

Obsah

Předmluva	17
Úvod	21
O autorovi	23
1 Šad-daršana, šest filozofií života	25
Úvod	25
Sánkhja	29
<i>Puruša a Prakrti</i>	30
<i>Mahád (tvořivá inteligence)</i>	31
<i>Ahamkára</i>	33
<i>Sattva, radžas, tamas</i>	33
Njája a vaišéšika	35
<i>Čtyři pramány — zdroje platného poznání</i>	36
<i>Prvky</i>	38
<i>Duše (átman)</i>	41
<i>Mysl (manas)</i>	41
<i>Čas (kála)</i>	42
<i>Směr (dig)</i>	43
Mímámsa	44
<i>Jóga</i>	45
Védánta	47
Buddhismus	47
2 Univerzální vlastnosti a dóšická teorie	51
Pět prvků a jejich vlastnosti	51
Pět prvků a tanmátry	53
Základní vlastnosti (atributy) tridóši váta, pitta, kapha	55
Vlastnosti (guny) a jejich působení na dóši	57
Prakrti: váš jedinečný tělesný typ	62
Vikrti	63
<i>Charakteristiky jedinců typu váta</i>	66
<i>Charakteristiky jedinců typu pitta</i>	67
<i>Charakteristiky jedinců typu kapha</i>	68



3 Dóši a jejich subtypy	73
Váta a její subtypy	73
<i>Prána-váju</i>	76
<i>Udána-váju</i>	78
<i>Samána-váju</i>	79
<i>Apána-váju</i>	80
<i>Vjána-váju</i>	81
Pitta a její subtypy	82
<i>Páčaka-pitta</i>	84
<i>Raňdžaka-pitta</i>	86
<i>Sádžaka-pitta</i>	89
<i>Álóčaka-pitta</i>	93
<i>Bhrádžaka-pitta</i>	94
Kapha a její subtypy	95
<i>Klédaka-kapha</i>	99
<i>Avalambaka-kapha</i>	102
<i>Bódžaka-kapha</i>	103
<i>Tarpaka-kapha</i>	106
<i>Šléšaka-kapha</i>	110
Shrnutí	111
4 Agni,	113
trávicí oheň	113
Agni, trávicí oheň	113
<i>Agni a pět prvků</i>	115
<i>Role agni při trávení</i>	116
Normální funkce agni	118
Dóši a agni	122
Čtyři typy agni	123
Čtyřicet hlavních typů agni	125
<i>Subtypy agni</i>	126
Shrnutí	136

5 Dhátu, sedm tělesných tkání	137
Úvod	137
<i>Výživa a struktura dhátu</i>	138
<i>Vedlejší produkty dhátu</i>	140
<i>Onemocnění dhátu</i>	140
Rasa-dhátu: plazmová tkáň	141
<i>Vedlejší produkty rasa-dhátu</i>	143
<i>Onemocnění rasa-dhátu</i>	144
<i>Horečka</i>	145
<i>Snížený a zvýšený rasa-dhátu</i>	146
Rakta-dhátu: krevní tkáň	148
<i>Červené krvinky</i>	149
<i>Vedlejší produkty rakta-dhátu</i>	151
<i>Onemocnění rakta-dhátu</i>	152
<i>Zdraví krevních cév</i>	156
Mámsa-dhátu: svalová tkáň	158
<i>Typy svalů a jejich funkce</i>	159
<i>Vedlejší produkty mámsa-dhátu</i>	161
<i>Onemocnění mámsa-dhátu</i>	162
Role mámsa-dhátu při emocionální pohodě	165
<i>Meditace a mámsa-dhátu</i>	166
Méda-dhátu: tuková tkáň	168
<i>Vedlejší produkty méda-dhátu</i>	170
<i>Onemocnění méda-dhátu</i>	171
<i>Vědomí a méda</i>	179
Asthi-dhátu: kostní tkáň	181
<i>Vedlejší produkty asthi-dhátu</i>	182
<i>Onemocnění asthi-dhátu</i>	185
Madždžá-dhátu: nervová tkáň a kostní dřev	188
<i>Madždžá a prenatální vývojové stadium</i>	189
<i>Funkce madždžá-dhátu</i>	192
<i>Vědomí a madždžá-dhátu</i>	196
<i>Vedlejší produkty madždžá-dhátu</i>	199
<i>Sny</i>	200
<i>Onemocnění madždžá-dhátu</i>	201



Šukra a ártava-dhátu:	
mužská a ženská rozmnožovací tkáň	207
<i>Vedlejší produkty šukry a ártava-dhátu</i>	208
Šukra-dhátu	208
Ártava-dhátu	211
<i>Onemocnění šukralártava-dhátu</i>	213
Závěr	214
6 Srótámsi,	217
tělesné dráhy a systémy	217
Úvod	217
Srótó-dušti	220
Dráhy pro přijímání potravy, prány a vody	222
<i>Anna-vaha-srótas: dráha potravy</i>	222
<i>Prána-vaha-srótas: dráha dýchání</i>	223
<i>Ambu-vaha-srótas: dráha vody</i>	224
Dráhy pro výživu a udržování těla: dhátu-srótámsi	225
<i>Rasa-vaha-srótas: dráha plazmy</i>	225
<i>Rakta-vaha-srótas: dráha krve</i>	226
<i>Mámsa-vaha-srótas: dráhy svalů</i>	226
<i>Méda-vaha-srótas: dráha tuku</i>	227
<i>Asthi-vaha-srótas: dráha kostí</i>	227
<i>Madždžá-vaha-srótas: dráha nervů a kostní dřeně</i>	228
<i>Šukralártava-vaha-srótas: dráha rozmnožovací tkáně</i>	228
<i>Radžah-vaha-srótas: dráha menstruace</i>	229
<i>Stanja-vaha-srótas: dráha laktace</i>	229
Dráhy vylučování stolice, moči, potu	230
<i>Puríša-vaha-srótas: dráha stolice</i>	230
<i>Mútra-vaha-srótas: dráha moči</i>	231
<i>Svéda-vaha-srótas: dráha potu</i>	232
Manó-vaha-srótas: dráha mysli	233
<i>Stavy mysli</i>	234
<i>Projevy mysli</i>	235
<i>Čakry, kóši a mysl</i>	236
<i>Vnímání, uvědomění a mysl</i>	237
<i>Individuální mysl a univerzální mysl</i>	239

