

PRO  
DNEŠNÍ  
DOBU

# ÁJURVÉDA

## OHNIVÁ SÍLA AGNI





# ÁJURVÉDA

Ohnivá síla agni



# ÁJURVÉDA

Ohnivá síla agni

Claire Paphitisová

*Přeložil Petr Sumcov*



metafora®

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Copyright © Claire Paphitis, 2020

First published as *BALLANCE YOUR AGNI* by Pop Press, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Translation © Petr Sumcov, 2021

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2021

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-531-9 (ePub)

ISBN 978-80-7625-530-2 (pdf)

ISBN 978-80-7625-178-6 (print)

# Obsah

Seznámení se silou ájurvedy	9
Co je ájurvéda?	15
Agni – ohnivá síla	23
Péče o agni	33
Ódžas – mocná jemná síla	45
Tři dóši a vy	53
VÁTA	62
PITTA	68
KAPHA	74
Každodenní péče o dóši	83
Každodenní péče o vátu	88
Každodenní péče o pittu	96
Každodenní péče o kaphu	104
Jídlo jako lék	111
Stručný přehled dějin medicíny	113
Co by nemělo chybět ve vaší kredenci	114
Ájurvédská první pomoc	121
Jak o sebe pečovat v různých ročních obdobích	135





*S nejhlubší vděčností věnováno mé matce*



Seznámení  
se silou  
ájurvédy



S *ájurvédou* se lze v dnešní době setkat v nejrůznějších souvislostech. Nalezla si místo v knihách o vaření, slýcháme o ní v kosmetice a objevuje se na fitness pobytech a akcích, které se zabývají zdravím a životním stylem vůbec. Přináší nám užitek mnoha způsoby. K tělesnému a duševnímu léčení přistupuje totiž celostně, zabývá se výživou, trávením, stylem života, přírodou i univerzální energií. Možností, jak pečovat o své zdraví, je spousta, ájurvéda mezi nimi však vyniká díky svému elegantnímu a zároveň nejúplnějšímu chápání zákonů vesmíru. Jde o starý tradiční indický systém léčby, která nám pomáhá dosáhnout velmi moderního cíle, a sice harmonie těla a ducha.

# Síla ájurvédy

Ájurvéda je příbuzná s filozofií jógy a v Indii se tradičně učí nejdříve právě ájurvéda, neboť se předpokládá, že k tomu, abychom mohli nastoupit duchovní cestu praxe jógy, musíme mít tělo v rovnováze. Život v 21. století člověka velmi vyčerpává a neustále zahlcuje jeho pozornost přemírou podnětů. Ačkoli moderní medicína značně pokročila, nemocní jsme dál. Co se týče materiálního zabezpečení, máme prakticky vše, naše duše však potřebují něco jiného a trpí. Civilizace vyžaduje a propaguje rychlá řešení a okamžité uspokojení potřeb. Ájurvéda nás i během tohoto závodu s časem ujišťuje, že můžeme být zdraví, přičemž její moudrost je podepřena pěti tisíci let prověřených zkušeností. Vychází z nastolování rovnováhy, jíž lze dosáhnout trochou sebekázně a tím, že nebudeme bez rozmyslu podléhat požitkům. To se v uspěchaném tempu moderního světa doopravdy hodí!

# Jak může ájurvéda pomoci vám

Ráda bych vás v této knize uvedla do pravé ájurvédy a ukázala vám, jak můžete její principy zavést do svého každodenního života. Coby vyškolená terapeutka vídám nejrůznější pacienty trpící všelijakými neduhy od kožních vyrážek a ekzémů až po hormonální poruchy a potíže s plodností. Sílu ájurvédy můžete ale využít také k vyvážení jídelníčku, pozvednutí nálady, zlepšení spánku a soustředění, zvýšení schopnosti soucítění a odpouštění a nalezení vnitřního klidu a míru. Krásou této staré indické metody je skutečnost, že míří přímo ke kořenům problémů a dokáže je odstranit. Nesnaží se pouze potlačovat jejich nepříjemné projevy pomocí léků. Samozřejmě, každý člověk je jiný a příčiny jeho potíží jsou jedinečné, ovšem můj přístup ke všem je stále tentýž. Spočívá ve vyvážení *agni* (trávicího ohně) a zklidnění takzvaných *dóš*.

Co přesně to znamená, vysvětlím v této knize postupně. Ukážeme si, jak ájurvéda dokáže změnit váš život k lepšímu díky novému způsobu stravování, ale také jak vám několik jednoduchých praktik může trvale zlepšit celkové zdraví a přinést pohodu.

