

Dr. Vasant Lad

AJURVÉDA

Samoliečenie ako náuka



Praktická príručka



Dr. Vasant Lad

AJURVÉDA

Samoliečenie ako náuka



Praktická príručka

Venujem svojej matke, otcovi,
Satguru-Hambir Babovi a drahému Pappu,
ktorý mi dal veľa užitočných rád do života
a naučil ma láske, súcitu, jednoduchosti a pokore.

Dr. Vasant Lad

AJURVÉDA

Samoliečenie ako náuka



Praktická príručka

Táto referenčná príručka vychádza z autorovej pedagogickej činnosti a lekárskej praxe. Informácie v nej obsiahnuté nemožno v nijakom prípade považovať za náhradu konzultácie s riadne certifikovaným lekárom.

Dr. Vasant Lad

AJURVÉDA - Samoliečenie ako náuka

Praktická príručka

Preložené z anglického originálu

Ayurveda: The Science of Self Healing by Dr. Vasant Lad

Copyright © 1993, Lotus Light Publications, P.O. Box 325,
Twin Lakes, WI 53181, USA

All rights reserved.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Slovak edition © Citadella, 2018

Translation © Zorka Ličková, 2018

Redakčné spracovanie: Adora Lingua s.r.o.

Redigovavala: Oľga Ruppeldtová

Jazyková redaktorka: Silvia Ruppeldtová

Návrh obálky a grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2018

ISBN 978-80-8182-108-0

Pod'akovanie

Autor by chcel vyjadriť poďakovanie osobám, ktoré sa spolupodieľali na tvorbe tohto diela:

výtvarníčke **Angele Wernekeovej**, ktorá graficky stvárnila knihu, vrátane jej väzby, obrázkov, náčrtov a tabuliek.

Angela obohatila túto knihu o nový rozmer;

fotografovi **Davidovi Mackenziemu** za jeho cenný príspevok k umeleckému stvárneniu knihy;

redaktorkám **Malinde Elliottovej** a **Harriete Slavitzovej**, ktoré obetovali veľa času a úsilia redigovaniu knihy a s veľkou vervou upravili jej rukopis;

tlačiarovi **Lavonovi Altovi**, ktorý zostavil register;

modelom a modelkám **Susan Voorheesovej**, **Becky Vogelovej**, **Petrovi Fiskovi** a **Winovi Hamptonovi**, ktorí veľa času a úsilia venovali pózovaniu pri fotografovaní;

Jimovi Redlichovi za jeho podporu a oddanosť ajurvéde;

Lennymu Blankovi. A napokon by sa autor chcel osobitne poďakovať Lennymu, ktorý ho usmerňoval a inšpiroval pri písaní tejto knihy. Nebyť jeho totálneho nasadenia a oddanosti veci, táto kniha by ešte vždy bola len ideovým náčrtom v hlave jej autora. Nenachádzam slová, ktorými by som vyjadril svoju vďačnosť svojmu najdrahšemu priateľovi.

OBSAH

Predslov	11
I. kapitola – História a filozofia	15
A. Prvá náuka o živote	19
B. Ajurvéda a ľudský potenciál	19
C. Ajurvéda, joga a tantra	20
D. Ajurvéda a západný spôsob myslenia	21
II. kapitola – Päť živlov a človek	25
A. Človek ako mikrosvet	27
B. Zmysly	28
III. kapitola – Ľudská konštitúcia	33
A. Chápanie tridóš	37
B. Stanovenie osobnej konštitúcie	39
C. Konštitúcia váta	40
D. Konštitúcia pitta	41
E. Konštitúcia kapha	42
F. Duševná konštitúcia	44
IV. kapitola – Chorobný proces	47
A. Klasifikácia chorôb	48
B. Náchylnosť na choroby	49
C. Kľúč k zdraviu či chorobe	50
D. Potlačené emócie	52
E. Tri mály	53
F. Sedem dhátu	57
V. kapitola – Charakteristické znaky	61

