

Má cesta k Ájurvédě



Martin Lankaš
Praha
2012

Ájurvédská Instituce Dhanvantri, Praha

Obsah:

1. ÚVOD
2. CO MĚ DOVEDLO K ÁJURVÉDĚ
3. CO JSEM OČEKÁVAL OD ÁJURVÉDY
4. VAŤAN JMÉNO MÉ
5. ZÁVĚR
6. NĚCO MÁLO O MĚ

1. ÚVOD

S tímto termínem jsem se poprvé setkal před 4 lety, kdy moje máma s mojí tetou nastoupily do prvního ročníku právě o učení Ájurvédy. V té době jsem tomu nijak nevěnoval pozornost, domníval jsem se, že je to učení o bylinkách a zvycích indické kultury, tudíž asi nic pro mě.

I přesto jak o tom mluvily a některé myšlenky mi přišly moc zajímavé, nijak zvlášť jsem do toho nehloubal. Přeci jen jsme stále ještě studoval a nikdy bych ani nepomyslel, že se má cesta ubere tímto směrem. Věřím, že každý se dostane tam kam chce nebo potřebuje k dosažení svého cíle jen tehdy, je-li na to připraven.

2. CO MĚ VLASTNĚ K ÁJURVÉDĚ DOVEDLO?

Myslím, že pro úplnost to vezmu od začátku, i když to bude poněkud nudné. Již jako malý jsem chtěl pomáhat lidem a jako každé dítě jsem snil o svém budoucím povolání, a to být doktor, policista či hasič. Ze svých ideálů jsem ale vyrostl a spíše se orientoval na práce výnosnější, a tak jsem na můj prvotní záměr opomněl při výběru střední školy. Obchodní akademie byla pro mě zajímavá a obchod mě vcelku bavil, ale po skončení studia nebyla možnost uchytit se. Prakticky jsem byl dlouho nezaměstnaný, což nebylo takovou raritou ve městě, kde jsem žil. Mnoho mých vrstevníků bylo na tom stejně jako já a pokud něco našli, bylo to buď přes známé nebo někde načerno a nebo práce neodpovídající jejich vzdělání.

Velký zlom byl pro mě rozchod s dlouholetou přítelkyní. V danou dobu bych to nikdy nepovažoval za nejlepší věc v mém životě, ale opak byl pravdou. Ano, díky tomu se mi odstartoval úplně jiný život a dovolím si tvrdit, že se vše obrátilo v lepší. Uvědomil jsem si své chyby, co jsem kvůli vztahu, tedy kvůli sobě ztratil. Vztah jsem kladl na první místo, a to byla obrovská chyba. Byla to brzda, jelikož jsem veškerou svou pozornost věnoval právě tomu vztahu a na vlastní koníčky, kamarády a svou budoucnost jsem zanevřel z obavy konce. Jenže když na něčem lpíte a něčeho se bojíte, vždy k tomu dojde, jelikož svou energii vkládáte, v tomto případě, do toho strachu.

Začal jsem na sobě pracovat a překopal svůj život. Našel jsem si práci v Praze, která sice nebyla to, co jsem si přál, ale bral jsem to jako nový začátek a novou příležitost, která mě může dovést ještě dál. Měl jsem pravdu. Po krátké době jsem v práci skončil a nastoupil na masérský kurz u Stanislava Flandery. Nelze ani popsat, co vše jsem za tak krátkou chvíli (tři měsíce) prožil. Poznal jsme mnoho skvělých lidí, naučil se mnoho užitečných a zajímavých věcí a začal se dívat na jisté věci z jiného pohledu. Mnoho věcí se mi tím vyjasnilo a dovolím si tvrdit, že mě to pomohlo stát se o trochu lepším člověkem. Nebyl jsem jediný, kdo to tak cítil. Na některých bylo i vidět, jak je to do jisté míry změnilo. Nešlo zde jen o vědomosti, ale i o duševní rozvoj.

