

*„Život (ájus) je kombinací (samjóga) těla, smyslu, mysli a duše.
Ájurvéda je nejposvátnější věda o životě, prospěšná lidem na tomto světě.“*

Čaraka

CO JE ÁJURVÉDA?

I když v názvu mých předcházejících knih nikdy nebylo slovo ájurvéda, ve všech byla velmi podrobně popsána. Na následujících stránkách se jí budu znovu věnovat, ale pokusím se čtenářům prvních třech knih přinést nové poznatky a pohledy. Některé věci pro vás možná budou opakováním, ale opakování je přece matka moudrosti.

Ájurvéda je tradiční indický systém medicíny starý 5000 let, který se věnuje prevenci i léčení nemocí, vnitřnímu lékařství, které se ústní tradicí předávalo z generace na generaci. Několik knih o ájurvédě pochází z doby 1000 př. n. l., nejznámější je Čakara samhítá, která se zaměřuje právě na vnitřní lékařství. Dalším ájurvédským spisem je Aštanga hrdajam, která je stručnějším shrnutím dřívějších textů, súter. To, co mnohé překvapí, je fakt, že ájurvéda v sobě zahrnuje nejen cestu, jak nemocím předcházet a jak je léčit, ale také v textech najdete informace o operacích, bylinách, astrologii, afrodisiacích, pediatrii, gerontologii a dlouhověkosti.

Vraťme se k tomu, o čem klasické texty pojednávají nejvíce, tedy jak nemoci vznikají, jak si udržet a navrátit vnitřní rovnováhu. Co vše pro to můžeme udělat na úrovni jídla, denního režimu v souladu s fázemi dne, roku, vzhledem k individuální konstituci a věku.

Odpověď na to, co je ájurvéda, najdeme v pochopení významu jednotlivých slov. I když letmý překlad slova ájurvéda je „věda o dlouhověkosti“, není to úplně přesné.







ELEMENT	MÍSTO	VLASTNOSTI
ÉTER	trávicí trakt po celé délce, od úst až po konečník, uši, póry v kostech, kůže, buněčný a mezibuněčný prostor	jasný, lehký, jemný
VZDUCH	píce trávicí trakt (řihání, plyny), uši, klouby, kůže, smysly, mysl	pohyblivý, lehký, studený, drsný, jemný
OHĚŇ	žaludek, tenké střevo, červené krvinky, metabolismus, oči	horký, ostrý, mastný
VODA	sliny, hlen, lymfa, žaludeční šťávy, synoviální tekutina, buněčná tekutina	těžký, chladný, měkký, hladký, slizký
ZEMĚ	ruk, svaly, hmota orgánů, tvrdé části kostí	těžký, hustý, stabilní/ statický

Všechny elementy jsou zastoupeny v každém z nás. Příkladem toho, jak spolu fungují, je například buněčná membrána. Element země dává buňce tvar, buněčná tekutina je element vody. Metabolické procesy regulující buňku řídí element ohně. Za plyny v buňce stojí vzduch a mezibuněčný prostor je éter.

ELEMENT ZEMĚ

Souvisí s oblastí od kolen až po chodidlo a řídí naši stabilitu. Tento element představuje vše, co má v těle pevný tvar, tedy kosti, svaly, tkáně, orgány, kůži...

ELEMENT VODA

Ovlivňuje oblast podbříšku, boků a hýždí. V této oblasti máme tendenci k hromadění tuku a vody.

Na úrovni orgánů souvisí s činností urinogenitálního systému. Tento element ovlivňuje krev, plazmu, moč, pot, sliny, všechny tělesné tekutiny...

ELEMENT OHEŇ

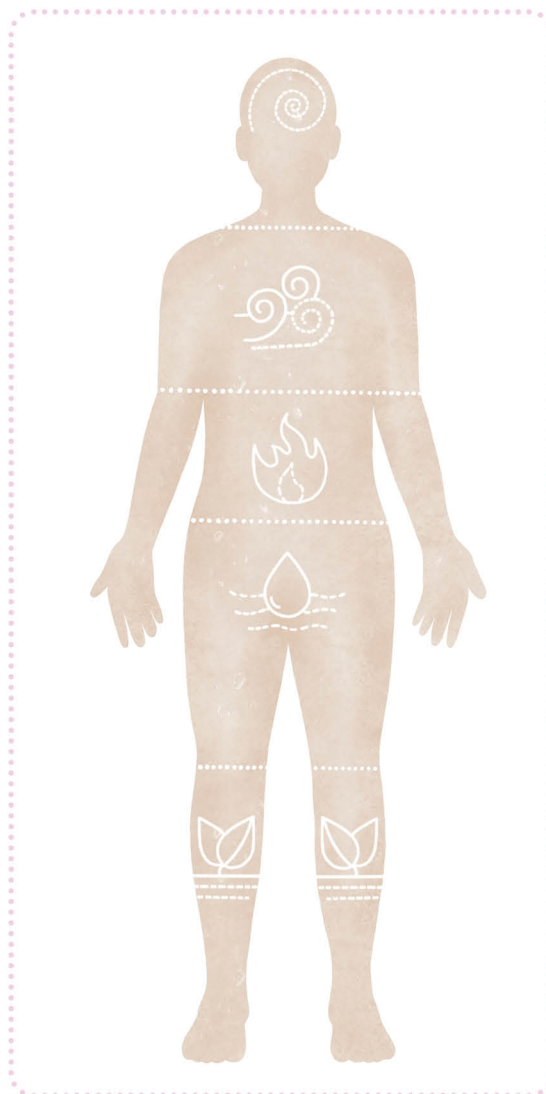
Oblast pupíku, solar plexus, ovlivňuje naše trávení. Souvisí s pocitem hladu, žízně, veškerou aktivitou, vším, co vytváří teplo a vyžaduje vášeň.

