

Ājurvédská instituce Dhanvantri, Praha



MOJE CESTA K AJURVÉDĚ

IVA RŮŽIČKOVÁ

VÍDEŇ - RAKOUSKO

2013

तत् त्वं असि tat tvam asi

- ***Jak jsem se dostala k ajurvédě?***

Má cesta k ajurvédě nebyla nějak zvlášť veselá ani lehká, ale říká se, že člověk vstoupí na duchovní cestu buď po pádu dolů, nebo vzestupu na takzvaný „vrchol“. A jelikož je vždy něco zlé pro něco dobré, asi bych se na tuto tajuplnou cestu nikdy nevydala, kdybych nepadla na pomyslné dno plné fyzické a psychické bolesti.

Už od malička jsem měla pocit, že svět a především doba, ve které žiji, není pro mě. Neúcta k matce přírodě, mučení zvířat i dobrovolné ničení vlastního těla a života pro jakési pomyslné dosáhnutí blahobytu, je mi jaksí cizí. Nějak jsem si v tomhle světě připadala zmatená a neporozuměná. A ačkoliv jsem na první pohled neměla nějak zvlášť špatné dětství, nějak šťastná jsem si nepřipadala. Toužila jsem po tom trávit hodně času venku v přírodě a cestovat, což je asi dáno mojí převažující vátovou konstitucí, ale místo toho jsem celé dětství prožila v malém panelákovém bytě na sídlišti, bez jakýchkoliv velkých aktivit, které by člověka mohly uspokojit a posunout někam dál. Naštěstí jsem celé prázdniny mohla trávit u prarodičů na venkově a to mě aspoň trochu dobíjelo energií, do města jsem se vždy vracela velmi nerada, ačkoliv tím nechci říct, že bych život ve městě neměla ráda, zpětně viděno, jsem spíš neměla ráda svůj život. Proto jsem asi začala tak nějak žít ve svém vlastním vysněném světě, více či méně odvrácena pozorností od reálného života – od TADY a TEĎ.

Již na základní škole jsem se vydala po cestě, po které jsem kráčela minimálně dvacet let mého života. Když na ní zpětně pohlédnu, byla spíše trnitá a kamenná, ale samozřejmě jsem na ní zažila i spoustu krásných chvil a teď už vím, že kdybych se po ní tenkrát nevydala (i když to nebyla tak úplně moje volba), nestála bych tam, kde se nacházím dneska. Jsem si i zároveň jistá, že zkušenosti, které jsem na této cestě nasbírala, se mi budou hodit v mém budoucím životě i povolání.

Od druhého stupně základní školy jsem pravidelně byla přiřazena do třídy, kde většina spolužáků pocházela ze sociálně slabších kruhů, většina z nich propadla minimálně jednou, tak že jejich zájem a snaha se něco naučit byla nulová, podle toho také vypadala výuka. Na střední škole to sice tak tristní nebylo jako na základní škole, ale opět jsem se dostala do třídy, kde polovina spolužáků kouřila, pila alkohol a začala si pohrávat s různými omamnými látkami. Já jsem nejprve docela dobře odolávala a ani mě to nějak vůbec nelákalo se zapojovat, ale časem asi díky tomu, že jsem nebyla spokojena s tím, co mám a neuměla s tím správně naložit a také asi díky tomu, že ať jsem chtěla nebo ne, vždy jsem potkávala lidi, kteří též nebyli spokojeni se svým životem a podle toho s ním také nakládali, jsem si takzvaně začala s nimi „užívat“ života. Né, že bych byla nějak zvláště spokojená, ale doufala jsem, že potkám někoho, kdo mě z této cesty svede a ukáže mi směr, kam jít dál. To se samozřejmě nestalo a dnes vím, že si ten správný směr musí každý najít sám.

Po maturitě jsem se s kamarádkou vydala do Vídně, kde jsme se rozhodly, že zůstaneme. Ona asi po půl roce odešla zpátky do Česka a já jsem zůstala. Prožila jsem zde na jednu stranu úžasné roky a poznala spoustu zajímavých lidí, kteří mě mnohým obohatili a zároveň různým způsobem ovlivnili, za což jsem jim nesmírně vděčná. Také díky tomu, že jsem odešla za hranice, jsem si více vědoma toho, co znamená domov a díky lidem, co museli za komunismu opustit své domovy a kamarády, vím, že je důležité vážit si svobody.

