

Joanna Gawrylczyk

Magiczna księga Ayurvedy



Mojej najdroższej babci Ninie...



Książkę tę dedykuję
wszystkim odkrywcom tajników zdrowia.
Oby wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi!

Rozdział I. Tajemnicza księga

— Mam już tego wszystkiego dość — krzyknęła Nina i pobiegła schodami na strych domu, w którym mieszkała. — Nic z tego nie rozumiem, życie jest takie skomplikowane! Dlaczego nikt nigdy nie napisał instrukcji obsługi życia, wtedy wszystko byłoby prostsze!

To nie był łatwy dzień dla Niny, w ogóle nie mogła skoncentrować się w szkole, pokłóciła się z koleżanką, a na dodatek, po jedzeniu, bardzo rozboleła ją brzuch. Właściwie wszystko wyprowadzało ją z równowagi.

— Nina, kochanie, czy skoro już jesteś na strychu, mogłabyś poukładać książki, które są tam porozrzucane? — zawołała mama.

No nie, dłużej tego nie wytrzymam. Nie dość, że mam zły dzień, boli mnie brzuch, to teraz mam układać książki! — pomyślała Nina, ale, jako że bardzo kochała swoją mamę, postanowiła szybciotko zrobić porządek.

Na strychu było mnóstwo samochodowych albumów taty, książek kucharskich mamy oraz poradników babci Krysi na temat szydełkowania. Nagle, w rogu pokoju, Nina zauważyła pudełko z napisem Indie i dziwnymi znakami, wyglądającymi jak szlaczki, których uczyła się w zerówce. Otworzyła je i zobaczyła, że w środku znajdowała się wielka zielona księga z tajemniczym napisem **AYURVEDA**.

— A-YUR-VE-DA — przesyłabizowała Nina. — Co to może być? Kto napisał tak grubą książkę? Waży więcej niż wszystkie książki babci razem wzięte!

Zniecierpliwiona otworzyła tajemniczą księgę, a ona nagle zaczęła świecić jasnym światłem... a następnie wyleciało z niej pięć różnych postaci! Nina bardzo się przestraszyła, rzuciła książkę w kąt i pędem pobiegła na dół do kuchni, w której mama gotowała obiad.



— Coś się stało kochanie? Wyglądasz na przestraszoną? Udało ci się poukładać książki na strychu? — zapytała mama.

— Eee... taaa-aaa-aaak... to znaczy prawie — odpowiedziała zmieszana Nina. Wiedziała, że jeżeli opowie mamie o tym, co widziała, ona i tak na pewno jej nie uwierzy... — Mamo — zaczęła niepewnie — czy wiesz, co to znaczy AYURDERA?

— AYURVEDA, nie AYURDERA kochanie. Tak, słowo Ayurveda składa się z dwóch słów Ayur i Veda. Ayur oznacza życie, a Veda nauka, czyli Ayurveda to w dosłownym znaczeniu nauka o życiu. Słowa te są w sanskrycie, czyli w starożytnym języku pochodzącym z Indii.

Tak, napis na pudełku na strychu był właśnie w tym języku! — pomyślała Nina i dalej słuchała mamy.

— Twój dziadek pochodził z Indii i był lekarzem medycyny ayurwedyjskiej. Pamiętasz? — najstarszej medycyny świata — kontynuowała mama. — To był bardzo, bardzo mądry człowiek. Potrafił rozwiązać problem każdej osoby, która do niego przyszła. Czasami miałam wrażenie, że ma jakąś magiczną moc, ale kiedy go pytaliśmy, skąd on to wszystko wie, odpowiadał, z uśmiechem na twarzy, że natura zawsze jest gotowa nam pomóc, ale musimy się na tę pomoc otworzyć. Pamiętam, jak twój tatuś miał problemy zdrowotne, pojechał do dziadka do Indii i wrócił jak nowonarodzony. A dlaczego pytasz kochanie?

— Yyyy, na strychu widziałam pudełko z napisem AYURVEDA i zastanawiałam się, co to słowo znaczy.

