

Ajurvéda a povolání



Ajurvéda je věda o životě (Aju – život, Véda – věda). Tato věda přišla na zem skrze klidnou mysl a je tu proto, aby nám ukázala jak prožít život v souladu s přírodou, ve zdravý a v míru.

Každá lidská bytost je jedinečná a ojedinělá, proto Ajurvéda přistupuje k jednotlivci vždy konkrétně a vychází z poznání a porozumění. Je to především porozumění a vcítění se do konkrétní bytosti.

V našem životě většinu času strávíme v zaměstnání. Pět dní v týdnu věnujeme našemu povolání 1/3 z celého dne, 2/3 dne se věnujeme spánku a 3/3 dne nám zůstává pro naše záliby, vzdělání a osobní růst. Dle vlastní zkušenosti vím, že již ze zmíněné 3/3 dne je potřebné odečíst čas, který strávíme cestováním z našeho domova do zaměstnání a naopak. A ne vždy můžeme opustit zaměstnání přesně po odpracovaných 8 hodinách, ale až po vykonání práce pro daný den (tzv. přesčasy). Tedy čas pro naše osobní volno, vzdělání a osobní růst se tímto zkracuje.

Pět dní v týdnu se věnujeme našemu povolání a proto výběr daného povolání, jeho prostředí ve kterém pracujeme a způsob jakým dané povolání provádíme ovlivňuje značně náš život po zdravotní stránce, mentální i psychické.

Ajurvéda nás také učí jak má člověk žít neporuchový život, neboli žít život podle zásad jemu určených.

V Ajurvédě se toto nazývá Svasthi Vrithja (Svast- zdravý, Vrithja – kruh). Při dodržování Svasthi Vrithja se náš život stane zdravým životem – tedy neporuchovým. Ovšem dnes žijeme jinak než je dáno lidskému tělu a naše povolání ve kterém trávíme většinu svého času nám někdy neumožňuje tyto zásady pro zdravý život dodržovat. Proto bychom se tedy měli SNAŽIT k Svasthi Vrithja co nejvíce přiblížit a tím se také přiblížit k zdravému životu a nedostatky vzniklé v povolání vykompenzovat v osobním volnu.

Níže si popíšeme a vysvětlíme dané zásady Svasthi Vrithja.

Zásady pro neporuchový život jsou :

1) Ranní vstávání

Ajurveda říká, že vstávat by měl člověk z postele před východem slunce a pokud v době východu slunce jsme venku a přijímáme účinky vycházejícího slunce, všechny naše smysly se probudí a do těla vstoupí pocit spokojenosti, blaženosti, klidu a míru. Cítíme harmonii s přírodou. Vstávat před východem slunce je přirozené. Člověk by měl mít 7 hodin nepřerušovaného spánku denně, aby byl zdravý. Tedy pokud vstáváme před východem slunce měli bychom také večer jít brzy spát.

2) Vyprazdňování těla

V Ajurvédě se velice dbá na pravidelné vyprazdňování těla. Tato potřeba je takové volání přírody. Potřeba močení, potřeba velké stolice, potřeba jíst a potřeba spát jsou podle Ajurvédy přírodní potřeby, které bychom neměli nikdy potlačovat.

První vyprazdňování těla by mělo být hned po probuzení. Tak je to dle ajurvédy přirozené.

3) **Ranní očista**

Neboli ranní hygiena - spočívá dle Ajurvédy v čištění nosu, uší, očí, zubů, jazyka a dutiny ústní. Tato ranní očista se poněkud liší od naší zaběhnuté ranní hygieny. Podle Ajurvédy probíhá čištění velice důkladně například pro nás nezvyklé čištění nosu. K tomuto se používá lóta – což je malá konvička z mědi do které se nalije vlažná voda s trochou soli. Z konvičky pak vyplachujeme střídavě pravou nosní dírku a vzápětí levou nosní dírku (blíže popsanou techniku tohoto čištění najdeme v odborných knihách Ajurvédy). Další od našeho běžného čištění odlišná je očista jazyka a dutiny ústní. Jazyk se očišťuje speciálním škrabátkem, které neporuší přirozený povlak na jazyku, ale seškrábe vše škodlivé. Čištění dutiny ústní se provádí tzv. kloktáním a to většinou směsí sezamového oleje s kurkumou používá se pokud je povlak jazyka bílý nebo černou solí používá se pokud je povlak jazyka zarudlý.

