

MAYA TIWARI

ájurvéda

ŽIVOT V ROVNOVÁZE



MAYA TIWARI

ájurvéda

ŽIVOT V ROVNOVÁZE



Alferia

MAYA TIWARI

ájurvéda

ŽIVOT V ROVNOVÁZE



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Tiwari, Maya

[Ayurveda. Česky]

Ájurvéda : život v rovnováze / Maya Tiwari ; přeložila Anna Štorkánová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 313 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-2536-4 (brožováno)

* 615.8(5) * 613.2 * 572.2+159.923 * 613.261 * 641.56(=21) * 613.26 * 637.1/.3 * 613 * (035) * (083.12)

- ájurvéda
- zdravá výživa
- konstituční typy
- makrobiotika
- indická jídla
- potraviny rostlinného původu
- mléčné výrobky
- životospráva
- příručky
- kuchařské recepty

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

ISBN 978-80-271-1698-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-1697-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2536-4 (print)

POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Vzhledem k rozsahu knihy jsme se rozhodli knihu anglicky vydanou jako *Ayurveda: Life of Balance, The Complete Guide to Ayurvedic Nutrition & Body Types with Recipes* rozdělit na dva díly. Toto je díl první, nazvaný *Ájurvéda: Život v rovnováze. Kompletní průvodce ájurvédskou výživou a tělesnými typy*. Díl druhý nazvaný *Ájurvéda: Život v rovnováze. Recepty* vyjde v příštím vydání.

POZNÁMKA PRO ČTENÁŘE

Tato kniha má být informačním návodem. Léky, přístupy a techniky zde popisované mají doplňovat, a ne nahrazovat profesionální lékařskou péči a léčbu. Neměly by se používat k léčbě vážných chorob bez předchozí konzultace s kvalifikovaným lékařským odborníkem.



VĚNOVÁNÍ

Mému milovanému učiteli Swami Dayananda Saraswatimu

Nechť vesmír nikdy nezneužívá jídlo.

Dech je jídlo.

Tělo přijímá jídlo.

Toto tělo spočívá na dechu.

Dech spočívá na těle.

*Ten, kdo toto ví,
toho čeká bohatství jídla a velká sláva.*

Taittiriya Upanišáda 11.7.

OBSAH

SLOVO ÚVODEM 9

PŘEDMLUVA 10

PODĚKOVÁNÍ 11

ÚVOD 12

ČÁST PRVNÍ: Principy ájurvédy

KAPITOLA PRVNÍ: KOSMICKÉ KOŘENY 22

KAPITOLA DRUHÁ: ÁJURVÉDSKÁ ANATOMIE 46

KAPITOLA TŘETÍ: TĚLESNÉ TYPY 62

KAPITOLA ČTVRTÁ: PSYCHOSPIRITUÁLNÍ PODSTATA TĚLESNÝCH TYPŮ 74

KAPITOLA PÁTÁ: PODSTATA A CHUTĚ JEDNOTLIVÝCH DÓŠ 95

ČÁST DRUHÁ: Ájurveda v praxi

KAPITOLA ŠESTÁ: STRAVOVÁNÍ PODLE TĚLESNÉHO TYPU –
TABULKY POTRAVIN 118

KAPITOLA SEDMÁ: STRAVOVÁNÍ PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ –
SEZÓNÍ JÍDELNÍČKY 205

KAPITOLA OSMÁ: SÁDHANY POTRAVY 234

SLOVO ZÁVĚREM: DHARMY: UNIVERZÁLNÍ HODNOTY 300

BIBLIOGRAFIE 311

SLOVO ÚVODEM

Koncept holistického zdraví uznává, že lidská bytost je a musí být brána jako tělo, mysl a duch. Posledních dvacet let je tento koncept v západní kultuře oblíbeným tématem diskusí. Já jsem započala svou osobní cestu za jeho poznáním a přijetím koncem šedesátých let a zapojuji se do vzdělávání veřejnosti na toto téma od poloviny sedmdesátých let. Za ta léta jsem si všimla častého zaměňování „holistické“ léčby za „alternativní“ léčbu. „Alternativní“ jednoduše označuje metody, které nejsou běžně používané v rámci konvenční zdravotní péče. Lékař může k pacientově léčbě přidat bylinnou nebo vitamínovou terapii, aby byla jemnější a méně toxická (což je úžasné a potřebné), ale přesto nebere v úvahu pacientův stav mysli a životní styl, což jsou faktory nevyhnutelně přispívající k současnému projevu „nemoci“.

Doktoři mohou prostřednictvím „alternativní“ léčby změnit chemii těla a eliminovat symptomy nemoci, ale napraví tím nerovnováhu těla, mysli a ducha? Pokud se tato nerovnováha neřeší, nejsme v souladu s tím, kým doopravdy jsme, a nemoc se v této či jiné podobě může projevit znovu.

Když tedy mluvíme o léčbě nebo dobrém zdraví, musíme sebe a své metody léčby zkoumat hlouběji a důkladněji, než je obvyklé v této společnosti, kde musí být všechno snadné a rychlé; a nejlépe, ať to někdo udělá za mě.

Vědy jsou nejstarším a nejucelenějším souhrnem znalostí, které odpovídají na „kdo, co a proč“ lidské existence. Vysvětlují, jak na to (prostřednictvím současného jazyka), s pomocí léčebných a vyladovacích metod, vycházejících z pochopení, že jsme tělo, mysl a duch vrozeně a neměnně závislí na zbytku stvoření.

V této knize Maya představuje ájurvédské stravování s univerzální příchutí a ukazuje, jak v sobě probudit *ahamkáru* (paměť na to, kým doopravdy jsme) prostřednictvím správného používání blahodárných potravin. Pochopením svého tělesného typu a konzumací potravin, které nejlépe podporují a posilují náš typ, zapojujeme mocnou a esenciální metodu vyladování.

Jsem neskutečně vděčná Maye a hrstce dalších vědeckých učenců, kteří svůj život zasvětili sdílení těchto vědomostí se zbytkem světa – světa, který to nesmírně potřebuje a je na to snad konečně připravený.

Lindsay Wagnerová

PŘEDMLUVA

Potkala jsem Mayu před téměř dvaceti lety za ranního rozbřesku v Carl Shurz Parku shlížejícího na East River na Manhattanu. Tehdy byla slavnou návrhářkou s přepychovým obchodem na Madison Avenue a jejími klienty byli lidé typu Jackie Onassisové. Já jsem byla fotografa pracující primárně pro Time Magazine a NBC. Rychle jsme se spřátelily. Nekonečné hodiny jsme probíraly zdrcující a dohledné strasti naší planety. Maya je velká vizionářka, kterou její duchovní síla později zachránila před zničujícím bojem s rakovinou (její rakovina byla diagnostikována jako smrtelná a Maye dávali zhruba šest měsíců života).

Maya se v té době stáhla do ústraní a já za ní jezdila do různých nemocnic a vozila jí tradiční indické jídlo. Nic víc z vnějšího světa nepotřebovala. Svěřila se mi, že se rozhodla stranit společnosti, protože soucit může zabíjet rychleji než rakovina. Její uzdravení bylo zázračné.

Maya se vrátila do života jako vyměněná a zásadně změnila svůj životní styl. Mnoho let cestovala a studovala nauky o holistickém zdraví a současně pomohla nespočtu dalších pacientů s rakovinou. Mezi její první studie patřila makrobiotika; později studovala ájurvédu a jógu.

