

Můj úvod k ájurvédě

Cestu k ájurvédě není možné nějak definovat. Když už, tak jako nacházení čehosi, co tušíme, že tu vždy bylo a dává nám to smysl. A pokud už bych chtěl psát o „cestě“, v mém případě bych hned na úvod rozlišil dva pojmy „cestu k ájurvédě“ a „cesta ájurvédy“. Protože nalézt cestu a poté jít po ní, jsou dvě odlišné situace.

Myslím, že každá lidská bytost se nachází na jedné či druhé cestě, popř. na pomezí mezi těmito dvěma „stavy“. Někdy trvá dlouho než je nalezena zlatá střední cesta, cesta bez výkyvů a nerovnováhy, cesta přirozenosti. Někdy to hledání může trvat i několik životů. Důležité je, že oba pojmy „cesta“ mají stejný společný obsah a tím je **poznání**. Poznání principů fungování času, vesmíru, života a jejich fyziologických procesů, principů zdraví, nemoci. Co je z hlediska jedinice, který objevuje ájurvédu, na začátku důležité, je pochopení a uvědomění o tom, že ájurvéda je obsažena ve všem. Je naprosto všudypřítomná, bez výjimky. Týká se veškerých dějů, procesů, stavů, je v ní pro naši představu obsažen celý vesmír a ještě mnohem více, zahrnuje hmotné a nehmotné záležitosti, každá věc či bytost, cokoli co má svoji existenci. Není omezena hranicemi nebo odlišným náboženským smýšlením. **Ájurvéda je tu pro každého a pro všechno.** To je dáno samotnou podstatou, kterou ájurvéda představuje.

Klasické pojednání jako takové, vychází z různých starých spisů a knih. Traduje se, že učení a znalosti ájurvédy pochází od bohů, kteří vědění sdělili svým žákům. Tomu, kdo byl schopen naslouchat a pochopit. Tomu, kdo byl na úrovni ve svém duchovním a duševním vývoji. Toto vědění bylo sepsáno do posvátných knih, nazývaných **šástra**. Tradičně se ale ájurvéda vždy předávala verbálním projevem, duchovními zpěvy, verši.

Samotné písemné zdroje nazýváme **vědy**. Vědy jsou **samhitā /sbírky/** transcendentálního vědění, sepsané ve verších (šlokách) vzdělanými bráhmány, pojednávající o vzniku prvků a vesmíru. Traduje se, že prvně byla pouze jedna prapůvodní Věda, a nejvyšší bytost **puruša** ji po stvoření vesmíru sdělila do srdce **brahma**, první stvořené bytosti na začátku nového vesmírného cyklu. Zde se už samozřejmě pohybujeme na filozofické hranici mezi tradičními legendami, tak jak byly předány generacemi. Asi z 5000 let př. n. l. pocházejí ucelené sbírky védského období, kdy jsou základem vědění čtyři hlavní spisy **rgveda, sāmaveda, yajurveda, atharvaveda**. Zahrnují vědu, umění, medicínské vědy a architekturu. V průběhu času bylo mnoho spisů týkajících se samostatných oborů ájurvédy nenávratně zničeno, ztraceno a něco málo se poté uchovalo jen tradičně verbální cestou. V kolébce ájurvédy, v Indii, se rozlišuje několik filozofických škol, nicméně vědění ájurvédy je otevřené pro každý z těchto filozofických směrů. Sama ájurvéda, když ji vezmeme jako nauku, čerpá nejvíce z dualistické filozofie **sāṅkhya**.

Z hlediska ájurvédy jsou důležité především spisy neboli **samhitā** sepsané dvěma významnými znalci Čarakem a Šušrutou, jedná se o díla **cārakasamhitā** a **suśrutasamhitā** pocházející z doby asi 1000 let před Kristem. Dále jsou k dispozici podrobné texty se specializací na různé obory, jako např. farmakologie, vlastnosti látek, gynekologie, diagnostika, léčebné procedury atd.

I když existuje několik různých medicínských konceptů a směrů, např. čínská, japonská, indická, klasická západní medicína a různé alternativní postupy, všechny vycházejí z jednoho zdroje a tím je ájurvéda. Je to tím, že vše se řídí stejnými zákony a principy, výjimky neexistují, proto i zacházení s těmito poznatky má stejné využití. Ájurvéda toto vše sdružuje a vysvětluje. V rámci konkrétního medicínského směru se mohou tyto poznatky a skutečnosti z nějakého důvodu změnit a odchytil úplně jiným směrem, někdy i mylným, ale původní zdroj informací zůstává neměnný. Tyto slepé cesty vznikají nejčastěji špatně pochopenou interpretací nebo mylným úsudkem, ze kterého se časem stane nesprávné dogma a dále může ovlivnit celou řadu obecných závěrů. **Proto je vždy vhodné čerpat přímo u zdroje, kterým ájurvéda je.** Zde najdeme pouze logickou pravdu, přesný nezkrácený úsudek, stoprocentní funkčnost principu. Vše je zpětně ověřené. I zde existují různé nejasnosti, nicméně klíč je vždy nalezen nebo průběžně nalézán skrze další rozvoj poznání. Vše je tedy velmi pružné a reagující, vždy aktuální.

