

IZABELA RACZKOWSKA

The book cover features a central, intricate mandala in a light beige color, composed of fine dots and lines. Surrounding the mandala are several botanical illustrations in a reddish-brown hue, including various herbs, leaves, and small flowers. The title 'AJURVEDA NA CO DZIEŃ' is prominently displayed in the center, with 'AJURVEDA' in green and 'NA CO DZIEŃ' in reddish-brown.

**AJUR
VEDA
NA
CO
DZIEŃ**

DIAGNOZA I SZTUKA ŚWIADOMEGO ŻYCIA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli. Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Rysunek pulsu: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/ksiaju

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0660-0

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Dlaczego ajurweda? 9

1. Świat według ajurwedy 15

- 1.1. Co to jest ajurweda? 19
- 1.2. Co jest celem ajurwedy? 31
- 1.3. Podstawowe założenia ajurwedy 33
- 1.4. Zdrowie i choroba w ajurwedzie 60

2. Ajurweda w praktyce 71

- 2.1. Sposoby podejścia do testu 74
- 2.2. Test ajurwedyjski 76

3. Typy konstytucyjne dosha — różne podejścia 109

- 3.1. Opisy *prakriti* 112

4. Wskazówki żywieniowe — *ahara samhita* 147

- 4.1. Dieta dla *dosha vata* 151
- 4.2. Dieta dla *dosha pitta* 162
- 4.3. Dieta dla *dosha kapha* 172

5. Zalecenia dla dosha 183

- 5.1. Powody nierównowagi i wzrostu *dosha* 188
- 5.2. Zalecenia służące przywracaniu równowagi dla *dosha* 191

6. Utrzymanie równowagi dosha 199

- 6.1. *Agni* a *dosha* 202

7. Elementy teorii stworzenia a przyroda 213

- 7.1. Cykle dobowe 216
- 7.2. Wpływ pór roku na *dosha* 223

8. Ajurweda a joga 241

- 8.1. Co oferuje joga ajurwedzie? 245
- 8.2. Asany dla *dosha* 246
- 8.3. *Pranayama* dla *dosha* 262
- 8.4. Medytacja dla *dosha* 268

9. Umysł a dosha ajurwedyjskie 279

- 9.1. Umysł *dosha vata* 289
- 9.2. Umysł *dosha pitta* 293
- 9.3. Umysł *dosha kapha* 296
- 9.4. Zmiana diety i nawyków w kierunku jakości *sattva* 299
- 9.5. Smaki a stan umysłu w ajurwedzie 303

10. Odtrutki pokarmowe — ajurwedyjskie „antidotum” 315

Zakończenie 323

Bibliografia 325

1.2. CO JEST CELEM AJURWEDY?

„Celem ajurwedy jest życie szczęśliwe (*sukha*) oraz dobre (*hita*)”.

POWIEDZENIE AJURWEDYJSKIE

Celem ajurwedy jest przede wszystkim profilaktyka, czyli zachowanie zdrowia ludzi zdrowych. Osiąga się to poprzez przestrzeganie zaleceń dotyczących diety, higieny ciała i umysłu, odpowiedniego ruchu oraz stylu życia i codziennych nawyków. W sanskrycie obszar ten określany jest terminem *swasthavritta*, który można tłumaczyć jako „życie w zgodzie z własną naturą”. W tym właśnie najlepiej odzwierciedla się pierwszy cel ajurwedy.

Drugim celem jest leczenie ludzi chorych. Choroba powstaje wskutek zachwiania równowagi w organizmie pod wpływem czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Terapia ajurwedyjska dąży do przywrócenia harmonii poprzez różnorodne środki: dietę, post, zioła i leki naturalne, zmianę nawyków życiowych (*dinacharya*), a także odpowiednie nastawienie etyczne, trening mentalny oraz medytację.

Ajurweda koncentruje się na przywracaniu równowagi, a nie wyłącznie na usuwaniu objawów. Akcent położony jest na przyczynę, nie na przejawy zaburzenia. Połączenie pięciu elementów (ziemi, wody, ognia, powietrza i eteru) tworzy w każdym człowieku unikalną konfigurację, dlatego w ajurwedzie nie leczy się „przypadku choroby”, lecz konkretnego, неповtarzalnego człowieka.

U podstaw uzdrawiania leży poznanie własnej natury — akt świadomości, który staje się fundamentem drogi ku dobrostanowi. To właśnie ta perspektywa sprawiła, że ajurweda przetrwała tysiące lat i bywa nazywana „matką medycyny”. Daje ona wiedzę, która może stać się kluczem do przemiany codzienności — nie poprzez walkę z ciałem, lecz poprzez współpracę z jego naturą.

Ajurweda przypomina nam, że zdrowie nie jest stanem osiąganym przypadkiem, lecz procesem świadomego uczestnictwa w życiu. Każdy oddech, każda

myśl, każdy wybór staje się tu aktem współtworzenia własnej równowagi. Nie jesteśmy oddzieleni od natury — jesteśmy jej przejawem, a harmonia nie jest czymś, co trzeba zdobyć, lecz czymś, do czego trzeba powrócić.

W tym sensie droga ajurwedy jest drogą odpowiedzialności, ale też łagodności wobec siebie. Uczy uważności na subtelne sygnały ciała i umysłu, zanim prze-rodzą się w krzyk choroby. To zaproszenie do życia bardziej świadomego, prostszego, głębiej odczuwanego — życia, w którym troska o siebie staje się formą szacunku wobec samego istnienia.