Vždycky byla hluboce poznamenaná svým silným bráhmanským původem. Bylo pozoruhodné sledovat, jak se chopila tohoto svého skutečného poslání. Po smrti svého milovaného otce, který byl ze začátku také jejím učitelem, si Maya zvolila život duchovního odříkání a začala se studiem Véd, původních hinduistických spisů. Přestože jsme se poté každá odstěhovala do jiného státu a vydala se za jinými cíli, naše společná vize se nezměnila.

Maya je jako ta čistá bílá lilie, která koření v bahně nezměrných životních zkušeností; je vskutku tím zářivým jogínem. Její skutečná práce teprve začala. A pro mě je nesmírnou radostí sledovat, jak se okvětní plátky její moudrosti rozevírají do plné krásy.

Tato kniha přinese velké blaho všem, kdo si jsou vědomi svého osobního zdraví a stavu naší planety.

*Barbara Y. E. Pyleová
Vicepresidentka Environmental Policy
Turner Broadcasting System, Inc.*

PODĚKOVÁNÍ

Mé díky patří zaměstnancům Inner Traditions, a zvláště mé editorce Leslie Colketové, za to, že mi poskytli obrovské povzbuzení a pomoc; Sushile Blackmanové za redigování této knihy; Lindsay Wagnerové za úvodní slovo; Barbaře Y. E. Pyleové, mé dlouholeté přítelkyni, děkuji za její přispění v podobě předmluvy ke knize; Dr. Robertu E. Svobodovi za jeho vynikající kritické poznámky; Dr. Wallymu Burnsteinovi za jeho laskavou podporu a komentáře; Deepaku Choprovi, M.D., nejjasnějšímu hlasu v medicíně mysli a těla, který všem otevřel dveře, aby mohli vstoupit; doktoru Vasantu Ladovi za jeho mnohaleté šíření ájurvédy ve Spojených státech, za to, že mi byl během tohoto projektu k dispozici a nabídl mi služby také svého týmu; Scottu Webbovi a Jeffu Hollifieldovi za pomoc s textovou podobou díla; mé kolegyni Beverley Viljakainenové za korekturu receptů; Donu Davisovi za technickou pomoc; Ellen Johnové za finální provedení ilustrace na obálce; Marnie Mikellové za finální provedení kreseb; Nancy Bazaazové za kresbu boha Ganéši v úvodu knihy; Rogeru Derroughovi a Earth Fare za pomoc se zásobováním přírodními potravinami; Billu Whiteovi za jeho nekonečnou podporu a pomoc. A v neposlední řadě mé nejhlubší díky patří mé rodině za jejich odvahu, smích a dobré srdce.

ÚVOD

*Naděje je způsob, jakým nám příroda umožňuje přežít,
abychom mohli objevit přírodu samu.*

Swami Dayananda Saraswati

Všudypřítomné ochranné síly fungují neustále. Jak jinak by mohl New York, který mi byl dvacet let oázou a útěchou, přežít všechno to zneužívání, špatné zacházení, korupci a zkázu, jimž byl vystaven? Léta mě za soumraku omývala jeho růžová polární záře. Jeho řeky pohlcovaly mou bolest, ale i tu nezměrnou kolektivní bolest všech jeho obyvatel. Když jsem žila v New Yorku, bylo mi nade vše pochyby jasné, že existuje nějaká vyšší síla přesahující souhrn všech lidí, která nás navzdory nám samým chrání. Kosmická inteligence prosakuje neproniknutelnými zdmi; znaky a symboly života mluví jasně, pokud jsme ochotni jim naslouchat.

Řadu let jsem žila v Greenwich Village, naproti malému náměstíčku. Každý den jsem chodila kolem parku, kde se holubi honili za kousky chleba, které jim házeli bezdomovci a starší lidé. Když jsem šla jednoho dne kolem, všichni holubi odletěli. Ten den jsem zjistila, že mám rakovinu. Cesta, jež následovala, mě zavedla údolím temných stínů k mému nejniternějšímu já.

Tento osobní příběh jsem napsala, abych se podělila o výsledky svého hledání. Rakovina byla mým největším učitelem. Jako kompas mě dovedla na cestu, po níž od té doby kráčím. Vrátila mi moji „paměť“, schopnost dělat prospěšná rozhodnutí a zkoumat své motivy. Ve zkratce mě naučila, jak být bdělá vůči významu svého bytí.

Věřím, že žádné uzdravení není náhodné. To mé bylo výsledkem dobrovolné volby žít, smířit se sama se sebou a rozpustit svou rakovinu, kterou jsem si v sobě vytvořila. Než ve mně toto rozhodnutí uzrálo, prošla jsem si temným obdobím strachu, po němž následovala delší fáze slepé víry v několik uznávaných lékařů a zavedených lékařských institucí. Nejdříve mě ujistili, že moje rakovina je nezhoubná, ale krátce nato jsem se dozvěděla, že není. Migrovala v mém těle, až se pevně usídlila v játrech; další zhoubná masa se vytvořila také vedle mých ledvin. Tempo zhoršování mého fyzického stavu se ještě urychlilo mnoha dávkami

ozařování. Řada bezradných lékařů mi začala nabízet různé pohodlné způsoby, jak opustit tuto planetu.

V hřejivém, ale falešném objetí morfia, podaném po mém desátém chirurgickém zákroku, jsem pochopila, že s největší jistotou zemřu, pokud neuteču z toho již pátého zdravotnického zařízení. Ta syrová pravda na mě dolehla a já si poprvé v životě připadala ztracená. Na povrch vyplula léta zlosti a frustrace spolu s bolestí. Zlost, že jsem se nechala bez milosti vrhnout proti těm chladným stěnám; frustrace z těch vědátorských chlápků, kteří nebrali žádné ohledy na příčinu mé nemoci; a bolest, když jsem si uvědomila, že mi nezbývá nic jiného, než zrevidovat svůj život a životní plán.

Věděla jsem, že budu muset čelit důvodům, proč se v tak mladém věku zabít. Bylo klíčové prozkoumat pod mikroskopem každický detail své minulosti kvůli novému plánu – plánu na uzdravení. Tím největším objevem během tohoto procesu byl fakt, že ty skutečné bitvy začaly dávno předtím, než se objevila rakovina. Během tohoto období hledání duše jsem k sobě musela být nesmírně upřímná a disciplinovaně se věnovat svým cvičením. Poznala jsem, že ta rakovina se zrodila ze mě a kvůli mně. Já byla ten problém, ale vždy jsem byla i řešení.

Samota byla pro prvotní zkoumání mého nejniternějšího já zásadní. Tu zimu jsem se na tři měsíce izolovala od světa v malé chatě v nekonečné bílé záplavě vermontské zimy. Pokud jsem měla zemřít, musela jsem v sobě některé věci napravit. Zatímco jsem udržovala oheň v krbu, neustále jsem se zbavovala strachu, bolesti, nadějí, snů a zklamání. Kvůli slzám jsem nevnímala, že den přešel v noc. Pochopila jsem, jak se smrt stala podvědomým řešením mého smutku a jak se všechny mé skutky soustředily k tomuto konci. Viděla jsem, jak dobře jsem manipulovala se svým životem a jak byly mé životní úspěchy postaveny na obrovském mýtu, který jsem si sama zkonstruovala.