Ájurvéda je obsažena ve všem živém i neživém a pro začátek je dobré poznat a pochopit její základní struktury a myšlenky. Jsou to stavební kameny, ze kterých se vždy vychází, pokud chceme znát její názor a odpověď. Často používané slovní spojení, že ájurvéda je věda o životě, je sice pravdivé ale může být trochu zavádějící, protože ne vždy je pojem život chápán tak, jak jej ájurvéda definuje. Všeobecně mohu říci, alespoň z mého pohledu, když jsem se zajímal stále víc a víc a moje knihovna utěšeně rostla, tišila můj hlad po informacích... abych pak zjistil, že ájurvédu nelze pochopit z knih. Ano, lze získat jakýsi obraz, povědomí, mnoho užitečných znalostí do běžného života... ale nikoliv pochopit podstatu a význam jednotlivých slov a terminologií, kde je každý detail důležitý a jedno slovo může mít v daném kontextu více významů, proto je jen krůček k omylu a nepochopení. Nelze z toho pochopit, co to ve skutečnosti znamená, co se odehrává jakoby zatím, v tu chvíli je to pro poznání „schované“. Proto ájurvéda předávaná slovy je stále nejpřirozenější a tradiční cestou a pod vedením svého učitele nebo-li gurua lépe pochopíme, co je nám sdělováno. Pomalu kráčet a pomalu objevovat, naslouchat, ověřovat.

Základem pro pochopení ájurvédy je poznání prvků, vlastností, principů a skutečností běžného fungování věcí. Toto se děje na základě pozorování, které je samostatnou kapitolou a veškeré výsledky lze okamžitě stále ověřovat. Protože v ájurvédě není nic nejasné, naopak, vše má svůj důvod a původ. Nerozlišují se maličkosti a důležitost, vše má svoje nezastupitelné místo. V ájurvédě je jedním z těchto základních prvků **existence času běžícího na časové ose**, která je řídicí jednotkou celého vesmíru a potažmo všeho co vznikne. A pak jsou to elementy existence, která na té časové ose běží, jejich vznik, průběh a zánik. Dále je pro pochopení nutné přijmout existenci prvku **NIC**, ze kterého vše vychází a zase se do něj navrácí. Ano, je velmi těžké pochopit a přijmout existenci něčeho jako NIC. Ale ájurvéda je přísně logický systém a nabízí zde pomoc v podobě základního uvědomění. Je očividné, že když něco vzniklo a my se zeptáme, co bylo předtím než to vzniklo? Logika říká, úplně evidentně NIC. Dá se na to nahlížet i z hledisek filozofie, otázka NICu se nikdy nevyčerpá. Pro funkčnost ale stačí poznání ájurvédy, že NIC existuje, že veškerý vznik jakékoliv existence pochází z NIC a po svém průběhu se tato existence skrze zánik navrátí zpět do NIC a existence skončí. To se týká jakéhokoliv děje, co vznikne, musí proběhnout a musí také skončit. Z toho také vyvodíme, že NIC není nějaká mrtvá abstraktní věc ale naopak **komplexní živá „esence“, ve které je obsažen vznik všeho.**

Ājurvéda zde vychází z filozofie **sāṅkhya**, jež popisuje osvobození nesmrtelného a absolutního ducha **purusa** ode všech rušivých vlastností pohybu **prakṛti**. V době klidu jsou tři prvky prasyly **prakṛti** v rovnováze. Jakmile se dostanou do nerovnováhy, začne proces manifestace, velký třesk. Každý vznik je ovlivněn a provázen třemi vesmírnými kvalitami tzv. **triḡuṇa**, jež jsou nazývány: **sattva** /princip světla, čistota, vznik/ **rajas** /princip energie, aktivita, průběh/ **tamas** /princip nečinnosti, tmavosti, výsledek/ Tyto vesmírné kvality/energie jsou neustále přítomny pospolu, **vždy jsou obsaženy všechny ale jejich síla a vzájemný poměr se liší**. Tyto kvality samy o sobě a skrze interakci mezi sebou vytvářejí určité existence, elementy - **tattva**. Tyto elementy nazýváme **mahabhúty**.

Takže příběh vzniku, průběhu a zániku popisuje ājurvéda skrze tyto dané pojmy, nebo-li také koncept pěti elementů, koncept pěti mahabhút - **pañca mahābhūta**. Jsou to tyto, a je důležité říci to slovo, **pojmy**:

ākāśa /akasha, éter, prostor/ **vāyu** /vayu, vzduch, vítr/ **tej/agni** /tejas, oheň/ **jala/ap** /apas, voda/ **prṥthvī** /prithvi, země/, **v tomto pořadí, kdy každý další postupně vzniká z předchozího, jinak není možné**.

Vše co vznikne obsahuje nějaký poměr těchto elementů, který předurčuje podstatu a průběh existence na časové ose. To lze použít na cokoli, ať už je to lidský život nebo předměty jako existence stolu v kuchyni. Zahrnuje to také emoce, lásku, duši. Jednoduše vše co existuje má svůj poměr a kvalitu, jinak by existence nemohla vůbec vzniknout.

Každý z pojmů je složen ze specifických kvalit, tzv. vlastností nebo-li **gun** - **guṇa**. Jsou to jemné esence jednotlivých vlastností, z nichž každá obsahuje svoji energii, potenciální a kinetickou. Některé z nich jsou v daném **mahābhūta** dominantnější než ostatní. To vytváří permutace a rozmanitost.

