

Duševní a fyzická harmonie v ajurvédě

**1. ročník
Instituce Dhanvantri
Praha červenec 2009**

*S poděkováním všem mým učitelům
(j.š.)*

Obsah:

- 1. Harmonie jako slovo a jeho obsah**
- 2. Harmonie okolo nás i v nás**
- 3. Koncept harmonie z pohledu ajurvédy**
- 4. Přirozená harmonie v nás - Prakruti vs Vikruti**
- 5. Základní příčiny dishamonie v našem životě**
- 6. Projevy harmonie a disharmonie v našem těle a mysli**
- 7. Shrnutí a několik slov na závěr**

1. Harmonie jako slovo a jeho obsah

Harmonie je slovo, se kterým se v dnešní uspěchané době setkáváme stále častěji. Většinou se mluví o větší potřebě vnitřní harmonie, o harmonizaci našeho okolí, našich vztahů, našeho životního stylu atd. Slovo harmonie, i přesto, že je používáno čím dál častěji, nemá však pro většinu lidí zcela jasný obsah a obvykle se za ním skrývá spíš cosi ezoterického, tajemného a mírně mystického. Něco, čemu sice většinou ani zcela nerozumíme, ale co věříme, že nás zbaví řady našich životních strastí a problémů. Jak k tomu ale má dojít pokud nepochopíme podstatu a význam tohoto termínu? Zamysleme se proto nejdřív nad obsahem samotného slova.

Slovo harmonie má svůj původ v řečtině, kde *harmos* je termínem pro upevnění kola do osy. Kolo na osu zapadne, drží na ní, ale stále se volně otáčí. Osou je kolo udržováno ve svém středu tak, aby bylo dokonale vyváženo. Z etymologického základu *harmos* je potom odvozeno i slovo *harmonía*, které v řečtině znamená „hodit se k sobě nebo spojovat“. V dnešní době je toto slovo používáno přeneseně v celé řadě významů. V obecné rovině můžeme slyšet o harmonii celku, tvarů, barev, pohybu atd., v rovině odborné najdeme potom toto slovo v akustice, hudbě, filosofii i lingvistice. Pokud odhlédneme od odlišností v odborných výrazech zjistíme, že základní význam tohoto slova je ve všech případech obdobný a dal by se vyjádřit jako soulad, vyrovnanost, provázanost, proporcionalita nebo souměrnost.

Když si nyní představím slovo harmonie, jako první se mi vybaví něco, co symbolizuje rovnováhu a vyváženost. Pokud je něco „vyváženo“, pak zde nic nepřebývá ani není něčeho příliš málo. Nic zde nepřevažuje. Všeho je právě tolik, kolik má být, právě tolik, aby jedna složka „vyvažovala“ druhou a výsledkem toho je potom rovnováha a z ní plynoucí stabilita a trvalost.

2. Harmonie okolo nás i v nás

Pokud mluvíme o harmonii jako o rovnováze a říkáme, že u ní „jedno vyvažuje působení druhého“, pak se zákonitě se objevuje otázka o jaké „působení“ se zde jedná. Abychom totiž o rovnováze mohli vůbec mluvit, musí existovat síly/faktory, které působí v určitém smyslu opačně, a tedy proti sobě. Pokud je působení takových protikladných faktorů vyrovnané, mluvíme o rovnováze/harmonii, v opačném případě převládne jedna z působících stran a dojde tak odchýlení od rovnovážného stavu. Takový stav pak bývá označován jako disharmonie nebo nerovnováha.

Konkrétních a snadno pozorovatelných příkladů můžeme najít v našem okolí celou řadu. Teplo a chlad, sucho a vláha, světlo a tma a mnoho dalších protikladných faktorů se neustále střídá ve svém působení a sami víme jak důležitá je jejich rovnováha a jaký efekt může mít přílišná převaha nebo naopak nedostatek jednoho prvku z takové dvojice. Pokud se ve světle takového pozorování nyní zamyslíme nad tím jak fungují i ty nejběžnější věci ve světě okolo nás, a vezmeme v úvahu dobu, po kterou země a život na ní dle vědeckých odhadů existuje, bude zřejmé, že i zde byla a je zapotřebí alespoň určitá harmonie/vyváženost k tomu, aby vše udržovala při existenci. Stejně tak si ale při pozorování můžeme povšimnout, že jakkoli je rovnováha důležitá, není to něco co by zde bylo přítomno trvale a ve své dokonalé podobě. Naopak, všude okolo můžeme pozorovat neustálé působení vlivů, které přispívají jak k narušení, tak i opětovné obnově rovnováhy. I samotné slovo rovnováha je nutno brát do jisté míry relativně. K nastolení takové naprosté rovnováhy, kde by dva nebo více protichůdných vlivů bylo

naprosto vzájemně vyváženo, totiž prakticky nedochází. Proč tomu tak není? Teoreticky by taková situace mohla nastat jen u dokonale „uzavřeného“ systému, na který by nepůsobily žádné vnější síly. Uvnitř systému by se dle jeho konstituce stav po nějaké době stabilizoval v určitém bodě a k dalšímu odchýlení on něj by už nedocházelo. Protože ale v reálném světě je situace odlišná a vše je díky vzájemné interakci vystaveno působení celé řady vlivů, můžeme rovnováhu chápat spíše jako neustálé, větší či menší, oscilování kolem jakéhosi pomyslného středu, ve kterém se ale skoro nikdy nezastavíme.

