

ROSTLINY V ÁJURVÉDĚ



DAVID FRAWLEY
VASANT LAD



ROSTLINY V ÁJURVÉDĚ

ROSTLINY V ÁJURVÉDĚ

ÁJURVÉDSKÝ PRŮVODCE
LÉČENÍM BYLINAMI

DR. DAVID FRAWLEY
A
DR. VASANT LAD



VOLVOX GLOBATOR

Dr. David Frawley a Dr. Vasant Lad

The Yoga of Herbs

preložila Darina Žiškova

Copyright © 1986, 1988, 2021 by Dr David Frawley & dr Vasant Land

Copyright © VOLVOX GLOBATOR, 2021

Translation © Darina Žiškova, 2006, 2021

ISBN 978-80-7511-622-2

ISBN 978-80-7511-623-9 (pdf)

Věnování

Tuto knihu věnuji Lennymu Blankovi za jím vynaloženou námahu, za vedení, prozíravost a vytrvalost, které prokazoval od začátku až do konce jako součást svého neutuchajícího úsilí, které pomohlo šířit ájurvédu na západ.

PŘEDMLUVA

Pojem „jóga“ má mnoho tradičních významů. V ájurvédě, lékařské vědě Indie, se jóga týká „správného užití“ a „správných kombinací“ bylin. Speciální kombinace navržené tak, aby měly zvláštní vliv na tělo nebo mysl, se tedy nazývají „jóga“.

Toto koordinované nebo integrované použití bylin je založeno na starověké ájurvédské nauce o aktivujících bylinách (bylinných energetikách). V tomto systému jsou vlastnosti a potenciál bylin určeny podle přírodních zákonů, takže byliny mohou být použity objektivně a specificky podle jednotlivých stavů. Jogínské použití bylin předpokládá právě takovéto harmonické využití účinků bylin.

V této knize je ájurvédská nauka o bylinách poprvé aplikována na byliny ze západu, stejně jako na několik hlavních bylin orientálních, a to jak indických, tak čínských. Účelem knihy není podat ájurvédu jako něco cizího nebo starověkého, ale učinit z ní prakticky použitelnou metodu léčení bylinami.

Žijeme ve velmi zvláštní, nicméně velice nebezpečné době, v níž o svůj zrod bolestivě usiluje nová globální kultura. Výzvou naší doby je integrace lidské kultury a vědomostí. Tento proces se nevyhnutelně objevuje také v rovině umění uzdravování. Léčení je stále otázkou sjednocování. Jestliže naše znalosti o léčení nemohou být integrovány, jak můžeme jako lidské bytosti nalézt jednotu sami se sebou?

Ájurvéda je odvěký systém, který v sobě dávno propojil osm odvětví léčení, od bylin přes operace až po psychologii. Tato nauka sama o sobě tedy takový bod sjednocení poskytuje. Ájurvéda je zcela založena na duchovním poznání starověkých indických proroků a na kosmickém vědomí, v němž žili.

Tato kniha ovšem není pouhou prezentací tradičních ájurvédských znalostí. Její snahou je umožnit pohled na živou ájurvédu a její tvořivé a praktické využití při změnách stavů. Je zamýšlena jako most mezi východem a západem. V tomto ohledu se jedná o spolupráci východu na hlubokých znalostech západu a západu na opravdových vědomostech východu. Naším největším přáním je, aby to přineslo ducha sjednocení a spolupráce.

Při používání ájurvédy na západě nemůže být prakticky použita většina tradičních ájurvédských léků. Léky mohou být složeny z tropických bylin, které

jsou zde převážně nedostupné, nebo mohou obsahovat zvláštní minerální substance, které mohou být použity až po dlouhé a složité přípravě. Tato kniha tedy vznikla, aby čtenáře obeznámila s léčebnými postupy ájurvedy, které ovšem využívají substance, jež jsou dostupné a mají několik potencionálních vedlejších účinků.

Současné se také snažíme o zachování celistvosti ájurvédského léčebného systému. Proto jsme začlenili i zvláštní účinky bylin na mysl a také hlubší duševní a duchovní aspekty uzdravování. Léčení bylinami je součástí tohoto širšího kontextu léčení a bez těchto hlubších pramenů lidského života nemůže být nikdy léčení účinné.

Termíny v sanskrtu byly ponechány minimálně a jsou doplněny snadno srozumitelnými překlady. Aby si čtenář ujasnil některé lékařské pojmy v této knize, odkazujeme jej na *Ájurvědu, nauku o sebeuzdravování*, která tvoří doprovodný svazek.

Klasifikace západních bylin do východních aktivujících bylin není takové povahy, aby mohla být provedena jednou provždy. Dokonce i v ájurvědě se u různých autorů objevují rozdíly v klasifikaci bylin. Takže v tomto ohledu přivítáme jakékoliv připomínky nebo kritiku a uvítáme, když nás kontaktují všichni, kdo by se k nám v této práci rádi připojili.

Rádi bychom zde co nejsrdečněji poděkovali celé řadě lidí, přátel a studentů, kteří svou pomocí a inspirací přispěli k této knize, stejně tak mnoha dalším, kteří pracují v podobném duchu. Přejeme si, aby jejich práce přinesla plody.

Dr. David Frawley
Dr. Vasant Lad
Květen 1986
Santa Fé, Nové Mexiko

ÚVOD

Jako botanik s více než osmnáctiletou zkušeností s používáním západních, čínských a ájurvédských bylin, jsem došel k závěru, že pokud nebereme v úvahu, že obecné aktivující vlastnosti bylin a potrava působí na každého odlišně v závislosti na jeho konstituci, dospějeme k velkým nesrovnalostem a k nezdaru. Takový přístup by neumožnil vyvodit širší závěry nezbytné pro prevenci a léčení onemocnění. V tomto ohledu je pouhá biochemie nezbytná, nikoliv však dostatečná.

