

Má cesta k ájurvédě



Jitka Součková

Třebíč

2012

Ájurvédská instituce Dhanvantri, Praha

JAK JSEM SE K ÁJURVÉDĚ DOSTALA?

Začátek hledání mé nové cesty započal v roce 2000. Tělo mi v té době začínalo vysílat varovné signály, které mě měly upozornit na to, že se v mém organismu děje něco, co se dít nemá. I když se všechny ty signály netýkaly trávení, tak jsem pociťovala, že příčina tohoto varování bude v trávicím traktu.

Tenkrát jsem ještě nevěděla, že každý člověk má své určité vlastnosti, které jsou zásadní v určování jeho potřeb, tedy správného pohonu, který každý člověk potřebuje k tomu, aby byl v rovnováze. Protože rovnováha = zdraví a nerovnováha = nemoc. A ten pohon je u každého z nás individuální, protože co jednoho člověka léčí, to může druhému ublížit, i když mají oba stejný zdravotní problém. Je to podobné jako u aut. Když bychom natankovali do auta, které jezdí na benzín, například naftu, tak se motor zadře a nikam nedojedete, protože jste natankovali palivo, které benzínový motor neumí zpracovat. Nafta je dobré palivo, ale ne pro benzínový motor.

Pokud člověk dodává svému organismu špatné - nepatřičné palivo, tak jeho tělo funguje dál, ale začíná vysílat ty varovné signály, kterými nám organismus dává na vědomí, že se nachází v nerovnováze. Pokud ty signály nevnímáme a zároveň je ještě potlačujeme užíváním léků proti bolesti, tak se nerovnováha prohlubuje a mohou tím vzniknout například chronické nemoci. Lidský organismus v nerovnováze funguje dál, ale člověk se necítí „ve své kůži“ a je omezen určitými obtížemi, jako jsou například bolesti, únava, otoky, špatné trávení, průjem, zácpa, záněty apod.

I když jsem zdravotnický pracovník, tak informace k cestě ke zdraví jsem začala hledat v alternativní medicíně. Kupovala jsem si knížky s touto tematikou a zkoušela různé změny, které se týkaly hlavně stravování, protože jsem se zaměřovala na trávicí trakt. Tenkrát jsem ještě netušila, že za většinu problémů, které člověk má, může hlava. Protože většina nemocí vzniká v hlavě a ty se pak mohou projevit kdekoliv v těle. Nestrávené emoce nebo zkušenosti se stávají stejným odpadem, jako špatně strávené jídlo. A právě z knížek jsem se tenkrát začala dozvídat, že zásadním faktorem, který ovlivňuje naši rovnováhu v těle, je i správné myšlení, tedy ta hlava. Postupně jsem si uvědomovala, že problémem a možná i spouštěčem mých zdravotních problémů je moje nesprávné myšlení, které se táhlo od dětství. Vzpomněla jsem si na to, jak jsem v dětství, často a ráda, utíkala do nemoci. Do dneška vnímám ty příjemné pocity z toho, když jsem opakovaně dostávala hnusavou angínu, i přesto že jsem měla ty příšerné bolesti při polykání, kdy jsem nemohla polykat ani své sliny. Tam někde uvnitř jsem ale byla šťastná, protože moje onemocnění sblížilo naši rodinu. Dále mi také došlo, že nežiji život vnitřní, ale žiji život venkovní, nemám se ráda a tím pádem potlačuji své potřeby a zaměřuji se na uspokojování potřeb druhých.

Čas plynul a já jsem si postupně zkoušela změnou stravy, například konzumací BIO potravin a zdravé výživy, která se doporučovala a různých alternativních směrů výživy, které mě oslovily, zlepšit své trávení. Nevěděla jsem ještě tenkrát, že zdravá výživa, která by byla vhodná pro každého, neexistuje. Pokud potravin člověku nepatří, tak nepomůže ani to, že bude v BIO kvalitě. Stejně to je i s alternativními směry ve výživě. Například makrobiotika. Zním již dnes případy, kdy stravování podle pravidel makrobiotiky způsobilo v organismu silnou nerovnováhu. Ale samozřejmě jsou lidé, kterým makrobiotické stravování může vyhovovat, protože na každého bude působit jinak.

