

## *Nidra – spánek*

Spánek je velmi důležitou součástí života a zdraví. Je přirozenou regenerační funkcí organismu. Vydatný spánek zajišťuje zdravé tělo, sílu, plodnost, správnou funkci smyslů a dlouhověkost, nedostatečný a krátký spánek přináší mnohé problémy a vážné choroby. Ájurvéda doporučuje, abychom usínali mezi 22.–23. hodinou a pěstovali

## *Zdravý sex (brahmačarja)*

*Káma* znamená milostnou touhu, přeneseně sex. Tvoří jeden ze čtyř cílů lidské existence a má dva hlavní účely – rozmnožování a požitek. V rozmnožování a zplození zdravého dítěte hraje roli prostředí, konstituce, strava, věk a časové období. Přiměřenou sexuální aktivitou lze vhodně usměrňovat výdej energie. Nadměrný sex však lidskému zdraví škodí.

## *Léčení*

Terapie je individuálně zaměřena a vyžaduje aktivní přístup pacienta. Ájurvéda popisuje nemoci a jejich vznik z pohledu energetické nerovnováhy a vzájemného ovlivňování těla a mysli. Výběr léčby závisí na konstituci člověka, na typu momentální nerovnováhy a na věku a na časovém období. Zahrnuje výživová doporučení, aromaterapii, bylinnou léčbu, dechová cvičení (*pránájáma*), cvičení, detoxikaci zvanou *pañčakarma* s následnou regenerací (*rasájana*), meditaci, marmovou terapii, jógu, terapii barvami a kameny a masážní terapii (např. *abhyanga* – masáž celého těla za použití olejů nebo velmi účinná *širódhara*, kdy teplý olej stéká tenkým pramínkem na třetí oko).

MUDr. David Frej

Autor je lékař, věnuje se ájurvédské medicíně, e-mail: info@ayurveda.cz

---

---

Sdružení přátel Indie  
srdečně zve všechny zájemce  
na přednášku MUDr. Davida Freje  
*Ájurvédská medicína - cesta k dlouhověkosti*  
dne 8. prosince 2004 v 18,30 hod. na FF UK, Celetná 20,  
posluchárna č. 427

---

## Vánoční Bhagavadgíta

Recitace Bhagavadgíty v češtině a sanskrtu

23. prosince 2004 v Nostickém paláci (Maltézské nám.1, Praha 1), 18,00 hod.

Účinkují: Milan Friedl, Petr Duda

---

Bulletin Sdružení přátel Indie. Ročník XII (2004), číslo 4

Vydává Sdružení přátel Indie, c/o Indologický ústav UK, Celetná 20, 116 42 Praha 1,

e-mail: SPIndie@seznam.cz

Redakce a layout Jan Filipický

Redakční uzávěrka 23. listopadu 2004

# BULLETIN

## Sdružení přátel Indie

ROČNÍK XII

LISTOPAD 2004

ČÍSLO 4



Tanečnice bharatanátjam Bhakti Déví

# Sdružení přátel Indie slaví 70. výročí založení

Obnovení české samostatnosti v roce 1918 a následný rozmach hospodářského, vědeckotechnického a kulturního života umožnily i při nutném respektování koloniálního statusu Britské Indie podstatné rozšíření vzájemných styků s Indy. Hlavní přínos této epochy byl v oblasti intelektuálních styků a bezprostředního oceňování kulturních hodnot a soudobých aspirací indické společnosti.

Praha a pražská indologie se svou prestiží v Indii i ve světě se brzy stala pro Indy novým orientačním bodem v kontinentální Evropě. Její představitelé, Moriz Winternitz, Vincenc Lesný, Otakar Pertold, Otto Stein, nyní dlouhodobě působili v Indii a navázali pravidelné styky i trvalá přátelství s vůdčími osobnostmi indické kultury a politiky. Nezastupitelné místo zaujali i v českém kulturním životě a neúnavnou překladatelskou a popularizační prací podněcovali tradiční zájem a sympatie vůči Indii. Ještě ve 20. letech rozvinuli mnohostrannou činnost v Orientálním ústavu založeném za štědré pomoci Masarykovy, jehož popularita mezi Indy byla mimořádná, stejně jako jeho mezinárodního vědeckého časopisu *Archivu orientálního*.

