

Pierwsze kroki w Ajurwedzie

Witam Cię bardzo serdecznie w tym krótkim kursie zatytułowanym *Pierwsze kroki w Ajurwedzie*. Jeśli to są rzeczywiście Twoje pierwsze kroki w tym temacie, to ten kurs jest stworzony z myślą o Tobie. Po to, żebyś mogła dowiedzieć się, czym jest Ajurweda i w jakim stopniu może być dla Ciebie pomocna i użyteczna.

Nawet jeśli jesteś w strefie wpływu Ajurweddy już od jakiegoś czasu, to również zachęcam Cię do zapoznania się z tym kursem. Pomoże Ci uporządkować to, do tej pory zdążyłaś na jej temat się dowiedzieć.

Kim jestem?

Pozwól na sam początek, że się przedstawię: nazywam się Maria Nowak-Szabat i pomagam ludziom skorzystać z Ajurweddy. Jestem terapeutką ajurwedyjską, psycholożką i coachem. **Wkładam serce w to, żeby Ajurweda była dla Ciebie zrozumiała i dostępna.**

Pracuję holistycznie, łącząc Ajurwedę z psychologią, jogą i coachingiem zdrowia. Do tej pory przeprowadziłam ponad 1000 konsultacji, które pozwoliły moim klientom lepiej zrozumieć swoje zdrowie i żyć pełnią życia.

Wspólnie z mężem, Michałem, prowadzę gabinet terapii ajurwedyjskich Agni we Wrocławiu. Jestem mamą Jagódki i Kazika. Ajurweda jest tym, czym żyjemy na co dzień.

Początek uzdrawiania

Na początek tego kursu przygotowałam dla Ciebie cytaty mojej nauczycielki Ajurweddy, doktor Shivani, która zawsze mówiła:

Zrozumienie i akceptacja to początek uzdrawiania

To zdanie jest przepięknym podsumowaniem tego, czego możesz się spodziewać na swojej drodze z Ajurwedy pięty achillesowe. Możesz oczekiwać tego, że zaakceptujesz to, jaka jesteś. Będziesz czuć większy spokój w związku z tym, jakie rozdanie przypadło Ci w udziale.

Zacznijmy od drugiej części, dotyczącej od akceptacji. **To, co się przydaje na sam początek, to współczucie. Przede wszystkim współczucie dla siebie.** Ważne jest, oczywiście to, że patrzysz na świat sercem i obdarzasz tym współczuciem też innych, ale przede wszystkim najważniejsze jest współczucie dla siebie samej.

To właśnie ono prowadzi Cię, na przykład, do Ajurwedy, w której szukasz ukojenia, spełnienia i odpowiedzi na te wszystkie pytania, które wokół Ciebie krążą.

Może są to konkretne pytania dotyczące dolegliwości zdrowotnych, a może po prostu potrzeba bardziej spełnionego, prawdziwego życia? Może kieruje Tobą potrzeba odnalezienia swojego miejsca w świecie?

Najbardziej związaną z pojęciem współczucia osobą jest dla mnie Dalajlama. Miejsce, w którym studiowałam w Indiach mieści się w Dharamsala, na północy Indii, gdzie mieszka największa grupa Tybetańczyków, a Dalajlama ma swoją siedzibę. Można tam znaleźć taki mały Tybet poza granicami Tybetu. Miejsce to jest ostoją kultury, medycyny i duchowości tybetańskiej. To z tego miejsca promieniuje właśnie to przesłanie, które zakłada, że **współczucie jest tą naszą podstawową cechą i umiejętnością, która bardzo dużo dobrego może w życiu zrobić.**

Początki Ajurwedy

Przejdźmy teraz dalej do zrozumienia co znaczy "Ajurweda". *Ajur* znaczy życie, *weda* znaczy wiedza. To bardzo piękne połączenie słów - **Ajurweda oznacza po prostu wiedzę o życiu.** Wiedzę o tym, czym jest życie, w jaki sposób ono się przejawia, co mu służy i co mu szkodzi. Chciałabym opowiedzieć Ci trochę o historii Ajurwedy, bo czasem spotykam się z różnymi opiniami, które są oparte na niewiedzy.

Ajurweda liczy sobie blisko 5000 lat, pochodzi z terenów obecnych Północnych Indii i Pakistanu. Najstarsze dowody archeologiczne, dowodzące istnienia Ajurwedę pochodzą sprzed 3500 lat przed naszą erą.

