

ACHARYA SHUNYA

*Moudrost*  
ÁJURVÉDSKÉHO  
*životního* STYLU

Ucelený recept na optimalizaci zdraví,  
předcházení nemocem a život s vitalitou a radostí





*Moudrost*  
ÁJURVÉDSKÉHO  
*životního* STYLU



AČÁRJA ŠÚNJA  
(ACHARYA SHUNYA)<sup>1</sup>

*Moudrost*  
ÁJURVÉDSKÉHO  
*životního* STYLU

Ucelený recept na optimalizaci zdraví,  
předcházení nemocem a život s vitalitou a radostí

Přeložila Lenka Adamcová



---

<sup>1</sup> Áčárja je titul, jenž znamená „mistr – spirituální učitel žitého védského vědění“. Šúnja je osobní jméno.  
(Pozn. překl.)

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Acharya Shunya

[Ayurveda lifestyle wisdom. Česky]

Moudrost ájurvédkého životního stylu : ucelený recept na optimalizaci zdraví, předcházení nemocem a život s vitalitou a radostí / Acharya Shunya ; z anglického originálu Ayurveda lifestyle wisdom: A complete prescription to optimize your health, prevent disease, and live with vitality and joy ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2019. -- 357 stran  
ISBN 978-80-7500-450-5

615.8(5) \* 159.9.016.1 \* 613 \* 613.2 \* 616-084 \* (035)

- ájurvéda
- mysl a tělo
- životospráva
- zdravá výživa
- péče o zdraví
- prevence onemocnění
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Tato práce je určena výhradně pro osobní růst a vzdělávání. Neměla by být považována za náhradku odborné pomoci nebo lékařských doporučení. Každý pokus o diagnostiku nebo léčení nemoci by měl probíhat pod vedením odborníka na zdravotní péči. Uplatňování postupů a informací obsažených v této knize je dílem rozhodnutí každého čtenáře, který přijímá plnou odpovědnost za své porozumění, interpretace a výsledky. Pokud by čtenář měl jakékoli otázky týkající se vhodnosti kterékoli z procedur nebo preparátů, autorka i vydavatelství důrazně doporučují, aby je konzultoval s některým odborným poradcem na zdravotní péči. Autorka ani vydavatelství nenesou žádnou zodpovědnost za činy nebo rozhodnutí čtenářů.

Áčárja Šúnja (Acharya Shunya)

**Moudrost ájurvédkého životního stylu**

*Ayurveda Lifestyle Wisdom*

Copyright © 2017 by Acharya Shunya

Translation © Lenka Adamcová, 2019

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2019

ISBN 978-80-7500-450-5

*Mému guruovi, mému dědečkovi, mému Bábovi  
za to, že mi předával svou živoucí moudrost s takovou grácií a soucitem.*

*Bába zasadil spirituální semínko toho, kým jsem dnes.*

*Mým mentorům, mé matce a mému otci.*

*Díky jejich důvěře v mé vrozené schopnosti a volání  
mé semínko rozkvetlo do toho, kým jsem dnes.*

*Mému souputníkovi, mému manželovi.*

*Jeho prostřednictvím jsem pochopila smysl spolupráce duší.*

*Moje semínko zesílilo do toho, kým jsem dnes.*

*Mým šiřjům, mým krásným studentům.*

*Prostřednictvím jejich oddaného žití mých učení  
semínko mého poznání přetrvá do zítřka.*

*Tato kniha je pro vás.*

Milí čtenáři,  
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu,  
napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.  
Díky, Vaše nakladatelství



# OBSAH

	Předmluva Dr. Davida Frawleyho ... ix
	Úvod ... xi
SEZNÁMENÍ	Umění ájurvédského životního stylu ... 1
1. KAPITOLA	Ájurvédská věda a spiritualita...23
2. KAPITOLA	Oslava probuzeného nebe ... 51
3. KAPITOLA	Důležitost vyprazdňování ... 87
4. KAPITOLA	Umění přirozeně zářivých úsměvů ... 109
5. KAPITOLA	Požitek z olejování, koupelí, z péče o smysly a z rituálů krásy ... 129
6. KAPITOLA	Příprava posvátných a sezónních jídel ... 173
7. KAPITOLA	Spánek, sex a cvičení ... 215
ZÁVĚREČNÉ SLOVO	Vyslání léčivých záměrů do univerza ... 251
	Poděkování ... 253
DODATEK Č. 1	Seznam receptur ... 255
DODATEK Č. 2	Průvodce zdravým vylučováním ... 257
DODATEK Č. 3	Průvodce zdravím ústní dutiny ... 273
DODATEK Č. 4	Průvodce ájurvédským stravováním ... 283
DODATEK Č. 5	Slovníček sanskrtských pojmů ... 325
	Poznámky ... 329
	Rejstřík ... 341
	O autorce ... 353
	Ohlasy na knihu ... 354



## PŘEDMLUVA DR. DAVIDA FRAWLEYHO

**A**čárja Šúnja je dynamickou a originální učitelkou védských tradic, velmi dobře vyškolená na mnoha úrovních studia u významných tradičních učitelů a svou vlastní rozsáhlou osobní praxí. Sledoval jsem, jak se její studijní a léčebné centrum v průběhu let rozvíjí a vzkvétá v souladu s její důslednou pozorností, zaníceným úsilím a dlouhodobou vizí.

Motivačním ideálem Áčárji Šúnji je globální védské vzdělávání povstávající z pevného základu správného způsobu života podle ájurvédy, které rozvíjí ve Vedika Global, své organizaci a škole. Tento ájurvédský základ pro rozvíjení našich vyšších potenciálů v životě nám předává ve své knize *Moudrost ájurvédského životního stylu*.

Ájurvéda není jen další systém léčení chorob, ale opírá se o hlubokou vnitřní vědu o pozitivním zdraví a přirozeném způsobu života. Ukazuje nám, jak se harmonizovat s větším univerzem v sobě a kolem sebe, se všemi jeho skrytými silami a božskými požehnáními. Zájemem ájurvédy není pouze léčit nemoci, ale optimální pocit pohody pro tělo, mysl a vědomí rozprostírající se od každé jednotlivé buňky našeho těla až do nekonečna.

Lékaře moderní medicíny můžeme přirovnat k hasičům, kteří se snaží uhasit oheň v domě, konkrétně oheň nemoci v domě těla. Ájurvédský lékař nezaujímá pouze takto defenzivní roli – jeho nebo jejím úkolem je naučit vás, jak si v první řadě můžete vybudovat ohnivzdorný dům a udržovat ho v průběhu celého svého života. Tento konstruktivní

a kreativní ájurvédský základ životního stylu je současně ochranný a transformativní.

Ájurvéda nás učí, jak podporovat optimální zdraví a pocit pohody a pečovat o ně, nejen jak likvidovat patogeny. Pomáhá nám probudit naše vlastní inspirace k lepšímu životu, nenabízí nám pouze léky na utlumení. Áčárja Šúnja nám ukazuje tento podrobný ájurvédský návod k vybudování zdravého, kreativního a vědomého způsobu života od správného stravování a pohybové aktivity až po správné myšlení a meditaci.

Áčárja Šúnja nás učí, jak si stanovit svůj jedinečný ájurvédský životní styl a sladit ho se silami přírody tak, jak jsou v nás konkrétně uspořádané a rytmicky se mění. Ájurvédský náhled na tři dóšické typy je jedinečný, silný a v hlavních léčebných systémech rozšířených v dnešní době nemá obdoby.

Ájurvédský systém správného životního stylu a behaviorální medicíny je rozsáhlý, mnoháúrovňový a zahrnuje nejen naši fyzickou realitu, ale také náš jemnohmotný energetický systém a hlubší myšlenkové vzorce. Ájurvéda je medicínou univerzálního života, která je trvalá, nejen pouhým přechodným poblázněním nebo přechodnou fází ve vývoji medicínské vědy. Představuje současně moudrost minulosti a budoucí vývoj vědomí pro náš druh při našem věčném hledání trvalého štěstí a pravdy. *Ájurvédský životní styl* nás jasně a konzistentně provází právě tímto směrem.

Ve své vlastní práci s ájurvédou zdůrazňuju vztah ájurvédy k mysli, k našemu chování a naší každodenní aktivitě. Myslím, že toto

## *Moudrost ájurvédského životního stylu*

je nejdůležitější aspekt ájurvédy, ačkoli její schopnost léčit konkrétní nemoci, obzvláště vážné podstaty, má rovněž přesvědčivou hodnotu.

Ájurvéda zvyšuje současně fyzickou i psychickou imunitu, podporuje dlouhověkost pro tělo jako celek a pro mysl, mozek a nervový systém. Když si uvědomíme, že pocit pohody je důsledkem toho, jak žijeme, dospějeme k lepšímu uznání významného přínosu ájurvédy pro světové zdraví.

Ájurvéda bere moudrost jógy a její filozofii jednoty existence a rozvíjí ji v souvislosti s fyzickým i psychickým zdravím a nemocí. Právě medicínská stránka jógového myšlení a léčení je tím, co mnozí lidé dnes hledají. Jako taková

nás vede k praktikování jógy a meditaci, jimiž se zabývá Šúnja.

Áčárja Šúnja je jednou z průkopnic rozšiřujícího se zastoupení ájurvédy na Západě. Její kniha plní důležitou úlohu. Umožňuje nám ájurvédu pochopit, ocenit a uplatňovat v našem každodenním životě, neboť poskytuje mnoho jednoduchých návodů, které nám mohou pomoci získat kontrolu nad naším zdravím a štěstím.

Ájurvéda nám pomáhá zlepšit si život a ukazuje nám, jak ho žít coby velkolepé dobrodružství s vědomím otevřeným vůči plynutí boží milosti. Áčárja Šúnja nám k tomu poskytuje důležité vedení a praktické nástroje. Vítám její příspěvek k rozrůstající se literatuře o ájurvédě a těším se i na její budoucí příspěví.



## ÚVOD

Každá kniha prochází svou vlastní spirituální cestou, než se narodí, a ani tahle kniha není výjimkou. Přidejte se ke mně na inspirativní transformativní cestě k trvalému zdraví.

**T**ato kniha má potenciál změnit váš zdravotní stav k lepšímu – trvale. Zdraví není jen nějaká možnost, které byste mohli dosáhnout. Je to realita, základní přirozený stav bytí. Zdraví se projeví, jakmile začnete žít v souladu s inteligencí přírody. Takový je příslib ájurvedy, pět tisíc let starého indického systému zdraví a léčení.

Když jsem vyrůstala v Indii, byla jsem svědkem, jak duchovní mistr, jemuž jsem říkala Bábá, připomíná nemocným a trpícím jejich trvale zdravou podstatu. Učil je jednoduchým způsobem, jak se na každodenní bázi sladit s přírodou, a to nějak tajemně podněcovalo mocné uzdravování těla, mysli a duše. Přestože nebyla věnována pozornost příznakům nemoci jako takovým, viděla jsem, jak rakovina mizí, vředy se léčí a chronické deprese ustávají.

Myslím, že jsem si to odůvodňovala tak, že tyto „zázraky“ jsou možné, protože můj učitel je spirituálně realizovaná bytost. Jistě, spirituální přirozenost mého guru byla nepopíratelná. Jak jsem ale rostla a víc toho chápala, uvědomovala jsem si, že klíčovým faktorem byly také Bábovy schopnosti předávat vysoce racionální vědu ájurvédského životního stylu. Jsem velmi ráda, že mi můj učitel předával svůj spirituální přístup společně s vědeckým poznáním, které zahrnuje moudrost ájurvédského životního stylu. Jeho poučení a požehnání na sebe vzaly podobu této knihy, aby stále víc a víc lidí mohlo pro sebe objevovat pravdu o zdraví.

Čtení a realizace poučení obsažených v této knize může být přechodovým rituálem od rutinního života – neboli bez bdělé pozornosti – k mistrovskému žití zahrnujícímu svobodu, jež vychází z přijímání vědomí zdraví, sebeurčení a možnosti proaktivně ovlivňovat vlastní zdraví a pocit pohody dané nám přírodou. Zdraví samotné pak plně a trvale zvrátí paradigma nemoci.

Ájurvéda nabízí v přístupu ke zdraví dvě metodologie. První je preventivní a podpůrná; jejím účelem je chránit a podporovat zdraví za pomoci souboru praktických postupů týkajících se životního stylu. To je přístup „moudrosti“ vyvolávající přirozené vnitřní zdraví známý v sanskrtu jako *svasthya-rakša*. Do každého kroku začleňuje lekce ze spirituálních sesterských věd jógy a védánty.

Druhá metodologie je „regenerační“. Patří do ní zvládnutí nemoci za pomoci bylinných léků, tělesných léčebných technik a dokonce i operativních zákroků (přestože chirurgie už v ájurvédě není aktivním terapeutickým prostředkem). Tato metodologie je v sanskrtu pojmenována *vikára-prašamana*. Oba přístupy jsou v patřičných souvislostech stejně opodstatněné.