Je jich popsáno v základu celkem dvacet typů, tedy deset vlastností a jejich deset protikladů, které se navzájem ovlivňují podle přesně stanovených principů. **Podobnosti se zvyšují a protiklady se navzájem snižují**. Čistá logika. Zde je nutná perfektní detailní znalost jednotlivých **gun**, jejich náležitosti, funkce, vliv na určitý výkyv, použití atd.

guru /heavy - těžký/	laghu /light - lehký/
manda /slow - pomalý/	tīkṣṇa /fast - rychlý/
śīta /cold - chladný/	uṣṇa /warm - teplý/
snigdha /unctuous - mastný/	rūkṣa /dry - suchý/
ślakṣṇa /smooth - jemný/	khara /rough - hrubý/
sāndra /solid - hustý/	drava /liquid - řídký/
mṛdu /soft - měkký/	kaṥhina /hard - tvrdý/
sthira /stable - nepohyblivý/	cala /moving - pohyblivý/
sūkṣma /subtle - drobný/	sthūla /large - velký/
viśada /clear - průsvitný, jasný/	āvila /non clear - neprůhledný, temný/

Pomocí struktury posloupnosti fungování pěti mahabhút a hlavně s přihlédnutím k prvnímu z nich, k **prostoru**, přijdeme k poznání toho, že veškerý vznik čehokoliv začíná na neviditelné úrovni. Díky tomuto dojdeme vždy k původní a správně definované příčině, která způsobila nějaký následek, jehož důvod k existenci chceme poznat a odhalit.

Každá existence má svůj originální soubor vlastností, který se celkově nazývá **dravya**. A v tomto souboru jsou obsaženy všechny elementy-prvky a jejich guny v nějakém poměru, který dohromady vytváří existenci jimi určenou.

Ājurvéda nám dává klíč k určení a pochopení tohoto obsahu.

V praxi se tak dojde ke správnému řešení dané věci, ať se to týká života, fungování buněk, vztahů, lidí, předmětů, zdraví, nemoci, cokoli.

K dalšímu pochopení je ještě nutné přijmout znalosti o energii a hmotě. Ājurvéda nerozlišuje mezi hmotou a energií. Toto je velmi složité téma. Ale jednoduše lze říci, že každá hmota je energií sama o sobě. I v pevném kameni probíhá pohyb a kmitání sub-atomárních částic, které vytváří jeho molekulární strukturu a projev jeho existence.

V ājurvédě toto nazýváme pojmem **dravya**. Všechno je **dravya** a vše má své **dravya**. Záleží jen na tom, na jaké úrovni jaké prvky, jakým způsobem to tam běží. Jak se to chová v daném celku i samo v sobě.

Co se lidského těla týká, ājurvéda poskytuje koncept **sedmi tkání - sapta dhātu**, kde opět každá tkáň vzniká z předchozí.

1. **rasa** /bílá tekutina, plazma/ 2. **rakta** /červená tekutina, krev/ 3. **māmsa** /svalstvo/ 4. **meda** /tuk/ 5. **asthi** /kosti/ 6. **majjā** /nervová tkáň, kostní dřev/ 7. **śukra** /nervová tkáň, kostní dřev/

Všechny tkáně kromě poslední mají svůj další produkt, tzv. vedlejší tkáň - **upadhātu**, jako jsou např. zuby, nehty, různé výměšky atd.

Jinak má každá tkáň svoji odpovídající výživu, sama vytváří výživu pro další tkáň a také vytváří své odpady.

Zde se ukazuje největší rozdíl oproti úmyslům západní medicíny, kde došlo k tomu, že postupem a rozvojem vědy a techniky přestala vnímat jádro a podstatu funkčnosti a rozběhla se cestou nejrůznějších morfologických podrobností a schémat, což už je dávno popsáno. **Ājurvéda naopak vždy sleduje funkčnost a fyziologii celku.**

A v případě lidského těla jako takového, respektuje vnitřní vztahy a jeho funkčnost, dává zde důraz především na prevenci.

Alfou a omegou je zde propojené tělo, mysl, duše v jeden sounáležitý, přirozeně fungující systém. V případě problému je pak ājurvéda schopna nabídnout komplexní řešení týkající se stravy, pohybu a všech nezbytných změn pro návrat funkčnosti.

Ājurvědu tedy chápeme jako poznání o fungování existence prvků na časové ose, kde všechno vzniká, probíhá a končí. Ājurvědu tedy vnímám jako pochopení a poznání čehokoliv. Její principy nejsou jejími principy. Jsou to principy fungující svými vztahy a vlastnostmi samy o sobě a zároveň mezi sebou. Principy, které určují co se bude dít a co je jim dané již z podstaty jejich souboru vlastností. Ājurvěda nám jen ukazuje, jak se to skutečně děje, přináší nám pochopení podstaty, jejich příčiny a následky. A to se týká absolutně všeho. S trochou nadsázky a filozofování můžeme zjistit, že Ājurvěda, to slovo jako takové, je jen pojmenování něčeho. Kdyby toto slovo a celá struktura i veškeré vědění zmizelo, na celé věci by se nic nezměnilo, vše by zůstalo stejné. Rozdíl by byl pouze v tom, že to před námi zůstane skryté. Opanovala by nás nevědomost, ale „ājurvěda“ si bude žít dál svým životem, platit bude neustále, ať s člověkem nebo bez něj. Běh vesmíru, všechno živé či neživé, nic by se nezměnilo. Jen nepoznáme fyziologii fungování, nedostane se nám poznání a osvobození. Stav nevědomosti. Stav který skrze naši mysl a ego vytváří nevhodné myšlenkové pochody, špatné zpracování emocí, odtržení od našeho ducha, plané přemýšlení o smyslu života. Zmar, strach a nevhodné chování k našemu tělu a k okolnímu světu jsou pak produktem popsané nevědomosti. Ājurvédské učení a naše poznání nám výše uvedené odhaluje.