Na mnohém se podílejí starověké léčebné metody východu i západní věda. Někteří se opájejí perspektivami západní vědy, věří, že naše přístupy jsou nejpokročilejší a tedy jediné správné. Jaksi si opomněli všimnout, že tu již odedávna existují plně rozvinuté léčebné metody s jasnými teoriemi, jak indické tak čínské, které prokazují svou účinnost po více než 3 000 let. Zatímco naše medicína se vyvíjela pouze několik staletí.

Ájurvédská medicína je jistě jednou z nejstarších metod, jež jsou postaveny na pevném teoretickém základě a mají praktické klinické použití. Někteří z největších lékařů a mudrců vlili do starověké studnice důmyslné moudrosti uzdravování svá nejostřejší proniknutí do podstaty věcí a svá odhalení. Aby však tuto východní moudrost uzdravování plně docenili západní lékaři, musí překonat své věcné a přímočaré postupy uvažování a přiklonit se k nepřímému způsobu myšlení. K tomu je nezbytný rozhled založený spíše na intuitivním vidění celku než mikroskopický pohled současné vědy.

Síla ájurvédy spočívá v obširném vše zahrnujícím pohledu na vzájemné proměnlivé vztahy mezi fyziologickými procesy orgánů a vnějšími faktory, mezi něž patří podnebí, životní dílo a strava, a vnitřními emocionálními stavy. Naproti tomu západní věda se zaměřuje konkrétněji na specifické molekulární struktury a chemické složení. Paradoxní je, jak by oba přístupy dokázaly tytéž stavy popisovat tak rozdílné a s tak diametrálně protikladnými výhledy.

Orientální metody léčení a léčení bylinami dnes přitahuje spoustu lidí, protože tyto přístupy slibují léčebnou metodu, která je výrazně účinnější a jemnější a současně zaručuje nejmenší nebezpečí vedlejších účinků. Tito lidé správně cítí, že nemoc se neobjevuje jako náhodný fenomén, ale způso-

bují ji jednoznačné příčiny, a pokud jsou tyto příčiny správně rozpoznány, může to pomoci v léčení, a co více – zabránit recidivě nemoci.

Ajurveda se svou *tridóšou* neboli systémem tří povah vysvětluje zdraví jako rovnováhu v podmínkách metabolismu. Nemoc je jednoduše chápána jako nerovnováha mezi nervovou energií (*vátou*), katabolickou energií spalování (*pítou*) a anabolickou vyživující energií (*káfou*). Veškeré potraviny a zážitky mají vliv na celkovou rovnováhu těchto tří příslušných letor. To dokazuje skutečnost, že díky pouhému vyvážení stravy došlo k zmírnění mnoha zdravotních problémů (to naneštěstí stále ještě nevzala v potaz většina lékařů, kteří vystudovali na západě).

Byliny se užívají jako „zvláštní potravina“ sloužící k vyloučení nadbytků a posílení nedostatků. Zatímco byliny mohou mít silný výživný vliv na oslabený organismus, jejich primární působení spočívá v stimulaci konkrétních funkcí orgánů. Je zapotřebí mnohem lépe porozumět nehmamatelnému aktivujícímu aspektu bylin a vlastně všech léků, léčiv a potravin. Vedle specifické funkce léku nebo potraviny existuje komplexnější účinek na to, na co jste predisponováni, a ten může, zjednodušeně řečeno, zvýšit nebo snížit celkový metabolismus a stimulovat či zklidnit energii nervovou, vyživující nebo spalování, které obsahuje systém temperamentů *tridóša*.

Základním omylem západní medicíny je skutečnost, že léčí spíše onemocnění než pacienta. Kdyby se léky předepisovaly citlivě podle individuální povahy každého jedince, jako je tomu u bylin v orientálních metodách léčení, předešlo by se mnoha vedlejším účinkům. Hodnota užívání bylin nebo potravin spočívá zejména v jejich relativně nespecifickém působení nebo v jejich „jemnosti“. Jestliže bylinu užijete nesprávně, důsledky jsou relativně menší a obvykle mizí v krátkém časovém úseku jednoho nebo několika dní, které tělo potřebuje na vyloučení reziduí byliny z organismu. U syntetických léků nebo koncentrovaných výtažků je to mnohem obtížnější. Játra nemusí být schopná lék z tkání a tělesných buněk zcela odstranit, protože ho nedokáží neutralizovat, aby se buď vstřebal, nebo vyloučil. Nemůže-li se látka plně metabolizovat, uchovává se v játrech a tkáních, nebo cirkuluje v těle a vytváří toxickou zátěž, která zhoršuje životně důležité fyziologické procesy v orgánech.

Abychom zcela porozuměli, jak prospěšné je léčení ajurvédou nebo čínskou medicínou – oba směry jsou „aktivující“ systémy uzdravování – musíme všechny potraviny a byliny klasifikovat a chápat z hlediska jejich širších aktivujících účinků na celkové metabolické procesy. Věřím, že kniha dr. Davida

Frawley a dr. Vasanta Lada poprvé úspěšně poskytuje takovouto klasifikaci bylin, a to včetně bylin západních a bylin běžně užívaných jak na východě tak na západě. Shodou okolností se mi tento rukopis ocitl v rukou právě ve chvíli, kdy téměř dokončuji svůj vlastní výzkum klasifikace západních bylin do tradičních čínských aktivujících systémů. V mnoha momentech je také fascinující sledovat, jak jejich metoda klasifikace a můj vlastní přístup odhalují, že jsme aktivujícímu významu bylin porozuměli v zásadě stejně.

Dr. David Frawley a dr. Lad sepsáním této významné knihy skutečně jedinečně a ve velké míře přispěli k rozvoji alternativní přírodní péče o zdraví. Většině lidí, kteří nejsou na ájurvédu zaměřeni, možná zabere trochu času obeznámení se s praktickými přínosy tohoto originálního díla. Ovšem mezi náhodným přístupem a rozvíjením pevných a platných metod uzdravování pomocí bylin je zkrátka rozdíl.

