

Acharya Shunya

# AJURWEDA

kompletna recepta na optymalizację zdrowia,  
zapobieganie chorobom  
i życie z radością i witalnością



## POCHWAŁY DLA KSIĄŻKI

*AJURWEDA – kompletna recepta na optymalizację zdrowia,  
zapobieganie chorobom, życie z radością i witalnością*

„Acharya Shunya jest jedną z najbardziej wyjątkowych żyjących nauczycielek, ucieleśniających mądrość ajurwedy. W tej książce przekazuje ją przez korzenie swojego rodu. Modelowo pokazuje, jak dotrzeć do uzdrawiającej mocy zawartej w naturze”.

SHIVA REA

„Ta publikacja jest cennym towarzyszem dla tych, którzy pragną zrozumieć i stosować holistyczne koncepcje zdrowia i uzdrawiania w przypadku prawdziwych wyzwań. Znajdziesz tu wiele prawdziwych pereł mądrości, które zachęcą cię do uważnego i pozytywnego stylu życia”.

SUHAS KSHIRSAGAR, lekarz BAMS (Ajurweda)

„Acharya Shunya obdarowała nas historią o nauce wedyjskiej mądrości od dziadka, Baby, gdy była małą dziewczynką. Ponadczasowa mądrość Baby wpleciona jest w książkę, w której Shunya przekazuje nam perły mądrości, które kiedyś przekazał jej Baba”.

JOHN DOUILLARD

„Shunya przedstawia nam ścieżkę, która łączy ciało z umysłem i duchem, zdradza nam, między innymi, sekrety codziennej praktyki ajurwedy i troski o siebie. To cenna książka, do której należy często wracać i korzystać z niej na co dzień”.

SALLY KEMPTON

„Acharya Shunya dzieli się z nami jasnym i prostym przepisem na zoptymalizowanie zdrowia, dając nam siłę, byśmy zmienili nasze życie”.

JAMES R. DOTY, *profesor neurochirurgii i dyrektor Centrum Badań nad Współczuciem i Altruizmem w Szkole Medycznej Uniwersytetu Stanford*

„Ta książka brzmi jak dzwon w świątyni i lśni jak słońce o brzasku. To uzdrawiający balsam dla naszego szalonego życia, który oferuje nam łatwe do wprowadzenia praktyczne ajurwedyjskie wskazówki, jak żyć zdrowo na co dzień. Odważnie inspiruje nas, by sięgnąć po naszą wrodzoną uzdrawiającą moc i pokazuje, jak to zrobić. Nie będziesz chciał odłożyć tej książki i na szczęście nie będziesz musiał, ponieważ jej mądrość będzie szeptać ci do ucha, jak ukochany Baba Achary Shunyi: „Pamiętaj, że twoje życie jest święte i możesz żyć w ten sposób”.

Yogacharya ELLEN GRACE O'BRIAN,  
*duchowa dyrektorka Centrum Duchowego Oświecenia*

„Czytanie tej książki ma wielki urok. To rzadkie i świeże zjawisko serca i duszy ajurwedy oraz jej mądrości w nowoczesnej książce o stylu życia. Zawiera ona tyle historii, że każdy znajdzie coś dla siebie oraz wiele narzędzi, które pomogą zmienić życie. I na koniec jest to książka o Ajurwedzie, która przemawia do nas wszystkich”.

dr n. med. SIVA MOHAN, *założycielka Veda MeLA i członkini zarządu Kalifornijskiego Stowarzyszenia Medycyny Ajurwedyjskiej*

„To poetycka i inspirująca podróż przez radość życia głęboko zakorzeniona w liczącej wiele tysięcy lat tradycji. Z ajurwedą i sposobem, w jaki Shunya ją wyjaśnia, życie jest sztuką, mądrością i ucieleśnieniem prastarej tradycji. Acharya Shunya w XXI wieku przywraca tę tradycję z powrotem do życia”.

dr ALAN TOUWAIDE, *współzałożyciel i dyrektor naukowy Instytutu Zachowania Tradycji Medycyny*

„Nadzwyczajny i praktyczny, który składa obietnicę ponownego połączenia cię z fundamentalną prawdą twojej duchowej natury i boskich kosmicznych praw równowagi, rytmu, sezonowego oczyszczenia, i tak dalej. Głęboko zakorzeniona wiedza Shunyi o ajurwedzie oraz jej pełen współczucia i ciepła sposób pisania zachęciły mnie do wypróbowania jej sugestii związanych z utratą wagi, lepszym snem i pozbyciem się zgagi. Wszystko zadziało – jak nic do tej pory!”

*dr MEG JORDAN, prezes Wydziału Medycyny Alternatywnej i Ludzkiej Seksualności Kalifornijskiego Instytutu Nauk Zintegrowanych*

„Za pomocą tej interesującej i niezwykle praktycznej książki Acharya Shunya dokładnie wyjaśnia ajurwedę – nie tylko jako zbiór leków zapobiegających chorobie i leczących ją, ale również jako holistyczny system, który czerpie ze swoich szanowanych siostrzanych nauk, jogi i Wedanty, aby zająć się wszystkimi aspektami ludzkiego życia. Egzemplarz tej książki powinien znaleźć się w każdym gospodarstwie domowym”.

*PHILIP GOLDBERG*

„Pięknie napisana książka, która oferuje wyjątkowe spojrzenie na zaczerpnięte z ajurwedcy proste i skuteczne zmiany diety i stylu życia, które możesz wprowadzić, aby cieszyć się lepszym zdrowiem”.

