

ājurveda

Vasant Lad, M.A.Sc.

# पंचमण्डल ājurvedy



Základní principy

**UČEBNICE  
ÁJURVÉDY  
I.**

# UČEBNICE ÁJURVÉDY

**První díl**

**Základní principy ájurvédy**

Vasant Dattatray Lad, M.A.Sc.

Katalogizace v knize – Národní knihovna ČR

Lad, Vasant

UČEBNICE ÁJURVÉDY, 1. díl ,Základní principy / Vasant Lad;

[z anglického originálu ... přeložila Hana Eassey]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha:

Maitrea, 2013 -- 365 s.

Název originálu: Textbook of ayurveda

ISBN 978-80-87249-45-1

615.8(5) \* 165.745 \* 615.874.2 \* 613.2.03 \* 613.2

- ájurvéda

- filozofie života

- dietoterapie -- Indie

- zdravá výživa -- Indie

- učebnice

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

Vasant Lad

**Učebnice ájurvédy I.**

*Textbook of Ayurveda*

Copyright © Vasant Lad, 2002

Translation © Hana Eassey, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-45-1

## Věnování

*Tuto knihu z celého srdce věnuji své milované ženě Ushé, jež je mi inspirací a oporou ve všech oblastech života.*





# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>17</b>
<b>Úvod</b>	<b>21</b>
<b>O autorovi</b>	<b>23</b>
<b>1 Šad-daršana, šest filozofií života</b>	<b>25</b>
Úvod	25
Sánkhja	29
<i>Puruša a Prakrti</i>	30
<i>Mahád (tvořivá inteligence)</i>	31
<i>Ahamkára</i>	33
<i>Sattva, radžas, tamas</i>	33
Njája a vaišéšika	35
<i>Čtyři pramány — zdroje platného poznání</i>	36
<i>Prvky</i>	38
<i>Duše (átman)</i>	41
<i>Mysl (manas)</i>	41
<i>Čas (kála)</i>	42
<i>Směr (dig)</i>	43
Mímámsa	44
<i>Jóga</i>	45
Védánta	47
Buddhismus	47
<b>2 Univerzální vlastnosti a dóšická teorie</b>	<b>51</b>
Pět prvků a jejich vlastnosti	51
Pět prvků a tanmátry	53
Základní vlastnosti (atributy) tridóši váta, pitta, kapha	55
Vlastnosti (guny) a jejich působení na dóši	57
Prakrti: váš jedinečný tělesný typ	62
Vikrti	63
<i>Charakteristiky jedinců typu váta</i>	66
<i>Charakteristiky jedinců typu pitta</i>	67
<i>Charakteristiky jedinců typu kapha</i>	68



<b>3 Dóši a jejich subtypy</b>	<b>73</b>
Váta a její subtypy	73
<i>Prána-váju</i>	76
<i>Udána-váju</i>	78
<i>Samána-váju</i>	79
<i>Apána-váju</i>	80
<i>Vjána-váju</i>	81
Pitta a její subtypy	82
<i>Páčaka-pitta</i>	84
<i>Raňdžaka-pitta</i>	86
<i>Sádhaka-pitta</i>	89
<i>Álóčaka-pitta</i>	93
<i>Bhrádžaka-pitta</i>	94
Kapha a její subtypy	95
<i>Klédaka-kapha</i>	99
<i>Avalambaka-kapha</i>	102
<i>Bódhaka-kapha</i>	103
<i>Tarpaka-kapha</i>	106
<i>Šléšaka-kapha</i>	110
Shrnutí	111
<b>4 Agni,</b>	<b>113</b>
<b>trávicí oheň</b>	<b>113</b>
Agni, trávicí oheň	113
<i>Agni a pět prvků</i>	115
<i>Role agni při trávení</i>	116
Normální funkce agni	118
Dóši a agni	122
Čtyři typy agni	123
Čtyřicet hlavních typů agni	125
<i>Subtypy agni</i>	126
Shrnutí	136

