

# KDYŽ JDEME SAMI PROTI SOBĚ O PŘÍČINÁCH NEMOCI S ÁJURVÉDOU



*Je zdraví výsledek náhody a genů, nebo na něj máme vliv? Platí tady přísloví: Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá? Dnes bych vám ráda představila hluboký ájurvédský koncept zvaný „pradžňáparádha“. Pokud chcete žít zdravý a spokojený život, stojí za to se s ním seznámit.*

text: Hanka Svíčka  
foto: Shutterstock.com

## SELHÁNÍ PŘIROZENÉ MOUDROSTI

„Prajna aparadha“ neboli „pradžňáparádha“ doslova znamená porušení nebo chyba naší vnitřní inteligence. „Pradžňá“ je v sanskrtu znalost, moudrost a „aparadha“ její selhání, chyba. **Jedná se o dobrovolné zneužívání sama sebe** – svého těla a myslí, které vede ke vzniku nerovnováhy v těle a posléze k nemoci. Mluvíme o selhání naší hluboké inteligence, naší přirozené moudrosti. Žijeme způsobem, kdy jdeme sami proti sobě. „Pradžňáparádha“ je jednou ze tří hlavních **příčin vzniku nemoci**.

Jak si ji představit? Fakticky **jde o nezdравé návyky**. V myšlení, emocích, chování. Když si neuvědomujeme, co je pro nás dobré a špatné, vhodné a nevhodné. A přehlídíme zodpovědnost za své zdraví. Soubor nezdravých návyků bývá spouštěčem k řadě onemocnění fyzických i mentálních. Jedná se o **civilizační onemocnění** jako vysoký tlak, diabetes mellitus, obezita spojená s kardiovaskulárními onemocněními, rakovina, chronický únavový syndrom, syndrom vyhoření atd.

Z **fyzických faktorů** se může jednat o přehnanou stimulaci našich smyslů, kdy jim nedáme odpočinek. Honíme se za zážitky a jsme neustále pod palbou zvuko-

vých a vizuálních vjemů (z televize, rádia, reklam...). Chybí nám klid a čas na občerstvení. Když potlačujeme nebo zadržujeme přirozené potřeby těla. Ať je to potřeba spát, jíst a pít nebo si odskočit na záchod v době, kdy potřebujeme, a ne až dopíšeme e-mail, dodíváme se na film v televizi nebo dotelefonujeme s kamarádem.

Když vědomě jíme jídlo, která nám škodí. Když hluboko uvnitř cítíme, že ten další dort (doplňte si sami) nám už neudělá dobře, ale stejně si ho dáme. Patří sem přejídání, nadmíra čehokoli (např. cukrů, masa) nebo naopak nejedení. Také když často holdujeme alkoholu, cigaretám a drogám. Když se nám chce spát, ale zaženeme únavu další kávou, filmem, zážitkem. Když jsme závislí na sexu a vytrácí se milování.

Z **pohledu psychologického** je to zabydlení se v nezdravých emocích. Když opakovaně jednáme ze závisti, strachu, jsme často rozčilení nebo na něčem příliš lpíme. Když se necháme zcela pohltnout negativními představami, přílišnou kritičností nebo se pořád točíme v minulosti a nevidíme možnosti nových dnů. Když jsme agresivní k sobě či okolí a máme sebezníčající myšlenky, které si ani neuvědomujeme. Když často nadáváme, lžeme a jsme arogantní. Když si jdeme za nějakou svou utkvělou představou a nevidíme napravo nalevo. Mohli bychom mluvit také o práci, o které bytostně víme, že ji dělat nemáme. Nebo o vztazích, které nás vyčerpávají a stahují dolů. Přátelství s lidmi, kteří to s námi nemyslí dobře.

## JAK POZNAT ZDRAVOU MÍRU

Ano, vím, nechte se to dobře. Možná si říkáte, vždyť život není o tom být dokonalý. Už tak je všechno kolem nás náročné, copak není dobře udělat si něčím radost nebo se odreagovat? To rozhodně ano, tady ale mluvíme o dlouhodobé patologii. Dlouhodobé návyky, kterými si pod sebou řežeme větev. Jak tedy poznat zdravou míru... co už je za hranou a začne nám škodit?