„Życie sprzyjające zdrowiu opiera się na prawdomówności, samokontroli, łagodności, braku przemocy, czystości i spokojnym umyśle”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE CHARAKA SAMHITA

U podstaw Ajurwedy leży dążenie do zrozumienia natury nas samych, świata, który nas otacza, oraz relacji, jaka między nami zachodzi. Aby móc spojrzeć na rzeczywistość z tej perspektywy, potrzebujemy jednak poznać jej podstawowe założenia.

Teoria stworzenia wprowadza nas w rozumienie pięciu elementów, które budują świat. Przyjrzymy się ich właściwościom i zobaczymy, w jaki sposób łączą się w nas samych. Odnajdziemy jakości, które definiują zarówno zewnętrzną rzeczywistość, jak i nasze wewnętrzne doświadczenie na subtelniejszym poziomie.

Poznamy także trzy esencje mające istotny wpływ na nasze zdrowie i witalność. Wreszcie spojrzemy na pożywienie z innej perspektywy — jako na czynnik, który może wspierać równowagę albo ją osłabiać. Zatrzymamy się również przy pojęciu smaku i jego znaczeniu.

Wszystko to służy jednemu celowi: pogłębianiu świadomości.

1.3. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA AJURWEDY

„Jestem sylabą OM (*pranava*) we wszystkich Wedach”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE BHAGAVAD GITA 7.8

Aby móc używać wiedzy ajurwedyjskiej świadomie i z pełnym zrozumieniem, najpierw powinniśmy poznać jej podstawowe założenia. Część z nich pojawiła się już w poprzednim rozdziale, teraz spróbujemy je wszystkie na spokojnie poukładać w logiczną całość.

Ajurweda opiera się na czterech głównych założeniach/składowych:

1. teorii stworzenia: *srstyutpatti*;
2. elementach teorii stworzenia: *mahabhuta*;
3. przejawianiu się podstawowych elementów teorii w człowieku i otaczającym go świecie — *dosha*: *vata*, *pitta*, *kapha*;
4. właściwościach, cechach dominujących w człowieku i otaczającym go świecie — *guna*: *rajas*, *tamas*, *sattva*.

1.3.1. Teoria stworzenia — *srstyutpatti*

„OM jest uważana za najgłębszy dźwięk życia — uniwersalny ton, z którego wszystko się wyłania. W Upaniszadach i tradycjach joga-prana OM symbolizuje najwyższą rzeczywistość, w której prana — siła życia — łączy ciało, umysł i kosmos”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE YAJNAVALKYA SMRITI

Teoria stworzenia opisuje powstanie świata i wszystkich jego elementów — zarówno organicznych, jak i nieorganicznych. U jej podstaw leży filozofia *sankhji*, stanowiąca również fundament klasycznej jogi. Tradycja przypisuje jej powstanie mędrcom Kapila, a jednym z głównych tekstów tego nurtu jest *Sankhja Karika*, skompilowana przez Ishvara Krishna na początku naszej ery.

Według tej filozofii proces stworzenia rozpoczyna się od dwóch pierwotnych zasad: *purusha* — czystej świadomości; oraz *prakriti* — kosmicznej materii. Są to wszechobecne i przenikające wszystko przyczyny istnienia wszechświata. *Purusha* jest zasadą świadomości i odniesieniem do najgłębszego wymiaru jaźni, natomiast *prakriti* stanowi obiektywną podstawę świata materialnego.

Kiedy *purusha* i *prakriti* wchodzi z sobą w relację, rozpoczyna się proces manifestacji. Z ich połączenia wyłania się inteligencja *buddhi*, a następnie poczucie „ja” *ahamkara*. Gdy natomiast się rozdzielają — proces ten ustaje, a wszystko, co powstało, powraca do swojego źródła.

Z uproszczonego, praktycznego punktu widzenia można powiedzieć, że dusza jest tu odzwierciedleniem *purusha*, podczas gdy ciało, umysł i intelekt stanowią przejaw *prakriti*. Filozofia *sankhji* podkreśla, że *purusha* wykracza poza cierpienie i poza wszelkie ograniczenia. Ajurweda, choć wyrasta z tego samego źródła, przyjmuje bardziej praktyczne ujęcie — łączy duszę, ciało, umysł i energię życiową *prana* w jedną całość, dostrzegając ich wzajemne oddziaływanie w doświadczeniu człowieka.

Dlatego, mimo że *sankhja* wskazuje na ostateczny cel jako wyzwolenie świadomości z więzów materii, ajurweda zwraca szczególną uwagę na kondycję ciała i umysłu. Troska o vitalność fizyczną i równowagę psychiczną staje się tu nie tylko celem samym w sobie, lecz także fundamentem głębszego rozwoju. Materia, zamiast przeszkodą, może stać się wsparciem na drodze wewnętrznej — dla tych, którzy jej poszukują.

W teorii stworzenia wyróżnia się pięć podstawowych elementów *pañca mahābhūta*:

1. Ziemia — *prithivi*.

Substancja trwała, której charakterystycznymi cechami są stabilność, gęstość i wytrzymałość.

2. Woda — *apas (jala)*¹.

Materia w stanie płynnym, związana z płynnością, łączeniem i zdolnością do przyjmowania kształtu.