<b>5 Dhátu, sedm tělesných tkání</b>	<b>137</b>
Úvod	137
<i>Výživa a struktura dhátu</i>	138
<i>Vedlejší produkty dhátu</i>	140
<i>Onemocnění dhátu</i>	140
Rasa-dhátu: plazmová tkáň	141
<i>Vedlejší produkty rasa-dhátu</i>	143
<i>Onemocnění rasa-dhátu</i>	144
<i>Horečka</i>	145
<i>Snížený a zvýšený rasa-dhátu</i>	146
Rakta-dhátu: krevní tkáň	148
<i>Červené krvinky</i>	149
<i>Vedlejší produkty rakta-dhátu</i>	151
<i>Onemocnění rakta-dhátu</i>	152
<i>Zdraví krevních cév</i>	156
Mámsa-dhátu: svalová tkáň	158
<i>Typy svalů a jejich funkce</i>	159
<i>Vedlejší produkty mámsa-dhátu</i>	161
<i>Onemocnění mámsa-dhátu</i>	162
Role mámsa-dhátu při emocionální pohodě	165
<i>Meditace a mámsa-dhátu</i>	166
Méda-dhátu: tuková tkáň	168
<i>Vedlejší produkty méda-dhátu</i>	170
<i>Onemocnění méda-dhátu</i>	171
<i>Vědomí a méda</i>	179
Asthi-dhátu: kostní tkáň	181
<i>Vedlejší produkty asthi-dhátu</i>	182
<i>Onemocnění asthi-dhátu</i>	185
Madždžá-dhátu: nervová tkáň a kostní dřev	188
<i>Madždžá a prenatální vývojové stadium</i>	189
<i>Funkce madždžá-dhátu</i>	192
<i>Vědomí a madždžá-dhátu</i>	196
<i>Vedlejší produkty madždžá-dhátu</i>	199
<i>Sny</i>	200
<i>Onemocnění madždžá-dhátu</i>	201

Šukra a ártava-dhátu:	
mužská a ženská rozmnožovací tkáň	207
<i>Vedlejší produkty šukry a ártava-dhátu</i>	208
Šukra-dhátu	208
Ártava-dhátu	211
<i>Onemocnění šukra/ártava-dhátu</i>	213
Závěr	214
<b>6 Srótámsi,</b>	<b>217</b>
<b>tělesné dráhy a systémy</b>	<b>217</b>
Úvod	217
Srótó-dušti	220
Dráhy pro přijímání potravy, prány a vody	222
<i>Anna-vaha-srótas: dráha potravy</i>	222
<i>Prána-vaha-srótas: dráha dýchání</i>	223
<i>Ambu-vaha-srótas: dráha vody</i>	224
Dráhy pro výživu a udržování těla: dhátu-srótámsi	225
<i>Rasa-vaha-srótas: dráha plazmy</i>	225
<i>Rakta-vaha-srótas: dráha krve</i>	226
<i>Mámsa-vaha-srótas: dráhy svalů</i>	226
<i>Méda-vaha-srótas: dráha tuku</i>	227
<i>Asthi-vaha-srótas: dráha kostí</i>	227
<i>Madžadžá-vaha-srótas: dráha nervů a kostní dřevě</i>	228
<i>Šukralártava-vaha-srótas: dráha rozmnožovací tkáně</i>	228
<i>Radžah-vaha-srótas: dráha menstruace</i>	229
<i>Stanja-vaha-srótas: dráha laktace</i>	229
Dráhy vylučování stolice, moči, potu	230
<i>Puriša-vaha-srótas: dráha stolice</i>	230
<i>Mútra-vaha-srótas: dráha moči</i>	231
<i>Svéda-vaha-srótas: dráha potu</i>	232
Manó-vaha-srótas: dráha mysli	233
<i>Stavy mysli</i>	234
<i>Projevy mysli</i>	235
<i>Čakry, kóši a mysl</i>	236
<i>Vnímání, uvědomění a mysl</i>	237
<i>Individuální mysl a univerzální mysl</i>	239