Jako příklad si můžeme představit kyvadlové hodiny. Kyvadlo je poháněno vnější silou, která jej udržuje v pohybu. Každá výchylka kyvadla na jednu stranu je následována výchylkou na stranu druhou. Jedno zde vyvažuje druhé a proto i tuto situaci lze tedy vnímat jako určitou relativní rovnováhu. Přesto ale střed ležící mezi výkyvy kyvadla je oblastí, kde se kyvadlo nalézá jen minimum času. Pokud ale přestane působit síla, která kyvadlo pohání, přiblížíme se modelu „uzavřeného“ systému. Vnější síla už nepůsobí a systém se pomalu sám stabilizuje. Kmity kyvadla jsou stále menší a menší až se kyvadlo nakonec úplně zastaví. A zastaví se v onom středu, kolem kterého předtím pouze oscilovalo. Dojde tedy k naprosté rovnováze kdy je stav uvnitř systému stabilizován a žádná další vnější, destabilizující síla na něj nepůsobí. „Naprostá rovnováha“ je ale bohužel opět jen relativní. Naprostá je totiž pouze z úhlu našeho pozorování běžným okem. Pokud bychom ale šli na mikroskopickou a případně až na atomární úroveň, zjistili bychom, že i v tomto stavu kyvadlo/atomy oscilují, a že dokonalá rovnováha ve smyslu naprostého klidu, se v tomto světě v podstatě nevyskytuje.

Obecně ale můžeme konstatovat, že přirozené narušování rovnováhy vnějšími silami a automatické, zpětné získávání rovnováhy, pokud působení z vnějšku zmizí, je tedy jedním ze základních principů fungování jakéhokoli systému v tomto světě. A ne jinak tomu je i v případě nás samotných. Protože i naše tělo a mysl jsou ve podstatě také určitý „otevřený“ systém, na který působí řada vnějších i vnitřních vlivů, probíhá i zde neustále stejný proces narušování a obnovování rovnováhy. Pokud je alespoň určitá, relativní rovnováha zachována, náš systém funguje správně a to se navenek projevuje jako to čemu říkáme zdraví. Naopak větší narušení rovnováhy, zejména pak trvá-li delší dobu, vede k ne zcela optimálnímu fungování našeho těla a myslí a mluvíme o nemoci.

3. Koncept harmonie z pohledu ajurvédy

Pokud máme nyní mluvit o harmonii z pohledu ajurvédy, musíme se nejdříve alespoň základně zmínit o konceptu, kterým ajurvéda popisuje základní principy stvoření, existence a fungování všeho v tomto světě, včetně lidského těla a myslí. Základními pilíři tohoto konceptu by byly *puruša/prakrti*, *triguna* a *ostatní guny*, *5 prvků*, *tridóš(a)* a *odžas*.

Puruša/prakrti

Dle ajurvédy, která vychází z filosofického směru *sankhya*, stojí na počátku všeho stvoření nemanifestované *nic*, nebo bychom mohli říci nehmotné, neprojevující se univerzální vědomí. Z tohoto prapočátku se vydělují *puruša* a *prakrti* jako první 2 polarit, podobně jako mužský a ženský princip. *Puruša* je symbolem vědomí, všeho nehmotného, mimo čas, prostor i jakoukoliv vlastnost, jako pouhá „myšlenka“ na změnu, kterou ale sama nemůže provést. Naopak *prakrti* zde

symbolizuje vše hmotné, respektive vše co je limitováno vlastnostmi a je to právě prakrti, která změnu skrze sama sebe uskutečňuje. Změnu, které je puruša pouhým svědkem.

Pokud bychom se na tuto teorii stvoření podívali ve světle výroku „*Jsem jedno, nechť ze mne povstane mnohé*“, pak je to puruša, která je vědomím za celou touto myšlenkou o proměně, ale je to prakrti, která tuto proměnu uskutečňuje, která se materiálně stává oním mnohým. Přesto, že nyní stojíme na samém počátku teorie stvoření, už zde je patrný základní princip rovnováhy, který nás bude provázet i u dalších termínů. Tímto principem je mimo jiné i to, že jedno bez druhého nemůže být vyváženo a správně fungovat. Jedna vlastnost potřebuje ke svému vyvážení vlastnost protikladnou.

Triguna a ostatní guny

Výše popsanou „hrou“ puruša a prakrti vzniká nejdříve *mahad* a z něj dále *ahamkara* neboli ego. Ego se následně manifestuje ve 3 základních, univerzálních kvalitách (vlastnostech - gunách), kterými jsou *sattva*, *radjas* a *tamas*, a které potom souhrnně nazýváme jako 3 guny, neboli *triguna*.

- Sattva - je symbolem harmonie, rovnováhy, stability, vědomí, světla a čistoty
- Radjas - zastupuje dynamiku, přeměnu, energii, aktivitu
- Tamas - symbolizuje neměnnost, nečinnost, nevědomost, temno

V ajurvédě jsou tyto 3 guny používány k popisu vlastností mysli/osobnosti a *sattva*, *radjas* a *tamas* jsou něco jako základní stavební kameny mysli. Na těchto třech univerzálních kvalitách je opět dobře patrný princip harmonie. *Sattva*, která zde v podstatě symbolizuje harmonii/rovnováhu stojí mezi dvěma zbývajícími, zcela protichůdnými tendencemi, *radjas* a *tamas*. Klidná, vyrovnaná stabilita *satvy* ostře kontrastuje oproti spalující, překotné aktivitě a dynamice *radjas* nebo naopak pasivní, tupé nečinnosti *tamas*.

Pokud se podíváme ještě o kousek dále v teorii stvoření, pak pak *sattva* díky své nemateriální povaze dává vzniknout smyslovým a výkonným orgánům (*pancha jnánendriya* a *pancha karmendriya*) a mysli. Z *tamas* naopak vzniká 5 prvků (*pancha-mahabhút*), které jsou základem všeho materiálního a tím i našeho těla. A konečně funkcí *radjas* je zprostředkovávat přeměnu a veškerou dynamiku mezi oběma předchozími.