„Prajnu“ – vnitřní inteligenci – máme všichni v sobě. Pěkně o ní píše Ernst Schrott. Přes den děláme tisíce rozhodnutí, která není možné zvládnout jen rozumem. Život funguje jako celek a v hloubi duše jsme propojeni se všemi událostmi, které se nám dějí. Neexistuje žádná situace, kdy by naše tělo, myšlení a pocity byly odtrženy od vnějšího světa. **Máme v sobě jakési moudré rádce** – „prajnu“, jemné impulzy přicházející z hloubky srdce, které nám s rozhodováním pomáhají. Někdy to může být jedna myšlenka nebo nepatrný pocit, intuice, které si ani nevšimneme. Souzním s přirovnáním ájurvédské doktorky Martiny Ziskové o tom, že intuice je nelogická. Což nás může zmást. I když se na nás někdo usmívá, je pěkně oblečený a má dobré



*Život funguje jako celek a v hloubi duše jsme propojeni se všemi událostmi, které se nám dějí. Neexistuje žádná situace, kdy by naše tělo, myšlení a pocity byly odtrženy od vnějšího světa.*

chování, můžeme hluboko v sobě cítit, že tady něco nehraje. Obvykle se to potvrdí časem.

Dobrá zpráva je, že máme možnost volby. Naše zdravotní potíže související s „pradžňáparádhou“ mohou vymizet, když zase převzeme zodpovědnost za svůj život. Když ozdravíme své myšlení a postoje a upravíme životní styl a stravu. Asi všichni známe někoho, kdo doslova rozkvetl a dokázal změnit svůj život. Zbavil se desítek nepotřebných kil, přestal kouřit, začal o sebe pečovat. Zkrátka do svého života pozval nové návyky. Ano, zvyk je síce železná košile, ale ájurvéda nám v těch dobrých změnách umí krásně pomáhat. Z velké části se zabývá udržením zdraví a prevencí nemocí.

## POMATENÉ NÁVYKY PRAKTICKY

Pamatuji si, je to tak deset let, že mi známá nadšeně vyprávěla, jak umí efektivně využívat čas. V prostojích během dne, třeba když čekala na autobus anebo i po cestě do práce, se na telefonu připojila na internet a četla si všelijaké zajímavé články a rešerše. Dalo by se říct, že byla vlastně konstantně on-line. Tehdy to vnímala jako velkou výhodu. Nebude ztrácet nikde čas a neustále se bude vzdělávat nebo dělat

něco do práce. Uplynul nějaký čas a vidíme, jaké negativní dopady s sebou nese závislost na virtuálním světě. Zhoršuje naši pozornost, která se neustále třísťí a nemá šanci si odpočinout. Reálný život nám protéká mezi prsty, když jsme nonstop odpojení od toho, co se děje přímo kolem nás. Mohla bych pokračovat. A výsledek? Cítíme se vyčerpaní jako vymačkaný citron.

Já sama jsem se před lety podobným přístupem dopracovala až k **vyhoření**. Byla to klasická pradžňáparádha. Dnes se tomu usmívám. Chodila jsem do práce, ve které byly náročné vztahy a nulová možnost to změnit. Dokončovala jsem zároveň druhou vysokou školu a po nocích psala diplomku. V podstatě jsem vůbec neodpočívala, nepravidelně a špatně jedla a k tomu hluboce cítila, že můj dlouhodobý vztah je už dávno za zenitem. Situaci jsem nedokázala prakticky vyřešit, a tak mi tělo pomohlo se konečně zastavit. A to ze dne na den. Šlo do nemoci, ze které jsem se vracela do normálu skoro dva roky. Všechno jsem musela stopnout a kompletně změnit, abych zase mohla žít. Naštěstí jsem potkala ájurvédu, která mě navedla zpět.