— Tak kochanie, to jest pudełko, które wystąpiła babcia po śmierci dziadka, dwa lata temu, ale jeszcze nigdy jakoś nie znaleźliśmy czasu, żeby je otworzyć. Postaw je może na razie na półce, to jakoś przy okazji do niego zajrzemy — odpowiedziała mama.

Nina nie odważyła się powiedzieć mamie, że otworzyła pudełko, a tym bardziej o tym, co zadziało się po otwarciu tej starej księgi. Pytania wirowały jej w głowie: Czy powiedzieć rodzicom, co zobaczyłam? A może powinnam jednak przyjrzeć się tej księdze? Tylko co się wydarzy, jak ją znów otworzę?

Wiem! Mój kuzyn Pranav jest z Indii! On na pewno będzie wiedział coś na temat magicznej księgi i tych stworków, które z niej wyleciały... — wpadła na pomysł Nina i szybko pobiegła w stronę drzwi.

— Dokąd biegiesz, kochanie? — zapytała mama. — Przecież prosiłam cię, abys dokończyła sprzątnięcie książek na strychu. Dokąd się wybierasz?

— Yyy, pomyślałam, że kuzyn Pranav mógłby mi pomóc. Zaraz wracam — odpowiedziała Nina i wybiegła z domu.

Kuzyn Pranav mieszkał nieopodal. Urodził się w Indiach, a kiedy miał cztery lata, razem z rodzicami przyjechał na stałe do Polski i od tego czasu bardzo się z Niną zaprzyjaźnili. Chodzili razem do przedszkola, a teraz w szkole byli razem w tej samej klasie.

Zdyszana Nina zapukała do drzwi. Otworzył jej Pranav.

— Hej, Pranav! Wiesz co to jest Ayurveda? Wiesz co to sanskryt? Wiesz coś więcej na temat dziadka z Indii, który był lekarzem? Hmm, przecież ty na pewno go poznałeś! W końcu cztery lata mieszkałeś w Indiach! Musisz mi koniecznie wszystko opowiedzieć... — Nina była tak zaaferowana sytuacją, że nie mogła się zatrzymać.

— Stop, stop, stop! Ale o co chodzi? — zatrzymał ją Pranav. — Uspokój się i wejdź, wytłumaczysz mi, co się stało...

— Nie, lepiej ci to po prostu pokażę, szybko chodź ze mną! — krzyknęła i oboje, ile sił w nogach, polecili na strych domu Niny.

Po drodze Nina tłumaczyła szybko kuzynowi, co się wydarzyło, kiedy otworzyła wielką księgę.

Opowiadała o dziwnych postaciach, które z niej wyleciały, ale on oczywiście jej nie uwierzył.

— No, no, otwórz tę zieloną księgę i sam się wtedy przekonasz — oburzyła się Nina.

Pranav wziął ją do ręki, a wtedy ze środka wydostały się ciche głosy:

— Hej hej, nie bój się, jesteśmy żywiołami Ayurvedy, nic ci nie zrobimy, my tylko pomagamy — usłyszał. — Otwórz książkę i zapoznajmy się.





Na to Pranav czym prędzej zatrzasnął księgę i pędem pobiegł na drugą stronę pokoju. Nina nie wytrzymała i roześmiała się z tej reakcji, bo jeszcze kilka minut temu sama zrobiła dokładnie to samo. Teraz nabrała odwagi i rzuciła:

— Wiem od mamy, że dziadek był dobrym człowiekiem, więc jeżeli to jego książka, to nic nie powinno się stać — powiedziała. — Ale nigdy nie widziałam książki, z której wylatywałyby jakieś stworzenia — sama nie wiedziała, co z tym zrobić, jednak ciekawość nie dawała jej spokoju. — Otwórzmy ją i zobaczymy, co się wydarzy! — zdecydowała.

Nagle z książki wyleciało pięć postaci, które wyglądały jak prawdziwi superbohaterowie z jej ulubionych kreskówek. Jeden był czerwony i zamiast włosów miał ogniste płomienie, kolejne dwie były niebieskawe — pierwsza wyglądała jak falująca na morzu woda, o pięknych kręconych, długich włosach, drugą natomiast była śliczna, uśmiechnięta postać, która latała po całym pokoju i nawet chwilę nie potrafiła ustać w miejscu. Kolejna dziewczynka przywodziła na myśl uroczą,

pulchniutką harcerkę. Najdziwniejsza jednak była ostatnia z nich — cała biała, prawie przezroczysta, o ciemnych włosach i przeszywającym spojrzeniu.



