



# DEEPAK CHOPRA

*Dr Chopra przekazuje nam zadziwiające informacje  
z dziedziny współczesnej medycyny umysłu i ciała w taki sposób,  
w jaki może to zrobić tylko ktoś, kto zna tę tematykę z doświadczenia.*

DR CRAIG A. LAMBERT, „HARVARD MAGAZINE”

# AJURWEDA

## TAJEMNICE MEDYCyny HOLISTYCZNEJ



PSYCHOSOMATYCZNA HARMONIA

Czuj się młodo. Bądź zawsze pogodny. Emanuj szczęściem.

sensus

Tytuł oryginału: Creating Health: How to Wake Up the Body's Intelligence. Revised Edition

Tłumaczenie: Katarzyna Schmidt  
Korekta merytoryczna: Maciej Golan  
Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-289-0908-3

Copyright © 1987 by Deepak Chopra  
Introduction copyright © 1991 by Deepak Chopra, M.D.

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2009, 2014, 2024 by Helion S.A.  
All rights reserved.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/ajurvv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

Słowo na temat poprawionego wydania .....	5
Wstęp .....	7

### I ZDROWIE I CHOROBA

1. <i>Jak być w pełni zdrowym i czuć się zawsze młodo</i> .....	15
2. <i>Choroba</i> .....	16
3. <i>Nadciśnienie, zawał serca i udar mózgu</i> .....	19
4. <i>Nowotwór</i> .....	34
5. <i>Papierosy, alkohol i narkotyki</i> .....	48
6. <i>Kontrola wagi ciała i otyłość</i> .....	57
7. <i>Chroniczne zmęczenie</i> .....	64
8. <i>Zaburzenia żołądkowo-jelitowe</i> .....	68
9. <i>Niemoc seksualna</i> .....	72
10. <i>Sen i bezsenność</i> .....	78
11. <i>Stres i syndrom wypalenia</i> .....	83
12. <i>Zaburzenia emocjonalne i depresja</i> .....	89
13. <i>Reakcja psychofizjologiczna</i> — kilka wstrząsających przypadków .....	94

### II PODSTAWY

14. <i>Zdrowie powstaje w jednym miejscu</i> .....	109
15. <i>Szczęście i zdrowa gospodarka chemiczna mózgu</i> .....	111
16. <i>Myśli, impulsy inteligencji — umysł ludzki</i> <i>jako skarbnica inteligencji</i> .....	115
17. <i>Ewolucja</i> .....	120
18. <i>Zdrowie — suma pozytywnych i negatywnych</i> <i>impulsów inteligencji</i> .....	123
19. <i>Życie i długowieczność — problem starzenia się</i> .....	125
20. <i>Od człowieka do supermana</i> .....	138

## III STRATEGIE BUDOWANIA ZDROWIA

21.	<i>Samoświadomość</i> .....	145
22.	<i>Życie w teraźniejszości</i> .....	148
23.	<i>Zadowolenie ego</i> .....	151
24.	<i>Znaczenie satysfakcji zawodowej</i> .....	154
25.	<i>Kontakt z nieświadomością — siła przyzwyczajenia</i> .....	158
26.	<i>Dieta i przeznaczenie</i> .....	165
27.	<i>Rytmy, spoczynek oraz aktywność</i> .....	178
28.	<i>Zachowując otwarty umysł</i> .....	183
29.	<i>Zachwyty i wiara</i> .....	187
30.	<i>Droga współczucia</i> .....	192
31.	<i>Wizja pełni i miłości</i> .....	197

## IV KU WYŻSZEJ RZECZYWISTOŚCI: MEDITACJA I PRZEMIANA

32.	<i>Rzeczywistość jawna i ukryta</i> .....	203
33.	<i>Natura i ogrom inteligencji</i> .....	210
34.	<i>Mechanizmy tworzenia</i> .....	217
35.	<i>Techniki medytacji</i> .....	226
36.	<i>Intuicyjnie właściwe zachowanie i wyższe stany świadomości</i> .....	232
37.	<i>Jedno jest wszystkim, wszystko jest jednym</i> .....	244
<i>Epilog. Przyszłość</i> .....		253
<i>Podziękowania</i> .....		256

## *Zdrowie powstaje w jednym miejscu*

**N**A TYM ETAPIE czytelnik powinien już rozumieć hipotezę, którą rozwijam. Dowody na jej potwierdzenie są niezaprzeczalne. Zajmowaliśmy się powszechnymi, ale poważnymi problemami, takimi jak podwyższone ciśnienie krwi, choroby serca, nowotwory, nadwaga, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia oraz zaburzenia psychiczne. Odkryliśmy, że umysł odgrywa istotną rolę w powstawaniu wszystkich tych zaburzeń. Moim zdaniem dotyczy to także każdego innego zaburzenia, któremu się przyjrzymy. Wrzody są typowe dla osób nerwowych i odczuwających ciągły niepokój. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego, bolesna choroba jelit, dotyka osoby mające tendencję do niekontrolowanych zachowań i obsesji. Impotencja oraz inne zaburzenia seksualne niemal zawsze spowodowane są lękiem przed tym, czy uda się spełnić oczekiwania. Wypadki najczęściej przytrafiają się ludziom szczególnie na nie podatnym, których charakteryzuje nieustanne rozkojarzenie przyciągające niefortunne wydarzenia.