ELEMENT VZDUCH

Nachází se v oblasti hrudníku, srdce. Ovlivňuje dýchací a oběhový systém. Vzduch stojí za veškrým pohybem v těle fyzickém, ale i mentálním, např. úsilí...

ELEMENT ÉTER

Sídlí v oblasti hlavy a řídí mysl, smysly a nervový systém. Éter jsou naše emoce, jako je touha, strach, hněv, klam. Je to náš mentální prostor.



Těchto pět elementů dohromady tvoří lidské tělo, kombinace jejich vlastností, funkcí pak tvoří jednotlivé dóši. Než se budeme bavit o jednotlivých dóšách, podíváme se podrobně na jednotlivé vlastnosti, kterých je dvacet. Možná jste již v předchozích knihách narazili na termín dvacet gun. Nyní je zkusíme prozkoumat blíže, protože právě jejich poznání nám pomůže pochopit lépe dóši i jejich harmonizaci.

DVACET VLASTNOSTÍ – GUN

Možná si z jógové praxe vzpomenete na tři guny, tři vlastnosti, které souvisí s naší myslí: rádža, sattva a tamas. Toto jsou jiné vlastnosti, které jsem zmiňovala v souvislosti s jednotlivými elementy, proto pozor, je potřeba je nezaměňovat.

Těchto dvacet vlastností souvisí s projevy elementů v těle. Vzduch je suchý a lehký, voda je těžká a vlhká/mastná. Pokud je tedy někde v těle vzduch, pak cítíte sucho, máte například suchou kůži. Pokud je více elementu vody, pak vnímáte vlhko, mastnotu. Tyto vlastnosti jsou cestou, jak můžeme ovlivňovat rovnováhu v těle.

Jakým způsobem? **Zákonem opačného.**

Ájurvěda vyrovnává nerovnováhu v těle právě zákonem opačného. Tedy tím, že přidáme opačnou vlastnost, dosáhneme snížení. Například pokud mám příliš suchou kůži, oči, stolicí, přidám vlhkost, mastnotu, vynechám věci, které suchost zvyšují, a tím dosáhnou rovnováhy.

Všechny vlastnosti jsou obsaženy v jídle, aktivitách, společností. Nejjednodušší cesta, jak harmonizovat vlastnosti, je přes jídlo. Nad ním máme většinou stoprocentní kontrolu. Na druhém místě jsou aktivity. O některých si rozhodujeme sami, některé musíme dodržovat v rámci například naší pracovní činnosti. Nejtěžší je ovlivnit společnost, ve které se nacházíme. Například pokud pracujete třeba v právnické firmě, prostředí bude rychlé, lidé velmi soutěživí, což jen obtížně změníte. Je tedy zřejmé, že řeč bude hlavně o jídle. Jídlo je cestou terapie. Přes guny a jejich harmonizaci vede cesta k došám a jejich rovnováze.

Dvacet gun se dělí na dvě skupiny, budující/stavební a redukující vlastnosti. Budující jsou ty, které pečují o naše tělo, a redukující ty, které nám ho pomáhají očistit. Cesta k harmonii doš je právě přes správné množství vlastností pečujících a očišťujících ve správný čas.

Pokud se podíváte do tabulky pod textem, leží vlastnosti proti sobě, abychom mohli jednodušeji následovat zákon opačného.

BUDUJÍCÍ - ANABOLICKÉ

těžký
pomalý
chladný
mastný
hladký
hustý/pevný
měkký
stabilní
slizký/zakalený
hrubý/velký

REDUKUJÍCÍ - KATABOLICKÉ

lehký
rychlý/ostrý
horký/teplý
suchý
drsný
tekutý
tvrdý
pohyblivý
jasný
jemný/malý