Ve světle těchto skutečností, existencí neměnných principů, prvků, vlivů a vztahů mezi nimi je na místě říci, že **āyurveda** je komplexní vědou. Je skutečně ve všem. Není to ani jinak možné už z principu podstaty této nauky. Vše má své místo a vše co vznikne má svůj smysl. Může to znít složitě. Nespočetné množství informací, které je třeba zpracovat. Protože **āyurveda** znamená vidět a pochopit vše. Protože vše má nějakou svoji existenci. Ta existence nějak vznikla, probíhá, neustále ji mění čas a vnitřní metabolický oheň - **agni**. Tak se existence udržuje taková, jaká je ve své přirozenosti - **prakṛti** a nebo se stává něčím jiným, působením určitého výkyvu a vlivem změny **agni**. Z výkyvu se tak může stát porucha, nazývaná dóš - **doṣa**.

Jsou to: **vāta** = vzduch+éter /vzduch, vítr, vát, vāju/ **pitta** = oheň+voda (oheň, žluč, pitt) **kapha** = zem+voda (hlen, sliz, kaf, šléšman) Tyto tři živly nazýváme **tridoṣa** a jsou obsaženy ve všem. Skrze ně se projevují **mahābhūta** v jakékoliv existenci, tedy samozřejmě i v lidském těle. Jsou projevem kombinací **pañca mahābhūta** a jejich vlastností, **dravya**.

Naše mysl a mentalita se též skládá a je ovlivňována projevy mahabhūt, zastoupených v nejjemnější formě na neviditelné úrovni skrze tři jemné kvality **sattva**, **rajas**, **tamas**. Jejich kombinace určuje naši mentální přirozenost.

sattva - představuje vše dobré, je v tom smyslu pozitivní silou, řadíme k ní atributy jako čistota, inteligibilita, chápavost, poznatelnost intelektem, jemnost, lehkost, světlo, radost, působí jako „Souladitel“, vyrovnává a udržuje v rovnováze ostatní, znamená vše lehké, veselé, dobré, radostné

rajas - představuje aktivní vlastnost, je aktivní silou, atributy jsou neklid, energie, vše činné, podněcující, neklidné, pohybující se, dráždivé, vášnivé, bolestivé

tamas - reprezentuje pasivitu, je neaktivní silou, a jejími atributy jsou setrvačnost, netečnost, hrubost, drsnost, obstrukce, vše tmavé, těžké, chmurné, brzdící, lenivost

Pojmy **vát**, **pitt**, **kaf**, je nutno chápat jako soubory vlastností, nebo tzv. *regulátory*, *bioenergie*, či *živly*. Každá existence, každé tělo či forma, dostane v okamžiku svého vzniku v **NIC** určitý poměr těchto živlů a jejich mahabhūt a tomuto poměru říká ājurvěda **prakṛti** - přirozenost. Pokud si existence, tak jak ji mění čas, neustále zachovává své **prakṛti**, poté funguje na časové ose bez problémů a různých vlivů, bez výkyvů dóš. Pokud se ale tento stav z jakékoliv příčiny změní, dochází k nežádoucím dějům a existence tak dojde ke svému zániku dříve než jí bylo určeno. Protože přirozený stav poměru prvků-existence na časové ose je neustále obnovován průběhem času a pokud se systém obnovy změní, změní se jejich **agni**, dojde k jeho neudržení a pokud nepřijde náprava tak se rozpadá úplně. Věc, existence, končí. Život, existence, končí. Tomuto vychýlenému stavu říkáme nerovnováha - **vikṛti**. A prostřednictvím ājurvědy vidíme detailně celý proces a zároveň i možnosti vedoucí ke změně aby existence zase mohla být tím, čím je skutečně, přirozeně.

Pro pochopení té existence je vždy důležité vidět a pochopit celek, ale nehodnotit jej. To, zda je existence dobrá, či špatná, nebo zda je člověk dobrý, či špatný, není důležité. Důležité je, jestli to odpovídá jeho funkčnosti. Zloděj či vrah bude jen těžko dobrý, pokud má zůstat tím čím je. Nám nepřísluší hodnotit, pouze pozorovat. Pouze ta dotyčná existence má právo na změnu. A pokud zloděj chce přestat být zlodějem, ājurvědář vidí, co se musí stát a jak bude probíhat změna. Může poradit a tím končí. Existence je vždy taková, jaká je, nebo chce být. To už je ale věc té existence a jaká to je, jestli je to nádraží, nebo tygr, nebo člověk, nebo Mars, nebo zdraví či nemoc, prostě to existuje a má to svá pravidla. V takovém stavu, v jakém ty mahabhūty jsou, podle toho vypadá existence, její funkčnost a průběh je tím určen. **Skutečný stav**. Díky tomuto poznání skrze oči ājurvědy, která přímo vysvětluje a popisuje fyziologii a funkčnost jednotlivých vlastností, lze pozorovat a poznat cokoli.