Cítila jsem se vinná z pohrávání si s jemnými silami svého primárního já. Byla jsem vychována v tradiční hinduistické rodině v Britské Guyaně, po tři generace žijící v odloučení od rodné Indie. Když mi bylo patnáct, rozhodla jsem se přetvořit si život k obrazu svému. Tento čin měl kořeny ve falešné představě, že mám moc žít odděleně od okolností svého bolestného dětství, že dokážu plně nahradit svou rodinu, své tradice, svůj původ a veškerou krásu, ale i muka, která byla nedílnou součástí mého dědictví. Ve zkratce jsem si vytvořila druhý život.

Nepočítala jsem však s faktorem paměti: nesmazatelných uložených vrstev rozřešených i nerozřešených vzpomínek z minulosti. Byly to pravdy příliš bolestivé, než abych jim čelila; nerealistické nároky, které jsem na sebe měla; dětské agónie, před nimiž jsem utíkala; slabé články rodinných vztahů; prvotní vztek prame-

nící z vykořenění sahajícího několik generací zpátky – to všechno tam zůstalo netknutě uložené. A byla to živná půda pro mé uzdravení.

Toto moje vnitřní rozpolcení, ten můj druhý život, to byla primární příčina rakoviny. Podle védských spisů existují v životě cíle společné pro všechny lidské bytosti: *dharma*, *artha*, *káma* a *mókša*. Dharma je rovnováha s tím, co je správné podle univerzálních přírodních zákonitostí; artha je přirozené usilování o získání bohatství; káma je přirozené usilování o potěšení; a mókša je naprosté osvobození od všech činů arthy, kamy a dokonce i dharmy. Koloběh přetělování může být ukončen jedine mókšou, kdy člověk získá přímou znalost sebe sama. Mókša, osvobození od omezení lidského života, se považuje za vyvrcholení lidského života. Ačkoli usilování o hmotné statky a potěšení je nepochybně přirozenou součástí lidského života, jakmile prostředky k jejich dosažení odporují zákonům univerzální dharmy, toto usilování se stane peklem na zemi. Dharma, univerzální přírodní zákon, je součástí každé společnosti, každé tradice i každého náboženství, protože je součástí každé lidské bytosti. Díky selskému rozumu poznáme, kdy se dotkneme zrna pravdy.

Během té vermontské zimy jsem se hýčkala teplem z ohně v krbu, ale současně jsem cítila deprimující chlad své vnitřní bytosti. Kolik vnitřních signálů jsem přehlédla, že jsem se musela konfrontovat s touto fatální situací? Jak moc jsem se mýlila, když jsem se snažila přepsat svůj osud? Během těch několika měsíců se mé noční můry staly skutečností, zatímco jsem se ponořovala do všech svých podvědomých programů. Rakovina má vskutku moc srazit nás na kolena, abychom se dostali ze svých zajetých kolejí.

Podle Véd, prastarých posvátných indických spisů, je k úspěchu jakéhokoli počínu zapotřebí šesti kvalit: dostatečného úsilí; vytrvalosti; odvahy; znalosti daného cíle; dovednosti a prostředků; a schopnosti překonávat překážky. Zatímco mi tyto kvality přinesly velký úspěch v materiálním světě, paradoxně jsem je zapomněla uplatnit na svůj život jako lidské bytosti. A kvůli tomu se musel můj povrchní úspěch nevyhnutelně rozplynout. Zahrávala jsem si s vesmírnými silami, a tudíž jsem byla ochuzena o jejich nepřemožitelnou ochranu.

Nakonec jsem se dostala až na dno a měla pocit, že žít dál by bylo příliš brutální. Byla jsem příliš unavená, abych hledala odpovědi na velké záhady. Místo toho jsem se modlila, abych tiše odešla. V agónii této modlitby se mi zjevil můj otec. Veškeré vazby s ním a rodinou jsem přetřela o dvanáct let dříve. Když se přede mnou vynořil jeho obraz, můj život se začal obracet vzhůru nohama. Stavidla poznání se zvedla a mou mysl zaplavily vzpomínky na minulost. Všechny skříň se otevřely a všichni kostlivci z nich proudili ven. Když jsem spatřila jeho

tvář – zjemněnou těmi léty, zralejší moudrostí, klidnou a soucitnou –, byla jsem překvapená, že už jsem před sebou neviděla toho děsivého obra ze svého dětství. Jako by věděl o mém trápení a objevil se, aby mi připomněl něco, na co jsem za tu dobu zapomněla. A to něco byla *karma*. To slovo bylo jako rána z čistého nebe. To nevyhnutelné a neodvratné. Co byla smrt jiného než kosmická reakce na všechny činy v životě, dílek na kole života a zaručené znovuzrození?

Podle Véd není snadné dosáhnout lidského zrození. Jakmile se lidské tělo zhmotní, ať už to vnímáme jako výsledek karmy, či přírodního výběru, začne se projevovat faktor svobodné vůle a schopnost sebereflexe. Lidské bytosti jsou jako jediné obdařené schopností činit volby. A každá naše volba roztáčí kolo karmy. Jakmile rozpoznáme tuto niternou sílu, musíme převzít zodpovědnost za všechny své činy. UVědomila jsem si, že tiše odejít by pouze znásobilo všechny mé chyby. Jenom bych si přivodila ještě větší bolest v dalším životě v kontinuu životního cyklu, jelikož smrt je podle zákonů karmy pouhým krátkým utišením paměti. Átma, což je nesmrtelný duch v každém z nás, pokračuje, stejně jako kolektivní vzpomínky ze všech našich životů, které slouží jako esenciální průvodce celým časem. Naše rozhodnutí a činy určují povahu našeho převtělení. Jsme plně zodpovědní za svou volbu zemřít, stejně jako za volbu žít. Pokud smrt nebyla absolutním rozřešením, co byl můj velký spěch zastavit otáčení kola života? Musela jsem jednat podle dharmy. Neměla jsem na výběr a musela jsem dovést toto vtělení až k jeho řádnému konci. Rakovina mi ukázala mylné předpoklady mého jednání a pravdivost rčení *Dharma raksati raksatah* – Pokud chráníte dharmu, dharma bude chránit vás.

Zhruba po třech měsících jsem odjížděla z Vermontu s plným vědomím, že budu žít. Od té chvíle jsem měla pocit, že sevření smrti polevilo. Zbavena svých břemen jsem cítila lehkost a určitý vnitřní klid. Měla jsem svůj život plně pod kontrolou. Většina mého zotavování se ve skutečnosti odehrála během těch několika mimočasových měsíců. Po návratu do světa a podstoupení několika testů se v mé krvi nenašly žádné známky rakoviny. Před odjezdem do Vermontu se mé nádory rapidně rozrůstaly. Nyní zbyl jen nádor nad jednou ledvinou, ale ten zůstal stejně velký jako předtím. Bylo zřejmé, že moje očistění zarazilo tuto nemoc a já nad ní začala vítězit.

Jelikož zbylý nádor nešlo odoperovat, předložili mi nový soubor možností. Kompletní změna jídelníčku a životního stylu byla nevyhnutelná, ale trvalo by dlouho, než by tyto změny konečně zbavily mé tělo nádoru. Nemohla jsem se zbavit strachu, protože jsem pořád nedokázala věřit, že intelligence podstaty, mé podstaty, by moje tělo zbavila veškeré cizorodé hmoty prostřednictvím spojení

s pamětí a posílení mé vnitřní bytosti. Zvažovala jsem možnost léčby chemoterapií. Přestože jsem ztratila víru ve vědecké lékařské praktiky, stále jsem závisela na vědcích s jejich posedlostí dosáhnout konce za každou cenu. Pochopila jsem, že před pobytem ve Vermontu jsem se do svého ozdravného procesu nezapojovala. Nyní jsem chtěla své tělo okamžitě zbavit nádoru, přijmout tu výzvu a převzít plnou zodpovědnost za své činy. Minimálně jsem se do toho léčivého procesu hodlala zapojit a účastnit se ho. Chtěla jsem se zbavit toho zbylého nepřítele, a tak jsem pátrala a našla velice rozumného a znalého lékaře, s nímž jsem mohla pracovat.