— Namaste kochani, jesteśmy żywiołami Ayurvedy, jest nas pięć — ogień, powietrze, przestrzeń, woda i ziemia — odezwała się czerwona postać. — Ja mam na imię Agni, czyli ogień, jestem najmądrzejszy, najinteligentniejszy, najpiękniejszy i najfajniejszy ze wszystkich żywiołów. Jestem liderem całej tej paczki, więc najlepiej słuchajcie mnie, bo ja mam tutaj najwięcej do powiedzenia.

— A ja Vayu, a ja Vayu, a ja Vayu — odezwał się niebieski duszek. — Jestem bardzo szybki, szyyybki jak wiatr, nikt mnie nie dogoni! Mam dużo energii i entuzjazmu! Ja latam, ja latam! — niebieski chłopiec wirował po całym pokoju.





— Uspokój się Vayu, cały czas tylko lataasz i lataasz. Nina, Pranav, ja mam na imię Prithvi i jestem ziemią, najspokojniejszą z całej piątki i zapewniam was kochani, że jesteśmy tutaj, aby wam pomagać — odezwała się bohaterka z symbolem ziemi. — Cieszę się, że w końcu otworzyliście księgę, tęsknię za czasami, kiedy razem z waszym dziadkiem pomagaliśmy ludziom w Indiach wracać do zdrowia — powiedziała wzruszona.

— Drodzy, a ja mam na imię Jal i jestem wodą, spokojną wodą — odpowiedziała bohaterka, wyglądająca jak woda. — Rozumiem, że czujecie się zmieszani całą tą sytuacją, ale tak, jak powiedziała Prithvi, jesteśmy tutaj tylko po to, żeby wam pomagać i tak jak wy — jesteśmy częścią natury.



— A ja jestem przestrzenią i nazywam się Aakash, wiem, że ciężko mnie zauważyć, ale też jestem bardzo ważną częścią całej naszej piątki. Mam niesamowite zdolności, umiem znikać, umiem się do wszystkiego dostosować... — kontynuował żywioł przestrzeni.



— Eee... nic nie rozumiem! O co w tym wszystkim chodzi? — krzyknęła przestraszona Nina.

— Aakash ucisz się! Przecież widzisz, że tylko męczysz im w głowie! — nagle znowu odezwał się czerwony duszek. — Pozwólcie moi drodzy, że ja wszystko wytłumaczę, jako że ja jestem najmądrzejszy, najinteligentniejszy, najwybitniejszy i z was wszystkich mam najlepsze zdolności komunikacyjne — przechwalał się Agni, na co pozostała czwórka przewróciła oczami...



A więc... Tak jak mówiłem, jesteśmy żywiołami Ayurvedy. Wiele lat przyjaźniliśmy się i pracowaliśmy z waszym dziadkiem. Pranav, czy wiesz, że kiedyś się z nim spotkałeś? Byłeś wtedy mały, więc możliwe, że go nie pamiętasz. Indie to piękny kraj znajdujący się w Azji, kolorowy, pełen pachnących przypraw i przyjaznych ludzi... Mieszka tam ich bardzo duuużo. Wiecie, że Indie to jeden z najbardziej zaludnionych krajów na świecie?

Wasz dziadek był lekarzem ayurwedyskim, czyli używał natury, aby pomagać ludziom wracać do zdrowia. A przecież wszystko w naturze składa się z pięciu żywiołów! Przykładowo mamy morza i rzeki, które reprezentują żywioł wody, powietrze — no dalej! Zróbcie wdyyyyyyyych i wyyyyyyyyydech — prawda? Potrzebujemy powietrza, żeby oddychać. A ogień?



