

MONIKA PTAK

AJURVEDA

MEDYCYNĄ INDYJSKĄ

TYSIĄCLETNIA TRADYCJA
GWARANCJĄ TWOJEGO ZDROWIA



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MONIKA PTAK

AJURWEDA

MEDYCYNĄ INDYJSKĄ

**TYSIĄCLETNIA TRADYCJA
GWARANCJĄ TWOJEGO ZDROWIA**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Zdjęcie na okładce: © Pavel Timofeev – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-8171-039-8

Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

I. PODSTAWY AJURWEDY	9
Ajurweda od powstania po dzień dzisiejszy	9
Podstawy filozoficzne ajurwedy	14
Człowiek jako mikrokosmos	19
Budowa ludzkiego ciała. Typ konstytucyjny	35
II. POJĘCIA W AJURWEDZIE	59
Prana i nadi	59
Wewnętrzny ogień – agni	71
Pożywienie i smaki	79
III. CHOROBA	93
Proces powstawania choroby według ajurwedy	97
Diagnoza	102
Samodiagnoza	108
Leczenie: pañczakarma	119
IV. LECZ SIĘ SAM!	133
Dieta dla regulacji poszczególnych dosz	136
Zdrowe nawyki żywieniowe	163
Naturalne lekarstwa w kuchni	169
Leki ajurwedyjskie	218

V. AKTYWNOŚĆ ŻYCIOWA WEDŁUG AJURWEDY	223
Reguły zachowania na dzień i noc	223
Reguły zachowania w ciągu roku	229
Typ konstytucyjny a praca	235
Dosze a sport	238
Ajurweda i joga	243
Oddech (pranajama) i medytacja	258
Partnerstwo	271
Seks w ajurwedzie	275
Kobieta – okres ciąży i karmienia	278
Dziecko w ajurwedzie	282
VI. POWRÓT DO RÓWNOWAGI	287
Symptomy nierównowagi żywiołów	287
Ajurwedyjskie domowe sposoby na drobne dolegliwości	293
Aromaterapia	322
Kolory w ajurwedzie – chromoterapia	339
Naturalne potrzeby fizjologiczne i ich regulowanie	345
Zakończenie	347
Bibliografia	349

Nie jest wschodnia ani zachodnia, starożytna ani współczesna – jest jedna i uniwersalna dla wszystkiego, co żyje. Ajurweda – wiedza o życiu – to prosta i praktyczna nauka, której zasady mają szerokie zastosowanie w codziennym życiu każdej jednostki. Poprzez wszechstronne podejście do człowieka ajurweda zapewnia życie w zgodzie z naturą, ze wszechświatem i samym sobą. Posługuje się zbiorem sprawdzonych i udoskonalanych przez stulecia rad i wskazówek dotyczących wszelkich aspektów życia. Ajurweda wkłada w ludzkie dłonie środki prowadzące do zachowania zdrowia i pełnej jasności umysłu przez całe życie. Przekazuje wiedzę o zależnościach ciała, umysłu i ducha, podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy sterowania przemianą materii poprzez stosowną dietę i autoregulację czynności organizmu oraz udziela porad służących pobudzaniu naturalnych zdolności samouzdrawiających. Terapia ajurwedą obejmuje ćwiczenia duchowe i fizyczne, oczyszczenie całego organizmu, korektę sposobów myślenia, regulację stanów emocjonalnych, odpoczynek, uregulowanie stosunku z otoczeniem, użycie ziół, dobór kolorów, kamieni i metali oraz dietę.

Niniejsza praca jest syntezą teoretycznych założeń ajurwedy, wyłożonych w jasny i łatwy do przyswojenia sposób, przedstawia proces powstania stanu chorobowego i metody leczenia chorób według ajurwedy oraz daje praktyczne wskazówki, jak zdiagnozować własną kondycję, polepszyć swój stan zdrowia i nabyć prawidłowe, zdrowe nawyki.

I.

PODSTAWY AJURWEDY

AJURWEDA OD POWSTANIA PO DZIEŃ DZISIEJSZY

*Życie (ayu) jest kombinacją (samyoga) ciała,
zmysłów, umysłu i reinkarnującej się duszy.
Ajurweda jest najświętszą nauką życia,
przynoszącą korzyści zarówno w tym,
jak i przyszłym wcieleniu.*

Czaraka Sanhita, Księga pierwsza, I. 42 – 34

Termin ajurweda składa się z dwóch sanskryckich słów: *ayus* – życie i *veda* – wiedza. Ajurweda rozwinęła się w ciągu tysięcy lat jako całościowy, zaskakująco rozbudowany system medyczny. Filozofia ajurwedę zawiera elementy zaczerpnięte z sześciu klasycznych hinduskich systemów filozoficznych, a także elementy ateistyczne i tantryczne, które nadały jej elastyczność i sprawiły, że w przeszłości możliwe było jej włączanie w kulturę mieszkańców Tybetu, Chin, Grecji i krajów arabskich.

Dzięki temu ajurweda mogła rozpowszechniać się na całym ówczesnym świecie jako „matka medycyny”.

Zgodnie z tradycją, nauka ajurwedy opiera się na wiecznej mądrości riszich¹, którzy otrzymali ją w trakcie religijnych i medytacyjnych praktyk. Oświeceni riszi dostrzegali, jak kosmiczna energia przejawia się we wszystkich istotach żyjących, uczyli, że człowiek jest mikrokosmosem zawierającym w sobie cały wszechświat. Jego indywidualna egzystencja jest nierozdzielnie związana z całą manifestacją kosmiczną – stąd ajurwedyjskie poglądy na zdrowie i chorobę uwzględniają wewnętrzny związek zachodzący między indywidualnością a kosmiczną świadomością, energią i materią. Mądrość ta, należąca do *śruti* – tego, co usłyszane, została dalej przekazywana jako *smṛiti* – tradycja, a następnie spisana. Ajurweda może dumnie spoglądać wstecz na swój bogaty skarbicz klasycznej literatury; część spośród liczących ponad 3500 lat tekstów jest używana po dziś dzień. Najistotniejsze spośród nich to Wielka Trylogia składająca się z *Czaraka sanhita*, *Suśruta sanhita* i *Asztanga sangraha*.

Pierwszy tekst – *Czaraka sanhita* – jest dziełem czysto medycznym. Autor, Czaraka, żyjący najprawdopodobniej ok. I-II w. n.e. dokonał podziału medycyny oraz zebrał informacje o lekach i ziołach pochodzenia naturalnego (farmakognozja). Tekst został podzielony na osiem ksiąg; każda omawia zagadnienia z różnych dziedzin medycyny. Księga pierwsza to wprowadzenie w medycynę i problemy zdrowia, higiena i biologia oraz omówienie skutecznego postępowania leczniczego. W drugiej księdze opisana została patologia kilku ważnych chorób wraz ze sposobami

¹ Siedmiu natchnionych „mędrców”, poetów, wróżbiarzy, proroków, którzy według tradycji mieli być autorami hymnów Rigwedy i większości tekstów innych Wed.

ich leczenia. Księga trzecia omawia zagadnienia z zakresu chemii, fizjologii, anatomii, chorób infekcyjnych; zajmuje się też trzema metodami diagnozy – obserwacją, inferencją i wywiadem. W księdze czwartej można znaleźć informacje na temat anatomii człowieka, prokreacji i ciąży oraz rozwoju płodu w łonie matki. Księga piąta poświęcona jest w większości objawom zbliżającej się śmierci pacjenta. Szósta księga jest najistotniejsza dla praktykującego lekarza – opisuje dostępne leki i terapie; kolejna księga jest jej uzupełnieniem, znajdują się tu różne formuły i opis farmaceutyków. Z ósmej księgi można dowiedzieć się jak przeprowadzić procedurę oczyszczającą – *pañczakarmę*.

Suśruta sanhita, autorstwa Suśruty, mędrca żyjącego, jak głosi tradycja, przed 3000 lat, skupia się przede wszystkim na chirurgii. Suśruta wyróżnił osiem grup zabiegów chirurgicznych: nacięcie tkanki, wycięcie tkanki, nacinanie skóry, punkcje, sondowanie, operacyjne usunięcie, opróżnienie oraz szycie; wskazał około stu narzędzi chirurgicznych tępych i dwadzieścia ostrych, wykazujących zaskakujące podobieństwo do tych, które używane są w dzisiejszych czasach na salach operacyjnych oraz przeanalizował kilka kompleksowych operacji chirurgicznych, amputacji i przeszczepów skóry.