Ājurvědu tedy můžeme pro začátek chápat jako ucelený logický systém, který díky znalostem vlastností a přehledné kořenové struktuře základních elementů a jejich existenci na časové ose poskytuje absolutní pochopení sebe samého, druhých, přírody a našeho okolí, povahy nerovnováhy a její příčiny. **V ājurvědě není nic skryto.** Vše tam má svůj původ, svoji přirozenost a příčiny nerovnováhy. Záleží jen na nás samotných, jak hodně a kolik si z toho vezmeme. Ājurvěda sice v sobě obsahuje pochopení a poznání všeho, konkrétně ale jen v určitém rámci naší osobní úrovně. Skrze její přehlednou strukturu si tedy míru informací postupně získáváme podobně, jako když bychom sestupovali od hlavního kořene, mezi stále menší kořeny až po jemné vlásečnice, kde není nic skryto, takřka 100% míra informací.

Ale dobrý ājurvědář má i poté vždy otevřené místo pro doplnění informací a poznání, protože vše se neustále mění, ta jakákoliv existence na časové ose. Tedy i jeho poznání je připraveno pro změnu, opravu, doplnění.

Každého to na počátku asi napadne jako první, každý se zajímá a zjišťuje, ta slibná věc, **POZNÁNÍ**, každý k tomu dojde po svém... Chceme-li něco udělat, tak k tomu potřebujeme nějaký nástroj. Mohou to být třeba nohy, když chceme jít na procházku, něco chceme vyjádřit, tak použijeme hlas, je to jako použití lopaty nebo příboru, nebo chceme slyšet hudbu, tak jsou to uši, atd. Jsou popsány takto:

pañca jñānendriya /jñāna=vědění/ - někdy také nazýváno jako **indriyadhīṣṭhāna** /"příbytek" či hlavní umístění pro smyslové vnímání/ Pět smyslových nástrojů, pět smyslů vnímání, jsou spojené s pasivní měsíční funkcí a energií principu mysli - **manas**. Každý tento orgán je složitým systémem a není tvořen jen jedním orgánem.

śravaṇa indriya /śhravana, karna, ears/ - uši, sluchové orgány
sparśana indriya /sparshana, twacha, skin/ - kůže, orgán hmatu
darśana indriya /darshana, akshi, eyes/ - oči, zrakové orgány
rasanā indriya /rasana, jihwa, tongue/ - jazyk, chuťový orgán
nāsā indriya /gandha, nasika, nose/ - nos, čichový orgán

Každý z nich má definovaný objekt pro své vnímání.

Tyto objekty smyslového vnímání nazýváme **indriyārtha** /objekt pro uspokojení smyslů, smyslový požitek/, kterými jsou:

śrāvaka /slyšení/ **sparśaka** /cítění/ **darśaka** /vidění/ **svādana** /chutnání/ **abhighrā** /čichání/

dále jsou popsány:

pañca karmendriya /karma=akce, činnost/

Pět nástrojů konání a činnosti představují fyzické orgány. Jak jejich název napovídá (**karma-indriya**), jsou to orgány vytvářející karmu neboli akci a jsou spojené s aktivní solární funkcí a energií principu mysli - **manas**.

vāk indriya /jihva, vagindriya, speech/ - orgány řeči a mluvení, hrdlo, ústa, jazyk
pāñi indriya /hasta, dexterity/ - horní končetiny, paže a ruce
pāda indriya /pada, locomotion/ - dolní končetiny, nohy a chodidla
upastha indriya /upastha, sexual, reproduction/ - orgány reprodukce a sexuality (**upastha** znamená v sanskrtu sexuální orgány neboli „část která je pod či skrytá“ nebo podbřišní, **upastha tattva** znamená energii stvoření a sexuální potěšení nebo genitálie)
pāyu indriya /guda, paya, excretion/ - orgány vyměšování a vylučování, kůže, plíce, močový měchýř, konečník, řiť

a na konec:

manas /mysl/ neboli také **antahkarana** /vnitřní nástroj/

Analýza, myšlení nebo představivost jsou některé z jejich speciálních funkcí. Skládá se z těchto úrovní:

buddhi /intelekt/ **manas** /mysl/ **ahamkāra** /empirické (založené na zkušenosti) ego/ **citta** /vědomí, podvědomí/

To jsou nástroje, se kterými nás poznávání ájurvédy seznamuje ve své základní struktuře.

A nástrojem pro dosažení poznání v ájurvédě je mysl - **manas**, přemýšlení, selský rozum. Je to jediný nástroj, pomocí kterého můžeme používat další „přístroj“. Jediný přístroj, který ájurvédář potřebuje a je mu dán k dispozici, mocný a silný...

A tím je **POZOROVÁNÍ**. Tomu se nyní budu věnovat trochu podrobněji.