*dr DIANA I. LURIE, profesor neurofarmakologii na Uniwersytecie w Montanie oraz redaktor naczelna Ayurveda Journal of Health*

„Książka zachęca nas do badania wszystkich aspektów naszego życia, ponieważ składają się one na zdrowie. Wyjaśnienia Acharyi Shunyi są obszerne, jasne, pełne pasji i często poetyckie. Dają nam szansę ponownie zastanowić się nad założeniami, co uważamy w życiu za «normalne» i pokazują, jak stopniowo osiągnąć zmianę poprawiającą zdrowie”.

*dr n. med. RICKI POLLYCOVE*

„Acharya Shunya, szanowana nauczycielka i praktyk ajurwedy, otrzymała tę prawdziwą wiedzę od dziadka i guru śri Baby, przefiltrowała ją przez swoje własne doświadczenie i praktykę i obserwowała transformacyjny wpływ tej wiedzy. Teraz dzieli się tą wieczną wiedzą w swojej książce pełnej historii i przykładów, które łatwo można zastosować w praktyce. Ta książka to nieocenione źródło wiedzy dla każdego, kto wyrusza w podróż, by odzyskać zdrowie. Może być też źródłem inspiracji dla tych, którzy już odbywają tę transformacyjną podróż”.

*dr n. med. DHAVAL DHURU, przewodniczący Wydziału Ajurwedy  
na Uniwersytecie Bastyr i prezes zarządu  
Narodowego Towarzystwa Medycznego Ajurwedy*

„Uwielbiam, jak Shunya splota proste, skupione na zdrowiu praktyki, głęboko zakorzenione w etycznych i społecznie odpowiedzialnych interwencjach, które są dobre zarówno dla naszego wewnętrznego zdrowia, jak i dla zewnętrznych relacji. Ta książka powinna znaleźć się w domu każdego, kto pragnie wieść naturalne, zdrowe i szczęśliwe życie”.

*dr RICHARD MILLER*

„W tym fascynującym, szczegółowym przewodniku po aktywnych praktykach zdrowia, zgodnych z zasadami ajurwedy, Acharya Shunya prowadzi cię do domu. W tym pełnym pasji przewodniku przekazuje głęboką wiedzę, która przeszła próbę czasu i którą każdy, niezależnie od wieku, może łatwo przyswoić, by wnieść w życie równowagę, porządek, rytm i harmonię”.

*PETER Z. WASOWSKI, założyciel i prezes Vasper Systems,  
NASA Ames Research Park*

„Książka Acharyi Shunyi pięknie przedstawia ajurwedyjską mądrość w sposób empiryczny, odpowiedni dla naszego współczesnego stylu życia”.

*YOGINI SHAMBHAVI DEVI,  
jedna z dyrektorek Amerykańskiego Instytutu Nauk Wedyjskich w Santa Fe*



„Oferuje oferuje sposób życia, który promuje trwale dobre samopoczucie dla tych, którzy są zdrowi oraz drogę powrotną do zdrowia dla tych, którzy nie czują się dobrze. Acharya Shunya umiejętnie pokazuje czytelnikowi, jak stosować te sprawdzone techniki, by stworzyć zrównoważony stan naturalnej odporności”.

*dr n. med. ANAND DHRUVA, profesor nadzwyczajny medycyny w Centrum Osher Medycyny Alternatywnej Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco*

„Ta książka to arcydzieło, które powinno być niezbędną rzeczą dla każdego praktyka ajurwedy, pracownika służby zdrowia i wszystkich pacjentów z przewlekłymi chorobami, którzy z pewnością powracaliby od czasu do czasu do tekstu w celu głębszej analizy i praktyki”.

*dr n. med. FILIP SARKAR, prezes Międzynarodowego Stowarzyszenia Terapeutów Jogi (IAYT)*

„Wyjątkowy i wnikliwy przewodnik po uzdrawianiu, a także sztuce równoważenia życiowych energii. Ta książka przedstawia eleganckie i praktyczne podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia, odpowiednie dla wszystkich”.

*JAMES KELLEHER, współzałożyciel Amerykańskiej Rady Astrologii Wedyjskiej*

„Przyjemna lektura, inspirująca w swojej misji dostarczenia narzędzi, za pomocą których możemy odzyskać nasze życie. Ta książka kładzie nacisk na metodę ajurwedy świadomą duchowo i ekologicznie, etycznie uziemioną i skupioną na zdrowiu, a nie na chorobie. Zawiera obszerne informacje i pragmatyczne instrukcje, które ułatwiają stosowanie się do zawartych w niej rad”.

*dr RITA D. SHERMA, przewodnicząca nauk hindu w Podyplomowym Związku Teologicznym na Berkeley oraz redaktor naczelna International Journal of Dharma Studies*

„Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, czego nauczyłbyś się, gdyby wychowywał cię ajurwedyjski guru? Acharya Shunya dzieli się swoim doświadczeniem dorastania w rodzinie ajurwedyjskich mędrców i przenoszenia uzdrawiających tradycji na grunt Stanów Zjednoczonych. W książce, która z pewnością stanie się klasyką dla uczniów ajurwedy na całej Ziemi dzieli się najlepszymi historiami rodzinnymi, przepisami i autentyczną mądrością ajurwedyjskiego stylu życia”.

