



„Má cesta k Ájurvédě“

Světlana Hálková

Praha, 2012

Ájurvédská Instituce Dhanvantri, Praha

Jak došlo ke změně mého životního směru, život „před Ájurvédou“... taková malá zpověď

Ještě dříve než začnu vyprávět svůj životní příběh o mé cestě k Ájurvédě, nedá mi, abych nenapsala něco k obrázku na titulní straně, ke kterému mám osobní vztah. Jedná se o fotografii léčivé mandaly od MUDr. Ivety Skálové (malba na hedvábí), která se jmenuje „Ticho věčnosti“ ... probouzení vlastní vůle důvěřující vyšší vůli... Nechávám na sebe i teď působit tuto mandalu a meditovat ještě než začnu, abych v sobě našla dostatek inspirace a vůle propojené s tou univerzální. Obrázek jsem si koupila před pár lety v úžasném esoterickém obchůdku U Džoudyho v Praze a od té doby jsem s ním propojená, kdykoliv si uvědomím potřebu tuto vůli ale i ticho v sobě najít.

Myslím, že osobní příběhy jsou více emocionální pro toho, kdo o nich vypráví, nebo pro toho, koho se nějak osobně dotknou, nastaví zrcadlo, reflektují něco podobného, otevřou něco zastrčeného.

Uvědomila jsem si také, že ať začnu z jakéhokoliv momentu ve svém životě, nebo se na něj podívám z různého úhlu pohledu, vždy tam najdu Ájurvédu. To jsem si však v životě „před Ájurvédou“ ještě neuvědomovala. Potvrdila jsem si tím, že přírodní zákony fungují, i když je neznáme, stále, neměnné v místě ani čase, tak, jak je zaznamenali dávní ájurvédští lékaři a mudrcové.

Rozhodla jsem se, že začnu vyprávění, jak tomu říkám, o svém životě v nevědomé radosti, hojnosti, podléhající naprosto svým smyslům, chutím, vášním, a přáním, nechajíc se smýkat emocemi, o kterých jsem myslela, že jsou pravé, a že mé reakce jsou naprosto legitimní.

Skončila jsem úspěšně Vysokou školu, Fakultu Tělesné výchovy a sportu, pedagogický směr zaměřený na TV a německý jazyk. Školu jsem si velmi užívala, protože jsem byla duchem a srdcem sportovec, v mládí gymnastika, v době vysokoškolské atletika – běh na střední tratě (800 a 1500 m) v pražském klubu Bohemians a jako doplněk běh na lyžích za klub Praga Praha. Tréninky jsem měla téměř každý den, nicméně jsem se za doby hlubokého socialismu díky sportu dostala do kapitalistického zahraničí na atletické závody a zimu jsem trávila ve výborné partě na horách a ještě dostávala „diety“ i vybavení od mého klubu. Do toho spousta akcí ve škole, půlroční stáž v Německu, cyklistická soustředění, pobyt na horách, v létě windsurfing a jachting...tanec na diskotékách, chlupci...hodně nových impulzů a změn, které jsem měla ráda. Peníze jsem neřešila, brigád bylo dostatek a všichni jsme si byli rovni (někteří však rovnější). Studium jsem zvládala celkem dobře díky své silné vůli a zodpovědnosti, nicméně navenek jsem se jevila silnější než jsem, uvnitř bylo strachů dost a dost. Ale zvláštní na tom je, že přestože jsem věci cítila kolikrát jako příliš velkou výzvu, vždy jsem do všeho

šla naplno. Poměrně rychle jsem se učila novým věcem a pokud jsem došla do uspokojivé úrovně, nepokračovala jsem ale vrhla se na něco jiného. Takový přelétavý motýl se širokým spektrem rozletu (je úsměvné, že má klientka – starší dáma mi nedávno darovala stříbrnou brož motýla, prý jí tak připadám). I se vztahy to bylo stejné. Tato proměnlivost ostatně provázela další můj život (zasvěcencům bude zřejmě už jasné, jaké dóši u mě převládají...).