Pod jeho dohledem měli tři erudovaní diagnostici provést revizi mých biopsií, současných i minulých. Všichni se shodli na jednom faktu: že to byl velmi vzácný druh rakoviny. To byl minimálně dobrý začátek. Žádala jsem je, aby mi sdělili přesnou povahu mého stavu; a už žádné výstřely do tmy. Testovala jsem trpělivost a genialitu svého lékaře a zjistila, že oplývá mimořádnou laskavostí a nadáním. Společně jsme s použitím lékařských metod, rozumu a modliteb nakonec uspěli a mé tělo bylo prosté všech známek rakoviny. Můj doktor mě okamžitě pobídl, abych znovu navázala vztah s rodinou, která mezitím emigrovala do Kanady kvůli vnitřním konfliktům v Britské Guyaně.

Když jsem se vrátila z usmiřujícího shledání se svou rodinou, zase jsem si šla sednout do svého parku v Greenwich Village. Tentokrát holubi zůstali a nerušeně se sháněli po něčem, co by mohli sezobnout. V tu chvíli jsem věděla, že už v sobě nemám rakovinu. Věděla jsem, že už nemusím do nemocnice na další krevní testy. Kognitivní vzpomínky na minulost i budoucnost začaly být tak silné, že mě vedly tou spleť tvarů, pohybů a zvuků nazývané život až do okamžiku, kdy dokonce i tu spleť vymazalo věčné vědomí.

Teď měla začít moje skutečná práce. Bylo načase otestovat svoji odhodlanost, protože potřebujete odvahu žít prostý, slušný a počestný život. Naučila jsem se dělat vstřícné kroky a odpustit lidem, kteří mi způsobili bolest. Naučila jsem se odpustit sama sobě své přešlapy. Kousek po kousku jsem prodlužovala své chvíle klidu.

Když se mé každodenní rituály staly mou denní rutinou, vzrostlo i mé milosrdenství. Začala jsem pomáhat dalším pacientům s rakovinou, z nichž většina zůstala vlivem konvenční léčby bezmocná. Požádali mě, abych se sešla s mladým mužem, který se jmenoval Russell a měl rakovinu prostaty. Jeho otec, který silně podporoval konvenční léčbu, si dělal velké starosti, když se Russell rozhodl pro alternativní léčbu makrobiotikou. Když jsem o dva roky později viděla Russella v Newportu na Rhode Islandu, zářil zdravím a jeho hezký vzhled upoutal mou

pozornost. Vyléčil se z rakoviny díky zdraví prospěšným aktivitám a stravě, ale i skrze poznání jednoty mezi jeho já a nejvyšším duchem.

Začala jsem chápat, že je to duch světla, vzduchu, země a řek, co se projevu-je jako ta hustě uspořádaná energie, kterou nazývám svým tělem. My lidé jsme začali být tak silně pohlcení svou oddělenou a falešnou realitou, že jsme ztratili paměť bytí. Chceme-li se uzdravit, musíme si vzpomenout na své bytí. Veškeré naše jednání plyne z nehybné osy našeho ducha.

Začala jsem ve svém životě uplatňovat neustálou bdělost. Začala jsem praktikovat jógové ásany a meditace. Studování přírodních prostředků pro dobré zdraví se stalo každodenní součástí mého života. Přestože jsem několik let po svém boji s rakovinou dál žila a pracovala v New Yorku se všemi jeho rušivými vlivy, soustředila jsem se na dharmu a hodnoty podstatné pro mou nově nalezenou svobodu. Můj život začal být celistvý a vědomý. Užívala jsem si velkorysosti svých úžasných přátel Aveline a Michio Kushiových, pilířů makrobiotického životního stylu. Začala jsem sama studovat orientální medicínu a mé pátrání mě nakonec dovedlo k objevu ájurvédy, matky všech léčivých principů.

Možná to byl můj indický původ, co ve mně podnítilo tak niternou touhu ponořit se do této pradávnejší moudrosti Boha, člověka a přírody. Moje studium ájurvédy je založené na sebraných pracích v sanskrtu, Čarakasamita a Sušruta-samhita, a na škále prací o ájurvédě od mistrů, jako je Vaidya Bhagwan Dash, Pandit Shiv Sharma, doktor Vasant Lad nebo doktor Robert E. Svoboda.

Je to dvanáct let, co jsem začala praktikovat a studovat obecné disciplíny naturopatie. Tato kniha je syntézou všech mých životních objevů. Ty nesmazatelné pravdy a znalosti, jež jsem našla v sobě, tkví v každém z nás. My všichni můžeme čerpat z tohoto skladiště kognitivních vzpomínek. Můj příběh je o tom, jak se nemoc usídlila v těle, které odmítalo uznat své kořeny a které zapuzovalo bolestivé a nepříjemné empirické vzpomínky. Odříznutím části své empirické paměti jsem odřízla své hlubší kořeny se zemí a své kosmické spojení ve formě kognitivní paměti. Část první kapitoly této knihy jsem věnovala zkoumání významu kognitivní paměti pro blahodárný a zdravý život.

I když je tato kniha založená na ájurvédském systému zdraví, extrahovala jsem a propojila informace z mnoha systémů a globálních praktik. Nově jsem se teď ponořila do té nekonečné studnice nektaru, vádanty – závěrečného dílu Véd, který se zabývá studiem sebepoznání.

Po smrti otce mě Bůh ve svém nezměrném milosrdenství obdařil příchodem mého milovaného učitele, Jeho Svatosti Swami Dayanandy Saraswatiho. Žila jsem se svým učitelem několik let a započala jsem své oficiální studium sanskrtu

a védanty. Přestože už v tom ášramu nežiji, tento velký mudrc je ve mně neustále přítomný během mého studia a vstřebávání jeho velké moudrosti a vedení v každodenním životě.

Uvádím tuto knihu mírovým apelem z Véd.

*Svasti prajabhyah paripalayantam / Nyayena margena mahim mahisah
Gobrahmanebhyah shubham astu nityam / Lokah samastah sukhino bhavantu
Kale varsatu parjanya / prthivi sasya salini
Deso yam ksobha rahita / brahmanah santu nirbhayah*

*Ať jsou všichni lidé šťastní. Ať mírotvůrci řídí svět poctivě. Ať všechna zvířata
i moudré bytosti žijí v blahobytu. Ať jsou všichni šťastní. Ať prší ve správný čas.
Ať země plodí zrna. Ať na světě nepanuje hladomor.
Ať lidé, kteří se dokážou podívat do svého nitra, žijí beze strachu.*

Píšu tuto knihu, abych zkoumala povahu lidského vesmíru. Od počátku dob naši dávní předci označovali tělo a vesmír jako potravu. Kristus se během poslední večeře se svými učedníky podělil o chléb, který symbolizoval jeho tělo. V Bhagavadgítě bůh Kršna hovoří s Ardžunou a poukazuje na jeho tělo jako na potravu a konzumenta potravy. My jsme vzduchem, vodou, půdou i světlem této planety. Každé zrnko písku, každé pohoří, každá řeka a každý list obsahují stejné elementy. Oslavujeme přírodu ve své vlastní podstatě. Jíme z přírody to, co je součástí naší podstaty. Vesmírné tělo potravy je naším osobním tělem potravy. Není mezi tím žádný rozdíl.

