

**UČEBNICE
ÁJURVÉDY
I.**

UČEBNICE ÁJURVÉDY

První díl

Základní principy ájurvédy

Vasant Dattatray Lad, M.A.Sc.

Katalogizace v knize – Národní knihovna ČR

Lad, Vasant

UČEBNICE ÁJURVÉDY, 1. díl ,Základní principy / Vasant Lad;

[z anglického originálu ... přeložila Hana Eassey]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha:

Maitrea, 2013 -- 365 s.

Název originálu: Textbook of ayurveda

ISBN 978-80-87249-45-1

615.8(5) * 165.745 * 615.874.2 * 613.2.03 * 613.2

- ájurvéda

- filozofie života

- dietoterapie -- Indie

- zdravá výživa -- Indie

- učebnice

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

Vasant Lad

Učebnice ájurvédy I.

Textbook of Ayurveda

Copyright © Vasant Lad, 2002

Translation © Hana Eassey, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-45-1

Věnování

Tuto knihu z celého srdce věnuji své milované ženě Ushe, jež je mi inspirací a oporou ve všech oblastech života.

Obsah

Předmluva	17
Úvod	21
O autorovi	23
1 Šad-daršana, šest filozofií života	25
Úvod	25
Sánkhja	29
<i>Puruša a Prakrti</i>	30
<i>Mahád (tvořivá inteligence)</i>	31
<i>Ahamkára</i>	33
<i>Sattva, radžas, tamas</i>	33
Njája a vaišéšika	35
<i>Čtyři pramány — zdroje platného poznání</i>	36
<i>Prvky</i>	38
<i>Duše (átman)</i>	41
<i>Mysl (manas)</i>	41
<i>Čas (kála)</i>	42
<i>Směr (dig)</i>	43
Mímámsa	44
<i>Jóga</i>	45
Védánta	47
Buddhismus	47
2 Univerzální vlastnosti a dóšická teorie	51
Pět prvků a jejich vlastnosti	51
Pět prvků a tanmátry	53
Základní vlastnosti (atributy) tridóši váta, pitta, kapha	55
Vlastnosti (guny) a jejich působení na dóši	57
Prakrti: váš jedinečný tělesný typ	62
Vikrti	63
<i>Charakteristiky jedinců typu váta</i>	66
<i>Charakteristiky jedinců typu pitta</i>	67
<i>Charakteristiky jedinců typu kapha</i>	68



3 Dóši a jejich subtypy	73
Váta a její subtypy	73
<i>Prána-váju</i>	76
<i>Udána-váju</i>	78
<i>Samána-váju</i>	79
<i>Apána-váju</i>	80
<i>Vjána-váju</i>	81
Pitta a její subtypy	82
<i>Páčka-pitta</i>	84
<i>Raňdžaka-pitta</i>	86
<i>Sádhaka-pitta</i>	89
<i>Álóčaka-pitta</i>	93
<i>Bhrádžaka-pitta</i>	94
Kapha a její subtypy	95
<i>Klédaka-kapha</i>	99
<i>Avalambaka-kapha</i>	102
<i>Bódhaka-kapha</i>	103
<i>Tarpaka-kapha</i>	106
<i>Šléšaka-kapha</i>	110
Shrnutí	111
 4 Agni,	 113
trávicí oheň	113
Agni, trávicí oheň	113
<i>Agni a pět prvků</i>	115
<i>Role agni při trávení</i>	116
Normální funkce agni	118
Dóši a agni	122
Čtyři typy agni	123
Čtyřicet hlavních typů agni	125
<i>Subtypy agni</i>	126
Shrnutí	136

5 Dhátu, sedm tělesných tkání	137
Úvod	137
<i>Výživa a struktura dhátu</i>	138
<i>Vedlejší produkty dhátu</i>	140
<i>Onemocnění dhátu</i>	140
Rasa-dhátu: plazmová tkáň	141
<i>Vedlejší produkty rasa-dhátu</i>	143
<i>Onemocnění rasa-dhátu</i>	144
<i>Horečka</i>	145
<i>Snížený a zvýšený rasa-dhátu</i>	146
Rakta-dhátu: krevní tkáň	148
<i>Červené krvinky</i>	149
<i>Vedlejší produkty rakta-dhátu</i>	151
<i>Onemocnění rakta-dhátu</i>	152
<i>Zdraví krevních cév</i>	156
Mámsa-dhátu: svalová tkáň	158
<i>Typy svalů a jejich funkce</i>	159
<i>Vedlejší produkty mámsa-dhátu</i>	161
<i>Onemocnění mámsa-dhátu</i>	162
Role mámsa-dhátu při emocionální pohodě	165
<i>Meditace a mámsa-dhátu</i>	166
Méda-dhátu: tuková tkáň	168
<i>Vedlejší produkty méda-dhátu</i>	170
<i>Onemocnění méda-dhátu</i>	171
<i>Vědomí a méda</i>	179
Asthi-dhátu: kostní tkáň	181
<i>Vedlejší produkty asthi-dhátu</i>	182
<i>Onemocnění asthi-dhátu</i>	185
Madždžá-dhátu: nervová tkáň a kostní dřev	188
<i>Madždžá a prenatální vývojové stadium</i>	189
<i>Funkce madždžá-dhátu</i>	192
<i>Vědomí a madždžá-dhátu</i>	196
<i>Vedlejší produkty madždžá-dhátu</i>	199
<i>Sny</i>	200
<i>Onemocnění madždžá-dhátu</i>	201