4) **Ranní rozhýbání těla**

Ranní cvičení je nejlépe provádět venku na čerstvém vzduchu, nebo alespoň u otevřeného okna. Velmi dobře působí na náš organismus ranní soubor cviků z jogy zvaný Pozdrav slunci.

5) **Snídaně**

Podle Ajurvédy by měla ranní strava lehká, lehce stravitelná pro tělo . V ajurvédě se připravují teplé snídaně většinou kaše, placky, čaj z bylin.

6) **Mentální probuzení**

Neboli zprovoznění našeho duchovního života. Ajurvéda doporučuje ranní meditaci – sezení v klidné poloze se zavřenýma očima a čistou myslí neboli zastavit chod svých myšlenek. Zůstat po nějakou dobu v tichu a klidu jen sám se sebou. Toto mentální probuzení může být i formou modlitby. Je dobré při tom pobýt u zapálené svíčky či lampičky.

7) **V poledne oběd**

V tuto dobu jsou připraveny v těle trávicí šťávy neboli trávicí oheň. Proto je dobré v tuto dobu pozřít jídlo, bude co neefektivněji spotřebováno. Podle Ajurvédy bychom měli zaplnit náš žaludek ze 2/3 jeho obsahu. Zaplnění do 2/3 žaludku poznáme jednoduše tak, že pokud máme po jídle stále hlad, nenaplnili jsme dostatečně tyto 2/3 žaludku. Podle Ajurvédy, pokud jsme snědli více než určené 2/3 měli bychom vykonávat po jídle jen lehké aktivity. Základním pravidlem pro jídlo v Ajurvédě je, že by se člověk po jídle měl cítit lehký a spokojený. Jídlo bysme měli jíst v klidu a v klidné atmosféře.

8) **Klíla**

Po obědě jde energie z jídla do těla a tu musíme spotřebovat (spálit oběd), nebo se nám nespotřebovaná energie usadí v těle v podobě tuků. Tedy v odpoledních hodinách je vhodné věnovat se aktivnímu odpočinku například sportu.

9) **Večerní vyprazdňování**

Toto vyprazdňování by mělo být před časem večere.

10) Večeře

Podle Ajurvédy by měla být lehká. Večerní jídlo by mělo být pozřeno nejpozději při západu slunce. Po konzumaci večerního jídla nejdeme 3 hodiny spát, aby se jídlo v našem těle do spánku spotřebovalo. Tyto 3 hodiny věnujeme tělu a duši takzvaný Satsank (povídání s jinými lidmi, vyprávění a poučení, vzdělávání a rozvíjení naší osoby).

11) Večerní hygiena

Spočívá v mytí těla, vlasů, čištění zubů a jazyka.

12) Spánek

Spánek by měl být plnohodnotný tedy nepřerušovaný. Ajurvéda říká, že by měl být dlouhý 7 hodin a uléhat do postele by se nemělo po desáté hodině večerní. Před spaním je vhodné danou místnost vyvětrat. Velice dobré pro tělo je spát na zemi a bez polštáře. Takto spící člověk se vždy probudí bez jakýchkoliv problémů před východem slunce, totiž spaní na zemi sebou nenese pohodlí postele a teplé přikrývky, tudíž po probuzení nemáme sklony k rannímu lenošení pod teplou peřinkou.

Toto vše jsou zásady Svasthi Vrithja při jejichž dodržování nám vznikne neporuchový – zdravý život, ovšem jak již bylo zmíněno výše, někdy nám naše okolí, naše povolání nedovolují tyto všechny zásady dodržovat, proto alespoň snaha o změnu a přiblížení se k těmto zásadám Svasthi Vrithja je velice tělu prospěšné.

Zdravý člověk nezávisí jen na jedné věci, je to součet spousty věcí a aspektů dohromady. Jedním z dalších takových aspektů je DHARMA, která ovlivňuje velice náš život. DHARMA je povinnost vůči danému prostoru. Danému prostoru ve kterém se právě nacházíme.

Během dne se naše Dharma mění, tak jak se mění prostor kolem nás.

Například ráno je žena manželkou a matkou, v práci sekretářkou, odpoledne při nákupu zákaznicí, řidičkou, na návštěvě u svých rodičů dcerou a po návratu domů se stává opět manželkou a matkou. Dharma jedné ženy se během dne několikrát změní podle toho v jakém prostoru se právě nachází. Když opustíme určitý prostor končí s tím i Dharma spojená s tímto prostorem. Žena, která je zaměstnána jako učitelka po opuštění budovy školy již není učitelkou a neměla by tudíž mít učitelské sklony doma, ale naopak tuto roli opustit a převzít doma roli – Dharmu – manželky a matky.

Je velice důležité pro klid mysli, abychom Dharmu pro daný prostor pochopili, naučili se jí správně využívat a v případě opuštění daného prostoru uměli opustit i Dharmu tohoto prostoru a převzít Dharmu nového prostoru.

Další velice důležitý aspekt z pohledu Ajurvédy pro náš život je i způsob našeho dechu, tedy kvalita a kvantita našeho nádechu a výdechu.

Ve většině případů máme sklony k tomu dýchat horní částí hrudníku, ovšem takovýto dech je velice krátký a málokapacitní oproti tomu dýchání do břicha (nádech začíná v břiše, přesouvá se do hrudníku poté naplníme hrudník až po klíční kosti a přichází výdech. Který trvá déle nádech) je dlouhé a pomalé a na náš organismus příznivé. Zkusme v paměti zapátrat jak dýcháme když jsme rozčilení, v tomto stavu dýcháme krátce a rychle a naopak pokud jsme ve velmi dobré náladě a odpočíváme náš dech je pomalý a dlouhý.

Pokud je náš dech rychlý a krátký vyvolává v nás únavu, strach, bolesti v hrudi. Tyto příznaky jsou spojeny s takovýmto dechem z důvodu nedostatku kyslíku v těle, který v našem těle vzniká při krátkém a rychlém dechu.

Naopak při dlouhém a pomalém dechu přichází do těla více kyslíku a stoupá naše soustředěnost, spokojenost a radost.

Lidé kteří vykonávají své povolání venku v přírodě jako například lesník – dřevař, dostávají při svém dechu do těla dostatečné množství kyslíku, čerstvý vzduch je všude kolem nich, nemají kolem sebe žádný uzavřený a omezený prostor pro dýchání. Naše povolání, ale nebývají ve většině případů pod širým nebem s dostatečným množstvím čerstvého vzduchu kolem nás.

Příkladem takového povolání v omezeném prostoru s omezeným přísunem nového kyslíku je povolání letušky. Letuška, která celý pracovní den stráví na nohou v uzavřeném prostoru bez možnosti přísunu nového, čistého vzduchu bude nejspíše časem trpět otoky nohou, kotníků, mohou se u ní objevit i křeče do nohou.

Když není dostatečný přísun kyslíku do těla, dostavuje se jako první příznak oslabení nohou.

V uzavřeném a málo větraném prostoru se vykonávají i jiná povolání například prodavačka v obchodním centru, kancelářští pracovníci v nových vysokých klimatizovaných budovách. Pokud pracujeme v centrálně klimatizovaném prostředí vystavujeme své tělo nepříznivým vlivům, které jsou s klimatizací spojeny. Pokud pomineme, že vzduch který z klimatizace vychází nemá vůni čerstvého vánku, tak nám také může způsobit různé alergické reakce. Nejčastější alergické reakce jsou pálení očí, pocit ucpaného nosu, sucho v hrdle, špatné dýchání – lehké astma. Pracovníci, kteří docházejí do takového povolání jsou také více náchylní na nachlazení. Pokud totiž tráví v uměle udržované teplotě celý den a pak vyjdou z budovy ven na čerstvý vzduch, který bývá rozdílný oproti klimatizaci snadno může tento teplotní rozdíl narušit váš imunitní systém.

Také pracovníci kteří vykonávají povolání v hotelové kuchyni tráví svůj pracovní den v podzemí bez oken jen v doprovodu klimatizace.

Jedno z dalších povolání, které je spojeno s kvalitou přijímaného kyslíku do těla, je povolání spojené s prašným prostředím.

Tito lidé jsou vystaveni po celou pracovní dobu prašnému, nečistému ovzduší.

Příkladem takovýchto povolání jsou horníci v dolech – u tohoto povolání je také velice postižen zrak a to z důvodu práce v podzemí, kde po celý den je jen umělé světlo, dále lakýrníci aut- kteří vdechují broušený lak z aut a následně vdechují částičky rozprášené z lakování, dále pracovníci v lihovaru – tito pracovníci po celou pracovní dobu nadechují výpary lihu, který neblaze ovlivňuje také jejich psychiku.

Tito lidé jsou vystaveni po celou pracovní dobu prašnému, nečistému a negativní látkou prosycenému ovzduší. U těchto pracovníků lze předpokládat potíže s dýchacím ústrojím, bolestmi hlavy, špatným okysličením těla – což může vyvolat velkou únavu celého těla tzv .vyčerpání organismu.

Tato všechna povolání ovlivňují velice negativně náš přirozený způsob dechu a proto je velice příznivé pro jejich tělo dopřát si v době volna pobyt v přírodě, pobyt na čerstvém svěžím vzduchu, provádět tzv.aktivní odpočinek neboli rekreační sport, cvičit jogu a dechová cvičení.

Jiná povolání nás zase nutí používat stále tytéž polohy, pohyby těla a tyto pozice stále se opakující pak ovlivňují naše tělo, naše zdravý.

Příkladem může být povolání spojená s prací na PC u kterého se sedí u stolu. Tito lidé mají společné neduhy těla. Při neustálém koukání z blízkosti do PC monitoru se jejich zrak oslabuje, téměř všichni se shodují na bolestech zad, cítí bolest v zápěstí, tato bolest vzniká při neustálém používání myši (ruka je při držení myši stále ve stejné nepřírozené pozici).

Pro taková povolání je vhodné chodit do přírody, hledět do dálky a do zeleně a to dlouhý čas, nejlépe tolik času kolik času hledíme do PC monitoru.

Další povolání, které vyžaduje neměnnou polohu těla je řidič z povolání. Takový řidič sedí stále ve stejné poloze – nohy na šlapkách, ruce natažené na volant, omezený pohyb krční páteře. Tím, že řidič sedí ve stejné poloze několik hodin má vliv na proudění krve v jeho nohou, lépe řečeno toto proudění je sezením omezeno, lze tedy předpokládat bolesti v nohou, křeče v lýtkách. Ze stále natažených rukou na volant mohou řidiče ve většině případů bolet záda – okolí kolem lopatek. Omezený pohyb krku řidiči nejspíše způsobí problémy s krční páteří.

K těmto povoláním je vhodné zařadit do svého osobního volna pohyb a protahovací cviky, účinné cviky najdeme v joze nebo ajurjoze.

A pokud bychom potřebovali napravit neduhy těla rychle je dobré navštívit masérnu se Snehan masáží.

Některá povolání si vyžadají i fyzickou zátěž na naše tělo, příkladem může být kuchařka, která celý pracovní čas stráví na nohou, nosí a přenáší velké těžké hrnce a je v neustálém časovém presu. Dají se předpokládat bolesti nohou, zad a z důvodu časového presu nevzniká čas na pravidelné vyprazdňování a tak lze také předpokládat bolesti hlavy. V osobním volnu je dobré si dopřát odpočinek, relaxovat, věnovat se svému tělu, dopřát si aroma koupel a klid.

Fyzickou zátěž vyžaduje i povolání zedníka, který celý den pracuje manuálně a k výkonu svého povolání používá zdatnost celého svého těla. Lze tedy předpokládat, že takové povolání vyvolá bolesti celého těla- bolest v mezilopatkové části od nošení pytlů, házení materiálu lopatou, nošení a přenášení cihel, ztuhlost nohou od velké zátěže, velice v pohybu jsou i břišní svaly a v neposlední řadě ruce. Povolání zedníka je zátěží i na imunitní systém – jeho práce spočívá v přízni i nepřízni počasí (prudké slunce, déšť, vítr, mráz...)

Toto povolání vyžaduje velice fyzickou zdatnost těla. Je tedy dobré v době volna odpočívat, věnovat se svému tělu – teplé zábaly na klouby, promazávat kůži olejem, cvičit uvolňující cviky nebo zajít na Snehan masáž s případnou ztuhlostí svalů.

Obdobnou zátěž svému tělu nakládá i povolání truhláře na pile, lesníka, zemědělce. Při povolání která vyžadují fyzickou zátěž je nutné tělu dodávat kvalitní a výživově hodnotnou stravu, jinak řečeno doplnit vydanou energii do těla.

I hlučnost prostředí našeho povolání má na naše tělo veliký vliv.

Příkladem mohu uvést povolání učitelky na základní škole. Toto povolání spočívá v často stálém hluku (je vědecky prokázáno, že žáci na ZŠ vyprodukují hluk svými hlasivkami v decibelech srovnatelný při startu letadla). Při tomto povolání trpí sluch i nervová soustava dané učitelky. U takového povolání se dá předpokládat, že sluch bude časem oslaben, objeví se bolesti hlavy. Také se dá předpokládat špatné trávení, poruchy trávení a to z důvodu neklidu při jídle, které probíhá ve společné jídelně se žáky a tudíž opět v hluku a neklidu. V osobním volnu je tedy vhodné vyhýbat se hlučnému prostředí a naopak vyhledávat ticho, klid. Velmi příznivě působí

meditace, protahovací cviky v jaze, trávení volného času v přírodě, poslouchání klidné relaxační hudby, aroma koupel a zklidňující bylinky.

Také se velice často poslední dobou vyskytují tzv. hektická povolání. Jsou to například obchodní zástupci, pojišťovací agenti, burzovní makléři, makléři v realitách, inzertní obchodníci, reklamní agenti, novináři, majitelé firem.

Blíže popsané jedno z těchto uvedených povolání nám přiblíží pohled na popis práce takového povolání, tedy příkladem za všechny uvedu realitního makléře.

Jeho povolání vyžaduje, aby byl neustále na telefonu (i v osobním volnu), jednal s lidmi, jezdil autem z místa na místo a stíhal dané schůzky v čas, stíhal připravovat smlouvy klientům v daný termín, z důvodu večerních prohlídek nemovitostí zůstával v práci dlouho do večera, v případě potřeby pracoval i o víkendech.

Při výkonu tohoto povolání vzniká časový neklid, tedy makléř nemá čas na pravidelnou stravu – většinou jí tzv.za pochodu, jídlo zakoupené v rychlém občerstvení, pravidelné vyprazdňování – z důvodu časového presu, své přirozené potřeby automaticky opomíjí-, nemá klid z důvodu neustálého telefonního kontaktu. Takové povolání vyvolává špatné trávení, potíže s vyprazdňováním (časté zácpy, bolesti v oblasti ledvin), bolesti krční páteře, bolesti hlavy, nervozita.

Toto povolání a jemu podobná porušují veškeré zásady Svasthi Vrithja .

Někteří hektický způsob žití přenášejí i do svého osobního způsobu života a tím se neustále vzdalují od Svasthi Vrithja. Takovýmto lidem se říká „workoholici“ a tito lidé se ve většině případů zastaví až když si jejich tělo řekne „dost a jeho část nebo celé vypne“.