Píšu tuto knihu také proto, abych osvěžila naše kognitivní vzpomínky. Používám mnoho pradávných zásad z véd, abych vykreslila obrazy, které původně transformoval oheň univerzální mysli. Tyto obrazy oživují esenci bytí. Rozvířují kognitivní vzpomínky *ahamkary*, individuálního já, abychom si vzpomněli na átman – naši pravou mimočasovou a bezmeznou podstatu.

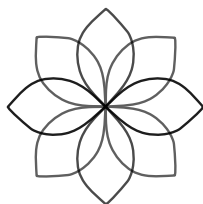
Zkoumám proměnu pěti živlů, které protkávají „materiál“ našeho bytí. Tělesné typy, takzvané *dóši*, jsou paradigmatickým vesmírným schématem. Když pochopíme tento mikrokosmos, budeme si plně vědomi odrazu makrokosmu. Potraviny a jídelníčky zde uvedené jsou vytrženy z plejády esenciálního koření, bylin, obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce a semen této planety a propletené do vyváženého stavu védskými principy žití.

Každý tělesný typ má své speciální praktiky neboli *sádhany*. Jsou to blahodárné a stálé činnosti, které jsou v souladu s přírodou a které se utvářely pamětí celého času. Sádhana vlastní každé životní formě je vyvolávána pamětí. Veškerý pohyb ve stromu či zvířeti, veškerá nehybnost a transformace v horách a zemi, veškeré proudění a soutok potoků a řek, veškeré skákání klokanů a jelenů, veškeré hopsání králíků, vznešená chůze tygra, poletování vrabce, plachtění orla, každý takový pohyb značí sádhanu. Toto je vzorec založený na paměti vesmíru. Navrhuj, abychom sádhany uvedli do svého života jako blahodárné průvodce uvědomováním si své podstaty. Sádhany probouzejí naši kognitivní paměť a oživují ztracené umění krásy, elegance a smíření. Prostřednictvím sádhany dokážeme využít vibrace vesmíru, abychom mohli splynout s tělem země.



ČÁST PRVNÍ

PRINCIPY ÁJURVÉDY



KAPITOLA PRVNÍ

KOSMICKÉ KOŘENY

Ājurvéda má kořeny v nejcennějších indických spisech známých jako Védy, jejichž historie sahá zhruba do roku 1500 př. n. l. Dvě ze čtyř Véd – Rgvéda a Atharvavéda – poskytují detailní informace o léčení, chirurgii a dlouhověkosti. Ršiové, svatí mudrcové starověké Indie, kteří Védy sepsali, obdrželi instrukce a informace zevniř. Ršiové, což jsou v překladu doslova mudrcové, se ponořili do rozjímání a meditování a „uzřeli“ pravdu. Získali své vědomosti z vesmíru. Zatímco by se dalo říci, že západní medicína vznikla z mikroskopického zkoumání mikrokosmu, fyzického světa améb a buněk, indická medicína vzešla z mikroskopického zkoumání makrokosmu, božského a všeobjímajícího ticha, které obsahuje veškeré vědomosti a posvátnou paměť všech dob, naši kognitivní paměť.

Ājurvéda je nejen pradávnou indickou naukou o preventivní péči o zdraví a léčení, ale i filozofií žití. Ājurvéda málokdy léčí symptomy, ale spíš se snaží odstranit příčinu nemoci. Z bohatého odkazu ršiů jsme se dozvěděli to, co začínáme poznávat už i my v západní kultuře: příčinou všech chorob jsou prohřešky proti přírodním zákonům a naší vlastní vnitřní moudrosti. Tyto nemoci mohou být buď fyzického, nebo karmického původu. Fyzické nemoci jsou způsobené nadměrným zapojováním našich smyslů, nesprávnou životosprávou či ignorováním střídání ročních dob a našeho věku. Karmické nemoci jsou důsledkem špatných činů v tomto či minulém životě. V 8. století, kdy byla reinkarnace v Indii uznána za svatou pravdu, lidé začali chápat, že fyzické tělo je jediná naše část, která umírá. Naše psychické nástroje, jako *antahkarána*, která se skládá z intelektu, duše a ega, nebo *ahamkára*, s námi putují všemi životy, dokud nedosáhneme konečného osvobození neboli *mókši*.



Stromová víla Salabhandžika

Salabhandžika představuje prapůvodní síly moudré Země. Je propletená se stromem, jehož zeleň ztělesňuje úrodnost Země. Proud její mízy představuje všechny pohyby Země.

Tato kniha se zabývá oběma typy prohřešků, jelikož ve skutečnosti je nelze oddělit. Dokud ignorujeme karmický stav, nemůžeme být úplní; dokud ignorujeme přírodní zákony, zůstáváme roztrženi.

Ájurvéda odstraňuje příčinu nemoci napravením těchto prohřešků a opětovným nastolením rovnováhy našeho systému. Kvůli vyléčení celé naší kosmické podstaty se musíme věnovat všem složkám lidské bytosti. Podle ájurvédy se skládáme ze tří těl: fyzického, astrálního a kauzálního. To je ekvivalent západního těla, mysli a duše. Fyzická forma nám byla dána jako nástroj k provozování *sádhan* neboli prospěšných aktivit. Díky těmto praktikám dokážeme pochopit svá tři těla neboli tři aspekty naší podstaty. Potrava, která obsahuje paměť všech věků, je nesmírně mocným médiem pro navození rovnováhy v našem bytí.

Podle ršiů vzešel z ryzího vědomí zvuk ÓM. A poté se zrodilo Pět velkých živlů. Těchto pět živlů na sebe v lidském těle vzalo podobu tří dósů neboli tělesných typů. Tyto tři dóši tvoří naši individuální konstituci – neboli *prakrti*. Když se ztotožníme s těmito prvotními živly, vytvoříme most, který nám umožní vystoupat zpátky k nebi a přiblížit se ke svým kosmickým kořenům.

*Já je příčina veškerého konečného štěstí,
ale samo o sobě má neohraničenou a přesahující podstatu.
Je neposkvrněné skutky, ať dobrými, či špatnými.
Leží stran našeho vnímání i vědění.
Je vždy přítomné v meditacích mudrce.*

Brhadáranjakópanišad

Podle Véd je lidské zrození nejtěžší součástí karmického cyklu. Je to nejvyšší akt proměny, kterým lidská bytost prochází. Svobodná vůle je naše přirozené božské právo, stejně jako naše schopnost sebereflexe a rozptýlení myšlenek. Právě rozptýlení myšlenek v minulosti vedlo ke vzniku našeho současného stavu zmateční a chaosu. Země existovala miliardy let před naším příchodem, k němuž došlo před pouhými třemi a půl miliony let. Jak planeta stárne, naše vesmírná moudrost se prohlubuje a my si uvědomujeme krásu kosmické přitažlivosti mezi všemi formami života, začínáme poznávat sami sebe. V současnosti jsme příliš zaměstnaní svým individuálním já a vnějšími cíli, které nás oddalují od tlukotu planetární harmonie. Vesmír je kompaktní entita udržovaná v majestátním pohybu éterem a jeho magickým sevřením. Být posedlí honbou za osobní jedinečností a znamenitostí a ignorovat životadárný vesmír a vše, co obsahuje, je chovat se jako nezralí adolescenti. Stejně nezralá je však posedlost strastmi naší planety a ztrácení ze zřetele své pravé já, což je vědomí a uvědomění.