Šukra a ártava-dhátu:	
mužská a ženská rozmnožovací tkáň	207
<i>Vedlejší produkty šukry a ártava-dhátu</i>	208
Šukra-dhátu	208
Ártava-dhátu	211
<i>Onemocnění šukralártava-dhátu</i>	213
Závěr	214

6 Srótámsi,	217
tělesné dráhy a systémy	217
Úvod	217
Srótó-dušti	220
Dráhy pro přijímání potravy, prány a vody	222
<i>Anna-vaha-srótas: dráha potravy</i>	222
<i>Prána-vaha-srótas: dráha dýchání</i>	223
<i>Ambu-vaha-srótas: dráha vody</i>	224
Dráhy pro výživu a udržování těla: dhátu-srótámsi	225
<i>Rasa-vaha-srótas: dráha plazmy</i>	225
<i>Rakta-vaha-srótas: dráha krve</i>	226
<i>Mámsa-vaha-srótas: dráhy svalů</i>	226
<i>Méda-vaha-srótas: dráha tuku</i>	227
<i>Asthi-vaha-srótas: dráha kostí</i>	227
<i>Madždžá-vaha-srótas: dráha nervů a kostní dřevě</i>	228
<i>Šukralártava-vaha-srótas: dráha rozmnožovací tkáně</i>	228
<i>Radžah-vaha-srótas: dráha menstruace</i>	229
<i>Stanja-vaha-srótas: dráha laktace</i>	229
Dráhy vylučování stolice, moči, potu	230
<i>Puríša-vaha-srótas: dráha stolice</i>	230
<i>Mútra-vaha-srótas: dráha moči</i>	231
<i>Svéda-vaha-srótas: dráha potu</i>	232
Manó-vaha-srótas: dráha mysli	233
<i>Stavy mysli</i>	234
<i>Projevy mysli</i>	235
<i>Čakry, kóši a mysl</i>	236
<i>Vnímání, uvědomění a mysl</i>	237
<i>Individuální mysl a univerzální mysl</i>	239

<i>Mysl ve třech nižších čakrách</i>	241
<i>Srdeční čakra: most k vyššímu vědomí</i>	241
<i>Mysl a tři vyšší čakry</i>	242
Stavy vědomí	243
<i>Univerzálnost mysli</i>	243
<i>Onemocnění manó-vaha-srótasu</i>	244
<i>Vědomí svědka</i>	245
Závěr	246
7 Ódžas, tédžas, prána	247
Ódžas	247
<i>Nižší a vyšší ódžas</i>	250
<i>Onemocnění ódžasu</i>	253
<i>Příčiny nemoci ódžasu</i>	256
Tédžas	256
<i>Kvality tédžasu</i>	258
<i>Projevy tédžasu</i>	262
<i>Tédžas a karma</i>	263
<i>Tédžas a kundalíní</i>	264
Prána	266
Funkční celistvost prány, tédžasu a ódžasu	269
Sóma	271
Vědomí, uvědomění	273
8 Trávení a výživa	277
Rasa (chuť)	277
<i>Jaký vztah má chuť k prvkům</i>	278
<i>Vztah rasy, jazyka a orgánů</i>	279
Farmakologické a psychické účinky šesti chutí	280
<i>Sladká</i>	281
<i>Kyselá</i>	282
<i>Slaná</i>	283
<i>Pálivá</i>	285
<i>Hořká</i>	286
<i>Svíravá</i>	287
<i>Chuťové touhy</i>	289

Vírja (energie potence, mocnosti)	289
Vipáka (účinek po stravení)	291
Prabháva (jedinečné, zvláštní působení)	293
<i>Působení rasy, vírji, vipáky a prabhávy</i>	294
Trávení	295
<i>Fáze trávení</i>	296
<i>Fáze trávení a dóši</i>	300
Jak se vyváženě stravovat	302
<i>Výživová onemocnění</i>	304
Kombinování potravin	305
Tři pravidla výživy	307
<i>Výživa začíná počtím</i>	308
Buněčný metabolismus (pílu-páka)	310
<i>Pílu-páka a pithara-páka</i>	312
<i>Žádostivost</i>	314
<i>Myšlenky, pocity a emoce</i>	316
Závěr	320
9 Závěr	323
Ájurvédská definice zdraví	323
Dóši	324
<i>Interakce dóš</i>	325
Faktory, které ovlivňují naše zdraví	326
<i>Volba vyrovnaného způsobu života</i>	327
<i>Vztahy, emoce a meditace</i>	328
<i>Behaviorální medicína</i>	329
Přílohy	331
Slovníček pojmů	343
Rejstřík	365
O Ájurvédském institutu	400