VI. kapitola – Diagnostika	67
A. Vyšetrenie radiálneho pulzu	68
B. Diagnostika podľa jazyka	75
C. Diagnostika podľa tváre	78
D. Diagnostika podľa perí	80
E. Diagnostika podľa nechťov	81
F. Diagnostika podľa očí	83
VII. kapitola – Liečba	87
A. Uvoľnenie emócií	88
B. Paňčakarma	88
1. Liečebné dávenie (<i>vamána</i>)	89
2. Preháňadlá (<i>viréčána</i>)	89
3. Klystír (<i>basti</i>)	93
4. Nosná aplikácia (<i>nasja</i>)	95
5. Púšťanie žilou (<i>rakta-mókša</i>)	98
C. Zneškodnenie škodlivín	100
VIII. kapitola – Strava	103
A. Hladovka	110
B. Vitamíny	111
IX. kapitola – Chuť	113
A. Rasa, virja a vipáka	114
X. kapitola – Životný štýl a denný režim	125
A. Typy pre tvorivý a zdravý život	127
1. Pravidelný režim	127
2. Stravovanie a trávenie	127
3. Telesná hygiena	128
4. Duševná hygiena	129

XI. kapitola – Čas	131
A. Slnko a mesiac	133
B. Astrológia	133
C. Obdobia v živote človeka	135
XII. kapitola – Dlhovekosť	137
A. Joga	142
B. Dýchanie a meditácia (<i>pránájáma</i>)	144
C. Mantra	155
D. Meditácia	156
E. Masáž	158
XIII. kapitola – Liečebné prostriedky	161
A. Kuchynská apatiéka	162
B. Kovy	178
C. Kryštály, minerály a terapia farbami	182
1. Kamene podľa dátumu narodenia	182
2. Použitie vzácných kameňov	183
D. Farby	188
Na záver	193
Prílohy	
Príloha A – Čím vyvážiť nežiaduce účinky potravín	197
Príloha B – Prostriedky prvej pomoci	199
Príloha C – Recepty	206
Slovníček	209
Použitá literatúra	216
Register	217

Zoznam tabuliek, schém a obrázkov

1. tabuľka – Päť živlov, zmyslové orgány a ich činnosť	29
2. tabuľka – Ľudská konštitúcia (<i>Prakrti</i>)	43
3. tabuľka – Dvadsať atribútov (<i>Gunah</i>) a ich pôsobenie	64
4. tabuľka – Vlastnosti <i>tridóš</i>	65
5. tabuľka – Návod na stravovanie pre základné konštitučné typy	106
6. tabuľka – Chute a ich pôsobenie	116
7. tabuľka – Vlastnosti a pôsobenie: <i>rasa, virja, vipaká</i>	118
8. tabuľka – Ásany pri disharmónii: <i>váta, pitta, kapha</i>	153
1. schéma – Kozmológia <i>sánkhja</i>	18
2. schéma – Funkcie <i>tridóš</i>	36
3. schéma – Vyšetrenie moču	55
4. schéma – Kolobeh živín a premena <i>dhátu</i>	58
5. schéma – Terapia dávením (<i>vamána</i>)	90
6. schéma – Očistná kúra (<i>viréčána</i>)	91
7. schéma – Liečba klystírom (<i>basti</i>)	94
8. schéma – Aplikácia do nosa (<i>nasja</i>)	96
9. schéma – Mandala podľa <i>tridóš</i>	134
10. schéma – Jogové polohy pri zdravotných neduhoch: <i>váta, pitta a kapha</i>	145
Obrázok č. 1 – Sídlo: <i>váta, pitta a kapha</i>	35
Obrázok č. 2 – Pulzová (<i>nádi</i>) diagnostika	69
Obrázok č. 2A – Určenie pulzu	70
Obrázok č. 3 – Pulzové body	71
Obrázok č. 4 – Meridiány a päť základných živlov	73
Obrázok č. 5 – Pulz a orgány	74
Obrázok č. 6 – Diagnostika podľa jazyka (<i>džihva</i>)	76
Obrázok č. 7 – Diagnostika podľa tváre	79
Obrázok č. 8 – Diagnostika podľa perí (<i>ostha</i>)	81
Obrázok č. 9 – Diagnostika podľa nechtov	82
Obrázok č. 10 – Diagnostika podľa očí	84
Obrázok č. 11 – Meditácia <i>Só-Ham</i>	157