Tato kniha nejenže v první řadě na západě zvýší praktickou hodnotu ájurvédské medicíny, ale ve skutečnosti také podstatně napomůže zvýšit účinnost celého systému západního léčení pomocí bylin. Myslím si, že každý, kdo se zajímá o byliny, by měl tuto knihu pečlivě prostudovat bez ohledu na to, zda se zajímá o západní léčení pomocí bylin, tradiční čínské bylinářství v medicíně, nebo ájurvédskou medicínu.

Michael Tierra, botanik
duben, 1986
Santa Cruz, Kalifornie

ROSTLINY V ÁJURVÉDĚ

NAUKA O BYLINÁCH: VÝCHOD A ZÁPAD

Byliny byly jak na východě, tak na západě nejlepším léčivým prostředkem v tradičních i holistických terapiích. Na východě, zejména v Indii a v Číně, byla vyvinuta rozsáhlá a složitá nauka o bylinách. Bylinářská medicína vyšla z vizí lidí obdařených duchovním poznáním a dále byla rozvíjena tisíciletými zkušenostmi. Z tohoto pohledu ájurvéda zahrnuje pravděpodobně nejstarší, nejvíce jasnovidnou a nejrozvinutější nauku o bylinářské medicíně na světě. Tak rozvinutý systém není třeba propracovávat, ale spíše pochopit a přizpůsobit jej. Tato kniha od začátku usiluje o to, nabídnout starověké učení ájurvédské léčení pomocí bylin pro naše moderní potřeby.

Někdo by se mohl domnívat, že bylinářská medicína Indie neodpovídá našim dnešním potřebám. Vzhledem k tomu, že tato metoda je starobylá a tradiční, plná náboženství a pověr, mohlo by se nám zdát, že není v dnešní době použitelná, nebo bychom se mohli domnívat, že byliny pocházejí většinou z tropických oblastí, takže k nim nemáme přístup, či že byliny v našich klimatických podmínkách, v našem specifickém životním prostředí jsou méně účinné. Současně si ale mnozí z nás uvědomují, že do léčení je nutno začlenit duchovní a psychologický přístup. Právě tak jako fyzické onemocnění obvykle následuje emocionální nevyrovnanost, můžeme shledat, že duchovní používání bylin v indické tradici má pro naši nevyrovnanou společnost značný význam. Zdaleka to neznamená, že byste nešli s dobou, dnes je ájurvédské bylinářství dokonce potřebnější více než kdy jindy.

Ačkoli některé hlavní byliny pro ájurvédskou praxi nemají v západním léčení pomocí bylin ekvivalenty, mnoho běžných západních bylin, například vavřík, dříví a puškovec, se běžně používá také v Indii a v ájurvédě je o nich obsaženo mnoho užitečných informací. Dokonce speciální ájurvédské byliny, například *aśwagandha* (indický ženšen) a *haritaki* (myrobalán) lze začlenit do západního léčení pomocí bylin, právě tak ženšen a „tang kuei“ (děhel čínský), které pocházejí z Číny; podobně gotu kola (pupečník asijský) pocházející z Indie, který se nyní v této zemi více používá. Mnoho ájurvédských bylin je běžným kořením, například zázvor, kurkuma dlouhá, koriandr

setý a pískavice řecké seno. Pozoruhodnou farmakologií ájurvédských bylin by bylo jen stěží možné sestavit z bylin a koření, které jsou běžně dostupné v Americe.

Ájurvéda znamená „věda života“. Nejedná se o hinduistickou medicínu, ájurvédské léčení pomocí bylin by ani nemělo být považováno za indické léčení bylinami. Je to věda o žití, která chápe život v jeho celku a uvádí život jedince do souvislosti s životem všech. Ájurvéda je otevřena všem a zahrnuje veškerý život a všechny metody, které nás mohou přivést k lepší harmonii se životem.

Ájurvéda nepatří k východu nebo západu či k starověku nebo moderní době. Je to záležitost celého života, poznání, které náleží všem živým bytostem, není to systém na nich založený, ale pramen, z něhož se má otevřeně čerpat a získané poznání se má přizpůsobit specifickým potřebám jedince v jeho konkrétním životním prostředí.

Ájurvéda nám neposkytuje pouze konkrétní byliny, ale způsob, jak porozumět všem bylinám. Ájurvéda přivítala odstranění bariér mezi lidmi. Sdílení poznání o uzdravování lidí je třeba rozvíjet pro novou dobu, která přichází. Ájurvéda si však musí nalézt své místo bezprostředně v dnešním světě, a to je pravým cílem této publikace.

„Esenci veškerého života je Země. Esenci Země je Voda. Esenci Vody jsou rostliny. Esenci rostlin je člověk.“

„Esam bhutanam prthivi raša, prthivya apo raso-pam osadhayo rasa, osadhi-nam puruso rasah.“

Chandogja Upaniśáda I. 1.2.

MATERIALIZACE VĚDOMÍ DO ROSTLIN

Evoluce je manifestací latentních potenciálů. V každé jednotlivosti je obsaženo vše. V semeni je strom, ve stromu je les. Tudíž informace jsou implicitně obsažené v mnoha přírodních světech a nejenom v našem světě zaměřeném na člověka. Další možností, jak toto vyjádřit, je skutečnost, že vědomí existuje ve všech formách života. Vědomí je skutečným základem světa, evoluční silou. Život, svět a evoluce jsou stádia ve vývoji vědomí. V tomto bytí není nic, co by bylo necitelné, zprofanované nebo neduchovní a co by nemělo jedinečnou hodnotu pro tento vesmír. Život je založený na vztazích, vzájemných závislostech a propojeních, je to systém oboustranné podpory a péče, nejenom po fyzické stránce, ale také po stránce duševní a duchovní.