*CATE STILLMAN, założycielka Yogahealer.com*

„W tej cudownej książce Acharya Shunya łączy opowieści o lekcjach, których nauczyła się od swojej rodziny z latami doświadczenia w szkoleniu uczniów i udzielaniu porad klientom. Połączenie historii, przepisów, praktyk i rytuałów jest fantastycznym dodatkiem do księgozbioru każdego poszukującego. Acharya Shunya daje rady zaufanej siostry, której poświęcenie ajurwedzie widać na każdej stronie książki”.

*FELICIA TOMASKO, redaktor naczelna czasopisma LA Yoga  
i prezes Bliss Network*

# AJURWEDA

kompletna recepta na optymalizację zdrowia,  
zapobieganie chorobom  
i życie z radością i witalnością





Acharya Shunya

# AJURWEDA

kompletna recepta na optymalizację zdrowia,  
zapobieganie chorobom  
i życie z radością i witalnością

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-306-7

Tytuł oryginału: *Ayurveda Lifestyle Wisdom: A Complete Prescription to Optimize Your Health, Prevent Disease, and Live with Vitality and Joy*

Copyright © 2017 Acharya Shunya  
Foreword © 2017 David Frawley  
Ilustracje: Lisa Kerans

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Dla mojego guru, mojego dziadka, mojego Baby,  
dzięki przekazaniu mi żywej mądrości z wielką łaską i współczuciem,  
Baba zasiał duchowe ziarno tego, kim jestem dzisiaj.  
Moim mentorom, mojej matce i ojcu,  
dzięki ich wierze w moje wrodzone zdolności i powołanie  
moje ziarno wyrosło na to, kim jestem dzisiaj.  
Mojemu towarzyszowi i mężowi,  
dzięki niemu zrozumiałam cel połączenia dusz,  
a moje ziarno stało się silne, tak jak i ja jestem silna dzisiaj.  
Dla moich shishyi, moich cudownych uczniów,  
dzięki ich poświęceniu, by żyć zgodnie z moimi naukami  
ziarno mojej wiedzy przetrwa w przyszłości.  
Ta książka jest dla was.

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne autorstwa doktora Davida Frawleya .....	15
Przedmowa .....	19
WSTĘP Sztuka ajurwedyjskiego stylu życia .....	29
ROZDZIAŁ 1 Nauka i duchowość ajurwedy .....	59
ROZDZIAŁ 2 Celebrowanie przebudzonego nieba .....	99
ROZDZIAŁ 3 Waga wydalania .....	145
ROZDZIAŁ 4 Sztuka naturalnie promiennych uśmiechów .....	175
ROZDZIAŁ 5 Rozkosz namaszczenia, kąpieli, dbania o zmysły i rytuałów urody .....	203
ROZDZIAŁ 6 Tworzenie świętych i sezonowych posiłków .....	259
ROZDZIAŁ 7 Sen, seks i aktywność fizyczna .....	317
POSŁOWIE Uwalnianie uzdrawiających intencji do wszechświata .....	365
Podziękowania .....	369
ANEKS 1 Lista przepisów .....	373

ANEKS 2 Zdrowe wydalanie – przewodnik .....	375
ANEKS 3 Zdrowie jamy ustnej – przewodnik .....	395
ANEKS 4 Ajurwedyjska dieta – przewodnik .....	407
ANEKS 5 Słownik .....	455
Przypisy .....	461
O Autorce .....	469

## SŁOWO WSTĘPNE AUTORSTWA DOKTORA DAVIDA FRAWLEYA

Acharya Shunya jest dynamiczną i wyjątkową nauczycielką wedyjskiej tradycji, świetnie wyszkoloną na wielu poziomach nauki, dzięki wspaniałym tradycyjnym nauczycielom i jej własnej obszernej praktyce. Przez lata obserwowałem rozwój i rozkwit jej nauczającego i uzdrawiającego centrum dzięki spójnej uwadze, wysiłkowi i długoterminowej wizji.

Idea motywująca Acharyę Shunę to globalna wedyjska edukacja, oparta na solidnym fundamencie właściwego życia, zgodnego z ajurwedą, który rozwija w jej organizacji i szkole Vedika Global. W swojej książce dzieli się tą ajurwedyjską podstawą rozwoju naszego większego potencjału.

Ajurweda to nie tylko kolejny system leczenia chorób; opiera się ona na głębokiej wewnętrznej nauce o do-

brym zdrowia i naturalnym życiu. Pokazuje nam, jak harmonizować się z wszechświatem w nas i wokół nas, z jego wszystkimi tajemnymi siłami i boskimi błogosławieństwami. Problem ajurwedy to nie tylko leczenie chorób, ale optymalne samopoczucie ciała, umysłu i świadomości rozciągającej się z każdej komórki naszego ciała w nieskończoność.

Współczesnego lekarza możemy porównać ze strażakiem, który gasi ogień w domu, a mianowicie ogień choroby w domu ciała. Praktyk ajurwedy przyjmuje nie tylko taką defensywną rolę – uczy cię on przede wszystkim, jak zbudować dom odporny na ogień i zachować go przez całe twoje życie. Ten konstruktywny i twórczy fundament stylu życia ajurwedy jest zarówno ochronny, jak i transformacyjny.



Ajurweda uczy nas, jak wspomagać i pielęgnować optymalne samopoczucie, nie tylko jak niszczyć patogeny. Pomaga nam obudzić inspiracje do pełniejszego życia, a nie jedynie daje nam leki, które mają nas uspokoić. Acharya Shunya pokazuje nam ten szczegółowy ajurwedyjski plan, by zbudować zdrowe, twórcze i świadome życie, poczynając od właściwej diety i aktywności fizycznej, aż do właściwego myślenia i medytacji. Acharya Shunya uczy nas, jak ustalić nasz wyjątkowy ajurwedyjski styl życia i dostosować go do sił natury, które są w nas wyjątkowo splecione i rytmicznie się zmieniają. Spojrzenie ajurwedy na trzy typy doszy jest wyjątkowe, potężne i nie ma odpowiednika w dostępnych dzisiaj głównych systemach medycyny.