3. Ogień — *agni (tejas)*².

Zasada transformacji. Nie posiada trwałej formy, lecz odpowiada za przemianę — przekształcanie jednych stanów materii w inne.

4. Powietrze — *vayu*.

Materia w stanie gazowym, związana z ruchem, dynamiką i zmiennością.

5. Przestrzeń — *akasha*.

Subtelny wymiar istnienia bez formy — przestrzeń, w której wszystko może się przejawiać i wydarzać.

Elementy te ukazywane są jako ciąg naturalnych przemian, w którym subtelność stopniowo przechodzi w formę.

Czysta świadomość, uniwersalna zasada *purusha*, przejawia się jako pierwotna wibracja — dźwięk *OM/AUM*. Z jego subtelnych drgań wyłania się przestrzeń —

1 *Apas* — to żywioł wody, zasada kosmiczna, element natury. *Jala* to substancja o nazwie woda.

2 *Agni* — jest używane częściej; dotyczy metabolizmu, transformacji, zdolności zmiany. *Tejas* natomiast jest subtelniejsze; to blask, promienność, jasność ognia.

akasha. W przestrzeni pojawia się ruch, który daje początek powietrzu — *vayu*. Tarcie i dynamika ruchu stają się źródłem ognia — *agni*. Ciepło ognia prowadzi do dalszej kondensacji i powstania wody — *jala*. Z połączenia wody z pozostałymi elementami wyłania się ziemia — *prithivi*.

W ten sposób symbolicznie opisywany jest proces manifestacji świata — przejście od tego, co niewidzialne i subtelne, ku temu, co gęste i materialne; od wibracji ku formie.

W tym samym procesie uczestniczy również człowiek — jako część tej samej dynamiki istnienia.

1.3.2. Elementy teorii stworzenia — *mahabhuta*

„Z pięciu wielkich elementów powstaje wszystko, co istnieje — ciało, zmysły, umysł, świat zewnętrzny i wszystkie manifestacje życia”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE CHARAKA SAMHITA

W ajurwedyjskim ujęciu wyróżnia się pięć podstawowych stanów istnienia materialnego (*pañca mahābhūta*), czyli pięć wielkich elementów. Choć odnoszą się do stanów materii, są rozumiane subtelniej niż ich fizyczne odpowiedniki. Opisują raczej jakości i zasady obecne w świecie oraz w człowieku.

Z praktycznego punktu widzenia znajomość tych elementów pomaga również rozumieć właściwości pokarmów. Uczy patrzeć na jedzenie nie tylko jako na składniki odżywcze, lecz jako na nośniki określonych jakości, które wpływają na organizm.

ZIEMIA — *PRITHIVI*

Substancja: wszystko, co stałe, gęste i ciężkie.

Cechy: solidność, twardość, ciężkość, stałość, powolność.

Działanie: daje opór, buduje strukturę, nadaje gęstość.

Właściwości zmysłowe: kształt, zapach.

Wpływ po spożyciu: sprzyja poczuciu ciężkości, może zwiększać masę ciała.

WODA — *APAS (JALA)*

Substancja: wszystko, co płynne i wodniste.

Cechy: wilgotność, tłustość, kleistość, miękkość, chłód.

Działanie: nawilża, skrapla, łączy i spaja.

Właściwości zmysłowe: płynność, smak.

Wpływ po spożyciu: wychładza, nawilża, wygładza, ułatwia przepływ.

OGIEŃ — *AGNI (TEJAS)*

Substancja: wszystko, co łatwopalne, ostre i rozgrzewające.

Cechy: ciepło, suchość, ostrość, intensywność, subtelność, lekkość.

Działanie: promieniuje ciepłem i światłem, odpowiada za transformację.

Właściwości zmysłowe: temperatura, kolor, forma, wygląd.

Wpływ po spożyciu: pobudza trawienie i metabolizm.

POWIETRZE — VAYU

Substancja: wszystko, co lekkie, suche, pełne powietrza lub wytwarzające gaz.

Cechy: lekkość, ruchliwość, chłód, suchość, szorstkość.

Działanie: wysusza, wprawia w ruch, sprzyja parowaniu.

Właściwości zmysłowe: wibracja, dotyk.

Wpływ po spożyciu: zwiększa suchość i ruch w organizmie.

PRZESTRZEŃ, ETER — AKASHA

Substancja: to, co lekkie, porowate i subtelne.

Cechy: gładkość, rozległość, delikatność, miękkość, subtelność.

Działanie: tworzy przestrzeń, rozluźnia, otwiera.

Właściwości zmysłowe: brak oporu, dźwięk.

Wpływ po spożyciu: sprzyja lekkości i poczuciu przestrzeni.

Tak przedstawione elementy pozwalają zobaczyć, że zarówno świat, jak i ciało człowieka są utkane z tych samych jakości — różnią się jedynie proporcjami.

Za pomocą tych elementów można opisywać naturę wszystkiego, co istnieje i co nas otacza. Stanowią one narzędzie analizy zarówno człowieka, jak i świata, w którym żyje. Każdy obiekt jest kombinacją tych pięciu elementów, choć zwykle jeden z nich pozostaje dominujący, co pozwala dostrzec różnice i dokonywać klasyfikacji. Proporcje tych elementów w każdej formie są zawsze nieco odmienne, tworząc ogromną różnorodność przejawów życia.

Forma, w jakiej elementy te się ujawniają, oraz ich wzajemna równowaga nie są stanem stałym. Podlegają nieustannym zmianom, wynikającym z dynamiki natury.

