić tego konsekwencje.

## MAHABHUTA

Pięć żywiołów (zwanych mahabhuta) to materia w różnych stanach skupienia. Najsubtelniejszym przejawem Prakriti jest przestrzeń. Wraz z ruchem pojawiają się powietrze, które ma w sobie więcej masy niż przestrzeń, a potem ciepło i woda. Najgęstszym żywiołem jest ziemia. Wraz ze wzrostem gęstości materii żywioły stają się stabilniejsze, lecz mniej subtelne. Dla przykładu: przestrzeni nie da się dostrzec ani dotknąć, jednak śmiało możemy zobaczyć, dotykać czy wąchać ziemię. Różne kombinacje żywiołów składają się na cały wszechświat i stanowią budulec ciała w ujęciu ajurwedyjskim: jego dosze, tkanki i kanały energetyczne. Ajurweda klasyfikuje lecznicze właściwości różnych substancji w odniesieniu do ich żywiołowych komponentów i wynikających z tego cech.

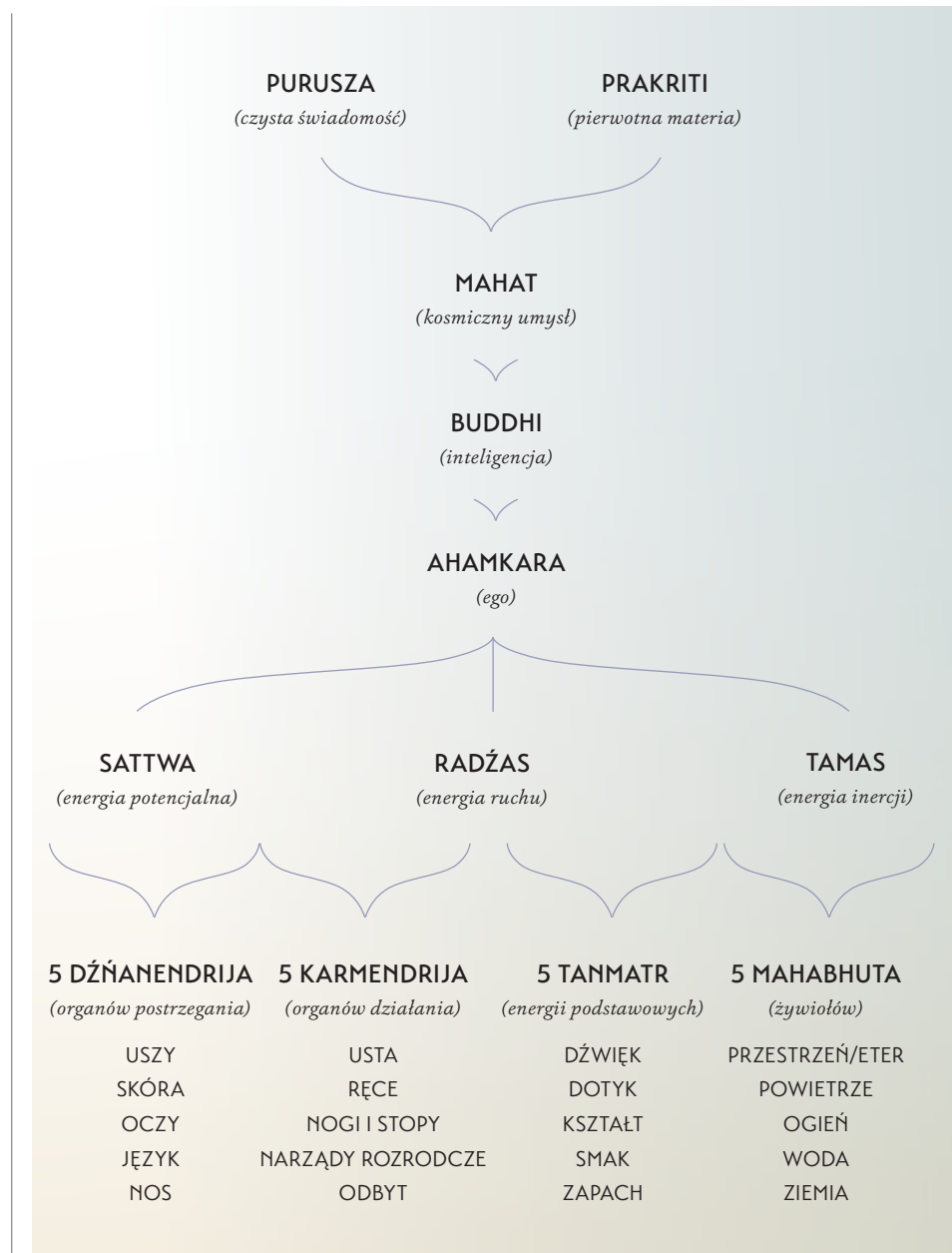
## TANMATRY

Każdy z żywiołów tworzących wszechświat ma w sobie esencję zwaną tanmatra, czyli energię podstawową, którą mogą wyczuwać ludzkie organy zmysłów. Te energie podstawowe mogą się przejawiać w każdej chwili. Dla przykładu: dźwięk ma w sobie potencjał do zmysłowego odbioru poprzez słuch. Jeśli drzewo zwali się w lesie, lecz nikt tego nie usłyszy, czy wydaje dźwięk? Dźwięk wymaga ucha,

# SANKHJA

SUBTELNE

NAMACALNE



NAMACALNE

które go usłyszysz, i żywiołu przestrzeni, w którym może wibrować. Żywioł powietrza zawiera w sobie esencję dotyku i ruch niezbędny do powstania bodźca, ogień ma kształt i światło widoczne dla oka, woda niesie smak (pomyślcie o ślinie), a ziemia kryje zapachy (pomyślcie o wydobywających się z niej pyłach). Zmysły są niezbędne do zrozumienia żywiołów. Każdy z nich dzięki swoim właściwościom przejawia się przez różne doświadczenia zmysłowe.

Schemat na stronie 20 przedstawia świat w ujęciu sankhji. Widzimy, że nasze ciało jest tylko jedną z części składowych większego systemu pełnego wzajemnych powiązań, a jego zrozumienie ma implikacje filozoficzne. Aby osiągnąć zdrowie i szczęście, człowiek potrzebuje silnego powiązania świadomości i materii, zharmonizowania energii psychicznych oraz