Proběhlo tolik zajímavých přednášek zde na škole Dhanvantri, ale s odstupem času mohu říci, že vše podstatné a důležité pro pochopení, jakým způsobem ájurvéda uvažuje, se odehrálo v prvních třech dnech našeho seznámení s ní. Myslím, že po prvním sezení si každý nějakým způsobem uvědomil, zda chce pokračovat či nikoliv. Bylo totiž řečeno vše zásadní. Jedním z témat bylo představení „**přístroje**“ **pozorování, jediného, který ájurvéda zná a používá**.

Vše, co na časové ose vznikne, nějaké fungování prvků, nějaká existence, vše nazýváme životem. I stůl, hrad, peníze nebo vztahy mají svůj život, metabolismus, svoji neustálou přeměnu, která ten život, tu jejich existenci prvků, udrží na časové ose. **Protože čas vše neustále mění**. To nás učí ájurvéda. Přítomná vteřina je už minulostí. A tak jak je neustálou přeměnou, jakýmsi „bojem proti času“ uchovávána rovnováha přirozeného poměru všech prvků, tak ta daná existence podle toho reálně vypadá, např. život člověka. A použitím přístroje pozorování jsou tyto veškeré děje a funkčnosti vidět, nic nezůstane skryté. Myslím, že každý kdo chce jít dále za pochopením, je nejdříve v konfrontaci se svým pozorováním. Tam je začátek. Z čisté osobní reflexe najednou vidíte do sebe. A učíte se. Pozorujete to. Jen potom je člověk schopen porozumět zbytku, všem procesům okolo nás, druhým bytostem. Pozorování sebe samého může přinést mnohá překvapení, příjemné i nepříjemné pocity, emoce, různá zjištění. To vše patří do poznání. V každém případě je to velmi osvobozující. Mnoho z nás pak poznává své ego, jakým způsobem v nás funguje, jak nás ovlivňuje, jaké smysly a nástroje jsou díky tomu nadměrně používané či nemocné. Jakákoliv činnost je tím ovlivněna a vše souvisí se vším. Můj život nezačal dobře a nerovnováha, která ovlivnila moji existenci na časové ose, měla svůj důvod ke startu už v raném dětském věku. A i teď, kdybych mluvil dále o „fenoménu“ zvaném pozorování, které mne provázelo odjakživa, aniž bych si to přímo uvědomoval, musel bych mluvit především o svém životě. O stavu, kdy duchem je člověk mlád a mysl se cítí prastará. Ale to je jiný příběh, s každým jej rád osobně prohodím. Nyní bych raději sdělil nějaké poznatky o pozorování.

Pozorování o pozorování

Pozorovat lze cokoli. Pokud jsem dobře přemýšlel, je skutečností, že **jediné, co nelze pozorovat, je NIC**. V okamžiku našeho vzniku v NICu se dostáváme mimo jeho hranice, už nejsme NIC, už jsme něco. A opětovné poznání toho NIC je možné jen tak, že se tím NIC zase staneme. Když jsme NIC, není nástroj který by pozoroval. **To je jediná výjimka**. Možná ještě tak v meditaci nelze nic pozorovat. Pokud to tedy meditací skutečně je. Ale jinak lze pozorovat kdykoliv, cokoliv. A já tady musím říci větu, krásnou, jednoduchou větu, jejíž myšlenka nabízí nekonečné možnosti rozvoje pozorování. Jednoho pěkného dne zazněla z Govindových úst... **Všechno je vidět**. A já jen od té doby oceňuji alfu a omegu tohoto důležitého sdělení. Vše je skutečně vidět. A vidět lze skutečně všechno. **Záleží jen na osobní úrovni poznání pozorování**. Čím více jsme oproštěni od svého ega, nástrojů a smyslů, které tímto máme pod kontrolou, tím více se zvedá schopnost a možnost vidět do nejjemnějších nuancí. To je pro mne jeden ze základních aspektů ájurvédy, jak jsem již psal v úvodu. Jsme poté schopni lépe a přesněji sestupovat přes pomyslný kořen až do hlubších úrovní, do jemných kořínků a ještě dále. Protože je třeba si hned na začátku uvědomit, že ájurvéda nemá hranice. Zdůrazňuji jakékoliv. Je naprosto ve všem a všude, hmotně a nehmotně. Jen to pozorovat. Špatné může být dobrým a jed může být lékem. A naopak. **Všechno je vidět**.

Říkáme, že vidíme očima a těmi k nám přichází největší část informací, poté přijde jejich zpracování a pochopení dané skutečnosti. Osobně teď ale cítím slovo „vidět“ tak, že vidíme i dotekem, chutí, čichem, sluchem, myšlenkovým procesem, zkrátka všemi smysly. Takto lze lépe vnímat a zachytit, jaké mahabhúty tam jsou, jejich zastoupení v dané existenci a jak tam fungují. Toto je možné díky tomu, že jsou všechny naše smysly, nástroje -**jñānendriya** napojeny na vnímání základních **pañca mahābhūta**. Každý z těchto nástrojů je primárně napojen na příslušný mahabhút:

jñānendriya: śravaṇa /uši/ - **ākāśa** /éter, prostor/

jñānendriya: sparśana /kůže/ - **vāyu** /vzduch, vítr/

jñānendriya: darśana /oči/ - **teja/agni** /tejas, oheň/

jñānendriya: rasanā /jazyk/ - **jala/ap** /apas, voda/

jñānendriya: nāsā /nos/ - **prthvī** /prithvi, země/

Principiálně zkusme chápat, že všechny naše smysly jsou schopny vnímat všechny tyto pojmy - soubory vlastností a některé z nich mnohem více, záleží konkrétní míře dominance jednotlivých vlastností, jež jsou v rámci celku pozorovány.