1.3.3. Przejawianie się pięciu elementów teorii stworzenia w człowieku — *tridosha*

„Vāyu (vata), pitta i kapha — oto trzy dosha w skrócie”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE CHARAKA SAMHITA

Ajurweda opisuje, że pięć elementów — ziemia, woda, ogień, powietrze i eter — zagęszcza się i łączy ze sobą, tworząc trzy *dosha*, czyli *tridosha*. *Dosha* rozumiana jest tu jako podstawowa energia biologiczna, typ biologiczny lub konstytucyjny wzorzec funkcjonowania organizmu. Można ją również tłumaczyć jako „to, co ulega zaburzeniu” — jako siłę, która w stanie równowagi podtrzymuje życie, a poza równowagą przyczynia się do powstawania zaburzeń.

I tak na przykład *vata* jest siłą, która sprzyja powstawaniu gazów i wzdęć, ale także wiąże się z doświadczeniem strachu. *Pitta* jest siłą związaną z wytwarzaniem żółci, a na poziomie psychiki z tendencją do gniewu. *Kapha* sprzyja powstawaniu śluzu, a w wymiarze emocjonalnym może prowadzić do wycofania i stanów obniżonego nastroju.

DOSHA:

1. VATA — POŁĄCZENIE POWIETRZA VAYU I PRZESTRZENI AKASHA

Określana jako „moc ruchu”, „to, co porusza”.

Właściwości: sucha, szorstka, lekka, szybka, ruchliwa, chłodna, ulotna, nieregularna, rozrzedzona.

Lokalizacja: dolne partie ciała — biodra, miednica, kręgosłup, nogi, układ moczowy, żołądek, okrężnica, a także szpik kostny, układ kostny, serce i mózg.

Zmysły: słuch i dotyk.

Zarządza: ruchem w ciele, przepływem płynów i powietrza, funkcjonowaniem układu nerwowego i oddechowego, wydalaniem, pobudzaniem soków trawienych oraz pracą układu pokarmowego.

Emocje: strach, entuzjizm, zdolność kreacji, łatwość adaptacji do zmian, napięcie, nerwowość.

Vata, jako nośnik ruchu, leży u podstaw wielu funkcji ciała i umysłu. Odpowiada za podziały komórkowe, przewodzenie impulsów nerwowych, połączenie zmysłów z mózgiem oraz ich współdziałanie z narządami ruchu. Reguluje wydalanie moczu, kału, potu, nasienia i krwi menstruacyjnej, a także proces porodu. Wpływa na czynności układu pokarmowego, oddechowego i krwionośnego. Odpowiada za funkcjonowanie układu nerwowego, mózgu i rdzenia kręgowego. Wiąże się z aktywnością umysłową, percepcją, myśleniem i przekazywaniem informacji. Stanowi także podstawę wyobraźni i twórczości.

Jest jednocześnie przyczyną wielu zaburzeń, ponieważ jako zasada najbardziej lotna i zmienna najłatwiej traci równowagę.

Vata powstaje z połączenia przestrzeni *akasha* i powietrza *vayu*. Przestrzeń jest statyczna, powietrze — ruchliwe. Nie ma między nimi konfliktu, ponieważ są do siebie podobne i wzajemnie się uzupełniają. Powietrze ma tendencję do rozszerzania się i przemieszczania, jak wiatr. Dopóki w tym połączeniu istnieje odpowiednia ilość przestrzeni, w której ruch może się odbywać, *vata* pozostaje w równowadze. Gdy pojawia się ograniczenie, nacisk lub nadmierna presja — równowaga ta zostaje zaburzona.

2. PITTA — POŁĄCZENIE OGNI AGNI, TEJAS I WODY JALA, APAS

Określana jako: „moc transformacji”, „to, co przekształca”.

Właściwości: gorąca, ostra, kwaśna, przekształcająca, intensywna, tłusta, lekka, nietrwała, płynna.

Lokalizacja: środkowa część ciała — brzuch, wątroba, woreczek żółciowy, dwunastnica, jelito cienkie, krew, skóra, oczy, śledziona i mózg.

Zmysły: wzrok.

Zarządza: metabolizmem, trawieniem i przyswajaniem, działaniem enzymów i hormonów, widzeniem, rozumieniem oraz inteligencją.

Emocje: złość, irytacja, niecierpliwość, odwaga, siła woli, zazdrość, zawiść.

Pitta odpowiada za metabolizm tkanek i procesy transformacji zachodzące w organizmie. Przekształca pożywienie pobierane z otoczenia w energię oraz w budulec ciała. Wpływa na jakość krwi i uczestniczy w tworzeniu produktów przemiany materii. Pod jej działaniem pozostają substancje wydzielane przez układ pokarmowy — w szczególności enzymy i hormony. *Pitta* reguluje również wewnętrzny „termostat” organizmu, dbając o utrzymanie odpowiedniej temperatury.

Kontroluje podstawowe potrzeby fizjologiczne, takie jak głód i pragnienie, a także mechanizmy obronne oraz popęd seksualny. Na poziomie subtelniejszym odpowiada za odwagę i siłę woli. Tak jak przekształca pożywienie, tak też przetwarza doświadczenie — bierze udział w przyswajaniu wiedzy, rozumieniu i procesach intelektualnych. Można powiedzieć, że *pitta* „trawi” informacje, pozwalając wyciągać wnioski i formułować idee.