Seznam tabulek

Tabulka 1: Šad-daršana: šest filozofií života	28
2: Prvky a odpovídající typy energie	40
3: Smysly a prvky	53
4: Dvacet vlastností a jejich vztah k tridóše	58
5: Vlastnosti jedince typu váta	69
6: Vlastnosti jedince typu pitta	70
7: Vlastnosti jedince typu kapha	71
8: Subtypy váty	74
9: Subtypy pittы	84
10: Subtypy kaphy	99
11: Čtyři druhy agni	125
12: Sedm dhátuů	138
13: Známky a příznaky onemocnění rasy	145
14: Známky a příznaky onemocnění rakty	153
15: Typy krve a jejich souvislost s dózami	155
16: Známky a příznaky onemocnění mámsy	165
17: Známky a příznaky onemocnění médy	174
18: Známky a příznaky onemocnění asthi	186
19: Známky a příznaky onemocnění madždži	206
20: Známky a příznaky onemocnění šukry a ártavy	213
21: Čtyři typy srótó-dušti	220
22: Čakry a kóši	236
23: Funkce tédžasu	257
24: Pět prvků a potraviny	278
25: Chuť a pět prvků	279
26: Chutě a jejich související orgány	280
27: Účinky chutí na dóši	288
28: Funkce a účinky vírji	290
29: Účinky rasy a vipáky na dóši	292
30: Trávení: oblasti zakoušení a rozsah působení	295
31: Příklady vlastností určitých potravin	303
Přílohy: Dvacet vlastností (gun) a jejich účinky na dóši	331
Sedm tělesných tkání (sapta-dhátu)	332
Čtyřicet hlavních typů agni	333
Nemoci ódžasu, tédžasu a prány	334
Srótámsi, systémy a dráhy v těle	335
Vztah mezi sattvou, radžasem, tamasem, potravinami a chováním	337
Doporučená strava pro základní konstituční typy	338
Deset velkých nádob	342

Předmluva

Indie je zemí velkolepé rozmanitosti a místem, kde archaické struktury, názory a tradice existují vedle nejmodernějších výtvorů. Nikde jinde než právě v zemi utkané z bohatého přelívu takovéto mnohotvárnosti se nemohla před mnoha tisíci lety zrodit ájurvěda. V žádné jiné zemi nemohla vzejít leckdy až matoucí mnohost principů a způsobů praxe, jaká vyrostla z ájurvédských kořenů.

Nepochybně budeme svědky dalšího růstu jak ájurvědy, tak jejích sesterských nauk, jako jsou jóga, džjótiša a vástu, což jsou představitelky „živoucí moudrosti“, kterou nazýváme *vidjá*. Vidjá je živou bytostí, projevem bohyně představující celistvý aspekt přírodního světa. Ájurvěda je člověku srozumitelně vyjádřený projev ájur-vidji, „říše života“, neboli té síly přírody, která léčí nemoci a podporuje zdraví.

Lékaři sami o sobě nemohou vyléčit nemoci, mohou pouze jednat tak, aby šli s léčivým proudem přírody a stali se pomocníky její síly. Všichni vynikající lékaři se dali do služeb ájurvědy a stali se jejím nástrojem, avšak velmi často tuto službu vykonávají, aniž by si byli vědomi její samotné povahy. Při dobrém vzdělání v ájurvědě mezi studentem a ájur-vidjou vzniká hluboký osobní vztah a ten pak umožňuje vědomý přenos její moudrosti na posluchače.

Samotné vidji jsou věčné, avšak jejich projevy v našem pomíjejícím světě se neustále mění. Vidjá jako nejvyšší, nadčasová verze moudrosti je neustále k dispozici těm, kdo jsou schopni

ji nalézt a spojit se s ní; ten, kdo vstoupí do kontaktu s múzou, tedy s ájur-vidjou, zjistí, že se mu stává inspirací, vedením a jistotou jeho pokroku. Ti, kteří nejsou schopni dosáhnout samotné vidji, mohou využít její omezenější přizpůsobenou formu, kterou pro nás vypracovali a uspořádali pozemští lékaři. Souborně díla pramenící z ájur-vidji představují nashromážděnou moudrost o tom, jak účinně uplatňovat jeden aspekt přírodního léčivého potenciálu v kontextu lidského života.

Živoucí moudrost roste a nabývá na plynulosti každým jejím dalším úspěšným přenosem z jednoho znalého člověka na dalšího. Tato moudrost každým dalším uplatněním a použitím rozvíjí vlastní život. Po celá staletí nabízela ájur-vidjá poklad ájurvédy generacím indických lékařů i lékařů z jiných zemí (Tibetu, Číny, Persie, Řecka, Arábie), kteří vykonali pouť do indických chrámů léčení. Nyní dobré zprávy o ájurvédě konečně pronikají i na Západ.