Vědomí tedy není pouhé myšlení, tím méně intelekt nebo rozum. Je to vnímání podstaty života a bytí v souvislosti s veškerým životem. Vědomí jako čisté citění existuje již v rostlině a je schováno v kameni a dokonce v rámci atomu jako takového. Elementární přitažlivé a odpudivé síly se podobají lásce a nenávisti. Libosti a nelibosti. Starověcí indiští proroci měli z tohoto důvodu za to, že celistvost sama o sobě existuje, že jednota je základem veškerého bytí – že jednota života je jednotou vědomí.

Proto si indiští proroci mysleli, že vše živé je citící, že všechno je v obsahu vědomí, lidského. Skutečná lidskost, která je lidským citěním pro vše živé, je v srdci všeho živého. Rostliny a živočichové někdy projevují tento cit více než někteří lidé, kteří znečitlivěli ve své izolované humánnosti. Pouze tehdy, jsme-li schopni nahlížet na všechny věci jako na lidské, jsme schopni skutečné

lidské existence. Takovou lekci nám udělily rostliny a byliny, jejichž existence je stále založena na souladu s přírodou, jejímž prostřednictvím můžeme lépe porozumět sami sobě.

Člověk je mikrokosmos obsahující všechny elementární, nerostné, rostlinné a živočišné říše. V rámci rostliny je potenciál člověka. Naopak v rámci lidské bytosti je obsažena energetická struktura rostliny. Například by se dalo říct, že naší nervovou soustavu je strom, jehož rostlinná podstata je lidská. Tedy rostliny mohou přímo sdělovat této podstatě pocity, které dělají člověka člověkem.

Rostliny existují, aby se projevilo cítění. Na úrovni rostlin existuje cítění v čisté a pasivní formě. Živočišná a lidská říše se projevují aktivněji, odděleněji, ale často méně krásně. Vědomí v rostlinách je na primární úrovni jednoty, tedy více fyzické a telepatické.

Životní formy jsou stanicemi pro příjem a přenos sil, prostřednictvím nichž je vše udržováno při životě. Vše existuje, aby udržovalo při životě všechno ostatní a naopak, aby bylo samo udržováno při životě. Tímto způsobem každá přírodní říše slouží k tomu, aby přijímala a přenášela život. Tento život je ve skrytu obsažen ve světle a v přenosu hvězdných a astrálních sil.

Svět, jako gigantický receptor nebo radiostanice, vdechuje a vydechuje hvězdné a kosmické síly, jejichž absorbovaná podstata roste a rozvíjí se v podobě života. Tyto síly nejsou všechny materiální, nýbrž obsahují jemné energie magické a duchovní povahy. Rostliny přenášejí životodárné emocionální impulsy, životní sílu, která je ukryta ve světle. Toto je dar, milost a síla rostlin.

Rostliny nám přinášejí lásku, vyživující sílu slunce, což je stejná energie jako energie všech hvězd, veškerého života. Tyto kosmické energie vyzařované rostlinami tedy vyživují, udržují a nechávají růst naše astrální tělo. Z tohoto pohledu je existence rostlin velkou obětí. Rostliny nám nabízejí nejenom svou vlastní výživnou hodnotu, ale skutečné světlo a lásku z hvězd, z vesmíru, jehož posly zde jsou. Rostliny nám přinášejí univerzální světlo, takže můžeme vstoupit do univerzálního života. Existují jak pro duševní, tak pro fyzickou výživu. Naše city jsou pak naše vnitřní rostliny, naše vnitřní květy. Rostou v souladu s naším vnímáním povahy veškerého života.

Svět je světlo. Ve *védách*, starověké posvátné knize Indie, velký bůh *Ágní*, princip Ohně, božský prorok - *Všle* vytváří světy a uskutečňuje to v řadě vlastních proměn.

Rostliny tu jsou proto, aby proměňovaly světlo v život. Lidé tu jsou proto, aby proměňovali život ve vědomí, v lásku. Tyto tři elementy - světlo,

život a láska – jsou jedno, každý z nich je vyjádřením druhého, tři dimenze téhož bytí. Rostliny proměňují světlo v život prostřednictvím fotosyntézy. Člověk transmutuje život do vědomí prostřednictvím vnímání. Prostřednictvím přímého vnímání, prorok viděním, pozorovatel sledováním. Slovo *osadhí* v sanskrtu znamená doslova útočiště nebo ducha, *dhí*, v němž se odehrává spalující transformace, *osa*. Ve vědách to může znamenat nejenom rostliny, ale veškerá stvoření světa.

Lidská bytost je rostlina vědomí. Rostlina, která uskutečňuje podobný proces na „nižší úrovni“ evoluce, sytí našeho ducha a nervovou soustavu, aby napomohla tomuto procesu. Jak směrem níže, tak výše, je celý vesmír metamorfózou světla.

Ve vnějším světě je zdrojem světla a života centrální slunce. Ve vnitřním světě je také centrální slunce zdrojem života. Toto vnitřní slunce je naše skutečné Já, to co ve starověku nazývali *purúša* nebo *atman*. Rostliny nás vedou ke sdílení energie vnějšího slunce, přičemž vnitřní rostlina, naše nervová soustava, nás vede ke komunikaci s vnitřním sluncem. Ustanovení náležitého spojení mezi vnější a vnitřní rostlinou tedy dokončuje oběh světla a života a ustavuje tři toky vědomí, v nichž je duch osvobozen – sjednocuje slunce se sluncem, spojuje vnější s vnitřním, vytváří slavnost radosti ze života.

Náležité užívání rostliny nebo byliny, během něhož se uvolňuje jejich skutečná síla, znamená spojení s nimi. Rostlina, jsme-li s ní jedno, bude vitalizovat naši nervovou soustavu a posilovat naše vnímání. To propůjčuje rostlině posvátnou úlohu a působí spojení s veškerou přírodou. A tak každá rostlina, podobně jako *mantra*, pomůže aktualizovat potenciál kosmického života, který představuje.