Naučíte se rozpoznávat, zda správně funguje váš agni (trávicí oheň), dozvíte se, proč je pro vaše zdraví tolik důležitý a jak jej udržovat v rovnováze. Porozumíte vlastnostem dóš, což vám pomůže snáze si všimnout nerovnováhy v těle a určit, co potřebujete provést, abyste se opět navrátili do stavu dokonalé harmonie. Dozvíte se o jednoduchých činnostech, které lze snadno zavést do běžného života a jež výrazně posílí vaše citové i myšlenkové zdraví, dodají vám energii, zklidní potíže s pokožkou, harmonizují hormony, pomohou k lepšímu trávení a sníží stres a úzkost.

Doufám, že ve vás tato kniha rozžehne celoživotní zájem o ájurvédú a po jejím přečtení budete mít chuť zavést její jednoduché principy do svého života. Sama jsem díky ájurvédě nabyla spokojenosti a získala zdraví, což jsem dřív považovala za nemožné. Proto věřím, že díky ní totéž naleznete i vy.

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Než začnete se změnou jídelníčku nebo užíváním nových potravin, koření či bylin, poradte se s lékařem nebo kvalifikovaným terapeutem, zejména užíváte-li nějaké léky či trpíte-li nějakými zdravotními obtížemi.





# Co je ájurvéda?



Slovo *ájurvéda* je v sanskrtu složeno ze dvou slov: *ájur* znamená „život“ a *véda* značí „vědu“. Studovat *ájurvédu* tedy znamená stát se celoživotním žákem vědy o životě. *Ájurvéda* má kořeny ve starověké Indii a zahrnuje v sobě vědu i filozofii. Vlastně představuje nejstarší medicínský systém na světě, sahající až 10 000 let do minulosti. Tvoří ji osm odvětví: obecná medicína, chirurgie, dětské lékařství, geriatrie, porodnictví, gynekologie, oční lékařství a otorinolaryngologie.

# Kde to všechno začalo

Před tisíci let umožnilo každodenní meditování ršijům a světcům v Indii přijímat moudrost a vědění vesmíru. Díky meditaci prožívali vztah s univerzem a přítomnost kosmické energie spatřovali ve všech živých bytostech. Po tisíciletí se jejich moudrost dále rozvíjela a přenášela ústně od učitele k žákovi, až přibližně před 5000 let byly sepsány první texty. Sanskrt měl ústní tradici melodickou, často i poetickou, takže texty byly sepsány ve verších čili *slokách*, což umožnilo uchování jeho přesné, nezměněné podoby po bezpočet generací.

V ájurvédské filozofii jsou lidské bytosti chápány jako mikrokosmos odrážející celý vesmír, neboť jsme složeni z pěti základních principů všeho stvoření, jimiž jsou elementy éteru (nebo prostoru), vzduchu, vody, ohně a země. Ršijové chápali, že těmito pěti prvky jsou utvářeny všechny věci. Praví se, že ze stavu neprojeveného vědomí povstaly jemné vibrace bezzvukého slova či zvuku *aúm* či *óm*. S tím jste se již určitě v józe či meditaci setkali. Vibrace tohoto trvalého zvuku začaly v éteru neboli prázdném prostoru a potom dalším jemným chvěním uvnitř éteru vznikly vibrace elementu vzduchu. Nastalý pohyb způsobil tření a teplo, energii, která zformovala intenzivní světlo, jež se stalo elementem ohně. Teplem tohoto ohně byly

rozpuštěny neviditelné prvky a vytvořily element vody. Chladnutím vody povstal pevný element země.

Během čtení knihy uvidíte, že těchto pět elementů, éter, vzduch, voda, oheň a země, řídí naše veškeré fyzické i duševní procesy. Pokud se podivujete, jak může ve vašem těle působit vzduch, oheň či éter, dovolte mi, abych vám to vysvětlila poněkud podrobněji.

**Element éteru** představuje prostor. V našem těle je přítomen například v ústní či nosní dutině, dutinách v trávicím ústrojí či v prostoru v cévách.

**Element vzduchu** lze vidět jako pohyb v tělních prostorech, například coby pulz srdce, rozpínání a stahování plic a kontrakce střev či svalů. Všechny pohyby v rámci lidského organismu jsou určovány elementem vzduchu.

**Element ohně** odpovídá za trávení, zrak a inteligenci. Řídí náš metabolismus i produkci trávicích enzymů. Je to žár, který dává našemu tělu energii.

**Element vody** se dá patrně pochopit nejsnáze. Víme, že lidské tělo tvoří z šedesáti procent právě voda. Nalézáme ji v trávicích šťávách, slinách a všech sliznicích.

**Element země**, podle ájurvědy pátý a poslední, se projevuje pevnými strukturami našich kostí, nehtů a chrupavek.