Podle ájurvédského lékaře Davida Frawleyho je pradžňáparádou vlastně **selhání naší „sattvy“**. Sattva je energie inteligence, čistoty, dobra a harmonie. Je to princip



vnitřního pokoje a lásky. Když je naše sattva nízká, přestáváme se v životě orientovat dobrým směrem. Sattvické typy lidí jsou od nemoci oproštěné nejvíce, protože přirozeně žijí v rovnováze a klidu a pečují o sebe, aniž by je do toho někdo nutil. Sattvu umíme v ájurvédě zvyšovat řadou způsobů, většinou klidným a střídavým životem. Například trávením času v přírodě, zdravou stravou a pohybem, pravým odpočinkem, nějakou duchovní praxí a životním režimem v souladu s naší konstitucí. Mít z něčeho radost a žít pro sebe a druhé. Duchovnost nemusí znamenat nic tajemného nebo odrazujícího. V podstatě jsme všichni duchovní, protože v našem těle je duch, který ho oživuje. Stačí si to uvědomovat.

### STÁT VE SVÉ SÍLE JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ

Na začátku našeho ájurvédského seriálu jsme se bavili o ájurvédskému termínu **zdraví – „swastha“**. Doslovně znamená „být v sobě zakotvený“, spočinout či stát sám v sobě. Nemoc a potíže vznikají, když se mu vzdálíme. Ale co se tím přesně myslí, v čem máme spočinout? Myslí se tím utrůzování se v našich názorech či postojích? Nemůže tím naopak bobtnat naše ego?

To, v čem máme spočinout, je za všemi názory a postoji „líbí a nelíbí“. V zenu se takovému místu říká velké „Nevím“. Je to dokonalý řád a harmonie někde uvnitř nás. Je to nejhlubší rovina našeho bytí – **Já neboli „átman“**. Jedná se o našeho ducha, jakési tiché vědomí, v němž se dotýkáme kosmického bytí, Boha, chcete-li. Podle véd je každý z nás individuálním projevem tohoto vědomí, a jsme tak propojeni s přírodou a celým vesmírem.

Podle Davida Frawleyho je **smyslem našeho života na zemi rozvinout své vědomí**. Tedy dosáhnout vyšší úrovně, která pozvedne nejen nás jako individuum, ale celý svět. Všechny naše potíže pramení právě z omezeného vnímání daného nedostatkem vědomí. Nerozumíme našemu místu ve vesmíru. Ostatní lidé jsou ve skutečnosti jen jiné podoby toho, čím jsme i my. Jsou jakoby jinými listy a větvemi stejného stromu vědomí. Cílem ájurvédy je vysvobodit člověka z utrpení a bolesti. **Kvalita našeho**



### TIP NA NEVŠEDNÍ VÁNOČNÍ CUKROVÍ:

#### Kostičky z cizrnové mouky aneb Besan mithai

Jedná se o jednoduchý a poměrně rychlý recept. Slovo „mithai“ znamená sladkost, „besan“ je cizrna.

##### Suroviny:

- 1 1/3 hrnku ghí (přepuštěného másla)
- 4 hrnky cizrnové mouky (besan)
- 1 1/5 hrnku třtinového cukru
- 1/2 lžičky mletého kardamomu
- špetka soli, můžete přidat i špetku skořice
- 100 g kešu oříšků (volitelné)



##### Postup:

Na velké hluboké pánvi rozpustíte ghí. Přidejte mletý kardamom, špetku soli, pak cizrnovou mouku a cukr. Pokud máte, přisypejte nasekané kešu (stačí vložit do pytlíku a rozdrtit paličkou či jiným pevným předmětem). Cizrnová mouka hodně saje, takže ghí je potřeba hodně. Směs pražte, až získá oříškovou arómu (cca 30 min.). Je třeba často míchat, abyste mouku nespálili (stane se to rychle!). Opraženou směs nasypejte na plech s pečicím papírem a uhladte.

Můžete ji ještě ozdobit mletými kešu. Až nebude horká, dejte plech na hodinu do ledničky nebo ho rovnou někde vychladte. Hmotu krájejte na čtverečky nožem a po každém řezu ho očistěte, aby byly čtverečky pěkně rovné.

Obdobný recept je i na „besan ladu“. Z upražené hmoty děláte malé kuličky, které nahoře ozdobíte kouskem kešu (ruce si lehce namočí v ghí nebo ve vodě, aby se vám kuličky lépe dělaly). Chuť je stejná, jen je to trochu pracnější postup než vyložit směs rovnou na plech. Dobrou chuť!