Do Prahy směřovaly návštěvy předních vědců a veřejných činitelů, novinářů i studentů. Jedním z těch, kdo se do Prahy nedostali, byl M. K. Gándhí, ale jeho popularita tu proto nebyla o nic menší. Jeho *Etické náboženství* vyšlo česky již r. 1924, jeho životopis od R. Rollanda hned nato dvakrát (1925, 1932), Winternitzova monografie 1930 a Gándhího autobiografie s Lesného předmluvou r. 1931. O Gándhího osobnosti a metodách nenásilného boje psali zasvěceně pražští indologové i známí indiští autoři v českých časopisech a Gándhího „solný pochod“, satjágraha nebo účast na konferenci u „kulatého stolu“ v Londýně byly středem pozornosti denního tisku. Gándhí se stával symbolem indického zápasu za svobodu a dychtivě byly přijímány i zprávy Čechů, kteří ho navštívili v Indii (prof. J. L. Hromádka, Karel Hujer aj.)

Ve vedení Indického národního kongresu se vážně uvažovalo o zřízení oficiální informační kanceláře pro Evropu v Praze. Od května 1934 tu při Orientálním ústavu již fungovalo Indické sdružení s předsedou prof. Lesným a tajemníkem Nambijárem, tehdy žurnalistou, který před příchodem Hitlera k moci vedl indickou studentskou kancelář v Berlíně. Na ustavující schůzi Sdružení, k níž došlo za předsednictví prof. Lesného 5. května v Orientálním ústavu, přijela početná delegace vedená bengálským kongresovým politikem a kalkatským starostou Subháščandrou Bosem. Ten tu byl ostatně častým hostem, usiloval o prohloubení vzájemných styků a jednal o tom několikrát s Edvardem Benešem jako ministrem zahraničí i později jako prezidentem. O vánocích 1935 se očekával i příjezd Džaváharlála Néhrúa, ale pro úmrtí jeho manželky byl odložen. Z Néhrúovy iniciativy byla však o rok později do Prahy přesunuta z Itálie (kvůli agresi v Etiopii) konference indických (a cejlonských) studentů v zahraničí, při níž byla za účasti pražského primátora poprvé vztyčena indická kongresová vlajka.

Bylo jen příznačné, že s přibývajícím mezinárodním napětím se o Vánocích 1937 obracel z Prahy Karel Čapek na rozhlasových vlnách napříč společným kontinentem právě do Indie. Na jeho historické poselství svobody, demokracie a přátelství se Rabíndranáth Thákur veřejně přihlásil k Československu na samém prahu jeho těžkých zkoušek a zanedlouho se k němu připojili další krajané. Jakmile po anšlusu byla republika nacisty přímo ohrožena, vznikla v Mumbaí spontánně Indicko-československá společnost v čele s předsedou Kongresu Bosem a Džaváharlál Néhrú okamžitě projevil o členství zájem, když současně rázně odmítl opakované pozvání do Německa.

Následující příjezd Néhrúa s dcerou Indirou do Prahy krátce po zahájení neblahé Runcimanovy mise a jeho cesty po republice v srpnu 1938 byly jasným gestem indické solidarity s poslední demokratickou zemí ve střední Evropě.

## ***Tři dóši, prakrti a vikrti***

Podle ájurvédy je vesmír (makrokosmos) složen z pěti elementů (*pañcamahábhútáh*). Z těchto pěti prvků (prostor, vítr, oheň, voda a země) vždy dva elementy tvoří základ tří energií a celého lidského organismu. Tyto tři principy (energie) nazvané *dóši*, v sanskrtu *váta*, *pitta* a *kapha*, řídí veškeré funkce. *Váta* je princip pohybu, který zodpovídá například za polykání, vylučování odpadních látek v podobě stolice, moči, za dýchání, pohyb svalů a kostí. *Pitta* reguluje metabolismus, trávení potravy, zrak a pokožku. *Kapha* je energií hmoty a struktury, například zodpovídá za stavu buněk, svalů a kostí. Tyto energie se nacházejí v každém z nás, jen u každého jedince v jiném poměru. Každý z nás má unikátní poměr těchto tří energií, a proto je každý člověk tak jedinečný. Kombinace těchto tří *dóš* vytváří naši konstituci. Naše těla si můžeme představit jako buňky vesmírného organismu. Rovnováha závisí na harmonii tří životních energií (*dóša*), sedmi tkání (*dhátu*) a množství kanálů (*srótas*). Individuální kombinace těchto *dóš*, jež je daná v momentě narození, se nazývá *prakrti*, neboli vrozená konstituce člověka. Rozlišujeme konstituci fyzickou a psychickou. Většina z nás má smíšenou konstituci, jako například *váta-pitta* či *pitta-kapha*. To znamená, že jedinec typu *váta-pitta* má největší zastoupení principu *váta* a zároveň výrazný druhý princip *pitta*. *Kapha* je u tohoto člověka také zastoupena, avšak v daleko menším množství ve srovnání s předchozími dvěma principy. *Vikrti* označuje současnou konstituci, kdy se poměr *dóš* mění v závislosti na životním stylu, stravování, stresu apod. *Vikrti* se může a nemusí od *prakrti* lišit. Větší rozdíl mezi oběma konstitucemi značí nerovnováhu.