Na druhou stranu byla léta ve Vídni hodně náročná a já si zde prožila mnoho velmi

nepříjemných chvil, které měli negativní vliv na moje duševní a později samozřejmě i fyzické zdraví. Byla období, kdy jsem měla pocit, že se nic nedaří, že mám v životě prostě smůlu a věci, které jsou pro většinu lidí automatické, si já musím docela tvrdě vybojovat. Ve všem byl nějaký problém, tak že jsem pokaždé musela vynaložit dvakrát tolik energie než ostatní, aby se věci nějakým způsobem zdařily či posunuly o kus dál. Časem jsem si na to nějak zvykla a dostala se do určitého zajetého koloběhu a způsobu myšlení, že jsem asi ty negativní věci sama přitahovala a tím pádem i určitý typ lidí. Uběhlo mnoho let, než jsem si uvědomila, že jsem se vlastně na mé cestě úplně zastavila, že mí vrstevníci a kamarádi jsou již dávno přede mnou a já stále stojím na tom stejném místě bez známky sebemenšího náznaku kroku vpřed. Tím se má psychika samozřejmě ještě více prohlubovala do depresivních nálad. Bylo sice hezké si ty věci uvědomit, ale to je pouze jedna strana mince, ta druhá je s tím také něco udělat, respektive proti tomu něco udělat. To už se ale ozvalo i mé fyzické zdraví a tím se mé veškeré snahy o nápravu ještě více zkomplikovaly. Dostala jsem se do začarovaného kruhu, protože mé fyzické i psychické zdraví a za ty léta i mizerná disciplína mi nedovolovali pokročit dál. Ačkoliv jsem často udělala pár kroků dopředu, nakonec jsem měla pocit, že hned po chvíli udělám automaticky pár kroků nazpět. Nejhorší bylo, že jsem navenek jako nemocná nepůsobila. A i přesto, že jsem prožívala naprosto zvláštní stavy na psychické i fyzické úrovni, mi žádný lékař nedokázal pomoci. Pro západní medicínu jsem byla zdravá. Nemohla jsem pochopit, že když se mi neustále motá hlava a je mi na omdlení, k tomu mi buší srdce a píchá mi v něm jako bych právě prožívala infarkt, mi ve skutečnosti vůbec nic není. To přece není možné! Když jsem pak přestávala v noci spát a zažívala nepopsatelné stavy v letadle nebo na lanovce, tak jsem se rozhodla, že s tím musím něco udělat, než skončím definitivně v blázinci. Naštěstí mi v té době doporučil můj kamarád, který mé stavy zažil, jednoho léčitele, který mi pročistil čakry a opravdu se mi náramně ulevilo! Sice mi můj rozum ze začátku našeptával neblázni, kde to jsi a co to děláš, ale vzhledem k tomu, že když jsem toto čisté racionálně opustila, jsem těmto „ezo“ metodám svým způsobem důvěřovala. Ze všech stran jsem poslouchala, že je to jen placebo efekt, ale mě to bylo jedno, hlavně že mi konečně někdo pomohl! Ať je to placebo nebo ne, stejně je ve všem nejdůležitější psychika, tak o co jde! Tímto jsem se pomalinku začala zajímat o alternativní metody a medicínu, až jsem se dostala k samotné józe. Jóga mě hned od začátku fascinovala, připadala mi taková tajemná. Ale protože také vyžaduje hodně disciplíny, tak jsem jí začala teprve pomalinku ochutnávat. Hlavně jsem netušila jaká jóga je vlastně ta správná, v dnešní době je tak velká nabídka různých druhů jóg, že jsem vůbec netušila, která je pro mě ta správná. Samozřejmě teď mluvím ještě pouze jen o asanách a ne o celém systému jógy. Tady již opět zasáhla vyšší vůle, když mě moje kolegyně v práci navrhla, že bychom si mohly v Praze (v Rakousku by to z finančních důvodů nebylo možné) zaplatit jógový kurz pro učitele. Já jsem byla prvně trochu skeptická, jezdit každý druhý víkend do Prahy a ještě zaplatit skoro 25 000 Kč, na to přece nemám. Ale ona mě nějak přesvědčila, že se přihlásíme a v případě, že na to nebudu mít dostatek financí, mi peníze půjčí a já jí je budu splácet, až na to budu mít. Tak jsem souhlasila se zaplacením zálohy a nechala jsem to být, však jsme měly ještě půl roku času na rozmyšlenou. Nakonec jsem kurz absolvovala pouze já, bez její pomoci, protože za toho půl roku se pár věcí změnilo a ona mezitím dala výpověď v práci a já jí od té doby už nikdy neviděla. Kurzu se nakonec nezúčastnila ona kvůli nedostatku financí. Já to nakonec finančně zvládla i bez cizí pomoci a začala vnímat a uvědomovat si, že když člověk opravdu něco chce a má to pro něj nějaký hlubší význam, tak se to také nakonec vyplní a veškeré prostředky k tomu se vždy nějak najdou. Také jsem si začala všimnout, že kolem sebe začínám potkávat úplně jiné lidi, kteří se stali mí nejlepší kamarádi a občas i takové, kteří mi mají předat nějaké „poslání“ nebo mě někam mají nasměrovat /doufám, že i já jsem jim k něčemu (byla) dobrá/,