Pitta powstaje z połączenia wody *jala* i ognia *agni*. Są to żywioły o odmiennych tendencjach — jeden chłodzi i gasi, drugi ogrzewa i spala. Ich współistnienie wymaga subtelnej równowagi. Gdy dominuje woda, ogień słabnie; gdy ognia jest zbyt dużo, woda ulega wyparowaniu. Utrzymanie ich w dynamicznej współpracy stanowi istotę harmonii tej intensywnej i silnej zasady.

3. KAPHA — POŁĄCZENIE ZIEMI *PRITHIVI* I WODY *JALA*, *APAS*

Określana jako: „moc spójności”, „to, co wiąże”.

Właściwości: stabilna, trwała, gęsta, ciężka, powolna, lepka, mokra, zimna, tłusta, gładka, zawieszista, ociężała.

Lokalizacja: górne partie ciała — głowa, nos, jama ustna, gardło, płuca, oskrzela, klatka piersiowa, stawy, tkanka łączna, tkanka tłuszczowa, limfa, opłucna, osierdzie.

Zmysły: smak i zapach.

Zarządza: siłą życiową, odpornością, spoistością tkanek, funkcjonowaniem stawów, nawilżaniem organizmu, wzrostem, wytrzymałością, a także produkcją śluzu i śliny.

Emocje: miłość, cierpliwość, zdolność przebaczenia, przywiązanie, skłonność do gromadzenia.

Kapha odpowiada za rozwój i odżywianie ciała. Buduje i podtrzymuje tkanki. Wspiera funkcjonowanie komórek i struktur wszystkich narządów, a także tkanki łącznej. Jest związana zarówno z tworzeniem tkanek, jak i z odkładaniem się produktów przemiany materii. To *kapha* nadaje komórkom strukturę i stabilność.

Chroni organizm przed zużyciem i wyniszczeniem, równoważąc w tym zakresie działanie *dosha vata*. Zapewnia ciału odporność, siłę i elastyczność. Odpowiada za nawilżenie stawów oraz utrzymanie prawidłowego środowiska płynów ustrojowych.

Istotną rolę *kapha* jest kontrola limfy, która w tym ujęciu wpływa na wiele aspektów zdrowia. To dzięki niej wydzielane są substancje nawilżające organizm. Na poziomie subtelniejszym *kapha* wnosi do umysłu stabilność i poczucie oparcia. Uczestniczy również w procesach związanych z budową mózgu.

Kapha powstaje z połączenia ziemi *prithivi* i wody *jala*. Są to żywioły o tendencji do oddzielania się: gdy pozostawimy wodę z ziemią bez ruchu, ziemia opada na dno. Jednorodność tej mieszaniny utrzymuje się wtedy, gdy zachodzi ruch. Podobnie *kapha* pozostaje w równowadze, gdy towarzyszy jej odpowiednia dynamika.

1.3.4. Trzy jakości — *triguna*

„*Sattva* dzięki swej czystości jest świetlista i oświecającą,
rajas jest natury pasji i aktywności
tamas rodzi się z niewiedzy i zaciemnia”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE *BHAGAVAD GITA* 14.6-8

Trzy *guna* — *sattva*, *rajas* i *tamas* — określane są w ajurwedzie jako jakości umysłu, czasem nazywane także mentalnymi *dosha*. Spotkałam się również z porównaniem ich do *dosha* cielesnych: *sattva* do *vata*, *rajas* do *pitta*, a *tamas* do *kapha*. Wszystko jednak zależy od kontekstu, w jakim się na to spojrzy.

Jeśli przyjmiemy podejście tybetańskie, w którym *dosha* są silnie powiązane z psychiką i wymiarem duchowym, takie zestawienie może mieć częściowe uzasadnienie. W medycynie tybetańskiej trzy *dosha* rozumiane są jako trzy humory — *nyepas* — określane również mianem trzech „trucizn”.

Dosha vata odpowiada tam *lung* — truciznie przywiązania.

Dosha pitta odpowiada *tripa* — truciznie agresji.

Dosha kapha odpowiada *bekan* — truciznie ignorancji.

W tym ujęciu zakłada się, że w zależności od tego, która *dosha* dominuje w życiu człowieka, wpływa ona na jego sposób postrzegania świata. Oddziałuje na uczucia, nastroje i relacje — zarówno z innymi ludźmi, jak i z samym sobą. Owe „trucizny” zaciemniają zdolność widzenia rzeczy takimi, jakie są. Emocje i błędne wyobrażenia zaczynają dominować, formując zniekształcone obrazy świata i własnej osoby.

Z czasem takie wewnętrzne zaburzenia prowadzą do powstawania stanów chorobowych — najpierw na poziomie psychicznym, później fizycznym. Zmiany te zachodzą stopniowo, ale konsekwentnie, obejmując sferę psychologiczną, fizjologiczną, a także — co w tradycji tybetańskiej szczególnie istotne — duchową.

W tym ujęciu nie ma zdrowia bez duchowości. Medycyna tybetańska dąży do leczenia nie tylko ciała, lecz przede wszystkim świadomości. Dlatego oprócz do ziół, odpowiedniego pożywienia i zmiany nawyków osoba chora zachęcana jest do praktykowania oddechu i medytacji, aby proces zdrowienia był pełny.

