

Pochopil jsem Ajurvédu takto



Přemysl Vřeský

Veselí nad Moravou

2012

Ájurvédská Instituce Dhanvantri, Praha

OBSAH

- A. Úvod**
- B. Tridóš**
- C. Tkáně**
- D. Co mi dala Ajurvéda**
- E. Všechno je v hlavě**
- F. Závěr**

ÚVOD

Milí přátelé, ač jsem si vybral toto téma, pravda je taková, že Vám nemohu říct, že jsem Ajurvědu pochopil. To se budu snažit ještě velkou spoustu let. Mohu Vám jen poodkrýt, pomoci nahlédnout na malý kousek z velkého a dlouhého poznání.

Pro mě je Ajurvěda Matka. Moudrá, chytrá, pozorující. Tomu, kdo se snaží pochopit pomůže. Matka, která pokud je tázána, vždy poradí. Má ráda své děti – nás.

Když je člověku nedobře, něco ho trápí, je mu nejhůř, vždy se na ni může obrátit. Nezklame.

Ajurvěda mi zcela změnila náhled na chod světa, dostal jsem na své oči – jak fyzické, tak duchovní nové „brýle“. Učím se pozorovat. Být v pozadí a přemýšlet.

S pomocí Ajurvědy můžeme prožít dlouhý, zdravý spokojený život. Stačí naslouchat svému tělu, pochopit, že vše co se nám v životě děje, má nějakou PŘÍČINU. Každá nemoc někde započala, nejsme zvyklí hledat začátek, spíše hledáme rychlá řešení.

Zjednodušeně pro mě v této fázi mých znalostí znamená Ajurvěda Rovnováha.

Hledání Rovnováhy v životě je praktické uplatnění Ajurvědy.

TRIDÓŠ

Tridóš všude a ve všem. Všude ho můžete najít. To nám říká učitel a to je dle mého názoru **ZÁKLAD** Ajurvédy. Tridóš pro mě znamená rovnováha.

Vát, pit, kaf – magická slovíčka, ze kterých vše vychází. Pro ty, kteří se ještě nesetkali s Ajurvédou, musím podat alespoň stručné vysvětlení.

Celý svět je namíchán z pěti základních prvků: éteru, vzduchu, ohně, země a vody

Z nich jsou vytvořeny tři Dóši – Vát, Pit, Kaf

Vát je směs éteru a vzduchu –, jeho vlastnosti jsou:

suchost, pohyblivost, chladnost, lehkost, proměnlivost, jemnost, hrubost, rychlost

Pit je směs ohně a vody, jeho vlastnosti jsou:

horkost, ostrost, světlo, vlhkost, mastnost, tekutost, kyselost,

Kaf je směs vody a země, jeho vlastnosti jsou:

těžkost, zdrženlivost, olejnatost, sladkost, stabilita, pomalost, měkkost, lepkavost, těžkopádnost a chladnokrevnost

Každý z nás se narodil s jinou kombinací těchto dóš, proto se ke každému člověku z hlediska Ajurvédy přistupuje **individuálně**.

Vše okolo nás, každá buňka v těle, každá situace v životě obsahuje tyto tři vlastnosti. Vátový (stejně tak Pitový a Kafový) může být film, příjezd tramvaje na zastávku, rozhovor, člověk, zvíře, myšlenka, jakákoliv situace. Všude je Tridóš. Ajurvédář pozoruje, přemýšlí, skládá obraz.

Přirozenou snahou věcí je být v rovnováze. Pokud je porušena - nastává problém, nemoc. Snahou Ajurvédáře je najít **příčinu** nerovnováhy. Odstraněním příčiny nastane opět rovnováha a problém mizí.

V tom je Ajurvéda jiná. Jde do hloubky ke kořenům věcí. Neřeší následky, ale odstraňuje **příčiny**.

Nikdo z nás není v rovnováze, rovnováha je cíl. Každý z nás byl zrozen s převahou některého prvku Tridóš. Někomu bylo dáno do vínku více vlastností Vát, druhému Pit, dalšímu Kaf. Každý jsme nakombinován trošičku jinak.

Proto každý z nás bude reagovat na stejnou situaci jinak a proto i léčba je v Ajurvédě přísně individuální, vyhodnocuje se vrozená konstituce těla (Prakrti), aktuální stav dóš (Vikruti) a postup léčby je nakombinován přesně na míru konkrétního člověka. Pokud se například zvedne Vát člověku, který je konstitučně od narození Vátový, může to být mnohem větší problém než u Kafového typu.

TKÁNĚ

Naše tělo se skládá ze sedmi tkání, jejich kvalita je vzájemně provázána, jedna vzniká z druhé. Na počátku stojí RAS – plazma. Je to směs všeho co jíme, pomocí trávicího ohně ji přeměníme na RAKT - krev. Ta dále putuje celým tělem a vyživuje svaly – MAMS. Ty přechází na tuk - MÉD – v Ajurvédě znamenají tuky i šlachy a chrupavky. Dále je na řadě kost – ASTHI, potom kostní dřev – MADŽA a na závěr semeno a vajíčka – ŠUKRA.

Přeměnu tkáně na tkáň zajišťuje AGNÍ (hormony a enzymy). Při každé přeměně vzniká odpad. Odpady jsou jedna z nejdůležitějších věcí v Ajurvédě. Dávají nám zpětnou vazbu o stavu tkání.