**vědomí je to jediné, co si odsud odnese.** Je skutečnou esencí toho, kým jsme.

Zdraví vychází z rovnováhy mezi tělem, myslí a duchem. Cílem není snažit se o dokonalé tělo nebo dokonalé zdraví, protože to samo o sobě neexistuje. Přirozeně stárne každým dnem. Cílem není ani dlouhý život sám o sobě a dostatek energie na to, co chceme. Důležité je, kam svou energii vkládáme, co s ní děláme. Jde o to hledat rovnováhu.

Samotné vědy, starobylé indické spisy, na kterých stojí ájurvéda, nevyšly z intelektu, ale ze srdce. Říšíjím, tedy svatým mudrcům, kteří je napsali, se také říká „zřecí“. Tedy ti, co užřeli pravdu světa. Maya Tiwari to popisuje tak, že zatímco západní medicína vznikla z mikroskopického zkoumání mikrokosmu, ájurvéda to má přesně naopak. Vzešla z mikroskopického zkoumání makrokosmu – všeobjímajícího ticha božské povahy, které obsahuje veškeré vědění světa.

### CESTA ZPĚT K SOBĚ

Nic víc si nezapamatujeme lépe než vlastní zkušenost. A také se říká, že vlastní zkušenost je nepřenositelná. Můj vlastní příklad je ukázkový. Někdy opravdu musíme tvrdě narazit, abychom se probrali. Veškeré rady a indicie vlastního těla a z okolí nevnímáme. Účelem dnešního článku není ukazovat na to, co všechno děláme špatně a z čeho máme mít pocit viny. Ale spíš zamyšlení,

jestli se neřítíme někam, kam nechceme. A odkud bude cesta zpět pomalá, ne-li nemožná. Ájurvéda se zaměřuje z velké míry na prevenci, na předcházení následkům, které by nás mohly hodně mrzet.

Přátelé, ideální je špatnou zkušenost už zkrátka ani neudělat © Předvídat budoucnost, nenechat se jen unášet a smýkat okolnostmi, ale kormidlovat směrem, kterým opravdu chceme.

Jelikož se jedná o poslední Novou Regenu tohoto roku, přeji vám ze srdce, abyste byli spokojeni a zdraví. A příkládám tip na nevšední sladkost, vyzkoušejte ji třeba jako vánoční cukroví.

##### Zdroje:

- Ernst Schrott, Ájurvéda pro každý den, Euro-media Group, 2000
- Ájurvédské léčení, David Frawley, Fontána 2021
- Maya Towari, Ájurvéda – Život v rovnováze, Alferia 2020
- Studium v Ájurvédské gurukule pod vedením MUDr. Martiny Ziskové

#### Hanka Svíčka Cestou ájurvédy

Návrat ke zdraví ájurvédskou cestou pomocí stravy a sebezpečí. Objednejte si individuální konzultaci, workshop či kurz vaření.

www.cestouajurvedy.cz  
e-mail: hanka@cestouajurvedy.cz  
telefon: 775 64 20 32  
FB: Cestou ájurvédy - Hanka Svíčka



# Dárkové sady

Čistě přírodní esenciální oleje a kosmetika pro vaše blízké

výhodné balení



Všechny dárkové sady najdete na [www.bewit.link/vanocnidarky](http://www.bewit.link/vanocnidarky)



**Jsmo BEWIT. Vyrábíme a dodáváme 100% přírodní výrobky.**

Dodáváme **esenciální oleje** certifikované terapeutické kvality (CTEO®) a další výrobky podporující **zdravý životní styl**. V našem hlavním sídle v **Ostravě** naše produkty vyrábíme, testujeme, skladujeme a předáváme do rukou vám, našim zákazníkům.

Find your essence & BE With IT – Najdi svou esenci & buď s ní.



Získejte **BEWIT FAMILY** účet plný výhod zcela **ZDARMA**. Každý týden **akce 1+1** na vybrané esenciální oleje a další členské benefity. Objevte všechny výhody účtu na [www.bewit.link/FamilyRegena](http://www.bewit.link/FamilyRegena)

\*Máme nejvyšší kvalitu esenciálních olejů, CTEO®. Neexistuje žádná globální norma, jaké složení by esenciální oleje měly správně splňovat. Proto jsme pro sledování, kontrolu a vyhodnocování kvality esenciálních olejů vyvinuli vlastní systém norem a protokolů.



BEWIT esence rostlin