V žádném okamžiku se však nesmíme odchýlit od snahy o navození stavu zdraví. Pokud člověk podstupuje léčbu onemocnění pomocí léčiv, aniž by přitom současně věnoval péči zdravému životnímu stylu, stane se jeho tělo velmi rychle bitevním polem. Máme v sobě pramen síly, spirituální pravdu, kterou

musíme ctít; a nikdy se své síly nevzdáváme ve prospěch žádné choroby jen proto, že máme nějaký děsivě znějící stav s neradostnou prognózou. Ve skutečnosti právě v takovou chvíli víc než kdy jindy musíme aktivovat svou latentní zdravou reakci prostřednictvím racionálního životního stylu, který je v souladu s přírodními zákony. Pokud konzumujete léky, východní nebo západní, spojení se zdravým ájurvédou inspirovaným životním stylem uspíší zotavení, a navíc napomůže pocitu pohody.

Vaše tělo je pozoruhodně moudré a disponuje sebeozdravnými mechanismy. „*Trochu víc mi důvěřuj a pomoz mi uzdravit se vlastní silou,*“ vysvětloval mi Bábá. Kromě toho ájurvédský životní styl často bývá sám o sobě dostačující k aktivování latentního „přirozeného zdraví“.

A životní styl je přinejmenším jako evokativní umění: prostupuje naše vědomí zcela novými možnostmi, čím a jak můžeme být a stát se. Životní styl, který nám přináší pocit naplnění a optimismu, bude mít na určité úrovni pozitivní dopad na naše přesvědčení a pocity o univerzu a o nás samotných. Někdy zjistíte, že se během dne usmíváte a nemáte k tomu žádný konkrétní důvod.

Když zkoumáme zdrojovou literaturu ájurvédy sahající od véd (4500 př. n. l.) až do šestnáctého století našeho letopočtu (tedy texty vyvíjející se od vzdálené minulosti stále dál), byla to právě moudrost životního stylu, co v nich zaujímalo ústřední postavení. Řešení nemocí získalo na rostoucí prioritě až v pozdějších textech. Právě takto totiž žili mudrci, kteří nám předali starobylé vědy a originální spirituální přístupy a vědy ájurvédu, jógu, védántu, meditaci, posvátné umění, architekturu, hudbu a tanec! Den za

dnem neohroženě kultivovali oslnivé zdraví jako projev svého božského vědomí. Nežili v trvalém strachu z nemocí. Mysleli na zdraví, prožívali zdraví a těšili se ze zdraví. Není divu, že jejich starobylá učení nabízejí originální moudrost obsahující potenciál pro uzdravení celé naší planety v dnešní době. A i když k těmto moudrým prorokům přišla nemoc (protože rozklad je součástí přirozeného řádu), vyléčili ji (nebo ji přijali) s elegancí a krásou, aniž by celé jejich vědomí zkolabovalo do modu „rozvrácení-otřesení“.

Mnozí ájurvédští praktikové se v současné době bohužel rozhodují nemoc „napravit“ a vyhýbají se časově náročnému vzdělávání pacienta v otázce životního stylu. Občas tyto praktikové disponují akademickými znalostmi principů životního stylu, nikoli však prožitým věděním založeným na osobní zkušenosti, a jsou tudíž sami silně svázaní „vědomím nemoci“, často s přesvědčením o negativních výsledcích, což vždy omezuje šance na uzdravení. Rovněž rádi okamžitě předepisují bylinné léky. Například místo aby vysvětlili pacientovi zásady životního stylu související se zdravým spánkem, velmi často předepisují *Nardostachys jatamansi* (nard pravý, pozn. překl.) jako lék na nespavost. Říkám tomu „předepisovací“ model ájurvédy, velmi podobný přístupu západní medicíny, která přiřazuje léky k příznakům, nezabývá se však otázkou úzce souvisejícího životního stylu. Podporuje to závislost na lécích, nikoli soběstačnost založenou na vedení vyrovnaného života, který je lepší než všechny léky na světě. Já osobně se od tohoto modelu ájurvédy držím stranou.

Tato kniha navrácí učení o moudrosti životního stylu jejich právoplatné místo a obrací svou pozornost na zdraví. Bude tudíž podporou pro běžné lidi, pro vás a pro mě,

protože životní styl nás osvobozuje a dává nám možnost budovat si své vlastní zdraví, ve svém domově, podle vlastních okolností.

### Moje experimenty s vyvoláváním přirozeného zdraví

Můj guru otiskl do mojí duše spirituální semínko nezvratného přesvědčení o samoléčebných a samonápravných mechanismech živého těla. Celý můj život a poselství coby duchovní učitelky se točí kolem této síly, která je ze své podstaty spirituální. Moje vlastní cesta s genetickou poruchou, která mnohé lidi upoutá na invalidní vozík (mě toho ale ušetřila), a moje schopnost bezstarostně snášet vážné následky zranění krku – bez léků proti bolesti nebo chirurgického zákroku, s nadějí v plné uzdravení a odvahou odhodlaně pokračovat v mé životní misi bez ohledu na cokoli – posilují moje přesvědčení, že záměrný a neuspěchaný životní styl s láskou vůči sobě a sladěný s přírodou probouzí v člověku zdraví stejně jako osobní sílu a odvalu.

Stejná myšlenka se stále znovu a znovu potvrzuje nejen v mém osobním životě a soukromé praxi, ale v širším měřítku i prostřednictvím veřejného vyučování, komunitního vzdělávání a wellness iniciativ podnikaných v Kalifornii od roku 2007 prostřednictvím mé neziskové nadace Vedika Global zaměřené na živoucí moudrost ájurvědy, jógy a védánty.

Kvůli potvrzení svého nabytého přesvědčení, že přirozené zdraví je možné vyvolat prostřednictvím pouhého zavedení určitého životního stylu, jsem po více než deset let experimentovala s vytvořením několika kurzů životního stylu bez léků (vedených mými zkušenými absolventy a mnou) a klinik zaměřených

na životní styl v Kalifornii a řízených absolventy mé školy. V obou případech záměrně opomím paradigma řešení nemoci a místo toho se zaměřuju na vyvolávání zdraví těla a mysli prostřednictvím učení o životním stylu plus osobní podpory skrze spojení s nemocí prostým, nadčasovým vyšším Já coby skrytou trvale přítomnou realitou.

Zúčastnit se mohl každý člověk – jakéhokoli věku a konstituce, ať zdravý, nebo nemocný. Nejmladším účastníkům bylo deset let a nejstarším osmdesát! A co jsem zjistila? U všech se projevilo zlepšení! V řádu týdnů začali účastníci kurzů i klienti na klinice uvádět zlepšení pocitu zdraví a pohody. Někteří dokonce zasílali své nejnovější krevní testy nebo jiné klinické výsledky – aniž bychom to od nich požadovali – pro radost ze svých nově nalezených parametrů zdraví.

Mnozí z nich byli také šokovaní. Co se to děje? Jak se k nim zdraví tak rychle a nepozorovaně přikradlo pouze prostřednictvím výuky životního stylu probouzejícího zdraví a zdravých přesvědčení, bez ohledu na léta špatného zdravotního stavu a poté, co to s nimi jejich lékaři vzdali, nebo hůř, co to vzdali oni sami?

Mnozí lidé s počínajícími, chronickými nebo pokročilými chorobami se uzdravovali pouze tím, že ve svém životním stylu uskutečnili změny v hlavních oblastech, jimiž jsou strava (*áhára*), odpočinek a spánek (*nidra*) a sexuální a behaviorální seberegulace (*brahmačarja* a *sadvrta*) v celkovém kontextu předepsaného denního režimu (*dinačarja*) a režimu podle ročních období (*rtučarja*). Postupy zaměřené na životní styl dokonce zlepšily pocit pohody u lidí se smrtelnými chorobami a někteří z nich uváděli, že přežili svou prognózu nebo se alespoň

cítili klidnější až do posledního dne. Bylo to zvláštní a neuvěřitelné.

Vržením světla na zdraví a na vědomí se zázraky, jichž jsem byla svědkem u svého guru Bábby za jeho života, začaly rozrůstat kolem mých iniciativ ohledně zdraví versus nemoci. Byla to mohutná podpora mého vlastního přesvědčení.

Věřila jsem, že jsem něčemu na stopě a že z mých spirituálně ukotvených učení o životním stylu, který vyvolává přirozené zdraví, by mohlo být možné vytvořit měřitelný klinický a také vzdělávací svépomocný model. Možná byl čas prostě se přestat přespříliš zaměřovat na nemoc. Je řešení nemoci pomocí bylin (versus pomocí synteticky vyrobených léků) stále ještě bojem s ní a udržuje nás to v zajetí stavu nemoci? Měníme pouze své lékaře při přechodu od západní medicíny k té východní, ale pokaždé se znovu zacyklíme v dogmatických názorových systémech boje s nemocí, v předpisech a lékařských zprávách? Děsíme stále znovu a znovu sami sebe (nemocí) a zapomínáme na své přirozené dědictví, jímž je zdraví?

Propadáme panice a přiděláváme si víc práce při léčení, místo abychom jednoduše znovu sladili kvalitu svého života se zásadami zdravého životního stylu? Vytvořili jsme obrovské množství mýtů kolem nemoci a jejího vysoce výkonného zdolávání místo vyvolání sladké písně zdraví ze svého niterného zdroje pravdy a světla?

Jsem plně pro moderní léčebné zásahy, pokud jsou nezbytné. Nezastávám se rovněž žádného výhradního přístupu, protože nejmoudřejší cestou je uvážlivé propojování. Zabývám se ale úvahami o tom, zda nepotřebujeme větší, nebo přinejmenším paralelní zaměření na životní styl, který nás výrazným

způsobem podpoří v překonávání nemoci vyvoláním přirozeného zdraví zevnitř. Není přece jen čas začít žít nový příběh?

Dále – a to se týká zejména těch, kdo neochvějně věří v léčiva z přírodních zdrojů coby alternativu k těm farmaceutickým – je potřeba položit si důležitou otázku, zda se nezahlcujeme nadměrným množstvím léčiv jen proto, že jsou z rostlinných zdrojů, a nikoli vyrobená v laboratoři. Mělo by přírodní léčivo být zakončením našeho hledání zdraví? Spokojíme se s tím?

Toto jsou některé z otázek, jež mi přicházely na mysl. Prokletí redukcionismu je naneštěstí tak všudypřítomné, že se nenápadně vplížilo i do pole působnosti spiritualizovaných systémů, jako je ájurvéda. Místo aby byla nahlížena jako systém podporující zdraví, je ájurvéda stále víc a víc vyučována, praktikována a celosvětově propagována jako alternativní systém léčení nemoci. Byliny jsou bezpečnější než předepisované léky, to víme (přestože někdo to může dokonce zpochybňovat), ale veškerá léčiva do určité míry zastírají seberegenační mechanismus těla. Proto jsem přesvědčená, že léčivé byliny musí být předepisovány ve výjimečných případech nebo pouze v pokročilých stavech a nikdy bez doprovodného poučení o nutnosti nastolení zdravého životního stylu.

Podle jednoho botanického průzkumu provedeného v Indii je v současnosti devadesát tři procent léčivých rostlin ohroženo vyhubením.<sup>1</sup> Přesto však vzkvétá jejich neomezený vývoz z Indie a spotřeba po celém světě. U mnoha soudů jsou vedeny spory ohledně patentů na ájurvédské rostlinné výtažky a podstatná většina nároků je soustředěna přímo tady ve Spojených státech (včetně bojů ohledně nýmu a kurkumu). (*Pozn. překl.:*



ným, angl. neem, latinsky azadirachta indica, česky zederach indický). V současnosti téměř každá farmaceutická firma na planetě chce vydělávat na starobylé farmakologické moudrosti. Je šokující, že všechny ájurvédské vzdělávací instituce v Indii a víc a víc organizací vynořujících se po celém světě dál uplatňují léčebné paradigma zaměřené na tyto mizející byliny a s klidem ignorují závažnost tohoto environmentálního problému.

Když přišlo na používání léku na rostlinné bázi, můj učitel zastával ultrakonzervativní, téměř posvátný přístup. I já dávám přednost domácím léčebným prostředkům založeným na koření a potravě, případně používání zahradních bylinek, které si můžeme doma vypěstovat v relativně krátké době. Rovněž považuju za svou odpovědnost hledat rostliny, které nejsou ohrožené, než je použiju pro sebe nebo je předepíšu pacientům. Tomu dávám zásadně přednost před konzumováním a předepisováním divoce rostoucích bylin – z nichž některé potřebují celá desetiletí k růstu a vyzrání.

Čekáme snad nakonec, že naše přírodní prostředí bude hradit úcty za přírodní medicínu? Stále ještě máme čas odložit své mylné pojetí nemoci.

Tato kniha vyplňuje mezeru a propaguje duchovním rozměrem prostoupený a na zdraví zaměřený, environmentálně moudrý, eticky zakořeněný ájurvédský životní styl, aby stále víc a víc lidí mohlo přijímat tyto praktiky do svého života společně s pocitem *dharmy* neboli sociální odpovědnosti vůči naší planetě a jejímu životnímu prostředí.