Mé šťastné období pokračovalo i po vysoké škole, v posledním ročníku jsem se seznámila na horách s mužem o 9 let starším, velmi charismatickým a úspěšným, dobrodruhem, lyžařem, vizionářem s podnikatelským duchem, který se mi na první pohled okamžitě zalíbil (kamarádce jsem říkala: „To je ON“), a i když jsme se v době zmíněného víkendu bavili velmi nevázaně i nezávazně, protože jsem tam byla s jiným mužem, osud tomu chtěl a my jsme se po pár měsících náhodně potkali v tramvaji a zájem byl oboustranný. Ten muž mě totálně polapil, mou svobodnou duši svázal na 12 let a já zažila spoustu nádherných ale i krutých chvil. Vedle něj jsem se naučila, jak žít život naplno. Milovala jsem ho i obdivovala, měl spoustu zajímavých přátel z podnikatelských, sportovních i uměleckých kruhů, tak jsem sebou nechala manipulovat a dominovat svůj vlastní život. Porodila jsem syna, začala pracovat a nechala se přemluvit, že mám podnikat s ním, přestože už v té době jsem měla lukrativní zaměstnání u německého developera a investora. Chtěl mě mít stále na blízku, držel mě finančně velmi zkrátka, abych na něm byla závislá, i když jsem hodně pracovala (řídila jsem realitní kancelář o 12 lidech) – taková „zlatá klec“. Hodně jsme cestovali, poznávali velkoměsta, hory na lyžích, kam jsme se nechali vypravit vrtulníkem a pak jsme sjížděli divoké svahy, moře na jachtě či katamaránu, kde jsme byli několikrát při bouři blízko ztroskotání při osmi-metrových vlnách, spousta lobbingu ve „VIP“ kruzích... Koupili jsme a zrekonstruovali dům a já propadla depresím. Došlo to tak daleko, že jsem cítila, že žiju život někoho jiného, a i když zajímavý, stejně nejsem šťastná. Měla jsem pocit, že totálně sprintuju životem a že nemám chvíli na zastavení, svojí chvíli, kdy budu sama za sebe. Dovolila jsem mu, aby určoval, kdy, kam a s kým se budu stýkat, protože jsem byla

slabá a nevědomá, než abych se tomu bránila. Nakonec začal i žárlit a já přemýšlet, jak z toho vězení ven. Tenkrát jsem byla asi opravdu příliš mladá a nevěděla jsem, že hranice si stanovujeme sami, a já ten jasný mantinel nedala. Při našich debatách jsem chtěla jít do hloubky a promluvit si beze lží o našem vztahu, ale byla jsem odmítaná, abych prý nekazila hezké chvílky. Plavali jsme na povrchu a já věděla, že nechci žít takhle povrchně. Uvědomila jsem si tím, že jsem si sáhla na pomyslný vrchol luxusu, a že ani to není záruka štěstí. Ptala jsem se sama sebe: „ Je tohle všechno? Jaký to má vůbec smysl? Co ještě víc můžu zažít, vždyť je to stále stejné, vyjednávání s klienty, nákladné dovolené, cestování, nákupy, barbecue s přátely, stále stejné „písničky“ ... Přeci musí být něco víc, něco za tím, tohle nemá žádný vyšší smysl, užívat si, pracovat, užívat si, pracovat .. vše v poklusu. Kamarád malíř mi tenkrát řekl osudnou větu: „ Ale ty přeci můžeš, co chceš“. Bylo to osvobozující, uvědomit si pravdu za tím. Abych se nezbláznila, koupila jsem si spoustu knih jak psychologických tak esoterických a má duše se začala bránit. Nabrala jsem odvalu (nechápu dnes, jak je to možné) a odešla i se synem. I přes přesvědčování kamarádek, abych s ním zůstala, že se budu mít dobře, a že si přeci mohu pořídit milence. Začala jsem od nuly, nedovolil mi vzít ani „vidličku“, sebral mi auto, které jsem si koupila a musela napsat na firmu, v podstatě všechny majetek byl napsaný na firmu. On tam tahal za finanční otěže, navíc jsme byli nesezdaní. Abych měla syna ve své péči, vše jsem mu podepsala, i to, že se vzdávám jakéhokoliv vyrovnání z firmy. I přesto jsem měla pocit okamžité lehkosti. Byla jsem sama za sebe zodpovědná, i za syna, a to mi dodávalo sílu. Vše šlo dobře, i když mi vyhrožoval, že bez něj jsem neschopná. Postavila jsem se na vlastní nohy, byla jsem to zase JÁ.