Z tohoto důvodu mělo mnoho lidí ve starověku k rostlinné říši úctu. Nejedná se o pověřivou bázeň, ani pouhou vnímavost ke kráse, nýbrž o přijetí síly, kterou nám rostliny přinášejí. Tato síla není přijímána prostým pozitivním rostliny, ale naším celkovým spojením s ní.

Mudrcové starověké Indie přistupovali k uzdravování a bylinám s tímž vědomím. Což nebyla experimentální věda, ale forma přímé účasti. Experimentování v sobě nese odstup, oddělení pozorovatele a pozorovaného, subjektu a objektu. Jako důsledek je léčení, měření a pochopení. V rozpitvaném těle se vnímání duše ztrácí. Přímé vnímání nebo meditace je umění jógy. Jóga umožňuje této podstatě – samotnému myšlení –, aby odhalila sama sebe. Když se to stane, dojde k úplnému odhalení materiálního a spirituálního potenciálu.

Tito proroci prostřednictvím vnímání jógy nechali k sobě promlouvat rostliny. A rostliny odhalovaly svá tajemství – mnohá z nich jsou jemnější, než by mohla zjistit chemická analýza. V dnešní době není totéž přiblížení rostlin předmětem sebezvýraznění, ale je integrální součástí naší vlastní jednoty, skutečná hodnota rostliny bude vzkvétat pro naše nesobecké použití.

Stát se skutečným bylinářem znamená stát se prorokem. To obnáší být citlivým k bytosti bylin, komunikovat vnímavým vědomím s rostlinou – světem kosmu. Je zapotřebí naučit se naslouchat, když rostlina hovoří, mluvit s rostlinou jako s lidskou bytostí a nahlížet na ni jako na učitele.

ZÁKLADY ÁJURVÉDSKÉ MEDICÍNY

DUCHOVNÍ ZÁKLAD

Abyste pochopili ájurvédský přístup k bylinám, musíte porozumět základnímu systému ájurvédy, jenž je kompletní naukou o uzdravování zahrnující fyzické, duševní a duchovní aspekty života.

Starověcí indiští proroci předpověděli dva základní principy existence: *purúša*, prvotního ducha, princip schopnosti vnímání vědomí, a *prakrúti* neboli velkou přírodu, princip tvořivosti. Jednota těchto dvou, ducha a hmoty, vytváří vše.

Ale tyto dvě složky jsou také jedno, prvotní dva v jednom, vědomí a jeho tvořivá výkonná síla, *Šiva-Šaktí*. V rámci všeho je podstata, jedinečnost, vědomí - *purúša*. V rámci všeho je také síla projevu, kapacita pro tvořivé přijetí - *prakrúti*.

Z těchto dvou velkých sil v jejich počátečním setkání je zrozena kosmická inteligence, *mahát*, která obsahuje zárodek všech projevů. V *mahátu* tkví všechny přírodní zákony.

Kosmická inteligence také existuje v člověku, stejně jako inteligence v jedinci. V takové podobě se inteligence nazývá *buddhi*, prostředky uvědomování si, plného rozvoje, jímž se jedinec stává osvětleným, *buddha*. *Buddhi* je naše kapacita pro vnímání, naše schopnost rozlišovat skutečné od neskutečného.

Ale tato inteligence může ve svém vývoji do materiálních forem posílit ego, pocit sebevydělení neboli *ahamkára*, jáství. Je to princip oddělení se, za těchto okolností pouze náš pocit odděleného ega nás dělí od jednoty života.

Ego naopak posiluje podmíněné myšlení nebo podmíněné vědomí zvané *manas*, které stejně jako náš pocit sebeuvědomování vytváří ochranné myšlenkové pole kolem sebe sama a my jsme v něm vázáni.

Toto nás nakonec spojuje s kolektivním nevědomím nazývaným *čhíta*, místem uchování myšlenek ze všech omezených způsobů myšlení. Prostřednictvím *čhíta* zůstáváme pod vlivem latencí, nutkání a pudů ranějších fází evoluce, jdeme úplně nazpět do živočišné říše - a ještě dále.

Cílem ájurvédy je život v harmonii s kosmickou inteligencí, pomocí níž se naše vlastní inteligence zdokonaluje, takže se skrze ni můžeme vrátit do jednoty s přírodou, a prostřednictvím přírody ke svému skutečnému já a duchu, *purúša*. Toto je duchovní základ ájurvédy, který je tentýž jako u jógy a ájurvédské psychologie.

Toto vyžaduje probuzení inteligence, kde se dostáváme za úlohu ega. Ego je základem pro všechny odchylky od přírody. Zdraví je příroda, *prakrúti*. Nemoc je umělá, *vikrúti*. Proto většina nemocí, vyjma těch přirozených odpovídajících běhu času, má původ v psychické nerovnováze pramenící z nadbytečného vědomí vlastního „já“.

TŘI GUNY

Prakrúti sestává ze tří základních kvalit, tří primárních atributů (nazývaných v sanskrtu *guny*): *sattva* je princip světla, vnímání, inteligence a harmonie, *radžas* je princip energie, aktivity, emocí a neklidu a *tamas* je princip netečnosti, temnoty, těžkopádnosti a vzdoru.