System właściwego życia według ajurwedy i medycyna behawioralna są obszerne, wielopoziomowe i obejmują nie tylko naszą fizyczną rzeczywistość, ale również subtelny system energetyczny i głębsze wzorce myślowe. Ajurweda jest medycyną uniwersalnego życia, które jest trwałe, a nie jest tylko przemijającą modą lub tymczasową fazą w rozwoju nauki medycznej. Reprezentuje zarówno mądrość przeszłości, jak i przyszłą ewolucję świadomości naszego gatunku w nieustającym poszukiwaniu wiecznego szczęścia i prawdy. Książ-

ka Acharyi Shunyi jasno i spójnie prowadzi nas w tym kierunku.

W mojej własnej pracy z ajurwedą podkreślam jej związek z umysłem, naszym zachowaniem i codzienną aktywnością. Myślę, że to najważniejszy aspekt ajurwedy, choć jej zdolność leczenia konkretnych chorób, szczególnie poważnych, ma również ogromną wartość. Ajurweda zwiększa odporność fizyczną i psychologiczną, wspomaga długowieczność ciała jako całości i umysłu, mózgu oraz układu nerwowego. Gdy uświadomimy sobie, że samopoczucie jest funkcją tego, jak żyjemy, zaczniemy bardziej doceniać wkład ajurwedy w światowe zdrowie.

Ajurweda stosuje mądrość jogi i jej filozofię jedności egzystencji i rozwija je w odniesieniu do fizycznego i psychologicznego zdrowia i chorób. To medyczna strona jogicznej myśli i uzdrawiania, której obecnie poszukuje wielu ludzi. Naturalnie prowadzi nas do praktyki jogi i medytacji, co zgłębia Shunya.

Acharya Shunya jest jedną z pionerek rozwijającej się dziedziny ajurwedy na Zachodzie. Jej książka zajmuje ważne miejsce w uznaniu i stosowaniu ajurwedy w codziennym życiu – dostarcza nam wielu prostych recept, które pomogą nam odzyskać kontrolę nad własnym zdrowiem i szczęściem. Ajurweda pomaga nam

odzyskać życie i pokazuje, co zrobić, aby życie było wspaniałą przygodą w świadomości otwartej na przepływ boskiej łaski. Acharya Shunya daje nam ważne wskazówki i praktyczne

narzędzia, by tego dokonać. Z radością przyjmuję jej wkład w rozwijającą się literaturę dotyczącą ajurwedy i nie mogę się doczekać kolejnych publikacji.

## PRZEDMOWA

*Każda książka, nim się narodzi, odbywa własną duchową podróż i nie inaczej było również w przypadku tej książki. Przyłącz się do inspirującej transformacyjnej podróży do trwałego zdrowia.*

**T**a książka posiada potencjał, by zmienić stan twojego zdrowia na lepszy – na zawsze. Zdrowie to nie opcja, którą możesz osiągnąć. To rzeczywistość, fundamentalny naturalny stan bycia. Zdrowie objawi się, gdy zaczniesz żyć w zgodzie z inteligencją natury. To obietnica ajurwedy, liczącego sobie pięć tysięcy lat hinduskiego systemu zdrowia i uzdrawiania.

Gdy dorastałam w Indiach, byłam świadkiem, jak duchowy mistrz, mój dziadek, którego nazywam Babą, przypominał chorym i cierpiącym o ich trwale zdrowej naturze. Uczył ich prostych sposobów codziennego dostrajania się do natury i w tajemniczy sposób dawało to początek potężnemu uzdrawianiu ciała, umysłu i duszy. Choć nie skupiono się tam

na objawach choroby samych w sobie, widziałam znikające nowotwory, gojące się wrzody i cofanie się przewlekłej depresji.

Myślę, że tłumaczyłam sobie, iż te „cuda” były możliwe, ponieważ mój nauczyciel był duchowo uświadomioną istotą. Najwyraźniej duchowa obecność mojego guru była niezaprzeczalna. Ale gdy dorastałam i obserwowałam więcej, dostrzegłam, że kluczowym czynnikiem były również umiejętności Baby, polegające na przekazywaniu wielce racjonalnej nauki o ajurwedyjskim stylu życia. Bardzo się cieszę, że mój nauczyciel przekazał mi duchowe przekonanie wraz z wiedzą naukową, która obejmuje mądrość ajurwedyjskiego stylu życia. Jego nauki i jego błogosławieństwa przybrały formę tej książki, aby

coraz więcej osób mogło odkrywać prawdę o zdrowiu.

Czytanie i wprowadzanie w życie lekcji zawartych w tej książce może stać się rytuałem przemiany z życia przeżywanego rutynowo lub nieuważnie do mistrzowskiego życia, obejmującego wolność płynącą z przyjęcia świadomości zdrowia, samostanowienia i błogosławieństw natury, by aktywnie wpływać na kurs twojego zdrowia i samopoczucia. Samo zdrowie całkowicie i na zawsze rozwiąże paradygmat choroby.