Wykopaliska dotyczące substancji, naczyń i śladów różnych terapeutycznych roślin, świadczą o tym, że ówcześni ludzie wiedzieli i znali Ajurwedę, wykorzystując ją do celów leczniczych. To, co jest jeszcze bardziej udokumentowane to moment powstania i spisania Wed około 2000 lat przed naszą erą.

Kolejnym **ważnym momentem w historii rozwoju Ajurwedę jest czas, w którym rządził Budda (ok. 500 lat p.n.e.), a następnie Asoka**. Ci dwaj władcy byli wielkimi zwolennikami medycyny i bardzo dbali o rozwój edukacji, a szczególnie tych nauk medycznych, które uczyły ludzi życia.

To oni decydowali o tym, że mnisi wędrowali razem z tą wiedzą i docierali nie tylko w różne zakątki Indii, ale również dalej. Do Sri Lanki, Tybetu czy Chin, niosąc ze sobą tę edukację i zrozumienie tego, czym jest świat. **W każdym miejscu, do którego zawędrowali mnisi, wiedza, którą przynieśli ze sobą, prastara Ajurweda, łączyła się z lokalnymi tradycjami**, wyjątkową specyfiką związaną z klimatem, dominującą religią i różnymi zwyczajami.

Stapiała się ona z lokalnymi tradycjami i w rezultacie powstawały autonomiczne, a jednak wyrastające z Ajurwedę, systemy medycyny holistycznej, takie jak Ajurweda praktykowana na Sri Lance. Jest ona bardzo specyficzna, bo Sri Lanka jest wyspą buddyjską.

Inna jest też Ajurweda praktykowana w Tybecie czyli medycyna tybetańska. Gdy otworzymy podręcznik Ajurwedę i podręcznik medycyny tybetańskiej, to widać ogromną ilość podobieństw, ale można dostrzec, że ma ona swoją specyfikę, ponieważ była praktykowana właśnie w tak położonym miejscu, z typową dla Tybetu duchowością i dostępnością jedzenia.

Podobnie medycyna chińska, choć niechętnie się o tym mówi, również ma swoje korzenie w prastarej Ajurwedzie. Również ta Ajurweda, którą znamy dzisiaj, praktykowana na terenie Indii, z tamtej prastarej Ajurwedę się wywodzi.

Podróż do Europy

Jak widzisz Ajurweda to naprawdę bardzo stara wiedza, system leczniczy, system medyczny który jest pramatką medycyny holistycznej. **To, że ją znamy w Europie możemy przypisać Aleksandrowi Wielkiemu, który w III wieku przed naszą erą najechał Północne Indie.** Jak każdy mądry władca, z obawy przed tym, że zostanie otruty, otoczył się lokalnymi lekarzami, którzy byliby w stanie go uratować i w porę rozpoznać jakieś niepokojące objawy. Kilku z nich przywiózł też ze sobą do Europy razem z całkiem sporym zasobem ksiąg, które później były skrupulatnie tłumaczone i wykorzystywane przez greckich uczonych.

W ten sposób najpierw Hipokrates, a potem Galen przetransformowali wiedzę ajurwedyjską tak, że powstała koncepcja czterech soków i czterech typów: melancholik, sangwinik, flegmatyk i choleryk. Jeśli znasz Ajurwedę choć trochę i kojarzysz pojęcia takie jak: Vata, Pitta i Kapha to bez trudu zobaczysz to połączenie.

Jeśli chodzi o czasy bliższe współczesności to nie było wcale tak łatwo z rozpropagowaniem Ajurwedy. W Indiach rządili muzułmanie, którzy przez wiele lat zakazywali praktykowania Ajurwedy wprowadzając swoją medycynę - Unani, choć była ona bliska Ajurwedzie. Natomiast później, w czasach kolonialnych, rząd brytyjski zakazał praktykowania Ajurwedy uznając ją za coś przesadnego.