Kromě *triguna*, kde ony 3 základní kvality zastupují ty nejjobecnější principy, ajurvédá popisuje ještě jednotlivé guny v užším slova smyslu. Dle Čaraka existuje 20 základních *gun*, které lze seřadit do 10 antagonistických párů. Těmito páry jsou:

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| • <u>těžký – lehký</u> | • <u>hustý – řídký</u> |
| • <u>pomalý – rychlý</u> | • <u>měkký – tvrdý</u> |
| • <u>chladný – teplý</u> | • <u>nepohyblivý – pohyblivý</u> |
| • <u>mastný – suchý</u> | • <u>malý – velký</u> |
| • <u>jemný – hrubý</u> | • <u>temný – jasný</u> |

Tyto vlastnosti, které v podstatě určují potenciálně-kinetickou energii daného objektu, nám opět připomínají úvod o rovnováze a proti sobě působících silách. Dle ajurvédy neexistuje nic co by v sobě tyto guny neneslo a jak lze u jednotlivých *gun* vidět, jedná se opět o obecné vlastnosti, i když v tomto případě už mnohem konkrétnější než ty popsané v *triguna*.

Bylo by asi vhodné ještě dodat, že dle přívlasků, které sattva, radjas a tamas dostávají, by mohl vzniknout dojem, že některá z nich je „lepší“ než ostatní. Z pohledu rovnováhy tomu ale tak není a ani být nemůže. Podobně jako u puruša/prakrti i zde všechny guny působí v podstatě společně a každá z nich pouze hraje svou roli v celém systému, kde jedna bez druhé by ani nemohla existovat. A i když sattva, jako symbol harmonie, se zdá být jakýmsi ideálem, je nutné si uvědomit, že jen díky radžas můžeme např. cítit a mít emoce a díky tamas usínáme po náročném dni hlubokým spánkem.

5 prvků, pancha-mahabhút

Pokud jsme u triguna uvedli, že z tamas aspektu vzniká pět prvků, pak tyto představují na hrubohmotné i jemnomotné úrovni pět základních stavebních kamenů, ze kterých je vše složeno. Sám termín *panchamahabhút* toto vysvětlení v sobě obsahuje (pancha = 5, maha = velký/základní, bhúta = prvek/element). Pět prvků, se kterými ajurvéda kalkuluje jsou: *akáš* (prostor), *vayu* (vzduch), *agni* nebo někdy též *tédža* (oheň), *jala* nebo taky *ápa* (voda) a *prithvi* (země). Prvky vznikají jeden z druhého ve stejném pořadí jak jsou uvedeny.

- **Akáš** - jako první vzniká tedy prostor, který je zároveň i nejjemnějším/nejsubtilnějším elementem ze všech. Jeho typickými vlastnostmi jsou všeprostupující a všeobklopující prázdnota, lehkost, jemnost, nehybnost, beztvorost. Ke vzniku tohoto prvku údajně dochází ve chvíli, kdy vědomí začíná vibrovat a není proto divu, že ze smyslů bývá akáš spojován se zvukem (šabda).
- **Vayu** – druhým prvkem v řadě je potom *vayu* neboli vzduch. Jeho základní charakteristikou je pohyb a opět beztvorost a lehkost. Do jisté míry je logické, že *vayu* následuje po akáš neboť to co vibruje se zákonitě pohybuje a pohyb je možný jen v prostoru. Vzhledem k tomu, že pohyb vzduchu v prostoru lze cítit, bývá tento prvek spojován s vjemem dotyku (sparša).
- **Agni** – oheň je třetím prvkem v řadě a mezi jeho základní rysy patří teplo, sucho, ostrost, lehkost, záře, ale také aktivita a proměnlivost. Vzniká ze vzduchu a lze si snadno představit, že pohybem vzniká tření a třením zas teplo. Ze smyslů má oheň vztah k vnímání zrakem (rúpa).
- **Jala** – prvkem, který vzniká jako čtvrtý je voda. Svými vlastnostmi je chladná, tekutá, měkká, těžká a spojující vše k sobě. Tím, že přítomnost vody je základní podmínkou pro vnímání chuti (rasa), je voda spojována právě s tímto smyslem.
- **Prithvi** – země je posledním prvkem v celé řadě. Je těžká, pevná, tuhá a nehybná a spíše chladná. Je to prvek stojící, díky své povaze, na opačném pólu než akáš. Ze smyslových vjemů je země spojována s vůní (gandha).

U jednotlivých prvků a jejich výkladu můžeme snadno vystopovat různé guny tak, jak byly popsány v předešlé stati. A protože i guny byly řazeny do antagonisticky působících párů můžeme tedy i zde najít vysvětlení pro to, jak jeden prvek může působit v určitém smyslu opačně než jiný a jak toto působení ovlivňuje jejich rovnováhu.

Tridóš(a)

Všech 5 popsaných prvků/principů, se následně kombinuje ve 3 dvojicích a vytváří tak 3 tzv. *dóši/energie*, které pak souhrnně nazýváme *tridóš(a)*. Těmito dóšami jsou *VÁTa*, *PITa* a *KAFa*.