<i>Mysl ve třech nižších čakrách</i>	241
<i>Srdeční čakra: most k vyššímu vědomí</i>	241
<i>Mysl a tři vyšší čakry</i>	242
Stavy vědomí	243
<i>Univerzálnost myslí</i>	243
<i>Onemocnění manó-vaha-srótasu</i>	244
<i>Vědomí svědka</i>	245
Závěr	246
7 Ódžas, tédžas, prána	247
Ódžas	247
<i>Nižší a vyšší ódžas</i>	250
<i>Onemocnění ódžasu</i>	253
<i>Příčiny nemoci ódžasu</i>	256
Tédžas	256
<i>Kvality tédžasu</i>	258
<i>Projevy tédžasu</i>	262
<i>Tédžas a karma</i>	263
<i>Tédžas a kundalini</i>	264
Prána	266
Funkční celistvost prány, tédžasu a ódžasu	269
Sóma	271
Vědomí, uvědomění	273
8 Trávení a výživa	277
Rasa (chuť)	277
<i>Jaký vztah má chuť k prvkům</i>	278
<i>Vztah rasy, jazyka a orgánů</i>	279
Farmakologické a psychické účinky šesti chutí	280
<i>Sladká</i>	281
<i>Kyselá</i>	282
<i>Slaná</i>	283
<i>Pálivá</i>	285
<i>Hořká</i>	286
<i>Svtravá</i>	287
<i>Chuťové touhy</i>	289



Vírja (energie potence, mocnosti)	289
Vipáka (účinek po strávení)	291
Prabháva (jedinečné, zvláštní působení)	293
<i>Působení rasy, vírji, vipáky a prabhávy</i>	294
Trávení	295
<i>Fáze trávení</i>	296
<i>Fáze trávení a dóši</i>	300
Jak se vyváženě stravovat	302
<i>Výživová onemocnění</i>	304
Kombinování potravin	305
Tři pravidla výživy	307
<i>Výživa začíná počítím</i>	308
Buněčný metabolismus (pílu-páka)	310
<i>Pílu-páka a pithara-páka</i>	312
<i>Žádostivost</i>	314
<i>Myšlenky, pocity a emoce</i>	316
Závěr	320
9 Závěr	323
Ájurvédská definice zdraví	323
Dóši	324
<i>Interakce dóš</i>	325
Faktory, které ovlivňují naše zdraví	326
<i>Volba vyrovnaného způsobu života</i>	327
<i>Vztahy, emoce a meditace</i>	328
<i>Behaviorální medicína</i>	329
Přílohy	331
Slovníček pojmů	343
Rejstřík	365
O Ájurvédském institutu	400

Seznam tabulek

Tabulka 1: Šad-daršana: šest filozofií života	28
2: Prvky a odpovídající typy energie	40
3: Smysly a prvky	53
4: Dvacet vlastností a jejich vztah k tridóše	58
5: Vlastnosti jedince typu váta	69
6: Vlastnosti jedince typu pitta	70
7: Vlastnosti jedince typu kapha	71
8: Subtypy váty	74
9: Subtypy pittы	84
10: Subtypy kaphy	99
11: Čtyři druhy agni	125
12: Sedm dhátuů	138
13: Znamky a příznaky onemocnění rasy	145
14: Znamky a příznaky onemocnění rakty	153
15: Typy krve a jejich souvislost s dózami	155
16: Znamky a příznaky onemocnění mámsy	165
17: Znamky a příznaky onemocnění médy	174
18: Znamky a příznaky onemocnění asthi	186
19: Znamky a příznaky onemocnění madždži	206
20: Znamky a příznaky onemocnění šukry a ártavy	213
21: Čtyři typy srótó-dušti	220
22: Čakry a kóši	236
23: Funkce tédžasu	257
24: Pět prvků a potraviny	278
25: Chuť a pět prvků	279
26: Chutě a jejich související orgány	280
27: Účinky chutí na dóši	288
28: Funkce a účinky vírji	290
29: Účinky rasy a vipáky na dóši	292
30: Trávení: oblasti zakoušení a rozsah působení	295
31: Příklady vlastností určitých potravin	303
Přílohy: Dvacet vlastností (gun) a jejich účinky na dóši	331
Sedm tělesných tkání (sapta-dhátu)	332
Čtyřicet hlavních typů agni	333
Nemoci ódžasu, tédžasu a prány	334
Srótámsi, systémy a dráhy v těle	335
Vztah mezi sattvou, radžasem, tamasem, potravinami a chováním	337
Doporučená strava pro základní konstituční typy	338
Deset velkých nádob	342