PREDSLOV

Autor čerpal inšpiráciu na napísanie tejto knihy zo silnej viery, že ajurvéda by sa mala odovzdávať ľuďom zo Západu jednoduchým, praktickým spôsobom. Doposiaľ sa na Západe pristupovalo k ajurvéde ako k ezoterickej náuke. Ajurvéda je však prostá, praktická veda o živote, a jej princípy sa dajú univerzálne uplatniť v každodennom živote nás všetkých. Ajurvéda má čo povedať ku každej oblasti a stránke ľudského života, pričom ponúka rady, ktoré hľadači väčšej harmónie, mieru a dlhovekosti overovali a doladľovali po celé stáročia.

Vedomosti sprostredkované v tejto knihe natrvalo obohatia čitateľovi život. Ajurvédská náuka nevychádza z neustále sa meniacich výskumných dát, ale z večnej múdrosti pustovníkov *rišiov*, ktorí získali tento súbor intuitívnych vedomostí, odrážajúcich

dokonalú celistvosť kozmického vedomia, zbožnou introspekciou a meditáciou. Ajurvéda je nadčasová a dúfame, že jej osvetlenie podané v tejto knihe bude čitateľovi slúžiť po celý život.

Ajurvéda sa zaoberá ôsmimi základnými lekárskymi odborami: pediatriou (detským lekárstvom), gynekológiou (ženským lekárstvom), pôrodníctvom, oftalmológiou (očným lekárstvom), geriatriou, otorinolaryngológiou (ušným, nosným a krčným lekárstvom), všeobecným lekárstvom a chirurgiou. Ku každej z týchto lekárskejších špecializácií pristupuje v súlade s teóriou piatich živlov (éter, vzduch, oheň, voda, zem); *tridóš*, čiže troch telových štiav; siedmich *dhátu*, čiže telesných tkanív; troch *mál* (moč, výkaly, pot) a životnej trojjednosti tela, mysle a duchovného uvedomenia. V tomto úvodnom texte sú všetky pojmy riadne vysvetlené.

Kniha má hlavne poskytnúť základný prehľad o ajurvéde, a to vrátane techník vyšetrovania; diagnózy a liečby; podpory dlhovekosti; použitia rastlinných liečivých prostriedkov a ďalších praktických každodenných rád na uchovávanie zdravia.

Po nadobudnutí základného prehľadu o ajurvéde by si čitateľ ešte mal preštudovať písomnosti ajurvédskych mudrcov, napríklad chirurga Šušruta (ktorý pred viac než dvetisíc rokmi napísal klasický text o chirurgii *Šušrut Samhita*), a oboznámiť sa s učením moderných ajurvédskych lekárov. Šušrutove spisy imponujúcim spôsobom z veľkej časti predvídali vývoj modernej medicíny. Okrem iných tém v nich detailne rozoberal chirurgické úkony pri pitve a plastickej chirurgii, ktoré sa o niekoľko storočí neskôr stali základom modernej plastickej chirurgie. Šušrut zdokonalil techniky fixovania zlomenín kostí kovovými implantátmi a identifikoval

vitálne body na tele, takzvané *marmy*, ktoré súvisia so životne dôležitými orgánmi. Vonkajšie poranenie týchto bodov môže mať nadmieru vážne, až smrteľné následky. Jedným zo Šušrutových početných príspevkov k medicíne bolo vypracovanie špeciálnej metódy púšťania žilou pri liečbe chorôb prenášaných krvou. Súdiac podľa tohto stručného výpočtu je nad slnko jasnejšie, že sa máme čo učiť od starovekých ajurvédskych majstrov aj dnes.