Chyběl mi duchovní přítel. Někdo velmi blízký. Osud mi přivál do cesty na 4 roky takového přítele, hlubokého, veselého, komunikativního, stále jsme se spolu smáli, pohádali snad jen jednou. Seznámil mě s bílou magií a tarotovými kartami. Můj syn ho měl velmi rád, i oni dva si to spolu užívali. Po dvou letech vztahu jsem pocítila biologické hodiny, toužila jsem po druhém dítěti. Byla jsem příliš hrdá na to, než abych to jasně dala najevo, a on mi řekl, že ještě pár let počkáme, aby byl schopen mi dopřát stejný standard, na který jsem byla zvyklá. Cítila jsem se zraněná, chtěla jsem toho prince, který mě žádá a prosí, aby se mnou mohl mít dítě. Potlačila jsem v sobě tuto touhu na další 2 roky, až přišel do mého života biologický otec mého druhého syna. Odolávala jsem rok, než jsem se nechala přesvědčit, že je to ten pravý, že chce mít velkou rodinu a že si mě chce vzít.

Narodil se druhý syn a já si to jako zralá a zkušená matka užívala. Nicméně mi docházelo, když jsem k sobě byla opravdu pravdivá, že tam velkou roli hrály biologické hodiny a příroda, která ve mně pomohla vzbudit pocit, že toto je ten správný, silný, dostatečně inteligentní a zdravý otec pro mé dítě. Dokázal se o nás skvěle postarat, ale duchovní přítel to nebyl. Blízká kamarádka mi tenkrát řekla, že nenajdu pana „Dokonalého“, že doma mám muže a otce svého dítěte a na povídání do hloubky můžu mít kamarády. Bylo to moudré a kompromisní, ale já to tak necítila. Říkala jsem si, že přeci musí být někde blízký přítel a milenec v jedné osobě. Pokračovala jsem ve čtení moudrých knih, přelouskala všechno od Osha, díky němuž jsem se dozvěděla mimo jiné, že člověk vstoupí na duchovní cestu buď po pádu dolů, nebo po vzestupu na vrchol. Já jsem byla

první i druhý případ, jak se to vezme, prožila jsem vzestup a relativní vrchol na linii hojnosti a zjistila, že tudy štěstí stejně nevede, pokud nepochopíme sami sebe a nežijeme v souladu se sebou. Pak můžeme žít v souladu s ostatním. Pád bylo totální utrpení ze zjištění, že takto žít stejně nemá žádný vyšší smysl. Musím tady citovat Osha: „*Lidský život je bezvýznamný. Zapište si za uši, že svobodní musíte být ve své duši, neboť to je jediná svoboda, jaká existuje*“.