Można więc rozpatrywać *guna* w pewnym stopniu jako analogię do tybetańskich „trucizn”, które zaciemniają umysł. Jest to jednak tylko jedna perspektywa. *Guna* same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Ich ocena zależy od kontekstu, a ich istnienie wykracza poza kategorie moralne. Tworzą dynamiczną równowagę w umyśle i pozostają ze sobą w ścisłej zależności.

I tak dla przykładu:

Tamas z jednej strony kojarzona ze śmiercią, z drugiej jest tak potrzebnym nam snem. Może przejawiać się jako stan obniżenia nastroju, kiedy „nic nam się nie chce”, ale także jako niezbędna przestrzeń odpoczynku i regeneracji.

Rajas bywa postrzegana jako dynamiczna, gwałtowna siła agresji, ale to ona rodzi również odwagę i nieustraszonosć. Jest pożądaniem kogoś lub czegoś, a zarazem apetytem na życie i poszukiwaniem pasji.

Sattva zazwyczaj odbierana jest pozytywnie — jako spokój, jasność myślenia i zrozumienie. Jednak bez obecności dwóch pozostałych jakości mogłaby stać się zbyt subtelna, prowadząc do swoistego „oderwania od rzeczywistości”. W pracy z umysłem sama w sobie bywa niewystarczającym narzędziem. Dążymy do niej, lecz droga prowadzi często poprzez dobrze rozumiane *rajas* i *tamas*.

Trzy *guna* można również rozpatrywać jako jakości *prakriti* z innej perspektywy.

Tamas to energia przejawiania się.

Rajas to energia witalności.

Sattva to energia wiedzy.

W tym ujęciu także pozostają one w ścisłych powiązaniach z *dosha*.

Ogólnie trzy pierwotne jakości natury — *guna*, czyli „to, co wiąże” — różnią się między sobą stopniem „gęstości” czy „ciężkości”.

Tamas jest najcięższa i najbardziej zagęszczona. Zatrzymuje, spowalnia, blokuje. Jest siłą rozkładu i energią odpychania. Może prowadzić do ignorancji i stawiać opór zmianie oraz rozwojowi.

Rajas ma średnią „gęstość”. Angażuje i wikła. Pobudza do działania i nieustannie aktywizuje. Jest siłą komplikacji. Skierowuje uwagę ku światu zewnętrznemu. Sprzyja zmianom i rozwojowi, ale często zniekształca je zgodnie z własnymi pragnieniami i celami.

Sattva jest najlżejsza i najmniej zagęszczona. Przyciąga to, co subtelne. Jest jakością harmonii, piękna, refleksji i duchowości. Nie stawia oporu zmianie, a właściwie ukierunkowana może stać się siłą prowadzącą ku głębszemu rozumieniu — o ile nie pozostaje wyłącznie na poziomie zewnętrznych idei.

W każdym z nas obecne są wszystkie trzy *guna* — trzy jakości umysłu. I to od nas zależy, która z nich zaczyna przeważać.

Jeśli chodzi o *prakriti*, nie mamy tu możliwości wyboru — rodzimy się z określoną konstytucją. Naszą rolą jest jej rozpoznanie i dbanie o równowagę, tak aby pozostawała jak najbliżej swojej naturalnej formy. Nie możemy jej zmienić według własnej woli, możemy natomiast nauczyć się z nią współpracować.

Inaczej rzecz ma się z jakościami *guna*. W obszarze umysłu pole wyboru jest znacznie większe. To, jakie jakości zaczynają dominować w naszym sposobie bycia, w dużej mierze zależy od świadomości i podejmowanych wyborów.

Możemy pogрузić się w przewadze *tamas* — w ciężkości, stagnacji, destrukcyjnych tendencjach. Możemy też rozwijać *rajas* — energię działania, ambicji, osiągnięcia celów. Możemy wreszcie wzmacniać *sattva* — klarowność, spokój i wewnętrzną równowagę.

Jednak żadna z tych jakości nie występuje w nas w czystej, odizolowanej postaci. Nawet człowiek głęboko pogrążony w destrukcyjnych działaniach miewa chwile refleksji czy współczucia — przeblęski *sattva*. Osoba bardzo aktywna i twórcza doświadcza czasem momentów bezwładu i wątplenia — przejawów *tamas*. Ktoś żyjący w duchu służby innym może odczuwać pragnienia skierowane ku sobie — ślady *rajas*.

W każdym z nas obecne są wszystkie trzy jakości. Ich dynamiczne współdziałanie tworzy nasze doświadczenie. Praktyka polega na tym, by — o ile to możliwe — kierować się ku *sattva*, ku większej przejrzystości i równowadze.

Jest to jednak możliwe tylko wtedy, gdy pojawia się świadomość. Wtedy zaczynamy świadomie wybierać to, co sprzyja dobru, pięknu, niekrzywdzeniu, wyciszeniu, spokojowi, bezinteresowności, współczuciu i bezwarunkowej życzliwości.

Ostatecznie to my decydujemy, w którą stronę skłania się nasz umysł. Zewnętrzne okoliczności mają znaczenie, lecz zawsze pozostaje przestrzeń na sposób reakcji.

„Pomiędzy bodźcem a reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru naszej odpowiedzi”.

VIKTOR E. FRANKL „CZŁOWIEK W POSZUKIWANIU SENSU”

1.3.5. Esencje życiowe

„Ojas jest esencją wszystkich dhātu; jego utrata prowadzi do śmierci”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE CHARAKA SAMHITA

Ojas oznacza „to, co daje energię”. Innym słowem określającym tę samą jakość jest *bala* — wewnętrzna siła wspierająca organizm w przezwyciężaniu chorób. Jest to esencja witalna.