To, o co se s vámi dělím prostřednictvím této knihy, je možná nejlépe udržovaným tajemstvím lidstva a tato informace pomůže mnoha dalším lidem získat dokonalé zdraví.

Moudrost ájurvédského životního stylu je prověřená a vyzkoušená a je to především ekonomické řešení epidemie široké škály zdravotních problémů spojených s nezdravým životním stylem, jako jsou vysoký tlak, diabetes, dyslipidemie, obezita, kardiovaskulární choroby a psychické, stresem vyvolávané problémy včetně deprese, jimž lidstvo v současnosti čelí.

Jsem ráda, že jsem následovala svůj vnitřní hlas v očekávání zázraku zdraví bez ohledu na to, jak špatná prognóza může být. Děkovně pozdravy, dopisy s vyjádřením uznání, slzy radosti a květiny z vděčnosti jsou nesčetné a stále přicházejí. A nevěřte jen tak mým slovům. Přečtěte si v průběhu této knihy komentáře a příběhy o proměnách od účastníků kurzů a pacientů na klinice.

### **Zdravý životní styl spouští genetické změny – klinická studie**

Dokážete pochopit, jakou radost mi udělalo potvrzení, že to, co jsem se dozvěděla od svého učitele, má odezvu ve vědě o epigenetice, podle níž naše geny nejsou pevně dané, ale jsou proměnlivé a naše prostředí – sestávající z naší každodenní stravy, zvyklostí, myšlenek, kvality vztahů a běžné rutinní péče o sebe – ovlivňuje naše geny v pozitivním i negativním smyslu. To mi okamžitě znělo povědomě a vysvětlilo mi to, proč se u mě neprojevovalo těžké fyzické postižení navzdory mé genetické predispozici. Můj ájurvédský životní styl a pozitivní přesvědčení o zdraví byly na této mé cestě zřejmě mými nejlepšími spojenci.

Studie dr. Deana Ornisha publikovaná v *Proceedings of the National Academy of Sciences* vrhá více světla na dalekosáhlý přínos, jaký pro zdraví účastníků mých kurzů a klientů kliniky

měly na první pohled nepodstatné variace v životním stylu.<sup>2</sup> Jak uvedla agentura Reuters: „V malé studii skupina výzkumníků sledovala třicet mužů s nízkorizikovou rakovinou prostaty, kteří prošli třemi měsíci významných změn v životním stylu. Podle očekávání zhubli, klesla jim hodnota krevního tlaku a došlo u nich k dalším zlepšením ve zdravotním stavu. Výzkumníci ale zjistili zásadnější změny, když porovnali biopsie prostaty před a po těchto změnách v životním stylu. Po třech měsících u těchto mužů došlo ke změnám v aktivitě ve zhruba 500 genech – včetně 48, které byly „zapnuty“ a 453, které byly „vypnuty“. Aktivita genů zabraňujících chorobám se zvýšila, zatímco aktivita genů podporujících vznik chorob včetně těch zapojených do rakoviny prostaty a prsu se zastavila.“<sup>3</sup>

Nemůžeme sice přímo vylepšovat své geny, takto dramatická změna je však možná, když pozitivním způsobem změním svůj život.

### Karma a pokračování spirituálního dědictví

A nakonec bych vám měla říct, že jsem se jednoduše jednoho dne ráno neprobudila a nerozhodla se, že budu šampionkou v moudrosti ájurvédského životního stylu. Věřím, že to byla moje karma neboli můj spirituální osud, co rozhodlo ještě předtím, než jsem se narodila, že napíšu první knihu (svého druhu autoritativní dílo) o moudrosti ájurvédského životního stylu. Žádné jiné knihy (v žádném jazyce) se nezabývají učením o ájurvédském životním stylu do takové hloubky společně se spirituálním, filozofickým a vědeckým kontextem a instrukcemi krok za krokem.

Jsem jednou ze šťastných učitelek narozených do rodiny učitelů s nepřerušenu vzdělávací linií, rodiny, která žila a předávala tuto starobylou moudrost po nespočet roků na pláních severní Indie. Tyto vědomosti jsem si neosvojila pouze na akademické úrovni, ale žila jsem je a stále je žiju.

Co se slova *linie* týče, tak možná v dnešní době zní tajemně, ale tato myšlenka je běžná v Indii, kde po celá staletí byla posvátná a léčebná učení pečlivě předávána z učitele na žáka ve specifickém uzavřeném prostředí školy rodinného stylu zvané *guru-kulam*. Zde bylo vědecké vzdělání předáváno studentovi po dobu minimálně dvanácti let. Já jsem studovala čtrnáct let současně s běžným školním vzděláním a absolvovala jsem jako *áčárja*, což znamená „mistr – spirituální učitel žitého vědeckého vědění, jenž vyučuje nejen slovem, ale i prostřednictvím příkladného chování.“ Můj výcvik byl přísný, mírně řečeno, ale spirituálně nabitý a vždy prožitkový.

Když jsem vyrůstala v Indii, žila a učila se těmto vědomostem v rodině svého učitele, neměla jsem ani tušení, že jednou budu psát tuto knihu pro celosvětovou veřejnost. A přesto se právě tak stalo. Není to až tak výpověď o mém životě, ale spíš veřejné vyjádření díky pro ájurvédu. To, co je pravda, není možné držet příliš dlouho v utajení. Stále víc a víc lidí vyhledává ájurvédský životní styl a těží z jeho transformativní moudrosti.

Doufám, že tato moudrost změní i váš život k lepšímu, stejně jako to udělala s tím mým. První, co musíte udělat, je věřit, že to je možné.

Šúnja

## Umění ájurvédského životního stylu

„**N**euvědomovala jsem si, jak moc jsem nemocná, dokud jsem se neuzdravila.“ Ve dvaaadvaceti letech užívala Brittany Barretová osmnáct pilulek denně – předepsaných medikamentů od lékařů, kteří jí řekli, že s její bolestí toho nemohou příliš dělat a pro vyléčení její nemoci nemohou udělat nic. Byla jí diagnostikována ulcerózní kolitida. „Moje tělo doslova vyžíralo díry samo do sebe,“ vyprávěla, „připadalo mi, jako by můj život byl odsunutý na vedlejší kolej. Přestěhovala jsem se zpátky ke svým rodičům. Byly chvíle, kdy jsem musela zůstat poblíž toalety. Bylo to devastující. Zkoušela jsem si udržovat pozitivní přístup, byla jsem ale paralyzovaná – a v depresi. Navštěvovala jsem podpůrné skupiny, to mě ale uvrhávalo do ještě větší sklíčenosti.“

Po pouhém roce se tato obyvatelka San Francisco Bay Area osvobodila od stavu, který ji kdysi sužoval. Uzdravila se pomocí ájurvédského systému zdraví a léčení, jenž je indickou tradiční a časem prověřenou metodou budování fyzické, mentální a spirituální pohody. Je to způsob stravování, způsob života a způsob přístupu k životu samotnému – a je to ze své podstaty léčivé.

Moudrost ájurvédského životního stylu předávám posledních pětadvacet let a jsem vděčná, že principy načrtnuté v této knize žiju od svého narození. Mým učitelem, mým guruem byl můj dědeček Bábá Ayodhya Nath, proslulý vědecký učitel a léčitel své doby. Linie

nositelů moudrosti sahá v mojí rodině nespočet generací do minulosti až ke svaté *Rgvédě*, nejstaršímu písemnému záznamu moudrosti původem v Indii. Když mi bylo devět let, můj guru mě formálně uvedl do podrobného studia vědy spolu se třemi důležitými soubory vědomostí, které vzešly z vzácné vědy, konkrétně ájurvédy pro trvalé zdraví, jógy pro ryzí mysl a védanty pro povznesení spirituálního vědomí.

Já teď předávám tu samou nadčasovou a transformativní moudrost prostřednictvím tradičního vzdělávacího formátu zvaného gurukulam, v němž autentická učení – vycházející z originálních starobylých textů a z instrukcí od mého gurma (mého dědečka) a naší nepřerušované linie sahající v Indii několik tisíc let do minulosti – ožívají prostřednictvím na příkladu založeného a prožitkového vzdělávání zahrnujícího životní styl, pocit pohody, vaření, stravování, léčení, uvědomování si Boha, meditaci a jógu. Moji žáci se cítí povznesení, klidní, vyrovnaní, šťastnější, zdravější, požehnaní, sebejistí a na cestě sebezdokonalování. Zřejmě ještě důležitější ale je, že se studenti cítí být součástí starobylé tradice a důvěryhodné linie, v níž si připadají přijímaní, podporovaní – a doma.

Nikdy nezapomenu na večer, kdy jsem mluvila o základech moudrosti ájurvédského životního stylu v jednom knihkupectví v Bay Area (oblast Sanfranciského zálivu); uvědomila jsem si, že se dívám na jednu výjimečně krásnou mladou ženu v přední řadě, která seděla, upřeně na mě zírala a po tvářích

se jí kutálely slzy. Viděla jsem, jak doslova hltá každé slovo. Poté se Brittany Barrettová představila a řekla: „Změním svůj život. Budu se věnovat svému zdraví, protože jste mě inspirovala.“ Podnítilo ji poselství, že její churavějící tělo není rozbité, ale je spíše v nerovnováze, a že ať je v těle v nerovnováze cokoli, je možné to do rovnováhy *uvést nazpět*. Bylo to zcela odlišné poselství od toho, co tato ustaraná mladá žena slyšela po celé roky od západní medicíny!

Britt byla dojatá mými slovy a dojatá jsem byla i já – silou jejího záměru. Tu noc se mi o této mladé ženě zdálo. Ve snu jsem ji vzala za ruku a vedla ji k sobě domů do posvátného města Ajódhja v Uttarpradéši v Indii. Právě tam jsem se naučila ájurvédské principy, které vyučuju. Tento sen se ukázal jako do jisté míry prorocký, protože Britt mě skutečně následovala – nikoli do Indie, ale do zkoumání ájurvédy.

O několik týdnů později se Britt zapsala na třídní pobyt v ústraní pro získání kontaktu se svou vlastní *šakti*, neboli „spirituální silou“. Nastolení tohoto spojení ve vlastním nitru člověka je pro ájurvédu zásadní. Přestože na tomto konkrétním retreatu jsem nevyučovala o ájurvédských stravovacích pravidlech, vždy se ujišťuju, jestli se účastníci akce stravují náležitým způsobem a poskytují jim zdravé, vyrovnané pokrmy vařené z čerstvých surovin v souladu s momentálním ročním obdobím. Nepočítala jsem ale s tím, že by si účastníci mohli donést vlastní jídlo, což přesně Britt udělala podle svých představ na základě nashromážděných dezinformací o tom, co „potřebuje“ jíst kvůli svým trávicím problémům. Posadila se k jídelnímu stolu a řekla ostatním účastníkům: „Vaše jídlo vypadá

moc dobře! Škoda, že já musím jíst tohle,“ a vybalila si své jídlo sestávající ze syrového ovoce a jogurtu.

Mylné představy o jídle jsou legrační. Na Západě je jogurt se svými živými kulturami považovaný často za zázračnou potravinu a čerstvé ovoce je vnímáno stejně ryzí jako samotná voda. To ale není pravda. V následujících kapitolách to budu probírat mnohem podrobněji, ale pro tuto chvíli chci jen upozornit na to – jako to udělala jedna z mých starších studentek toho dne vůči Britt – že ovoce a mléčné výrobky je nekompatibilní kombinace potravin a požívané současně jsou pro tělo velmi obtížně stravitelné.

Tehdy si Britt pomyslela: „Ty ženy jsou opravdu milé, ale nemají tušení, o čem to mluví!“ Byla to samozřejmě Britt, kdo nevěděl. A jak by mohla? Lékaři jí řekli, že její strava na ulcerózní kolitidu nemá žádný vliv; bylo jen potřeba, aby brala svých osmnáct prášků denně. V její prospěch hovoří, že Britt vnímala nesprávnost představy, že by jídlo nemělo souviset s trávením. A tak zkoumala různé diety, které našla v médiích. Právě tímto způsobem se dozvěděla o mé přednášce v onom knihkupectví.

Britt odcházela z retreatu se seznamem pěti věcí, které bude každý den dělat:

1. Budit se brzy ráno ve stanovenou dobu.
2. Mít ve svém pokoji oltář a každý den na něj dávat čerstvé květiny.
3. Každé ráno patnáct minut meditovat o svém uzdravení.
4. Přestane jíst (nebo minimalizuje konzumaci) škodlivé potraviny – potraviny vytvářející toxiny, jako je jogurt,

sýr, průmyslově zpracované potraviny a studené potraviny, jako jsou syrové saláty.

5. Bude konzumovat prospěšné potraviny, jako jsou fazolky mungo nebo fazole, domácí ájurvédské podmáslí, přepuštěné máslo nebo *ghí* (ájurvédské přepuštěné máslo) a prospěšné druhy koření, jako je kurkuma, římský kmín, fenykl a zázvor.