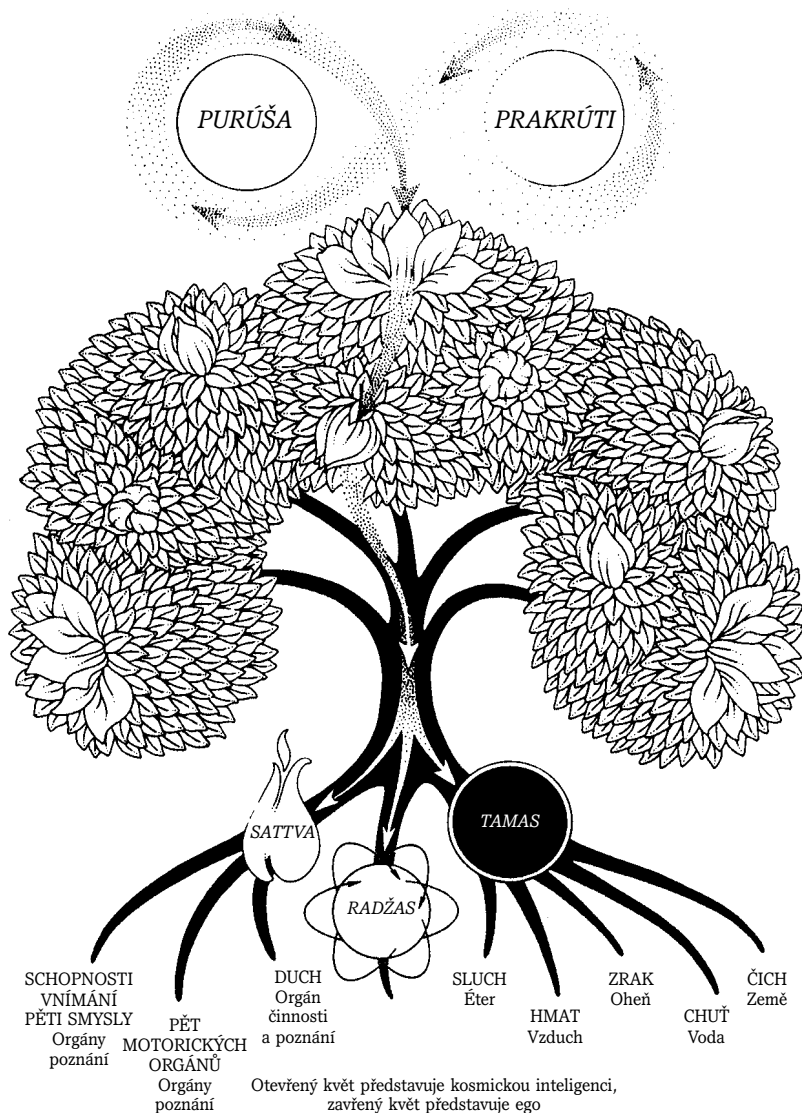
Ačkoliv každá z těchto tří kvalit je v přírodě nezbytná, *sattva* je vhodná kvalita mysli. *Radžas* a *tamas* se v duši stanou nečistotami, které oslabují naši schopnost vnímání.

Jedinci, u nichž převažuje *sattva*, staví pravdu, čestnost a pokoru nade vše. Ti, u nichž je nejsilnější *radžas*, a ti, u nichž dominuje *tamas*, zůstávají polapeni v zajetí strachu, servility, ignorance a rozkladných sil.

Proto je důležité dodržovat životní styl převážně *sattvický*. Vzhledem k tomu, že tyto tři kvality se vyskytují všude v přírodě, má význam užívat potraviny a byliny, které mají primárně *sattvickou* povahu. Z tohoto pohledu ájurvéda klasifikuje byliny podle tří *gun*.

Neznamená to, že byliny *radžasické* a *tamasické* povahy by neměly být užívány. Protože *sattva* je také rovnováha *radžas* a *tamas*. *Tamasické* a *radžasické* byliny mohou být užity ke korekci *tamasických* stavů nebo naopak. Ale hodnota *sattvických* bylin spočívá v podporování rozvoje ducha.

Tabule 1
KOSMICKÁ EVOLUCE



PĚT ŽIVLŮ

Ze tří *gun* vzniká pět živlů. Ze *sattvy*, sestávající z jasnosti, pochází živel éter. Z *radžas*, sestávající z energie, pochází oheň. Z *tamas*, sestávající z netečnosti, pochází země. Mezi *sattvou* a *radžas* vzniká jemný, ale pohyblivý živel vzduch a mezi *radžas* a *tamas* vzniká voda, která kombinuje proměnlivost s netečností.

Tyto elementy představují pět stavů hmoty: pevný, kapalný, vyzařující, plyný a éterický. Tyto stavy vykreslují hutnost všech substancí, všech viditelných nebo neviditelných látek ve vesmíru a náleží k nim duševní soulad, který určuje stavy mysli a kvality emoce.

Pět částí rostlin v ájurvédě, *pancangam*, naznačuje, jak rostlinná stavba souvisí s těmito pěti živly. Kořen jako nejhutnější a nejnižší část odpovídá zemi a je se zemí spojen. Stonek a větve odpovídají vodě, protože vodu a šťávy rostlinou transportují. Květy jsou analogem ohně, který se projevuje světlem a barvou. Listy odpovídají vzduchu, protože prostřednictvím vzduchu vítr pohybuje rostlinou. Plody jsou analogem éteru, jemné esence rostliny. Semena jsou složena ze všech pěti živlů a obsahují tak celý potenciál rostliny jako takové.

TŘI DÓŠI

Podstatou ájurvédy je koncept tří *dóš* neboli tří odlišných základních typů lidské konstituce. Z éteru a vzduchu pochází *váta*; z ohně a aspektu vody vychází *píta*; a z vody a země pochází *káfa*. Podle elementů a *dóš* určujeme základní povahu různých jedinců a stanovujeme postup léčby jedinečné pro jejich potřeby.

Tři *dóši* mohou být rozpoznány podle svých atributů: *váta* je suchá, chladná, světlá, pohyblivá, jemná, tvrdá, hrubá, proměnlivá a jasná. *Váta* je ze všech *dóš* nejmocnější a je sama o sobě životní silou nejsilnější při vyvolání nemoci. Ovládá veškerý pohyb a nese jak *pítu*, tak *káfu*.

Píta je horká, světlá, kapalná, jemná, ostrá, páchnoucí, měkká a jasná. Ovládá horkost, teplotu a všechny chemické reakce. *Káfa* je chladná, vlhká, těžká, pomalá, těžkopádná, statická, hladká, hutná a chmurná. Udržuje substanci, hmotnost a spojitost v těle.