Ta jednotná esenciální paměť nám musí opět začít sloužit. Miliardy atomů cestujících vesmírem jsou vstřebány do miliard životních forem, včetně těch v našem těle. Podle Véd se celé naše tělo každých sedm let kompletně obnoví. Nemoci nicméně přetrvávají i navzdory těmto cyklům obrody, protože nedokážeme učinit přechod od našeho odpojeného a empirického já k celostnímu stavu poznání. Žijeme v minulosti a budoucnosti jako vězni lapení konceptem času a prostoru. Ve skutečnosti je nekonečná a nadčasová přítomnost stále v nás, naplněná možnostmi. Musíme si zapamatovat jediné – ustálit se ve své pravé podstatě, být přítomní v našich činech a pozorování, zapudit myšlenky založené na povídkách a tvrzeních, které se nedají ověřit; jednoduše být a žít.

Toto vědomé já se ve Védách označuje jako *átman* neboli duch dlící uvnitř nás. Toto já je zdrojem naší skutečné rovnováhy. Zdraví neznamena separátně usilovat o dokonalé tělo, utvářet intelektuální mysl ani asketické praktiky ducha. Život, na nějž odkazují mudrci v ájurvédě, je pevným spojením těla, mysli i ducha. Je to rovnováha těchto tří faktorů a následné propojení jednotlivých já s přírodou,

rodinou a všemi živými bytostmi. Když si uvědomíme, že zdrojem nemoci je fragmentace, můžeme začít těžit z praktik holistického života.

Slovo *dóša* doslova znamená něco chybného, systém, který se rychle mění. Tuto definici přiřadily starověké národy naší empirické povaze. Neměli jsme usilovat o dokonalost. Jedinou dokonalou věcí je uvědomění. Každý projev je ve své podstatě náchylný ke změně. Prostřednictvím své fragmentované, nedokonalé existence se můžeme naučit, jak rozpoznávat. Když budeme více dlít své schopnosti rozpoznávat já, budeme více schopni přiblížit se vědomému já neboli átmanu. V mezích svého života můžeme usilovat o získání rovnováhy v naší dynamické a snadno chybující podstatě. A v rámci následného procesu usilovat o poznání sebe sama sjednoceného s podstatou absolutna. Tato nejvyšší rozvinutá podstata je pravou povahou našeho ducha. Můžeme usilovat o tuto dokonalost, jelikož je to ta jediná dokonalost. Je však chybné a tíživé pokoušet se o dosažení dokonalého těla, dokonalého života nebo dokonalého zdraví, protože požadavky takového úsilí vás ochuzují o energii nezbytnou k životu. Rozumné je usilovat o život v rovnováze prostý zoufalých opatření. Zbavíme se tak myslí nezdravě zaměřené na dokonalost a vůle prodchnuté snahou o zvrácení nepříznivých situací. Ájurvéda znamená usilování o rovnováhu. Život v rovnováze je prostý extrémů a je jen minimálně roztržštěný.

ZDRAVÁ AHAMKÁRA

Védy definují ahamkáru jako individuální já, prostředek, jímž jsme obdařeni všichni při svém narození, aby nám usnadňoval cestu životem. Často bývá označována jako ego, ale ne ve freudovském slova smyslu. Ahamkára je spíše esencí našich minulých já, aspektem antahkarány, která se pročišťuje v rámci procesu vícero životů. Ahamkára obsahuje nejenom individuální já s jeho empirickými vzpomínkami z tohoto života, ale také kognitivní já s jeho kolektivními vzpomínkami všech dob – z minulosti, současnosti i budoucnosti. Každý život je cestou k získání konečného poznání átmanu. Ahamkára je – prostřednictvím kognitivní paměti – naším primárním mostem k tomuto poznání.

Nabídnu vám analogii – pokud jeden korálek na růženci představuje váš současný život, zbylé korálky na šňůrce jsou vašimi minulými a budoucími životy. Celý růženec je víc než jen souhrnem těchto částí. Ve skutečnosti ukrývá kolektivní vzpomínky všech druhů ve vesmíru. Když meditujeme nebo praktikujeme sádhany, zvláště sádhany jídla, které probouzejí kognitivní paměť –

můžeme dosáhnout mimočasové minulosti a budoucnosti a niterně poznat přítomnost.

Ahamkára se formuje v průběhu života skrze početí v lůně. Identita ega je ovlivněna mateřským vajíčkem, otcovskou spermií, časem a obdobím početí, stavem matčina lůna, jídelníčkem a pocity matky, ale i ročními dobami, v nichž se zárodek vyvíjí.

Jádro ájurvédské nauky o zdraví je založené na naší vrozené konstituci nazývané také prakrti. Naše jednotlivé životy též ovlivňují karmické a kauzální faktory. Ahamkára zaznamenává každé jednotlivé chování, ať vědomé, či nevědomé, od počátku každého života. Ahamkára řídí miliony buněk našeho imunitního systému. Když jsou empirická i kognitivní paměť svěží a čisté, dokážeme chránit svůj organismus před invazí duševních i tělesných chorob. Když je naše ahamkára neboli individuální ego vytláčená, rozdrobená či odkloněná od svého primárního zdroje vesmírné jednoty, imunitní proces se stává zranitelným a nestabilním. A to je první příčina špatného zdraví.

Ve formujících fázích života, kdy je ego bezbranné, je nezbytná ochrana rodičů a učitelů. Když tito primární ochránci selžou, mladá mysl uplatňuje svou jedinou obranu, izoluje se a blokuje přirozený tok svého projevování. Výsledkem je počátek slabého ega a často nedostatek vědomí vlastní hodnoty. Když takový člověk dosáhne rané dospělosti, určité vzorce obrany a izolace už jsou zformované. Pro takového člověka je velmi obtížné zahájit proces otevírání bolestných ran z dětství. Tyto rány zůstávají živé a nezhojené pod šedou rouškou mysli, dokud tento jedinec nenajde odvalu odkrýt své zraněné já, nebo ho nepřinutí prozřetelnost prostřednictvím těžké rány osudu, jako je třeba smrtelná nemoc, aby si uvědomil a přijal své rozbité ego. To značí začátek hojivého procesu.

Praktikování opravných sádhán a meditativního života je nezbytné, abyste byli přítomní a živí v každém okamžiku. Sádhánami můžeme dosahovat čím dál stálejšího uvědomění celého kognitivního já. Proces hojení může trvat mnoho životů, ale tento proces sám o sobě inspiruje našeho ducha, aby zářil a odrážel svou krásu světu.

Externí usilování o zdraví je ztrátou času a energie. Umožnilo vznik výnosných obřích odvětví pro ty, které ovládá slabé vědomí holistického principu. A způsobilo rozpolcení u těch, kdo hledají stále nové roušky, jež by zahálily jejich bolest. V podstatě neexistuje žádná alternativa procesu dosažení zdravého života. Je to těžká a obětavá práce vyžadující velký soucit a upřímnost ke svému já. Naše hojení začíná odpuštěním našim ochráncům, kteří byli také pouhými bezbrannými oběťmi vlastních těžkých okolností.

Přijetí sebe sama se vším všudy je tím největším zdravím. V tom případě jako by se zastavil čas. Dosažením vnitřního ticha značícího klid duše se smazávají roky stárnutí. Když začneme hojit rány svého ega, zjistíme, že se čas obrátí a my získáme mládí. Nesmrtelnosti dosáhneme žitím v přítomnosti, bez vnímání chvil či minut. To je základ holistického zdraví.