Tenkrát jsem ještě netušila, že existuje univerzální medicínský systém zdraví a léčení, který vždy léčí celé tělo, mysl a duši, a je namířen na kořen nemoci, ve kterém neplatí žádné univerzální heslo a kde nic neplatí pro všechny. A protože vše má svůj čas a každý jdeme svou vlastní cestou, tak jsem si ještě tenkrát musela počkat na to mé první setkání s ájurvédou. Někdo má cestu přímou, někdo klikatou plnou různých překážek. S odstupem času můžu říct, že jsem tenkrát stále žila ve stejně zajetých kolejích, kdy jsem důrazněji neřešila své nesprávné myšlení, které bylo na počátku mých zdravotních problémů. A tak jsem potřebovala, aby do mého života přišlo něco, co by se mnou pořádně zatřásl, abych konečně pochopila, že je čas na změnu.

A to „něco“ přišlo v březnu v roce 2005. Bylo to v neděli odpoledne, kdy mě začalo bolet břicho. Uvařila jsem si, jako vždycky při takovýchto problémech, mátový čaj. Ten většinou zabral. Mé potíže ale neustupovaly, spíše byly intenzivnější. Když to trvalo více než hodinu a já už jsem byla tou bolestí hodně vyčerpaná, tak mě manžel odvezl do nemocnice na chirurgii. Mé bolesti se neustále stupňovaly a doktoři nevěděli, co se uvnitř mého těla děje. Museli mě akutně operovat, aby zjistili příčinu. Vlastně mě v průběhu tří týdnů, kdy jsem ležela na jednotce intenzivní péče, operovali celkem 3x. Bylo to pro mě opravdu silné varování, které vnímám tak, že jsem dostala v životě druhou šanci a že tady mám ještě nějaký úkol, který, pokud tu šanci chci využít, tak ho musím najít. Udělat tedy konečně ve svém životě změnu, začít na sobě pracovat a hledat si svou novou cestu. Jsem vděčná moderní medicíně za to, že mi zachránila život, ale nenabídla mi řešení jak dál, aby se mi zdravotní problém nevrátil. Proto jsem, po propuštění z nemocnice, začala hledat intenzivněji v alternativní medicíně, esoterické a duchovní literatuře, na různých přednáškách, kurzech, festivalech, astro víkendech a dalších podobných akcích.

Stále byl u mě v popředí zájem hlavně o informace, které se týkaly výživy a stravování, které mě přitahovaly i z jiného důvodu. Bylo to dáno mou profesí. Jsem nutriční terapeutka, dřívější název dietní sestra a vždycky mě zajímalo vše, co se týkalo výživy a stravování. Pracovala jsem v diabetologické poradně, v psychiatrické léčebně, v nemocnici ve stravovacím provozu i na odděleních u lůžka pacienta, který byl v nutričním riziku a také v nutriční poradně, kterou navštěvovali hlavně pacienti, kteří chtěli nebo potřebovali zhubnout. Základem pro tuto práci je dietní systém, ve kterém je seznam všech diet

podávaných v nemocnicích včetně jejich energetické hodnoty, obsahu množství bílkovin, tuků a sacharidů za den. Takže je nutné se při sestavování jídelníčků a dietních pokynů pro pacienty držet toho, co je uvedeno v dietním systému. Diety se pacientům ordinují podle druhu onemocnění. A v tom je zásadní rozdíl v přístupu k léčbě v moderní medicíně a v ájurvédě. Moderní medicína soustřeďuje veškerou svou pozornost na nemoc. V ájurvédě je nemoc až na druhém místě. Na prvním místě jde pozornost k nemocnému, a je důležité zjistit, proč vznikla nerovnováha, která způsobila nemoc a pacientovi se doporučí strava, případně bylinky, různé procedury a cvičení tak, aby se jeho organismus zharmonizoval a vrátil zpět do rovnováhy. Protože tam, kde je rovnováha, tak nemoc nemá místo.