Ajurvédske múdrosti sú zapísané v staroindickom jazyku sanskrit. Na objasnenie niektorých ajurvédskych lekárskeho pojmov autor používa sanskritské termíny, keď na ne neexistuje nijaký vyhovujúci prekladový ekvivalent v angličtine. Všetky tieto pojmy sú pri prvom výskyte v knihe jasne a jednoducho vysvetlené.

Toto je autorovo prvé knižné dielo, a preto by chcel venovať poďakovanie svojim učiteľom ajurvédy, najmä *vajdjovi* B. P. Nanalovi z ajurvédskej lekárskej školy Tilak Ayurveda Mahavidhyalaya Medical School, kde autor vyštudoval a postupne bol menovaný do funkcie odborného asistenta a profesora internej medicíny, ako aj nemocnici Seth Tarachand Ramnath Ayurvedic Hospital, kde autor nadobudol lekársku prax ako štážista a kde neskôr zastával funkciu lekárskeho riaditeľa. Ďalej by autor rád poďakoval svojim študentom a priateľom, ktorí ho svojou láskou, súcitom a oporou inšpirovali, aby napísal tento text. Ďakuje aj každému čitateľovi, ktorý si predsavzal ďalej sa učiť a rásť a je otvorený ajurvéde, ako ju približujú stránky tejto knihy.

Dr. Vasant Lad
Santa Fe, Nové Mexiko
január 1984



I. KAPITOLA

História a filozofia*

Ajurvéda nezahrňuje len vedu, ale aj náboženstvo a filozofiu. Slovo *náboženstvo* používame na označenie systému presvedčení a disciplín, ktoré vedú k stavu bytia, keď sa brány vnímania otvárajú všetkým stránkam života. V ajurvéde sa celá cesta životom považuje za posvätnú. Slovo *filozofia* označuje lásku k pravde, a v ajurvéde je pravda bytím, čírou existenciou. Zdrojom všetkého života. Ajurvéda je teda učenie o pravde, ako sa prejavuje v živote.

Všetka ajurvédská literatúra vychádza z filozofie stvorenia *sánkhja*. (Koreňom výrazu *sánkhja* sú dve sanskritské slová: *sat*,

* Túto kapitolu, ktorá môže byť pre čitateľov bez predchádzajúcej znalosti preberanej problematiky dosť ťažká, si môžete prečítať ako prvú, poslednú či kedykoľvek, keď vám to príde vhod.

čo znamená „pravda“, a *khja*, čo znamená „poznať“.) Čitateľ si má pestovať otvorenú myseľ a srdce voči *sánkhjovej* filozofii práve kvôli jej úzkemu spojeniu s ajurvédou.

Staroveké prebudené bytosti, *rišiovia* (mudrci a jasnovidci), objavovali pravdu prostredníctvom náboženských praktík a disciplín. Počas procesu intenzívnej meditácie sa stali stelesnením pravdy vo svojom každodennom živote. Ajurvéda je učenie o každodennom živote a tento súbor vedomostí sa vyvinul z praktického, filozofického a náboženského osvietenia *rišiov*, ktoré pramenilo z ich priameho prieniku do podstaty súcna.

Tieto osvietené bytosti vnímali, ako sa vesmírna energia prejavuje vo všetkom živom i neživom, a to v úzkej interakcii medzi človekom a vesmírom. Taktiež si uvedomovali, že zdrojom všetkého súcna je kozmické (vesmírne) vedomie, ktoré sa prejavuje ako mužská a ženská energia – *šiva* a *šakti*.

Riši Kápila, ktorý dospel ku kozmologickému svetonázoru *sánkhja*, objavil dvadsaťštyri princípov či prvkov univerza,** spo medzi ktorých je *Prakrti*, čiže tvorivý potenciál, najzákladnejší.

Puruša je mužská, zatiaľ čo *Prakrti* je ženská energia. *Puruša* je beztvará, bezfarebná, bez akýchkoľvek atribútov, nezúčastňuje sa aktívne na prejavenom vesmíre. Táto energia je neselektívne, pasívne vedomie.