Razem z *prana* i *tejas* tworzy ona trzy esencje życiowe odpowiedzialne za zdrowie i witalność. W przeciwieństwie do *dosha*, które w stanie nierównowagi mogą stać się czynnikami sprzyjającymi chorobie, *prana*, *tejas* i *ojas* związane są z podtrzymywaniem życia, dobrym samopoczuciem i ogólną kondycją organizmu.

„Prana to ogień, słońce, chmura, wiatr, ziemia, materia i to, co nieśmiertelne”.

INTERPRETACJA NA PODSTAWIE PRASHNA UPANISHADA

Esencje życiowe przejawiają się w organizmie poprzez *dosha*: *vata*, *pitta* i *kapha*. Można powiedzieć, że *dosha* są bardziej zagęszczonymi, mniej subtelnymi przejawami tych esencji.

Vata jest mniej trwała, bardziej ruchliwą postacią *prana*.

Pitta stanowi bardziej reaktywny, dynamiczny przejaw *tejas*.

Kapha jest bardziej stabilną i pasywną manifestacją *ojas*.

Kiedy żyjemy w sposób wspierający zdrowie, zgodnie z własną naturą — esencje te podtrzymują naszą *prakriti*, utrzymując *dosha* w równowadze. Kluczową rolę odgrywa tu odżywianie — rozumiane nie tylko jako proces trawienia fizycznego, lecz także jako zdolność przyswajania wszystkich doświadczeń, które stają się „pokarmem” dla zmysłów i umysłu.

Niedobór *prana* — na przykład przy zaburzeniach funkcjonowania okrężnicy lub płuc — sprzyja nasileniu *dosha vata*. Jeśli ten stan utrzymuje się dłużej i nie zostanie zrównoważony, może prowadzić do choroby.

Gdy działamy pod wpływem silnych emocji — tracimy zdolność jasnego rozróżniania rzeczy, a gdy w organizmie gromadzą się toksyny — zaburzona zostaje równowaga *tejas*. W takiej sytuacji wzrasta *pitta*. Brak jej harmonizacji również może prowadzić do zaburzeń zdrowia.

Kiedy osłabione jest trawienie — zarówno fizyczne, jak i subtelne, gdy trudno nam „strawić świat” i doświadczenia — dochodzi do osłabienia *ojas* oraz nagromadzenia *ama*, czyli toksycznych pozostałości. Wówczas *kapha* ulega nasileniu. Jeśli jej nadmiar nie zostanie zrównoważony, równowaga organizmu zostaje zaburzona.

1. Prana to pierwotna energia życiowa — subtelna siła związana z przestrzenią i powietrzem, stanowiąca podstawę funkcji psychofizycznych. Odpowiada za koordynację oddechu, zmysłów i umysłu. To dzięki niej możliwe jest doświadczanie wyższych stanów świadomości.

Prana wspiera kreatywność i twórczość. Z nią wiązą się entuzjazm, motywacja i zaangażowanie. Radość życia jest przejawem jej harmonijnego przepływu. Umożliwia odnajdywanie się w nowych okolicznościach i adaptację do zmieniającego się środowiska.

To *prana* odpowiada za utrzymanie równowagi i harmonii w organizmie. Wspiera rozwój oraz zdolności intelektualne. Decyduje o tym, jak odbieramy bodźce — także dźwięk. W tradycyjnym ujęciu z jej działaniem łączy się funkcjonowanie przysadki mózgowej i szyszynki.

Prana wspomaga układ odpornościowy w walce z chorobą oraz podtrzymuje proces zdrowienia. Oddziałuje na układ nerwowy i wiąże się z samą zdolnością podtrzymywania życia.

2. Tejas to wewnętrzny blask — energia ognia obecna w organizmie. Dzięki niej przyswajamy i przetwarzamy. To ona pozwala „trawić świat” — zarówno pożywienie, jak i myśli czy wrażenia. *Tejas* rządzi percepcją i wspiera zdolność rozumienia.

Odpowiada za siłę woli i jej wytrwałość. Ujawnia się zawsze wtedy, gdy podejmujemy wysiłek w drodze do celu. Jest związana z vitalnością seksualną, odwagą i śmiałością w działaniu. Wspiera konsekwencję w podążaniu wybraną ścieżką.

Tejas kontroluje metabolizm, na każdym poziomie, oraz proces trawienia. W tradycyjnym ujęciu z jej działaniem wiąże się funkcjonowanie tarczycy i trzustki. Z punktu widzenia odporności odpowiada za niszczenie toksyn i patogenów — jest siłą stojącą także za mechanizmem gorączki.

Harmonijny *tejas* sprzyja prawidłowemu rozpoznawaniu uczuć, wglądowi i wyrazistości postrzegania. To ogień oddechu, który ożywia krew. Wspiera przetwarzanie doznań zmysłowych i dominuje w oczach. Dzięki niemu możliwe jest odcinanie się od przeszłości oraz podejmowanie decyzji.

3. Ojas to energia witalna, związana z żywiołem wody. Daje siłę, promienność oraz wrodzoną żywotność i wigor. Odpowiada za naszą wytrzymałość fizyczną, ale także wpływa na to, ile jest w stanie znieść nasz umysł.