Wiecie co reprezentuje ogień w naturze? Słońce — największe źródło energii! Ziemia, no to sami wiecie — stoimy na ziemi, a z kolei przestrzeń zajmuje wszystkie wolne przestrzenie w caaałej galaktyce... Tak samo jest z ludźmi — oni też są częścią natury. A zdrowie jest niczym innym, jak równowagą tego, co na zewnątrz i wewnątrz organizmu. Wiem, wiem, to wszystko może się wydawać na początku skomplikowane, ale obiecuję wam, że Ayurveda i wiedza na temat pięciu żywiołów jest prosta i przede wszystkim bardzo pomocna!



— Kochani, myślę, że na dzisiaj już starczy informacji... za to chciałbym zaproponować wam przyjaźń! — Agni wyciągnął dłoń w kierunku Niny. — A wiecie kim jest przyjaciel? To taka osoba, a w naszym przypadku taki superbohater — HA! do którego przychodzisz z problemem, a on pomaga ci go rozwiązać! Chcemy się z wami przyjaźnić! Co wy na to?

– Eee, noo... Jestem trochę zdezorientowana – odpowiedziała Nina.

– TAK! TAK! TAK! – krzyknął Pranav, który wydawał się bardziej podekscytowany pomysłem. – Czy naprawdę pomożecie mi z każdym problemem? Z każdym? Nawet jak denerwuje mnie mama? Albo Kostek z 3b? Albo jak nie chce mi się uczyć?

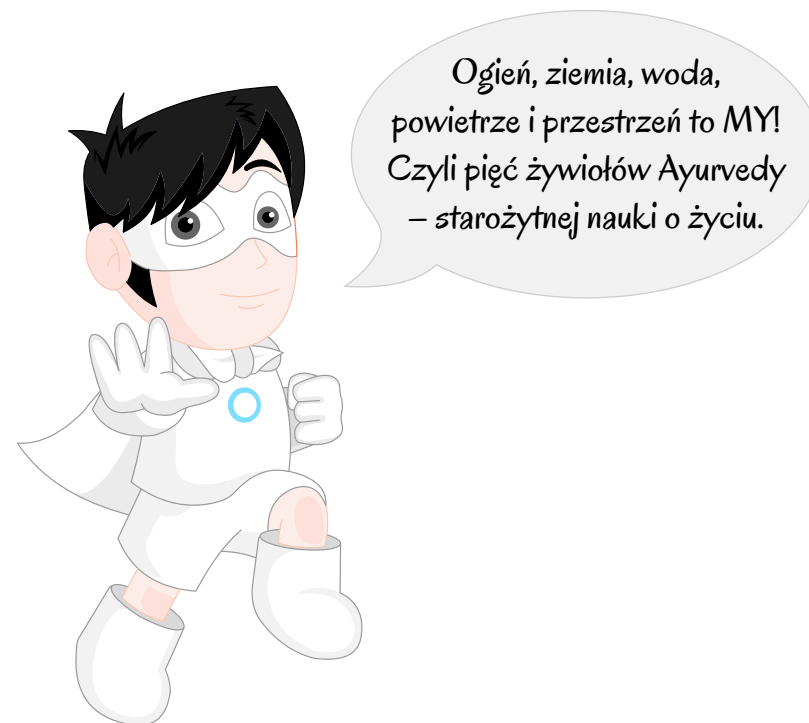
– Tak, mój drogi, każdy z nas jest częścią natury. Jeżeli znamy jej zasady i stosujemy się do nich, rozwiązywanie problemów to pestka – odezwała się Prithvi bardzo spokojnym głosem.

Nagle usłyszeli mamę, wołającą z garażu:

– Nina, Pranav już prawie piętnasta, jedziemy na lekcje tańca, pośpieszcie się.

Nina szepnęła do tajemniczych postaci – Na razie... – zamknęła księgę, wsadziła ją do pudełka i postawiła na półce pod książkami babci Krysi. Dzieci spojrzały na siebie porozumiewawczo i czym prędzej pobiegły do samochodu mamy. Nina i Pranav tego dnia nie mogli już się skupić na tańcu. Cały czas zastanawiali się, co wydarzy-

ło się na strychu. I pomimo tego, że to wszystko wydawało im się dziwne, bardzo polubili żywioły Ayurvedy...



Ogień, ziemia, woda,
powietrze i przestrzeń to MY!
Czyli pięć żywiołów Ayurvedy
– starożytnej nauki o życiu.