Prakrti má formu, zafarbenie a atribúty; je to selektívne zameraná pozornosť. Je vyjadrením Božskej vôle – tým, čo túži po

** Konkrétne ide o nasledujúcich 24 princípov či prvkov filozofie *sánkhja*: *Prakrti*, Mahád, Ahamkára; päť zmyslových schopností; päť motorických orgánov; myseľ; päť živlov, t. j. éter, vzduch, oheň, voda, zem. *Puruša* sa často priradzuje k *Prakrti*, rovnako aj tri guny, t. j. *sattva*, *radžas* a *tamas*. (Pozri 1. schému znázorňujúcu kozmológiu *sánkhja*.)

mnohosti. Univerzum je dieťa zrodené z matrice *Prakrti*, Božskej matky.

Prakrti tvorí všetky formy univerza, zatiaľ čo *Puruša* je svedkom tohto tvorenia. Je to prvotná fyzická energia obsahujúca tri univerzálne kvality či *guny*, ktoré sa nachádzajú všade v prírode, v celom vyvíjajúcom sa vesmíre.

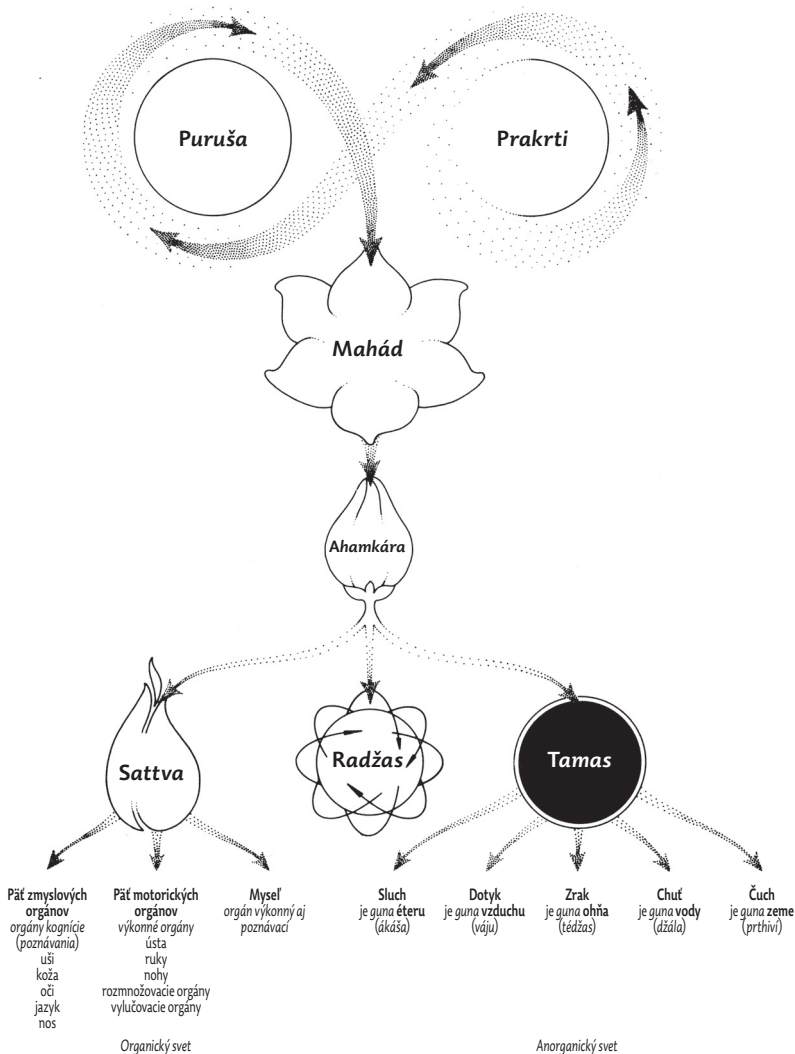
K týmto trom *gunám* patrí *sattva* (esencia), *radžas* (pohyb) a *tamas* (inercia, nečinnosť). Všetky tri sú základom celého súcna. V *Prakrti* sa nachádzajú v rovnováhe. Po narušení vzájomnej rovnováhy *guny* na seba pôsobia, čo je hybným momentom vývoja vesmíru.