Až donedávna na Západě převládající materialistické, mechanisticko-filozofické prostředí ájur-vidju nepodporovalo, ale během posledního půlstoletí se alternativní pohledy na svět natolik rozšířily, že se ájurvéda začala ujímat i na západní půdě. První ájurvédské výhonky byly slabé a neodolné a mnohé z nich nepřežily, avšak některým se povedlo zakořenit a postupně se rozrostly. Jednou z nejlepších zahrad ájurvédského vzdělávání v USA je Ájurvédský institut v Albuquerque v Novém Mexiku. Tento institut se od svého založení snažil zasévat dobrá semínka ájurvédy všude, kde se naskytlo vhodné prostředí, a to pomocí přednášek, knih i nahrávek. První publikace se zaměřovaly na nejzákladnější ájurvédské principy a výukové materiály se postupně prohlubovaly s tím, jak se studenti víc a víc seznamovali s ájurvédským jazykem.

Vydáním *Učebnice ájurvédy* vstupuje ájurvédské vzdělávání do nové etapy. Jedná se o první učebnici ájurvédské medicíny, napsanou pro západní studenty. Její vydání by mělo na Západě přispět k rozvoji prvních skutečných ájurvédských vysokých škol, které jednoho dne budou na své pohostinné půdě vychovávat generace žáků ájur-vidji. Tato kniha proto představuje novou, vzrušující fázi procesu adaptace ájur-vidji na kdysi cizí půdě.

Každý takovýto vývojový krok přichází prostřednictvím určitého nástroje a v tomto případě je tímto prostředníkem

Dr. Lad. Poprvé jsem Dr. Lada potkal v indické Púně v lednu 1974, kde byl již tehdy oblíbeným učitelem na Tilak Ayurveda College. Jeho pomoci a podpoře velkou měrou vděčím za to, že jsem tam přežil šest let a nakonec získal vysokoškolský titul v oboru ájurvédy.

Když se v roce 1979 Dr. Ladovi naskytla příležitost vyjet na ájurvédské přednáškové turné do USA, nejprve váhal, zda má opustit domov, rodinu a svoji milovanou Indii a vydat se do zahraničí. Teprve po velkém zvažování, když si uvědomil možný přínos toho, že by ájurvéda byla představena širšímu okruhu lidí, s cestou nakonec souhlasil. V Indii neuvažujeme tolik o tom, jaká privilegia si člověk zaslouží, nýbrž o tom, jaké dluhy má splatit. Jedním s takovýchto dluhů je *vidjárna*, povinnost člověka posílit a prohloubit vlastní moudrost a rozšířit ji mezi ty, kdo jsou připraveni na její přijetí. Když Dr. Lad uvažoval o tom, kolik požehnání mu už ájur-vidjá přinesla – obživu, schopnost léčit a uzdravovat, významné postavení ve společnosti, naplnění přání jeho gurua – uvědomil si, že nastal čas, aby na oplátku nabídl vlastní energii. A tak se vydal na cestu. Brzy ho následovala celá rodina a pomalu se zrodil Ájurvédský institut. Dr. Lad si razil cestu přes mnohé překážky, neztrácejí se zřetele svůj cíl. Nakonec se mu jeho odhodlání vyplatilo, neboť Ájurvédský institut se stal vedoucí americkou institucí ájurvédského vzdělávání.

Tato kniha je vyvrcholením jak jeho celoživotního osobního studia a ájurvédské klinické praxe, tak dvacetiletého zasvěcení životní síly vyššímu cíli, jímž je rozšíření ájur-vidji do oblastí, které jsou pro ni nové a vzrušující. Představuje další z hodnotných obětí, kterou doktor Dr. Lad pokládá na oltář ájur-vidji. Za plodné partnerství, které už tak dlouho společně kultivují, jim oběma vzdávám úctu. Nechť jsou tyto stránky ku prospěchu všem bytostem!

Robert E. Svoboda, Ájurvédačarja
Albuquerque, prosinec 2000

Úvod

Posledních dvacet let intenzivně cestuji a vyučuji různé aspekty ájurvédy. Tři významné ájurvédské texty – Čarakovo, Sušrutovo a Vágbhatovo pojednání (Čaraka-samhitá, Sušruta-samhitá a Vágbhatovo dílo) – jsou velmi autentické a hloubavý student v nich najde více významových rovin. Pro začátečníka jsou však poněkud obtížně pochopitelné. Udělal jsem proto výťah z této velké trojice a vytvořil jsem praktický Program ájurvédského studia, jež vyučuji na Ájurvédsském institutu v Albuquerque v Novém Mexiku.

Mám velmi rád svoje studenty. Jsou upřímní, poctivě pracují a učí se ájurvédě jak v rámci tohoto Programu ájurvédského studia, tak v pokročilejším Programu gurukuly. Studenti mne v průběhu let opakovaně žádali o učebnici. Celá výuka je rozvržena do osmiměsíčního kurzu, a veškerý výukový materiál se proto nedá obsáhnout jedním dílem. Rozhodl jsem se tedy napsat třídílnou všeobecnou učebnici ájurvédy, která by pokryla základní principy a filozofii ájurvédy, klinické zhodnocení zdraví i nemoci a rovněž zvládání nemocí a jejich léčbu.