Ajurweda oferuje dwie metodologie dążenia do zdrowia. Pierwsza jest prewencyjna i wykazująca tendencję do promowania zdrowia. Proponuje ochronę i wzmacnianie zdrowia za pomocą zestawu praktyk związanych ze stylem życia. To „mądre” podejście wywoływania wewnętrznego zdrowia, znane w sanskrycie jako *swasthya-raksha*. Na każdym kroku wprowadza lekcje duchowych siostrzanych nauk jogi i Wedanty.

Druga metodologia jest „wzmacniająca”. Obejmuje leczenie chorób za pomocą leków ziołowych, leczenia ciała, a nawet operacji chirurgicznych (choć zabieg chirurgiczny nie jest obecnie w ajurwedzie aktywnym sposobem leczenia). Ta metodologia znana jest w sanskrycie jako *vikara prashamana*. Oba podejścia są równie istotne we właściwych punktach.

Jednak w żadnym momencie nie możemy rezygnować z wywoływania zdrowia. Jeśli leczymy chorobę lekami bez równoczesnego inwestowania w zdrowy styl życia, ciało zbyt szybko staje się polem bitwy. Jest w nas źródło siły, duchowa prawda, którą musimy szanować i nie możemy oddawać naszej siły żadnej chorobie tylko dlatego, że cierpimy na przerażająco brzmiącą dolegliwość z mało optymistycznymi prognozami. W rzeczywistości to właśnie wtedy musimy aktywować naszą ukrytą reakcję zdrowotną poprzez naukowy styl życia, zgodny z prawami natury. Jeśli przyjmujesz wschodnie lub zachodnie leki, zdrowy, inspirowany ajurwedą styl życia dodatkowo przyspieszy zdrowienie i umożliwi dobre samopoczucie.

Twoje ciało jest niezwykle mądre i posiada mechanizm samonaprawiania się. Baba wyjaśniał mi: „zaufaj mu bardziej i pomóż mu wyzdrowieć”. Oprócz tego styl życia ajurwedę często wystarczy, by aktywować ukrytą „reakcję zdrowia”.

I styl życia jest jak sugestywna sztuka, zalewa naszą świadomość nowymi możliwościami bycia i stawania się. Styl życia, który sprawia, że czujemy się spełnieni i optymistycznie nastawieni na pewnym poziomie pozytywnie wpłynie na nasze przekonania i uczucia dotyczące wszechświata i siebie samych. Czasami będziesz

odkrywał, że uśmieciesz się w ciągu dnia bez szczególnego powodu.

Gdy przeanalizujemy literaturę dotyczącą ajurwedy, od Wed (4500 p.n.e.) aż do XVI wieku (tj. od pism powstałych w dalekiej przeszłości do bardziej współczesnych), główną rolę zajmowała mądrość związana ze stylem życia. Leczenie chorób zyskiwało coraz większy priorytet w późniejszych pismach. Właściwie tak żyli mędrzy, którzy dali nam starożytne Wedy i oryginalne duchowe nauki ajurwedy, jogi, Wedanty, medytacji, świętej sztuki, architektury, muzyki i tańca! Odważnie pielęgnowali promienne zdrowie dzień po dniu jako wyraz ich świadomości Boga. Nie żyli w ciągłym strachu przed chorobą. Myśleli o zdrowiu, żyli zdrowo i cieszyli się zdrowiem. Nie dziwi, że ich starożytne nauki głosiły mądrość, która posiada potencjał uzdrowienia naszej całej planety współcześnie. Nawet gdy choroba dopadła mądrych proroków (jako że rozkład jest częścią naturalnego porządku), leczyli ją (lub akceptowali) z łaską i pięknem, a ich świadomość nie staczała się w tryb „załamania i rozbicia”.

Niestety, wielu współczesnych praktyków ajurwedy wybiera „naprawę” choroby i wystrzega się czasochłonnego edukowania pacjentów w kwestii stylu życia. Czasami praktycy posiadają wiedzę akademicką o zasadach stylu życia, ale nie żywą

wiedzę, zrodzoną z własnego doświadczenia i dlatego sami są przywiązani do „świadomości choroby”, często żywiąc negatywne przekonania co do wyniku, co niezmiennie zmniejsza szanse wyzdrowienia. Dość szybko również przepisują leki ziołowe. Przykładowo, zamiast objaśnić mądrość stylu życia dotyczącą zdrowego snu, nazbyt często przepisują na bezsenność zagrożone zioło nard (*Nardostachys jatamansi*). Nazywam to „receptowym” modelem ajurwedy, bardzo podobnym do zachodniego medycznego podejścia, które dopasowuje leki do objawów, ale nie dba o to, by rozwiązać ukryty problem związany ze stylem życia. To sprzyja uzależnieniu od leków, a nie samodzielności poprzez prowadzenie zrównoważonego życia, co jest lepsze niż jakikolwiek medykament. Ja osobiście trzymam się z dala od tego nurtu ajurwedy.

Ta książka przywraca mądre nauki dotyczące stylu życia na właściwe miejsce i rzuca światło na zdrowie. Dlatego doda siły zwykłym ludziom, tobie i mnie, ponieważ styl życia daje nam wolność, byśmy tworzyli własne zdrowie w naszych własnych domach, na naszych własnych warunkach.