Wzmacnia tkanki ciała, stabilizuje układ nerwowy i wspiera ogólną odporność organizmu. Dzięki *ojas* mamy siłę i zdolność regeneracji. Tradycyjnie mówi się, że jej siedzibą jest serce — to tam gromadzi się jej esencja.

Ojas uczestniczy w procesach związanych z rozmnażaniem oraz decyduje o zasobach wewnętrznej energii. W jej obszarze pozostają jądra, jajniki i nadnercza. Wspiera zdolność radzenia sobie ze stresem, choć długotrwały stres może ją wyczerpywać.

Daje organizmowi siłę do zwalczania chorób. Związana jest z nawilżeniem i magazynowaniem energii. W subtelniejszym ujęciu przynosi poczucie spokoju, stabilności i wyciszenia.

Owe energie życiowe są ze sobą ściśle powiązane. *Tejas* to energia ciepła, które podsyca *ojas* dzięki energii i sile *prana*. *Ojas* wydziela się z *rasa* tkanek podczas spożywania i przekształcania pokarmu. To główna esencja wszystkich tkanek — przenika całe ciało. To siedziba *prana* — siły życiowej. Brak *ojas* powoduje, że ciało zaczyna chorować aż do utraty *prana* — do śmierci.

Esencje życiowe ulegają osłabieniu pod wpływem naszych zachowań i nawyków. Najważniejsza z nich — *ojas*, nazywana esencją matką i zawierająca w sobie dwie pozostałe — zmniejsza się wskutek nieodpowiedniej diety: niezrównoważonej, niedostosowanej do *dosha* oraz opartej na pokarmach nadmiernie suchych.

Niekorzystnie działają na *ojas* również produkty przemiany materii — *mala* — oraz toksyny określane jako *ama*. Osłabiają ją przepracowanie, przemęczenie i bezsenność. Wyczerpanie organizmu oraz długotrwała choroba także prowadzą do jej zmniejszenia. Na poziomie emocjonalnym szczególnie silnie wpływa na nią gniew, ale również żal, smutek i różne formy strachu. Nie tylko same emocje, lecz także ich tłumienie, zwłaszcza tłumienie silnych reakcji, takich jak złość, przyczyniają się do wyczerpania *ojas*. Jej poziom obniża także utrata krwi oraz długotrwałe działanie zimna.

Można odnieść wrażenie, że w obecnych czasach nadmiaru — pracy, obowiązków, bodźców, informacji — wiele osób doświadcza tego, co ajurweda opisałaby jako niedobór esencji życiowych. Wszystko, co nadmiernie pobudza i rozregulowuje *vata*, prowadzi bowiem do osłabienia *ojas*.

Uczucie wypalenia, nadmiernego zmęczenia, ciągle zamartwianie się, przewlekły niepokój, stany lękowe — mogą być przejawem wyczerpania esencji. Do innych możliwych objawów należą nadmierne napięcie mięśniowe, osłabienie narządów, nawracające bóle, obniżona odporność, przyspieszone starzenie się, spadek motywacji oraz utrata wewnętrznego blasku.

Warto więc dbać o utrzymanie prawidłowego poziomu tych esencji. Podstawą jest dieta. W pierwszej kolejności oczyszcza się organizm z toksyn *ama* i produktów przemiany materii *mala*. Następnie wprowadza się pokarmy pełnowartościowe, o przewadze smaku słodkiego w jego naturalnym, odżywczym znaczeniu. Ważna jest temperatura posiłków — najlepiej umiarkowana — oraz ich jakość nawilżająca i odżywcza. Wspierająco stosuje się również zioła oraz preparaty *rasajana*.

Jeśli celem jest zwiększenie ilości *ojas*, zaleca się sposób odżywiania zbliżony do diety łagodzącej *vata* — szczególnie po 55.–60. roku życia, kiedy ta *dosha* naturalnie zaczyna dominować. Nadmiar *ojas* jest trudny do osiągnięcia, dlatego troska o jej odbudowę w naszych warunkach jest zazwyczaj bezpieczna i wskazana.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Ajurweda to wiedza o życiu. Nie tylko o ciele i jego dolegliwościach, lecz o człowieku jako całości — z jego temperamentem, emocjami, wyborami i rytmem, w którym żyje.

W tradycji ajurwedyjskiej mówi się, że choroba nie pojawia się nagle. Jest konsekwencją utraty równowagi doszy — stopniowego oddalania się od własnej natury. Ajurweda nie koncentruje się więc wyłącznie na objawach. Uczy rozpoznawania przyczyn i przywracania harmonii, zanim zaburzenie przejdzie w chorobę.

Kluczem do tego procesu jest diagnoza — rozumiana nie jako etykieta, lecz jako poznanie siebie. Zrozumienie własnej konstytucji ajurwedyjskiej (Prakriti), mocnych i słabych stron, naturalnych predyspozycji i tendencji. Świadomość ta pozwala podejmować decyzje, które wspierają zdrowie fizyczne, równowagę psychiczną i stabilność emocjonalną.

Ta książka wprowadza w praktyczny wymiar ajurwedy i krok po kroku prowadzi przez proces diagnozy ajurwedyjskiej. Uczy, jak rozpoznać swoją dominującą doszę, jak interpretować jej przejawy, a także jak świadomie kształtować styl życia, który wspiera długofalową harmonię.

**To zaproszenie do uważności. Do odpowiedzialności.
Do życia w zgodzie z własnym rytmem.**