S velkou radostí nyní píši úvod k prvnímu dílu této *Učebnice ájurvédy*. Kniha obsahuje autentické učení základních principů a filozofie ájurvédy. Jsem si zcela jist, že všem studentům ájurvédy poslouží jako praktické vodítko.

Lásku a světlo,

Dr. Vasant Lad

Albuquerque v Novém Mexiku, březen 2001

O autorovi

Ājurvéda nachází svůj domov v srdcích bytostí, jejichž dhar-mou je ochraňovat, uchovávat a udržovat tradici moudrosti za účelem vlastního léčení a léčení světa. Přemostňuje vzdálenost mezi proměnlivými filozofiemi, vědami a náboženstvími různých dob, k jejichž předávání v různých kulturách dochází prostřednictvím oddaných jedinců. Srdce doktora Láda je jedním z domovů pro tento živoucí plamen. Jeho život a učení jsou vyjádřením skutečného poslání ājurvédy ve světě.

Dr. Lád přináší do Spojených států bohatství výukových i praktických znalostí. V roce 1968 získal titul bakaláře ājurvédské medicíny a chirurgie (B.M.A.S.) na Univerzitě v Púně a v roce 1980 titul magistr ājurvédských věd (M.A.Sc.) na Tilk Ayurved Mahavidyalaya v Púně. Nejprve tři roky pracoval jako vedoucí lékař v ājurvédské nemocnici v Púně. Mnoho let působil jako učitel na Univerzitě v Púně a na tamní Fakultě ājurvédské medicíny sedm let zastával pozici profesora klinické medicíny. Jeho akademické i praktické vzdělání zahrnuje studium alopatické medicíny a chirurgie a tradiční ājurvédy. Od roku 1979 začal jezdit do Spojených států, kde položil základy výuky ājurvédy. V roce 1981 se usadil v Novém Mexiku, aby zde učil ājurvédě. V roce 1984 založil Ājurvédský institut a stal se jeho ředitelem.

Dr. Lád je autorem četných článků a několika knih, k nimž patří *Ayurveda, The Science of Self Healing* (Ājurvéda, věda sebeuzdravení), a spoluautorem knihy *The Yoga of Herbs* (Jóga bylin – česky vyšlo jako: *Rostliny v ājurvédě: ājurvédský*

průvodce léčením bylinami) a *Ayurvedic Cooking for Self Healing* (Ájurvédská kuchyně pro vlastní uzdravení). Jeho kniha *Secrets of the Pulse, The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis* (Tajemství pulzu, dávné umění ájurvédské pulzní diagnostiky) poprvé představuje fascinující téma pulzní diagnostiky. Jeho nedávná kniha *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies* (Úplná kniha ájurvédských domácích léků) je kompendiem klasické ájurvédské léčby běžných a chronických nemocí. Dr. Lád je v současné době ředitelem Ájurvédského institutu v Albuquerque v Novém Mexiku, kde vyučuje Program ájurvédského studia a pokročilejší Program gurukuly. Každoročně také jezdí učit do Indie. Cestuje po světě, poskytuje soukromé konzultace a vede semináře o ájurvédě, její historii, teorii, jejích principech a jejím praktickém uplatnění.

1

Šad-daršana, *šest filozofií života*

Úvod

Ájurvéda je systém léčby, jenž má své kořeny v dávné Indii. Mnozí vědci jsou toho názoru, že se jedná o nejstarší dochovaný systém léčení na naší planetě. *Ájuh* znamená život a *véda* znamená vědění, poznání. Poznání ájurvédy se týká přírody, rozsahu lidského života a jeho cíle a zahrnuje jak jeho metafyzické, tak fyzické aspekty – zdraví a nemoc, štěstí a smutek, bolest a potěšení. Ájurvéda definuje život jako spojení těla a mysli s duchem, jenž je součástí Kosmického vědomí a zahrnuje veškeré stvoření. Ájurvéda říká, že cílem života je poznat nebo uvědomit si v nitru i vně Stvořitele a v každodenním životě zosobňovat jeho Božskou podstatu. Podle ájurvédy je každý individuální život mikrokosmem vesmíru.

Ájurvéda je lékařská věda, jejímž cílem je uzdravování, udržování kvality života a dosažení dlouhověkosti. Je uměním každodenního života, jež se vyvinulo jako výsledek praktického, filozofického a duchovního osvícení a vyrostlo z kořenů pochopení celého stvoření. Nabízí hluboké porozumění jedinečnosti každého člověka a jeho těla, mysli a vědomí. Toto pochopení je základem zdraví a štěstí.

