

Spis treści

Podziękowania	11
Przedmowa	13
Wprowadzenie	15

Psychologia ajurwedyjska

1. Nowa podróż do świadomości	21
Ajurweda	21
Joga, ajurweda i tantra	22
Medycyna ciała i umysłu	24
Poziomy leczenia w ajurwedzie	25
2. Typy konstytucji ajurwedyjskiej: dosze – wata, pitta i kapha	27
Wata – powietrze	28
Pitta – ogień	28
Kapha – woda	29
Odczuwanie wata, pitta i kapha	29
Typy konstytucji	30
Jak rozpoznać swoją konstytucję	35
Prana, tedžas i odžas	38
3. Trzy guny: jak zrównoważyć świadomość	41
Sattwa a umysł	43
Typy umysłu a guny	45
Konstytucja umysłu a trzy guny	46
Trzy guny a leczenie	48
Trzy etapy leczenia umysłu	49
Przełamanie tamas/przejście od tamas do radžas	50
Złagodzenie radžas/przejście od radžas do sattwy	51
Rozwijanie czystej sattwy	51
4. Natura umysłu	52
Poznawanie umysłu	52
Umysł jako obiekt	54
Umysł jako narzędzie	55
Świadomość umysłu	56

Jedność ciała i umysłu	57
Siedziba umysłu	58
Atomistyczna natura umysłu	58
Mobilna natura umysłu	59
Subtelna i wrażliwa natura umysłu	60
Dychotomiczna natura umysłu	61
Trudności w kontrolowaniu umysłu	61
Umysł a myśl	62
Praktyczny eksperyment z umysłem	62
5. Pięć elementów a umysł	64
Umysł a elementy.....	64
Trzy poziomy umysłu.....	65
Dwa poziomy jaźni	68
Pięć poziomów umysłu.....	69
Proces postrzegania	70
Działanie	71
Poziomy świadomości.....	71
Problemy psychiczne a energie umysłu	73

Energie świadomości

6. Uwarunkowana świadomość: potężniejsza sfera mentalna	77
Streszczenie	77
Świadomość – świat wewnętrzny	77
Czitta – główna część świadomości	79
Natura czitty.....	79
Świadomość w świecie Natury	80
Nadświadomość	81
Serce i dusza	82
Budowa	83
Energia/wola	85
Świadomość a indywidualna natura	86
Funkcje	86
Funkcje dodatkowe	88
Właściwy rozwój	90
7. Inteligencja: siła percepcji	91
Inteligencja: abstrakcyjna i konkretna.....	91
Inteligencja a intelekt	92

Sumienie	93
Inteligencja a świadomość	94
Kosmiczna Inteligencja	95
Budowa	96
Energia/przebudzona prana	97
Wola – wykonawca	98
Funkcje	99
Funkcje dodatkowe	101
Właściwy rozwój	102
8. Umysł zewnętrzny: sfera zmysłów	103
Pięć zmysłów i narządów działania	104
Różne rodzaje prany	105
Myśli i emocje: dwie strony umysłu	106
Emocje	107
Zewnętrzny umysł a inteligencja	107
Umysł, inteligencja i świadomość	109
Umysł kosmiczny	109
Budowa	110
Dotyk i chwytanie	111
Energia	111
Funkcje	111
Funkcje dodatkowe	113
Właściwy rozwój	114
9. Ego i jaźń: poszukiwanie tożsamości	116
Kim jesteśmy?	116
Ego – odrębna jaźń	116
Ego oraz funkcje umysłu	118
Ego a percepcja	119
Dusza – nasza boska indywidualność	122
Najwyższa Jaźń – nasza boska natura	124
Jaźń oraz funkcje umysłu	126
Warstwy świadomości a choroby psychiczne	126
Funkcje umysłu	128
Ćwiczenia świadomości	131
Inwentaryzowanie świadomości	131
Badanie inteligencji	131
Badanie zewnętrznego umysłu i zmysłów	132
Badanie ego	132