NAŠE NADČASOVÁ PODSTATA

V Puránách je krásný příběh, který se zabývá konceptem času. Nárada hledaje poznání sebe sama předstoupil před boha Krišnu a zeptal se ho: „Co je to *májá*?“ Krišna odpověděl: „Než ti objasním *májá*, potřebuji se napít vody.“

Nárada zahlédl v dáli malou osadu a vydal se tam pro vodu. Když zaklepal na dveře jednoho domku ve vesnici, otevřela mu krásná panna a on úplně zapomněl, proč tam je. Druhý den se vrátil, aby znovu spatřil to nádherné stvoření. A vůbec si nevzpomněl na žízňivého boha, kterého nechal čekat.

Časem si Nárada vzal tuto pannu za ženu a ona mu porodila tři děti. Žili spolu šťastně a spokojeně. Po mnoha letech mu zemřel tchán a on zdědil jeho dům. Uplynulo dvanáct let. Došlo k velkým záplavám a Nárada přišel o všechno – o ženu, děti i dům. Když se snažil zachránit svou rodinu, voda ho vyplavila na břeh. Pohlédl vzhůru a spatřil boha Krišnu na tomtéž místě, kde ho před lety opustil.

„Nárado, proč ti to trvalo tak dlouho?“ zeptal se Krišna. „Čekám tu na tebe už půl hodiny!“

Dvanáct let lidského času bylo pouhou půlhodinou času nebeského. Taková je pravda *májá*, materiální stránky vesmíru. Fyzický čas se liší od času, který vládne duchu. Kolikrát uplynuly roky mezi návštěvami našich milovaných, ale když jsme je znovu objali, zdálo se nám, jako by k tomu odloučení nikdy nedošlo?

A co teprve plynutí času během našeho snění, kdy se ztratíme v mimočasovosti? Propracovaná pásma snů se nám zjevují během zlomku sekundy. Poznání probíhá podobně, není časově ani prostorově organizované, spíš jako byste na zlomek sekundy nahlédli do dálavy, která nemá začátek ani konec. Vnímáme realitu zaujatým a do sebe ponořeným způsobem, mihotající z větví života. Pravda všech dob se formuje v rámci naší paměti. Tato kognitivní paměť je celé tvorstvo dlící ve stagnujícím stavu v drobném semínku. A to semínko je já.

Co se týče času a prostoru, žijeme v kosmické rovnici. Na jedné straně rovnice existujeme v realitě ovládané časem, kdy naše zkušenosti utvářejí kultura, tradice,

rodina a společnost. Zmapovali jsme pohyb Slunce a Měsíce a vymysleli časový cyklus s rokem trvajícím tři sta šedesát pět dní, dnem trvajícím dvacet čtyři hodin, týdnem dlouhým sedm dní, minutou rozdělenou na šedesát sekund a tak dále. Neustále se přizpůsobujeme ročním obdobím; máme denní režim, během něhož jsme aktivní, a noční cyklus, kdy odpočíváme a osvěžujeme své tělo i svou mysl. Tuto část rovnice nazývám naším empirickým časem.

Empirický čas je u každého druhu ve vesmíru jiný. Bohové a superlidé vnímají čas v tak obrovském rozpětí, že to lidská mysl nedokáže pochopit. V tom puránském příběhu byla půlhodina nebeského času totéž jako dvanáct let lidské existence. V Upanišadách se uvádí, že jedna noc stvořitele Brahmá odpovídá několika milionům let lidského času.

Časové cykly suchozemských a vodních živočichů, včetně ptáků, se neřídí přesným rozvrhem. Tito tvorové se přizpůsobují střídání světla a tmy a sezónním změnám; žijí spíše na druhé straně rovnice, v mimočasovosti. Delfín pohybující se hluboko v lůně oceánu pociťuje zvýšený pulz a vibrační frekvenci spojené se stavem vnímání mimočasovosti. Člověk zažívá podobnou vibrační plynulost v embryonální fázi. Zatímco se embryo vznáší v životadárné vodě, udržuje si pulz okolo 160 tepů za minutu. Po příchodu do této plynutím času ovlivněné atmosféry vnějšího prostoru, vzduchu, ohně, vody a země se srdeční tep dramaticky sníží. Po zrození začne být vibrační pulz méně plynulý a mimočasové vzpomínky na vtělení se vzdálí. Jako lidský druh jsme se naučili mapovat svůj pokrok skrze plynutí času. Jsme vybavení myslí a smysly, které nám umožňují řádně se orientovat.

Podle moudra sdíleného prostřednictvím Véd jsou zvířata ztělesněním nadčasového ducha vědomí. V šamanské tradici je delfín považován za vodní zvíře, které zná snový čas neboli nadčasovou povahu našeho poznání. Dravec, který krouží nad časovou zónou a vrací se připomínat nám naše časem svázané bytí, se nazývá poslem Velkého ducha.

Pokud chceme poznat svou mimočasovou stránku, musíme prozkoumat náš unikátní rys – vůli, schopnost volby a sebereflexe. Tento dar od bohů je částečně zdrojem našeho současného velkého zmatení. Kvůli své kompozici – fyzickému tělu, myslí a smyslům – cítíme puzení žít ve stavu svázaném časem. Tělo se zdá být poháněné myslí, kterou řídí smysly, jež jsou zase primárně ovlivněné vnímáním omezeným časem. Ve skutečnosti jsou smysly nástroji naší myslí, které šéfuje vůle, velký zdroj sebereflexe. Jsme jediný z deseti milionů druhů, jehož cizelování v průběhu zhruba dvaceti milionů let přináší tu nejúžasnější odměnu: schopnost žít plně v rovnováze mezi časovostí a mimočasovostí. Jedině v našem mimočasovém stavu převládá zdroj úplného poznání. A jedině prostřednictvím naší ča-

sem svázané cesty neustálého znovuzrozování dokážeme do této své mimočasové podstaty proniknout.

Na konci dne upadneme ve spánek, abychom se osvěžili. V hlubokém spánku rezonujeme s naší kosmickou podstatou a zažíváme obrození v náruči ticha. Díky tomu si dokážeme ten snový stav udržet i během časově ovládaných aktivit během dne.

Naše kognitivní vzpomínky nezávisí na smyslových orgánech, myslí ani vůli. Jsou výsledkem uvědomění si naší podstaty nezávislé na věku a čase. Dosahujeme toho praktikováním meditace, tichého pozorování, hlubokého spánku a sádhany jídla. To všechno vám ukážeme v této knize.

NAPOJENÍ NA KOGNITIVNÍ PAMĚŤ

Když máme nějaký instinktivní pocit, šestý smysl nebo děja vu, často jej okamžitě zapudíme jako klamný vjem. Ve skutečnosti jsme právě v takových momentech skutečně vědomí. Tělo i mysl se natolik zklidnily, že se mohl zjevit ten střípek pravdy. Na okamžik došlo ke spojení, i když velice křehkému, s dalším korálkem na řůzenci neboli *mála* kognitivní paměti. Tato paměť nás provází korálky všech našich životů, dokud není mála celé existence kompletní a my nesplyneme s ryzím vědomím. Trvalý přístup k této základní paměti můžeme mít pouze v případě, že naše jednání bude sádhany spojené se zemí.