Stále jsem v té době ještě čekala na první setkání s ájurvédou. A to přišlo v roce 2006 na esoterickém festivalu v Havířově. Měl tam přednášku český lékař, který se věnuje ájurvédě, MUDr. David Frej na téma: „Detoxikace a dlouhověkost s ájurvédskou medicínou“. Dozvěděla jsem se tam základní informace o ájurvédě, které mě natolik oslovily, že jsem si koupila o ájurvédě knížku a zúčastnila jsem se týdenního regeneračně-detoxikačního pobytu na Božím Daru, který MUDr. Frej organizoval. Tam jsem poprvé okusila kouzlo ájurvédských procedur a úplně jiné stravování s kořením, které jsem do té doby vůbec neznala. Velmi příjemně jsem vnímala olejové masáže celého těla, užívala si nasju – očistu hlavy, nosu a uší, a taky širodharu, kdy teplý olej stéká na čelo. Mezi procedury patřilo i basti – očista střev a hodně silně na mě zapůsobila koupel očí v ghí – netra basti. Součástí pobytu byla konzultace, na které jsem se dozvěděla svou aktuální konstituci a doporučení, které se týkalo stravování a užívání bylinek. Byla jsem nadšená a cítila se výborně. Koupila jsem si další knížky o ájurvédě a souběžně jsem si prohlubovala znalosti v reflexní terapii a etikoterapii.

Mé druhé setkání s ájurvédou bylo v roce 2008 v Brně na astrovíkendu. Měl tam přednášku nejznámější český ájurvédář, Pavol Hložka, na téma: „Ájurvéda v denním životě“. Jeho přednáška mě natolik zaujala, že jsem se rozhodla se přihlásit do jeho Školy ájurvédy, kterou tam prezentoval a příští rok otvíral. Takže v roce 2009 jsem nastoupila do Školy ájurvédy u pana Hložky a tím se začala ájurvédu učit intenzivněji. Bylo to mé jedno z nejlepších rozhodnutí, které jsem udělala, protože to bylo přesně to, co jsem celou tu dobu hledala. Tam jsem se také dozvěděla, že existuje Ájurvédská InSTITUTE Dhanvantri v Praze, kde přednáší indický učitel ájurvédy Dr. Govind Rajpoot PhD. A pak už chyběl jenom krůček k tomu, abych se i tam přihlásila ke studiu, protože mě ájurvéda natolik oslovuje a naplňuje, že mám touhu se ji učit stále dál, abych pochopila celý ten systém vědění. Víím, že se ájurvéda učí celý život a studium vyžaduje na prvním místě vnitřní klid a klidnou mysl. Ájurvédu je potřeba vstřebat do těla, do hlavy a do vědomí.

A co nejvíc v učení mi pomáhá?

Vědomí, že jsem čím dál tím míň bolavá...

CO JSEM OČEKÁVALA?

Na začátku studia v Instituci Dhanvantri jsem očekávala samozřejmě vědomosti z oblasti ájurvédy, ale netušila jsem jak mě Góvindžího přednášky hluboce zasáhnou a tím nastartují u mě tak potřebnou cestu k sebepoznání, pochopení smyslu života a touhu po vnitřním klidu a duševní vyrovnanosti.

Když jsem se s ájurvédou setkala poprvé, tak mě zaujala především tím, že jsem ji brala jako skvěle propracovaný stravovací systém, který funguje na základě typologie člověka. Až při jejím hlubším poznání jsem pochopila, že to není jenom o výživě, ale že je to komplexně propracovaný systém zdraví a léčení, který chápe člověka jako jeden celek těla, duše a duchovního vnímání, který úzce souvisí s celým vesmírem a tvoří jeho nedílnou součást.

Studium prvního ročníku v Instituci Dhanvantri už máme skoro za sebou. Jeho náplní je pochopení anatomie a fyziologie lidského těla z pohledu ájurvédy, což je pro mě zajímavé a přínosné i z hlediska mého povolání. Vědomosti, které při studiu získáváme, jsou pro mě velmi cenné. Těším se na víkendy prožité na Kuti, kde se učíme ájurvédu, pranájámu, cvičíme ajurjógu a pomáháme vařit indické menu. Třešničkou na dortu je pro mě sobotní večer s Marci, kdy zpíváme mantry, povídáme si, hrajeme na tibetské mísy nebo bubnujeme, který je pro mě radostným uvolněním, při kterém načerpám pozitivní energii.