Zdraví je založeno na rovnováze tří životních energií neboli *dóš* a rovnováze těla, myslí a duchovna. Podstata onemocnění je dána nerovnováhou. Tělo ji vyjadřuje prostřednictvím příznaků provázejících nemoc. Pokud známe naši vrozenou a současnou konstituci, můžeme vhodnou dietou, denním režimem či bylinnou léčbou odstranit škodlivý účinek vnějších vlivů a obnovit narušenou rovnováhu. Všechny faktory – správné zažívání, činnost orgánů a vylučování odpadních látek jsou vzájemně propojeny. Tělo, mysl, duch jsou rovnocenné – nemoc se dá vyléčit jen za předpokladu, že tyto tři části fungují společně a harmonicky. Nemoc nastává v momentě, když se naše *dóši* nacházejí v nerovnováze.

### ***Áma***

Za jednu z hlavních příčin všech nemocí považuje ájurvéda hromadění *ámy* (toxinů) při nedostatečném trávení nebo nedokonalém vylučování. Oslabené trávení vytváří předpoklad pro tvorbu *ámy*, která poskytuje živiny cizorodým látkám (bakterie, kvasinky). Tito vetřelci se množí, usazují se v tlustém střevě a pronikají do krve, kde napadají různé orgány. Trávení posílíme vhodným kořením. K nejdůležitějším druhům patří zázvor, římský kmín, skořice, hořčičná semínka, kurkuma, fenykl, kardamom a koriandr.

Naše zdraví závisí na třech hlavních principech. Kromě výživy (*áhára*) k nim ájurvéda řadí spánek (*nidra*) a zdravý sex (*brahmačarja*).

### ***Áhára – strava***

Je známo, že některé potraviny jsou pro určité lidi vhodné a pro jiné neplnohodnotné. Vše závisí na druhu potravy (zda zvyšuje energii *váty*, *pitty* nebo *kaphy*, a jak ovlivňuje mysl) a na vrozené tělesné konstituci jedince (*prakrti*). Známe-li svou konstituci, můžeme vybírat vhodné potraviny, které posilují rovnováhu. Volba potravin je velmi důležitá, ale o zdraví rozhoduje též kombinace potravin (určité potraviny se nedoporučuje jíst společně, např. mléko a ryby, ovoce s jinými potravinami atd.), doba, kdy jíme (hlavní jídlo dne má být mezi 11.–13. hodinou, kdy je nejsilnější trávení – *agni*) a způsob, jakým přistupujeme k jídlu (pomalu žvýkat, jíst v klidu s koncentrací na jídlo). Co se týká množství jídla, ájurvéda doporučuje naplnit třetinu žaludku potravou, třetinu tekutinami a třetinu ponechat prázdnou. Po jídle se vyhněte cvičení. Nejvhodnější relaxací je ulehnutí na levý bok s následující krátkou procházkou.

pasu, připomínající tuhý bič). Paralelně pokračuje trénink boje beze zbraně spolu s dýchací a meditační technikou. Důležitým a tajným učením je *marmam*, studium tělesných bodů, které vedou při zásahu k paralýze nebo smrti či se naopak využívají k léčení nemocí a hojení ran.