Při vzniku krve vzniká jako odpad žluč

Při vzniku svalu - maz

Při vzniku tuku – pot

Při vzniku kostí - vlasy, nehty

Při vzniku dřevě – vousy, chlupy pohlavních orgánů

Kvalita odpadu odpovídá kvalitě produktu

Než jsem poznal ajurvědu, myslel jsem si, že nejvíce záleží na kvalitě potravin, které jíme. Dnes vím, že mnohem podstatnější je oheň, který potravinu přeměňuje dále.

Bez kvalitního Agní se nemůže konat bezchybná přeměna tkání. Proto si myslím, že je to jedna z klíčových věcí. Pokud si nenastolíme pravidelný stravovací a životní režim, můžeme jíst třeba jen samé biopotraviny, ale naše slabé Agní nedokáže kvalitně přeměňovat, budou nám vznikat nekvalitní odpady, tkáně nebudou v optimálním stavu... To je pro mě zcela nový pohled, neřešit až tak kvalitu potravin, ale procesy, které je zpracovávají. Proto se klade v Ajurvédě takový důraz na stav stolice, může nám hodně vypovědět o procesech v těle...

Co mi zatím dala Ajurvéda

Ajurvéda mi dala možnost pocítit svou Dharmu. Dala mi možnost pocítit, že je jen na mě, jaký životní program si zvolím. Bylo nám vysvětleno, že můžeme žít buď program číslo jedna, což znamená žít ve vášni, hněvu, touze, chamtivosti, extázi nebo můžeme žít program číslo dva.

Jsou to základní čtyři prvky

Dharma – splnění povinnosti vůči prostoru a času, najít sám sebe, svůj životní cíl a úkol

Karma – nesobecké naplňování Dharmy

Art – materiální zázemí pro naplnění Dharmy

Mokša – osvobození, pochopení porozumění

Zjednodušeně, najít si svůj životní cíl, konat ho s láskou, bez očekávání, vědomě a naplno.

Už lépe dokážu pochopit, proč jsou lidé takoví, jací jsou.

Poznal jsem, že je moc důležité žít v souladu s přírodou. Dnešní generace již zapoměla, že existuje něco jako úplněk, roční období je pro ni jen pojem v kalendáři.

Díky Ajurvédě vím, že v různých obdobích roku se mění stav Tridóš, vychyluje se z rovnováhy a my můžeme pomoci například úpravou stravování nebo denního režimu případnou nerovnováhu korigovat. Naši předci toto věděli, byly to informace předávány z generace na generaci, pokolení na pokolení. Stravování bylo sezónní a vyvážené. Jídlo bylo lék. Dnes vznikají tím, jak je člověk odtržen od přirozeného běhu věcí, přírody, civilizační choroby.

Ajurvéda není ovšem jen o stravování, je o nastavení celodenního režimu, důležitá součást je například kvalitní spánek, dechové cvičení – Pranajáma, tělesná cvičení – jóga, meditace atd.

Ajurvéda nám může pomoci při plánování početí dítěte, řeší kvalitu těhotenství a tím i kvalitu dítěte. Může nám pomoci prakticky při jakékoliv životní situaci, aktuální i budoucí.

Všechno je v hlavě.

Hodně nemocí vzniká nějakou nefunkčností endokrinní soustavy, kterou dle Ajurvédy řídí mozek, zjednodušeně lze říci, že většina nemocí má původ v našem myšlení, v naší hlavě. Proto je důležité začít myslet jinak, začít přehodnocovat životní priority, nalézt svůj životní cíl – Dharmu. Oprostit se v co největší míře od stresu, začít řídit svůj život vědomě. S vyrovnanou a klidnou myslí nám začne automaticky fungovat endokrinní soustava – výroba hormonů - Všechny procesy v těle se začnou zlepšovat a nemoci zmizí nebo lépe vůbec nepřijdou.

Na Ajurvédu se hodně lidé obracejí v momentě, kdy už se pomoci nikde jinde nedovolají.

Mým přáním je předávat myšlenky Ajurvédy svému okolí ještě před tím. Aby se staly součástí běžného života.

Závěr

Jak se pozná Ajurvédář:

Ať mu říkáte cokoliv, stejně Vám nevěří

Ať přijdete s čímkoliv, stejně se Vás zeptá, jakou jste měl stolicí

Ať Vás bolí cokoliv, nezeptá se kde, ale jak dlouho.

Když nebudete poslouchat jeho rady – nebude se zlobit...

Tak poznáte, že jste v dobrých rukou.

Ajurvéda rovná se pro mě metoda jak nastolit rovnováhu všech sil a energií v našem těle.

Ostatní přijde samo. Díky Govindží. Díky.

Profil:

Narodil jsem se 26. 8. 1974 ve Studénce, po vystudování střední ekonomické školy v Novém Jičíně, jsem nastoupil jako informatik do Vagonky Studénka, která se posléze přestěhovala do Ostravy, kde pracuji dodnes.

Před čtyřmi roky, jsem poznal svou Ženu Miloslavu Chýlkovou, která mě osudově ovlivnila a nasměrovala na cestu Ajurvědy. Před měsícem se nám narodilo naše Ajurvédské děťátko – syn Mikuláš.

Kontakt

Přemysl Vřeský

Tel: 739 534 097

premysl.vresky@skoda.cz