Uvedené principy životního stylu a stravování, zejména čtvrtý a pátý bod, jsou probírané podrobněji v následujících kapitolách, tento jednoduchý seznam však Britt postačoval, aby s ním mohla začít pracovat. A to také dělala. Každý den si prošla seznam a brzy si všimla, že její střeva jsou méně problematická a že její nálada se začíná zlepšovat.

Mám pocit, že tento druh proměny je svědectvím o síle ájurvédy. Pouze vlivem pár změn každodenních vzorců v životním stylu se tělo stává dost silným na to, aby se začalo samo uzdravovat. Důvodem je to, že ájurvédské principy a strava působí v souladu s přirozenou inteligencí těla – nikdy proti ní.

Britt, která zaznamenala nepopiratelné zlepšení ve svém zdraví na základě následování pěti jednoduchých pravidel, se zapsala na začátečnický kurz péče o vlastní zdraví v mé škole Vedika Global. Sestavovala jsem tento kurz s představou lidí, jako je právě Britt, aby jim pomohl probudit se do zdraví. Studenti se učí základům ájurvédského životního stylu pod vedením odborníků. Jsou jim poskytnuty základy na podporu zdravého životního stylu a stravovacích návyků. Kromě procházení teorie také při každé lekci vaří zdravá jídla podle nadčasových receptů, jež léčí vždy, když jsou konzumována. Tím, že se studenti naučí

těmto dovednostem, jsou pak schopni probudit v sobě vlastní samoléčbu. Dopadlo to tak, že Britt byla inspirována k dalšímu studiu.

Ke konci prvního roku studia u mě Brittina ulcerózní kolitida v podstatě zmizela a ona byla zcela bez příznaků. Mohla také přestat užívat předepsaná antidepresiva, která užívala od svých šestnácti let, a dokážete si představit, jak hrdá byla, že se těchto okovů zbavila!

Co začalo jako rok samoléčby, proměnilo se v neuhasitelnou žížeň po poznání této magické vědy! Britt pak dokončila tříletý praktikantský výcvik u mě a od roku 2012 sama pracuje s klienty, poskytuje jim rady a předává jim seznam pěti každodenních pravidel, jenž je velmi podobný tomu, který kdysi sama dostala.

Silně osobní a hluboce obohacující styl mého tradičního výcviku gurukulam (spirituálně transformativní vzdělávací proces založený na starobylých védách) okamžitě a nezvratně prohlubuje sebeuvědomění. Cesta Britt přesáhla z oblasti studia do reálného života, do živoucího, dýchajícího ponoření v moudrosti ájurvédského životního stylu pod mým pozorným dohledem, a to v ní vybudovalo hluboké sebeuvědomění. Krok za krokem Britt změnila své zdraví, a když toho dosáhla, zrála emocionálně a spirituálně, až byla připravena vrátit se zpátky do společnosti. Dnes je uváděna jako specialista na oblíbených blogových stránkách a v časopisech a je v procesu přípravy televizní show o léčení pomocí stravy. Britt přešla od sklíčenosti k naději, od izolace ke spojení a stala se světlem pro svou komunitu svým jedinečným způsobem. A moudrost ájurvédského životního stylu jí přitom úspěšně poskytuje pevnou oporu na každém kroku. Když jsem svědkem, jak moje studentka rozdává ze zdroje vědění, které

získala, moje srdce přetéká vděčností. Znovu a znovu se klaním před velkými mudrci, *ršii*, kteří nám nezištně předali toto neocenitelné vědění ájurvédy. Děkuji svému hlavnímu učiteli Bábovi Ayodhya Nathovi, jenž předal tento poklad mně, přesně a bez zkracování postupů, spolu s jistotou, že zdravé tělo, mysl a duše jsou naším vrozeným stavem, naším lidským přirozeným právem.

Z toho nejšířšího úhlu pohledu je příroda tím největším učitelem ze všech. Právě příroda nás vyzývá, abychom se vrátili domů k ní následováním technik ájurvédského životního stylu, jež nejsou ničím jiným než projevy přírodních zákonů kosmu. Ájurvédská moudrost nám připomíná, že celý náš život je příležitostí činit přirozená, a přesto náročná rozhodnutí, která nás uvedou do rovnováhy a probudí hlubokou spirituální harmonii přebývajících v našem nitru.

Prozkoumejme teď živoucí moudrost a praktiky ájurvédského životního stylu, jež změnily život této mladé ženy. Třeba i vám prospěje, když ájurvédský životní styl přijmete!

### **Ájurvéda: cesta k seberealizaci**

Říká se, že před nějakými pěti tisíci lety byla Indie domovem spirituálně vyspělých bytostí, kterými byli *ršiové* neboli mudrci ájurvédy. Po dlouhém spirituálním hledání a nespočetných letech meditací tyto velké duše povznesly své vědomí do bodu, kdy dokázaly přijímat speciální léčebnou moudrost známou jako ájurvéda. Toto sanskrtské slovo se překládá jako „poznání života či vědění o životě“.

Abychom se zbavili utrpení postihující tělo, mysl a duši, nepotřebujeme žádnou specializovanou techniku pro boj s nemocí

(a „ne-mocí“). Potřebujeme však pozitivní povědomí o životě a o tom, jakým způsobem ho vést, abychom v každém okamžiku prožívali soulad s přírodou, která je zároveň naším zdrojem i cílem.

Ájurvéda je tedy vědou uvědomělého žití, jež vznikla ve starověké Indii a vzkvétá v moderní Indii a rozšiřuje svůj vliv po celém světě. Ájurvéda vyučuje takový životní styl, který, pokud ho člověk žije, předchází nemocem a optimalizuje zdraví a pocit pohody.

Ájurvéda se v jednom širokém záběru zabývá tělem, myslí i duchem. Obnovuje naději a celistvost jemným a konstruktivním způsobem. Místo aby bojovala s nemocí, otevírá nás naší vlastní přirozené celistvosti. Ájurvédské principy nám připomínají, že jsme stvoření nadaná schopností samoléčby a že si můžeme udržovat – nebo znovu získat – zdraví tak, že se rozhodneme pro léčivou stravu, vyrovnaný životní styl a vnitřní klid.

### **Brány k pozitivní změně**

Ájurvéda jsou zaznamenané vhledy vizionářských, spirituálně inspirovaných, nekonvenčních vědců, *ršiu*, kteří prožívali intenzivní komunikaci s transcendentními realitami života. Dalo by se říct, že tito mudrci byli prvotními průzkumníky, kteří objevili ájurvédu a poskytli ji k používání zbytku lidstva.

Ájurvédští mudrci velmi hluboce zkoumali přírodu, meditovali o jejích rytmických změnách – dnech, ročních obdobích, fázích života od zrození, přes stárnutí ke smrti. Dospěli k závěru, že změna je sice podstatou života, na tyto změny je však možné se šikovně adaptovat, a tím získat trvalé zdraví. Rovnováha v naší adaptaci na změny znamená zdraví a absence rovnováhy se vysvětluje



jako špatné zdraví neboli nemoc. Tato učení byla v průběhu času zakódována do významné ájurvédské vědy.

Přirozená moudrost, kterou lidstvo kdysi disponovalo, když jsme žili blízko přírodě, byla kolektivně zapomenuta. Není to ničí chyba. Urbanizace naší přírodní krajiny nás donutila zapomenout na přírodu a odcizit se jí. Za to platí lidstvo velkou daň. Bohudíků nám však ájurvéda připomíná, že se nemáme čeho bát, protože neexistuje nic takového jako trvalé poškození. Dokud jsme naživu, můžeme přijmout nová přesvědčení, jež zplodí neotřelá rozhodnutí a sklídí nové ovoce. Nové začátky jsou esencí života.

Ájurvéda nás ujišťuje, že změny v přírodě jsou ve skutečnosti branami skýtajícími příležitost pro hlubší splynutí s esencí života a trvalého zdraví, jež je naší skutečnou podstatou. Průchod těmito branami však vyžaduje životní moudrost a sladění s přírodou. Mudrci proto učí lidstvo možná jeho první lekci o tom, jak si v první řadě najít své místo a cestu v přírodě a vztah k ní prostřednictvím důmyslně vedeného životního stylu.

### **Celkové zdraví zahrnuje materiální i spirituální stránku**

*Rgvéda*, nejstarší indické písmo a zdroj indického nahlížení na svět, prohlašuje: „Pravda je jediná: moudří ji nazývají mnoha jmény.“<sup>41</sup>

Toto je značně liberální pohled. Pravda přesně proto, že je to pravda, nepotřebuje být uměle rozbíjena na oblasti existence a fungování – jedna pravda pro vnější svět, který je územím vědce, a jedna pravda pro vnitřní svět, jenž je cílem mystika. Pravda je ve skutečnosti jedna, neviditelná a nezpochybnitelná – a živá bytost je dokonalým místem

setkání materiální a spirituální dimenze pravdy. V ájurvédě je tato pravda označována jako *satjam*.

Proto je ájurvéda jedinečnou medicínskou vědou přesahující hranice vědeckého nebo fyzického realismu (materialismu), který prohlašuje, že pouze hmota je skutečná a že vše ostatní je pouhým výplodem představivosti. Ájurvéda není omezená ani na spirituální idealismus. Spíše se jedná o moudrou směsici materiálního a spirituálního z hlediska jak relevantních úrovní chápání, tak léčení. Ájurvéda nabízí vysoce kreativní a originální chápání lidské roviny existence a jejich výzev pro zdraví z pohledu materiálního i spirituálního.

To je důvodem, proč nás ájurvéda nenuťte sebe samé zaškatulkovat jako stoprocentně spirituální, nebo stoprocentně materiální entity. Ájurvéda v sobě zahrnuje obě paradigma, neboť uznává multidimenzionální charakter naší existence. Tato pozice je přinejmenším zralá a o pět tisíc let předběhla svou dobu. Překračuje názory a rozdíly a poskytuje všezahrnující aspekt pro nás všechny. Ájurvédští mudrci byli hluboce spirituálně založení, byli ale rovněž oddaní vědecké důslednosti a metodologii. A právě díky tomu byli tito mudrci schopni nashromáždit nejvyšší transcendentální pravdu nacházející se ve světě hmoty a současně tento svět přesahující.

Ájurvéda je zároveň laskavým, pečujícím, mateřským, léčivým uměním – způsobem života v souladu s přírodou a se spirituální esencí lidského rodu – a účinným, věcným, metodickým způsobem korigování, vyrovnávání a upevňování zdraví prostřednictvím ochrany dobrého zdravotního stavu, předcházení nemocem a jejich řešení. Ájurvéda překračuje dogma a chápe a zdůrazňuje fakt, že život není možné pochopit na základě pouze

jednoho souboru mechanismů nebo teorií. Proto ájurvéda zahrnuje celou škálu konceptů a strategií celkového zdraví.

### **Studium starých, ale stále platných principů ájurvédy**

Základní principy ájurvédy obstály ve zkoušce času. Používají se dnes v jednadvacátém století, stejně jako byly používány v dávných dobách. Přežití ájurvédy je živoucím svědectvím o úspěšných výsledcích jejích vědeckých učenců. Ájurvédské koncepty přinášely v průběhu doby stabilní a někdy ohromující výsledky. Tato kniha vplétá ty samé věčné principy do učení o životním stylu. Techniky a postupy, s nimiž se v této knize setkáte, prošly zkouškou času. Byly platné tehdy, jsou platné dnes a budou platné i zítra.

Mám to štěstí, že jsem studovala u soubodého ájurvédského mudrce, svého dědečka a učitele Báby Ayodhya Natha, jehož jednoduše označuju jako Bábá. Bábá je rovněž titul používaný v celé Indii pro označování svatých lidí. Možná jsou tito mystikové, mudrci a vizionáři známí jako Bábá, protože jsou kolektivně považováni za indické spirituální stařešiny.

Bábá se narodil v roce 1900 v severní Indii do rodiny proslulého hinduistického světce a jogína s nepřerušenou linií sahající nespočet let do minulosti. Bábá překonal v raném dětství nemoc a následně prožil devadesát výjimečně zdravých let, kdy působil na svou komunitu svým spirituálním vyzářováním, charismatickými vůdcovskými schopnostmi, hlubokou znalostí véd a společenskou službou. Ve svých formativních letech jsem žila se svým Bábou a naší širokou rodinou v našem domě po předcích postaveném Bábovým

pradědečkem ve svatém městě Ajódhja v severní Indii, proslulém králem Rámou, který je považovaný za převtělení pána Višnu, jenž se tam podle starobylého hinduistického eposu Rámájany narodil. Takže se i v dnešní době jedná o poutní místo pro miliony lidí.