Víkendy strávené na Kuti jsou pro mě jedno velké poznání, objevování a osudová setkání se spřízněnými lidmi. Velmi si cením toho, že nás studenty přijali jako svou velkou rodinu. Naplňuje mě to uvnitř a cítím, že jsem si našla své místo v životě. Začínám se více uvolňovat a otevírat sama v sobě i k okolí. A když k tomu přidám Govindžího moudra, zkušenosti a poznání, které nám při přednáškách předává a ta pravda, která z toho číší a je tak trefně vystihnuta, tak to je to, co předčilo mé očekávání.

Velmi také oceňuji přednášky Honzy, který vystudoval moderní medicínu, ale věnuje se ájurvédě. Je velmi vstřícný a ochotný, vše nám trpělivě vysvětluje.

Pod laskavým vedením Peti se učíme ajurjógu, což je pro mě něco zcela nového a Peťa nám také vaří výborné obědy a večeře, při jejichž přípravě ji můžeme pomáhat.

A ještě něco, s čím jsem se na Kuti setkala poprvé je pranájáma, kterou nás učí Marcelka. Dříve jsem netušila, jak důležité pro zdravý a spokojený život v rovnováze má správné a vědomé dýchání. Pochopila jsem, že naši rovnováhu neovlivňuje jenom strava, ale to důležité, co na člověka působí je také:

- ✓ správné myšlení
- ✓ správné dýchání
- ✓ správné cvičení

Správné myšlení je určitě zásadní. Je potřeba změnit své myšlenkové pochody, které způsobují nerovnováhu, jinak půjde do těla pořád ten toxický proud, který není vidět, je nehmotný, ale jeho ničivá síla je obrovská. Proto je tak důležité zastavit jeho toxické proudění do těla.

Prvotní impuls k postupnému zatahování mého kohoutku s toxickým proudem byla otázka PROČ? ...proč něco není v pořádku, proč se mi to děje, proč se tak chovám..., hledala jsem pravdu o sobě a svém místě v životě. A pak mi došlo to zásadní, že si sama sobě ubližuji chybami, které vůči sobě dělám. Pochopila jsem, že nikdo nedokáže člověku ublížit více, než si ubližuje on sám, proto hledat chybu u sebe, tak tam je ta správná cesta pro vývoj. Není to cesta jednoduchá, ale věřím, že na ni, s pomocí ájurvédy, vytrvám.

CO JSEM SKUTEČNĚ POZNALA?

V první řadě tak potřebné poznání sebe sama. Porozumět tomu, proč jsem taková, jaká jsem. Pochopit procesy svého myšlení. Netrápit se negativními a často neopodstatněnými myšlenkami. To bylo a je pro mě osvobozující. Našla jsem svou cestu, svou cenu, důvěru v sebe sama a vnitřní klid se postupně stává mou součástí. Vše, co jsem hledala venku – lásku, pochopení, volnost a radost mám uvnitř sebe.

*Učím se zbavovat se emocí,
které mi přivodily spoustu bolesti a nemocí...*

Díky ájurvédě jsem pochopila a začala více vnímat své vlastnosti, a na základě toho uspokojovat potřeby svého těla i duše. Tím, že poznávám sama sebe, tak začínám lépe rozumět i ostatním.

Pochopila jsem proč je moje dcera jiná než já. Porozuměla jsem chování některých mých bývalých spolupracovníků, kteří znepríjemňovali svou výbušností a intrikami život ostatním, protože v jaké dóši (poruše) tělo je, tak my se chováme a v jakém stavu žijeme, v takovém stavu je naše mysl. Už rozumím tomu, proč každý z nás je otrokem své dóši a tím jsme pak určitá osobnost. Člověk nemůže za to, jak se chová, za to může jeho porucha.