Principy mnoha přírodních léčebných systémů, které jsou nyní na Západě známé jako herbální medicína a polaritní terapie, pocházejí z ájurvédy. Díky své nesmírné šíři v sobě

ájurvéda zahrnuje veškeré disciplíny zdravotní péče a pro každého člověka je splétá do uceleného léčebného postupu. Potřebuje-li člověk operaci, jsou zde chirurgické postupy. Potřebuje-li člověk psychické či duchovní rady nebo omlazení těla, mysli a duše, jsou k dispozici vhodné postupy a procedury. Ájurvéda zahrnuje veškeré tyto druhy léčby a patřičným způsobem je kombinuje. „Živou“ vědou se nazývá proto, že do sebe vstřebává výsledky moderního vývoje a techniky a využívá jich v souladu s dávnou moudrostí. Má jedinečnou schopnost navrhnout pro každého člověka právě ten správný léčebný režim. Většina ostatních lékařských disciplín je příliš specializovaná na to, aby mohla nabídnout postup, jehož součástí by bylo odstranění příčin, léčba nemoci, tělesná obnova a zároveň kontinuální podpora ve formě omlazovacího programu. V ájurvédě mají všechny tyto prvky při procesu léčby nesmírný význam.

Ájurvéda je velmi stará, její počátky sahají hluboko do indického starověku. V Indii se praktikuje nepřetržitě po tisíciletí. Britové v Indii relativně teprve nedávno zavedli západní medicínu, kterou považovali za nadřazený lékařský systém. Ájurvéda byla potlačována a snahou vládní politiky bylo odradit od jejího praktikování. Mnozí Indové se přiklonili k proudu západní medicíny a podlehlí lákadlu rychlých řešení, injekcí, chemických tablet a přípravků a začali se, stejně jako jejich západní protějšky, zříkat osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví. V dnešní době se někteří Indové navracují ke staré domorodé ájurvédě, protože si uvědomili, že západní medicína většinou pouze potlačuje příznaky a neumí opakování zdravotních problémů zabránit. Západní medicína je nesmírně užitečná při akutních případech a traumatech, avšak má sklon přehlížet důležitost individuální odezvy na stresy a životní podmínky. V ájurvédě není takové pojetí specializace jako v západní medicíně. Ájurvéda léčí člověka v jeho celistvosti, neléčí pouze jednotlivé orgány nebo izolovanou tělesnou soustavu.

Každý léčebný systém má určitou filozofickou základnu. Ájurvédská filozofie vychází z šad-daršany, šesti filozofií života, jejichž původními zakladateli byli dávní indiští svatí muži a jež jsou zaznamenány v dávných spisech. Značná část těchto spisů se souhrnně označuje jako védy neboli vtělené vědění. Védy jsou nadčasové; někteří mají za to, že jsou staré víc

než deset tisíc let. Čtyři hlavní vědy – *Rgvéda*, *Jadžurvéda*, *Atharvavéda* a *Sámavéda* – patří k nejstarším písemným záznamům vědění, které má lidstvo k dispozici. Existují ještě čtyři vedlejší vědy, nazývané upavédy neboli podřízené vědy, jež se vyvinuly ze čtyř hlavních spisů. *Ájurvéda*, v překladu „věda života“, je upavéda. Mnozí vědci mají pocit, že je ájurvéda upavédou *Atharvavédy*, i když o tom probíhá určitá debata. Jiná skupina vědců tvrdí, že ájurvéda má původ v *Rgvédu*.

Celá védská tradice je tvořena vysoce duchovní moudrostí a čistým věděním, jež bylo zjeveno osvíceným ršijům (rši-ja – zřec, mudrc, světec). Není výplodem lidské mysli, nýbrž zjevením, které vyvstalo v meditativním srdci těchto světců. Dávná moudrost tak vzešla z hor a jeskyní Indie, kde tito ršijové měli ášramy a učili zde své žáky. K ršijům přicházeli studenti a ršijové jim předávali vědění, ke kterému dospěli ve stavu hluboké meditace. Rané učení se předávalo ústním podáním, a protože neexistovaly knihy, studenti si ukládali vědomosti v mysli, a tak se tyto znalosti stávaly součástí jejich bytosti. Podobně jako hudební záznam není sám o sobě žádnou melodií, napsaná mantra má pouze málo energie. Z toho důvodu byli ršijové přesvědčeni, že mantry by se neměly zapisovat. Snažili se předávat své poznání z duše do duše prostřednictvím ústní tradice.

Vědění ájurvédy nám bylo předáno v sútrách. Moudrost vyjádřená v sútrách je tu od toho, aby ji zvědavá mysl rozkryla. Z pravd obsažených v sútrách, jež byly v dávných dobách, před více než pět tisíc lety, zkomponovány do poetické podoby, vychází také velká část informací v této knize. Slova obsažená v sútrách vynášejí skryté vědění do vědomí. K tomu, aby člověk toto vědění a jeho skrytý význam pochopil, potřebuje vedení učitele.

Sanskrtské slovo *sútra* znamená nit, vlákno (spravovat, látat). Drobný verš sútry se podobá niti procházející otvorem jehly. Otvor jehly je sice malý, avšak směr nitě vede k významné skryté moudrosti, která čeká na vysvětlení. Semeno je strom v miniaturní podobě. Sútra je obdobou semena. Semeno v sobě může skrývat mnoho významů a dá se popsat mnoha způsoby: jako malý výhonek či dospělý strom, jako květy, plody, šišky anebo ořechy. Je zřejmé, že semeno v sobě obsahuje celek. Je mikrokosmem v rámci makrokosmu. Totéž platí o sútře.