V průběhu let mi Bábá předával spirituální moudrost véd a započal moji iniciaci do transformativní moudrosti souvisejících upanišad a Bhagavadgíty, dvou nejposvátnějších védských textů vykládajících výjimečnou, univerzální spirituální filozofii (známou jako *advaita-védánta*) vyučující seberealizaci (*mukti*), která je tímtéž jako realizace Boha (*mókša*). Jeho vyučování ájurvédy bylo skutečně klasické, založené na stěžejních textech, osobní, praktické, a přesto poetické a současně vznešené. Bábovo intenzivní, neochvějné přesvědčení ve vrozenou inteligenci živého těla umožňující mu uzdravovat samo sebe (za pomoci Matky Přírody) se stalo i mým ústředním přesvědčením. Dodnes se mohu podívat na umírajícího člověka, a místo abych se cítila zdrcená, spojím se s tím, co je v této bytosti vitální a úžasné i v tomto terminálním stadiu. A často se také začnou odehrávat takzvané „medicínské zázraky“. Bábá mi říkal: „*Nikdy neztrácej naději, protože beznadějí je nemoc, která předchází všem příznakům.*“

Bábova nekonvenční osobnost, klidná přítomnost, trvalý stav božského vědomí a hluboká učení působily na mou duši hlouběji, než co jsem si byla v tehdejší raném věku schopná uvědomovat. Moje nejdůležitější vzdělávání se odehrávalo prostřednictvím pozorování duchovně realizované bytosti. Přihlížela jsem, jak Bábá čelí vzestupům a pádům svého vlastního života – a jak se na ně rozhodoval reagovat z pozice vnitřního klidu kultivované prostřednictvím oddaného umění života



inspirovaného ájurvédou. Naslouchala jsem Bábovým moudrým slovům ještě předtím, než jsem byla schopná jim plně porozumět. Trvalo mi zbytek mého života pochopit a integrovat dopad cenného daru poznání, který Bábá předal mojí duši. Moje tělo a mysl byly dětské, moje duše však byla zjevně připravená tuto moudrost přijímat. V důsledku toho se můj dnešní život učitelky a představitelky ájurvédy točí kolem rozhovorů měnících paradigmat, které jsem vedla s mým Bábou.

Jsem přesvědčená, že přímý vztah mezi učitelem a žákem je speciální a potenciálně kvalitnější než kterýkoli akademický, na testech a hodnocení založený systém, co se týče spiritualizovaných věd, jako je ájurvéda, jóga a védánta. Tento personalizovaný proces výcviku umožňuje důkladný přenos vědomostí, zkušeností a odborných znalostí – ústředních záležitostí, na nichž je moudrost založena – které není možné předat jinak než prostřednictvím určitého druhu učňovství, tváří v tvář, bok po boku, jak probíhalo působení na moji duši po desetiletí, kdy jsem se učila od svého gurma Báby.

To byl hlavní způsob, jak bylo vědecké vědění předáváno od počátku indické civilizace, dokud společenské, politické a vzdělávací struktury nezačaly tento systém rozkládat prostřednictvím četných invazí, a nakonec ve dvanáctém století nastoupilo muslimské právo. Poté kolonizační pokusy Portugalců a Francouzů následované nastolením britské imperiální vlády, k němuž došlo v roce 1857, pouze dále ničily tento původní a vysoce spiritualizovaný vzdělávací proces. Měla jsem velké štěstí, že jsem se dostala ke studiu v jedné z několika zbývajících základních institucí takto exkluzivního vzdělávání. Systém gukulamu je tedy starý způsob, nikoli nová cesta vzdělávání, jen není v současné době až tak běžný.

Vím, že mě Bábova duše provází při psaní této knihy. Prostřednictvím těchto stránek vám předám jeho hluboká učení o životním stylu. V průběhu knihy se s vámi podělím o některé své rozhovory s ním a o moje první náhledy na ájurvédské principy, které jsem získávala tradičním způsobem, při sezení u nohou mistra.



Jednou večer, když jsme s Bábou seděli v domě a pozorovali monzunový liják venku, Bábá řekl: „Šúnjo, ve tvém těle leží ukrytá vzácná a mocná schopnost regenerace.“ Toho roku přišel monzun po velikém zpoždění. Všechno v severní Indii vyschlo na prach. I v naší oblíbené řece, široké Saraju protékající městem, bylo tak málo vody, že moji starší bratřenci ji dokázali téměř celou cestu na druhou stranu přebrodit. Té noci nám nebesa nečekaně prokázala laskavost a my jsme poslouchali, jak déšť buší do země téměř divoce, jako by tím kompenzoval ztracený čas. Nebe dramaticky osvětlovaly blesky šlehající po celém obzoru. Zlověstné a gigantické mraky burácely ohlušujícím rachotem nad naším domem.

V mém rodném městě vždy, když se začaly kupit bouřkové mraky a začal burácet hrom, jsme my děti nadšeně křičely, navzájem se vyzývaly k cákání

v kalužích a probíhaly úzkými uličkami s křikem: „*Bářiš áji! Bářiš áji!*“ („Děšť přichází!!), jako by naši sousedi mohli nějak přehlédnout podívanou v podobě obrovské bouřky, kdybychom je na to neupozornily.

Pávi, kterých v tomto městě na řece žily stovky, rozprostírali majestátně své nádherné peří na střechách a březích řeky a prováděli v dešti svůj nadpozemský tanec, který v nás každý rok vyvolával pocit okouzlení. Vzpomínám si, že ten večer jsem byla trochu unesená zvukem a divokostí přírody. Přemýšlela jsem, jak se v tom blýskání daří naší rodinné krávě Nandini. Kravský chlév byl teplý a suchý, nevydělá jí ale všechen ten rachot? Neměla bych ji vzít také k Bábovi? Byly jí konec konců teprve dva roky a mně bylo osm, a tak jsem se o ni jako jakákoli starší sestra často bála.

Později toho večera mi Bábá vyprávěl o mocných bouřkových bozích, o nezastavitelných duchách, kteří „vyprazdňují struky nebe“ a přinášejí životodárný déšť zemi. Tyto neviditelné síly známé ve védách jako *Marutové* důvěrně znají mocné léčivé byliny, které rostou na vysokých vrcholcích hor nebo hluboko pod hladinou vzdouvajících se řek. „Takové výjimečné elementy a jevy přírody označujeme jako *dévy* nebo *dévata*.“ Tím říkal, že jsou to bohové nebo božští.

„Proč to je smysluplné?“ Bábá se zeptal způsobem, jakým to dělal, když měl v úmyslu doplnit odpověď z některého védského textu, což také následně udělal: „Poznáním hrsti země nastává poznání všech zemských částic. Věda nám odhaluje, že Nejvyšší Skutečnost, Brahman, ryzí božské vědomí, je podstatou všech bytostí, všech světů a všech bohů – a poznáním tohoto už nic jiného nezůstává k poznání. Pro mysl, jež byla iniciována do tohoto makro-chápání božství, rozličné formy přírody – pět elementů (éter, oheň, vzduch, voda, země), stejně jako hvězdy, slunce, měsíc, mraky, déšť, bouře, řeky, hory, planety a samozřejmě naše milovaná mateřská planeta Země – jsou všechny odhalovány jako identické se společnou všeobecnou pravdou naší existence. Toto jsou skutečně osvícené formy v rámci všeobecné sítě božského vědomí.“

„Vidíš, Šúnjo,“ řekl, „jak nám věda poskytuje originální pohled na jedinnost i uprostřed mnohosti našich prožitků. Neexistuje žádná spousta ani hierarchie bohů. Je pouze poznání všudypřítomné jedinosti a posvátnosti.“

Líbilo se mi jeho sdělení, že žijeme ve světě plném dévů. Přestože já jsem neměla ten večer slova pro vyjádření učení mého Báby, tak zatímco *Marutové* smáčeli můj domov, můj Bábá převáděl do slov mou vlastní spirituální intuici. Vyjádřil prožitek posvátnosti v každém zákoutí a skulině naší existence. Cítil to neustále, i když já jsem to byla schopna vyjádřit slovy až o mnoho let později.

Každé ráno jsem si užívala brouzdání v řece Saraju. „Ona je moje absolutně nejoblíbenější déví,“ usoudila jsem ve svém osmiletém srdci. Byl tam také náš starý strom pipal, známý rovněž jako strom bódhi, pod nímž Buddha

Gautama dosáhl osvícení. Moje matka každé ráno zpívala speciální védský hymnus Ašvattha Vrkaš Stótram tomuto posvátnému stromu Hindů evokující bezpočet jeho požehnání. Bylo mi řečeno, že pod jeho hustým listovým meditovali moji četní vážení předci – mudrcové počínaje rším Vašištou z Ajódhji – a my jsme k němu vždy přistupovali se slovy *vrkaš radžaja namaharkša radžaja namaha*, což znamená „klaním se dévovi stromů“. Kromě toho to byl můj oblíbený strom na šplhání. V podstatě byl můj vlastní seznam dévů nekončící. Byla jsem za tyto dévy vděčná a jejich existence a můj pocit propojenosti se vším mě uklidňovaly.

Uprostřed dramatického blýskání a naší evokativní konverzace o bozích a bohyních jsme seděli v poklidu a usrkávali teplý nápoj vyrobený z mléka od Nandini. Matka do něj přidávala šafrán, kurkumu a další byliny podle Bábova léčivého receptu. Bábá dál mluvil svým tichým a uklidňujícím hlasem – a jeho hlas i jeho slova odnášely můj strach z bouřkových mraků. Vysvětloval, že i když jsou divocí a jejich vůle často bývá téměř démonická, jsou Marutové ve skutečnosti božskými léčiteli. To, co dělají, je prospěšné pro vše žijící na Zemi. Lidské bytosti, zvířata a rostliny by chřadly a zahynuly, kdyby Marutové nedonutili mraky pustit vodu a zaplavovat naši planetu životodárnou vláhou. „Uvidíš, Šúnjo,“ řekl Bábá, „že brzy bude všechno zelené, vlhké a plné mízy.“

Když Bábá popisoval „božské léčitele“ přírody, v mém srdci se vzedmula vlna radosti spolu s touhou poděkovat nahlas burácejícím Marutům, ale ostře kořeněné mléko zaplavující moje ústa mě místo toho přimělo polknout. Byla jsem potichu a naslouchala Bábovi. Moje dětská mysl nevěděla, jestli je to čas vyprávění příběhů, nebo čas vyučování, protože s mým Bábou to často bývalo jedno a totéž. Věděla jsem jenom, že je to cosi důležitého, něco, o čem budu jednou potřebovat povědět celému světu.

Mluvil pak o tom, jak naše vyprahlá a vyschlá Země, vyčerpaná horkem spalujícího léta, je obnovována do vlhkosti a zelené hojnosti. Věděla jsem, že druhý den cestou do školy najdu drobné květiny a trávu a byliny, které tam den předtím nebyly. Přes noc nehostinná krajina obrazí životem a barevnou nádherou.

A to se také stalo, protože deště jsou posly života a příslibem kontinuity, bylin, plodnosti, hojné úrody, zdraví a štěstí pro všechny. Kruh léčení stále pokračuje a nezastaví se.

„Coby lidské bytosti,“ povídal Bábá, „i my můžeme být omlazeni. Potřebujeme uvědoměle používat specifické božské ingredience.“ Tím měl dědeček na mysli speciální potraviny a byliny, které mají pouze jednu dharmu (účel), a tou je omlazovat. Když deště omlazují Zemi, kterákoli část těla ošetřená těmito posvátnými a přírodními léčivy, může být také omlazena. Budeme překypovat zdravím ve vsi jeho úžasnosti stejným způsobem, jako Země propuká novým životem s obdobím dešťů. To je přírodní zákon. 🌿

Takže té bouřlivé noci před dávnou dobou mě Bábá poučil o velkolepém stavu zdraví, který je plně dostupný pro každou lidskou bytost. Pokud ctíme a očekáváme tento výjimečný stav zdraví, bude se u nás projevovat. Naše vlastní přirozené zdraví je o hodně víc než jen absence nemoci, o niž usiluje západní medicína. Je to hojný, plodný, vzkvétající a překypující stav pohody a zdraví.

Nikdy nepodceňujte fyzické tělo. Nese v sobě obrovskou sílu, která je ve vás ukrytá v latentní podobě, abyste ji objevili a ujali se jí. Když se necítíte dobře, nikdy se nedívejte pouze na svou nemoc, nepropadejte únavě na srdci a na duchu a nevzdávejte to. Uvědomte si, že vaše tělo je polem léčebného potenciálu. Vaše tělo je také jako Země, kde dřímají semínka zdraví a trpělivě čekají na déšť. Podobně jako monzunové květiny vaše tělo prostě čeká, až mu dáte jen trošku lásky, a neviditelný potenciál se realizuje v podobě květů zdraví. Poznejte úžasnou regenerační sílu svého těla, sílu, která existuje ve všech jeho tkáních a v každé jeho jednotlivé buňce. Když jen dostane šanci – se správnou stravou a pozitivními životními podmínkami – chce se tělo samo léčit.