Dopiero, w 1947 roku, kiedy Indie odzyskały niepodległość, Ajurweda powróciła w oficjalnym kanonie jako jedna z sześciu rodzajów medycyny praktykowanych w Indiach. **Stała się jedną z sześciu możliwości, jakie ma pacjent do wyboru, przychodząc do lekarza w Indiach.**

Polskie a indyjskie realia

Pomyśl jak to jest inne od tego, co my mamy dzisiaj! Na dzień dzisiejszy w Polsce mamy do wyboru medycynę alopaticzną i medycynę konwencjonalną. Ewentualnie, jeśli ktoś jest trochę bardziej zakręcony, to być może korzysta z homeopatii lub chodzi do lekarza

medycyny chińskiej. Pojawiają się już pierwsi praktycy Ajurwedy, ale nadal nie jest to coś, co jest traktowane równorzędnie, z szacunkiem i też z wiarą, że jest to równie skuteczne.

Natomiast w Indiach istnieje po prostu sześć równoważnych, równorzędnych, równie dostępnych i równie właściwych sposobów leczenia pacjenta. Gdy Indie zaczęły się regenerować po czasach kolonialnych, mocno postawiły na odbudowę Ajurwedy. Tym bardziej, że dość szybko rząd Indii zobaczył, że Ajurweda i joga jest tym, co przyciąga ludzi Zachodu do Indii. Wtedy **Indie postanowiły, że stanem reprezentacyjnym, który będzie reprezentował Ajurwedę na świecie będzie Kerala.**

Pochodzenie Ajurwedy

Ajurweda wcale nie pochodzi z Kerali. Została ona po prostu wybrana jako stan, który będzie ją godnie reprezentował, jako, że jest malownicza, pełna palm kokosowych i cichych wód. Dodatkowo, stosowane tam praktyki podatkowe ułatwiają ludziom praktykowanie Ajurwedy, więc to właśnie Kerala gości największą liczbę turystów podróżujących do Indii po to, żeby sięgnąć i skorzystać z Ajurwedy.

Chciałabym, żebyś sobie zdała sprawę, że **Ajurweda jest starą i sprawdzoną wiedzą, która jest praktykowana od 5000 lat** przez niezliczone pokolenia lekarzy i pacjentów. Opiera się w głównej mierze na obserwacji natury. Dla mnie samej jest to jej duża zaleta, bo dzięki temu wiem, że ta wiedza nie jest sposobem, w jaki ktoś chce mnie zmanipulować do zrobienia czegoś, jedzenia czegoś czy kupienia czegoś. **To wiedza, która ma mi pomóc zrozumieć, kim jestem i jak sobie mogę pomóc.**

Jest to też wiedza głęboko humanistyczna, bo jej celem jest to, żeby człowiek osiągnął poczucie sensu, spełnienia i poczucie dobrze przeżytego zdrowego życia.

Jest również wiedzą etyczną, w której bardzo duży akcent położony jest właśnie na to, w jaki sposób w ogóle przebiegają interakcje między lekarzem a pacjentem, na to, w jaki sposób ta wiedza jest przekazywana, gdzie są granice, których należy przestrzegać, żeby ten proces był pozytywny i jak najbardziej wzbogacający.

Edukacja w Ajurwedzie

Jeśli chodzi o formalną edukację, to tak naprawdę pierwsze szkoły i podręczniki Ajurwedę powstały na przestrzeni 3000 lat. Około 800 lat przed naszą erą powstały już podstawowe dzieła, które po dziś dzień są wykorzystywane przez studentów medycyny ajurwedyjskiej.

Kiedy Mieszko przyjmował chrzest, czyli w okolicach 1000 roku, powstała kompilacja tekstów, która po dziś dzień jest podręcznikiem dla studentów studiujących Ajurwedę. Tak naprawdę studiowanie Ajurwedę polega na omawianiu tych wszystkich wersów w sanskrycie, które są zawarte w tych starych dziełach.

Ajurweda jest medycyną, której można się uczyć przechodząc przez kilka ścieżek:

1. Nauka bycia lekarzem ajurwedyjskim

Jedną z nich jest tradycyjne wykształcenie medyczne, które w Indiach zdobywają młodzi ludzie kształcąc się na licencjata w ajurwedyjskiej medycynie i chirurgii. Później kontynuacją tego jest tytuł magistra medycyny alternatywnej.

To ścieżka formalna, która daje dyplom lekarza, praktykującego w oparciu o Ajurwedę. Jeśli chodzi o tytuł doktora medycyny ajurwedyjskiej, to z tego co wiem, nie da się tego nauczyć poza Indiami.