- VÁTa – vzniká kombinací akáš a vaju a jejími hlavními principy jsou pohyb, suchost, lehkost, chladnost. VÁTa je vlastnostmi více než vzduch jak jej známe, ale jde spíše o jemnou energii řídící veškerý pohyb. VÁTa je tak i v přímém vztahu k tzv. životní energii, které říkáme *prána*.
- PITa – vzniká kombinací agni a jala a svými vlastnostmi je především teplá/horká, ostrá, lehká, mastná, kyselá, pronikavá, a šířící se do okolí. PITa je obvykle překládána jako oheň, ale toto je zde míněno spíše obrazně ve smyslu energie, která vše zahřívá a umožňuje přeměnu látek a substancí v průběhu nejrůznějších chemicko-fyzikálních reakcí.
- KAFa – vzniká kombinací jala a prithvi a dominantními rysy jsou tíha, nehybnost/pomalost, chlad, vlhko, měkkost a jemnost. KAFa je síla, která pomáhá držet vše při sobě, dává tvar, sílu i pevnost. Stejně tak symbolizuje růst a stabilitu.

Názvy všech 3 dóš jsou symbolické termíny, které svým obsahem dalece přesahují jejich doslovný překlad jako například vzduch nebo oheň. Jde podobně jako u triguna spíše o 3 principy. Z tohoto důvodu je sice velmi těžké najít pro ně v daném jazyce přesný ekvivalent a překlad, ale ze stejného důvodu je jejich obsah natolik obecný a univerzální, že je platný pro vše co okolo sebe i uvnitř sebe vidíme nebo jakkoli jinak vnímáme. Z pohledu rovnováhy potom můžeme u tridóš, stejně jako u gun a 5ti prvků, opět najít právě ony protikladně působící síly, o nichž jsme se již zmiňovali dříve. Teplo u agni a tím u PITa stojí v protikladu ke chladu u vaju a akáš u VÁTa a stejně tak u jala a prithvi u KAFa. Obdobný příklad bychom mohli uvést pro pohyb a nehybnost, lehkost a tíhu, sucho a vlhko a mnoho dalších vlastností.

Odžas

Odžas je posledním konceptem, o kterém se musíme zmínit pokud mluvíme o rovnováze. Odžas má přímý vztah k fungování našeho organismu a jde o zvláštní energii, která je někdy přirovnávána k životní síle a imunitě. Z pohledu rovnováhy je to energie, která umožňuje všem dóšám, aby fungovaly společně jako jeden celek, a aby díky tomu působení jedné dóši mohlo vyvažovat vliv dóši druhé. Role odžas je proto v celém systému harmonie klíčovým prvkem.

Kromě všech výše uvedených konceptů je pro pochopení ajurvédy a jejího pohledu na vzájemné působení gun, prvků i dóš třeba mít vždy na paměti 2 základní pravidla.

- Podobné vlastnosti se vzájemně posilují!
- Opačné vlastnosti se navzájem oslabují!

Tato dvě pravidla mají jasnou spojitost s konceptem harmonie/rovnováhy a naznačují jak klíčový má harmonie v ajurvédě význam.

4. Přirozená harmonie v nás - Prakruti vs Vikruti

Nyní, když jsme již popsali základní koncepty, které ajurvéda při pohledu na svět používá, můžeme se zaměřit na jejich výklad ve vztahu k lidskému tělu a mysli. Bylo řečeno, že nejen okolní svět, ale i my sami jsme složeni z triguna a dále z 5 prvků, které se v nás kombinují v podobě 3 dóš. Dle ajurvédy je to právě stav triguna a tridóš(a), které určují konstituci a fungování naší mysli a našeho těla, nicméně tento stav není během našeho života konstantní. Naopak, v čase se neustále mění a vyvíjí. Je to logické protože jak jsme se zmínili na počátku, naše tělo/mysl je „otevřený“ systém, který je neustále ovlivňován nejrůznějšími okolními vlivy. Přesto ale, pokud říkáme, že tento systém je ovlivňován, objevuje se otázka jaká je jeho základní, počáteční konstituce, od které potom bude k možným výchylkám docházet?

Touto základní konstitucí je tzv. *prakrti*, kterou bychom mohli přeložit jako přirozenost. Přirozeností je myšleno to s čím se rodíme, respektive to co nám bylo dáno do vínku při našem zplazení. Dle ajurvédy je nám ve chvíli našeho zplazení dána základní konstituce v rámci triguna i tridóš a ta nás potom provází po celý život. Je to naše základní nastavení a naprogramování. Toto nastavení vzniká kombinací všech faktorů, které na zárodek při zplazení působí. Patří sem triguna a tridóš obou rodičů, jejich životní styl, dietní návyky, ale stejně tak i roční období, počasí a celá řada dalších vlivů. Výsledkem je potom pro každého jedince unikátní kombinace 3 gun, která určuje nastavení naší mysli a dále kombinace všech 3 dóš určující konstituci tělesnou.

V případě mysli mluvíme o tzv. *manasa prakrti* a dle zastoupení *sattva*, *radžas* a *tamas* u ní rozeznáváme 7 *satvických*, 6 *radžastických* a 3 *tamasické* typy osobností.

V případě našeho těla je naopak základním ukazatelem tridóš(a) a v ní každá z dóš zaujímá určitý podíl z celku. Jen velmi zřídka jsou všechny 3 dóši stejně silné. U většiny z nás jedna nebo více dóš dominuje. I přesto, že prakticky neexistují 2 naprosto shodné *prakrti*, přece jen lze vyzorovat určité základní podobnosti *prakrtí* různých osob a ajurvéda proto říká, že existuje 7 hlavních typologií *prakrti* dle dominující dóši. Těmito jsou:

- VÁTa
- PITTa
- KA Fa
- VÁTa – PITTa
- PITTa – KA Fa
- KAF – VÁTa
- SÁMa (VÁTa – PITTa – KA Fa)

U 3 z nich dominuje pouze jedna dóša, u 3 dalších jsou dominantní dóši dvě a u posledního, velmi vzácného typu, jsou všechny 3 dóši zcela vyváženy. Každý takový typ *prakrti* má tedy, i přes jemné, interindividuální odlišnosti, určité společné charakteristické rysy, které jsou dány právě základním poměrem dóš.