Smrt je jistá, ale jak učím své studenty, nemoc je otázkou volby. Nerodíme se nedostateční; jsme dokonalí takoví, jací jsme, jak jsme uzpůsobení. Život není zítra nebo včera; život je dnes, tady a teď ve volbách, které činíme v přítomném okamžiku. Toto zjištění je nejdůležitější. Tento posun v našem vědomí – od boje s nemocí ke zhodnocení našich rozhodnutí týkajících se životního stylu – nás může dovést k magickému ovoci skutečného a trvalého zdraví a pohody z našeho nitra.

Síla k vlastní proměně na všech úrovních – těla, mysli a duše – je příslibem ájurvédy. Mudrci, kteří vytvořili ájurvédu, byli pohlceni

tématem zkoumání přirozené inteligence těla, jeho vrozené schopnosti odolávat opotřebením životem. Když vědomě kultivujeme zdraví prostřednictvím vědomých postupů a omlazující potravy a léčiv, naše tělo může projít transformací. Můžeme prožívat stav zdraví pulzující pohodou, energií a plynutím. To je ájurvéda.

### Definice ájurvédy

Pojem *ájurvéda* je sebedefinující. *Áju* označuje „život“ a *véda* označuje „vědění“. Ájurvéda zpracovává „vědění o životě“ jako celek; prostřednictvím jejího jména se objasňuje široký záběr ájurvédy jako vědy. Ájurvéda by tedy neměla být vnímána pouze jako další přírodní systém „boje“ s nemocí. Ájurvéda v první řadě odmítá nastavení mysli založené na nemoci a prosazuje vitální a radostné vědomí zdraví tím, že obohacuje kvalitu našeho života. Ájurvéda to dělá tak, že nás žádá, abychom se rozhodli pro opatření podporující naše zdraví a pocit pohody, jako je konzumace čisté, čerstvé, vařené stravy, a osvojili si každodenní a sezónní rituály. Proslulý ájurvédský mudrc známý jako rši Sušruta neboli mudrc Sušruta, o němž se předpokládá, že žil v prvním až druhém století, je považovaný za otce holistické chirurgie v ájurvédě a také za autora jednoho z nejdůležitějších pojednání o tomto tématu. Přišel s nádhernou definicí zdraví, jež dokládá skutečně široké vnímání této prastaré terapeutické metody. Podle mudrce Sušruty je zdravý ten člověk, který se těší rovnováze v základních fyziologických faktorech – včetně tří *dóš* (*váta*, *pitta*, *kapha*, jimž se budu podrobně věnovat později) – a také stabilitě v trávicích a metabolických procesech,

pevnosti biologických tkání a účinnosti procesu vyměšování. Když jsou schopnosti smyslového vnímání, mysli a intelektu takového člověka v harmonii s vnitřním Já známým jako *átman*, je dosaženo *svastha* neboli optimálního stavu zdraví.<sup>2</sup>

V ájurvédě je tedy zdraví stavem, který je důsledkem rovnováhy fyzického těla, smyslů, psychiky a ducha. Definice zdraví podle ájurvédy – možná nejstarší definice zdraví, kterou známe z nějakého systematického léčebného modelu – sahá daleko za rámec definice zdraví podle západní medicíny, která zní „absence nemoci“.

Světová zdravotnická organizace (The World Health Organization, WHO) tuto západní definici dále rozvíjí: „Zdraví je stavem kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nikoli pouze absencí nemocí nebo nemohoucnosti.“<sup>3</sup> WHO ale do své definice ještě nezačlenila spirituální dimenzi, proto je definice ájurvédy širší.

Ájurvédská medicína přistupuje ke zdraví lidských bytostí ve všech našich čtených dimenzích: nejen v těle a mysli, ale také v duši. Prostřednictvím ájurvédy můžeme doufat v získání zdraví a pocitu pohody v celé naší spletnosti, tedy v oblasti fyzické (*šarírika*), mentální (*mánasika*), smyslové (*airndrika*), sociální (*samadžika*) a samozřejmě i spirituální (*ádhjámika*).

V ájurvédě jsou všechny naše prožitky hodnotné a uznávané, každý bez rozdílu. V ájurvédě nejsme žádné rozdělené orgány, struktury a funkce. Jsme víc než naše jednotlivé části; jsme celek. Jsme ve všem a vše je v nás. A nejsou to jen moje slova; jsou to učení dávných mudrců ájurvédy.

V současnosti se vede spousta diskusí o hodnotě vnímání, diagnostikování a léčení

pacientů holisticky, celostně, ale už před tisíci lety ájurvéda vyvinula plně praktický a využitelný systém ke zrealizování těchto holistických ideálů ve zdraví včetně vzájemných vztahů zdraví se životním prostředím, společností a kulturou.

Uvedu vám příklad. Muž jménem Duncan přišel do Vedika Global a hledal vysvobození od příznaků, jimiž trpěl – a místo toho našel *svastha*, stav hlubokého zdraví vyznačující se vnitřní svobodou a naplněním, což byl prožitek tak intenzivní a radostný, že tento muž prohlásil: „Díky ájurvédě mám pocit, jako bych vyhrál miliardu dolarů!“ Vyvolávají ve vás návštěvy v ordinaci lékařů takové výbuchy radosti?

---

### **DÍKY ÁJURVÉDĚ MÁM POCIT, JAKO BYCH VYHRÁL MILIARDU DOLARŮ**

Duncan přišel do Vedika Global na základní kurz ájurvédské péče o vlastní zdraví pro začátečníky. To bylo před čtyřmi roky. Mezitím se dvakrát vrátil, aby absolvoval ten samý kurz. Ptala jsem se ho, proč a on se zešíroka usmál. „Vracím se kvůli jídlu,“ odpověděl.

Žertoval. Přestože zjevně miloval jídlo, mnohem víc než jen dobré jídlo mu dávaly naše lekce. Tento osmašedesátiletý muž byl skutečný hledač aktivně zkoumající terapeutické metody pro vlastní léčení. Pět let předtím, než přišel k nám, vedl plný a kreativní život a nevěnoval jedinou myšlenku zdraví svého těla. Duncan měl vysokoškolský titul v oboru psychologie a tři desetiletí trvající kariéru v oboru zpracování dat. Ve volném čase se věnoval dobrovolnické činnosti ve škole svého dítěte a navštěvoval přednášky na různých vysokých školách, až nakonec získal

magisterský titul v oboru kreační spirituality. Byl v procesu budování svého „domu snů“ na vršku kopce obklopeném pětadvaceti akry zelené krásy, když spadl ze střechy a jeho život se dramaticky změnil.

Chirurgické zákroky mu pomohly chodit bez hole a soubor doplňkových léčebných prostředků – terapie spoušťových bodů (trigger point therapy), myofasciální tkáňové uvolňování, akupunktura, chiropraxe a velká dávka terapeutických masáží – téměř eliminovaly zbývající bolesti a drobné potíže.

V následujícím roce pak Duncan objevil ájurvédu a s tím, jak se jeho zdraví zevnitř probouzelo, byly vyřešeny jeden po druhém jeho zbývající fyzické problémy. Na začátku jeho zbývající fyzické problémy. Na začátku pouze čtyři ájurvédské večery týdně – dvě ve Vedika Global a dvě s jiným studentem, který mu uvařil *kičadi* (jídlo složené z rýže a luštěnin) – vedly k tomu, že se zbavil pěti kilogramů nadváhy během pár prvních měsíců „aniž by o to jakkoli usiloval“! A neměl pocit, že by těmito „zdravými“ večery cokoli obětoval; tato strava mu připadala lahodná a uspokojivá.

Ke konci svého prvního dvouměsíčního kurzu se zbavil chronické rýmy, zmizela mu problematická svědicí cysta a vyřešil se jeho celoživotní problém se zácpou. Také poté, co se naučil ájurvédskému přístupu k hydrataci – dát si pár doušek vody, když má člověk žízeň, místo aby se nutil do osmi sklenic vody denně, už nemusel v noci vstávat každé dvě hodiny kvůli močení. A s ájurvédskou radou pro snadné usínání se mu teď mnohem lépe usíná. Zatímco předtím neklidně spal maximálně čtyři hodiny, nyní spí patřičných šest nebo sedm hodin a v bdělém stavu je velmi aktivní. Uváděl: „Když jsem objevil ájurvédu, řekl jsem si, že mám pocit, jako bych vyhrál

milion dolarů. Po osmi měsících studia se teď cítím, jako bych vyhrál miliardu!“

Z dlouhodobého hlediska Duncan skutečně dostával od ájurvédy pomoc nevyčíslitelné hodnoty. V šedesáti letech začal užívat léky na mírně zvýšený krevní tlak a pociťoval negativní dopad, který měly tyto léky na močový měchýř. Poté, protože věnoval pozornost tomu, kdy se probouzí a kdy si jde lehnout, dělal si každý den olejovou masáž a řídil se jednoduchým ájurvédským stravovacím režimem, podařilo se mu úspěšně vyřadit veškeré léky ze svého každodenního rozvrhu. Nedávno podstoupil laboratorní testy a výsledky byly nejlepší za posledních pět let. Napsal si do blogu: „Jedním z mých cílů teď je žít zdravý, šťastný a bezbolestný život dalších třicet let na vršku mé hory ve svém malém obytném autě obklopený stromy, mírem a tichem a neuvěřitelnými výhledy do přírody. Děkuju ti, ájurvédo, že jsi mi umožnila věřit, že to je možné!“

### Prapůvodní zelená medicína

Coby kanonizovaný myšlenkový systém ájurvéda uznává jednu základní pravdu: *Čím blíže jsme přírodě a jejím dějům, tím zdravější budeme. Čím dál se od přírody zatouláme, tím víc budeme trpět.* Ájurvédští mudrci doporučovali vědomé žití ve sladování naší vnitřní přírody/přirozenosti (mikrokosmu) s vnější přírodou (makrokosmem). To je důvodem, proč ájurvéda považuje jedince a jeho prostředí – sociální, interpersonální, klimatické a také geografické – za těsně propojené. Kvalita našeho života není nepodstatný detail, jenž by měl pouze minimální vliv na naše zdraví; je to naopak ten nejdůležitější aspekt našeho zdraví.

V souladu s tím ájurvéda člověka opět seznamuje s přírodními zákony, abychom



dokázali ocenit fakt, že naše vnitřní přirozenost je skutečně jedna a tatáž s naší vnější přírodou. Učením se této základní jednotě a jejím prožíváním se začínáme na své nehlubší úrovni uvolňovat. Místo vědomého či nevědomého boje proti přírodním zákonům začínáme s přírodou aktivně spolupracovat.

To je opravdu jediné, co musíme udělat. Když jednoduše přestaneme bojovat a dovolíme přírodě ujmout se vedení, jasně se projeví naše trvalé zdraví společně s veškerou doprovodnou pohodou, úlevou a radostí. Je to právě takto jednoduché. Proto tato kniha o ájurvédě je celá o opětném seznámení se s přírodními zákony a rytmy. Tato učení o zdraví jsou kodifikovaná jako učení o ájurvédském životním stylu.

### **Prvotní kultivace klidu a pohody přináší zdraví**

Ájurvéda ukazuje, jak kultivovat klid a pohodu v naší fyzické, psychické a spirituální dimenzi existence. V pokojné zahradě ájurvédy nás zdraví očekává v tichosti a bez doprovodného dramatu pojišťovacích společností, léků s vedlejšími účinky a zlověstně vysoce rizikových experimentálních chirurgických zákroků. V této poklidné zahradě ájurvédy se květina zdraví probouzí přirozeně, dýchá vzduch, jenž je klidný, vstřebává teplo a září přirozeného slunce, usrkává vodu ulpívající na jejích okvětních plátcích a noří své kořeny hlouběji do Země. Ájurvéda nám připomíná, že zdraví není zdrojem pocitu pohody, ale pocit pohody je zdrojem zdraví.

Pokud se tělo projevuje na základě přírodních zákonů, pak ho opečovávají milující, laskaví a věčně mírumilovní pomocníci přírody:

- kultivovaný posvátný a inspirující prostor k přebývání s čistotou a ryzostí,
- čistý vzduch vdechovaný zhluboka, s radostí a uvědomováním si jeho přítomnosti ve své bytosti jako naší životní síly,
- přiměřený sluneční svit, jehož posvátná záře oživuje tělo i mysl,
- čistá pitná voda, jež živí naši bytost a ochlazuje fyzické a metaforické touhy,
- mír s Matkou Zemí a s jejím životním prostředím, což je naše prvotní matka a udržovatelka našeho života,
- sexualita, jež nás naplňuje potěšením a radostí,
- spánek, který o nás pečuje v klíně božské Matky,
- a nakonec mysl pokojná a stabilní díky odpočinku a meditaci, jež nás zavádějí zpátky do našeho spirituálního středu.

Se všemi těmito pomocníky, kteří jsou nám k službám, prožíváme plné zdraví.

Jak hluboké jsou vhledy ájurvédy existující tisíce let a prohlašující, že tělo dobře odpočínuté, dobře krmené, uvolněné ve svých přirozených rytmech a podporované poklidnou kontemplací bude samo sebe znovu a znovu opravovat a omlazovat! Takový je příslib ájurvédy.