## Moje eksperymenty z wywoływaniem reakcji zdrowia

Mój guru zasiał w mojej duszy duchowe ziarno nieugiętego przekonania o samouzdrawiających i samonaprawiających mechanizmach w żywym organizmie. Moje całe życie i przesłanie jako duchowej nauczycielki rozwinęło się wokół tej siły, która jest z natury duchowa. Moja podróż z chorobą genetyczną, która wiele osób przykuwa do wózków inwalidzkich (tak, mnie oszczędziła) i moja zdolność do radosnego opierania się poważnym następstwom urazowego uszkodzenia karku – bez środków przeciwbólowych ani operacji – z nadzieją na pełne wyzdrowienie pewnego dnia i odwagę, by niezłomnie kontynuować moją życiową misję pomimo przeciwności wzmocniła moje przekonanie, że spokojny i niespieszny, pełen miłości do siebie styl życia zsynchronizowany z naturą obudzi zdrowie, a także siłę i odwagę.

Ta idea jest nieustannie potwierdzana, nie tylko w moim osobistym życiu i prywatnej praktyce, ale i na większą skalę, podczas wygłaszania nauk, edukowania społeczności i inicjatyw związanych dobrym samopoczuciem podejmowanych w Kalifornii od 2007 roku przez moją fundację non-profit Vedika Global,

fundację poświęconą żywej mądrości ajurwedy, jogi i Wedanty.

Aby potwierdzić moje wyuczone przekonanie, że reakcja zdrowia może być wywołana przez samo wprowadzenie zmian stylu życia, przez ponad dekadę eksperymentowałam tworząc kilkanaście kursów stylu życia wolnego od leków (prowadzonych przez moich świetnie wyszkolonych absolwentów i mnie samą) oraz kliniki stylu życia w Kalifornii, nadzorowane przez absolwentów mojej szkoły. W obu przypadkach celowo omijałam paradygmat leczenia choroby i zamiast tego skupiałam się na pobudzaniu zdrowia ciała i umysłu poprzez nauki o stylu życia oraz osobiste wzmocnianie przez połączenie z wolnym od chorób, wiecznym wyższym Ja jako podstawową rzeczywistością.

Każdy, bez względu na wiek i kondycję zdrowotną, chory czy zdrowy, mógł się na nie zapisać. Niektórzy uczestnicy mieli zaledwie dziesięć lat, a inni aż osiemdziesiąt! I co odkryłam? W ciągu kilku tygodni stan ich wszystkich się poprawił. Zarówno uczestnicy kursów, jak i pacjenci klinik zaczęli zgłaszać poprawę samopoczucia. Niektórzy nawet – nie namawiani przez nas – chwalili się ostatnimi wynikami badań krwi lub innymi klinicznymi odkryciami, radując się nowo odkrytymi parametrami zdrowia.



Wielu z nich było również w szoku. Co się działo? W jaki sposób tak szybko wracali do zdrowia jedynie dzięki edukacji o stylu życia wywołującym zdrowie, pomimo wielu lat choroby i po tym, jak ich lekarze już poddali się lub co gorsza, oni sami się poddali. Choć ich rzeczywiste wyniki oparte były o długość i zaangażowanie w praktyki związane ze stylem życia, nie było ani jednej osoby, która zgłosiła pogorszenie się stanu zdrowia.

Niezliczone jednostki z początkowymi, przewlekłymi lub zaawansowanymi zaburzeniami odzyskiwały zdrowie i dobrą kondycję po prostu wprowadzając zmiany stylu życia, wpływające na główne osobiste sfery jedzenia (*ahara*), odpoczynku i snu (*nidra*), seksualnej i behawioralnej samoregulacji (*brahmacharya* i *sadvritta*) w ogólnym kontekście zalecanej codziennej diety (*dinacharya*) oraz sezonowej diety (*ritucharya*). Praktyki związane ze stylem życia nawet poprawiły samopoczucie ludzi z terminalnymi chorobami i niektórzy twierdzili, że żyli znacznie dłużej niż przewidywali lekarze lub przynajmniej czuli się spokojniejsi do ostatnich dni. To było zadziwiające i niesamowite.

Dzięki rzuceniu światła na zdrowie i świadomość, cuda, których byłam świadkiem z moim guru Babą teraz zaczęły gromadzić się wokół moich własnych inicjatyw związa-

nych ze zdrowiem i chorobą. To było silne wzmocnienie mojego systemu przekonań.

Byłam przekonana, że jestem na tropie czegoś i być może z moich duchowych nauk o stylu życia, które wywołują reakcję zdrowia można stworzyć możliwy do wyskalowania kliniczny oraz edukacyjny model samopomocy. A być może po prostu nadszedł czas, by przestać nadmierne skupiać się na chorobie. Czy neutralizowanie choroby ziołami (w przeciwieństwie do syntetycznie wytworzonych leków) wciąż jest walką z chorobą, skoro więzi nas w świadomości choroby? Czy tylko zmieniamy lekarzy zachodniej medycyny na praktyków wschodniej medycyny, ale za każdym razem zamykamy się ponownie w dogmatycznym systemie przekonań zwalczania choroby, receptach i zaleceniach lekarzy? Czy nieustannie straszymy samych siebie (chorobą), zapominając o naturalnym dziedzictwie, którym jest zdrowie?

Czy panikujemy i dorzucamy sobie więcej pracy, zamiast po prostu poprawić jakość życia za pomocą zmiany stylu życia? Czy nie stworzyliśmy ogromnej ilości mitów wokół choroby i jej ciężkiego leczenia, zamiast przywoływać słodką pieśń zdrowia z prawdy i światła, których źródło nosimy w sobie?

Popieram współczesne medyczne interwencje, kiedy to konieczne. Nie

opowiadał się za jednym podejściem, ponieważ rozsądne połączenie jest najmądrzejszym sposobem. Jednak zastanawiam się, czy potrzebujemy większego lub przynajmniej równoległego skupienia na zdrowym stylu życia, które da nam wielkie wsparcie w pokonywaniu choroby dzięki wywołaniu w nas reakcji zdrowia. Czy nie nadszedł czas, by w końcu rozpocząć nową narrację?