Když se nyní zamyslíme nad *prakrti* našeho těla ve vztahu k harmonii, mohlo by nás napadnout, že pokud u většiny z nás jedna nebo dvě dóši dominují, nejedná se už o harmonii. Že jde tedy o disharmonii, která nás bude provázet po celý náš život aniž bychom s tím mohli cokoli udělat. Ano, pokud bychom za harmonii považovali pouze harmonii absolutní, byla by to pravda. Ale z pohledu relativního tomu tak není. Proč? Je pravdou, že vyvážený typ má ze všech typů *prakrti* nestabilnější „startovní pozici“. Jeho systém je vybalancován, vyvážen už na samotném začátku a nemá proto takovou tendenci ke ztrátě rovnováhy. Na druhé straně představuje ale i jakákoliv jiná

prakrti stabilní stav a jako taková může být označena za harmonickou. U takové prakrti sice skutečně existuje větší dispozice ke vzniku disharmonie (kdy dominující dóša ještě více zesílí a dojde k narušení rovnováhy), ale přesto je prakrti sama o sobě v základě stabilní a odpovídá proto harmonii. Ajurvéda dále říká, že zdraví přichází z vyrovnanosti dóš, ale to neznamená, že bychom se měli snažit dosáhnout naprosto vyváženého poměru mezi všemi dóšami. Naopak, pro každého z nás je jeho prakrti tím základním ukazatelem v jakém poměru by naše dóši měly být.

Jak je tomu ale s naší prakrti v průběhu života? Již jsme zmínili, že stav tridóš(a) se díky působení řady vlivů během našeho života kontinuálně mění. Tato změna představuje v podstatě neustálé, větší či menší odchylky od naší prakrti. Podobně jako u příkladu kyvadla, se i my pohybujeme v místě dokonalého středu naší prakrti pouze minimum času. Ajurvéda proto používá pro stav kdy jsou dóši odchýleny od prakrti další termín a tím je tzv. *vikrti*. Vikrti je obecný termín a může označovat jakoukoliv, různě významnou odchylku od prakrti. Stejně tak jde o termín, který nemá oproti prakrti ostrou hranici. Vzhledem k tomu, že ani prakti ani vikrti není možné nijak měřit nebo jinak kvantifikovat, nemusí být v reálném životě vždy zcela patrné kde končí jedna a začíná druhá. Obecně je ale hranice mezi prakrti a vikrti hranicí mezi naší harmonií a disharmonií, mezi zdravím a nemocí.

5. Základní příčiny disharmonie v našem životě

Několikrát jsme zmiňovali, že naše triguna i tridóš(a) jsou neustále ovlivňovány vnějšími i vnitřními vlivy, které nás odchyľují od naší prakrti, což se následně projevuje na fungování našeho těla a mysli. Takových vlivů můžeme najít téměř nekonečnou řadu, ale z praktického pohledu jsou pro nás skutečně důležité jen ty, které jsou buď velmi silné a nebo na nás působí opakovaně v našem běžném denním životě. Náhodný, jednorázový vliv totiž obvykle nemá dostatečnou sílu, aby sám způsobil větší disharmonii. Naopak ale i malá síla pravidelně se opakujícího vlivu může postupně vést k velmi vážné poruše rovnováhy.

Základní podmínkou pro pochopení jakým způsobem zmíněné vlivy vyvolávají disharmonii je jednak znalost charakteru každého daného vlivu z pohledu triguna/tridóš(a) (tzn. která guna/dóša bude tímto vlivem posilována/oslabována) a dále je nutná znalost vlastní prakrti a momentální vikrti. Tyto informace, společně s již dříve uvedeným pravidlem, že podobné vlastnosti se vzájemně posilují a opačné navzájem oslabují, nám dají obraz vlivu těchto faktorů na naší triguna a tridóš(a).

Vzhledem k tomu, že i těch nejběžnějších vlivů je celá řada, můžeme si je pro jednoduchost rozdělit do několika skupin dle jejich charakteru:

- I. První skupinou by byly vlivy zcela vnější, které nemůžeme nijak ovlivnit. Šlo by zejména o vliv denního rytmu, rytmu ročních období, vliv počasí a konečně i vliv postavení a pohybu planet. Pro tuto skupinu je podstatné připomenout, že tridóš(a) se v čase mění a podléhá různým cyklickým rytmům. Jde především o 24 hodinový rytmus dne a noci, 12ti měsíční rytmus ročních období a s ním spjaté změny počasí. Nerespektování výše uvedených vlivů je jednou ze základních příčin disharmonie. Jak ale můžeme těmto vlivům čelit? Vzhledem k tomu, že žádný z nich nemůžeme ovlivnit, nemůžeme se jim ani zcela vyhnout. Co ale lze, je naučit se jak takové vlivy rozpoznat, porozumět jejich

dopadu na triguna/tridóš(a) a přispůsobit ostatní naše chování, tak aby rovnováha zůstala zachována.