Během posledního roku, kdy se mi vrátila rakovina, jsem byla jedenáctkrát v narkóze. Z toho důvodu jsem závěrečnou operaci podstoupila bez celkové narkózy. Skrze tu nesmírnou bolest si vzpomínám, jak se mi vybavovaly vzpomínky, klidné a prosté, aby mi poskytly útěchu. Během osmihodinového zákroku jsem viděla, jak mi z žaludku vytahují střeva, a cítila ten sytý slaný a krvavý pach bytí. Slyšela jsem otce zpívat jeho starou oblíbenou písničku „Red River Valley“. V mysli jsem se vrátila do doby, kdy mi byly asi tři nebo čtyři roky a slyšela jsem čvachtání bot v hladkém černém bahně, když jsme šly se sestrou po dlouhé polní cestě na návštěvu k mé oblíbené tetě. Cítila jsem chládek v její chatrči, která byla natřená kravskými lejny. Zahalilo mě východní světlo pronikající dovnitř úzkou šterbinou v jejím příbytku a já se přenesla k pravdě svého bytí. Se sestrou jsme musely trávit mnoho dní v té daleké chatrči, obklopené keři angreštů a šípkovými křovisky se sladkými bílými květy. Byla jsem ponořená v poznání a čas se zastavil.

To je příklad toho, jak se napojujeme na kognitivní paměť; prostřednictvím našeho nejhlubšího vibračního pole, které leží v éteru (prostoru). Gravitační pole

prostoru je také polem zvuku a prány neboli dechu. Naše paměť, která je uložena v ahamkáře, rezonuje v tomto poli. Když je pole zvuku a prostoru zkreslené, má to přímý dopad na pránické tělo a my začínáme ztrácet spojení s věčnými vibracemi. Naše špatné nakládání s přírodními zdroji Země přímo souvisí s uvolněním gravitačního sevření prostoru. V důsledku toho se oslabuje naše schopnost udržet si věčnou paměť, kterou přijímáme prostřednictvím kosmických vibrací.

V meditaci se učíme zklidnit mysl a setrvat v sobě. Pochopením tohoto klidu začínáme chápat sami sebe. Skutečná meditace je dynamická; sahá daleko za setrvávání v klidné pozici. Když meditace vyvěrá z hluboce podvědomého místa uvnitř nás, prostupuje veškerým našim jednáním.

Krása našeho já spočívá v tom, že nám ukazuje, jak vystoupit ze stínu a vyhrávat se na světle, pokud jsme bděli a nenecháme se rušit tou kakofonií žití. Toto kognitivní já je pro nás dosažitelné skrze naše každodenní sádhany. Tyto celostní praktiky pilují naše vibrační schopnosti a umožňují nám posílit ducha. Kvůli své nekonečné tendenci k nesoustředěnosti a povrchní vyrovnanosti jsme ztratili přístup k našemu vnitřnímu průvodci, naší kognitivní paměti. Bez ní se z nás stává vesmír živoucích bytostí postižených amnézií. Znalost životní síly není nic nového. Téměř všichni z nás ji někdy v minulosti znali, ale zapomněli na ni. Nyní musíme zabrnkat na struny ahamkáry, abychom si připomněli nesmrtelná tajemství veškerého života a zdraví.

Musíme prozkoumat mechanismus, který zapojujeme při přijímání něčeho jako naprosté pravdy. Více než dvě třetiny informací uložených v naší současné (empirické) paměťové bance tvoří neplatné vzpomínky. V každém okamžiku každého dne si utváříme názory založené na nepřesně zapamatovaných nebo neúplných údajích. Takto shromažďujeme mylné a nepoužitelné informace. Tyto názory se zase neustále a bez rozmyslu zapisují do naší paměti. Kompilujeme paměťová data s každým nadechnutím. Zkoumat detaily všeho, čemu věnujeme pozornost, je obrovský úkol. Proto nás naši dávní předkové nabádali, abychom naslouchali kriticky a vyhýbali se unáhleným závěrům. Když budeme ostražitější a všímavější vůči informacím, které přijímáme, postupně si budeme do naší paměťové banky ukládat méně neplatných dat.

Platná paměť je taková, která se dá ověřit jako přesná, a která tudíž rezonuje s univerzální pravdou. Pokud se zdržíme odsuzování a ukvapených závěrů, pravda se obvykle zjeví sama. Všechny tradice byly původně založeny na univerzálních pravdách. Zánik mnoha tradic měla bohužel částečně na svědomí karma nahromaděná korupcí, osobní chamtivostí a sobeckou mocí. Mysl univerza se

udržuje v dobrém stavu jedině tehdy, když její paměť nese otisk platných zážitků. Lidská mysl funguje obdobně.

Tak jako lež nemůže existovat v upřímnosti a ryba nemůže přežít v jíl, ani neplatné informace se nemohou ukládat do všímavé mysli. Praktikování sádhany v harmonickém souznění s přírodou nás k těmto vzpomínkám probouzí. Přicházejí k nám skrze naše vibrační pole jemně a rozhodně, bez velkého povyku. Tito prostí průvodci v nás sotva zanechají dojem, a přesto je přesvědčivost našich rozhodnutí, která v důsledku tohoto rozpomenutí činíme, neotřesitelná. Sádhany jsou esenciální pro rozpuštění přemíry neplatných informací a udržení zdravého a upřímného vědění. Jsou darem, který vesmír lidem dal, aby se mohli očistit a žít na Zemi s lehkostí.

Zažíváme vtělení skrze dvojí ahamkáru: empirické (individuální) já a kognitivní (kolektivní) paměť. Každá bytost má inherentní paměť, která se piluje od počátku věků. Když malé daňce pár minut po porodu vrávorá na svých dlouhých nohách, paměť jeho druhu, od toho úplně prvního daňka, je zachována. Podle véd si lidské embryo pamatuje paměť všech životů v přesný moment, kdy opouští své vodní království a vstupuje do světa tam venku. Po tomto přechodu postupně ztrácíme znalosti svého velkolepého dědictví a začínáme fungovat empiricky.

Lymfa, krev, svaly, tuk, kosti, morek a nervy, spermie a vajíčko – těchto sedm základních tkání neboli *dhátu* ájurvědy v sobě nese vzpomínky, které utvářejí tělo i mysl každého organismu. Skrze tyto vzpomínky se každá forma života dokáže přizpůsobit požadavkům svého současného prostředí a fungovat v každém převtělení. Paměť každého jednotlivého života spolu s kolektivní existencí vesmíru je navždy vetkaná do vlákna našeho bytí. Tyto vpletené karmické zkušenosti, které nám dávají naši jedinečnou identitu, se v sanskrtu označují jako *sankháry*.

Každý druh je formou vzpomínání. Kamzík má věčnou paměť vtisknutou do struktury svých nohou, které vzdorují gravitaci. Tohoto tvora považovali starověcí mudrcové za živoucí symbol svobody – osvobození se od koloběhu znovuzro-zování. V sanskrtu se koza řekne *aja* a je to také výraz pro „někoho, kdo přesáhl zrození“. Prapůvodní lidské kmeny znaly paměť vesmíru, protože pozorovaly divoká zvířata, s nimiž sdílely Zemi. Prvotní lidé znali svou podstatu a vydávali se objevovat svou kognitivní paměť přemáháním divokých zvířat. Když se zvířete zmocnili, získali tak jeho sílu a to, co symbolizovalo. V podstatě se snažili vzpomenout na to, co zapomněli v tom úžasném záblesku zrození. V tomto vesmíru se nám dostává nekonečné nápovědy a symbolů, které rozvířejí kognitivní paměť. Zvířata a rostliny jsou mocnými průvodci, ale i každé zrnko písku dokáže zvednout mlhu zahalující vzpomínky, když se naučíme být pozorní.