jako třeba ta kolegyně z práce, bez které bych se o jógu /aspoň v té době/ nezačala intenzivněji zajímat.

V té době jsem měla nesmírnou radost, že se věci konečně posunuly tím správným směrem, protože i přesto, že jsem na sobě už nějakou dobu intenzivně pracovala, navenek to pořád asi vypadalo, že se nic moc nezměnilo, o ty vnější záležitosti, jako změna zaměstnání a podobně jsem se ještě tolik nestarala, věděla jsem, že se musím nejprve postarat o ty vnitřní záležitosti a pak mohu snadněji vyřešit i ty vnější, respektive oni se pak vyřeší „samy“. A opravdu to tak bylo, vedle toho, že jsem měla možnost systematicky nahlédnout do celé filozofie jógy, jsem také potkala zajímavého muže, který miloval přírodu a cestování tak jako já a ještě k tomu jsem dostala velmi zajímavou nabídku na práci. V té době jsem byla moc spokojená, to jsem samozřejmě ještě netušila, že se během chvíle úplně všechno zhroutlí a mě bude opravdu hodně špatně. V té době už mi sice nálada hodně kolísala, ale ještě jsem tomu nevěnovala nijak zvlášť velkou pozornost. Ale pravděpodobně i díky józe a jejím praktikám, kdy jsem asi nebyla dost opatrná a nerespektovala určitá pravidla – ten pocit vnímání vlastního těla, jsem ještě neměla tak zmáknutý – se mi pomátly hormony. Velkou roli tam hrály samozřejmě i antikoncepční prášky, které jsem už sice minimálně dva roky nebrala, ale od té doby, co jsem je přestala brát, jsem měla samé zdravotní problémy. Chtěla jsem ale svému tělu po těch letech cpaní se do sebe hormonů dát čas na regeneraci a proto jsem žádné západní lékaře nenavštěvovala. Dnes, také díky ajurvédě, vím, že tenkrát byly mé tridóši zcela v nerovnováze, hlavně převažoval vát, který se mnou vlácel ze strany na stranu, nahoru a dolů jako hurikán. Projevily se u mě v plné míře snad všechny symptomy nevyrovnaného vátu a tak se jsem si sama sobě předepsala diagnózu (v té době jsem o ajurvédě a tridóšách ještě nic netušila) silný premenstruální syndrom, který mě málem dovedl až k sebevraždě. Díky strašným výkyvům nálad, bolesti a nepředstavitelné únavě těla (kdy jsem třeba týden mohla jen spát, byla jsem strašně unavená a hlavně mě fyzicky bolelo celé tělo) a k tomu euforickým a depresivním náladám, které se měnily, jak na běžícím pásu, jsem samozřejmě přišla nejen o iluze šťastného konce, ale i o novou práci, skoro i o tu starou, přítele a i pár přátel /důležité zjištění, protože, jak se říká, v nouzi poznáš přítele/. Samozřejmě jsem v té době musela být strašně nesnesitelná a hlavně jsem nemohla nikdy dokončit načatou práci i mé plány. Byl to vždy krok vpřed (v době klidu), ale pak dva kroky zpátky (v době „bouře“). Jednu dobu se u mě PMS neprojevovalo pár dní před menzesem nebo týden či dva, ale třeba i šest týdnů v kuse, bylo to docela peklo, které do dneška nevím, jak jsem vlastně mohla přežít. Byla jsem strašně fyzicky a psychicky vyčerpaná a ještě ke všemu na všechno úplně sama, což bylo ještě vyčerpávající. Ale díky józe jsem to nakonec nějak přežila.