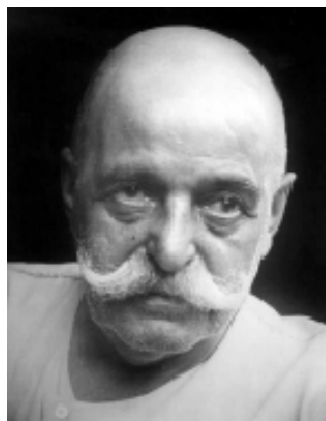


Začala jsem dojíždět do Brna studovat psychologii na Masarykově universitě. Mám za sebou 1.ročník, který mě ale vůbec neuspokojil. Profesor při osobních konzultacích zůstával dogmaticky na hladině naučeného, na spoustu otázek neměl odpověď. Studium mi však přineslo jednu důležitou věc. Potkala jsem se tam se studentkou, kolegyní, která mi doporučila několik knížek, mezi jinými 2 knihy od PhDr.Marty Foučkové, propagátorky hlubinné terapie: „Jsem“ a „Já jsem“ o smyslu života a vesmírných zákonitostech. Další důležité knihy, které mi pomohly otevřít oči, byly knihy od Dr. Henryho Clouda a Dr. Johna Townsenda: „Hranice“ a „Hranice v manželství“. Jako kdyby můj život změnil směr. Peter Ouspensky říká: „*Your being attracts your life*“ („*Tvoje bytí přitahuje tvůj život*“). Potkala jsem učitele angličtiny, staršího pána, psychologa, který se vrátil po 30 letech z Austrálie, a ten mi představil učení P.D.Ouspenského a G.I.Gurdjieffa „The Fourth Way“ („Psychologie Čtvrté cesty“) - esoterické učení, které s pomocí vědomé školy se sídlem v Kalifornii rozvíjí možnosti k dosažení vyššího vědomí. Tento systém vědění o potenciálních možnostech vývoje člověka, který existuje v té či oné formě po tisíce let, je založen na myšlence, že jakmile člověk pozná, že má jen velmi malou kontrolu nad svou existencí a že mechanicky reaguje na jeden podnět za druhým, si může poté zvolit i vyšší vědomý způsob života. Člověk může poznat sám sebe skrze disciplinované úsilí „pamatovat se“ („Selfremembering“). Proces sebepamatování však vyžaduje několik kroků, kterými jsou např.studium svého vědění a bytí či transformace negativních emocí (když Osho umíral, doporučoval svým žákům, aby pokračovali v této škole). Začala jsem studovat, létat do Kalifornie, setkávat se se studenty v Evropě a mé chápání života se kompletně změnilo. Cítila jsem také, jak se od sebe s mým manželem

vzdalujeme, měla jsem pocit, že žiju schizofrenickým způsobem života, že moje osobnost je rozdělená na 2 životy, jeden komplexní a pravdivý a druhý pro ostatní, abych s nimi byla schopná žít. Musela jsem úplně popřít tu pravdivou část v sobě a žít jen v souladu s tím, jak se podle většiny společnosti má, se vší tou lží. Pochopila jsem také, o čem jsem, jaké jsou mé mechaničnosti, které nejsem schopná vidět bez pomoci druhých přátel ze školy Čtvrté cesty, právě proto, že když jsem mechanická, v podstatě funguju nevědomě jako „lidský stroj“, tudíž slepá. A bez toho, aniž bych se znala, nemohu nic změnit.



P. D. Ouspenski



Naše cesty s manželem se po roce rozhovorů až do rána rozdělily.

Pokračovala jsem ve studiu a samozřejmě nezapomínala na sport. Chodila jsem intenzivně na aerobic, abych si udržela kondici a protože mě baví kombinace hudby, tance a fyzické námahy. Navíc k mé švagrové, která svou neuvěřitelnou energií strhne každého. Začalo mě silně bolet rameno, nemohla jsem zvednout ruku, pak se k tomu přidal loket. V podstatě nikdy mimo porodů a zubaře jsem doktora nenavštěvovala a ani teď jsem nechtěla řešit problém tím, že do sebe budu cpát chemii. Kamarádi na horách mi doporučili udělat jogínskou očistu dle knihy od André van Lysebetha: „Omládněte s jógou za 2x7 dní“ a když jsem viděla, jak dobře vypadají a že oba zhubli alespoň 7 kg, pustila jsem se do doporučené očisty, která spočívala ve speciální dietě a ranním klystýru. Po klystýru jsem se cítila moc dobře, tak jsem si kůru protáhla o další měsíc. Rameno i loket přestaly do 2 měsíců bolet. Okamžitě jsem začala s dalšíma očistnýma metodama, někdy to byl i trošku experiment, jestli to funguje.