Když se zamyslím nad tím, jaké poznání bylo pro mě v 1. ročníku nejsilnější, tak je to jednoznačně fyziologie embrya, která souvisí se sedmi tkáněmi. Jak logicky popisuje ájurvéda vznik člověka z postupně se vytvářejících tkání, které jsou v ájurvédě klíčové.

Pochopila jsem taky rozdílnost našich dvou fenek velkého švýcarského salašnického psa. Máme 9 letou Suzi a jejího potomka 2 letou Citu. Každá je úplně jiná. Starší Suzi má těžkou konstrukci, velkou hlavu, velké oči, je pomalá, elegantní v pohybu. Ráda se vyhřívá na sluníčku, a taky ráda lenoší. Je hodně odolná vůči hluku.

Naopak Cita má lehkou konstrukci, je sice o něco vyšší než Suzi, ale je útlejší. Má menší hlavu i menší oči. Je ostrážitější, potřebuje pravidelný pohyb. Je bystrá, rychlá, citlivá na zvuky, lekavá a nemá ráda sluníčko. Raději je ve stínu. Ráda se chladí v mokré trávě.

Každá je jiná. Je to jako u lidí. Každá má dominantní určité vlastnosti podle rozložení tridóš v těle. A na základě toho si potřebuje uspokojovat své potřeby tak, aby v těle byla vzájemná rovnováha.

S příchodem ájurvédy do mého života nastal zásadní zlom v mém zaměstnání. Mé povolání mě přestávalo čím dál tím více naplňovat a vytrácelo se přesvědčení, že to co dělám, je správné a pro pacienta přínosné. Pochopila jsem, že je potřeba individuální přístup v léčbě i ve stravování, což se v moderní medicíně, tak jak je dnes nastavena, uskutečnit nedá. Propočítávání kalorických hodnot jídelníčků, množství bílkovin, tuků a sacharidů ve stravě bylo moji náplní práce. Vnitřně jsem se s tím ale začala rozcházet, a má práce pro mě přestávala mít smysl a uspokojení.

Ájurvéda neřeší množství energie, bílkovin, tuků nebo sacharidů ve stravě. Ájurvéda se zaměřuje na vlastnosti potravin a na jejich strukturu. Ájurvéda učí, že každý z nás máme v těle tři energie (tridóš), které jsou zodpovědné za fyzické i psychické procesy v těle i mysli. Jsou to dynamické síly, které způsobují růst i zničení. A právě poměr mezi těmito základními energiemi nám dává naši individualitu, určuje naše vlastnosti a tím pádem i potřeby. Jinými slovy: vlastnosti, to je to co máme a naše potřeby jsou opačné. V sanskritu, kterým je ájurvéda psaná, se tridóš nazývají:

Vát

Pitt

Kaf

V člověku se tyto energie neustále mění díky jejich vlastnostem, životnímu stylu a životnímu prostředí, které ovlivňují čas, počasí, roční doba, druh práce, stav psychiky, barvy, domácí zvířata a další faktory. Je důležité udržovat vzájemnou rovnováhu. Nemoc může vzniknout jedině tehdy, když mezi tridóš vzniká disharmonie.

Při své práci jsem si začala, postupně, více všímat a pozorovat vlastnosti pacientů i mých spolupracovníků. V jídelně jsem koukala do talířů, jestli ty vlastnosti, které pozoruji na druhých, souhlasí s tím, co si vybrali k obědu. Kdo si rád jídlo pomastí, kdo má raději suchou strukturu, kdo netoleruje syrovou zeleninu, komu vadí vařící polévka, kdo nemusí omáčky, komu vadí luštěniny, kdo netouží po sladkém nebo naopak sladké miluje...Někdo si sedl těsně pod klimatizaci a vyloženě si foukání studeného vzduchu, i když nebylo teplo, užíval. Někdo jiný seděl raději v koutku, kde netáhlo, a měl tam klid. Při rozhovorech se spolupracovníky jsem se vyptávala na to, co mi vrtalo hlavou a co jsem si chtěla ujasnit. A

opravdu to často do sebe krásně zapadalo. Měla jsem z toho dobrý pocit a čím dál více mě ájurvéda přitahovala.