- II. Do druhé skupiny by patřily vlivy svou povahou spíše vnitřní, protože jsou determinovány naším chováním a myšlením a můžeme je tedy, alespoň do určité míry, vědomě ovlivňovat. Zahrnout bychom sem mohli zejména denní režim, naše aktivity/činnosti, jídlo a dietní zvyklosti, způsob myšlení a mentální postoje. Podobně jako u skupiny první, i zde nevhodný denní režim, nevhodná dieta atd., se snadno mohou stát kořenem nerovnováhy a nemoci. Základní odlišností této skupiny oproti skupině předchozí ale je možnost volby co a jak dělat budeme nebo nebudeme. Tím se můžeme zcela vyhnout destabilizujícímu vlivu, který s sebou přináší např. určitá aktivita nebo potravina, nebo přesněji, vliv každé aktivity, potraviny a pod. může být vzat v úvahu již předem a následně buď vyloučen a nebo pouze vhodně zkombinován se všemi ostatními ovlivnitelnými i neovlivnitelnými faktory tak, aby nás neodchyloval od naší prakti. Nicméně to je možné pouze tehdy pokud jsme si našeho chování a způsobu myšlení dostatečně vědomi. Základním principem zde proto je co možná největší zvědomění našeho chování i myšlenkových pochodů a následná úprava našeho způsobu života dle principů triguna/tridóš(a).
- III. Poslední skupinu by potom tvořil faktor sice zcela vnitřní, ale přesto z těch, které nijak ovlivnit nelze a tím je náš věk. Tento faktor svou povahou připomíná opět skupinu první.

Nyní se podívejme na některé ze zmíněných faktorů poněkud detailněji:

Denní rytmus tridóš(a)

Jak bylo uvedeno, tridóš(a) podléhá 24 hodinovému rytmu, který se cyklicky opakuje každý den. Síla každé dóši během tohoto cyklu kolísá a dosahuje během něj 2x svého maxima i minima.

- VÁTa - je na maximu při východu slunce, potom klesá postupně až k minimu, kterého dosahuje kolem poledne, pak opět stoupá a při západu slunce dosahuje opět maxima, a minima zase o půlnoci.
- PITTa - je do jisté míry zrcadlem VÁTa. Svého minima dosahuje při východu a západu slunce, maxima pak naopak v poledne a o půlnoci.
- KAFa – se nachází oproti zbývajícím dvěma někde uprostřed. Její maximum přichází mezi úsvitem a polednem, a mezi západem a půlnocí. Minimum potom mezi polednem a západem slunce a mezi půlnocí a úsvitem.

Kromě těchto změn v hladinách jednotlivých dóš dále platí, že den je celkově katabolický, zatímco noc je převážně anabolická.

Přirozené fungování našeho těla také odráží tento cyklus. Ranní vylučování moči a stolice bezprostředně poté co vstaneme koreluje s vysokým stavem VÁTa od půlnoci do úsvitu, ideální podmínky pro trávení potravy jsou zase v době kdy přes den vrcholí PITTa a pod. Den je obecně dobou tělesné i mentální aktivity, zatímco noc je vyhrazena odpočinku. Pokud usilujeme o zachování rovnováhy pak by tato základní pravidla neměla být porušována. Ajurvéda používá ve vztahu k cyklu dne a noci termíny *dinačarja* a *rátričarja* (*dina* = den, *rátri* = noc, *ačarja* = chování). Oba tyto specifikují pro každou prakti určitý doporučený denní režim, který napomáhá obnovení harmonie a její následné udržení.

Rytmus ročních období a vliv počasí

Podobně jako se tridóš mění v průběhu dne a noci, mění se tak i v průběhu roku a ročních období. Změny v tridóš(a) se odrážejí na převládajícím počasí v daném období a z pohledu ajurvédy je potom každé roční období charakterizováno právě tím, jaká z dóš tomuto období dominuje.

- Léto – horké, plné jasu a světla napovídá o vládě PITTa.
- Podzim – je díky větrnému, spíše chladnějšímu a suššímu charakteru typicky VÁTa dominantním obdobím.
- Zima – vystupňovaný chlad až mráz, vlhkost a tmavost naopak koreluje s vysokým stavem KAFA.
- Jaro – z pohledu ajurvédy je považováno za období vyrovnané tridóš(a).

Vzhledem k tomu, že většinou ročních období dominuje některá z dóš, bude v takovém období tento vliv posilovat i danou dóšu v našem těle. Pokud bude tento vliv ještě umocněn jiným vlivem, například stravou, která také podporuje stejnou dóšu, může snadno dojít ke vzniku disharmonie a to zejména u osob jejichž prakti dominuje stejná dóša. Podobně jako u vlivu dne a noci, existuje v ajurvédě určitý doporučený režim pro jednotlivé typy prakti i ve vztahu k jednotlivým ročním obdobím. Takový režim označujeme termínem je *ritučarja*.

Měli bychom nicméně dodat, že výše popsaná roční období a jejich charakteristiky jsou pouze základním nastíněním vlivu převládajícího počasí daného ročního období na tridóš(a) našeho těla. Pokud máme ale porozumět tomuto vlivu přesněji, je třeba vzít v úvahu změny a kolísání počasí i během daného ročního období. Například během typicky VÁTa dominantního podzimu můžeme nalézt některé dny, které budou svým počasím odpovídat spíše létu a tudíž vlivu PITTa a nebo naopak zimě a její KAFA. Stejně tak nejsou ani všechny roky stejné. Některé mohou být celkově chladnější nebo teplejší, sušší nebo naopak vlhčí a pod. Nepředpojaté, pozorné sledování každodenního počasí nám tak pomůže spolehlivěji se orientovat v klimatických vlivech na náš organismus.

Aktivity/činnosti

Denní rytmus dóš, dinačarja i ratričarja velmi úzce souvisí s naší činností a aktivitami. To jak vypadá náš běžný den a naše aktivity během něj, je další z klíčových faktorů ovlivňujících naši rovnováhu. Obecně jsou v ajurvédě denní režim, společně s dietou, považovány ze všech vlivů za nejdůležitější.