Starší syn odletěl studovat na 5 let do Kalifornie, kde jsem mu zařídila sportovní stipendium na Universitě (byl v Čechách v lyžařské reprezentaci), přestěhovala jsem se s mladším do menšího bytu a větší byt pronajímala. Důvodem nebyly jen peníze ale i možnost poznat jinou část Prahy. Zbylo nám dostatek peněz, abychom spolu párkrát odletěli do Kalifornie, kde jsem navštěvovala školu „Čtvrté cesty“ a on školku. Do dnes má dobré základy angličtiny. Vrátili jsme se domů a volala mi moje oduševnělá kamarádka (sama studovala psychologii a filozofii, máme spolu vždy dlouhé a hluboké debaty o smyslu života), že prý viděla o půlnoci na ČT2 zajímavý film o Ájurvédě v Indii. Našla jsem si ho v archivu na internetu, okamžitě jsem volala Pavlovi Hložkovi, který

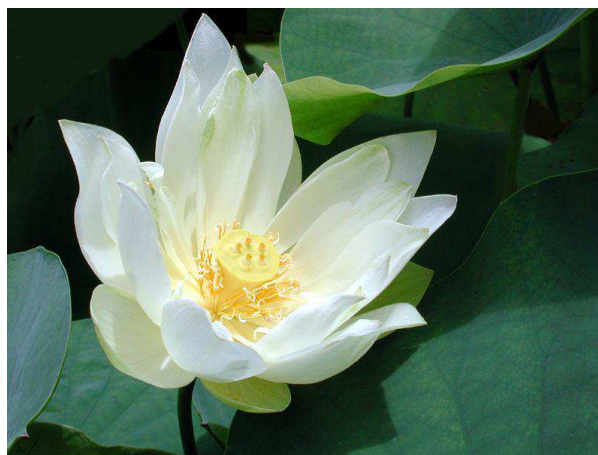
pořad připravoval s německou televizí a domluvila s ním schůzku. Koupila jsem si všechny jeho knihy: „Ájurvéda česky“, „Ájurvéda v terapeutické praxi“ a „Ájurvéda duše a těla“, přečetla jedním dechem a domluvila osobní konzultaci sobě i svým 2 synům. Později i mé mámě po mrtvici. Přihlásila jsem se k němu do školy Ájurvédy a dojížděla první rok do Poděbrad a druhý do Hranic na Moravě.



Tím končí kapitola „Můj život před...“ Vzdávám hold a děkuji mé kamarádce, že se zmínila

Ostatně v životě potkáváme důležité lidi (říkám jim učitelé), kteří kolikrát jedinou větou, doporučením knihy, přístupem, osloví nějakou část v nás, která je připravená na změnu a tím totálně přesměrují náš život, pokud však máme dostatečnou odvahu a energii tuto změnu uskutečnit. Nicméně věřím tomu, že se tak stejně děje dle daného scénáře osudu.

