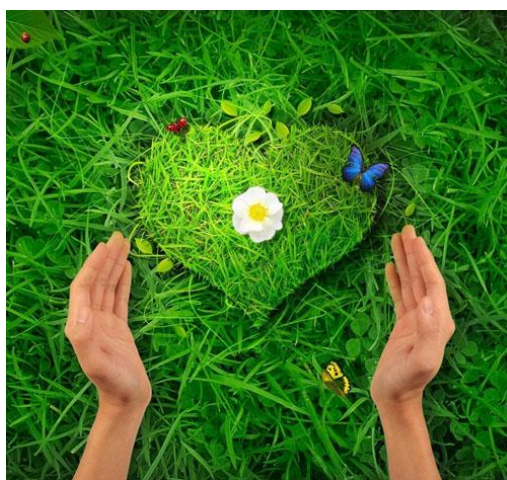


# Má cesta k ájurvédě

Monika Hudrlíková

Česká Lípa



2012

Ájurvédská Instituce Dhanvantri, Praha

## Obsah:

1. Lze prožít život ve zdraví?
2. Životní změny
3. Co už vím

## 1. Lze prožít život ve zdraví?

Často jsem si kladla otázku, jak a zda-li vůbec je možné prožít život ve zdraví. U lidí v mém okolí přibývalo s věkem zdravotních potíží a s nimi i množství pilulek, kterými tyto obtíže řešili. Nějak se mi nechtělo smířit s tím, že takto dříve, nebo později skončíme všichni. Život mi do cesty přinesl několik alternativních způsobů léčby, ale stále to nebylo to pravé. Až mi jednoho dne přinesl do cesty jógu a ajurvědu a já cítím, že to konečně to pravé je.

## 2. Životní změny

Za poslední dva roky co pravidelně cvičím a poznávám ajurvědu se můj život změnil a změnil se i můj pohled na život. Poznala jsem řadu zajímavých lidí, kteří mě obohatili a našla práci, která mě naplňuje. Otevřeli jsme s manželem vegetariánskou jídelnu v České Lípě. Myšlenka vznikla během mateřské dovolené, kdy jsem řešila, čím se budu zabývat až půjdou děti do školky, protože jsem se už k původní profesi nechtěla vracet. Zároveň jsme s Ondrou chtěli vymyslet činnost, na které budeme pracovat společně, a která bude přinášet radost nejen nám, ale i ostatním. A podařilo se.

Vše uzrálo během letního festivalu ajurvědy v roce 2011, který byl naším prvním přímým setkáním s ajurvédou. Nejen, že jsme se cítili jako by jsme se ocitli v naprosto jiném světě kde vládne neuvěřitelně klidná a přátelská atmosféra, ale v Ondrovi po ochutnání jídla a poté co mi Góvind dal přezdívku vedoucí provozu uzrál pocit, že teď je ten pravý čas rozjet jídelnu o které jsme posledních několik let jen snili. A tak po návratu z festivalu začal hledat vhodné prostory. Musím přiznat, že na mě to v tu chvíli bylo rychlé rozhodnutí a v duchu se mi

odehrávaly myšlenky proč nepočkat alespoň jeden rok, až se o ajurvédě a ajurvédském vaření dozvíme něco víc. Současně jsem si říkala, proč se tomu bráním, když je to přesně to, co jsme vždycky chtěli. A tak jsem to nakonec nechala plynout s tím, že vše nakonec dopadne, tak jak má. Prostory jsme našli hned, ale ještě nějaký čas trvalo, než si majitel vyřešil vztahy s předchozím nájemníkem. A tak nakonec uběhlo osm měsíců, než se nám vše podařilo připravit ke zdárnému otevření. A mezitím byl prostor a čas proniknou do základů ajurvédského vaření. Teď jídelna funguje pátý měsíc a dá se říci, že úspěšně. Těší nás, že se nám podařilo vytvořit místo, kde se lidé cítí dobře a kde pomaličku můžeme šířit moudrost ajurvédy mezi další okruh lidí.

### 3. Co už vím

Dnes už vím, že díky józe a ajurvédě mohu prožít svůj život ve zdraví. Záleží jen na mě a mé odpovědnosti.

Vím, že ajurvéda nemá na každý neduh jeden univerzální lék.

Vím, že je dobré ráno vstávat s východem slunce a chodit spát před setměním.

Vím a každé ráno na svém těle zažívám, jak blahodárně působí pranajama.

Vím, jak důležité je jíst ve chvíli, kdy má člověk opravdu hlad, nepřejídat se a nechat tělo pořádně vytrávit.

Vím, že za naše chování nemůžeme my, ale dóši, které v nás převažují.

Vím, že v ajurvédě najdu odpovědi na všechny své otázky.

Vím, jak krásně osvobozující je přepínat do druhého programu.

Ale také vím, že jsem teprve na začátku. Ale nevadí. Jsem vděčná za to, že můžu být součástí krásného společenství, které se vždy jeden víkend v měsíci schází na Kuti, aby se mohlo nořit do nekonečných hlubin ajurvědy.

#### Profil autora:



Monika Hudrlíková, narozena 10.10.1977 v České Lípě. Původně malířka skla se po absolvování kuchařské rekvalifikace a praxe na dětských táborech, akcích a domácnosti s láskou věnuje vaření ve vegetariánské jídelně v České Lípě. Maminka dvou báječných dětí Vítka a Adélky. S pokorou a láskou přijímá vše, co jí život přináší.