Ajurwedyjskie metody leczenia umysłu

10. Psychoterapia ajurwedyjska i modyfikacja zachowań	137
Właściwe towarzystwo i otoczenie – klucz do zdrowia umysłowego	139
Zaburzenia psychiczne a dosze	141
Profile psychologiczne w psychoterapii ajurwedyjskiej	143
Terapie przywracające równowagę umysłu	149
11. Cykl odżywiania umysłu: rola wrażeń	152
Poziom fizyczny – pokarm	152
Poziom subtelny – wrażenia	153
Elementy materialne i odpowiadające im elementy subtelne	153
Poziom przyczynowy – guny	153
Trawienie mentalne	154
Trzy stany – stan czuwania, marzeń sennych oraz głębokiego snu	156
Odrębianie umysłu	156
Pielęgnowanie pola świadomości	158
Czynniki związane z odżywianiem umysłu	159
Wrażenia redukujące trzy dosze	163
12. Zewnętrzne metody leczenia: dieta, zioła, masaże i pańca karma	167
Dieta	167
Poziomy odżywiania poprzez pokarm	169
Dieta sattwiczna	170
Diety o charakterze radžas i tamas	172
Dieta sattwiczna oraz dieta dla trzech dosz	173
Zioła	173
Zioła w psychologii ajurwedyjskiej	173
Sześć smaków a umysł	174
Zioła oczyszczające i wzmacniające układ nerwowy	176
Nalewki	178
Zioła stosowane donosowo (nasja)	178
Masaż olejem	179
Pańca karma	180
13. Terapie subtelne: kolory, kamienie szlachetne i zapachy	181
Terapia kolorami	181
Kolory a dosze	182
Kolory a guny	183
Kolory a tedžas	184
Stosowanie kolorów	185

Terapia kamieniami szlachetnymi	186
Astrologia a psychologia	186
Kolory planet	187
Kamienie szlachetne a planety	188
Zastosowanie kamieni szlachetnych w ajurwedzie	189
Przygotowanie minerałów i kamieni szlachetnych	189
Aromaterapia	190
Kadzidelka	191
Zastosowanie	192
Zapachy kwiatowe i olejki ostre	193
Olejki dla trzech dosz	194
14. Lecznicza siła mantr	195
Mantra	196
Mantry a świadomość	197
Dźwięk a emocje	198
Mantra a oddech	199
Mantra i medytacja	199
Energia dźwięku	200
Terapia mantrami	201
Stosowanie mantr	201
Mantry pierwotne	202
Mantry a elementy	204
Mantra a tkanki ciała	205
Mantry, kształty i kolory	205
Mantry i jantry	206
Mantry a dosze	206
Mantry a świadomość	207
Ostrzeżenie	208

Praktyki duchowe w psychologii ajurwedyjskiej

15. Terapie duchowe	211
Duchowe zastosowanie psychologii	211
Poświęcenie oraz miejsce Boga	211
Znaczenie poświęcenia	212
Oddanie	214
Współczucie	214
Formy oddania	215
Rozwijanie oddania	216

Rytuały	216
Modlitwa i mantry	217
Bóstwa a psychologia	218
Oddawanie czci bez użycia form	219
Rozwijanie współczucia	220
Oddanie a umysł	220
Samopoznanie	220
Droga do samopoznania	221
16. Osiem członów jogi, część I:	
Praktyki zewnętrzne – życie zgodne z dharma, asany i pranajama	223
System jogi	223
Osiem członów jogi: asztanga yoga	226
Dharmiczne podstawy ludzkiego życia	226
Zewnętrzne aspekty jogi	231
17. Osiem członów jogi, część II:	
Praktyki wewnętrzne – medytacja, samadhi i transformacja świadomości	238
Techniki pratyahary i dharany.....	242
Inne techniki medytacyjne	244
Samadhi a psychologia ajurwedyjska	255
Podsumowanie ośmioczłonowej ścieżki jogi	256
Dodatek	
Tabela A. Trzy ciała	261
Tabela B. Pięć powłok a umysł	263
Tabela C. Siedem poziomów wszechświata	264
Tabela D. Siedem czakr	265
Tabela E. Pięć rodzajów prany a umysł	266
Tabela F. Funkcje umysłu	269
Słownik terminów sanskryckich	272
Wykaz ziół	274
Bibliografia	275
Źródła	277