Na odděleních při práci s pacienty jsem u rozhovoru s nemocnými přemýšlela nad tím, která dóša způsobila v těle nerovnováhu, která pak způsobila dané onemocnění. Zjistila jsem, že hodně lidí vnímá své potřeby správně, ale jsou ovlivněni tím, co slyší v médiích, čtou v časopisech a slyší od svých lékařů. Všude se jim doporučuje dnes tak oblíbený termín: „zdravá výživa“, která ale není zdravá pro všechny, i když je v BIO kvalitě. Správně je patřičná výživa, která je daná stavem dóš. Tridóš, vát, pitt a kaf, jsou v každém z nás, jen v jiném poměru. A to nám dává tu naši individualitu a je to vodítko pro určení našich potřeb.

Také odpady mají v ájurvédě velký význam. Jsou vždy dobrým předmětem poznání každého produktu. A co se týče pravidelnosti a kvality vyprazdňování, tak to je v ájurvédě zásadní otázkou při každém vyšetření. Přesvědčila jsem se, že i když má člověk zdravotní problémy, které s vyprazdňováním zdánlivě nesouvisí, tak je porucha v této oblasti skoro pravidelností.

Často jsem se také při své práci setkávala s potravinovými alergiemi a také s tím, že stejná dieta naordinovaná pacientům se stejnou diagnózou nefunguje u všech stejně. Nerozuměla jsem tomu, protože jsem v té době ještě nevěděla, že také potraviny mají své vlastnosti, které nerovnováhu v organismu buďto prohlubují, nebo ji usměrňují.

Vzpomínám si na konzultaci rodičů s malým synem, kdy to byl pro mě, s odstupem času, příklad toho, jak dítě dává rodičům najevo svou potřebu, ale rodiče tyto signály nevnímají, protože jsou ovlivněni tím, co slyší z médií a neberou tudíž touhu svého dítěte vážně. Chlapec bylo okolo 2,5 - 3 let a řešili jsme jeho velmi nízkou hmotnost, vzhledem k věku, a problém se stravováním. Chlapec byl hyperaktivní, nevydržel chvíli na místě. Při jídle za ním maminka musela s talířem doslova běhat. Rodiče nechápali to, že jejich syn jde se lžičkou v ruce do lednice a chce tou lžičkou jíst máslo. Pokud jedl chleba s máslem, tak vykusoval jenom to máslo. Když jsem hledala v rozhovoru s rodiči něco, co by mi pomohlo v řešení tohoto případu, tak mi maminka řekla, že se manžel léčí se slinivkou a že proto vaří manželovi dietu s omezením tuku. No a tu stravu konzumují doma všichni tři. Maminka si myslela, že dělá pro chlapce to nejlepší. Její syn správně vnímal deficit tuků v těle, ale maminka brala tuky jako něco, co je škodlivé, proto na jeho touhu nebrala zřetel a spíše to vnímala jako něco nesprávného a od másla ho odháněla.

Podobnou zkušenost jsme rozebírali na jedné z přednášek. V takovýchto případech je potřeba „léčit“ maminku. Maminka může za to, že má její syn tyto problémy. A to byl chlapec ještě před tím, než přišli za mnou do poradny, hospitalizovaný, kvůli tomu, na dětském oddělení. Asi by to byl šok pro většinu rodičů, když by si uvědomili, že zdravotní problémy způsobují svým dětem oni sami. Určitě to tak nechtějí, ale nevědomostí se to velmi často stává. Když tento případ shrnu, tak moderní medicína se samozřejmě zaměřila na chlapcův problém a snažila se zajistit při hospitalizaci zvýšení jeho hmotnosti. I přesto, že by se to podařilo, tak se chlapec po návratu domů, pokud maminka bude vařit pořád stejně, dostane

s hmotností opět tam, kde byl. Co si vzpomínám, tak byl chlapec v nemocnici plačtivý a špatně snášel nemocniční prostředí. Po pár dnech si ho proto vzali na revers domů a řešili jsme to v poradně.

Pochopila jsem, že musím změnit své myšlení, neupínat svou pozornost jenom na nemoc. Abych poznala souvislosti, které vedly k onemocnění, je důležité se zaměřit i na rodinné zvyklosti, prostředí. U zdravotních problémů malých dětí to platí dvojnásob.

