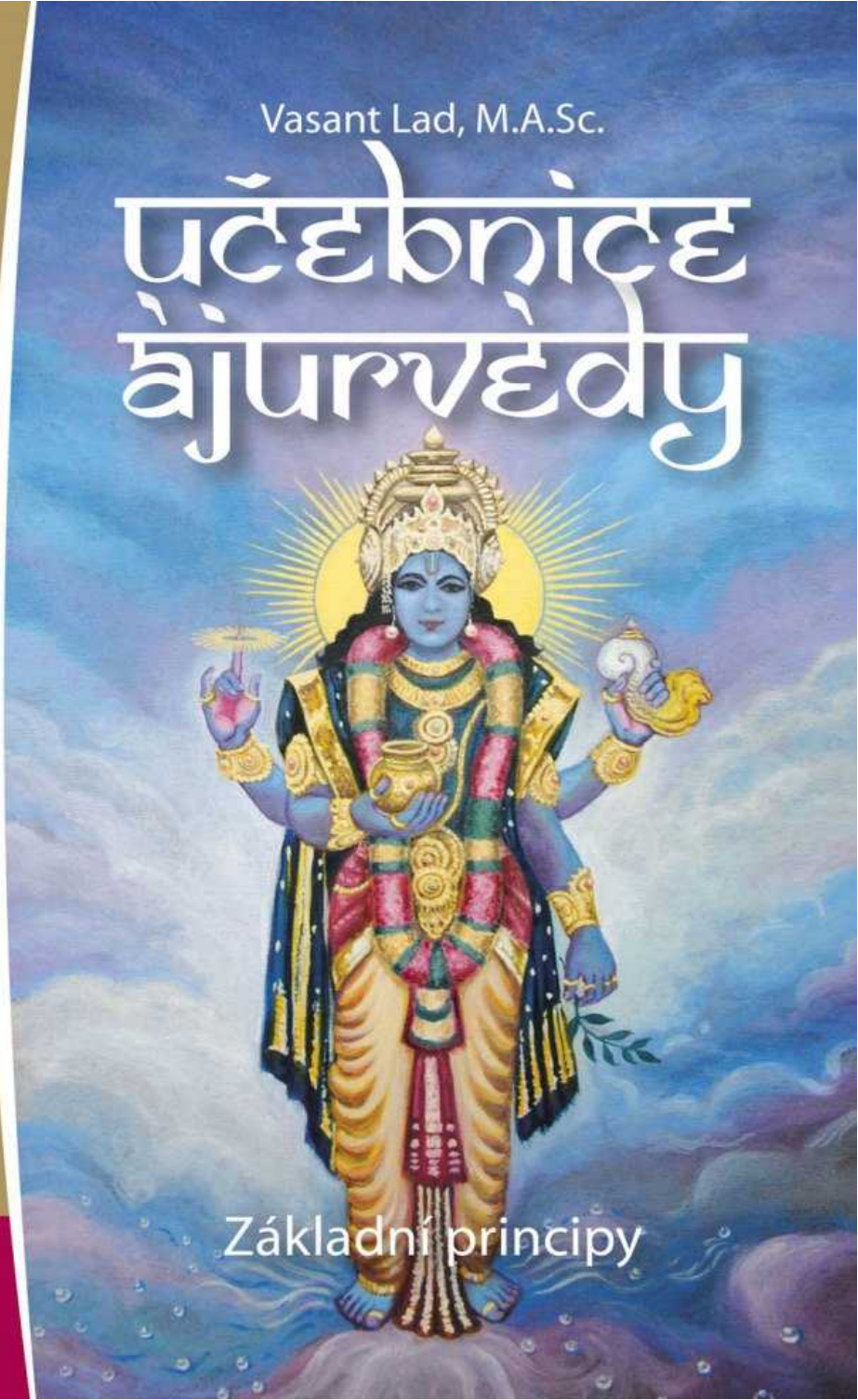
āyurveda

Vasant Lad, M.A.Sc.

učebnice āyurvēdy



Základní principy

MAITREA

UČEBNICE ÁJURVÉDY I.

UČEBNICE ÁJURVÉDY

První díl

Základní principy ájurvédy

Vasant Dattatray Lad, M.A.Sc.