Čaraka-samhitá, sestavená přibližně roku 400 n. l., je nejstarším dochovaným ájurvédským textem v sanskrtu; popisuje se zde pět subtypů váty. *Suśruta-samhitá*, text zkompilovaný svěřcem Nágardžunou, poprvé popisuje chirurgii, krev a pět subtypů pittы. Vágbhata, známý ájurvédský lékař z 6. století n. l., napsal díla *Aśtāṅga-hrdaṅga* a *Aśtāṅga-saṅgraha*. Dřívější svěřci v tradici ústního podání ájurvédy byli Pán Brahmá, jenž učil Pradžápatiho, a ten předal vědění dvojčatům Aśviní-Kumára. Ti předali učení Indrovi, jenž ho dále předal Atréjovi (6. století př. n. l.). Atréja učil Agnivěšu, jenž v 5. století př. n. l. napsal první významné ájurvédské pojednání, které se však v původní podobě nedochovalo.

Ájurvéda do sebe pojala šad-daršanu, šest systémů indické filozofie – sánkhju, njáju, vaišéšiku, mímámsu, jógu a védántu. *Šad* znamená šest. Sanskrtský kořen slova daršana je *drś*, což znamená „vidět, zřít“. V tomto smyslu tedy daršana znamená jak vnitřní zření, tak vnější vidění. Šest systémů představuje šest vizí života. Představují způsoby orientace v realitě a cesty k jejímu uchopení.

Tabulka 1: Šad-daršana: šest filozofií života

Filozofie	Zakladatel
sánkhja	Kápila
njája	Gautama
vaišéšika	Kanáda
mímámsa	Džajmini
jóga	Pataňdžali
védánta	Bádarájana

Daršana se překládá jako přímé vnímání nebo též filozofie, což znamená láska k vědění. Daršana není filozofie, filozofie však z ní vzhází. Proto překládáme šad-daršanu jako šest filozofií, které ájurvéda přijala kvůli uzdravení lidstva.

Proč studujeme šad-daršanu? Tři z jejích systémů – *sánkhja*, *njája* a *vaišéšika* – se zabývají převážně materiálním světem. Pokoušejí se pochopit a vysvětlit každodenní prožitky na úrovni

fyzické existence. Největší důležitost připisují poznání fyzického stvoření. Njája se zaměřuje na logické uvažování, pochopení příčiny a následku a zkušeností, které se dají zredukovat na příčinu a následek. Tento systém se také zabývá způsoby a nástroji poznávání a platným věděním.

Vaišéšika se rovněž zaměřuje na fyzický svět, aniž by se zabývala tím, co jej stvořilo a odkud pochází. Je to ve skutečnosti spíše fyzikální model a model částicových interakcí než filozofie spekulativního myšlení. *Sánkhja* oproti tomu prohlašuje, že původem světa se musíme zabývat. Navíc říká, že je důležité pochopit, jak se vzájemně ovlivňuje mikrokosmos a makrokosmos (jak nahoře, tak dole). Fyziologie je v *sánkhje* vyjádřena jako model vyvíjejícího se vědomí. Vědomí je nemateriální povahy a v evolučním schématu se projevuje jako veškerá mnohost a různorodost materiálního stvoření. Trojí paradigma *sánkhji*, *vaišéšiky* a *njáji* tvoří přirozené seskupení umožňující pochopení fyzikálního vesmíru.

Další tři systémy – *jóga*, *mímámsa* a *védánta* – se zabývají pozorováním vnitřní reality za účelem pochopení vnější reality. Z větší míry se zabývají čistou filozofií a již méně je zajímavá pochopení fyzické interakce mezi předměty. Kladou důraz na možnosti našeho vývoje.

Všech šest systémů vede k evolučnímu naplnění a sebeuvědomění. Všechny tyto filozofie mají společný rys: v zásadě se pokoušejí zmírnit bolest a utrpení. Všechny se snaží dovést nás do bodu, kde bolest a utrpení ustávají, a to je z pohledu buddhismu spojuje. Buddhismus a jeho čtyři vznešené pravdy se zabývají právě tímto tématem (viz „Buddhismus“ na straně 49). Studium *šad-daršanu* se snažíme dobrat pochopení toho, „co je“, a zjistit, jaký vztah k této existenci zaujmout, abychom dosáhli sebe-uskutečnění neboli realizace.

Sánkhja

Nejvýznamnějším představitelem filozofie *sánkhji*¹ byl Kápila, jeden z velkých osvícených ršijů. Slovo *sánkhja* pochází z výrazu *sán* a *khja*. *Sán* znamená pravda, *khja* znamená uvědomit si, uskutečnit, poznat, pochopit. *Sánkhja* je filozofií, která

¹ Slovo *sánkhja* v sanskrtu také znamená počítání, výčet. Ve výčtu existuje dvacet čtyři principů stvoření. Zde překládáme *sánkhja* jako „poznat pravdu“.