Asztanga sangraha jest najmłodszym dziełem klasycznej literatury ajurwedyjskiej; jego autorstwo przypisuje się Wagbhacie. Wagbhata, którego lata życia historycy sytuują między 200 r.p.n.e. a 500 r.n.e., zebrał w jeden utwór kilka wcześniejszych dzieł medycznych. Prawdopodobnie był buddystą, o czym świadczyć mogą pewne uwagi zawarte w dziele i to buddyzm mógł przyczynić się do tego, że *Asztanga sangraha* dotarła przez Tybet i Chiny aż do Japonii. Dzieło składa się z sześciu ksiąg i zajmuje się ośmioma

aspektami ajurwedy, którymi są: medycyna ogólna, pediatria, psychiatria, laryngologia i okulistyka, chirurgia, toksykologia, geriatria i odmładzanie oraz seksuologia. Waghbata skrócił swoje dzieło i napisał jeszcze *Asztanga Hridaja*, które dzięki swej przejrzystości jest szczególnie cenione.

Prócz dzieł klasycznych, badacze ajurwedy zajmują się jeszcze tak zwaną Małą Trylogią – to trzy najbardziej wartościowe dzieła z nowszych tekstów ajurwedyjskich. Chronologicznie pierwsza powstała *Madhawa nidana*, napisana ok. 700 r.n.e. przez Madhawę. To popularna po dziś dzień książka opisująca patologię i przyczyny chorób, ale bez wskazówek dotyczących leczenia. Przetłumaczona na wiele języków, stanowiła jedną z podstawowych ksiąg medycznych średniowiecznego świata arabskiego. Kolejną księgą jest powstały ok. 1226 r. podręcznik dla lekarza-praktyka – *Sarangadhara sanhita*. Sarangadhara, autor owej pozycji, jest pierwszym induskim lekarzem, który zastosował do celów diagnostycznych badanie pulsu, opisał mechanizm wymiany tlenowej, stworzył klarowną terminologię farmakologiczną, opisał technikę bezpośredniego podawania leków do krwioobiegu poprzez domięśniowy zastrzyk oraz przekazał pierwszy i jedyny do dziś istniejący sposób na pozbycie się drakunkulozy (choroba pasożytnicza wywołana przez nitkowca, zwanego też robakiem gwieńskim, ponad metrowej długości glistą żyjącą w ludzkich narządach). Ostatnia z pozycji to *Bhawa prakasa*, napisane w 1558 r. przez Bhawa Miśrę kompendium wiedzy medycznej, obejmujące przyczyny, objawy i leczenie chorób. Skompilowana lista chorób i metod ich leczenia obejmuje znane i opisane przypadki od czasów najdawniejszych po współczesne autorowi, łącznie z chorobami, które dotarły na subkontynent indyjski wraz z Europejczykami.

Ajurwedyjska wiedza medyczna za pośrednictwem tekstów rozpowszechniała się na cały świat, wnosząc znaczący wkład w rozwój medycyny arabskiej, greckiej, a w końcu przyczyniając się do rozwoju zachodniego rozumowania medycznego. Choroby, ich przyczyny i objawy opisane w ajurwedyjskich tekstach, można z łatwością przełożyć na język współczesnej diagnostyki. Na większość z nich szybko rozwijająca się medycyna alopacyjna znalazła rozwiązanie, nadal jednak pozostaje gros chorób związanych z przemianą materii oraz chorób psychosomatycznych (dotyczących umysłu i ciała), z którymi nie radzi sobie tak łatwo. Można przypuszczać, że w leczeniu tych chorób coraz większą rolę odgrywają terapie medycyny holistycznej, traktujące ciało człowieka całościowo, w przeciwieństwie do mechanistycznego podejścia medycyny zachodniej. Wszelkie idee medycyny umysłu i ciała są płynne oraz elastyczne na tyle, że ciągle mogą być wchłaniane i adaptowane do najróżniejszych celów oraz funkcjonują w przeróżnych społecznych kontekstach. Kolejne grupy społeczne mogą wciąż je zawłaszczać i interpretować według własnych preferencji i potrzeb. W wielu przypadkach do konwencjonalnych terapii, wykorzystujących środki chemiczne, farmaceutyczne bądź homeopatyczne można z powodzeniem dodawać leki i terapie ajurwedy, wzmacniając organizm i skracając przebieg leczenia – taka sytuacja ma miejsce w niektórych krajach Europy Zachodniej, jak chociażby w Niemczech czy Francji. Ajurveda dysponuje wypróbowanymi przez tysiąclecia koncepcjami leczenia, które okazały się efektywne, dlatego również w obecnych czasach może być stosowana ze znakomitymi rezultatami. W związku z tym, że nauka ta traktuje zdrowie i chorobę w sposób holistyczny, z uwzględnieniem specyficznych cech osobowościowych

i sytuacji społeczno-kulturowej każdego człowieka, może być stosowana wszędzie i w dowolnym czasie.

100 lat w zdrowiu i pełnej jasności umysłu to czas, jaki według ajurwedy może przeżyć każdy człowiek. Celem tej nauki jest profilaktyka – jak najdłuższe utrzymanie organizmu w zdrowiu oraz diagnoza i wyleczenie organizmu już chorego. Według definicji zdrowia, jaką podaje ajurweda, pełne zdrowie nie opiera się jedynie na braku wyraźnych symptomów chorobowych, lecz stanowi stan absolutnie dobrego samopoczucia w całej swojej istocie i harmonii całego systemu. Medycyna ajurwedyjska nie zajmuje się pojedynczym organem, lecz traktuje ciało i umysł jako całość. Jej istotą jest pełne wyzdrowienie, a nie tymczasowa ulga – można je osiągnąć poprzez zmianę świadomości i osiągnięcie stanu równowagi.

PODSTAWY FILOZOFICZNE AJURWEDY

*Chwalcie Ogień, proroka,
Prawdę Dharmy w świętym rytuale.
Nieśmiertelny Ogień służy Bogom,
Tak, by Wieczne Dharmy nie zostały naruszone.*

Rigweda, I.12.7; III. 3.1

Określona darśana jest wyborem światopoglądu filozoficzno-religijnego, a wybór ten zależy od przyjętej postawy. Istnieje sześć klasycznych systemów filozofii indyjskiej: *sankhja*, *joga*, *njaja*, *waisieszika*, *wedanta* i *mimansa*. Ajurweda wykorzystuje elementy wszystkich

szkół, ale do wytłumaczenia najważniejszych jej zasad stosowane są szeroko zasady sankhji.

Etymologicznie słowo *sankhja* wywodzi się od „rozważania”, „wyliczania” – rozważania nad naturą świata przez wyliczanie kategorii, do których można ten świat sprowadzić. Sankhja redukuje całość natury do dwóch opozycyjnych zasad: *Puruszy* (rzeczywistości transcendentnej) i *Prakriti* (materii). Purusha pozostaje zawsze niezmienny, bezcielesny, bezkształtny; jest czystą świadomością. To właśnie świadomość stanowi podstawę rozróżnienia między ciałami lub komórkami martwymi a żywymi. Prakriti natomiast to pierwotna energia kreatywna, tworząca macierzysty grunt dla wszelkich procesów fizycznych i chemicznych zachodzących we wszechświecie. Prakriti stwarza wszystkie kształty we wszechświecie, podczas gdy Purusha jest świadkiem tego aktu twórczego. Materia, która ma charakter przedmiotowy, ponieważ nie posiada zdolności rozróżniania, jest nieświadoma, przejawia się pod postacią trzech gun – cech, atrybutów poznania będących podstawą dla wszelkiego istnienia: *sattwa*, *radžas* i *tamas*. Sattwa to guna świetlistości, synonim rozjaśniania, istnienia, odpowiada za akty poznawcze. Radžas odpowiada za wszelki ruch, aktywność, działanie i zmianę; również uczucia i emocje. Tamas natomiast jest przejawem tego, co grubo materialne, ciężkie i bezwładne. O istnieniu gun, które nie są bezpośrednio poznawalne, wnioskować można z ich skutków. Pramateria pozostaje w stadium absolutnej potencjalności, gdy trzy guny znajdują się w stanie równowagi. Kontakt Purushy i Prakriti stanowi bezpośrednią przyczynę powstawania świata, wywołuje bowiem zaburzenie równowagi gun i ewolucję, która w swym przebiegu wykształca 23 kosmiczne zasady – *tattwy*, *ewoluty*.