Proto, kdo již má obdobné povolání měl by opravdu dbát na to, aby si v osobním volnu vynahradil vše z pracovních dní.

Je vhodné při takovém povolání v dnech volna zpomalit tempo, chodit do přírody na dlouhé procházky a všímat si při procházce detailů kolem sebe, vhodná je meditace – zklidnění mysli, poslouchat uklidňující hudbu – příjemné jsou tibetské mísy-, zapojit do svého života přírodní vůně – například růže, santal, santalové mýdlo, které obsahuje santalový olej, který se při mytí dostává do kůže a aroma santalu cítíme dlouho po umytí, příjemná a zklidňující je i vůně lotosu.

Na začátku jsem uvedla, že „každá lidská bytost je jedinečná a ojedinělá“

Podle Ajurvědy se tělo skládá z pěti prvků neboli Mahábhút a Mahábhút se v těle projevuje jako Tridoš - Vát, Pít, Kaf a z tridoš vychází konstituce každého jedince kde převládá Vát, pit nebo kaf. Tato konstituce, která je nám daná ovlivňuje způsob našeho žití a také zapříčiňuje naši odlišnost – jedinečnost

Velmi zkráceně např.:

Vát konstituce – hubený, slabý, suchá kůže, roztěkaný

Pít konstituce - hubený, pružný, pečlivý, upravený

Kaf konstituce – plnější postava, síla, pohodový, nepořádný

(více o tridoš konstitucích v odborné literatuře ajurvědy)

Každé povolání má své specifické prostředí, čas a úkol a protože Ajurvěda rozlišuje tři základní konstituce z nichž každá má své specifika, tak i povolání, které vykonáváme bude mít vždy jiný dopad na určitou osobu právě v souvislosti s danou konstitucí.

Jako žena také nemohu opomenout důležitost určitých aspektů, které ovlivňují právě ženy při výkonu povolání.

Ženy by neměly opomíjet v menstruačním období potřeby pro své tělo a psychiku. V tomto období by měla žena trávit čas v klidu, tichu, pohodlí, neměla by zatěžovat tělo fyzickou námahou.

Menstruační období pro ženu je velice důležité z mnoha důvodů a jedním z nich je, že v tomto období se žena zjednodušeně řečeno čistí a všechny nahromaděné negativy se z těla odplavují, z tohoto důvodu také dochází ke změně chování ženy v tomto období (více citlivosti na běžné věci ve svém okolí). Proto tedy musí-li žena v menstruačním období docházet do zaměstnání, měla by ve svém osobním volnu svému tělu dopřát klid, ticho a uvolnění.

V Ajurvédě se říká, že pokud chce mít muž spokojený manželství, vždy ženu v jejím menstruačním období ponechá samotnou.

V dnešní době toto ve většině případů není možné, ale nepodceňujte potřeby svého těla, ale přiblížte se svému tělu v tomto období co nejbližší a naslouchejte jeho potřebám.

Také bych ještě ráda nakonec dodala, že ať už máme jakékoliv povolání, v jakémkoliv prostředí, pokud tuto činnost provádíme soustředěně a s radostí a naše mysl zůstává klidná, pak i náš život bude radostný, klidný a zdravý.

Ajurvéda je duchovní záležitost.

A proto důvěřujete-li Ajurvédě, zkuste do svého života pozvat takzvaného osobního boha. Osobní bůh může být osoba, věc, nebo symbol kterému budete plně a oddaně důvěřovat. Pokud tohoto osobního bůžka požádáte, bude vás všude doprovázet, ochraňovat a vést správným směrem. Tímto bůžkem se pro vás může stát i Dhanvantri – což je jméno boha patřící k Ajurvédě.

S poděkováním k tomuto bohu Dhanvantri ukončuji svou disertační práci na téma „Ajurvéda a povolání“, kterou píšu po studiu 1.ročníku Ajurvédy u učitele Govinda Rajpoota.

J.V.