Váta ve svém přirozeném stavu udržuje energii vůle, vdechu, výdechu, pohyb, uvolnění impulsů, ostrost smyslů. Když se *váta* vyvede z rovnováhy,

vyvolává suchost, temná zabarvení, touhu po teple, abdominální distenzi, zácpu, úbytek síly, nespavost, ztrátu bystrosti smyslů, nesouvislost řeči a únavu.

Píta je ve svém normálním stavu odpovědná za trávení, teplotu, vizuální vnímání, hlad, žízeň, lesk pokožky, inteligenci, rozhodnost, odvalu a měkkost těla. Je-li *píta* rozjitřena, působí žluté zbarvení moči, stolice, očí a pokožky, také může vyvolávat hlad, žízeň, pocity pálení a neklidný spánek.

Káfa je ve svém normálním stavu odpovědná za pevnost a stabilitu, udržování tělních tekutin, lubrikaci kloubů a takové pozitivní emoce, jako jsou klid, láska a odpuštění. Při rozjitření *káfy* dochází ke snížení schopnosti trávení, ke vzniku otoků a nahromadění hlenu, vyčerpání, pocitu tíhy, bledosti, pocitům chladu, ochablosti končetin, dechovým obtížím, kašláním a nadměrné touze po spánku.

Váta přebývá v tlustém střevě, kyčlích, stehnech, uších, kostech a v hmatu. Jejím hlavním sídlem je tlusté střevo, kde se akumuluje, vyvolává onemocnění a může být přímo odtud vylučována z těla.

Píta přebývá v tenkém střevě, žaludku, potu, v kožním mazu, krvi, plazmě a ve zraku. Její hlavní lokalizací je tenké střevo, kde se hromadí, a může být odtud přímo vylučována z těla.

Káfa přebývá v hrudi, hrdle, hlavě, pankreatu, žebrech, žaludku, v plazmě, tuku, nose a v jazyku. Jejím hlavním sídlem je žaludek, kde se akumuluje a působí onemocnění, a může být odtud přímo vyloučena z těla.

Určení individuální konstituce

Individuální konstituci získáváme při narození a zůstává neměnná po celý život. Přestože existují tři základní typy podle převládající *dóši*, vyskytují se také kombinace a variace. Například dvě *dóši* se mohou vyskytnout v rovnocenných silách. Následující určení nemají vytvořit stereotypy, ale pouze ukazují typické stavy a tendence při nadbytku.

Váta

Lidé s konstitucí *váta* mají sklon k nedostatečnému fyzickému vývoji. Mají ploché hrudníky a viditelné žíly a šlachy. Jejich pleť má hnědý tón, přičemž pokožka může být chladná, hrubá, suchá nebo rozpraskaná. Obvykle takoví lidé mívají několik mol a ty bývají tmavé.

Lidé typu *váta* jsou obecně buď vysocí nebo malí s drobnou kostrou a vzhledem k slabému rozvoji svalů s vystupujícími klouby. Vlasy mají nejčastěji kučeravé a skrovné, řasy bývají jemné. Oči mohou být malé, živé, snad

zapadlé nebo postrádající lesk a spojivky bývají suché a jaksi tmavé. Nehty mohou být křehké nebo hrubé, nos často zahnutý nebo obrácený nahoru.

Chuť k jídlu a trávení bývá, co se týče fyziologie, variabilní. Někdy mohou tito lidé zkonsumovat snadno velkou porci, jindy nemají chuť na nic. Dávají přednost horkým nápojům. Vylučování moči bývá malé a stolice je suchá, tvrdá nebo malého objemu se sklonem k zácpě. Zřídka se hodně potí. Jejich spánek může být lehký, rušený nebo pokud se týče jeho trvání krátký. Ruce a nohy mívají často chladné.

Takoví jedinci jsou obvykle tvořiví, aktivní, hbití a neúnavní. Mluví rychle, pohybují se a chodí rychle, ale mohou se snadno unavit nebo vyčerpat.

Psychologicky lze tyto jedince charakterizovat rychlým duševním chápáním, ale mají často krátkou paměť nebo jsou nepozorní. Snadno se adaptují na změnu, ale mohou se stát nerozhodnými nebo netrpělivými. Obvykle potřebují, aby rozvíjeli trpělivost, důvěru a smělost. Mohou příliš přemýšlet a strachovat se, často jsou nervózní a je to strach a úzkost, co je většinou sužuje.