Prvotným prejavom *Prakrti* je univerzálna inteligencia *Ma-hád*. Z neho sa formuje *Ahamkára*, čiže ego, a to sa ďalej príčinným *sattvy* prejavuje prostredníctvom piatich predmetov zmyslového vnímania (*tanmátier*) a piatich výkonných orgánov, čím sa tvorí organický vesmír. To isté ego sa potom ďalej zhmotňuje do piatich základných živlov (*bhúta*) pričinením *tamasu*, čím sa tvorí anorganický vesmír.

Radžas v tele je teda čínorodá životná sila poháňajúca organický vesmír k *sattve* a anorganický vesmír ku *tamasu*. Takže *sattva* a *tamas* sú nečinné, potenciálne energie, ktoré potrebujú aktívnu, kinetickú silu *radžas*. *Sattva* je tvorivý potenciál (*Brahmá*), *radžas* je kinetická ochranná sila (*Višnu*) a *tamas* je potenciálna deštruktívna sila (*Mahéša*). Tvorenie (*Brahmá*), uchovávanie (*Višnu*) a ničenie (*Mahéša*) sú tri základné prejavy prvotného vesmírneho všezvuku bez zvuku, *aum* (óm), ktoré sú všadeprítomné vo vesmíre. Sprievodný obrázok je schematickým znázornením zhmotňovania sa prejaveneho vesmíru.

1. schéma Kozmológia sánkhja

Puruša je neprejavená, beztvárá, pasívna, mimo vlastností, príčin a následkov, priestoru a času. **Puruša** je číra existencia. **Prakrti** je tvorivá, čínorodá sila, zdroj formy, prejavu, vlastností a prírody. **Mahád** je vesmírna inteligencia či *Buddhi*. **Ahamkára** je ego, uvedomovanie si „Ja som“. **Sattva** je stálosť, čistý aspekt, prebudenie, esencia a svetlo. **Radžas** je dynamika, pohyb. **Tamas** je statický. Je to potenciálna energia, inercia čiže nečinnosť, temnota, nevedomosť a hmota.



PRVÁ NÁUKA O ŽIVOTE

Ajurvéda je systém holistickej medicíny, ktorý pochádza z Indie a je tam široko rozšírený. Slovo ajurvéda v sanskrite znamená „náuka o živote“. Aju (Ájuh) znamená „život“ alebo „každodenné žitie“ a véda je „náuka“ alebo „súbor vedomostí“. Ajurvéda bola najprv zaznamenaná vo *védach*, najstarších zachovaných písomných prameňoch na svete. Indovia uplatňujú tento zdravovedný a liečebný systém v každodennom živote už viac ako päťtisíc rokov.

AJURVÉDA A ĽUDSKÝ POTENCIÁL

Ajurvéda učí, že človek je mikrosvet, vesmír sám osebe. Je to dieťa vesmírnych síl pôsobiacich vo vonkajšom prostredí, v makrosvete. Jeho individuálnu existenciu nemožno oddeľovať od zhmotneného vesmíru ako celku. Ajurvéda nazerá na zdravie a chorobu holisticky, pričom berie do úvahy bytostný vzťah medzi individuálnym a vesmírnym duchom, individuálnym a vesmírnym vedomím, energiou a hmotou.

Podľa učenia ajurvédy každá ľudská bytosť inštinktívne smeruje k zbožnosti, k hmotnému zabezpečeniu, rozmnožovaniu a slobode. Bez vyváženého, pevného zdravia by však nemohla tieto štyri základné biologické a duchovné vrodené dispozície, čiže pudy, naplňať. Ajurvéda pomôže zdravému zachovať si zdravie a chorému ho obnoviť. Je to medicínsko-metafyzická náuka o liečení a živote, je matkou všetkých liečebných umení. Ajurvéd-ska prax má podporovať ľudské šťastie, zdravie a tvorivý rast.