Dalej – szczególnie odnosi się to do tych, którzy posiadają nieodłączną wiarę w naturalnie pozyskiwane leki jako alternatywę dla farmaceutyków – ważnym pytaniem jest to, czy nie nadużywamy leków tylko dlatego, że pochodzą one ze źródeł roślinnych, a nie są tworzone w laboratoriach. Czy naturalny lek powinien kończyć nasze dążenie do zdrowia? Czy przypadkiem nie zanizamy naszych standardów?

To niektóre z pytań, które pojawiły się w moim umyśle. Niestety, zhora redukjonizmu jest tak wszechobecna, że po cichu wkradła się również to dziedzin duchowych systemów, takich jak ajurweda. Zamiast być postrzegana jako system wspierający zdrowie, coraz częściej ajurweda jest nauczana, praktykowana i promowana na całym świecie jako alternatywny system leczenia chorób. Ziola są bezpieczniejsze niż leki na receptę, to wiemy (choć niektórzy wątpią również w to), jednak wszystkie leki

w pewnym stopniu maskują mechanizmy samoregeneracji organizmu, dlatego wierzę, że zioła muszą być przepisywane wyjątkowo lub tylko w przypadku poważnych dolegliwości i nigdy bez towarzyszących im nauk związanych ze stylem życia.

Według badania Botanical Survey przeprowadzonego w Indiach, 93% leczniczych roślin ajurwedy jest obecnie zagrożonych<sup>1</sup>. Pomimo tego nieskrępowany eksport przez Indie oraz import i konsumpcja na całym świecie kwitnie. W wielu sądach toczą się wojny patentowe o ajurwedyjskie składniki roślinne i większość roszczeń ma miejsce tutaj, w Stanach Zjednoczonych (łącznie z walką o miodeł indyjską i kurkumę). Obecnie prawie każda firma farmaceutyczna na Ziemi chce zarobić na starożytnej farmakopedycznej mądrości ajurwedy. To szokujące, ale wszystkie instytucje nauczające ajurwedy w Indiach i coraz więcej instytucji pojawiających się na całym świecie kontynuują przekazywanie medycznego paradygmatu skupionego wokół tych znikających ziół, rozkosznie ignorując skalę problemu środowiskowego. Kiedy zaczęto stosować leki ziołowe, mój nauczyciel zaprezentował ultrakonserwatywne, pełne czci podejście. Ja również wolę stosowanie przypraw, domowych lekarstw opartych na pożywieniu oraz używanie ziół ogro-

dowych, które możemy wyhodować we własnym domu w stosunkowo krótkim czasie. Uważam też, że moim obowiązkiem jest, by poszukiwać substancji roślinnych, które nie są zagrożone, zanim zdecyduję się je stosować lub przepiszę je innym. To znacznie lepsze niż spożywanie i przepisywanie rosnących dziko ziół, z których niektóre potrzebują dziesięcioleci, by urosnąć i dojrzeć.

Czy oczekujemy, że nasze środowisko zapłaci rachunek za naturalne leki? Wciąż mamy czas, aby odłożyć na bok nasze mylne idee dotyczące choroby.

Ta książka wypełnia lukę w promowaniu uduchowionego i skupionego na zdrowiu, zdrowego dla środowiska i etycznego ajurwedyjskiego stylu życia, aby coraz więcej osób mogło stosować te praktyki w ich życiu razem z poczuciem *dharma*, czyli społecznej odpowiedzialności za naszą planetę i środowisko.

Możliwe, że to, czym dzielę się w tej książce jest najlepiej skrywanym sekretem ludzkości i te informacje pomogą wielu osobom odzyskać ich solidne zdrowie. Mądrość ajurwedyjskiego stylu życia jest wypróbowana i sprawdzona, jest też przede wszystkim ekonomicznym rozwiązaniem dla epidemii zaburzeń stylu życia o dużym zasięgu, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, dyslipidemia, otyłość, choroba sercowo-naczyniowa

oraz zaburzenia psychologiczne (wywołane przez stres, łącznie z depresją, które gnębią obecnie ludzkość).

Cieszę się, że posłuchałam wewnętrznego głosu, by spodziewać się cudów zdrowia, bez względu na to, jak kiepskie są prognozy. Kartki z podziękowaniami, listy, wyrazy uznania, łyzy radości i kwiaty wdzięczności trudno mi zliczyć, a wciąż przychodzą nowe. Nie musisz wierzyć mi na słowo. Przeczytaj komentarze i historie przemiany uczestników kursów i pacjentów klinik przedstawione w tej książce.

### **Zdrowy styl życia wywołuje zmiany genetyczne – badanie kliniczne**

Możesz zrozumieć, jak się ucieszyłam, gdy mogłam potwierdzić, że to, czego nauczyłam się od mojego nauczyciela odbija się echem w epigenetyce, według której nasze geny nie są stałe, tylko płynne, a nasze środowisko – złożone z naszego codziennego pożywienia, nawyków, myśli, jakości związków i codziennego dbania o siebie – wpływa na nasze geny zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. To od razu zabrzmiało znajomo, bo wyjaśniało, dlaczego nie objawiła się u mnie ogromna fizyczna niepełnosprawność, pomimo predyspozycji genetycznych. Mój ajurwedyjski styl życia i przekonanie o pozytyw-

nym zdrowotnym rezultacie prawdopodobnie były moimi największymi sprzymierzeńcami w tej podróży.