Píta

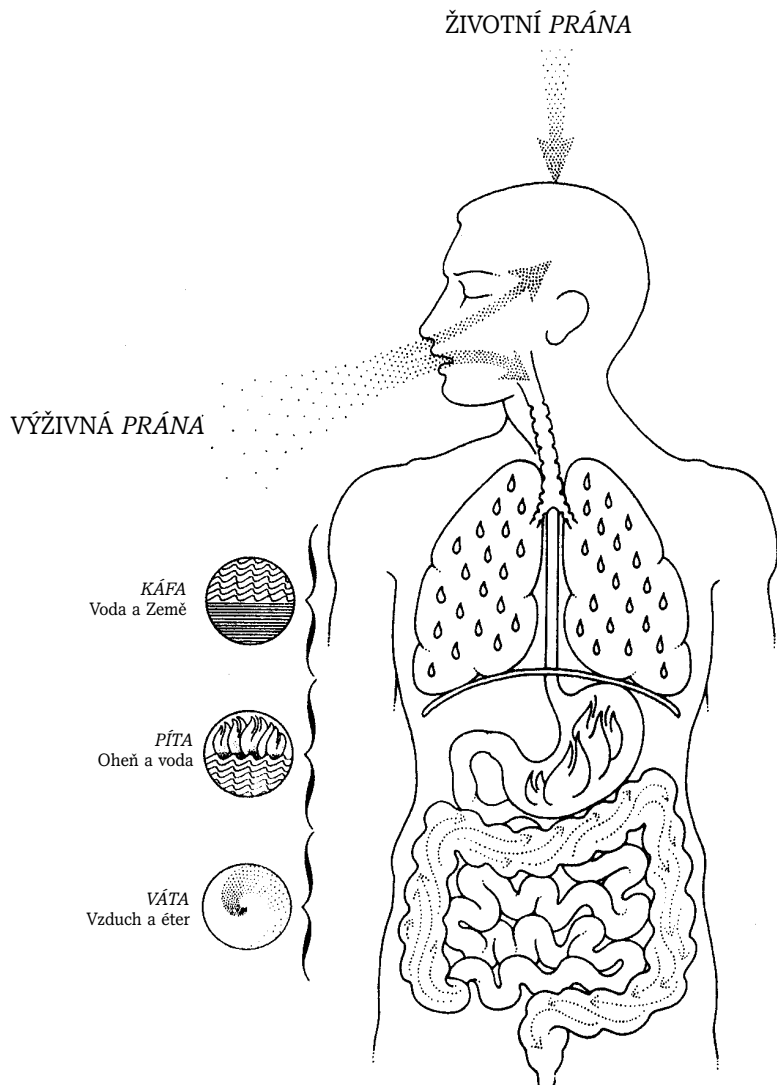
Lidé s konstitucí *píta* jsou obvykle středně vysocí s průměrnou hmotností, kostrou a svalovou hmotou. Jejich hrudníky nejsou ploché jako u lidí typu *váta* a jejich žíly a šlachy jsou viditelné mírně. Mohou mít mnoho mol a pih, které jsou namodralé nebo hnědočervené. Kosti těchto jedinců nevystupují jako u typu *váta*.

Pokožka lidí konstituce *píta* může být bronzová, žlutavá, načervenalá nebo světlá. Kůže je jemná, teplá a bez vrásek jako u typu *váta*. Tito lidé mívají dobrou barvu a mohou se červenat. Vlasy jsou jemné, červené nebo dohněda a se sklonem k časnému šedivění nebo plešatosti. Oči bývají šedé, zelené nebo měděně hnědé. Oční bulvy obvykle středně vystupují a zrak bývá často slabý. Spojivky jsou obvykle vlhké a měděné barvy, nehty jemné, nos bývá ostrý a může mít červenavou špičku.

Po fyziologické stránce lidé konstituce *píta* mívají výkonný metabolismus, dobré trávení a velkou chuť k jídlu. Tito lidé obvykle přijímají velké množství potravy a hodně pijí, v oblibě mívají studené nápoje. Jejich spánek bývá poměrně skrovný, nicméně nepřerušovaný a stolice bývá žlutavá, měkká a hojná. Lidé tohoto typu se obvykle hojně potí. Tělesnou teplotu mívají vysokou a ruce i nohy obvykle teplé. Špatně snášejí horko nebo sluneční svit.

Z psychologického pohledu jsou lidé konstituce *píta* dobře chápatí, jsou

Tabule 2
SÍDLO VÁTY, PÍTY A KÁFY



inteligentní, vznětliví a dokáží být dobří řečníci. Po emocionální stránce mají sklon k vzteklosti, žárlivosti a snad i zášti. Často jsou ambiciózní a rádi bývají ve vedoucích pozicích.

Káfa

Jedinci konstituce *káfa* mívají obvykle dobře vyvinutá těla. Nicméně mají sklon k nadváze. Jejich hrudník je klenutý a široký, žíly a šlachy nejsou zřetelně vzhledem k tloušťce pokožky. Vývoj svaloviny je dobrý a kosti nevystupují.

Pleť u typu *káfa* je nejčastěji světlá, bílá nebo bledá. Pokožka bývá hebká, mastná, vlhká a chladná. Vlasy jsou husté, tmavé, jemné a vlnité. Oči mívají syté černé nebo modré barvy, oční bělmo bývá obvykle vystouplé, výrazné a přitažlivé. Spojivky jsou jen zřídka načervenalé.

Po fyziologické stránce mají lidé konstituce *káfa* malý, ale pravidelný apetit, jejich trávení funguje pomalu a obvykle přijímají méně potravy než ostatní typy. Mají sklon pohybovat se pomalu. Jejich stolice je zpravidla měkká, může mít bledé zbarvení a vyprazdňování probíhá pomalu. Většinou jsou velmi vytrvalí a vitální a často jsou zdraví a spokojení.

Po psychické stránce mají sklon k tolerantnosti, klidu, odpouštění a lásce. Pokud jde o negativní vlastnosti, bývají chtiví, urputní, závistiví a sobečtí. Jejich chápání je pomalé, nicméně úplné. Ačkoliv jim trvá, než něco pochopí, své poznání si uchovají.

Tři dóši a rostliny

V rostlinách se vyskytují tři dóši stejně jako všude v přírodě. Rostliny typu *káfa* jsou charakteristické bujným růstem, četnými listy a hojnou mízou, jsou syté, těžké, sukulentní a obsahují hodně vody. Rostliny typu *váta* mají listy řídké, drsné, popraskanou kůru, pokroucené sukovité větve, habitus mívají, co se týče růstu, šroubovité a obsahují málo mízy. Rostliny typu *píta* jsou zářivě zbarvené s květy jasných barev, co do síly a obsahu šťáv jsou průměrné a později mohou být jedovaté nebo působit pálení.

Podle dóš lze obdobně klasifikovat půdy, klimata, zeměpisná pásma a země. Prostřednictvím tohoto můžeme pochopit životní formy, které vytvářejí, a porozumět tomu, jak se na ně adaptovat.

Kořen a kůra rostlin (zastupují živly zemi a vodu) mají sklon vyvíjet se v podmínkách *káfa*. Květy (jako oheň) mají tendenci vznikat v podmínkách *píta*. Listy a plody (jako vzduch a éter) mají sklon vyvíjet se podle *váty*.