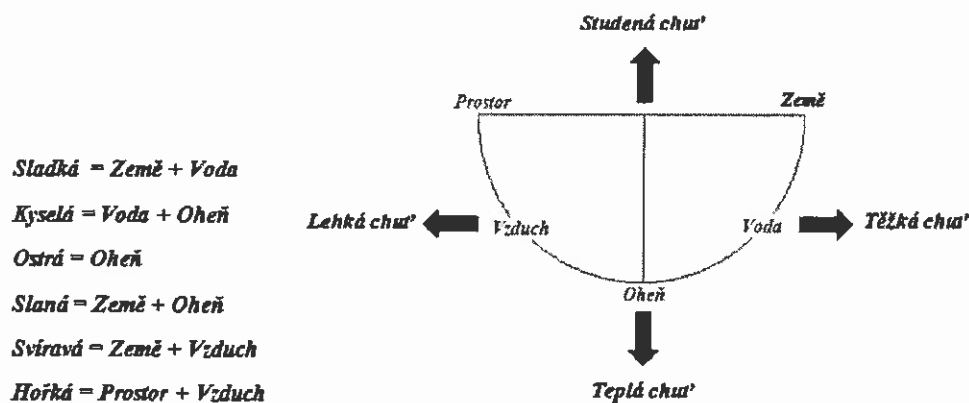
Celkově se dá říci, že naše každodenní aktivity by měly být přispůsobeny 2 proměnným. První z nich je společná pro všechny z nás a jsou to vlivy dne a noci a aktuálního počasí. Druhá proměnná je naopak přísně specifická pro každého daného jedince a je dána jeho prakti, resp. aktuální vikrti. Proto i přesto, že existují určitá obecná doporučení v rámci dina/ratričarja, není možné říci co je paušálně „zdravé“ nebo „nezdravé“ a to dokonce ani pro jednoho člověka. Pro stejnou osobu totiž stejná aktivita může za jiné situace rovnováhu buď obnovovat nebo naopak narušovat.

Jídlo – dietní zvyklosti

Dle ajurvédy je jídlo jedním z nejdůležitějších vlivů vůbec a platí zde rčení, že jsme to co jíme. Jaké je jídlo, takové je tělo a jaké je tělo, taková je mysl. To naznačuje jakou důležitost ajurvédá

přikládá správné dietě a jídelním zvyklostem. Vše co jíme, pijeme nebo i jinak přijímáme má své kvality dle triguna, pancha-mahabhūt a tedy i tridoš(a) a bude podle toho ovlivňovat naše tělo a mysl. Jídlo a způsob jakým ho přijímáme může tedy velmi snadno pomáhat naší harmonii/rovnováhu jak udržovat, tak i naopak narušovat. Je tomu tak zejména proto, že jíme několikrát každý den a jakýkoliv, byť i jen malý vliv, díky pravidelnému opakování mnohonásobně narůstá.

Celá problematika jídla, jeho kvalit a pod. je příliš obsáhlá na to, aby ji bylo možno v této práci popsat, ale malým, názorným příkladem rovnováhy ve vztahu k dietě může být schéma, podle kterého třídíme v ajurvédě 6 chutí. Základními vlastnostmi pro jejich třídění jsou 2 páry vlastností a sice teplá – studená a těžká – lehká.



Ze schématu je jasně vidět jak teplé chutě, jako jsou ostrá, kyselá a slaná mohou vyvažovat chutě studené mezi které naopak patří sladká, svíravá a hořká. Jednotlivým chutím dávají jejich povahu mahabhūty v nich obsažené. Celé schéma stejně tak naznačuje proč by na talíři měly být dle ajurvědy zastoupeny všechny chutě a proč jednostranná strava není z pohledu rovnováhy optimální.

Stejně jako u aktivit/činností neexistuje jednotné doporučení pro všechny prakti, ani zde neexistuje jedna doporučená, „zdravá“ dieta pro všechny, tak jak to známe ze západní kultury. Z pohledu rovnováhy je jen logické. Odlišná prakti představuje odlišné tendence k nerovnováze a těm třeba čelit cíleně a individuálně. Proto znalost vlastní prakti a odpovídající úprava diety je jedním ze základních klíčů k udržení harmonie a tím i našeho zdraví.

Věk

Z pohledu ajurvědy představuje lidský život v podstatě určitý cyklus, který začíná narozením, resp. Zplozením, a končí smrtí, kdy se vše navrácí do původního stavu jen proto, aby se cyklus mohl znovu opakovat. Stejně jako u obecného konceptu stvoření, který jsme popsali v kapitole 3, i existence našeho těla/myšli vychází z „ničeho“ a do stejného nic se po smrti opět vrací. Než se tak ale stane, prochází tělo/myšl právě oním cyklem, který můžeme popsat jak ve vztahu k triguna i tridoš(a).

Z pohledu triguna se rodíme s převahou sattvy, s dospělostí převažuje radjas a ke stáří dominuje tamas. Z pohledu tridoš(a) je při narození a v dětství nejsilnější KAFA, s dospíváním přebírá vládu PITTa a se stářím přichází dominance VÁTa.

Celý tento cyklus a v daném období dominující guny/dóši samy vypovídají k jaké nerovnováze a nemocem budeme přirozeně díky těmto vlivům náchylní. Podobně i jako u ostatních, námi neovlivnitelných faktorů je věk cosi co je třeba zohlednit při volbě denního režimu, aktivit, diety a pod. pokud si chceme rovnováhu udržet ve všech fázích života.

6. Projevy harmonie a disharmonie v našem těle a mysli

Na konci kapitoly 2. jsme uvedli, že harmonii v našem těle a mysli můžeme z obecného pohledu chápat jako synonymum zdraví. V ajurvédě je pak zdraví skutečně definováno jako stav kdy jsou všechny 3 dóši (spolu se 7 tkáněmi/*dhātu*, 3 odpady/*mala* a zažívacím ohněm/*agni*), a spolu s našimi smysly a myslí v rovnováze. Takový stav pak označujeme jako *svastha*, stav kdy se člověk „spokojen sám se sebou“.

