

JÓGA, ÁJURVÉDA, CESTA K UZDRAVENÍ

„Bolest je ve skutečnosti projevem odklonu od našeho opravdového Já.“

Rod Stryker

Jóga i ájurvéda jsou nauky, které obě mají léčebný aspekt. V západním světě je více známá jóga, ale i ájurvéda si v posledních letech našla své místo. Klasická jóga nás vede na cestě k sebepoznání a k seberealizaci, což znamená poznání opravdového Já neboli čistého vědomí.

ÁJURVÉDA

ÁJU znamená život a VÉDA znamená vědění.

Je tedy vědou o životě, moudrostí života, vědou o dlouhověkosti. Ájurvéda je léčebný systém, který upravuje náš životní styl, rituály, stravu, doporučuje vhodné byliny a koření stejně jako aktivity včetně jógy a meditace. To vše s ohledem na ájurvédské dóši.

Jóga se tradičně vyučovala s využitím ájurvédy, zejména poukazováním na zdravotní účinky jednotlivých pozic, pranajámických technik.

Obě se navzájem doplňují. Bez vnitřní harmonie, kterou dosáhneme správnou stravou, spánkem a aktivitou, nelze dosáhnout spirituálního růstu a hlubšího poznání sebe sama.

Jóga i ájurvéda kladou důraz na individuální konstituci, věk, aktuální zdravotní stav, a to i z pohledu psychiky. To, co je vhodné pro jednoho, nemusí dělat dobře druhému. To, co nám vyhovuje ve třiceti, nám nemusí dělat dobře v šedesáti.

Ásány, pozice popsané v Pataňdžalio jóga sútrách, jsou zmiňovány jako cesta, prostředek

vedoucí k hlubšímu poznání sebe sama.. Na rozdíl od ájurvédského přístupu k pozicím, kdy jsou vyzdvihovány jako léčebný systém, zde není příliš zmiňován jejich zdravotní aspekt. Je však nutné přihlížet k individuální konstituci (kapha, pitta, váta), zdravotnímu stavu, věku, ročnímu období a části dne, kdy jsou pozice praktikovány.

Dostáváme se k pojmu jógová terapie (jóga čikítsá) v pravém slova smyslu, nikoli tak, jak je někdy mylně chápána v západním světě. Podle tradice je řazena pod ájurvédu, zahrnuje v sobě úpravu životního stylu, stravy, vhodné ájurvédské terapie, léky a doplňky stravy.

Protože jóga není jen praktikování pozic, ale jde o hlubší poznání sebe sama na úrovni fyzické, energetické, mentální i emocionální, setkává se zde i s psychologickými aspekty. Již v Pataňžalioho jóga sútrách se v prvních dvou kapitolách učíme o vztahu k okolnímu světu a k sobě samým, abychom společně s praxí pozic a pranajámy (třetí a čtvrtá kapitola) stabilizovali své bytí a pak mohli konat.

„Nemoc (vyádhi) a i psychické nemoci (adhi) jsou zdrojem smutku. Obojí je zakořeněno v nevědomosti a zlosti.“

Tato slova jsou napsána v klasickém textu Jóga vašišta. Jen potvrzují to, čeho jsme si dnes plně vědomi. Úzké propojení fyzického a mentálního Já. Dále je v textech zmíněno propojení psychického stavu, životního stylu, stravování, spánku, ale také toho, co děláme. To vše má vliv na naše myšlenky. To vše ovlivňuje tok prány, životní energii a sílu ágni, vnitřní oheň, který nám pomáhá strávit nejen to, co jíme, ale život sám.

Vše výše zmíněné je univerzální zkušeností, kterou najdeme například i v židovské tradici.

„Základní příčinou nemocí je neštěstí a velkým léčitелеm je radost.“
rabín Nachman z Braclavi

To je koncept základů, které nazýváme přírodním léčením skrze úpravu životosprávy. Dodržováním jogínského životního stylu a začleněním ájurvédských pravidel můžeme zabránit následkům nemoci nebo je zmírnit a zvýšit duševní a fyzickou pohodu.

Cílem ájurvédského doktora je dosáhnout harmonie ájurvédských dóš a tím dosáhnout zdraví.

Pro jogíny je cílem harmonizace zdraví, aby bylo možno dosáhnout spirituálního osvobození – mokša. Je pro ně důležitější spirituální praxe, tedy aby tělo bylo zdravé pro dosažení tohoto cíle. Praxe jógy, s ohledem na predominantní dóši a vlastnosti s nimi spojené, je podporuje a posiluje. Například díky posílení vlastnosti Váty budeme více senzitivní, intuitivní k toku prány v těle. Posílením vlastností pittы budujeme schopnost rozlišovat, pak lze použít svoji mysl jako nástroj k vnímání spirituálního světla a poznání. A posílením kaphy získáme více soucitu, což nám přinese hlubší vnímání lásky i přijetí sebe sama.

Ájurvédský lékař se naopak snaží posílit vlastnosti, které jsou opakem predominantních dóš. Co je tím myšleno? Člověk, který je predominantní kapha by měl pro svou praxi využít takový styl jógy, který je pitta, jako je třeba aštanga jóga, která zvedá vnitřní teplo a nutí tělo se více potit.

Cílem jógy je kontinuální spirituální praxe, která nám ukazuje naučené vzorce chování, které leží hodně hluboko a ovlivňují naše chování i psychický stav.

Jak je psáno v jóga sútrách, kapitola 1, verš 12.

„Abhyāsa – vairāgyābhyām tan – niridhah“
„Praxí, cvičením a vairágjou lze kontrolovat čitta – vritti.“

Čitta je naše mysl a vritti myšlenky, pocity, emoce. Co znamená vairágja? V doslovném překladu znamená odpoutanost. Říká se, že pokud člověk praktikující jógu porozumí tomuto slovu ve spojení se svou praxí, pak je na správné cestě.

Patañďžalího jóga sútry jsou jakýmsi manuálem, jak praktikovat a žít jógu.

Co vlastně znamená ŽÍT JÓGU?
Znamená to ŽÍT VĚDOMĚ.

Jóga nás učí zklidnit mysl a vidět jasně sebe sama. Pomáhá nám odstranit překážky, které nám v tom brání. Je to filozofie, směr, do kterého není třeba nic přidávat. Jde o to, aby každý prožil okamžik, který se nazývá puruša, odpočinek ve svém vlastním těle v přítomném okamžiku. Pokud tohoto dosáhnou, pak fitness přínos praxe je příjemným bonusem, ne však cílem. Není nutné během 60 minut odcvičit 30x čaturangu dandásanu, abych dosáhl výše zmiňovaného pocitu. Skrze fyzickou praxi směřuji tok energie – prány a posouvám se k hlubší praxi, poznání.

Není nutné si oblékat sári a deklarovat, že jsem učitel jógy, protože pokud jógu skutečně žiji, mluvím ze mne, z mých činů, skrze má slova, z mého učení.