Badanie doktora Deana Ornisha, opublikowane w czasopiśmie naukowym *Proceedings of the National Academy of Science* rzuca więcej światła na daleko idące korzyści zdrowotne, które uczestnicy moich kursów i pacjenci klinik uzyskali dzięki pozornie niewielkim zmianom stylu życia<sup>2</sup>. Jak donosił Reuters: „W małym badaniu naukowcy obserwowali trzydziestu mężczyzn z niewielkim ryzykiem raka prostaty, którzy poddali się trzymiesięcznej radykalnej zmianie stylu życia. Jak oczekiwano, badani schudli, obniżyło się ciśnienie krwi i zaobserwowano u nich poprawę innych aspektów zdrowia. Ale badacze znaleźli głębsze zmiany, gdy porównali wyniki biopsji prostaty sprzed i po wprowadzeniu zmian stylu życia. Po trzech miesiącach u mężczyzn nastąpiła zmiana aktywności w ponad 500 genach – łącznie z 48, które zostały włączone i 453 genami, które zostały wyłączone. Aktywność genów zapobiegających chorobie wzrosła, zaś liczba genów wspierających chorobę, łącznie z tymi zaangażowanymi w raka prostaty i piersi, została wyłączona<sup>3</sup>”.

Choć nie możemy dosłownie poprawić naszych genów, tak dramatyczna zmiana jest możliwa, gdy pozytywnie zmodyfikujemy nasz styl życia.

## **Karma i kontynuacja duchowego dziedzictwa**

I na koniec powinnam ci powiedzieć, że to nie było tak, iż pewnego ranka po prostu się obudziłam i postanowiłam, że będę mistrzynią mądrości ajurwedyjskiego stylu życia. Wierzę, że to moja karma, czyli moje duchowe przeznaczenie, zdecydowało jeszcze zanim się narodziłam, że napiszę pierwszą książkę (pewnego rodzaju autorytatywną biblię) o mądrości ajurwedyjskiego stylu życia. Żadne inne książki (w jakimkolwiek języku) nie zajmują się tak głęboko naukami o ajurwedyjskim stylu życia w duchowym, filozoficznym i naukowym kontekście i ze szczegółowymi instrukcjami.

Mam szczęście być jedną z nauczycielek pochodzących z rodu nauczycieli, rodziny, która przekazywała tę starożytną mądrość przez wiele lat na równinach w północnych Indiach. Posiadam nie tylko mądrość akademicką, ale również sama żyłam według tych zasad.

Jeśli chodzi o słowo *ród*, obecnie brzmi ono mistycznie, ale ta idea jest popularna w Indiach, gdzie przez wieki święta i uzdrawiająca wiedza była ostrożnie przekazywana przez mentora uczniowi w elitarnym otoczeniu tradycyjnej hinduistycznej szkoły zwanej *guru-kulą*. Wedyjska edukacja była tam

przekazywana uczniowi przez minimum dwanaście lat. Ja uczyłam się przez czternaście lat, oprócz nauki w zwykłej szkole, ukończyłam ją jako *acharya*, co oznacza „mistrzyni i duchowa nauczycielka żywej wiedzy wedyjskiej, która naucza nie tylko słowami, ale również przez swoje zachowanie”. Moja edukacja była, mówiąc delikatnie, rygorystyczna, jednak naładowana duchowo i zawsze empiryczna.

Gdy dorastałam w Indiach, żyjąc i ucząc się tej wiedzy w rodzinie mojego nauczyciela, nie miałam pojęcia,

że pewnego dnia napiszę tę książkę dla czytelników z całego świata. A jednak tak się stało. Jest to nie tyle świadectwo mojej życiowej drogi, co głos ajurwedy. To, co jest prawdą nie może być ukrywane zbyt długo. Coraz więcej ludzi poszukuje ajurwedyjskiego stylu życia i chce korzystać z jej transformacyjnej mądrości. Mam nadzieję, że ta mądrość zmieni również twoje życie na lepsze, tak jak zmieniła moje. Ale najpierw musisz uwierzyć, że wszystko jest możliwe.

**Shunya**





**ACHARYA SHUNYA** to duchowa nauczycielka o międzynarodowej sławie, pionierka jogi i ajurwedy. Pochodzi z wyświęconego rodu, jest autorytetem wedyjskich nauk ajurwedy, jogi i wedanty. Naucza od ponad trzech dekad i jest prezesem Kalifornijskiego Stowarzyszenia Medycyny Ajurwedyjskiej oraz laureatką wielu prestiżowych nagród w Stanach Zjednoczonych oraz Indiach.

**Szukasz wytchnienia w zabieganym świecie?  
Pragniesz zapewnić sobie równowagę na poziomie ciała i ducha?  
Konwencjonalna medycyna nie przynosi ulgi  
w Twoich dolegliwościach?**

Dzięki radom zawartym w tej publikacji:

- poznasz korzyści ajurwedyjskiego stylu życia,
- odkryjesz zdrowotne właściwości masażu abhayanga,
- nauczysz się przyrządzać posiłki wpływające korzystnie na zdrowie,
- zaczniesz celebrować codzienne czynności,
- zadbasz o swoje zmysły podczas rytuałów urody,
- poznasz typ swojej doszy,
- zrównoważysz energie waty, pittы i kaphy,
- odprężysz się dzięki jodze, medytacji i pranajamie,
- odzyskasz równowagę ciała i ducha.

**Poznaj korzyści płynące z ajurwedy!**

Patroni:

