



Každý z nás se čas od času dostaneme do nerovnováhy a onemocníme. Občasná nemoc je pro smrtelníky nevyhnutelná; trvalé perfektní zdraví na naší planetě neexistuje. V každém systému těla a mysli se nachází někde slabý bod, který slouží jako divadelní scéna, na které energie předvádějí své drama.

### **Urážka moudrosti**

U každého jedince se vyskytuje určité zakonzervování ega, vyvolávající občas prajnaparadhu. Prajnaparadha - doslova „urážka moudrosti“ - nastává, když část vaší osobnosti koná činnost působící destruktivně na zbylou část těla. K tomu dochází v případě, že hluboce uvnitř sebe cítíte nesprávnost dané aktivity pro vaše tělo a mysl, ale přesto pokračujete dál a ignorujete varování přírody.

Prajnaparadhou se může projevit libovolná část vašeho organismu, od rakovinných buněk stojících v protikladu ke smysluplné činnosti těla k mysli, trvající na své podobě reality. Ájurvédští terapeuti zkoumající dnešní svět vidí prajnaparadhu všude kolem sebe a nejsou překvapeni velikou nerovnováhou projevující se nemocemi, které se vymykají kontrole.

### **Život v realitě**

Můj učitel, Aghori Vimalananda, mluvil o realitě velmi vážně. „Vždy žijte raději v realitě,“ říkal, „protože v opačném případě bude realita bezpochyby žít s vámi.“ Dítě žije ve světě neomezených možností. V dospělosti zjistíte omezení a musíte se naučit žít ve stanovených hranicích, chcete-li si začít žít nerušený život. Život bez omezení převrací realitu; sladkost se mění v kyselost nebo v hořkost.

Nemoc „je v našem životě realitou“, proto není nic špatného na tom, že občas onemocníte. Nemocí poklepává příroda na vaše rameno a připomíná vám, že jste sešli z cesty. Otevřete-li se jí a dovolíte, aby s vámi pracovala, obnoví vnitřní léčivé schopnosti organismu směrem ke zdraví. Než se na tuto cestu vrátíte, bude se vám neustále připomínat - tak dlouho, dokud budou tělo a mysl schopni reagovat. Jak účinně se projeví vaše přírodní léčivé síly, závisí zejména na dvou věcech: jak pečlivě budete dodržovat vhodný režim (bez křečovitosti a s

humorem) a jakou vitalitou vládne vaše tělo.

Smrt by měla být ve stáří přirozená. V nemoci si položte praktické otázky, například jak změnit přístup, aby nemoc zmizela. Nezačínejte si však vyčítat „co jsem udělal špatného, že mě postihla tato nemoc.“ Dobře míněné rady hnutí New Age o souvislostech příčiny a účinku vám jen málo pomohou ve snaze uniknout nemoci. Raději se zaměřte na obnovení zdraví než na analýzu svého nesprávného chování.

### **Jak napravit nerovnováhu**

Vždy je výhodné zjistit a napravit nerovnováhu v počátečním stadiu, proto byste měli znát své tělesné, energetické, mentální a citové slabé body a zaměřit se na ně. Zabývejte se sebou ve zdraví a pak rychle zjistíte, kdy se necítíte dobře. Čím dříve poznáte, že se s vámi něco děje, i přes negativní „běžné“ diagnostické testy, tím dříve se začnete léčit a zabráníte plnému projevu nemoci. To samé platí o dětech. Sledujte jejich puls, hlasový projev a přístup k jídlu a snažte se zbavit problému v zárodku.

Jednoduše zjistíte slabé stránky, pokud znáte své přednosti. Nejvýraznější rozdíl mezi Ájurvédou a západní medicínou spočívá v tom, že klasická medicína definuje zdraví jako nepřítomnost nemoci, zatímco Ájurvéda se zaměřuje na zdraví. [Ájurvédská diagnóza](#) začíná tím, co je pro vás důležité: jak vyživované, silné a účinné jsou tkáně a do jaké míry jsou kanály v těle průchodné.

z knihy dr. Robert Svoboda, [Ájurvéda pro ženy](#)