Naštěstí pro nás si mudrci tuto zdraví podporující moudrost nechránili autorskými právy ani neprohlásili, že toto poznání je určené pouze lidem, kteří vypadají jako oni nebo uctívají to samé co oni. Místo toho uznali existenci kolektivního utrpení a s laskavým soucitem prohlásili, že ájurvéda je univerzálním věděním směřujícím k odstranění tohoto utrpení. Ájurvéda je tedy vznešeným darem pro celé lidstvo a zůstane relevantní v každém období a uplatnitelná pro veškerý život – včetně rostlin a zvířat.

Ájurvéda se nepokouší vymýtit nemoci, ale posílit naši vrozenou imunitu a sílu, abychom byli schopni nemoci odolat a vždy se těšit dobrému zdraví. Ájurvéda je způsobem vedení zdravého života, cestou vědomě přítomného žití, díky níž se stáváme pány vlastního osudu a s uspokojením naplňujeme své životní cíle včetně těch o hojnosti, potěšení, seberealizaci a sebeuplatnění. Ájurvéda nejen že nám vrací naše právo na pozemské zdraví a pocit pohody, ale poskytuje nám také příležitosti ke spojení s naší transcendentní spirituální podstatou. Nejlepší ze všeho je, že tato cesta ke zdraví je neobyčejně ekonomická: můžete budovat své zdraví a dosahovat pohody uplatňováním ájurvédských principů u sebe doma, ve vlastní kuchyni a na zahradě a na svém prostém meditačním polštáři.

### **Cesta moudrosti ájurvédského životního stylu**

Moudrost životního stylu mnoha způsoby ztělesňuje celou životní cestu absolvovanou vědomě, každodenně. V tomto smyslu je ájurvédský životní styl cestou ke zdraví. Sanskrtské slovo popisující tuto cestu ke zdraví je *svastha-vrta*. Cíli *svastha-vrty* jsou udržovat zdraví zdravého, vyhnout se předčasnému stárnutí a předčasné smrti a podporovat zdravý a plně šťastný život.

Některá z ústředních témat ájurvédské vědy, která na nás působí na naší cestě ke zdraví, vysvětlují spojení mezi naším stavem zdraví a kosmem. Krátce se těmto tématům věnuji níže. Navíc v celé této knize představuji tři ústřední pilíře této cesty, a to: spánek, sex a jídlo. Tyto tři oblasti jsou nejdůležitější, máme-li být opravdu zdraví.

### ***Jednota makrokosmu a mikrokosmu***

Zásadně důležité je pro ájurvédu pochopení, že mikrokosmos (v tomto případě tělo) známý jako *pindánda* se neliší od makrokosmu (přírody neboli univerza) známého jako *brahmánda*. Znamená to, že vy a vaše prostředí jste v podstatě jedním. Když o tom budete přemýšlet, je to zřejmé. Vy a univerzum jste stvořeni ze stejné „hmoty“. To, čemu indická písma říkají pět elementů (prostor, vzduch, oheň, voda a země), tvoří lidské tělo a všechny ostatní aspekty přírody.

### ***Makrokosmos a mikrokosmos jsou ve stavu neustálého vzájemného působení***

Vzájemné působení mezi jednotlivou bytostí a světem je představováno chronobiologickými rytmy – dnem a nocí, střídáním ročních období. Je zapotřebí vytvořit si takový životní styl, který tyto rytmy respektuje. Tento životní styl musí umožňovat lidskému tělu přizpůsobit se změnám odehrávajícím se v jeho prostředí. Západní tradice nás nutí řídit se jednotnými pravidly po všechny dny roku. Pokud však máme zůstat v souladu s měnícím se makrokosmem, je důležité měnit své stravovací návyky a životní styl tak, aby odrážely změny ročních období.

### ***Životní styl v souladu s mnohačetnými rytmy***

Ájurvédská učení o zdraví (*svastha-vrta*) zahrnují podrobná pravidla hygieny (*dinačarja*), jimiž je třeba se řídit od okamžiku, kdy se probudíme, až po chvíli, kdy jdeme spát, a také sezónní předpisy (*ritučarja*), jež pracují v kombinaci s každodenním životním stylem podle části roku.



### **Tři pilíře zdraví**

Jak už bylo výše zmíněno, třemi pilíři zdraví jsou spánek, sex a jídlo a každému z nich je ve vědě o ájurvédkém životním stylu věnována rozsáhlá pozornost. Když jsou všechny tři v rovnováze, je lidská bytost správně živená (ne nadměrně a ne nedostatečně), má přiměřený odpočinek (ne víc a ne méně) a je sexuálně aktivní (vyrovnaným způsobem). Pokud nám schází zásadně důležitá rovnováha ve kterékoli z těchto lidských potřeb, můžeme a také budeme trpět celou řadou poruch sahajících od bolestí hlavy až po neplodnost.

V celé této knize budu probírat zásady a metody životního stylu pro uvádění těchto tří pilířů do rovnováhy spolu s dalšími zásadními ájurvédkými filozofiemi a principy a tradicemi podporujícími zdraví.

### **Hodiny životního stylu**

Ve kterékoli době během čtyřiaadvaceti hodin tikají hodiny, o nichž nás ájurvéda nabádá, abychom si jich byli vědomi, protože mapují energetické změny v makrokosmu s měnícím se časem. Z toho důvodu jsme žádáni, abychom se věnovali životním aktivitám, jako je spánek, probouzení, jídlo a cvičení v souladu s makrokosmickými energetickými změnami. Bez znalosti ájurvédy bychom se možná těmito hodinami řídili stejně – protože jsme součástí přírody a jako takoví bychom mohli instinktivně dělat to, co se od nás požaduje, jako například shánět se po jídle kolem poledne – ale s pomocí ájurvédy si můžeme být jisti, že jsme na správné cestě. Ájurvéda vysvětluje důvody pro tyto rytmy a znalost principů nám pomáhá zůstat v souladu s přírodními hodinami. To je důvodem, proč jsou kapitoly této knihy

uspořádané podle denních dob probouzení počínaje a usínáním konče.

Někdy naše hektické životy vyžadují, abychom žili v jiném rytmu, protože je potřeba něco „dodělat“, a pak můžeme promeškat signály od svých vnitřních hodin. Technika nám umožňuje dělat cokoli ve kteroukoli dobu. Můžeme si vařit jídlo ve kteroukoli denní nebo noční dobu. Můžeme si zatemnit své obydlí a spát celý den. Můžeme zůstat vzhůru celou noc a pracovat na svém počítači. Tím ale může dojít ke zmatení našich přirozených biologických signálů. Pokud něco takového nastalo, můžeme svůj mozek přenastavit, aby se řídil hodinami ájurvédkého životního stylu. Následování těchto hodin umožňuje našim vnitřním energiím znovu se uspořádat a sladit s rytmy přírody.

### **Tři základní síly univerza**

Důvod, proč jsou tyto hodiny životních rytmů pro nás tak důležité, souvisí s jejich vztahem ke třem základním silám popisovaným ájurvédou, zvaným dóši – pitta, kapha a váta. Podrobně popisují dóši v první kapitole, ale tady bych je ráda stručně zmínila, protože naše vnitřní hodiny jsou jimi ovlivňovány – neustále plynou v kosmu a vnášejí variabilitu do fyziologických procesů všech živých bytostí. V tomto smyslu dóši pohánějí náš „životní motor“. Dóši jsou tři různých typů a lze je shrnout na základě jejich aktivní (pitta), statické (kapha) a proměnlivé (váta) podstaty.

V průběhu celého života od narození až do smrti právě dóši nepřetržitě pracují na udržování samotného procesu zvaného „život“ a toho, co znamená zůstat živým a fungujícím organismem. Dóši vyvolávají růst (pitta), udržování (kapha) a nakonec rozpouštění

(váta) neboli smrt buněk. Představují naši schopnost anabolizovat (kapha), katabolizovat (váta) a metabolizovat (pitta).

Kapha (vyslovováno jako „kafa“, ale necháváme v českých textech již zažitou podobu tohoto výrazu kapha, *pozn. překl.*) dóša je ze své podstaty statická. Podstata základu pevnosti, jíž disponujeme, „soucečnost“ těla, nebo můžeme říct pevná podstata těla, je představována a udržována kapha-dóšou. Naše pevné tělo však není inertní, ale vyznačuje se chemickými, metabolickými a termálními procesy. To je doména pittы. A nakonec tělo se svou pevnou a chemickou podstatou rovněž žije pohybem, vibrací a rotací. Pohyb téměř neznatelný i zřejmý má podobu od myšlenek až po střevní peristaltiku a jedná se o doménu váta-dóši.

A co mají dóši společného s našimi vnitřními a vnějšími hodinami? Všechno!

V důsledku jednoty makrokosmu a mikrokosmu ovlivňují výkyvy dóš v kosmu naše vnitřní hodiny. V různých denních dobách vždy jedna z dóš v kosmu kulminuje, a proto ovlivňuje náš individuální fyzický a psychologický stav. Ájurvéda radí uvědomělou spolupráci s tímto kolísáním. Podívejme se na ni podrobněji.

**Statická energie:** Statický neboli utlučený energetický stav známý jako kapha-dóša vrcholí v makrokosmu obvykle od 6 do 10 hodin ráno a od 18 do 22 hodin večer. V těchto úsecích dne tudíž budou tělo a mysl odrážet odpovídající netečnost kaphy, protože makrokosmos a mikrokosmos jsou ze své podstaty spojené. Můžeme proto pocítovat ospalost, tíhu v končetinách a dokonce touhu odkládat důležité projekty. Moudrost životního stylu předepíše, že musíme v těchto časech vědomě

podnikat aktivity opačné povahy, činnosti, které jsou „aktivní“, které působí proti fyzické a psychologické otupělosti, jako jsou procházky, práce nebo cvičení, a nezvyšovat otupělost spánkem, zahálkou nebo bezmyšlenkovitým jedením, které nás prostě knokautuje.

**Aktivní energie:** Když vrcholí aktivní a termální energetický stav známý jako pitta-dóša – od 22 do 2 hodin v noci a od 10 dopoledne do 14 hodin odpoledne – je nejlepší věnovat se aktivitám, které působí proti nadměrné produkci tepla, místo aby k němu přidávaly. Ájurvéda proto radí vybírat si stín, uvědoměly odpočinek, hluboké dýchání, příjemnou hru nebo dokonce uměleckou terapii ke zklidnění zjitřeného stavu mysli. Člověk musí sníst dost velké jídlo na to, aby uspokojil zvýšený apetit v důsledku zvýšení kosmické termální energie. Naopak vystavování těla přímým slunečním paprskům, intenzivní cvičení vytvářející teplo nebo horká sauna nemusí být pro tyto části dne tou nejlepší volbou. Pittu v makrokosmu je ale možné dobře využít pro dokončení nevyřízených úkolů, pro napsání eseje či příspěvku na blog nebo k uskutečnění čehokoli, co vyžaduje aktivní mysl.

**Proměnlivá energie:** A nakonec, když proměnlivá energie známá jako váta-dóša převzme vládu v makrokosmu – od 2 do 6 hodin ráno a od 14 do 18 hodin odpoledne – začíná se projevovat variabilita ve všech našich fyzických a mentálních procesech. Naše energie, schopnost jasně myslet, dokonce i trávení se stávají proměnlivými a my se můžeme cítit náladoví, rozmrzelí. V takovém stavu vám doporučuji zastavit se, udělat si přestávku a převážně to přečkat (pokud to jde) nebo se věnovat jen rutinním úkolům.

Skvělé jsou v tomto čase také aktivity, které uvolňují celou bytost, jako je meditace, jóga a hluboké dýchání, protože vytvářejí vyvažující účinek.

Každá dóša nás tedy ovlivňuje dvakrát za čtyřadvacetihodinový cyklus. V každém z těchto období se od nás ale chce, abychom reagovali jinak. Shrnutí najdete v tabulce č. 1.

Plynutí každodenního ájurvédského stylu života je založené na respektování těchto tří základních energetických stavů. V celé této knize probírám hru dóš v každém jedinci, vliv dóš na takové záležitosti, jako je strava a cvičení, a potřebu každého z nás uvést dóši do rovnováhy. Následující seznam je ideální pravidelný postup podle ájurvédských hodin – jinými slovy založený na dóšách. Každé doporučení v tomto postupu je založené na stavu základních energií v tom kterém úseku dne. Více informací o mnoha z těchto doporučení najdete v následujících kapitolách.

**Probuzení:** Probouzejte se v 6:00 hodin nebo dříve. Doba probuzení by měla být v ideálním

případě hodinu a půl před východem slunce, jak je probíráno ve druhé kapitole „Oslava probuzeného nebe“.

**Vylučování:** Ájurvéda poskytuje rozsáhlou moudrost pro to, abychom tento aspekt svého životního stylu brali vážně a měli prospěch z každodenní očisty těla a mysli, což je probíráno ve třetí kapitole „Důležitost vylučování“. Je nezbytné udělat si z toho zvyk; jakmile se tak stane, můžeme vylučovat odpadní látky a toxiny v náležitou dobu, snadno a bez nepřiměřených symptomů „ne-snáží“.

**Ranní osvěžující a spirituální techniky:** Opláchněte si oči, vypijte trochu vody, pokloňte se slunci, proveďte rituály uctívající slunce a meditujte – popsáno ve druhé kapitole.

**Dentální hygiena:** Postupujte podle tří kroků ájurvédské dentální hygieny a pětikrokového plánu pro zdraví ústní dutiny, jež jsou uvedené ve čtvrté kapitole: „Umění přirozeně zářivých úsměvů“.

**TABULKA Č. 1: Denní cyklus dóš**

	denní doba	noční doba
<b>Statická (kapha)</b>	6:00 až 10:00 Jděte proti proudu: probudte se, buďte záměrně aktivní.	18:00 až 22:00 Jděte s proudem: zvolna stále víc a víc zpomalujte kvůli lepšímu spánku.
<b>Aktivní (pitta)</b>	10:00 až 14:00 Zůstaňte navenek aktivní: pracujte, jezte, zpracovávejte jídlo.	22:00 až 2:00 Zůstaňte aktivní vnitřně: nepracujte a nejezte; metabolizujte.
<b>Proměnlivá (vāta)</b>	14:00 až 18:00 Uvolněte se, přenastavte se, udělejte si pohodlí; zdřímněte si, pokud je to potřeba pro znovunabytí energie.	2:00 až 6:00 V první části období spěte, a kdykoli od 4:30 dál se začněte probouzet; vynikající doba pro jógu, meditaci nebo jiné spirituální techniky.

**Automasáž teplým olejem:** Pokud to není v rozporu s vaším zdravotním stavem, provádí se tato technika každý den před sprchováním. Viz pátá kapitola „Požitek z olejování, koupelí, péče o smysly a rituálů krásy“, kde najdete podrobné instrukce.

**Sprcha/koupel:** Vždy následuje po aplikaci oleje. Podrobnosti a návod na výrobu vlastních koupelových přípravků najdete v páté kapitole.

**Techniky péče o vlastních pět smyslů:** Většina těchto technik se provádí po koupeli nebo sprše. Viz pátá kapitola.

**Cvičení:** Jakékoli kardiovaskulární cvičení musí být prováděno před jídlem. Další instrukce ke cvičení najdete v sedmé kapitole „Spánek, sex a cvičení“.

**Jóga a pránájáma:** Jógové pozice a hluboké dýchání je možné provádět buď před olejovou masáží, nebo po koupání a buď s kardiovaskulárním cvičením, nebo jako svou hlavní formu cvičení. Je možné je provádět také nezávisle ve kterékoli pozdější části dne, jakmile budete mít trochu prázdný žaludek. Detaily pro cvičení a jógu najdete v sedmé kapitole.

**Meditace/uctívání:** Toto je volitelné, protože formální uctívací rituály jsou praktiky odlišné v různých kulturách a nelze je doporučit univerzálně. V každém případě ať už máte oltář, nebo ne, je doporučeno strávit pár minut ve spojení s univerzální božskou existencí v tichu nebo prostřednictvím recitací. V příslušných částech knihy uvádím ranní, večerní a jídelní *mantry* (posvátné zvuky, slova a fráze, které se opakují v průběhu modlitby nebo meditace).

**Snídaně:** První jídlo dne je potřeba sníst před 8:00 ráno. Můžete si ho samozřejmě dát mnohem dřív, jakmile dokončíte své ranní techniky. Vše závisí na tom, v kolik hodin vstáváte. Čím dřív se pustíte do svých pravidelných ranních činností, tím dřív dostanete hlad. Pro nejlepší bioregulační přínos se musíte snažit dodržovat stejný postup – a to i o víkendech! V šesté kapitole „Vaření posvátných a sezónních pokrmů“ a čtvrtém dodatku „Průvodce ájurvédskou stravou“ najdete recepty a také doporučení pro jednotlivá roční období. Vždy si dejte snídani nebo kterékoli jiné jídlo v souladu s ročním obdobím a podle síly svého trávicího ohně. Trávicí oheň nemusí být nutně založený na dóšách. Pokud je to možné, jezte všechna svá jídla obrácení čelem k severu nebo severovýchodu. Tato a další doporučení najdete v šesté kapitole.

**Po snídani do času oběda:** Na tyto dopolední hodiny si naplánujte ty nejproduktivnější a intelektuálně nejnáročnější činnosti. Je to doba pittы, což pomáhá mysli řešit problémy a neúčelněji se vypořádávat s různými záležitostmi.

**Oběd:** Oběd může být největším jídlem dne, protože je to čas, kdy ostrá energie neboli pitta-dóša vrcholí. To má vliv na trávicí oheň, který rovněž vrcholí v této době. Oběd by měl být ideálně konzumován mezi polednem a půl jednou a nikdy by ho člověk neměl jíst po 14. hodině, což je doba, kdy začíná čas váty a trávicí oheň se může stát poněkud kolísavým a problematickým pro trávení plnohodnotného jídla. Pokud z jakéhokoli důvodu musíte oběd vynechat, po 14. hodině si můžete dát lehkou, teplou svačinu, nebo vypít vařené kořeněné mléko. V šesté kapitole najdete,

co ve kterém ročním období dělat a co nedělat, a dodatek č. 4 obsahuje recepty.

**Sto kroků:** Pokud můžete, po obědě se posadte do pozice diamantového sedu neboli Indrova hromoklínu (*vadžrásana*) a pak ujděte sto kroků. Tato trocha fyzického úsilí potlačuje energii otupělosti neboli kaphy narůstající v těle. Ať je vaše dóšická konstituce jakákoli, nelehejte si na postel ani se nekrčte v křesle, abyste si po jídle zdímlí. Po lehkém fyzickém cvičení se vraťte ke své práci.

**Pětiminutová přestávka ve 14:00 hodin:** Relaxační přestávka na počátku odpoledne, byť se jedná jen o pětiminutovou pauzu, je důležitá, protože začíná stav proměnlivé energie váty. Tato přestávka vám pomůže předem se soustředit. Je dobré vypít trochu teplé vody, protože teplo působí proti větě (pravidla pro vyrovnávání energie neboli dóš najdete v první kapitole „Ájurvédská věda a spiritualita“). Odděleně od horké vody (protože tyto dvě věci nikdy nemícháme) si můžete dát lžici čerstvého, tepelně neupraveného medu. Obzvláště dobré to je, pokud ztrácíte energii. Pak se můžete znovu vrátit ke své práci. Po 14. hodině se však snažte věnovat lehké, zcela určitě ne fyzicky intenzivní práci. Opět je třeba zdůraznit, že se jedná o čas váty a to není doba, kdy byste měli pomáhat kamarádovi se stěhováním do nového bytu.

**Pětiminutová přestávka v 16:00:** Pokud vynecháte přestávku ve 14:00 hodin, je velmi důležité, abyste si udělali přestávku na svačtinu v 16:00 hodin. A pokud se vám je podaří zakomponovat do svého pracovního rozvrhu, můžete si udělat obě přestávky. Tyto pětiminutové pauzy, kdy pečujete sami o sebe, jsou

velmi prospěšné a podporují váš pocit dobré pohody. Je to vynikající příležitost dát si kus nějakého sezónního ovoce, malou porci vařené svačiny vyrovnávající vátu (sladkou nebo pikantní), nebo si vypít nějaký horký nápoj. Nedávejte si ale nápoj se svačinou a nejezte mléčné produkty nebo jogurt s ovocem. V šesté kapitole najdete návrhy svačin a informace o doporučené velikosti a sezónní vhodnosti.

**Možnost cvičení:** Od 17 do 17:30 můžete zařadit večerní cvičení jógy nebo pránájámy. To vám umožní soustředit se pro večer, který máte před sebou. Jóga také přináší úlevu od únavy, která se může v průběhu pracovního dne hromadit. Mělo by se jednat o všeobecně lehčí cvičení než ráno, protože energie je v tuto dobu stále proměnlivá. Pokud máte nějaká časová omezení (musíte uvařit večeři, pomáhat dětem s domácími úkoly nebo se na vás hrne spousta jiných úkolů), pak si minimálně udělejte čas na krátkou procházku nebo si prostě sedněte někde v klidu a se zavřenýma očima si udělejte cvičení s hlubokým dýcháním. I pět minut takového cvičení vás znovu nabije energií. Nápady najdete v sedmé kapitole.

**Večeře:** Večerní jídlo si dejte před 19. hodinou. Mělo by se jednat o nejlehčí jídlo dne, protože už začalo období statické energie, takže vaše trávení už nemusí být tak silné jako v průběhu dne. Toto jídlo by mělo být samozřejmě uzpůsobené ročnímu období a také lehce stravitelné. V šesté kapitole najdete pravidla a nápady pro jídla. Pokud vynecháváte toto jídlo, pak se alespoň napijte horké vody, nebo pokud vám to váš trávicí oheň dovolí, pomalu a v klidu si vypijte trochu vařeného kořeněného mléka.

### **Po večeři do doby, než si jdete lehnout:**

Pokud to dovolí počasí, udělejte si po večeři klidnou procházku – sami nebo s rodinou či přáteli. Pak se věnujte příjemným aktivitám, které máte rádi – čtení, péči o sebe a pozornosti vůči sobě, modlete se, meditujte, setkávejte se s přáteli a rodinou. Toto není příliš vhodný čas pro práci na počítači, kancelářské práce, řešení účtů, těžké domácí práce atd. Dělejte pouze snadné, rutinní úkony, které vám rovněž umožňují těšit se z příjemné společnosti, zába-  
vy nebo příležitostí ke spirituálnímu studiu.

**Praktiky před ulehnutím ke spánku:** Abyste získali prospěch ze statické energie, která končí ve 22 hodin, měli byste se připravit a jít si lehnout do 22 hodin. Energie kaphy v makrokosmu pomůže lépe navodit spánek v mikrokosmu (tedy ve vás). V sedmé kapitole najdete pravidla a doporučení týkající se kvalitního nočního spánku. Pokud jste sexuálně aktivní, ájurvéda doporučuje, že je lepší mít sex v noci před spaním než ráno těsně po probuzení. Sedmá kapitola také obsahuje doporučení ohledně ájurvédských sexuálních praktik.

**Doba ukládání se ke spánku:** Snažte se do svých pravidelných činností začlenit ájurvédské techniky pro dobrý spánek uvedené v sedmé kapitole. I v případě, že momentálně nemáte problémy se spánkem, tyto techniky předcházejí problémům, které by mohly nastat v budoucnosti. V sedmé kapitole jsou popsány také některé spirituální kontemplace a noční mantry.

### **Jak používat tuto knihu**

Tato kniha má za účel podpořit vaše pochopení a uplatňování principů moudrosti ájurvédského životního stylu. Doporučuju vám, abyste si

při procházení první kapitoly „Ájurvédská věda a spiritualita“ dělali poznámky o všem, co vám připadá nejpříhodnější. V následujících kapitolách se pak můžete libovolně vracet k tématům, která vás nejvíc zajímají, a to v pořadí, jež vám vyhovuje. Tímto způsobem najdete všechny nezbytné informace, které potřebujete k vytvoření vlastního osobního způsobu života za použití moudrosti ájurvédského životního stylu.

Později se můžete ke knize vrátit ve svém volném čase – doufám, že to bude často – a pokračovat ve své průzkumné cestě. Proslulý čínský filozof Lao-c' řekl: „Cesta dlouhá tisíc mil začíná jedním jediným krokem.“ Tak se prostě uvolněte a dělejte vždy jeden krok, a i když uděláte tento jediný krok, přiblížíte se ke svému cíli, jímž je vitální zdraví a trvalý pocit pohody.

Moudrost ájurvédského životního stylu je uplatnitelná v nemoci stejně jako ve zdraví. Chrání zdraví zdravého a obnovuje ztracené zdraví u nemocného. Činí tak nepřímým, že nás spojuje s většími rytmy, s inteligencí přírody. Právě oddělenost od přírody je základem všech nemocí.

Proto bez ohledu na to, ve kterém stadiu života se nacházíte a jak závažná diagnóza vám visí nad hlavou, dobrou zprávou je, že můžete začít s ájurvédou inspirovaným životním stylem právě dnes. Můžete ho konzultovat se svým lékařem, pokud chcete, protože to je vždy dobrý nápad, ale tyto praktiky nejsou samy o sobě „lékařské“ a nevyžadují žádné změny v případné předepsané léčbě. Nechávejte se převážně vést zdravým rozumem v tom, které změny v životním stylu jste připraveni začlenit teď hned a které byste rádi zkoumali později, nebo také vůbec ne. Nikdy se nejedná o záležitost nátlaku.

Pokud už pracujete s nějakým ájurvédským lékařem (kvůli vyřešení nějaké konkrétní