Pokud se zamyslíme nad tím, co může být myšleno spokojeností sama se sebou a proč je tato spojována se zdravím, musíme se podívat na obecné lidské motivy, které nás během života provázejí. Bez nich by totiž nebylo nutné se naší vlastní harmonií nijak zabývat. Byla by nám totiž zcela jedno. Když si nyní představíme z jakých důvodů cokoliv děláme a budeme za konkrétními důvody hledat ty obecné, zjistíme, že za vším naším snažením stojí naše touha po spokojenosti. Všechny kategorie motivů jako jsou artha, káma, dharma a konečně i mókša, končí totiž u pocitu vlastní spokojenosti. A z toho je patrné, že pojem *svastha* má zde mnohem hlubší dosah než jen zdraví tak jak je chápáno v současné společnosti. Stejně tak je patrné, jak „zdraví“ myslí je zde neoddělitelně spjata se zdravím našeho těla a naopak. Jaké jsou tedy projevy stavu, který z pohledu ajurvědy můžeme označit za zdraví?

Základem je sama spokojenost. Spokojenost díky tomu, že se nám naše vlastní tělo nijak nepřipomíná. Nic nás nebolí, tělo nás nijak neobtěžuje svou přítomností ani svým fungováním a téměř bychom na něj mohli úplně zapomenout. Stejně tomu je i s myslí. Ta zůstává klidná, vyrovnaná, koncentrovaná, ale přitom svěží. Nepřipoutává nás k předmětům okolo nás a nedělá nás na nich závislé, ale ani netěká z jednoho na druhé, ani není otupělá bez jakéhokoli zájmu o okolí. Takovým způsobem se navenek projevuje tělesná i duševní harmonie.

Pokud bude harmonie narušena, pak se obraz této nerovnováhy promítne opět do obou rovin, tělesné i duševní projevy budou záležet na konkrétním vlivu guna/dóš atd., který v těle/mysli převládne. Jako příklady bychom mohli uvést následující:

- ↑ VÁTa – na tělesné úrovni - např. hrubnutí a vysušení kůže, zápcu, plynatost, pocit nedostatku tepla, třes. atd.
- na duševní úrovni - nervozita, nesoustředěnost, úzkost, strach smutek a pod.
- ↑ PITTa – na tělesné úrovni – tendence k zánětům, zarudlost na kůži, průjem, pocity pálení, velká žízeň atd.
- na duševní úrovni – hněv, závist, kritičnost, žárlivost a pod.
- ↑ KA Fa – na tělesné úrovni – nadváha, spavost, zhoršené trávení, nechutenství atd.
- na duševní úrovni – lenost, netečnost, nezájem, lakota a pod.

Když se nyní zamyslíme znovu nad základními vlastnostmi jednotlivých mahabhūt a jejich kombinací v dóšách, nebudou výše uvedené projevy ničím jiným než logickým projevem

nerovnováhy, kde vlastnosti určitého prvku/dóši narušují normální funkci těla a mysli. Například nadměrná VÁTa, která je chladná, působí pocity chladu a nedostatku tepla. Stejně tak její pohyb, podobně jako pohyb větru, vysušuje a způsobuje suchost kůže a vysychání stolice, která se následně projevuje zácpou. A konečně tendence VÁTa k pohybu může vést jednak na fyzické rovině ke třesu a naduševní rovině k přílišnému „pohybu“ myšlenek a nervozitě a nesoustředěnosti. Z pohledu rovnováhy se tu v podstatě nedostává vlivu PITTa, který by pomohl vše zahřát a stejně tak i vlivu KAFA, který by naopak zpomalil nadměrný pohyb a promazal naše tkáně.

A podobně jako jsme popsali rovnováhu a nerovnováhu dle tridóš, mohli bychom totéž udělat i pro triguna. Její účinky jsou nicméně více orientovány na naši mysl. Pokud je naše triguna a tím i mysl vyrovnaná a převažuje v ní sattva, fungujeme v souladu s naším *átma*/ naším skutečným já a v souladu s vyšší mocí, která je někdy nazývána Bůh. Pokud ale v triguna začíná dominovat radžas nebo tamas, pak jejich působení způsobuje nerovnováhu v naší mysli. Následně to už není *átma*, ale naopak právě naše mysl, která se chopí vlády, a díky které je naše myšlení zaměřeno na věci vnější, emoce a chtění.

Vrátíme-li se nyní zpět k definici zdraví/*svastha* a jejímu opaku, nemoci/*roga*, bude z toho, co jsme o projevech nerovnováhy napsali mnohem jasnější, proč je termín „spokojenosti sama se sebou“ spojován právě se zdravím. Jak má totiž být člověk vnitřně spokojen když mu v tom jeho vlastní tělo a mysl brání.

7. Shrnutí a několik slov na závěr

Ajurveda a její pohled na svět i na nás je tedy v podstatě pohledem, který měří vše právě harmonií a disharmonií. Poznání zákonitostí harmonie a disharmonie pak nabízí hlubší pochopení našeho vlastního fungování a našeho života vůbec. A takovéto poznání se nevztahuje jen na nás samotné, ale může nám pomoci i porozumět a vcítit se do chování ostatních. V ajurvedě se říká, že každá lidská bytost je jako božská kniha a číst v ní je umění. Poznání zákonitostí harmonie a vlastní prakti nám pomůže v této knize číst.

„Pochopení přináší jasnost v myšlení, jasnost pak soucit a soucit je láska“ (Vasant Lad)