Sfera przejawiona, wszystko, co się wyłania, swą różnorodność zawdzięcza wielości możliwych kombinacji gun, które współgrają ze sobą z różnym nasileniem i w różnych proporcjach. O charakterze wyłaniającego się ewolutu decyduje przewaga którejś z gun. O dominacji sattvy świadczą najbardziej subtelne, psychiczne przejawy Prakriti, bardziej wtórne przejawy charakteryzują radžas, a przedmioty grubo materialne cechuje największa domieszka tamasu. Guny oddziałują na materię przez grę sił, przy czym, począwszy od poziomu subtelnego aż po poziom materii grubej, ma miejsce coraz silniejsze zagęszczanie i różnicowanie materii. Z gry tej na początku wyłania się świadomość intuicyjna (*buddhi*), do której funkcji zalicza się postrzeganie, uwagę, pamięć, racjonalność i zdolność myślenia abstrakcyjnego. Ze świadomości rodzi się „ja działające” (*ahamkara*), czyli ostateczny nośnik decyzji, podstawa tożsamości bytów indywidualnych, który z kolei daje początek pięciu psychicznym narządom poznania (*buddhindrija*): uszy, skóra, oczy, język, nos; pięciu narządom działania (*karmendrija*): mowa, ręka, noga, narząd rozmnażania, narząd wydalania; pięciu elementom subtelnym (*tanmatra*): boski dźwięk, boski dotyk, boska barwa, boski smak i boski zapach oraz umysłowi (*manas*). Umysł syntetyzuje dane zmysłowe, pośredniczy między organami poznania a świadomością intuicyjną oraz między świadomością a narządami działania. Inne, niezależne od zmysłów funkcje manasu to: odczuwanie marzeń, myślenie, rozważanie, imaginacja, wola. Umysł może być czysty, kiedy dominuje sattwa, nadaktywny (radžasowy) lub bezwładny, gdy prym wiedzie tamas. Ze względu na to w jaki sposób guny określają naturę umysłu, w ajurwedzie nazywa się je bioenergiami mentalnymi (*manasa*

dosza). O ile zaburzenia fizyczne powstają wskutek braku równowagi pomiędzy energiami, o tyle na manas patologicznie wpływają tylko radžas i tamas. Jest on ze swej natury podporządkowany świetlistości, minimalnej pozytywnej aktywności. Manas z letargu wyrывa radžas, pobudzając go i powodując tym samym wszelkie cierpienie (pojęte bardzo szeroko). Zdominowany przez tamas umysł oddala się od sattvy i radżasu, przestaje też reagować na bodźce. Z pięciu elementów subtelnych, gdy te ulegną całkowicie dominacji tamasu, tworzy się pięć żywiołów (*mahabhuta*): eter, powietrze, ogień, woda i ziemia. Eter to przestrzeń, która wprowadzona w ruch, zagęszcza się i tworzy żywioł powietrza. Żywioł ten posiada cechę konsystencji. Poprzez ciągłe poruszanie się powietrza i jego zagęszczanie następują ruchy tarcia, powodujące zagęszczanie się kolejnego żywiołu – ognia. Posiada on kształt i kolor. Żar ognia kondensuje posiadającą smak wodę. Poprzez schłodzenie wody powstaje masa stała – ziemia, którą można doświadczać przez jej zapach. Eter ma tylko jedną cechę: dźwięk; każdy następny żywioł zawiera w sobie jakości tego, który go poprzedza. Wynika z tego, że powietrze posiada dźwięk i gęstość; ogień, prócz wymienionych, kształt i barwę. Woda ma dźwięk, gęstość, kształt, barwę i smak; ziemia posiada dodatkowo jeszcze zapach.

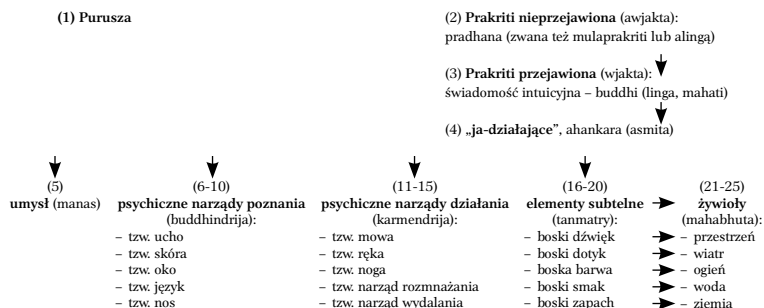
Indyjskie rozumienie żywiołów jest niekoniecznie adekwatne do naukowego rozumienia tych substancji. Pod pojęciem powietrza należy rozumieć wszelkie pierwiastki i związki gazowe. Ogień charakteryzuje świetlistość, ciepło i barwa; żywioł wody obejmuje wszelkie pierwiastki ciekłe. To, co trwałe, przynależy ziemi, która zajmuje najmniej miejsca, ponieważ atomy skupione są tu najgęściej. Przeciwnie eter – tu atomy rozsiane są bardzo rzadko, przez co

zajmuje dużo miejsca. Ekspansja lub redukcja żywiołów powoduje zużywanie bądź produkowanie energii. Każdy żywioł posiada nie tylko sobie właściwe cechy, ale wykazuje też konkretne działanie. I tak lekkiemu, subtelnemu eterowi przynależy działanie „przepuszczania”. Powietrze, które jest zimne, suche, ostre i subtelne, działa pobudzająco i aktywizująco. Dla powietrza szczególnie charakterystyczny jest wszelki ruch. Gorący, suchy, przejrzysty ogień pobudza trawienie, sprzyja promiennemu wyglądowi, a przede wszystkim wytwarza ciepło. Działanie wiążące, nawilżające i rozpuszczające wykazuje woda, której cechy to: oleistość, ciepłość, powolność, płynność i kleistość. Ciężka, szorstka, twarda, gruba i trwała ziemia ma działanie sprzyjające wzrostowi, stabilizujące, wzmacniające i zwierające.

Również ajurwedyjskie pojęcie atomu jest kompletnie odmienne od europejskiego. Z punktu widzenia ajurwedy, atom składa się z pięciu podstawowych elementów: ciężaru, który daje żywioł ziemi, spoistości z wody, energii atomowej z żywiołu ognia, ruchu subatomowych cząstek wokół jądra komórkowego z powietrza oraz atomowych międzyprzestrzeni z żywiołu eteru.

Trzy początkowe tattwy – buddhi, ahamkara, manas – tworzą tak zwany organ wewnętrzny; organem zewnętrznym określa się dziesięć psychicznych narządów – poznania i działania. Zespół trzynastu tattw formuje organizm psychiczny (*linga*), który odpowiedzialny jest za wszelkie akty poznania i działania. Następne pięć ewolutów to elementy subtelne, zsubstancjalizowane własności odbierane przez konkretne zmysły. Elementy subtelne dodane do ciała psychicznego tworzą ciało subtelne (*lingaśarira*), wspomagające organizm psychiczny i pozwalające mu zachować tożsamość podczas przeno-

szenia się z jednego ciała fizycznego na inne. Tanmatry tworzą bazę dla wyłaniających się adekwatnie z każdego z nich pięciu żywiołów kształtujących ciało fizyczne.



„Takości” (TATTWA) według klasycznej sankhji²

CZŁOWIEK JAKO MIKROKOSMOS

*Trzy – ciało, umysł i dusza – są jak trójnóg.
Świat stoi dzięki tej kombinacji; w nich wszystko trwa.
Ta kombinacja istnieje ze względu na Puruszę
i świadomą istotę; Jest przedmiotem ajurwedy,
dla którego jej nauczanie zostało objawione.*

Czaraka Sanhita, Księga pierwsza, I. 46-47

Zgodnie z ajurwedą, istota ludzka jest z natury mikrokosmosem i stąd pięć podstawowych elementów, obecnych we wszelkiej materii, istnieje również w każdej jednostce. Nie tylko grube elementy fizycznego ciała stanowią

² Filozofia wschodu, red. B. Szymańska, Kraków 2001, str. 50.

o istocie żywej – posiada ona trzy ciała ukonstytuowane z komponentów o różnym zagęszczeniu materii, od grubo-materialnych żywiołów do najbardziej subtelnej warstwy umysłu. Każdy człowiek posiada własną indywidualną egzystencję, ale nikt z nas nie jest na tyle „wolny”, by żyć niezależnie od całości – wszystko, co istnieje w zewnętrznym świecie, ma swój odpowiednik w wewnętrznym mikroświecie każdego z osobna. W zmienionej formie, obecna jest w nim każda kosmiczna siła. Riszi użyli teorii żywiołów (*Pañcza Mahabhutas*), by wytłumaczyć, jak połączone są ze sobą wzajemnie te zewnętrzne i wewnętrzne siły.