Každý si môže prakticky osvojiť základy samoliečby štúdiom ajurvédskych učení. Správnym vyvažovaním všetkých energií

v tele sa dajú podivuhodným spôsobom minimalizovať procesy telesného chátrania a choroby. Táto predstava o schopnosti jedinca uzdraviť samého seba je pre ajurvédu východisková.

AJURVÉDA, JOGA A TANTRA

Ajurvéda, joga a tantra sú staroveké disciplíny o živote, ktoré sa používajú v Indii celé stáročia. Spomínajú sa už v písomných prameňoch *védy* a *upanišady*. Joga je náuka o zjednotení s Božským, s pravdou; tantra je najpriamejšia metóda ovládania energie, ktorá povedie ku konečnému bytiu v pravde, a ajurvéda je náuka o živote.

Účelom každej z týchto praktických disciplín je pomôcť jedincovi dosiahnuť dlhovekosť, omladenie a sebarealizáciu. Cieľom praktizovania jogy a tantry je oslobodenie, i keď iba poniektorí disciplinovaní jedinci sú schopní pomocou týchto praktík dospieť do konečného cieľa. Ajurvédu však môže prakticky využívať ktokoľvek, aby dosiahol pevné zdravie a dlhovekosť.

Ajurvéda je základ duchovného vývoja človeka. Joga je telom a tantra je hlavou. Až po osvojení si ajurvédy jedinec môže naplno zúročiť a precítiť jogovú a tantrickú prax. Ajurvéda, joga a tantra sú vyjadrením trojjednosti života, kde všetko so všetkým súvisí. Ani jedna z nich nemôže byť účinná sama osebe. Zdravie tela, mysle* a vedomia** závisí od poznania a praktického zvládnutia týchto troch disciplín v každodennom živote.

* „Mysel“ v tomto kontexte a na nasledujúcich stránkach bude označovať funkcie uvažujúceho intelektu.

** „Vedomie“ tu označuje intuitívne fungovanie duše v priamom kontakte s Božským princípom a zdrojom všetkého života.

AJURVÉDA A ZÁPADNÝ SPÔSOB MYSLANIA

Západná medicína a myslenie majú sklon zovšeobecňovať a kategorizovať jednotlivosti. Napríklad podľa západného ponímania normálnosti je normálne to, čo je bežné u väčšiny ľudí. Podľa ajurvédy treba normálnosť posudzovať individuálne, pretože jednotlivé konštitučné typy človeka sa prejavujú svojším a spontánnym temperamentom a spôsobom fungovania.

Na Východe je kľúčom k pochopeniu prijatie, pozorovanie a osobná skúsenosť, na Západe je ním spytovanie, analýza a logická dedukcia. Západná myseľ vo všeobecnosti stavia na objektívnosti, zatiaľ čo na Východe kladú väčší dôraz na subjektívnosť. Východné disciplíny učia človeka prekračovať deliacu čiaru medzi subjektívnym a objektívnym. Takéto rozdielne prístupy vysvetľujú, prečo niektorí západniari majú problémy s pochopením metodológie ajurvédy.

Mnohé výroky v tomto úvodnom texte o ajurvéde môžu vzbudzovať otázky typu „ako to?“ a „prečo?“. Autor čitateľovi pripomína, že na podobné neodmysliteľné otázky nie vždy býva naporúdzí hotová odpoveď. Dokonca aj v modernej západnej medicíne niektoré prístupy preukázateľne „zaberajú“ aj bez fundovaného teoretického zdôvodnenia: napr. i keď sa antibiotiká používajú na zničenie baktérií, v prítomnosti ktorých sa tvoria škodliviny v tele, neexistuje nijaké primerané vysvetlenie mechanizmu a príčin vzniku toxínov z baktérií. Navyše ajurvéda je vskutku holistická náuka, kde z mozaiky mnohých jednotlivostí sa skladá pravda. Bolo by kontraproduktívne a neviedlo by to k uspokojivému výsledku, keby čitateľ začal spochybňovať jednotlivosti ešte pred získaním solídneho prehľadu o tejto ná-