<i>Mysl ve třech nižších čakrách</i>	241
<i>Srdeční čakra: most k vyššímu vědomí</i>	241
<i>Mysl a tři vyšší čakry</i>	242
Stavy vědomí	243
<i>Univerzálnost myslí</i>	243
<i>Onemocnění manó-vaha-srótasu</i>	244
<i>Vědomí svědka</i>	245
Závěr	246
<b>7 Ódžas, tédžas, prána</b>	<b>247</b>
Ódžas	247
<i>Nižší a vyšší ódžas</i>	250
<i>Onemocnění ódžasu</i>	253
<i>Příčiny nemoci ódžasu</i>	256
Tédžas	256
<i>Kvality tédžasu</i>	258
<i>Projevy tédžasu</i>	262
<i>Tédžas a karma</i>	263
<i>Tédžas a kundalíní</i>	264
Prána	266
Funkční celistvost prány, tédžasu a ódžasu	269
Sóma	271
Vědomí, uvědomění	273
<b>8 Trávení a výživa</b>	<b>277</b>
Rasa (chuť)	277
<i>Jaký vztah má chuť k prvkům</i>	278
<i>Vztah rasy, jazyka a orgánů</i>	279
Farmakologické a psychické účinky šesti chutí	280
<i>Sladká</i>	281
<i>Kyselá</i>	282
<i>Slaná</i>	283
<i>Pálivá</i>	285
<i>Hořká</i>	286
<i>Svíravá</i>	287
<i>Chuťové touhy</i>	289

Vírja (energie potence, mocnosti)	289
Vipáka (účinek po strávení)	291
Prabháva (jedinečné, zvláštní působení)	293
<i>Působení rasy, vírji, vipáky a prabhávy</i>	294
Trávení	295
<i>Fáze trávení</i>	296
<i>Fáze trávení a dóši</i>	300
Jak se vyváženě stravovat	302
<i>Výživová onemocnění</i>	304
Kombinování potravin	305
Tři pravidla výživy	307
<i>Výživa začíná počítím</i>	308
Buněčný metabolismus (pílu-páka)	310
<i>Pílu-páka a pithara-páka</i>	312
<i>Žádostivost</i>	314
<i>Myšlenky, pocity a emoce</i>	316
Závěr	320
<b>9 Závěr</b>	<b>323</b>
Ájurvédská definice zdraví	323
Dóši	324
<i>Interakce dóš</i>	325
Faktory, které ovlivňují naše zdraví	326
<i>Volba vyrovnaného způsobu života</i>	327
<i>Vztahy, emoce a meditace</i>	328
<i>Behaviorální medicína</i>	329
<b>Přílohy</b>	<b>331</b>
<b>Slovníček pojmů</b>	<b>343</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>365</b>
<b>O Ájurvédském institutu</b>	<b>400</b>