Pierwszy z żywiołów, przestrzeń (*akaśa*), jest najbardziej subtelnym ze wszystkich elementów. To pole pojawiania się wszelkich wydarzeń; nie ma fizycznej egzystencji, istnieje tylko jako czynnik separujący i oddzielający materię. Z jednej strony przypisuje się jej cechy zimna i suchości, ale z drugiej ma również potencjalną energię, która, gdy zostanie uwolniona, może „promieniować” i całkowicie zmienić poprzednie właściwości. W ludzkim ciele jest wiele pustych przestrzeni, będących manifestacjami elementu eteru: w ustach, nozdrzach, przewodzie pokarmowym, oddechowym, klatce piersiowej, naczyniach krwionośnych i limfatycznych, tkankach i komórkach. Eter jest ośrodkiem przekazu dźwięku, wiąże się ze słuchem. Ucho, organ słuchu, wyraża działanie poprzez mowę tworzącą znaczące dźwięki.

Wiatr (*waju*)³, gazowy stan materii, charakteryzuje się przede wszystkim ruchliwością i dynamizmem – z pewnością nie jest to zastoinowa, kłębiąca się w małej przestrzeni forma powietrza. Zgodnie z tym, co naucza ajurweda, wiatr

³ Terminy: wiatr i powietrze, są w ajurwedzie używane wymiennie, należy jednak być świadomym faktu, iż atrybutem wiatru jest przede wszystkim ruch, podczas gdy powietrze może być kojarzone z pewną stagnacją.

zawiera pranę⁴, która wnika wraz z nim do płuc. Prana może również pochodzić z wchłanianego pokarmu; zostaje absorbowana w jelicie grubym – stąd też energetyczne powiązanie płuc i jelita grubego⁵ z wiatrem i wzajemnie ze sobą. Wewnątrz ludzkiego ciała powietrze przejawia się w ruchach mięśni, uderzeniach serca, skurczu i rozkurczu płuc, ruchach robaczkowych jelit. Powietrzem sterowane są wszelkie ruchy centralnego sytemu nerwowego. Powietrze oczyszcza; jest niezbędnym czynnikiem „spalania” wewnętrznego ognia. Zmysłem skorelowanym z powietrzem jest dotyk, którego organem jest skóra. Szczególnie wrażliwa skóra znajduje się na dłoni, stąd też organem działania dla tego zmysłu jest dłoń odpowiedzialna między innymi za trzymanie, dawanie i przyjmowanie.

Ogień (*tedžas*), którego atrybutem jest transformacja, nie posiada fizycznej formy; jest siłą zmieniającą stany substancji. Dzięki niemu substancje ze stanu stałego przechodzą w płynny, a z niego w gazowy i vice versa. To ogień właśnie organizuje cały cykl przyrody – energia słoneczna jest inicjatorem wszelkich energetycznych zmian na Ziemi. W ciele człowieka to ogień (energia) jest tym, co wiązuje atomy molekuł razem; tym, co spala i zamienia pokarm w energię, w tłuszcz i mięśnie; tym wreszcie, co tworzy impulsy nerwowe, uczucia i myśli. Ogień zatem działa w systemie trawiennym, w szarych komórkach mózgu i przejawia się jako inteligencja; pobudza również odbierającą światło siatkówkę i reguluje temperaturę ciała. Cały proces przemiany materii i system enzymatyczny sterowany jest żywiołem ognia. Światło, ciepło i barwa, atrybuty ognia, związane są ze zmysłem wzroku. Organem wzroku

⁴ Prana – witalna energia we wszystkich żywych organizmach.

⁵ Jelito jest także miejscem, gdzie produkowane i skąd wydalone są „wiatry” – gazy brzuszne.

jest oko, które rządzi działaniem chodzenia i ma związek ze stopami – ślepiec może chodzić, ale chodzenie to nie będzie miało określonego celu; cel ten nadają oczy.

Żywiół wody (*ap*) charakteryzuje się ciągłą zmianą i płynnością. W zewnętrznym świecie woda daje się zaobserwować w ciągłej cyklicznej przemianie: zbiornik – parowanie – tworzenie chmury – kondensacja – opad; w dodatku, działając wśród form stałych, zmienia i rzeźbi je, wdzierając się i modyfikując ich strukturę. Jest substancją bez cech stabilności i trwałości. Woda jest medium dla prany – przepływ tej energii przez ciało charakteryzuje się płynnością i przypomina ruch wody. Jest także niezwykle ważna dla samej egzystencji – organizmy żywe składają się w przeważającej części właśnie z wody; ludzki organizm zawiera jej ponad 70%, jest absolutnie niezbędna dla funkcjonowania tkanek, organów i gruczołów. W ludzkim ciele żywiół wody przejawia się w wydzielaniu soków trawiennych, w błonach śluzowych, plazmie, cytoplazmie i ślinie. Z systemu woda wydalana jest przez skórę poprzez pocenie oraz przede wszystkim przez nerki i pęcherz moczowy – te narządy są związane z wodą. Z nią też połączony jest zmysł smaku wraz z językiem jako organem jego odbioru. Język natomiast ściśle skorelowany jest w ajurwedzie z organami płciowymi – penisem i łechtaczką, traktowanymi jako „języki niższe”, podczas gdy język w ustach jest „językiem wyższym”. Ten, kto nauczy się panowania nad „wyższym językiem”, swobodnie kontroluje również ten „niższy”.

Stabilność, trwałość i niezmienność cechują żywiół ziemi (*prithivi*). Ziemia reprezentuje stały stan skupienia, będący bazą, na której zbudowane są fizyczne, materialne obiekty. W przyrodzie stałość reprezentują kamienie i gleba, poddane procesom erozji; w ludzkim

ciele żywioł ten manifestuje się w kościach, komórkach i tkankach, przez które przepływa krew i transportowany jest tlen. Żywioł ziemi podtrzymuje wszystkie istoty żyjące i nieożywione na swej powierzchni, zapewnia wzrost i rozbudowę. W organizmie ludzkim stałe struktury, takie jak kości, chrząstki, paznokcie, mięśnie, ścięgna, skóra i włosy są związane z elementem ziemi. Organami związanymi z ziemią są przede wszystkim żołądek, miejsce akumulacji pokarmu, oraz śledziona kontrolująca wzrost mięśni; zmysł łączony z nią to zmysł powonienia. Nos, organ zmysłowy węchu, ma funkcjonalny związek z działaniem odbytnicy i wydalaniem. Świadczyć o tym może nieświeży oddech i przytępienie powonienia u osoby z nieczystą okrężnicą i częstymi zaparciami.

Tych pięć podstawowych elementów kondensuje się w ciele człowieka do trzech zasad (nazywanych także temperamentami, humorami), znanych jako tridosza: wata, pitta i kapha. Dosza oznacza „to, co się zmienia”, ponieważ te dynamiczne siły nieustannie poruszają się w aktywnym balansie, utrzymując organizm przy życiu. Trzy dosze zawiadują wszystkimi biologicznymi, psychologicznymi i fizjologicznymi funkcjami ciała, umysłu i świadomości; sterują procesami tworzenia się, życia i niszczenia tkanek ciała oraz usuwaniem zbędnych produktów rozkładu z ciała. Odpowiadają za wszelkie zjawiska psychologiczne, emocje, uczucia, a także za powstawanie naturalnych skłonności i indywidualnych gustów we wszystkich sferach życia. Pełnią rolę bariery ochronnej dla ciała przy dobrej kondycji fizycznej, ale w przypadku utraty równowagi biorą udział w procesach patologicznych. Tridosza są zatem fundamentem psychosomatycznej egzystencji człowieka.

Trzy dosze są efektem połączenia pięciu żywiołów, ale jeden lub dwa z nich dominują i to one określają zawsze charakter bioenergii. I tak wata powstaje z kombinacji eteru i powietrza. Jeśli chodzi o pittę, główną rolę odgrywa w niej żywioł ognia, ale ponieważ przy tak zwanym ogniu trawiennym nie chodzi przecież o otwarty ogień, ale o enzymatyczne soki trawienne, dlatego też pewną rolę przypisuje się także wodzie. Żywioł wody i ziemi tworzy kaphę. Idealny przebieg wszelkich procesów psychosomatycznych w organizmie zapewnia zachowanie tego stosunkowo wąskiego pasma równowagi między bioenergią.