Má práce začala postupně získávat jiný směr. Pochopila jsem, že se nedá všem pacientům se stejnou diagnózou naordinovat stejná dieta. Každý přece jinak vypadá, jinak se chová, prostě má jiné vlastnosti a tím pádem i jiné potřeby. A když se sejde několik lidí, kteří mají nemoc stejného názvu, tak příčina nemoci může být u každého jiná a proto každý potřebuje individuální postup léčby, tedy určité vlastnosti, které ho vrátí zpět do rovnováhy. Setkávala jsem se často při své práci v nemocnici s tím, že pravidla fungují podle ájurvedy, ale moderní medicína to vidí jinak. Bylo to pro mě tak silné, že jsem se rozhodla odejít z mého povolání a dát v nemocnici výpověď. Byl to rozhodný krok v mém životě, který jsem pečlivě zvažovala.

Chci vykonávat svou práci dál, ale jinak. Toužím pomáhat lidem, kteří si o to řeknou. Má práce mě musí naplňovat a musím být přesvědčená, že to co dělám, je správné. Jedině pak to pro mě může mít smysl. Věřit tomu, co dělám a cítit radost a vnitřní spokojenost. Vědět, že můj život usnadnil žití někomu jinému. To je můj cíl. Proto jsem se rozhodla, jít dál cestou ájurvedy.

CO MĚ PŘITAHUJE K ÁJURVÉDĚ?

Pochopení celého života, protože není nic, co by v ájurvédě nebylo. Vše ve vesmíru je složeno z pěti prvků. Lidé, zvířata, řeky, byliny, stromy, hmotné věci okolo nás...je důležité jen správně vnímat a pozorovat vlastnosti. V každé jednotce je jiný poměr pěti prvků. Podle poměru jsou dané jeho vlastnosti a určena jeho existence.

Má touha je porozumět. Chci poznat a pochopit čím dál víc. Toužím po klidné mysli, po naplněném životě v rovnováze, po životě bez nemocí a zbytečných emocí.

Přitahuje mě poznání ájurvédských bylinek, toužím naučit se je používat podle jejich vlastností pro danou dóš, vyrábět oleje, masti, čurny, léčebná ghí a různé další léčivé směsi koření a bylin. Těším se také, že proniknu do tajemství léčebných procedur.

Poznání, které se mi skrze ájurvědu dostává, budu používat pro sebe, své blízké a ráda je budu předávat dál těm, kteří si o to řeknou.

CO BYCH VÁM DOPORUČOVALA?

Každému doporučuji seznámit se s ájurvédou, pochopit principy života, vesmíru, poznat sám sebe a porozumět tak i všemu, co nás obklopuje. Je to zajímavá cesta, na které dostanete odpovědi na spoustu otázek týkajících se znalostí o lidském životě, které vychází ze spojení těla a mysli, znalosti o zdraví a nemoci, o životě v harmonii s přírodou. Je to příležitost k osobní transformaci.

Ájurvédu doporučuji také všem zdravotnickým pracovníkům, kteří hledají, chtějí jít cestou poznání a mají touhu pomáhat celostně, protože už tuší, že příčiny nemocí nejsou jen ve hmotě, ale že je v našem životě důležitá jak fyzická, psychická tak i duchovní rovnováha.

Závěrem uvádím citát, který vystihuje mou cestu k poznání ájurvédy:

„Před zažehnutím svého světla musíme projít tmou.“

Ájurvéda je pro mě tím světlem na konci tunelu. Přeji si, aby mě její světlo provázelo po celý zbytek mého života a pomáhalo mi tak žít naplněný život podle pravidel Dharmy.

Milý Govindží,
velmi si vážím toho, že jsem Vás na své cestě mohla potkat a že jste se stal mým učitelem.
Děkuji z celého srdce za vše, co jste mi vnesl do mého života.

S láskou a úctou Jitka



Profil

...hodně jsem o sobě prozradila ve své práci, tak snad už jenom základní údaje:

Jitka Součková

narozená ve znamení Panny

E-mail: juta.s@atlas.cz

Tel. 728986602