Můj život s Ájurvédou a jak jí vnímám



Důležitým zlomem na mé cestě směrem k Ájurvédě byla má první osobní konzultace s Pavlem Hloškou. Myslela jsem si, že se již celkem znám díky sebezpozování a typologii, kterou mi nabídla škola „Čtvrté cesty“. Pavel po pulsové diagnostice začal mluvit o mých převládajících dóšách, jejich vlastnostech a potřebách. Naprosto to vystihl, byla jsem unešená, jak se strefil do mých fyzických i psychických potřeb, jak popsal projevy mého těla i psychiky. Intuitivně jsem dávno cítila, co je pro mě dobré, ale byla jsem tak zmanipulovaná obecnými pravdami o zdravém způsobu života, že jsem se vlastně ničila. Vždycky jsem měla ráda tučnější jídlo, maso, omáčky, ale nutila jsem se do zeleniny, která mě nadýmala, a do ovoce, na které jsem skoro nikdy neměla chuť. K Pavlovi jsem přišla se zadáním, že nemohu spát, že prožívám noční strachy, že mám celoživotní problémy se zácpou a celkově s trávením, hl. pokud cestuji, a že nedokážu být dlouhodobě s jedním partnerem. Chtěla jsem pochopit, proč vlastně vždycky po letech odejdu a nemohu si pomoci. Také že nejsem schopná vydržet dlouhodobě u jednoho zájmu, mám jich moc, ale nedokážu být v ničem nadprůměrná. Pavel si se mnou povídal 2 hodiny, dal mi doporučení podle mého typu a bylinky. Po 14 dnech přijetí změny ve způsobu stravování i v režimu dne jsem spala jako dudek a celkově došlo ke zklidnění v mé psychice. Mimo jiné jsem užívala bylinu Brahmí, kterou jsem si pak začala i pěstovat (viz.obrázek). Brahmí mi od té doby nejvíce pomáhá na podzim, kdy se moje váta dóša zvedá extrémně a pouze samotné uzemňující jídlo úplně nepomůže.



Informace typu, že moje přirozenost inklinuje k proměnlivosti, ale velká proměnlivost mi škodí, bylo vysvětlením, proč mám ráda změnu, nevydržím dlouho u jednoho partnera nebo zájmu. Když má člověk tuto informaci, může se přijmout takový jaký je, což je velmi osvobozující, a zároveň má vstupní informaci, co dělat v případě disbalance, pocitu disharmonie. Přišel mi v tomto kontextu na mysl úžasný citát od Jana Wericha: *„Když už člověk jednou je, tak má koukat aby byl. A když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je, a nemá být to, co není, jak tomu v mnoha případech je.“*



Od té doby si dávám pozor na to, aby byla pravidelnost v mém životě a na to, abych to nepřeháněla s různými aktivitami a cestováním, pravidelně jím 2x denně normální porce, konečně si vychutnávám oběd jako největší jídlo dne (dříve jsem jedla několikrát denně jen malé porce, spíše sousta něčeho studeného, co mi přišlo pod ruku). Snažím se vařit, což mě velmi baví a velmi chutná. Nebojím se tučnějších jídel, masa, omáček, polévek, vařené zeleniny...do ovoce a syrové nadýmající zeleniny se již nepouštím, pozoruji reakce ve svém těle a zjišťuji, jak ten stroj zvaný tělo funguje přesně podle toho, co do něj vložíte, včetně mentální úrovně. Dnes vím, že když prožívám pocity strachu a cítím uvnitř ztažení, potřebuji něco teplého a těžkého, jídlo, které mé kanálky roztáhne a já se uvolním. A horká vana nebo olejová masáž je úžasná 1.pomoc.

Bylo to skvělé, jak to vše fungovalo, velmi rychle jsem změnila své nejhorší návyky. Ájurvéda se stala součástí mě a mého každodenního konání. Počáteční informace mi pomohly se bez výčitek přijmout, pochopit, proč jsem v minulosti jednala určitým způsobem a já se začala cítit lépe. Bylo mi dobře sama se sebou, což jsem dříve nebyla schopná. Asi nejtěžší bylo pro mě zjistit, jak velké porce jíst, abych se nepřejedla a zároveň neměla za pár hodin hlad. Ze začátku jsem se spíše přejídala, pak jsem pochopila, že musím přidat více těžkého nebo mastného jídla na úkor kvantity. Můj organizmus si natolik zvyknul, že jím v určitou hodinu, že bych si podle pocitu hladu mohla téměř řídit hodinky. Vynechala jsem snídaně, jen si dám horký nápoj s mlékem (kávu, caro nebo čaj), pak obědvám mezi 11.30 – 13.00 hod. a večeři jím jen malou pokud možno mezi 18.00 – 19.00 hod. Nejtěžší pro mě bylo jít spát okolo 22.00 hod., nepít víno a vstávat v 6.00 ráno. Nicméně pokud to udělám, jsem celý den plná energie. Každopádně dodnes výše jmenované jsou mé největší prohřešky, které zatím nejsem schopná úplně změnit.

