



3 S: Tři pilíře ájurvédy

K tomu, abychom mohli žít v rovnováze, potřebujeme podle tradiční „vědy o životě“ nejprve poznat svoji konstituci a rozpoznat potřeby (nejen) svého těla.

Již nejstarší ájurvédští klasikové si všimli, že zdraví člověka stojí na třech základních pilířích: stravě, sexualitě a spánku. Když jsou všechna 3 S v rovnováze, uspokojí základní lidské potřeby a harmonicky propojí naše tělo, ducha i duši.

Téma vnitřní rovnováhy se táhne ájurvédou jako červená nit. Najít onen pomyslný střed je dlouhá a nelehká, přitom však dobrodružná cesta. Ájurvéda, v překladu ze sanskrtu „věda o životě“, vám na



této pouti může být dobrým průvodcem. Nebojte se na ní prozkoumat své vlastní hranice; snězte třeba mravence, prožijte probdělé noci, okuste ten nejdivočejší sex. Ale najděte sami pro sebe ten správný balanc. Jen tak můžete stát na špičce... a třeba na jedné noze.

Každý jsme samozřejmě jiný, a tak je nejprve třeba znát svoji konstituci – ta je základem toho, jak se cítíme, jak konáme, jaké máme návyky, chutě, potřeby a nedostatky. Lidé se dají podle ájurvédy rozdělit do tří základních skupin – Vata, Pitta, Kapha a jejich kombinace.

Typ Vata potřebuje pravidelný spánek, Pitta je ovlivněna hlavně stravou a spokojenost Kaphy je silně propojena se sexuálním životem.

I. STRAVA. Správné jídlo je základem ájurvédské nauky. Každému člověku dělá dobře či naopak škodí něco jiného, přesně podle hesla „co jest jednomu lékem, pro druhého může být jedem“. Náš apetit ovlivňují v nejrůznějších situacích i naše vnitřní pocity a podle konstituce pak tíhneme k určitým vlastnostem, které se odrážejí v našich stravovacích zvycích. Ty pak správně interpretovat a podle nich vhodně kombinovat potraviny, to je největší umění celé ájurvédské stravy.

Nezávisle na tělesné konstituci však platí univerzální doporučení: jíst pokrmy připravené s radostí a láskou a stravovat se pravidelně a rozmanitě. Na rodinný stůl by mělo patřit výhradně jídlo připravené z čerstvých surovin, nikoli konzervy či polotovary. Stejně tak důležité je umožnit trávicím orgánům zpracovat jídlo předešlé, než se pustíte do nového. Odměnou vám bude více energie, kterou budete moci použít i někde jinde. Například v ložnici...

II. SEXUALITA. Už ve starých naukách stojí v popředí otázka životní energie spojená se sexualitou. Téměř každé náboženství doporučuje sexuální zdrženlivost k posílení ducha a myšlení. I védské filozofii je známa síla, která transformuje sexuální energii, čistí ducha a ostří smysly; ájurvéda proto nedoporučuje těmto cudným mudrcům jíst například chilli, zázvor, česnek, cibuli, šafrán a muškát, protože sice působí na tělo jako životabudiče, ale pro ně na nesprávném místě...

Alternativně k této askezi však staré tantrické tradice učí cestu, kdy právě pomocí sexuálních technik je možné dosáhnout extatického spojení muže a ženy. S tím úzce souvisí i téma dnes moderních „doplňků stravy“, které od nepaměti hrají v léčitelství důležitou roli. K nejstarším patří všestranná Ashwaganda, kterou jako léčivo na nervy znali již Egypťané; v arabských zemích se používala pro své narkotické účinky, v Indii a na Srí Lance jako účinný prostředek proti impotenci a pro ženy jako omlazující tonikum. Avšak ani ta nejlepší tabletky na světě nenahradí lásku a přitažlivost, tu nejsilnější energii, která existuje mezi mužem a ženou.

III. SPÁNEK. Dopřejeme-li svému tělu dostatek klidu, který potřebuje k regeneraci, zůstane nám otevřen přístup ke studnici mládí. Poklidný večer, teplé mléko s medem a šafránem, bylinkový čaj s fenyklem a kozlíkem lékařským neboli baldriánem, stejně jako masáž nohou teplým olejem či večerní meditace jsou věci, které mohou být velmi nápomocny. Nic z toho však nepomůže, nenajdeme-li sami v sobě mír, světlo a pohodu.

I když jsme ztratili citlivost pro zákonitosti přírody a naše přirozené, avšak poněkud zarezlé „anténky“ často nejsou na příjmu, přesto máme osud pořád ještě ve vlastních rukou. Ájurvéda není kniha plná příkazů a přísných pravidel, apeluje pouze na schopnost každého člověka rozpoznat individuální potřeby svého vlastního těla. A podle toho se chovat. Vůči sobě i svému okolí.