Hinduismus, neoddělitelně svázaný s kalarippajattu, se projevuje v oblasti duchovní, kdy bojovník čerpá odvalu a mentální sílu od bojovných bohů (Ráma, Višnu, Garuda), učí se od nich dokonalosti a posvátným technikám (např. *aparádžita* – umění nikdy neselhat). Fyzicky se řada poloh a postavení těla zakládá na pozicích a pohybech nejrůznějších zvířat jižní Asie jako je kupříkladu ještěrka, slon, divoké prase, kohout, had, ryba, kuň, které mají také svůj symbolický význam.

Kalarippajattu stejně jako většina východních bojových směrů není určen k útoku, nýbrž k sebeobraně. Do detailu propracované učení buduje osobnost i charakter člověka, jeho vytrvalost, disciplínu i pokoru. Ovlivňuje zároveň tělesné i duševní zdraví a rozvíjí postřeh a inteligenci. Filozofie kalarippajattu provází studenta a bojovníka po celý život. V dětství se zaměřuje především na fyzické cvičení, v dospělosti a ve stáří se poznatky prohlubují a člověk směřuje k duchovnímu růstu a moudrosti. Jeho učení a růst nikde nekončí.

## Ájurvédská medicína – cesta k dlouhověkosti

Ájurvéda (*ájuh* = dlouhověkost, *véda* = věda), to znamená věda o životě, je komplexní medicínský holistický systém. Z principů ájurvédy vycházejí například čínská nebo západní medicína. Principy ájurvédy, vycházející z neměnných přírodních zákonitostí, vnímali ršiové (žreci) intuicí a v meditaci a své poznatky předávali ústně svým žákům. *Atharvavéda*, jedna ze čtyř védských knih, rozděluje ájurvédský léčebný systém již 1500 let př. Kr. do osmi oborů: interní medicínu, soudní lékařství, ušní, nosní a krční (otorinolaryngologii) a oční, chirurgii, psychiatrii, dětské lékařství, *rasájanu* (omlazování organismu) a gynekologii. Naše znalosti ájurvédy vycházejí z knih napsaných v podobě krátkých slok, zvaných sútry, zachovaných z části na dosud zachovalých palmových listech: *Čarakasanhita* (?80–180 n. l.), *Aštángahrdajasanhita* (?610–850 n. l.), obě knihy popisující interní lékařství a chirurgii a *Sušrutasanhita* (kol. 300 n. l.), věnující se zejména chirurgii. (*Sanhita* značí kompendium, souhrn.)

Ájurvéda je součástí védské filozofie, nejstaršího vědění na zemi. Obsahuje v sobě šest filozofických systémů, mimo jiné jógu a buddhismus. Každý lidský život má svůj karmicky určený účel, kterého můžeme dosáhnout zaměřením na čtyři hlavní cíle lidské existence (*purušártha*):

1. *dharm*a, tj. najít svůj cíl života, o který bychom měli usilovat,
2. *artha*, potřeba dostatečného materiálního zabezpečení,
3. *káma*, pozitivní energie, relaxace, odpočinek a zábava a
4. *mókša*, osvobození. Mókša znamená zbavit se závislosti na materiálních věcech a zabývat se duchovní podstatou. Ke splnění těchto cílů musíme být zdraví.

### Principy ájurvédy

Hlavním principem ájurvédy je život v souladu s vlastní konstitucí a přírodními zákony. Žít v souladu s Přírodou je v podstatě jedinou možností, jak můžeme zůstat zdraví. Ájurvéda, preventivní i léčebný systém, se zabývá celou osobností člověka, jeho tělem, myslí i duchem. Nezaměřuje se na potlačování příznaků jako západní medicína, ale hledá a léčí příčinu nemocí. Unikátní je také ájurvédská detoxikace a regenerace organismu, zvaná *pañčakarma*. Podle konstituce, rasy a klimatických podmínek doporučuje individuálně založenou stravu, cvičení a celkovou životosprávu. Uznávání individuálních odlišností a individuální přístup k prevenci a léčbě je jedním z unikátních rysů ájurvédské medicíny. Cílem ájurvédy je zachování rovnováhy v těle, nejdůležitější podmínky zdraví.

Historické zkrřížení osudů obou zemí v evropské krizi, jež otevřela cestu ke světovému válečnému požáru, ovlivnilo nejen politiky, ale celou tehdejší generaci Indů a nadlouho upevnilo vzájemné přátelství. Projevovalo se to i po obsazení zbytku Československa a také za války, kdy přímé styky byly zcela znemožněny.

Ihned po válce byly obnoveny styky s Orientálním ústavem, jehož ředitelem se stal indolog Lesný, a Společností pro kulturní styky s Orientem (D. Néhrú, S. Rádhákrišnan, M. Gangulí, Udaj a Amala Šankarovi aj.) a do Prahy znovu začali přijíždět Indové. Mezi prvními byli účastníci Světového sjezdu studentstva 17. 11. 1945, novinář Čaman Lál, delegace na zasedání pražské centrály Mezinárodního studentského svazu nebo návštěvníci světového festivalu mládeže (1947).

Současné Sdružení přátel Indie je přímým pokračovatelem nejlepších tradic česko-indické vzájemnosti rozvíjených Indickým sdružením a dále pěstovaných Indickou sekci Společnosti pro kulturní a hospodářské styky s Orientem, založené v r. 1945, a Čs.-indickou společností založenou v r. 1969. Klade si za cíl zejména šířit znalosti o Indii v české veřejnosti, podporovat osobní poznávání obou zemí, navazovat přátelské styky s indickými návštěvníky a Indy žijícími v ČR a napomáhat uspokojování zájmu o naši zemi v Indii. Sedmdesátiletá historie sdružení nás zavazuje k tomu, abychom odkaz jeho zakladatelů naplňovali v zájmu obou národů co nejlépe.

*Přípraveno s využitím materiálů dr. Miloslava Krásy*

***Slavnostní večer v rámci oslav 70. výročí založení Sdružení přátel Indie  
se uskuteční dne 1. prosince 2004 ve 20,00 hod. v Kulturním centru  
Nostický palác, Maltézské nám. 1, Praha 1***

***Kulturní program: klasický indický tanec bharatanátjam***

**Mezinárodní konference „Jóga v denním životě: Světový mírový summit a poselství Mahátmy Gándhího“**

**Dne 31. října 2004 se v brněnské Městské hale Vodova uskutečnila jednodenní mezinárodní konference „Jóga v denním životě: Světový mírový summit a poselství Mahátmy Gándhího“, kterou uspořádal International Sri Deep Madhavananda Ashram Fellowship spolu s Českým svazem Jóga v denním životě a se Sdružením přátel Indie. Jednání konference slavnostně zahájil velvyslanec Indické republiky v ČR Jeho Excelence P. S. Rághavan, jehož projev v mírně zkráceném znění přetiskujeme:**

Svámí Mahéšvaránando, význační duchovní a náboženští představitelé, excelence, dámy a pánové,

ve světě toho již bylo o józe řečeno hodně. Je zde mnoho mylných názorů na její podstatu, na to, jak může či nemůže působit a také na náboženské souvislosti jógy. Myslím, že je nezbytné pochopit, že jóga **není** ani náboženstvím, ani čímsi, co by bylo s jakýmkoli náboženstvím v rozporu. Jejím hlavním zdrojem je filozofie trvající na tom, že duchovní rozvoj člověka, jeho uskutečnění sebe sama či Boha a jeho fyzický rozvoj jsou neoddělitelně propojeny ve společnou strukturu zdraví a duševní pohody. Cvičení jógy se vyvíjelo léta jako odpověď na měnící se prostředí a podle potřeb moderní civilizace. Zatímco tisíce a tisíce cvičenců jógy oceňovaly její přínos k duchovnímu rozvoji, tisíce vědců a lékařů rozpoznaly i její pozitivní přínosy pro fyzické

zdraví. V dnešním světě, kde jsme neustále vystavováni stresům a útrapám ničivého pracovního vypětí, zmítání nejistotami a konflikty a trýznění morálními dilematy a ideologickými pochybami, jóga nabízí zklidňující tonikum fyzické zdatnosti, vnitřního klidu a duchovní útěchy.

Chtěl bych též zmínit, že si dnes také připomínáme 20. výročí odchodu paní Indiry Gándhiové, velké indické vlastenky a neúnavné bojovnice za mezinárodní mír, která řídila osudy indické vnitrostátní i zahraniční politiky po dobu téměř dvou desetiletí skrze nejbouřlivější léta studené války. Byla sražena kulkami teroristů dne 31. října 1984. Nelehký střet Indie s terorismem lze tedy datovat již do tohoto období. Jen tak mimochodem – je obecně rozšířen názor, že vrozené vlastnosti paní Gándhiové jako neobyčejná fyzická vytrvalost, vysoká schopnost soustředění a nesmírná mentální síla byly mimořádně zesíleny právě jejím pravidelným cvičením jógy.

Zmínka o terorismu mne přivádí k hlavnímu tématu dnešního Summitu, k poselství Mahátmy Gándhího a jeho významu pro mír v dnešním světě. Uplynulo již téměř sto let od doby, kdy Mahátma Gándhí navrhl, vynalezl a zdokonalil mocné politické nástroje, které zmobilizovaly miliony prostých Indů a zformovaly je do jedinečného národněosvobozeneckého hnutí, které nakonec zdolalo vládu mocného koloniálního impéria. Tyto dva nástroje byly *satja* a *ahinsa* – pravda a nenásilí. Filozofie Mahátmy Gándhího učinila nenásilí symbolem odvahy, nikoli zbabělosti. Hlásala bojovat láskou, nikoli zbraněmi. Nahrazovala fyzickou sílu donucování morální silou přesvědčování. Vážila si soužití rozdílných kultur a náboženství, aniž by se snažila o rozředění jejich apelu k jejich dědicům a přívržencům. Mahátma Gándhí oživil a novým významem obdařil zásadu starověké Indie že „Pravda je jen jedna, jen moudří ji odlišně vykládají“ - *Ékam sat, vipráh bahudhá vadanti*.

Univerzální platnost této zásady je i hlavním argumentem pro přetrvávající význam Gándhího poselství. Tuto skutečnost prokázali v různých dobách a různých společnostech takoví veřejní činitelé jako Martin Luther King a Nelson Mandela.

Světový řád tohoto tisíciletí je charakterizován pokrokem demokracie, technologickou revolucí a neúprosným náparem globalizace. Náš budoucí svět bude také tvarován postupem proti mezinárodnímu terorismu, náboženskému extremismu a etnické nenávisti.

Máme deficit demokracie v zemích, které se dosud nenaučily důležitosti respektu k odlišným hlediskům a k pluralismu kultur. Nespojité rozdělení vzniklo z našeho opomenutí spravedlivě se rozdělit o výhody nových technologií. V mnoha rozvíjejících se zemích podpora veřejnosti vůči rychlé liberalizaci ochabuje, protože v našem nadšení pro překotnou globalizaci občas zapomínáme na slitování s těmi, které nechává za sebou.

Mezinárodní terorismus pozvedá svou ohavnou hlavu, protože bigotnost tak hledá způsob, jak zničit toleranci. Není to jen shoda okolností, že jeho terčem jsou demokracie. Využívá svobod demokracií a otevřenosti jejich společností, aby napadal jejich lid. Budeme-li se chtít účinně vypořádat s mezinárodním terorismem, budou muset jednat všechny demokracie ve shodě a sdílet informace. Budou si muset bez omezení vyměňovat poznatky zpravodajských služeb a jednat s pevným přesvědčením, že jsou všechny ve společné bitvě proti společnému nepříteli.

Krvavé konflikty a zavilá etnická, náboženská a kmenová nepřátelství nám také připomínají, že poselství vzájemné harmonie do některých oblastí světa zatím teprve proniká.

Spojené národy byly vytvořeny na základě pevného idealistického přesvědčení, že mezinárodní společenství může společným úsilím zajistit triumf života nad krveproléváním, míru nad válkou a umožnit lidským bytostem žít ve vzájemné harmonii a v harmonii s přírodou. V nedávných letech však nebyla Organizace spojených národů schopná žít dle záměrů svých zakladatelů, protože její rozhodovací mechanismus neodrážel skutečné aspirace jejich kolektivních členů.

S těmito zásadními otázkami se musíme vypořádat, pokud máme posílit čtyři životně důležité pilíře, o které se musí opírat silný a stabilní svět – mír, bezpečnost, udržitelný rozvoj a etické hodnoty. Základy, které poskytnou výživu těmto pilířům, jsou mírové soužití a vzájemné

diskuse, tolerance, soucit a upřednostnění dialogu před ničením. Tyto základy shrnují nejvlastnější podstatu politického odkazu Mahátmy Gándhího. Jeho dědictví nás nabádá k odehnání pesimismu a pasivity, k přetvoření cynismu v idealismus, k nahrazení politiky osobního prospěchu politikou přesvědčení a k záměně jednostranné honby za ekonomickým růstem za podporu růstu spojeného se sociální spravedlností.