świadomości funkcjonowania zmysłów, działań i reakcji. No tak – nie da się tego załatwić, łykając witaminy! To dlatego ajurwedyjskie podejście do zdrowia jest tak skuteczne: odnosi się do wszystkich aspektów życia, które znamy. Jak się przekonałiśmy, ajurweda postrzega ciało człowieka, podobnie jak wszystkie inne byty we wszechświecie, jako różne kombinacje pięciu żywiołów: przestrzeni (eteru), powietrza, ognia, wody i ziemi.

## PIĘĆ ŻYWIOŁÓW W NASZYM CIELE

Dla przykładu: każde ciało zawiera w sobie przestrzeń, gazy (odbicia i wiatry), żar ognia i płynność wody, a cała jego struktura – wszystkie organy i tkanki – zbudowana jest z ziemi. Dokładnie to samo można powiedzieć o buraku. Słońce, deszcz i ziemia przyczyniają się do wzrostu buraka, który staje się połączeniem tych żywiołów. Warto odnosić się do własnego ciała, by zrozumieć właściwości pięciu żywiołów.

### Przestrzeń

Każde ciało ma w sobie przestrzeń, którą zazwyczaj wypełniają jakieś substancje: pokarm, kwasy, płyny lub nieczystości.

- Jelito grube, a także reszta układu pokarmowego od jamy ustnej aż po odbytnicę, to długa, wydrążona przestrzeń. Gdyby jej nie było, dokąd wkładalibyśmy pożywienie?
- Delikatny organ, jakim jest ucho, obejmuje przestrzeń, w której dźwięki mogą rezonować.
- Kości mają porowatą strukturę, a ich twarda powierzchnia kryje wewnątrz wypełnione szpikiem.
- Skóra, nasz największy organ, nieustannie styka się z właściwościami przestrzeni.

## Powietrze

Gdziekolwiek pojawia się przestrzeń, tam znajdziemy również powietrze. Przestrzeń jest z natury pasywna, zaś powietrze się porusza. Możemy poczuć bryzę na skórze i zaobserwować płynące po niebie chmury.

- Oddech to ruch powietrza wpływającego do płuc i wydostającego się na zewnątrz przez nos i usta.
- Odbijanie i wiatry to powietrze wydostające się z żołądka i jelit. Kiedy jemy zachłannie, wraz z pokarmem polykamy więcej powietrza, co wywołuje wzdęcia. Po wypiciu napojów gazowanych odbija nam się, ponieważ polykamy powietrze razem z napojem.
- Strzelające stawy to efekt ruchu powietrza w przestrzeni pomiędzy kośćmi.