Učení o lidském těle bylo velmi zajímavé a fráze „Vše souvisí se vším“, zde nabývala větších rozměrů. Vidět jak vše pracuje, jak je tělo dokonale propracované, mě fascinovalo. Avšak něco mi na tom vadilo. Nabyl jsem totiž dojmu, že nejsme nic jiného než stroje ovládané hormony a neurony a bůh ví čím ještě. Chybělo mi v tom trochu té duševní strany věci. Bylo to jako když se mluví o autě, o stavbě motoru a jeho funkce a každá porucha, závada byla rázem vysvětlena a podložena několika fakty. Trochu mě to mátl a lehce otřáslou mou víru v člověka díky tomu se mi v hlavě kladly otázky: Kdo vlastně jsem? Kde je

to mé já? Jaký vlastně jsem? Domníval jsem se předtím, že jsem našel, jak se říká, sám sebe, ale jako bych se ztratil.

Lehkou útěchou se staly myšlenky pana Flandery, který vyprávěl své příhody z cestování a zážitky, které se prostě nedají logicky zdůvodnit a jak s oblibou říkal, že prostě něco je mezi nebem a zemí. Stal se pomyslným protipólem pana profesora Dylevského, který nás učil anatomii. Nechal jsem to plynout a soustředil se na učení, to bylo nejdůležitější. Chtěl jsem pomáhat lidem a tohle byla příležitost.

Pro úspěšné absolvování kurzu musí každý projít několika hodinami praxe. Dostal jsem se mezi lidi, kteří trpěli různými problémy s klouby, svaly, či různými nemocemi. Velmi líto mi bylo pacientů ležících v kómatu již několik měsíců a šance, že se někdy probudí byla tak jedna ku miliónu. Člověk si při pohledu na ně, říkal jak absurdní jsou stížnosti typu: Já dneska vypadám. Jéžíš už zase něco musím dělat. Zase jsem ztloustl(a) a podobně. Ani jsem si neuvědomoval, jak málo stačí a nejsem. Ptal jsem se místního doktora, jak se jim to přihodilo. Jeden muž šel z oslavy v podroušeném stavu a nešikovně upadl, další jel na motorce a měl nehodu a mohl bych pokračovat. Proč se jim to vlastně stalo? Kdysi jsem četl knížku, kde autor píše o náhodách. Psal, že na co myslíme, co chceme či nechceme, se nám stane nebo dostaneme. Pokud myslím na to, že nechci, aby mi někdo například ukradl kolo, tak mi ho ukradne. Docela vtipné vždyť to nechci, ale to je ono, myslím na to, že mi ho někdo ukradne, že mi zmizí a tak se to stane. Je to jako představit si obraz. Vesmír nepozná jestli ho chci nebo nechci prostě myslím na ten obraz a zde jsem měl obraz ukradeného kola. Proč o tom mluvím? Do dnes nechápu, proč jsou nehody. Copak si to někdo opravdu přivolává? Nebo je to tím, že jsem mimo své vědomí nebo je to prostě osud(pojem, který nemám rád, protože nechci věřit tomu, že život máme předem nalinkovaný)? Každá otázka má své odpovědi a až, jak říkám, budu připraven, určitě se mi na ní dostane odpověď.

Další praxi jsem absolvoval ve východních Čechách, kde byli pacienti s roztroušenou sklerózou. Tuto nemoc jsem znal, jelikož můj známý jí má a tudíž jsem věděl do čeho jdu. Podle lékařů nevyléčitelná nemoc, ale nic bych nedal za to, že to léčit půjde. Nejde mi do hlavy, když po několika letech máme prakticky nové tělo, díky obměně buněk, máme stále ty samé problémy. No vypadá to na další otázku.



Pracoval jsem s úžasnými lidmi ve skvělém kolektivu, byla to jedna velká rodina. Všichni nás přivítali mezi sebe a nepotkal jsem nikoho, kdo by byl

nějakým způsobem nevlídný, či zarputilý, a tak si tak říkám, proč zrovna oni mají takovou nemoc. Z mnohými jsme chodili na procházky či se bavili o jejich životě. Celkově to bylo velmi zajímavé a opět nás to nějakým způsobem změnilo. Každá práce s lidmi je pro druhého velkou zkušeností ač si to ani neuvědomuje. Ani se nám od nich nechtělo, cítili jsme se tam opravdu moc dobře a to i díky tomu, že jsme mohli pomoci.

Dostávám se pomalu k tomu, proč jsem o tom všem mluvil.