## Kalarippajattu – „Když se oči stanou tělem“

**Koncem listopadu t.r. do Prahy zavítá ojedinělá choreografie prastarého indického bojového umění kalarippajattu a klasického tance bharatanátjam. Belgická škola Vallabhata Kalari Brussels, která se představí ve spolupráci s tanečnicí Sangítou Šrěsthovou, je jediným existujícím oficiálním zastoupením Indického institutu bojového umění kalarippajattu a mezi jejich žáky patří také světoznámá skupina Ultima Vez. Autentické představení Koncert zbraní, jež se koná 30. 11. 2004 ve 20,00 hod. v Divadle ABC, vzniklo na základě spolupráce s institutem Vallabhata Kalari Sangam v jihoindické Kérale.**

Jedno z nejstarších bojových umění kalarippajattu pochází z jižní Indie, z oblasti dnešního státu Kérala. První dokument o existenci tohoto systému pochází z 12. století, skutečné stáří se však odhaduje až na 3 000 let. Řada bojových a meditačních technik a principů kalarippajattu se objevuje už v prastarých klasických hinduistických a ájurvédských textech. Jeho praktiky jsou přímo svázány s původním indickým učením o boji (*dhanurvéda*) a o medicíně (*ájurvéda*). Hlavními elementy je tělesný trénink, boj se zbraní i beze zbraně, dýchací cvičení, vyšší formy meditace a specifická zdravotní péče.

Techniky kalarippajattu vytvářely generace guruů staré Indie. Za prvního představitele a zakladatele uceleného systému se považuje Parašuráma. Oficiálně zavedl tzv. *gurukkal*, předávání tradice z generace na generaci a z učitele na žáka, které se praktikuje dodnes. I přesto, že je kalarippajattu přímo svázáno s kastovní hierarchií hinduismu, zůstává přístupné a otevřené žákům obou pohlaví a všech náboženských vyznání i původu.

Slovo *kalari* pochází z malajálámštiny (jazyka Kéraly) a znamená „bojiště“. Používá se také pro název místa, kde se kalarippajattu cvičí a praktikuje. Kalari v minulosti představoval rovněž posvátné místo, kde sídlil ochranný bůh či bohyně. Toto místo a jejich stavba měla pevná pravidla. Například vchod musel mířit na východ, podlaha měla dané přesné rozměry do stran i do hloubky země, stěny musely mít určitou tloušťku i výšku. *Pajattu* se překládá jako trénink či praktika cvičení, jež se pro studenta/bojovníka stává každodenní zvyklostí. Spojení lze nalézt také v sanskrtu ve slově *khalúrika* znamenající „místo, kde se cvičí se zbraní“. Kombinace fyzického cvičení a práce se zbraní v rámci systému kalari se nazývá kalarippajattu. Specifický styl tohoto bojového umění je ovlivněn kulturou a zeměpisným i historickým pozadím. Členitá a kopcovitá krajina Kéraly plná džunglí vyžadovala co nejlehčí výzbroj, rychlost a hbitost a byla vhodná spíše pro menší skupiny bojovníků nežli početný kontingent armády. V jižní Indii existují desítky různých interpretací. Obecně se dělí geograficky na severní a jižní Kéralu. Všechny směry se však v základech shodují.

Kalarippajattu se tradičně učí od raného dětství. Začíná se základním tělesným cvičením *meippajattu*, které se kombinuje s celkovou tělesnou masáží různými oleji. Toho několikaleté stádium má za úkol připravit tělo k budoucím bojovým praktikám. Jakmile je tělo nachystané, přistupuje student k první zbraní, již je dlouhá tyč. Při práci s každou zbraní probíhá nejprve rituální individuální cvičení a teprve po něm následuje boj s protivníkem. Dalšími stádii boje se zbraní je krátká tyč, krátký nůž, meč se štítem a bez štítu, zahnutý dlouhý nůž, palcát, oštěp a tzv. „pružný meč“ *urumi* (dlouhý meč vyrobený z měkkého pružného kovu, nošený obtočený kolem