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Šad-daršana: šest filozofií života	28
2: Prvky a odpovídající typy energie	40
3: Smysly a prvky	53
4: Dvacet vlastností a jejich vztah k tridóše	58
5: Vlastnosti jedince typu váta	69
6: Vlastnosti jedince typu pitta	70
7: Vlastnosti jedince typu kapha	71
8: Subtypy váty	74
9: Subtypy pittы	84
10: Subtypy kaphy	99
11: Čtyři druhy agni	125
12: Sedm dhátuů	138
13: Známky a příznaky onemocnění rasy	145
14: Známky a příznaky onemocnění rakty	153
15: Typy krve a jejich souvislost s dózami	155
16: Známky a příznaky onemocnění mámsy	165
17: Známky a příznaky onemocnění médy	174
18: Známky a příznaky onemocnění asthi	186
19: Známky a příznaky onemocnění madždži	206
20: Známky a příznaky onemocnění šukry a ártavy	213
21: Čtyři typy srótó-dušti	220
22: Čakry a kóši	236
23: Funkce tédžasu	257
24: Pět prvků a potraviny	278
25: Chut' a pět prvků	279
26: Chutě a jejich související orgány	280
27: Účinky chutí na dóši	288
28: Funkce a účinky vírji	290
29: Účinky rasy a vipáky na dóši	292
30: Trávení: oblasti zakoušení a rozsah působení	295
31: Příklady vlastností určitých potravin	303
Přílohy: Dvacet vlastností (gun) a jejich účinky na dóši	331
Sedm tělesných tkání (sapta-dhátu)	332
Čtyřicet hlavních typů agni	333
Nemoci ódžasu, tédžasu a prány	334
Srótámsi, systémy a dráhy v těle	335
Vztah mezi sattvou, radžasem, tamasem, potravinami a chováním	337
Doporučená strava pro základní konstituční typy	338
Deset velkých nádob	342









## Předmluva

Indie je zemí velkolepé rozmanitosti a místem, kde archaické struktury, názory a tradice existují vedle nejmodernějších výtvorů. Nikde jinde než právě v zemi utkané z bohatého přediva takovéto mnohotvárnosti se nemohla před mnoha tisíci lety zrodit ájurvéda. V žádné jiné zemi nemohla vzejít leckdy až matoucí mnohost principů a způsobů praxe, jaká vyrostla z ájurvédských kořenů.

Nepochybně budeme svědky dalšího růstu jak ájurvédy, tak jejích sesterských nauk, jako jsou jóga, džjótiša a vástu, což jsou představitelky „živoucí moudrosti“, kterou nazýváme *vidjá*. Vidjá je živou bytostí, projevem bohyně představující celistvý aspekt přírodního světa. Ájurvéda je člověku srozumitelně vyjádřený projev ájur-vidji, „říše života“, neboli té síly přírody, která léčí nemoci a podporuje zdraví.

Lékaři sami o sobě nemohou vyléčit nemoci, mohou pouze jednat tak, aby šli s léčivým proudem přírody a stali se pomocníky její síly. Všichni vynikající lékaři se dali do služeb ájurvédy a stali se jejím nástrojem, avšak velmi často tuto službu vykonávají, aniž by si byli vědomi její samotné povahy. Při dobrém vzdělání v ájurvédě mezi studentem a ájur-vidjou vzniká hluboký osobní vztah a ten pak umožňuje vědomý přenos její moudrosti na posluchače.

Samotné vidji jsou věčné, avšak jejich projevy v našem pomíjejícím světě se neustále mění. Vidjá jako nejvyšší, nadčasová verze moudrosti je neustále k dispozici těm, kdo jsou schopni

ji nalézt a spojit se s ní; ten, kdo vstoupí do kontaktu s múzou, tedy s ájur-vidjou, zjistí, že se mu stává inspirací, vedením a jistotou jeho pokroku. Ti, kteří nejsou schopni dosáhnout samotné vidji, mohou využít její omezenější přizpůsobenou formu, kterou pro nás vypracovali a uspořádali pozemští lékaři. Souborně díla pramenící z ájur-vidji představují nashromážděnou moudrost o tom, jak účinně uplatňovat jeden aspekt přírodního léčivého potenciálu v kontextu lidského života.

Živoucí moudrost roste a nabývá na plynulosti každým jejím dalším úspěšným přenosem z jednoho znalého člověka na dalšího. Tato moudrost každým dalším uplatněním a použitím rozvíjí vlastní život. Po celá staletí nabízela ajur-vidjá poklad ájurvédy generacím indických lékařů i lékařů z jiných zemí (Tibetu, Číny, Persie, Řecka, Arábie), kteří vykonali pouť do indických chrámů léčení. Nyní dobré zprávy o ájurvédě konečně pronikají i na Západ.