2. Z pokolenia na pokolenie

Druga opcja to jest ścieżka tradycyjna, oparta na wiedzy i umiejętnościach praktycznych, przekazywanych z ojca na syna. To wiedza, którą ma bardzo wielu ludzi w wiejskich regionach Indii. Nie dlatego, że poszli do jakiejś szkoły czy ukończyli studia, tylko dlatego właśnie, że zarówno ich ojciec wiedział, jak i dziadek wiedział, jak i nawet pradziadek.

Jeśli mogłabym to do czegoś porównać, to porównałabym to do akuszerki. Moja prababcia była akuszerką i wątpię, że nauczyła się tego na studiach pielęgnarskich albo w jakiejś

szkole pielęgniarskiej. Najprawdopodobniej był to fach, którego nauczyła się od jakiejś innej mądrej kobiety.

Być może swojej mamy albo swojej ciotki, która zobaczyła w niej ten potencjał, możliwości i umiejętności, po czym przekazała jej wiedzę praktyczną. W taki sposób praktykuje się również Ajurwedę w Indiach - bez formalnego wykształcenia, w oparciu o międzypokoleniowy przekaz.

3. Nauka bycia terapeutą ajurwedyjskim

Świata Ajurwedy można uczyć się na poziomie terapeuty ajurwedyjskiego - składa się na ten tytuł 500 godzin szkolenia i praktyki. Można też zacząć wcześniej, na poziomie konsultanta ajurwedyjskiego, do czego potrzebne jest minimum 100 godzin wiedzy, głównie teoretycznej - praktyka na tym poziomie nie jest wymagana.

Są również inne warianty czy kursy, natomiast do takich profesjonalnych, rozpoznawalnych na świecie uprawnień trzeba rzeczywiście już przejść określoną liczbę godzin.

Dharma czyli dlaczego tu jesteś?

Podstawą Ajurwedy jest dharma, czyli sens życia. Ajurweda, czyli wiedza o życiu, zmierza do tego, żebyś mogła osiągnąć cel swojego życia. Poznać to, co jest twoją dharmą, tym unikalnym sposobem życia, który przynosi Ci radość, spełnienie, również pieniądze.

Coś, co pozwala Ci żyć i spełniać swoje marzenia, a na sam koniec pozwala Ci również, kiedy przyjdzie ten czas, spokojnie zamknąć oczy i odejść z Tego świata z poczuciem dobrze przeżytego życia.

Nie myśl, że Ajurweda jest po to, żeby utrzymywać w zdrowiu Twoje oczy, nogi albo jelita. Nie podejrzewaj jej o to, że powstała jedynie po to, żebyś lepiej spała. To wszystko to małe istotne pierdoły na drodze do tego większego celu, którym jest dobrze przeżyte, zdrowe i spełnione życie.

Jak widzisz, z Ajurweddy można skorzystać na wiele sposobów. Często ludzie trafiają do Ajurweddy wtedy, kiedy cierpią. Wtedy, kiedy medycyna tradycyjna nie jest w stanie im

pomóc, a ich dolegliwości wymykają się jej, bo są bardziej psychosomatyczne i nieuchwytne. Wtedy, kiedy tęsknią za głębszym wymiarem w życiu, za duchowością, sprzężoną z tym, w jaki sposób przeżywamy każdy dzień.

Ludzie, którzy trafiają do Ajurweddy są różni, ale najczęściej, jeśli już do niej trafiają, to zostają w niej na lata. Ja jestem taką osobą. Jestem związana z Ajurwedą już przeszło 10 lat i bardzo wielu ludzi, których poznałam na tej ścieżce, nadal w niej jest.

Ciekawa jestem jak długo Ty zostaniesz w tym podejściu i czy będziesz jedną z tych osób, która przepadnie na zawsze. Mam nadzieję, że ten kurs pomoże ci miękko wejść w to, czym jest Ajurweda.

Jesteśmy naturą

Przechodząc do konkretów, przygotowałam dla Ciebie prowokujący cytat:

Nie jesteśmy częścią natury, jesteśmy naturą

Niestety, nie pamiętam, kto to powiedział, ale pomyślałam, że jest to tak piękny cytat, że warto go tutaj umieścić. Pomimo, że coraz częściej w tym świecie, w którym kieruje umysł, wydaje nam się, że jesteśmy ponad naturą.