Katalogizace v knize – Národní knihovna ČR
Lad, Vasant
UČEBNICE ÁJURVÉDY, 1. díl ,Základní principy / Vasant Lad;
[z anglického originálu ... přeložila Hana Eassey]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha:
Maitrea, 2013 -- 365 s.
Název originálu: Textbook of ayurveda
ISBN 978-80-87249-45-1

615.8(5) * 165.745 * 615.874.2 * 613.2.03 * 613.2
- ájurvéda
- filozofie života
- dietoterapie -- Indie
- zdravá výživa -- Indie
- učebnice

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]
37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

Vasant Lad
Učebnice ájurvédy I.
Textbook of Ayurveda

Copyright © Vasant Lad, 2002
Translation © Hana Eassey, 2012
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013
ISBN 978-80-87249-45-1

Věnování

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

Obsah

Předmluva **17**
Úvod **21**
O autorovi **23**

1 Šad-daršana, šest filozofií života **25**
Úvod 25
Sánkhja 29
Puruša a *Prakrti* 30
Mahád (tvořivá inteligence) 31
Ahamkára 33
Sattva, radžas, tamas 33
Njája a vaišéšika 35
Čtyři pramány — zdroje platného poznání 36
Prvky 38
Duše (átman) 41
Mysl (manas) 41
Čas (kála) 42
Směr (dig) 43
Mímámsa 44
Jóga 45
Védánta 47
Buddhismus 47

2 Univerzální vlastnosti a **dóšická teorie** **51**
Pět prvků a jejich vlastnosti 51
Pět prvků a tanmátry 53
Základní vlastnosti (atributy) tridóši váta, pitta, kapha 55
Vlastnosti (guny) a jejich působení na dóši 57
Prakrti: váš jedinečný tělesný typ 62
Vikrti 63
Charakteristiky jedinců typu váta 66
Charakteristiky jedinců typu pitta 67
Charakteristiky jedinců typu kapha 68

3 Dóši a **jejich subtypy** **73**
Váta a její subtypy 73
Prána-váju 76
Udána-váju 78
Samána-váju 79
Apána-váju 80
Vjána-váju 81
Pitta a její subtypy 82
Páčaka-pitta 84
Raňdžaka-pitta 86
Sádhaka-pitta 89
Álóčaka-pitta 93
Bhrádžaka-pitta 94
Kapha a její subtypy 95
Klédaka-kapha 99
Avalambaka-kapha 102
Bódhaka-kapha 103
Tarpaka-kapha 106
Šlešaka-kapha 110
Shrnutí 111

4 Agni, **113**
trávicí oheň **113**
Agni, trávicí oheň 113
Agni a *pět prvků* 115
Role agni při trávení 116
Normální funkce agni 118
Dóši a agni 122
Čtyři typy agni 123
Čtyřicet hlavních typů agni 125
Subtypy agni 126
Shrnutí 136

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

Šukra a ártava-dhátu:
mužská a ženská rozmnožovací tkáň 207
Vedlejší produkty šukry a *ártava-dhátu* 208
Šukra-dhátu 208
Ártava-dhátu 211
Onemocnění šukra/ártava-dhátu 213
Závěr 214

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

Mysl ve třech nižších čakrách 241
Srdeční čakra: most k vyššímu vědomí 241
Mysl a *tři vyšší čakry* 242
Stavy vědomí 243
Univerzálnost mysli 243
Onemocnění manó-vaha-srótasu 244
Vědomí svědka 245
Závěr 246

7 Ódžas, tédžas, prána **247**
Ódžas 247
Nižší a *vyšší ódžas* 250
Onemocnění ódžasu 253
Příčiny nemocí ódžasu 256
Tédžas 256
Kvality tédžasu 258
Projevy tédžasu 262
Tédžas a *karma* 263
Tédžas a *kundaliní* 264
Prána 266
Funkční celistvost prány, tédžasu a ódžasu 269
Sóma 271
Vědomí, uvědomění 273

8 Trávení a **výživa** **277**
Rasa (chuť) 277
Jaký vztah má chuť k prvkům 278
Vztah rasy, jazyka a *orgánů* 279
Farmakologické a psychické účinky šesti chutí 280
Sladká 281
Kyselá 282
Slaná 283
Pálivá 285
Hořká 286
Svíravá 287
Chuťové touhy 289

Vírja (energie potence, mocnosti) 289
Vipáka (účinek po strávení) 291
Prabháva (jedinečné, zvláštní působení) 293
Působení rasy, vírji, vipáky a *prabhávy* 294
Trávení 295
Fáze trávení 296
Fáze trávení a *dóši* 300
Jak se vyváženě stravovat 302
Výživová onemocnění 304
Kombinování potravin 305
Tři pravidla výživy 307
Výživa začíná početím 308
Buněčný metabolismus (pílu-páka) 310
Pílu-páka a *pithara-páka* 312
Žádostivost 314
Myšlenky, pocity a *emoce* 316
Závěr 320

9 Závěr 323
Ájurvédská definice zdraví 323
Dóši 324
Interakce dóš 325
Faktory, které ovlivňují naše zdraví 326
Volba vyrovnaného způsobu života 327
Vztahy, emoce a *meditace* 328
Behaviorální medicína 329

Přílohy 331

Slovníček pojmů 343

Rejstřík 365

O Ájurvédském institu 400

Seznam tabulek

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

Předmluva

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Robert E. Svoboda, Ájurvédačarja
Albuquerque, prosinec 2000