Studovala jsem školu Ájurvédy u Pavla Hlošky a každý víkend, po kterém jsem přijela domů, jsem se cítila naplněnější a šťastnější poznáním. Moje nadšení odnesli mí nejbližší, museli vytrpět přednášky, kterými jsem je pokaždé častovala. Můj dnes 11-letý syn mě sám upozorňoval v 18.00 hod., že už by se měla podávat večeře, že za chvíli už bude pozdě, protože v době kaphy večer přeci není zdravé jíst. Koupila jsem si spoustu knih, poslouchala audio přednášky a radila kamarádkám, které se o sobě něco

chtěly dozvědět. Dokonce jsem prezentovala Ájurvédu několika přednáškami na víkendech s jógou a v Domě seniorů v Praze.

„Čím víc vím, tím víc vím, že nic nevím“...

S dalšími informacemi, které jsem do sebe nasávala z různých zdrojů, toto rčení platilo víc a víc. Nejvíce jsem to však pocítila, když náš kolega ze školy Ájurvédy začal občas předávat informace od Dr. Góvinda Rajpoota, a tím ve mně vzbudil zvědavost a zájem, dozvědět se něco více a z jiného úhlu pohledu, než je v našich západních krajích zvykem, navíc od člověka, vyrůstajícího v kolébce Ájurvédy Indii. Zjistila jsem, že mohu začít studovat školu u Góvinda, ale že vlastně musím začít znovu prvním ročníkem. Když jsem však zjistila, že budeme probírat anatomii a fyziologii a ájurjógu, neváhala jsem. Již první dopoledne přednášek od Góvinda mi bylo jasné, že mé znalosti byly praktické ale nedostačující a že budu muset přehodnotit i svůj filozofický pohled na život a vesmír. Musela jsem v sobě najít pokoru a začít znovu. I co se týče kladení otázek musí být člověk obezřetný, protože podle toho se pozná, jestli vůbec pochopil a jestli ví, na co se ptá. Góvindží často mluví v analogiích, což je způsob předávání informací, který je o několik úrovní dál, nicméně zasahuje vyšší emocionální a intelektuální centrum v člověku. Je to velmi inspirativní způsob přemýšlení, je za tím cítit hloubka a znalost věci. Navíc zůstává nad věcí a je velmi vtipný.



Uvědomila jsem si, že mám ještě hodně před sebou. Myslím, že bych musela mít několik životů na pojmání této vědy o životě, která zahrnuje naprosto všechno, co se děje v nás i kolem nás. Je fascinující, že védští lékaři a vědci znali více o přírodních zákonitostech, než je dnešní věda schopná pojmout. Ájurvéda je neuvěřitelně komplexní obor, který mě jako systém filozofického pohledu na svět i praktického přístupu k životu naprosto naplňuje a vím, že bych jí chtěla být věrná a ještě více podle ní žít.

Poslední rok jsem opět šla proti potřebám svého těla, ignorovala signály, týrala se 4x týdně v tělocvičně jako instruktorka powerjógy, do toho vlastní podnikání jako realitní poradce, starost o syna včetně jeho závodění na lyžích, domácnost, studium školy Tantry, škola Čtvrté cesty, ... a i když mě tělo upozorňovalo minimálně půl roku, že není něco pořádku, neslyšela jsem a na jaře si přetrhla achillovku. Osud mě násilně zpomalil, dal mi přestávku na téměř 4 měsíce, abych se zase k sobě vrátila, do ticha a propojení se sebou. Vím, že jsem opět sprintovala životem, více méně mechanicky. Měla jsem však štěstí, že jsem potkala přítele, který je také na duchovní cestě, stal se studentem školy Čtvrté cesty, praktikuje jógu, studuje Tantru, a velmi mě v této době podpořil. Byl to čas na přehodnocení způsobu života, doufám, že se mi podaří se poučit a zvážit, co má opravdu nějaký smysl a nechtít obsáhnout vše.