Wydaje nam się, że możemy być silniejsi i więksi niż to, co tak stare, pierwotne i archaiczne. Być ponad to, co decyduje o naszym zdrowiu i naszym życiu.

Moment, w którym zaczyna nam się wydawać, że możemy żyć wbrew naturze jest zazwyczaj początkiem naszego końca.

Punktem wyjścia w rozumieniu natury w sobie jest pytanie: *Jaka jestem?*

Odpowiedź jest bardzo prosta: ***Jestem zbudowana z tych samych elementów, co świat.***

Te podstawowe elementy w ujęciu Ajurweddy, z których składa się on składa, to:

- przestrzeń, w której wszystko się rozgrywa,
- powietrze,
- woda,
- ogień,
- ziemia.

Tak się składa, że elementy te mają tendencję do występowania w parach.

Gdy łączą się w pary, a do tego mają w sobie ten aspekt świadomości (czyli są związane z konkretną formą występującą w naturze, np. z formą człowieka) to wtedy mówimy o tym, że jest to **dosza**.

Trzy dosze - jeden człowiek

Dosza jest zatem połączeniem dwóch elementów i połączeniem tej świadomości, istnienia z określonym celem, w określonej formie. Trzy dosze, które na co dzień obserwujemy w naturze, to: **Vata, Pitta i Kapha**.

Te dosze są w każdym z nas. To nie jest tak, że jak jestem Pittą to nie mam w sobie Vaty i Kaphy albo jak jestem Watą to nie mam Kaphy i Pitty.

Te trzy dosze występują w każdym człowieku. Każda z nich odpowiedzialna jest za szereg funkcji życiowych związanych z tym, jak funkcjonuje nasze ciało, umysł i serce.

Dwa stany - początek i teraz

To, w jakich proporcjach się w nas znajdują to sedno tego, co czyni nas indywidualnościami. To właśnie ten element, który czyni nas wyjątkowych i niepowtarzalnych. To kluczowe zagadnienie, które jest punktem wyjścia na drodze wdrażania Ajurwedy w codzienne życie. Żeby na je rozwikłać, potrzebujesz najpierw zrozumieć **dwa stany**:

- **Prakriti czyli początek**

To ten moment w chwili poczęcia, kiedy komórka jajowa Twojej mamy łączy się z plemnikiem Twojego taty i powstajesz Ty. **To tam zapada decyzja o tym, jaką unikalną kombinacją** Vaty, Pitty i Kaphy jesteś na poziomie ciała i umysłu. To mogą być zupełnie dwa różne poziomy.

Możesz być inną kombinacją na poziomie ciała, inną kombinacją na poziomie umysłu, a potem wydarza się życie: zaczynając od ciąży, poprzez poród, który jak sama wiesz, może mieć ze sobą bardzo dużo czynników wytrącających nas z równowagi. Potem wczesne dzieciństwo, przedszkole, szkoła, później wszystkie perypetie życiowe, historie miłosne, historie zawodowe.

- **Vikriti czyli teraz**

To wszystkie czynniki, które wpływają na to, jaka jesteś teraz i jak wygląda Twój stan obecny. To jest to, jaka jesteś teraz i jak teraz funkcjonuje Twoje ciało. To, jak się wypróżniasz, jak śpisz, jesz, jak się pocisz, jakie masz dolegliwości.

Wszystkie dziesięć aspektów analizowanych podczas stawiania diagnozy ajurwedyjskiej, które stanowią sposób na podglądnięcie Twojego obecnego stanu zdrowia bez konieczności robienia badań. Opiera się to tylko i wyłącznie na obserwacji i rozmowie.

I teraz zobacz: mamy to, jaka byłeś i wiemy, jaka jesteś teraz. Te dwa stany mówią nam o tym, czy masz w sobie potencjał teraz na zdrowie, czy na chorobę.

Ajurweda uczy, że **im bardziej Prakriti (czyli punkt wyjściowy) zbliżony jest do Vikriti, tym większy jest potencjał na zdrowie**. Z kolei, im bardziej one są odchylone w górę lub w dół, tym większy mamy w sobie potencjał na chorobę. Wszelkie działania w Ajurwedzie będą prowadzić do tego, żebyś wróciła do swojego punktu wyjścia.