Wata posiada cechy eteru i powietrza: zimno, suchość, lekkość, delikatność, przenikliwość, przejrzystość, nieregularność i mobilność. Proporcje eteru i powietrza decydują o przybieraniu przez watę danej cechy i aktywności. W naszym ciele ta dosza stanowi rodzaj siły napędowej, która organizuje wszelką aktywność fizyczną i umysłową. Odpowiada za poruszanie, osuszanie, ochładzanie i oświetlanie. Podtrzymuje oddychanie, krążenie, równowagę tkanek i koordynuje zmysły. Obecna jest wszędzie, tam gdzie jest przestrzeń, w której mogą poruszać się siły życiowe, myśli, płyny, impulsy nerwowe. Wata, spośród trzech bioenergii zajmuje miejsce szczególne, bowiem to ona zawiaduje każdą funkcją naszego organizmu. W każdej terapii ajurwedyjskiej odgrywa kluczową rolę – to ona jest w stanie usunąć z organizmu szkodliwe substancje, osuszyć rany i dostarczyć chorym składników odżywczych. Jest też bioenergią, której równowagę najłatwiej jest zachwiać, a przez to doprowadzić organizm do niebezpiecznego wyczerpania. Pomimo rozprzestrzeniania się waty po całym organizmie, za główną siedzibę tej doszy uznaje się jelito grube z okrężnicą. Innymi miejscami

kumulacji waty są przede wszystkim: mózg i system nerwowy, serce, kości, płuca, pęcherze, szpik kostny.

Bioenergię tę dzieli się na pięć poddosz; każda z nich ma odpowiednie funkcje. Pierwsza z nich, *pranawata*, zawiaduje tak ważnymi czynnościami życiowymi, jak oddychanie, skurcze serca, przełykanie, odkrztuszanie czy kichanie. Podtrzymuje zdolności intelektualne, mentalne i zmysłowe; odpowiada za percepcję wrażeń zmysłowych i bodźców fizycznych. Jej ruch skierowany jest z zewnątrz do wewnątrz. *Udanawata* płynie od środka na zewnątrz i odpowiada za wszystko, co związane jest z siłą ekspresji, witalnością i wysiłkiem organizmu w sferze fizycznej i psychicznej. Dowolnymi ruchami ciała steruje *wjanawata*, będąca siłą napędową płynącą z centrum na obrzeża ciała. To ona zawiaduje całym układem krążenia i pracą serca; powoduje przepływ krwi i składników odżywczych przez cały organizm. Nerwową kontrolę nad wydzielaniem soków trawiennych oraz przesuwaniem pokarmu w obrębie przewodu pokarmowego przejęła *samanawata*. Poddosza ta dba o prawidłowy przebieg ruchów perystaltycznych w obrębie jelit, oddzielenie esencji pokarmowych od ich zbędnych części. Ostatnia poddosza, *apanawata*, oddziela substancje stałe od płynnych w jelicie grubym i dba o prawidłowe wydalanie. Do jej funkcji należy wszystko, co związane jest z wydzielaniem substancji z dolnych partii organizmu: oddawanie moczu, wytrysk nasienia, przepływ płynów menstruacyjnych.

Pitta jest siłą stworzoną przez dynamiczne wzajemne oddziaływanie wody i ognia. Te dwie, na pozór opozycyjne siły, reprezentują transformację. Jedna nie może zmieniać się w drugą, ale mogą się nawzajem modulować. Symbiozą ognia i wody jest proces spalania, który ma miejsce w śro-

dowisku wilgotnym, poprzez działanie enzymów i kwasów. Pitta jest gorąca, ostra, ruchliwa dzięki cechom ognia oraz kwaśna, ciekła, miękka i nieco oleista z powodu obecności wody. Obecna w organizmie jest jako wilgoć, płynne tłuszcze, płyny trawienne, krew. Ognista bioenergia steruje przemianą materii, jest odpowiedzialna za wszelkie wydzielanie obszaru żołądkowo-jelitowego, tworzy tkanki ciała, produkty odpadowe i bioenergię ze spożywanych pokarmów oraz powietrza. Zachowanie równowagi w jej obrębie jest niezbędne do prawidłowej przemiany biomasy: zbyt mała ilość pittы powoduje niestrawność i spowolniony metabolizm, nadmierna zaś ilość powoduje wrzody, nierównowagę hormonalną, wyniszczenie przewodu pokarmowego i „konsumowanie emocji”. Swoją siedzibę ma w jelicie cienkim, oczach, wątrobie, krwi i limfie oraz gruczołach łojowych na skórze. Prócz przemiany materii, bioenergia ta odpowiedzialna jest za kontrolę temperatury ciała, uczucie głodu i pragnienia, wpływa na barwę, elastyczność i połysk skóry oraz na ostrość wzroku.

Podobnie jak wata, pitta posiada również pięć poddodszы. Pierwsza z nich, *paczakapitta*, oddziela składniki pokarmowe od tych, których organizm nie przyswaja oraz reguluje temperaturę trawienia. Od niej zależą wszystkie pozostałe funkcje pittы oraz utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w układzie trawiennym. Pittą wytwarzającą komórki krwi i równoważącą składniki krwi jest *randżakapitta*, której siedziba znajduje się w wątrobie i śledzionie. Zaburzona objawia się niedoborem hemoglobiny, a to doprowadzić może do anemii. Kolejna z podgrup, *sadhakapitta*, ulokowana w sercu, kontroluje jego funkcje, odpowiada również za stan zadowolenia, szybkie przetwarzanie i przekształcanie wrażeń zmysłowych,

cały stan emocjonalny i dobrą pamięć. *Aloczakapitta* przekształca w siatkówce oka promienie świetlne w potencjały aktywne nerwów wzrokowych. To właśnie przy zaburzeniu tego rodzaju pittы mamy do czynienia z chorobami oczu i problemami ze wzrokiem. Ostatnią poddoszę stanowi *bharadžakapitta*, która znajduje się w skórze. Od niej zależy zabarwienie skóry, wydzielanie przez nią ciepła, wchłanianie substancji przenoszonych przez skórę; odpowiedzialna jest także za kontrolę temperatury ciała.

Kapha wywodzi się ze zrównoważonych żywiołów wody i ziemi. Przejmuje ich cechy – jest ciężka, zimna, oleista, stabilna, śluzowata i słodka. W organizmie obecna jest jako wilgoć, śluz i substancje gęste; ma wpływ odżywiający na krew. Stabilizuje i smaruje, łączy różne struktury ciała ze sobą, jest zarówno tym, co tworzy tkanki, jak i tym, co je odżywia. Wpływa na masę ciała, potencję seksualną i płodność; ma związek z węchem i smakiem. Od niej zależą: skromność, cierpliwość, wytrzymałość, siła woli oraz poskromienie żądz i emocjonalna stabilność. Według ajurwedy, zbyt duża ilość kaphy powoduje akumulację śluzu w zatokach, nozdrzach, płucach i okrężnicy. W sferze emocjonalnej powoduje letarg i depresję. Z kolei niedostateczna ilość tej siły skutkuje wysuszeniem i wyjałowieniem organizmu, „wypaleniem” wnętrza organizmu (z powodu braku śluzu ochraniającego przed działaniem pittы) oraz niezdolność do koncentracji. Kapha normalizuje dużą ilość ciepła wytwarzaną w procesach biochemicznych przez pittę; chroni również tkanki ciała przed powodowanymi przez watę zjawiskami stresu. Płyny zapewniają równomierne rozprowadzenie produktów różnych procesów po całym organizmie – kapha podtrzymuje zatem homeostazę całego organizmu. Trudno wytrącić tę

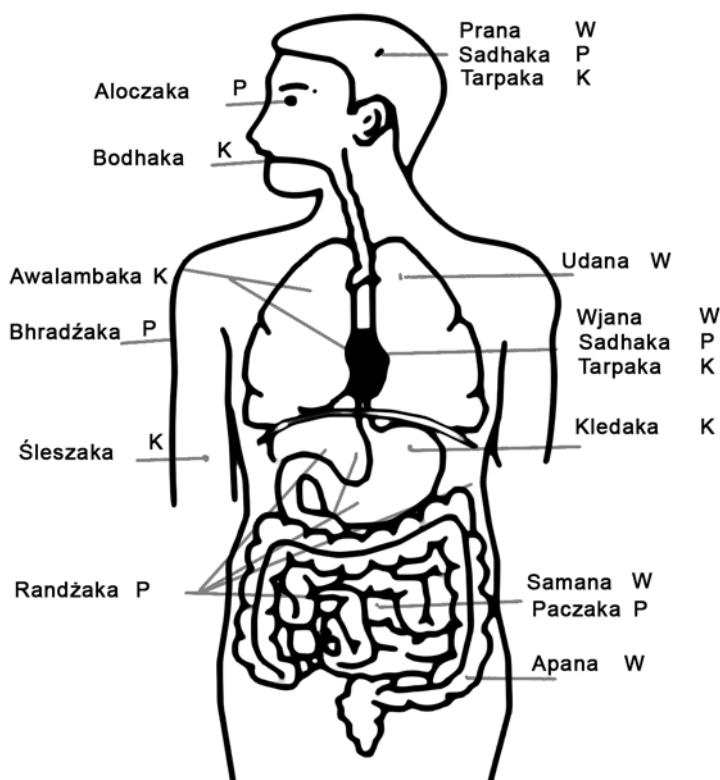
doszę z równowagi, niemniej często się to zdarza. Główną siedzibę kaphy stanowi górny segment klatki piersiowej, ale można ją znaleźć także w głowie, ustach, karku, szyi, żołądka, stawach, limfie i tkance tłuszczowej.

Pierwsza z subdoszy, *awalambakakapha*, kontrolując płyny tkankowe, zapewnia ochronę przed szybkim „zużyciem” wskutek ciągłego ruchu płuc, serca i przewodu pokarmowego. To ona właśnie trzyma pieczę nad wydzielaniem odpowiedniej ilości kleistych wydzielin śródmiąższowych, mających za zadanie nawilżanie i ochronę narządów wewnętrznych. *Kledakakapha* troszczy się o to, by żołądek i inne narządy wewnętrzne nie zostały strawione wraz z pokarmem przez silne soki trawienne. To śluz żołądkowy, który nie tylko nawilża i rozpuszcza pokarm, ale i ochrania żołądek przed zbyt zimnymi i gorącymi pokarmami. Kolejna energia, zlokalizowana w mózgu, służy ochronie i zachowaniu jego mocy. To płyn mózgowo-rdzeniowy – *tarpakakapha*. Przy pomocy *bodhakakaphy*, śliny, odczuwane są smaki oraz eliminowane substancje szkodliwe. Ślina spełnia pomocniczą rolę przy trawieniu i ma działanie antybakteryjne; pomaga również przy mówieniu. Funkcją ostatniej podgrupy, *śleszakakaphy*, jest smarowanie stawów i ochrona powierzchni stawowych.

Te trzy bioenergie, dynamiczne siły, nieustannie się zmieniają, balansując we wszystkich żywych organizmach. Dopóki równowaga pozostaje zachowana, procesy anabolizmu, metabolizmu i katabolizmu będą odbywać się prawidłowo, sprawiając, że organizm może żyć w zdrowiu i energii. W ciągu życia człowiek nieustannie jest pod wpływem zrównoważonych dosz: procesy budowy i wzrostu w okresie dzieciństwa świadczą o przewadze kaphy w tym okresie życia; zmiany hormonalne transformujące

dziecko w dojrzałego człowieka i towarzyszące mu przez okres średni wskazują na wpływ pittы; procesy kataboliczne, kurczenie się i „wysuszenie”, sygnalizują dominację waty. Podobnie klimat – cyklicznie zmieniając się, zachowuje równowagę sił. Ciepły klimat i gorące lato powodują wzrost pittы, klimat suchy lub zimne, wietrzne okresy jesieni nasilają działanie waty; kapha dodaje do rocznej równowagi wilgotną zimę lub deszczowy klimat. Podobnie jak rok, również doba podzielona jest na okresy względnej dominacji którejs z dosz, w całości jednak równowaga zostaje zachowana. Każdego dnia, wata, pitta i kapha organizują dwadzieścia cztery godziny ludzkiego życia w dwóch zasadniczych etapach: dziennym i nocnym. Etap dzienny rozpoczyna się ok. godziny 6 nad ranem dominacją kaphy. Najlepiej jest wstać przed tą godziną, bowiem przewagę kaphy charakteryzuje ospałość i spowolnienie, skutkujące ciężkim obudzeniem się do życia. Wszystkie ruchy, również te w obrębie przewodu pokarmowego są spowolnione, dlatego też posiłek spożywany do godziny 10 powinien być lekki i mały. Od godziny 10 rozpoczyna się kontrola pittы – metabolizm stopniowo wzrasta do godziny 12, kiedy osiąga swe maksimum. W tym czasie najlepiej jest zjeść największy i najbardziej wartościowy posiłek dnia, bowiem zarówno przemiana materii, absorpcja, jak i przyswajanie składników odżywczych osiągają swój dobowy moment szczytowy. Okres dominacji pittы kończy się około godziny 14 i na plan pierwszy wychodzi wata, która będzie rządzić niepodzielnie do godziny 18, powodując wzmożoną aktywność umysłową i ruchową. To czas największej aktywności i jasności umysłu, koncentracji i przyswajania wiedzy. To również czas na ostatni w ciągu dnia, lekki posiłek. Cykl nocny rozpoczyna się z powrotem dominacją kaphy

– energia zwalnia, przygotowując ciało i umysł do snu. Podobnie jak z pobudką, również idąc spać później niż o godzinie 22, człowiek naraża się na niespokojny i ciężki sen. Po 22 swoją aktywność rozpoczyna pitta, czas kolorowych, energicznych i głębokich snów. Nie śpiąc o tej porze, organizm zaczyna domagać się przekąski, która z pewnością nie zostanie dobrze strawiona. Od godziny 2 nad ranem na powrót działania są pod sterami waty. Najlepszy czas na pobudkę i medytację to czas między godziną 4 a 5 rano.



Bioenergie w organizmie człowieka

Poddosze (subdosze)

SUBDOSZA	UŁOKOWANIE	RUCH/ WŁAŚCIWOŚCI	DZIAŁANIE
pranawata	głowa, klatka piersiowa, serce	do wewnątrz	zmysły, system nerwowy
udanawata	gardło, przepona	w górę	mowa, pamięć
samanawata	jelito cienkie	okrężnie do wewnątrz	absorpcja pożywienia, praca agni
wjanawata	limfa, stawy, serce	rozszerzająca się na zewnątrz	cyrkulacja limfy i krwi
apanawata	jelito grube	w dół i na zewnątrz	wydalanie i wydzielanie płynów seksualnych
sadhakapitta	serce, mózg		rozumienie, praca mózgu
aloczakapitta	oczy		widzenie
paczakapitta	jelito cienkie		trawienie
bharadžakapitta	skóra		temperatura ciała, stan skóry
randżakapitta	wątroba, śledziona		nadaje koloryt
tarpakakapha	głowa	umilanie	absorbowanie wrażeń, trzymanie wspomnień
bodhakakapha	podstawa języka	uczucia	rozdzielanie smaków, apetyt
kledakakapha	żołądek	nawilżanie	wydzielanie kwasów trawiennych
śleszakakapha	stawy	smarowanie	zmniejszanie tarcia
awalambakakapha	serce, płuca	podtrzymywanie	ochrona płuc i serca

PODDOSZA	SYMPTOMY NIERÓWNOWAGI	SUBSTANCJE PRZYWRACAJĄCE BALANS	METODY APLIKACJI
pranawata	niepokój, troski, bezsennność, astma, ból głowy, chrypka, czkawka, suchy kaszel, spłycony oddech, odwodnienie, wychudzenie, wyniszczenie, słaba pamięć, przedwczesne starzenie, nieregularne bicie serca, utrata głosu	tatarak, drzewo sandałowe, różanecznik, brahmi, mirt, hyzop, bazylią, arcydzięgiel, kardamon, pomarańcza	inhalacje, nasya (krople do nosa), kompresy, sezonowe pokarmy, śirodhara
udanawata	suche oczy, ból gardła, ból migdałków, brak entuzjazmu, słabość, zmęczenie, ból uszu, nierówna mowa, jąkanie, suchy kaszel	rumianek, anyżek, ajwan	inhalacje, kompresy, płukanie gardła
samanawata	zbyt powolne lub zbyt szybkie ruchy jelit, niestrawność, biegunka, gazy, złe przyswajanie, niski poziom energii, odwodnienie	ajwan, kmin, kurkuma, imbir, bazylią, goździki, gałka muskatołowa, koper włoski, waleriana	kompresy, pożywienie sezonowe
wjanawata	strzelanie stawów, artretyzm, nerwowość, częste mruganie, nieregularne bicie serca, słaba cyrkulacja, trudności z poruszaniem	mirra, kamfora, kardamon, cymanon, eukaliptus, waleriana	kąpiele, masaże, pokarm
apanawata	zatwardzenie, biegunka, cukrzyca, zaburzenia miesiączki, bolesne miesiączkowanie, dysfunkcje narządów seksualnych, trudny poród	imbir, czosnek, cynamon, limonka, cytryna, cebula, pietruska, asafetyda, bazylią	kompresy, lewatywy olejowe, natryski, nasiadówki