**Dvacet čtyři principů
stvoření podle sáňhji**

- 1: Prakrti
- 2: Mahád (univerzální inteligence)
Buddhi (individuální intelekt)
- 3: Ahamkára

**Vznikající interakcí sattvy a
radžasů**

- 4: manas
Smyslové schopnosti (džňánendrije):
- 5: sluchová
- 6: hmatová
- 7: zraková
- 8: chuťová
- 9: čichová
- Motorické schopnosti (karméndrije):
- 10: řečová
- 11: uchopovací
- 12: chůze
- 13: rozmnožovací, plození
- 14: vylučovací

**Vznikající interakcí tamasu
a radžasů**

- Předměty smyslového vnímání (tanmátry):
- 15: zvuk (šabda)
 - 16: hmat (sparša)
 - 17: tvar (rúpa)
 - 18: chuť (rasa)
 - 19: pach (gandha)
- Pět prvků (mahábhúty):
- 20: éter (ákáša)
 - 21: vzduch (vájú)
 - 22: oheň (agni)
 - 23: voda (ápas)
 - 24: země (prthiví)

objevuje, rozkrývá a uchopuje pravdu života. Kápila rozlišuje dvacet čtyři principů činných při projevení vesmíru. O každém z těchto principů podrobně pojednáme.

Puruša a Prakrti

První koncept sáňkhjové filozofie, kterým se budeme zabývat, je *Puruša*. *Pur* znamená město, *šeta* znamená dlicí, žijící, existující. *Puruša* je to čisté vědomí, které existuje, žije, bydlí ve městě smyslů. Tělo je městem smyslů. Ke vzniku města dochází seskupením mnoha stavení. Stejně tak i my máme mnoho smyslů – sluchový, hmatový, zrakový, chuťový a čichový – spolu s devíti branami neboli vstupy: sedm z nich se nachází v oblasti hlavy a zbývajících dva jsou řitní a močový otvor.

Ženy mají ještě tři další brány: prsní bradavky a pochvu. Čisté vědomí dlí v tomto městě smyslů. *Puruša* je nejvyšší pravda, nejvyšší léčivá síla, konečné, nejvyšší osvícení, transcendentní stav bytí a existence. *Puruša* je energie a tato energie je pasivním vědomím bez volby, toto vědomí je beztvaré, bezbarvé, nemá žádné vlastnosti a stvoření se aktivně neúčastní. *Purušu* můžeme nazvat čistým vědomím.

Prakrti je prvotní vůle, prvotní hmota, tvůrčí potenciál. *Prakrti* má v poli činnosti tvar, barvu a vlastnosti. Je to uvědomění s volbou, Božská vůle, ta, jež touží stát se mnohostí. Vesmír je dítětem zrozeným z dělohy *Prakrti*, Božské matky. *Prakrti* ve vesmíru tvoří všechny tvary a formy, zatímco *Puruša* je svědek tohoto tvoření. Neexistuje žádná hmota bez energie, avšak energie bez hmoty být může. *Prakrti* nemůže existovat bez *Puruši*. Avšak *Puruša* může být bez *Prakrti*. *Sáňkhja* říká, že *Prakrti* je tvořivost, ženská energie. V lůně *Prakrti* se rodí celý vesmír, proto je *Prakrti* Božskou matkou.

Neprojevený stav *Puruši* a *Prakrti* se nazývá *Brahma*, stav čistého uvědomění, čistého vědomí. Než se *Prakrti* začne projevovat, v bodě splynutí *Puruši* a *Prakrti*, nazývá se *avjakta*, což znamená neprojevená. Jakmile se *Prakrti* projeví, stává se *vjakta*, což je projevení, stvoření. Příčinou celého vesmíru je *Prakrti*, nikoli *Puruša*.

V potenciální energii *Puruši* a tvořivé vůli *Prakrti* nacházíme pochopení vývoje nemateriální energie (*Puruša/Prakrti*, *avjakta*) v jejím materiálním projevu (*vjakta*). Každý krok tohoto procesu představuje činnou sílu neboli další příčinu

projevení. Klíčem k funkcím procesu tvoření podle modelu sánkhji je schéma příčiny a následku. To je zároveň cesta proměny vědomí ve hmotu.

Mahád (tvořivá intelligence)

Puruša a Prakrti se spojují za účelem tvoření. Prakrti si nejprve přítomností Puruši začne být vědoma vědomí a pak stvoří první projev stvoření, což je Mahád. Mahád je si vědom sám sebe. Mahád je nejvyšší intelligence, ta, jež všechno uspořádává, dává na své místo. I každá jednotlivá buňka má inteligenci a spolu s tím i jedinečnou funkci. Kostní buňky si zvolily, že budou využívat vápník, hořčík, zinek a další minerály. Svalové buňky si vybraly bílkoviny. V buňkách je intelligence a správný řád a tento řád je buněčná intelligence.