To niby proste, ustalić, kim w końcu jestem i jaka jest ta unikalna kombinacja Vaty, Pitty i Kaphy, a potem po prostu zobaczyć, jaka się stałam. To proste, ale wymaga wprawy i dystansu, żeby jednoznacznie i pewnie odpowiedzieć na to, czy pewne cechy Twojego wyglądu zdradzają tę czy inną doszę.

Często Twoja ocena siebie zabarwiona jest tym, jak chciałabyś myśleć o sobie i tym, kim chciałabyś być. Do tego, możesz być inna na poziomie ciała, a inna na poziomie umysłu. Na przykład, na poziomie umysłu możesz być osobą niepewną siebie i niezdecydowaną.

To sprawi, że kiedy zapytam Cię o to, czy Twoje oczy są małe, średnie, czy duże to powiesz, że w sumie są średnie, ale czasem wydaje Ci się, że są małe, a w sumie w porównaniu do twojego męża wyglądają jak duże. Ta cecha niezdecydowania i niepewności będzie wpływać na to, w jaki sposób siebie zinterpretujesz i w jaki sposób siebie odgadniesz.

Możesz zrobić samodzielną przymiarkę do autodiagnozy w oparciu o jakiś test dostępny w internecie, ale to nie będzie najbardziej pełny i wiarygodny sposób. Będzie nim ten, który polega na ustaleniu nie tyle tego, jaka jesteś, ale tego, jaka dosza jest wyprowadzona z równowagi.

Ważne jest to, że w takiej sytuacji porównujesz się tylko ze sobą. Zastanawiasz się, jaka byłaś kiedyś i jaka jesteś teraz, analizujesz to, co się w Twoim życiu zmieniło.

Potem, jak głębiej wejdiesz w Ajurwedę, nauczysz się nazywać te zmiany zaburzeniami Vaty, Pitty i Kaphy, ale na sam początek pomyśl:

- *Czy kiedyś było Ci ciepło, a teraz jest Ci ciągle zimno?*
- *Czy kiedyś spałaś długo, a teraz się nie wysypiasz?*

- Czy kiedyś miałaś świetną koncentrację, a teraz nie możesz zebrać myśli?
- Czy kiedyś byłaś nieśmiała, a teraz jesteś pewna siebie?
- Czy kiedyś byłaś pewna siebie, teraz jesteś zahukana?

Te zmiany nie zawsze są zmianami jednoznacznie pozytywnymi. To mogą być bardzo różne zmiany, które zaistniały w Twoim życiu na przestrzeni kilku czy kilkunastu lat.

Czasy Vaty

To, co Ci mogę powiedzieć, żebyś z tego mini kursu wyniosła jakiś namacalny konkret to to, że **dzisiejsze czasy zaburzają Vatę**. To wszystko, co się w dzieje naszych czasach: ruch, zmiana, sposób porozumiewania się, wszędobylski internet, podróżowanie, obcowanie z milionem wrażeń intelektualnych, wzrokowych, słuchowych... to wszystko zaburza Vatę.

Dodatkowo, w Ajurwedzie mówi się, że **Vata jest królową wszystkich dosz, pierwsza wytrąca się z równowagi i powoduje najwięcej zamieszania**. Pociąga też za sobą inne dosze, prowadząc do różnych zaburzeń.

Dlatego, jak weźmiesz pod uwagę to, że współczesne czasy zaburzają Vatę i fakt, że to właśnie zaburzenia Vaty należą do najczęściej i najłatwiej powstających to możesz założyć, że pewnie i Ty masz w sobie jakieś zaburzenia Vaty.

Co dokładnie zaburza vatę i jak możesz powrócić do stanu harmonii? Najprościej będzie to wytłumaczyć na podstawie elementarnej zasady Ajurweddy, która brzmi:

Like increases like

Oznacza to, że podobne przyciąga podobne czyli zakłada, że **pewne właściwości są wzmacniane przez dokładnie takie same właściwości**. Na przykład Vata, jako kombinacja dwóch elementów: powietrza i przestrzeni ma pewne określone cechy. Jest sucha, zimna, lekka, zmienna, szorstka, ostra, nieregularna, twarda i subtelna.

Cechy Vaty możesz bardzo pięknie obserwować w miarę swojego rozwoju wiedzy na temat Ajurweddy. Zaczynasz dostrzegać te cechy, choć na ten moment możesz ich nie zauważać. Jednak zaufaj, że tak jest.