PODSTAWY AJURWEDY

sadhakapitta	ataki serca, niezdecydowanie, nierównowaga emocjonalna, zaburzenia emocjonalne	kardamon, róża, drzewo sandałowe, szafran, lotus, gardenia, jaśmin	okłady, inhalacje, praca z czakrami
aloczakapitta	choroby oczu, problemy z widzeniem, czerwone, podrażnione oczy, złość	kamfora, chryzantema, koper włoski	chłodne kompresy na powieki
paczakapitta	wrzody, palenie serca, niestrawność, używki, żądze	kolendra, kmin, kurkuma, koper włoski, koper ogrodowy, mięta pieprzowa, aloes	pożywienie i napoje, kompresy na żołądek
bharadžakapitta	wysypka, zapalenia, czyraki, wypryski, rak skóry i inne problemy skórne	krwawnik, rumianek, mięta, kolendra, lawenda, róża	masaże, chłodne kompresy, chłodne kąpiele
randzakapitta	złość, wrogość, zapalenia skóry, dysfunkcje wątroby, żółtaczką, choroby krwi, anemia, niskie ciśnienie krwi	róża, drzewo sandałowe, rumianek, mirt, lawenda, kolendra, neem, krwawnik, chryzantema, kurkuma, szafran, wiciokrzew	chłodne kompresy, pożywienie, suplementy diety
tarpakakapha	bóle zatok, bóle głowy, utrata powonienia, irytacja	bazylia, eukaliptus, kamfora, różanecznik	nasya, inhalacje, śirodhara
bodhakakapha	otyłość, alergie pokarmowe, cukrzyca, utrata smaku, pokrycie języka	kardamon, kamfora, tatarak, koper włoski, eukaliptus, imbir, mirt	płukanie ust, pokarm i napoje
kledakakapha	powolne trawienie, uczucie pełności w żołądku, nadmiar śluzu w żołądku	imbir, ajwan, cynamon, skórka pomarańczowa, oregano, tymianek, goździki	kompresy, pożywienie i napoje

śleszakakapha	luźne stawy, opuchlizna, sztywność, bolesne ruchy	imbir, eukaliptus, kurkuma, tatarak, jałowiec, cyprys	gorące kompresy, masaże (jako baza olej gorczycowy), kąpiele, sauna
awalambakakapha	przeciążenie klatki piersiowej, astma, letarg, ból pleców, sztywność	kardamon, tatarak, imbir, hyzop, eukaliptus, szałwia	inhalacje, kompresy, masaże

Należy raz jeszcze podkreślić głębokie powiązanie, które odnajduje ajurweda między wszechświatem i wszystkim, co się w nim znajduje, a organizmem żywym. W ciągu życia, we wszystkich sferach jego aktywności, zachodzi nieprzerwane wzajemne oddziaływanie między środowiskiem wewnętrznym, rządzone przez bioenergie, a zewnętrznym, obejmującym siły kosmiczne i działanie żywiołów. Oddziaływanie to powinno być zrównoważone, ale często dochodzi do zaburzeń skutkujących patologiami. Podstawowa zasada leczenia w ajurwedzie sprowadza się do twierdzenia, że każdy poprzez odpowiednią dietę i życiowe nawyki może przeciwdziałać zmianom w środowisku zewnętrznym i sam tworzyć równowagę w siłach wewnętrznych w nim działających.

BUDOWA LUDZKIEGO CIAŁA. TYP KONSTYTUCYJNY

*Wata, pitta i kapha, te trzy dosze
w stanie równowagi dają ciału życie,
a zaburzone mogą je zniszczyć.*

Asztanga Hridaja I.6

Każdy człowiek rodzi się z unikalną dla siebie podstawową konstytucją. Równowaga między bioenergiami tworzy konkretną jednostkę i determinuje cały osobniczy układ psychofizyczny. Nie ma dwojga ludzi o takiej samej konstrukcji psychosomatycznej, o takim samym układzie sił wata, pitta i kapha. Dlatego też każdy reaguje inaczej na takie same bodźce, inaczej odbiera wszystko, co związane jest z jego osobą.

Wrodzony psychosomatyczny wzór każdego człowieka, osobisty kod nazwany jest w ajurwedzie *prakriti*. Prakriti każdego człowieka oznacza pierwotną równowagę bioenergii w jego ciele; obrazuje, jaki jest udział każdej z sił w konkretnej jednostce – w ajurwedzie wyróżnionych zostało dziesięć schematycznych typów prakriti: trzy z nich to czyste typy wata, pitta i kapha, pozostałe sześć to mieszane typy, składające się z dominacji dwóch sił i jeden typ, w którym nie da się wyróżnić przewagi żadnej z doszy. Konstytucja ta wyznacza siłę metabolizmu, która determinuje z kolei reakcje ciała i umysłu na zewnętrzne bodźce oraz kreuje siły obronne organizmu. Indywidualna konstytucja zależy od wielu czynników, ale najważniejszym z nich jest kondycja psychosomatyczna rodziców w momencie poczęcia dziecka. W chwi-

li zapłodnienia pojedyncza męska gameta – plemnik, łączy się z komórką jajową kobiety i w momencie tego zjednoczenia konstytucja jednostki zostaje wyznaczona przez przemiany i kombinacje cielesnych żywiołów przejawiających się w ciałach jej rodziców. Na ukształtowanie jednostki oprócz genetyki jej rodziców wpływa również dieta i zachowanie matki podczas ciąży oraz sam proces porodu i jego okoliczności. Konstytucja i towarzyszące jej tendencje zostają ustalone na całe życie, ale równowaga może zostać zaburzona przez takie czynniki, jak klimat, styl życia, praca, emocje, środowisko czy dieta. Wytrącone z balansu (bycie w balansie nie oznacza oczywiście, jak sądzą niektórzy, równych proporcji wata, pitta i kapha w organizmie konkretnej jednostki), nasze prakriti staje się *wikriti* – konstytucją „w danym momencie” i jest podstawą wszelkich zaburzeń. U idealnie zdrowej osoby układ psychofizyczny z momentu poczęcia jest identyczny z jego stanem na dany, konkretny moment. Proporcje *wikriti* równe są proporcjom *prakriti*. Jeśli występują jakieś różnice, rozpoczyna się dominacja *wikriti* – stan zaburzenia, który wymaga leczenia.

Ajurweda kładzie ogromny nacisk na zrozumienie i zaakceptowanie swojej *prakriti*. Dzięki rozpoznaniu cech sił, które rządzą konkretną jednostką, jest ona w stanie uchronić się przed niesprzyjającymi czynnikami, chorobami i gwałtownymi reakcjami emocjonalnymi. Wiedząc, do jakich chorób ma skłonność osoba o przewadze danej doszy, można skutecznie im przeciwdziałać, a gdy już dojdzie do stanu chorobowego, zaplanować odpowiednią kurację leczniczą. Poza tym, poprzez poznanie konstytucji osób z otoczenia konkretnego człowieka, jest on w stanie zrozumieć, dlaczego zachowują

się w taki, a nie inny sposób i prognozować ich reakcje. Pozwoli to nauczyć się takiej współpracy, by zachować maksimum interpersonalnej harmonii. Biorąc pod uwagę, że konstytucja wpływa na emocje, wygląd, pożądane smaki i aromaty, aktywność fizyczną i preferencje seksualne, warto zdać sobie sprawę, jak uchwycenie własnego prakriti może pomóc w zrozumieniu samego siebie i dać wskazówki, jak udoskonalić własne życie.

Biorąc pod uwagę typ konstytucyjny, system ajurweddy udziela bezcennych wskazówek, jak dbać o zdrowie, daje silne terapeutyczne narzędzia i lekarstwa. Wyjaśnia znaczenie dobrego trawienia i daje rady, jak je wzmocnić; pokazuje, jakie formy aktywności fizycznej są najodpowiedniejsze dla określonego typu psychosomatycznego, ustala dzienne i sezonowe „reżimy”, metody życia zgodne z naturalnym cyklem przyrody, podaje metody budowania odporności organizmu oraz szeroko opracowane naturalne, bezpieczne sposoby radzenia sobie z powszechnymi chorobami, naucza, jak oczyścić i odmłodzić ciało i umysł oraz jak użyć medytacji czy ćwiczeń oddechowych do poradzenia sobie ze stresem, wyjaśnia wreszcie, jak zbawienny wpływ może mieć terapia oparta na dźwiękach, kolorach czy aromatach.

Ajurweda nie jest jedną z krótkotrwałych interwencji medycznych – to raczej sposób na życie, długotrwała i czasem wymagająca poświęceń droga do naturalnego zdrowia. Czas i wysiłek są niezbędne dla osiągnięcia rezultatów, należy więc uzbroić się w cierpliwość, wytrwałość i nabyć pozytywne przyzwyczajenia. Spożywany pokarm może być największym lekarstwem, ale zarazem może stanowić największe zagrożenie, należy więc świadomie sięgać po produkty, które wylądują w żołądku.

Samoświadomość jest kluczem do sukcesu. Codzienna obserwacja siebie, wyciąganie wniosków z podejmowanych działań i zwracanie uwagi na sygnały otrzymywane od organizmu pomogą stale monitorować stan zdrowia i podejmować natychmiastową reakcję, jeśli dojdzie do jakiegokolwiek zaburzenia.

Właściwości typu wata

własność	typowe cechy, mentalna i fizyczna charakterystyka
sucha	suche włosy, skóra i usta, podatność na zatwardzenia, artretyzm i kruche kości, skąpa potliwość
lekka	delikatna budowa ciała, niedorozwój tkanki mięśniowej, tendencja do szczupłej sylwetki i szybkiej utraty wagi, lekki sen i bezsenność
nierówna	łamliwe, pękające paznokcie, strzelające stawy, zmierzwiłone, kręcone włosy
subtelna	zmartwienia, niepokoje, strach, poczucie niepewności, izolacja
zimna	słaba cyrkulacja krwi (zimny nos, dłonie i stopy), nie znoś zimnej i wietrznej pogody, pożąda za to gorąca
mobilna	szybko myśli, mówi, robi, szybko się uczy, ale równie szybko zapomina; skłonność do przemęczania się bez odpoczynku, trudność w dokończeniu podjętych przez siebie zadań, ma słabą wolę i koncentrację; lubi podróże, przygody, sporty ekstremalne; silny pociąg seksualny
przejrzysta	wrażliwość zmysłowa, zdolności nadprzyrodzone, np. jasnowidzenie, bioenergoterapia; entuzjazm, kreatywność, artysta; bezinteresowność i chęć do pomocy innym
cierpka	podatność na czkawkę
brązowo-czarna	ciemna karnacja; ciemne oczy i włosy; ciemny nalot na języku

Właściwości typu pitta

własność	typowe cechy, mentalna i fizyczna charakterystyka
gorąca	silne trawienie, dobra cyrkulacja krwi, podwyższona temperatura ciała, łatwa i obfita potliwość; porywczą i zapalczywą naturą, irytacja; szybko siwieje i łysieje; podatność na gorączkę, zapalenia, nadciśnienie, choroby wątroby i śledziony

PODSTAWY AJURWEDY

penetrująca	trzeźwy umysł i intelekt, dobry przywódca i lider, szybko podejmuje trafne decyzje, bystra pamięć; może być nietolerancyjna i krytykować
jasna	jasna cera, nadwrażliwość na światło, łatwo się opala, wrażliwa skóra podatna na przebarwienia i wypryski, zmarszczki i piegi; słaby wzrok
płynna	płynne stolce, żółtawe; narażona na biegunki, obfity moczu i pot
kwaśna/ostra	podatność na nadkwaśność, wrzody, zgagę; silny zapach potu i całego ciała; wybuchy silnych emocji, gniew, złość, nienawiść
rozszerzająca się/ mobilna	pitta roznosi wysypkę, trądzik i zapalenie na całej przestrzeni ciała; mentalnie pitta generuje pragnienie sławy i rozgłosu
oleista	miękką oleistą skórą, włosy i stolec
gorzka	gorzki posmak w ustach, nudności, wymioty, odraza towarzysząca smakowi gorzkiemu; cynizm
czerwona	wypieki na twarzy, czerwony kolor wzmacnia pite
żółta	żółtawe oczy, skóra, mocz i kał, nadprodukcja żółci, podatność na żółtaczkę, żółty wzmacnia pite, błądy żółty jest dobry, ale ciemny oznacza pitta ama

Właściwości typu kapha

własności	typowe cechy, mentalna i fizyczna charakterystyka
zimna	wilgotna, lepka skóra; nie lubi zimna i wilgoci, pożąda gorąca i suchości; powtarzające się przeziębienia; pożądanie smaku słodkiego
wilgotna	elastyczna, gładka skóra; błyszczące oczy i włosy; podatność na zatory w obrębie płuc, zatok, gardła i głowy, kaszel oraz retencję wody
ciężka	dobrze zbudowana, ciężka rama ciała, gruby kościec, dobrze rozbudowana klatka piersiowa; narażenie na otyłość i szybkie przybieranie na wadze
oleista	elastyczne, dobrze naoliwione stawy; narażenie na problemy związane ze śluzem, gromadzenie się śluzu w płucach i zatokach, wysoki cholesterol, alergie; tłusta skóra, włosy i kał
powolna	wolny metabolizm; powolne chodzenie i mówienie; powolne uczenie się, ale doskonała pamięć i przyswajalność wiedzy; lubi spać długo; leniwy, ma dużą wytrzymałość, ale unika aktywności fizycznej wymagającej szybkości
płynna	nadmiar śliny i śluzu powodują zapchanie płuc, gardła i zatok

gładka	gładka skóra, gładkość organów, łagodny umysł, spokojna natura
gęsta	gęste pokłady tłuszczu, gruba skóra, włosy, paznokcie; pulchność; skondensowana tkanka, mocne mięśnie
miękka	przyjazny wygląd; miłość, troska, współczucie, uprzejmość, przebaczenie
lepka	spójność, zwarte ciało; uwielbia się ścisnąć i tulić, głębokie przywiązanie w związku
mętna	wczesnie rano umysł jest mętny i mglisty; często potrzebna kawa jako stymulant, by zacząć dzień
pewna, twarda, statyczna	nieugiętość, niezawodność; dobrze odżywione mięśnie i tkanki ciała; krzepkość; lubi siedzieć i nic nie robić
słodka	pożąda słodkiego smaku; podatność na cukrzycę II typu
słona	pomaga we wzroście i trawieniu, daje energię; powoduje pragnienie słonego pożywienia i zatrzymanie wody w organizmie
biała	blada karnacja, biały śluz; biały nalot na języku; biały kolorem kapha ama

O dominującym wata świadczy zespół cech podobnych do typu ektomorfika: lekka, drobna budowa ciała, niska waga, wąskie biodra i ramiona, nieregularne rysy twarzy, drobne zęby, gęste włosy, małe i suche oczy, mały i wąski nos, wyraźna grdyka, tzw. jabłko Adama, smukłe dłonie i mocne paznokcie, wrażliwa skóra ze skłonnością do wysuszania, widoczne żyły. Jeśli chodzi o łaknienie, to jest ono nieregularne, a pragnienie zmienne; preferowane są potrawy słodkie, słone i kwaśne. Sen jest płytki i przerywany, wczesne wstawanie nie sprawia problemu człowiekowi o konstytucji wata. Wata lubi wilgoć i ciepło, źle natomiast znosi zimno i wiatr; szybko chodzi i mówi, podejmuje się wielu różnych zajęć, często kilku naraz. Charakteryzuje się zdolnością szybkiego kojarzenia i dobrą pamięcią krótkotrwałą, żywotnością, pomysłowością, rozmownością. Z drugiej strony watę często dopada niepokój, chwiejność, niezdeterminowanie, drażliwość i impul-