## Ogień

Wszędzie tam, gdzie jest gorąco, przejawia się ogień: w gorącym źródle, błyskawicy, pożarze lasu. Ognista energia słońca rozgrzewa ziemię i nasze ciała. Jądro ziemi jest gorące, podobnie jak centrum ludzkiego ciała: żołądek i jelito cienkie. Ciepło ciała bierze się z ognia.

- Żołądek i jelito cienkie zawierają gorące kwasy i enzymy.
- Ciepła krew ogrzewa całe ciało.
- Metabolizm i niektóre hormony również wyzwalają ciepło (na przykład podczas dojrzewania i ciąży).
- Funkcjonowanie oczu wymaga ognia. Oczy postrzegają światło, a bez światła, które stanowi właściwość ognia, widzenie nie jest możliwe.

## Woda

Woda znajduje się wszędzie na naszej planecie: w rzekach, oceanach, komórkach roślin i zwierząt. Jak wiemy, nasze ciała w ponad 80 procentach składają się z wody i wypełniają je rozmaite płyny.

- Śluzówka pokrywająca ściany przewodu pokarmowego, oczy i zatoki wymaga nawilżenia.
- Woda stanowi podstawowy składnik limfy przepływającej przez całe nasze ciało.
- Krew w naszych żyłach zawiera wodę.
- Soki trawienne potrzebują wody.
- Płyn stawowy, nawilżający nasze stawy, również należy do żywności wody.
- Ślina to woda napływająca do ust w pierwszym etapie trawienia.



## Ziemia

W przyrodzie ziemia odpowiada wszystkiemu, co stałe: glebie, skałom, drzewom i ciałom zwierząt.

- Dotyczy wszystkich zwartych tkanek ciała („mięsiste” części).
- Tkanka tłuszczowa to również element ziemi obecny w organizmie.
- Tkanka mięśniowa to przejaw żywiołu ziemi, utrzymuje szkielet w całości.
- Z ziemi pochodzą również twarde części kości (w przeciwieństwie do przestrzeni w środku), tworzące cały szkielet.
- Organy ciała także należą do żywiołu ziemi.

Powinniśmy pamiętać, że działają w nas te same żywioły, które przejawiają się w całej przyrodzie. Wszyscy jesteśmy ulepiani z tych samych elementów, a ajurweda postrzega ciało człowieka jako mikrokosmos zanurzony w potężnym wszechświecie. Jeśli w odpowiedniej chwili wypijemy wzmacniający tonik (i cieszymy się dobrym trawieniem, które pomoże nam go przyswoić), jego składniki staną się budulcem naszych tkanek, a całe ciało skorzysta z odżywczych właściwości wody, ziemi i innych składników mikstury. Śledzenie drogi żywiołów od składowych leczniczych substancji do budowania tkanek ludzkiego ciała pomaga nam stworzyć więź z funkcjonowaniem całego kosmosu. To właśnie cykl życia!

## TRZY DOSZE

Większość osób, którym obilo się o uszy słowo „ajurweda”, słyszała coś o doszach. To funkcjonalne elementy, które powstają tam, gdzie pięć żywiołów łączy się ze sobą na trzy różne sposoby, dzięki czemu powstaje cały ludzki organizm. Dosza oznacza dosłownie „to, co jest winne”<sup>1</sup>. W rzeczywistości jednak dosze nie stanowią problemu, dopóki nie dojdzie do przedłużającego się stanu nierównowagi. W swoim normalnym stanie dosze podtrzymują zdrowie w ciele, jednak mogą je też uszkodzić, jeśli ich równowaga jest zaburzona. To dlatego warto się dowiedzieć, jak utrzymać dosze w równowadze, zamiast obwiniać je o całe zło tego świata.

Trzy dosze to wata („to, co się porusza”), pitta („to, co przemienia”) i kapha („to, co zespała”). Każda z dosz odgrywa określoną rolę w ciele i przejawia się w obserwowalnych właściwościach ciała, umysłu i emocji. Dosze obecne są w całym organizmie, jednak ze względu na ich cechy każda ma swoje szczególne obszary występowania i zarządza konkretnymi funkcjami. Ogólnie rzecz biorąc, wczesne symptomy przejawiające się w konkretnych obszarach mogą nam zasygnalizować nieprawidłowości – należą do nich na przykład wzdęcia, niepokoje, nadkwasota, zaparcia lub uczucie ciężkości w żołądku. Jeśli z natury przeważa u nas jedna

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