To, co może od razu zbalansować Vatę, to włączenie w swoją codzienność przeciwstawnych do niej cech, czyli do suchej - mokrego, do zimnej - ciepłego, do lekkiej - ciężkiego, do zmiennej - stałego, do szorstkiej - łagodnego, miękkiego - regularnego i stanowczego.

Prostym, praktycznym przykładem jest chleb. Jak zdefiniujesz jego właściwości? Ajurweda postrzega je tak, że przypisuje chlebowi cechy takie jak: suchość, zimno i szorstkość. Z tego względu chleb podnosi Vatę.

Jeśli jednak chcesz, żeby ten chleb balansował Vatę, to dobrze, żeby on był posmarowany czymś, co jest tłuste czyli czymś, co jest ciężkie. Świetnie by było, gdyby był on ciepły, na przykład w formie zapiekanego tosta.

Dobrze, żeby on był jeszcze podany z czymś, co będzie troszeczkę go w pewien sposób zmiękczać, na przykład z jakąś z herbatą lub naparem ziołowym. To wszystko połączone razem nabierze właściwości równoważących i przeciwstawiających się cechom Vaty.

Ćwiczenie - czynniki zaburzające Vatę

Przygotowałam dla Ciebie proste ćwiczenie, które pomoże Ci zobaczyć konkretne czynniki zaburzające Vatę w Twoim życiu i przymierzyć się do pierwszych zaleceń, które możesz dać sobie sama. **Pobierz więc plik PDF, który znajduje się pod tym nagraniem** i zrób swoje pierwsze podejście do tematu. Znajdziesz tam najczęściej pojawiające się czynniki zaburzające Vatę.

Jestem pewna, że tak jak 9 na 10 moich klientek, będziesz zaskoczona tym, że aż tyle z nich dotyczy Ciebie. Następnie w tej części, w której jest moment na zalecenia, zastanów się, co

możesz sobie sama zalecić, jak zbalansować ten czynnik, kierując się bardzo podstawową zasadą: *Like increases like*. Skoro takie samo wzmacnia takie samo, to skup się na tym, żeby wykorzystać przeciwną zasadę.

Jeśli żyjesz w pośpiechu - wykorzystaj spokój, jeśli jesz suche jedzenie - jedz więcej zup, jeśli mieszkasz w hałaśliwym miejscu - chodź gdzieś, gdzie jest spokój i cisza, jeśli za dużo mówisz, za dużo się uczysz, za dużo czytasz - miej czas, w którym nie uczysz się, nie czytasz, nie rozmawiasz, tylko po prostu praktykujesz ciszę.

Dołącz do naszej społeczności

Mam nadzieję, że to krótkie takie esencjonalne wprowadzenie do Ajurwedy pomoże ci się oswoić z Ajurwedą, trochę cię zaciekawi. Być może pomoże Ci zrozumieć jak starą, piękną i sprawdzoną wiedzą jest ta wiedza.

Oczywiście, zachęcam cię do testowania na swoim własnym przykładzie. Weź do ręki te czynniki i zalecenia, o których wspominałam, **wprowadź je w życie i każdego dnia w ciągu następnego tygodnia obserwuj to, jak Vata balansuje się w Twoim życiu.**

To, jak czujesz się spokojniejsza, radośniejsza i bardziej ugruntowana w samej sobie. To będzie najpiękniejsza lekcja, najpiękniejszy dowód tego, że Ajurweda ma sens. Skoro w 2018 roku i Ty, i ja poświęcamy swój cenny czas na studiowanie Ajurwedy, która jest na tym świecie od 5000 lat, to coś jest na rzeczy.

Dziękuję Ci bardzo serdecznie za to, że wytrwałaś do końca i zapraszam do śledzenia aktualności na naszej stronie: www.agni-ajurweda.pl

Pozostańmy w kontakcie:

blog - <https://agni-ajurweda.pl/blog/>

fanpage - <https://www.facebook.com/agniwkuchni/>

grupa Rok z Ajurwedą - <https://www.facebook.com/groups/394604820749405/>

e-mail - maria.nowak27@gmail.com

Powrót na stronę z filmem [Pierwsze kroki w Ajurwedzie](#)