Można by kontynuować omawianie dobrze udokumentowanych przypadków, jednakże, gdy analizujemy głębiej patogenezę choroby, na jaw wychodzi naczelna prawda: każda choroba jest rezultatem zaburzonego funkcjonowania inteligencji organizmu. Mówiąc o inteligencji, ludzie automatycznie nawiązują do intelektu oraz jego umiejętności rozwiązywania problemów, lecz inteligencja nie jest umiejscowiona jedynie w głowie. Może ona wyrażać się na poziomie

subkomórkowym, komórkowym lub na poziomie tkanek, a także centralnego układu nerwowego. Enzymy, geny, receptory, antyciała, hormony oraz neurony są jej wyrazem.

Każdy z tych elementów *posiada* inteligencję. Regulują one ważne życiowe funkcje, kierując się doskonałą wiedzą, i robią to w najdalszych zakątkach ciała, z dala od miejsca, w którym mieszka intelekt. Choć wszystkie te przejawy inteligencji mogą zostać zlokalizowane, samej inteligencji zlokalizować nie można. Przenika ona każdy wymiar będący jej przejawem; jest wszechobecna w nas samych i powszechna w świecie natury. Inteligencja to umysł i, jak będziemy mogli się przekonać, zakres jej wpływów obejmuje kosmos. Nierozważnym byłoby stwierdzenie, że działa ona jedynie w obrębie mózgu. W tym sensie każdy z procesów chorobowych powstaje na wielkiej scenie Umysłu.

W podobny sposób dochodzi do generowania zdrowia.

# 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** 

*Przez zdrowie rozumiem możliwość cieszenia się pełnym, dojrzałym, radosnym życiem, w ścisłym związku z tym, co kocham — ziemią i wszystkimi jej cudownościami.*

KATHERINE MANSFIELD

Twoje ciało jest jak żywa świątynia. Pełna sił witalnych, tętniących w każdej komórce, i energii, płynącej w żyłach. By mogło Ci służyć i być silne jak skała, musi być przede wszystkim zdrowe. Bycie zdrowym to Twój naturalny stan. To coś więcej niż tylko brak choroby lub ułomności — zdrowie to pełny fizyczny, psychiczny i społeczny dobrobyt. To także poczucie radości, spełnienia oraz świadomości pozostawania w harmonii z otaczającym Cię światem.

Otwórz oczy i wpuść do swojej świątyni światło, jakim jest Ajurweda. Ten starożytny system leczenia indyjskiego zawiera medyczną i metafizyczną wiedzę o zdrowym życiu. Pomoże Ci poprawić Twoje fizyczne, psychiczne i duchowe samopoczucie. To jeden z niewielu systemów medycyny niekonwencjonalnej wykorzystujących chirurgię.

Oto przełomowa książka — pierwsza, w której Deepak Chopra zaprezentował nowe spojrzenie na kwestię zdrowia, zaburzeń energii oraz leczniczej siły umysłu. Dr Chopra jest najwybitniejszym rzecznikiem Ajurwedy. Z prawdziwą wprawą łączy zdobycze medycyny Wschodu i Zachodu, prezentując jasną, bogatą wizję drogi prowadzącej do idealnego zdrowia — drogi do harmonii umysłu, ciała oraz ducha.

Słynny hinduski aforyzm głosi, że „Ajurweda służy nieśmiertelności”. Przekonaj się, że ta uzdrawiająca siła tkwi w utrzymaniu harmonii w zakresie jedzenia, zachowania, rytmów biologicznych, środowiska i myśli.

**DEEPAK CHOPRA** to jeden z największych na świecie autorytetów w dziedzinie medycyny psychosomatycznej. Ten niezwykle popularny pisarz jest autorem przeszło czterdziestu książek. Magazyn „Time” umieścił go w zestawieniu stu najbardziej wpływowych osób XX wieku (w kategorii „Bohaterowie i ikony”), nadając mu przydomek „poety-proroka medycyny alternatywnej”.

DEEPAK CHOPRA jest fundatorem Chopra Center for Wellbeing (Centrum Dobrego Samopoczucia) i najznakomitszym nauczycielem filozofii Wschodu w cywilizacji Zachodu. Od dziesięcioleci spod jego pióra wychodzą same bestsellery. Więcej o autorze dowiesz się z jego strony internetowej [www.chopra.com](http://www.chopra.com).

OSOBYNOŚĆ ODNOWA



**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-0175-9