Až donedávna na Západě převládající materialistické, mechanisticko-filozofické prostředí ájur-vidju nepodporovalo, ale během posledního půlstoletí se alternativní pohledy na svět natolik rozšířily, že se ájurvéda začala ujímat i na západní půdě. První ájurvédské výhonky byly slabé a neodolné a mnohé z nich nepřežily, avšak některým se povedlo zakořenit a postupně se rozrostly. Jednou z nejlepších zahrad ájurvédského vzdělávání v USA je Ájurvédský institut v Albuquerque v Novém Mexiku. Tento institut se od svého založení snažil zasévat dobrá semínka ájurvédy všude, kde se naskytlo vhodné prostředí, a to pomocí přednášek, knih i nahrávek. První publikace se zaměřovaly na nejzákladnější ájurvédské principy a výukové materiály se postupně prohlubovaly s tím, jak se studenti víc a víc seznamovali s ájurvédským jazykem.

Vydáním *Učebnice ájurvédy* vstupuje ájurvédské vzdělávání do nové etapy. Jedná se o první učebnici ájurvédské medicíny, napsanou pro západní studenty. Její vydání by mělo na Západě přispět k rozvoji prvních skutečných ájurvédských vysokých škol, které jednoho dne budou na své pohostinné půdě vychovávat generace žáků ájur-vidji. Tato kniha proto představuje novou, vzrušující fázi procesu adaptace ájur-vidji na kdysi cizí půdě.

Každý takovýto vývojový krok přichází prostřednictvím určitého nástroje a v tomto případě je tímto prostředníkem

Dr. Lad. Poprvé jsem Dr. Lada potkal v indické Púně v lednu 1974, kde byl již tehdy oblíbeným učitelem na Tilak Ayurveda College. Jeho pomoci a podpoře velkou měrou vděčím za to, že jsem tam přežil šest let a nakonec získal vysokoškolský titul v oboru ájurvédy.

Když se v roce 1979 Dr. Ladovi naskytla příležitost vyjet na ájurvédské přednáškové turné do USA, nejprve váhal, zda má opustit domov, rodinu a svoji milovanou Indii a vydat se do zahraničí. Teprve po velkém zvažování, když si uvědomil možný přínos toho, že by ájurvéda byla představena širšímu okruhu lidí, s cestou nakonec souhlasil. V Indii neuvažujeme tolik o tom, jaká privilegia si člověk zaslouží, nýbrž o tom, jaké dluhy má splatit. Jedním s takovýchto dluhů je *vidjárna*, povinnost člověka posílit a prohloubit vlastní moudrost a rozšířit ji mezi ty, kdo jsou připraveni na její přijetí. Když Dr. Lad uvažoval o tom, kolik požehnání mu už ájur-vidjá přinesla – obživu, schopnost léčit a uzdravovat, významné postavení ve společnosti, naplnění přání jeho gurua – uvědomil si, že nastal čas, aby na oplátku nabídl vlastní energii. A tak se vydal na cestu. Brzy ho následovala celá rodina a pomalu se zrodil Ájurvédský institut. Dr. Lad si razil cestu přes mnohé překážky, neztrácí se zřetele svůj cíl. Nakonec se mu jeho odhodlání vyplatilo, neboť Ájurvédský institut se stal vedoucí americkou institucí ájurvédského vzdělávání.

Tato kniha je vyvrcholením jak jeho celoživotního osobního studia a ájurvédské klinické praxe, tak dvacetiletého zasvěcení životní síly vyššímu cíli, jímž je rozšíření ájur-vidji do oblastí, které jsou pro ni nové a vzrušující. Představuje další z hodnotných obětí, kterou doktor Dr. Lad pokládá na oltář ájur-vidji. Za plodné partnerství, které už tak dlouho společně kultivují, jim oběma vzdávám úctu. Necht' jsou tyto stránky ku prospěchu všem bytostem!

**Robert E. Svoboda, Ájurvédačarja**  
Albuquerque, prosinec 2000