S Ájurvédou a nastupujícím věkem i cítím, že do mého života přišlo něco, co mi dává smysl, nejen poznání, které mě činí šťastnější, zdravější tělo a mysl, ale i má vzrůstající potřeba pomáhat druhým.

Na Ájurvédě se mi také líbí, že přistupuje ke každému člověku individuálně, umí určit a navzájem od sebe rozlišit psychofyziologickou konstituci – přirozenost. Lišíme se navzájem nejen vzhledem, ale také schopnostmi a různými projevy našich vnitřních funkcí. Všichni máme orgány stejných názvů, ale u každého fungují jinak. Pro zdravý život potřebujeme znát, jaké podmínky tyto naše orgány a funkce potřebují. Poskytnutí těch správných podmínek znamená ovládat náš život směrem ke zdraví. Toto nám umožňují 3 dóši, které jsou přítomny v každé buňce našeho těla v individuálním poměru.

„Náš život je tancem tří dóš“.

Dóši jsou vlastně 3 řídicí signály těla (v sanskrtu Váta, Pitta, Kapha), které pracují podle přesného řádu, jsou inteligencí těla. Vzájemným poměrem a velikostí dóš se od sebe lišíme, vzhledem, mentalitou, potřebou odlišné výživy. Proto neplatí pro každého obecná doporučení o správné životosprávě, výživě, návycích, léčbě. Zdraví si udržíme, když budeme udržovat naše dóši v rovnováze. Tato rovnováha se vztahuje jak na tělo tak na mysl, které jsou vzájemně propojené. Nemoc vzniká porušením rovnováhy dóš a nepatřičnou stravou. Pokud si např. nepatřičnou stravou narušíme biochemické pochody v našich orgánech, projeví se tato nerovnováha v naší náladě, myšlení, emočních stavech a projevech. To mohu potvrdit aktuálním příkladem sebezpozorování. Máme tady léto, období zvýšené pittы v přírodě. Pokud máte přirozeně vysokou pittu v sobě jako já a ještě si jí zvýšíte námahou (80 km na kole v extrémním horku) a ostrým nebo kyselým jídlem, poznáme to velmi rychle na trávení (letní průjmy) a na emocech jako je nadměrná kritičnost, sklon k agresivitě, vnitřnímu napětí... Z toho plyne poučení, v létě musím ubrat se zahřívajícími, kyselými a ostrými potravinami, a příliš namáhavými aktivitami.

Je to vlastně jednoduché, ale dostat se k jednoduchosti je dlouhá cesta přes porozumění spoustě informacím a hlavně co je důležité, sebepozorování a pozorování okolí založené na využití těchto informací v praktickém životě.

Moc se těším na další roky s Ájurvédou a s mým učitelem Góvindžím, na nová poznání, nové zkušenosti, a jsem opravdu vděčná osudu, že mě na tuto cestu zavedl.



Socha boha Višnu, který je bohem Ayurvédy a lékařem bohů



Mgr.Světlana Hálková

Vystudovala jsem pedagogický obor, od roku 1990 jsem pracovala jako realitní makléřka a obchodní a marketingová manažerka u několika developerských firem. V posledních letech podnikám samostatně jako nezávislý realitní poradce. Jsem absolventkou školy Ájurvédy Pavla Hlošky, v současné době jsem dokončila studium 1. ročníku školy Ájurvédy u Dr. Góvinda S.Rajpoota. Zabývám se již několik let Psychologií Čtvrté cesty (The Fourth Way) – učení P.D.Ouspenského a G.I.Gurdjieffa. Jsem instruktorkou powerjógy, absolventkou školy Václava Krejčíka. Studuji školu Tantry u sdružení Rezonance. Mám 2 skvělé syny 11-letého Toníka a 25-letého Matyáše.