Takto k nám tedy přichází množství informací a jejich zpracování je kapitolou samo o sobě. Přednášky a skripta na toto téma jsou dostupné pro každého, proto to zkusím popsat z osobní roviny.

Všeobecně, člověk se na něco koukne a něco vidí, protože se chce na to podívat a chce vědět na co se dívá nebo co vnímá.

To chtění té informace spustí její příjem do nás, projde našimi smysly. Poté každý něco pocítíme, něco naše smysly zaznamenají, a poskytnou naší mysli nějakou škálu konkrétních informací. Toto je zcela normální průběh. Běžný režim.

Ale pokud chceme **skutečně pozorovat** nějaký děj a všechny jeho náležitosti, tak jediné tak, že jsme sami pozorovatelé našich smyslů, které ale nemají zpětnou vazbu na nás samotné a na náš úsudek. Proto je dobrý ájurvédář oproštěn od svých smyslů, jeho pozorovací úroveň jde tímto nahoru. **Dobry pozorovatel má své smysly pod kontrolou**, vnímá jen je samotné ale na jeho úsudek nemají vliv, pouze přinesou informaci o daném skutečném stavu toho, co pozorujeme. V nejlepší případě se nám v konečném detailu nabídne **poznání co nejpřesnějšího poměru mahabhút**. Vidíme a pocítíme ten poměr.

To všechno může proběhnout, protože naše smysly nejsou zatížené samy sebou. Prožijeme všudypřítomné mahabhúty, uvidíme je. Ájurvédář je toho schopen, protože sám žije podle ájurvédy a jde po její cestě.

Každé existenci i člověku je dán určitý základní program, ten je nezbytný pro přežití. Tento program zahrnuje:

kāma - vášeň **krodha** - hněv, zlost, vztek **madh** - euforie, extáze **moh** - touha, chtivost, připoutanost **lobha** - vlastnictví

Pak je zde ještě druhý program, který může používat pouze člověk:

dharma-povinnost vůči času a prostoru **artha**-hmota, použití prostředků pro konání **karma**-činnost **mokṣa**-osvobození

Tyto dva programy a jejich charakteristiky jsou podrobně popsány. **Člověk by měl dodržovat první program beze zbytku, stejně jako to dělá každé zvíře, každý život**. Pokud tomu tak není, nastává problém. Za normálních okolností zvíře tento program vždy přirozeně dodržuje. To příroda očekává i od člověka. Zde není rozdíl.

Druhý program je tu jen a jen pro člověka. Záleží na něm, zda jej dodržuje či nikoliv nebo jen něco či se do něj střídavě přepíná. Často se stává, že člověk vědomě nedodržuje ani první program, nedodržuje svoji přirozenost, tudíž má v něm někde chybu. Nakonec se chyba projeví i ve fyzickém těle.

Pro ájurvédáře je druhý program samozřejmostí a snaží se jej dodržovat. Jde cestou ájurvédy, žije podle ní.

Je to pro něj jako pro člověka zcela přirozené, tak jako je pro zvíře přirozený první program, on dodržuje oba programy.

Pokud někdo nejde po cestě ájurvédy, též může pozorovat, ale jeho závěr a výsledky jsou omezené či dokonce nepsprávné, už to není zkrátka cesta ájurvédy, pozorování není dokonalé, úplné a všeosvětlující.

Je užitečné začít s pozorováním svých smyslů. Je to vhodný klíč k pochopení podstaty jednotlivých vlastností - **guṇa** a jejich vzájemné působení v rámci celkové **dravya**, tudíž klíč k určení a pozorování základních elementů, pojmů - **mahābhūta**.

Klidně i zkusit přijímat nějakým svým smyslem něco jiného, než na co je primárně určen. Zkusit vnímat tím smyslem všechny mahabhúty či jednotlivé guny. Je to dobrý trénink pro pozorování smyslů a programů ostatních existencí či bytostí, pro poznání jejich přirozenosti - **prakṛti** a fungování na časové ose. Na přednášce zaznělo, jak je důležité „stát“ se tím, co chceme pozorovat, ať je to kámen, zvíře, nebo člověk. **Pak s tím poměrem prvků v rámci dané existence můžeme hovořit, poznat a zjistit vše, co je potřeba pro nějaký žadaný záměr či změnu**.

Dokonalé pozorování je soustředěné a hbité, smysly připravené na jakoukoliv změnu, která se odehraje. Vnímáme jen to, co v danou chvíli chceme. V případě pozorování okolního světa jeví se nabízí velmi pěkná a všeořhalující věta jednoho z našich učitelů Dr. Honzy Šorfa:

„pozorujte hru mahabhút kolem sebe, koukejte se okolo sebe skrze takovou síť, skrze matrix mahabhút“.