Blížil se konec kurzu a necítil jsem, že mám dostatečné informace, abych mohl lidem skutečně pomoci. Chtělo to více kurzů, více informací, jak s lidmi pracovat a jak nejlépe jim pomoci. Zde nastala ta chvíle, kdy jsem byl připraven dozvědět se více o Ájurvédě. Přišlo to samo. Teta náhle nahodila toto téma a při poslouchání o učivu mě to oslovilo. Neuplynul ani týden a už jsem byl přihlášen do prvního ročníku.

3.CO JSEM OČEKÁVAL OD ÁJURVÉDY

Chtěl jsem jiný pohled na lidské tělo než jak jsem se ho učil. Tím myslím, žádný terminátor či Robocop. Jenomže ono to nebylo o moc lepší :). Zjištění, že jsme ovlivňováni dóšami a prakticky i stravou, mě opět zamotalo hlavu a trochu sebralo iluze. (Také jsem si ihned vybavil pořad „Jste to, co jíte“, což v Ájurvédě je dosti trefné). Začal jsem nad tím více přemýšlet. Nevím, zda jsem to pochopil správně, či mé myšlenky jsou zcestné, ale cítím to nyní takto. Tělo je stroj a jako každý stroj potřebuje řídicí jednotku, a to je naše „Já“. Umožňuje nám to vnímat svět kolem sebe a záleží jen na nás jak to využijeme. Začal jsem to tedy tak brát a uvědomil si, co pro mě dělá. Na oplátku si myslím, že by bylo fér nějak mu to vrátit. Zde nastupují právě jednotlivé dóši pomáhající nám harmonizovat tělo. Dóši jsou všude kolem nás obsažené ve všem. Někde převládá pitt někde vát a nebo káf, a pokud známe jejich vlastnosti, dokážeme pak s tím pracovat v náš prospěch, jestliže známe naší konstituci. Je úžasné jak to vše do sebe zapadá, jak stačí pozorně sledovat a dá se vyléčit věci, které jsou z hlediska medicíny nevyléčitelné. Opět se zde setkáme s frází „Vše souvisí se vším“. Je pravda, že mi vyvstalo mnoho a mnoho otázek, ale věřím, že časem přijde rozuzlení.



4.VAŤAN JMÉNO MÉ

Takto jsem si mohl říkat při první lekci jógy. Naprosto beznadějně zatuhlé svalstvo hlavně dolních končetin s minimálním rozsahem mě velmi potrápilo. Dobře mi tak. Nestaral jsem se o své tělo, a tak se ozvalo. Někdy to bylo bolestivé a někdy jsem z toho ani nemohl druhý den do práce, jelikož jsem měl svalovou horečku, ale otevřelo mi to oči. Nyní není sportovních aktivit bez pořádného protažení a za těch pár měsíců se můj rozsah o dost zlepšil. Jsem nesmírně rád, že tento ročník byl zaměřen na Jógu a pasivní cvičení. Neříkal jsem ze začátku, že jsem chtěl pomáhat lidem? Tohle jsem potřeboval. Vnímáním vlastních svalů jsme pak schopni pomoci druhým s problémy pohybového aparátu.



5.NA ZÁVĚR CHCI PODĚKOVAT

Marcelce a Govindžimu za příležitost poznat Ájurvédu a za mnoho obohacujících informací, které nejen mě v jistých věcech dosti pomohly, Pětě za skvělé přednášení Jógy a vnášení klidu a pohody do hodin, Doktorovi Honzovi za vyčerpávající a zajímavé informace z anatomie, všem, co se podíleli na přípravě vynikajících jídel a také všem spolužákům za příjemné chvíle strávené v jejich společnosti.



6.NĚCO MÁLO O MĚ

Narodil jsem se v Praze v srpnu 1989, kde jsem žil do svých 12let. V roce 2001 jsme se přestěhovali do Pečky v podkrkonoší. Vystudoval jsem Obchodní akademii v Hořicích. Díky široké nabídce pracovních míst, jsem pracoval jako zedník v jedné stavební firmě nebo brigádníčil na pile v Pecce. V roce 2011 jsem se vrátil do Prahy, kde jsem do teď a mám práci, která mě baví. Co se týče mé osobnosti jsem všelijaký, ale optimistický :) Zajímám se o bojové umění, sport, literaturu, psychologii a (lehce si šplhnu) o Ájurvédu :).



Martin Lankaš
lankasm@seznam.cz