

MAYA TIWARI

# ájurvéda

ŽIVOT V ROVNOVÁZE



MAYA TIWARI

# ájurvéda

ŽIVOT V ROVNOVÁZE



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 ájurvédkou 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 ájurvedy**

**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 DŮŠ 95**

## **ČÁST DRUHÁ: Ájurveda v praxi**

**KAPITOLA ŠESTÁ: STRAVOVÁNÍ PODLE TĚLESNÉHO TYPU –  
TABULKY POTRAVIN 118**

**KAPITOLA SEDMÁ: STRAVOVÁNÍ PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ –  
SEZÓNŇÍ 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.

Védy 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 fotografka 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 Maya 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 zabít 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 ájurvédou 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 nezbyvá 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 každičký 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 nejnítějšího 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 převtělování může být ukončen jedině 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 zrnka 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 přeřala 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 inteligence podstaty, mé podstaty, by moje tělo zbavila veškeré cizorodé hmoty prostřednictvím spojení



s paměti 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 pobytom 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 odvalu 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 přší 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 naší dávní předci označovali tělo a vesmír jako potravu. Kristus se během poslední večere 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 ožívují esenci bytí. Rozvířejí 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 vyříděné z plejády esenciálního koření, bylin, obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce a semen této planety a propletené do vyváženého stavu védskými principy žití.