Jelikož každý ájurvédádř zná kompletní **dravya** - vlastnosti jednotlivých elementů, v tu chvíli může použít jakousi všeobřahující matici, ucelený matrix, jakoby „svět“ ve kterém je veškerá funkčnost a provázanost jasně dána. Jak se jednotlivé guna navzájem ovlivňují, jaké mahabhúty tam jsou, jaké poměry tam jsou, jaké zastoupení, jak mezi sebou hovoří, je to „svět“ fungující perfektně sám o sobě. Nic v něm není skryto, lze skrze něj pohlédnout na to, co chceme odhalit a poznat. **Zkrátka, díváme se skrze oči ájurvédy.**

Ohledně pozorování lidské bytosti je to samozřejmě mnohem složitější komplex. Bereme v úvahu a pozorujeme všechno, co lze, včetně jeho odpadů, nálady, chování, práce, prostředí kde žije, stravování atd. Ájurvéda nám zde umožňuje sestoupit až na nejjemnější úroveň druhého člověka. Proto musí být ájurvédádř sám v sobě poznán a odhalen, pak je mu umožněno nahlížet do druhého, pocítit ho a stát se jím. Touto cestou je možné velmi dobře odhalit přirozenost člověka, jeho **prakrti**, poměr všech **mahābhūta** tak jak byl utvářen vývojem na časové ose. Poté můžeme pozorovat i jeho případnou nerovnováhu a dojít k přesnému posouzení.

Jinak se může stát věc, která je pro začínající pozorovatele typická a to je pozorování nerovnováhy dóš, které nám snadno ovlivní úsudek o **prakrti**. Osvědčilo se mi, nevnímat pojmy a charakteristiky jako vát, pitt, kaf ale zaměřit se na **dravya** celkově, stav **mahabhút**, jaký tam je. Zjištění stavu **tridoša** pak přijde s tím.

Pak se vše ukáže, odkryje, jen to sledujeme a dáváme do souvislostí tu hru těch prvků. A jelikož mluvíme o pozorování vědomé bytosti, zvláštní pozornost se věnuje mysli a způsobu přemýšlení toho druhého. Zde podle mé zkušenosti nastává nejhlubší dotek. Zde se našich smyslů dotýká hra prvků ve velmi rozličné škále a nic nemusí být tak jednoznačné jak to vypadá.

Zde platí pravidlo o vnímání nerovnováhy - **vikrti** mnohem více, protože pokud je jedinec v nějaké nerovnováze, tak touto nerovnováhou takřkajíc žije, dalo by se říci že je takový, přičemž skutečný člověk je schován za těmito výkyvy.

V lidské mysli a v chování dotyčného se velmi dobře hledají chyby v prvním či druhém programu.

Napadlo mne, že prakrti vátový člověk může mít při pozorování výhodu, je schopen plynule hovořit, procitovat, reagovat a na pozadí mysli mu přitom může běžet třeba několik myšlenkových vláken, každé jinak zkoumající ale všechny zaměřené na to konkrétní, co nás upoutalo a co chceme pozorovat. Jeho příjem informací je mohutnější proud. Ale vátový člověk se musí umět perfektně soustředit, být sám pro sebe v klidu, jinak mu to nebude fungovat.

Ájurvédádř je vždy maximálně soustředěný a uvolněný. Má široký proud příjmu informací ale nenechá se jimi zahltit. Správně je vyhodnotí a neustále je konfrontuje s novými poznatky, při pozorování skrze matrix mahabhút pružně reaguje na změnu, nechává si otevřené dveře pro další pozorování, nedělá rychlé závěry. Postupně se dozví vše co potřebuje vědět.

Nechat mluvit druhého je základní. I když zdánlivě odbočí od otázky či tématu, či je myšlenkou prakticky úplně jinde...

zde to pak začíná být nejvíce zajímavé. V tu chvíli je totiž dotyčný přirozený zase o trochu více, vyjadřuje se, běží tam skutečný stav. Je důležité, když mluví to co mluvit chce, sám od sebe, nikoliv na vnější podnět.

Pozorování je krásné a odhalující, pokud necháme proudit skrze **ātmā** do své čisté mysli veškeré poznatky, jež nám poskytuje naše přirozené propojení s vyšším univerzálním vědomím, které sídlí v NICu. Potom nám pozorování plynule běží a jeho vypovídající hodnota je dokonalá, je nám umožněno udělat v dané souvislosti takřka stoprocentní závěr.

Děkuji za pozornost, snad jsem dostal svému záměru, jednoduše a srozumitelně přiblížit základní principy a struktury ájurvédy pro každého, kdo se o ni začal zajímat.

Rád bych vyjádřil úctu za vstřícny a milý přístup od každého, koho jsem díky ájurvédské škole DHANVANTRI měl možnost poznat, děkuji svým spolužákům za podnětné diskuze a našim učitelům, kteří skutečně naučí.

Zvláště děkuji člověku, pod kterým tato vzdělávací instituce běží již řadu let a jehož tradiční způsob předávání znalostí mi velmi pomohl, Dr. Govind S. Rajpoot PhD.

čerpá jsem z přednášek a z materiálů:

Ájurvédské paprsky, díl I. - autor Anant Ojha, příprava Dr. Govind S. Rajpoot PhD.

Ájurvédádř / Tridoš / Ájurvédská filozofie o vzniku života - Vše z nic - autor Dr. Govind S. Rajpoot PhD.

Ájurvéda - MUDr. David Frej