V té době jsem úplně náhodou narazila na internetu na stránky ajurvédské instituce Dhanvantri a hned mne zaujaly. Začala jsem si více zjišťovat o ajurvédě samotné a nakonec se rozhodla, že se přihlásím ke studiu. Při prvním setkání na mě čekalo milé překvapení v podobě mé spolužačky Mileny, která se mnou absolvovala kurz jógy pro učitele. První polovina studia pro mě byla docela náročná, protože to bylo v době, kdy mi bylo nejhůř, proto se mi také stalo, že jsem třeba vůbec nebyla schopná dojet do Prahy ke studiu či udržet celou dobu pozornost, protože jsem musela nesmírně bojovat s únavou i přesto, že jsem dostatečně spala. Ale druhá polovina studia byla už veselejší a díky nahrávkám mých úžasných spolužáků mohu probranou látku krásně dohnat a musím říct, že mě ajurvéda díky Govindovi, Marcelce a Petě fascinuje čím dál víc a už je mi jasné, že jsem právě vstoupila na novou cestu, na které mě bude doprovázet jóga a ajurvéda.

OM NAMAH SHIVAYA



• Proč bylo zapotřebí dostat se k ajurvédě?

Nebýt jógy a později i ajurvédy určitě by v mém životě nenastala zásadní změna a já nenašla novou životní cestu. Tato životní cesta mi dává již od začátku jakýsi pocit naplnění, vnitřního klidu, vyrovnanosti a chuti pokračovat po ní dál s cílem najít opravdový smysl života. Je mi jasné, že jsem úplně na jejím začátku a kráčet po této cestě bude vyžadovat hodně práce a disciplíny, ale „plody“ těchto dvou úžasných systémů či věd stojí zkrátka za to.

Díky józe a ajurvédě poznávám - krůček po krůčku - samu sebe a snažím se pochopit procesy svého myšlení a jednání. Nacházím v sobě jakýsi vnitřní klid, sebedůvěru a důvěru ve vyšší JÁ. Učím se naslouchat svému vnitřnímu JÁ, naslouchat svému tělu, pracovat s negativním myšlením a na jeho postupné transformaci, učím se neodsuzovat sebe sama a také ostatní. Naučila jsem se mít ráda a neubližovat si, uvědomila jsem si, že vše venkovní – materiální je pomíjivé a že štěstí mohu najít pouze uvnitř sebe sama, ve spojení s celým vesmírem. Zkrátka pracuji na své vlastní transformaci, a proto bylo zapotřebí dostat se k ajurvédě a józe.

Vedle ajurvédy neustále zmiňuji i jógu, ale myslím si, že je to důležité, protože tyto dva systémy či vědy patří k sobě, jeden bez druhého neexistuje, jelikož se vzájemně doplňují. Což nám také několikrát v přednáškách zdůraznil i Govind.

**SARVÉ BHAVANTU SUKHINAM, SARVÉ SANTU NIRAMAJAH
SARVÉ, BHADRÁNI PASIANTU, MÁ KASČIT DUHKHABHAK
BHAVET**



• Co mě zaujalo na ajurvédě?

Ajurvéda je věda o životě, stará přes 5000 let, je to koncepce života v harmonii s přírodou, obsahující kompletní znalosti o lidském těle, které vycházejí ze spojení těla a mysli (vis. Ajurvédské paprsky, díl 1., 1998) - to samotné je již velmi zajímavé. Je to tisíce let prozkoušená metoda, jejíž znalosti se předávaly převážně ústně a proto kdyby nefungovala, už by dávno zanikla.

Na ajurvédě mě nejvíce zaujalo to, že vychází z konceptu, kde je každý jedinec individuální a proto i přístup k němu je individuální. Její metody jsou v absolutním souladu s přírodou. Léčba v ajurvédě se nesoustředí pouze na nemoc samotnou jako v západní medicíně, kde je

pacient léčen globálně a kde jsou symptomy nemoci většinou potlačeny tlumícími léky bez hledání samotné příčiny nemoci, ale pro ajurvědu je důležité proč nemoc vznikla, kde je její původ, kde vznikla nerovnováha tridóš a proč. A ačkoliv mohou být symptomy nemoci u několika lidí stejné, neznamená to, že i původ nemoci je stejný a pacientům bude předepsána stejná léčba. Líbí se mi také, že ajurvěda dává prostor bylinkám a důkladně se věnuje výživě, která má tělo i mysl ještě více zharmonizovat. Fascinují mě také různé ozdravující a čistící procedury a masáže, které jsem sice ještě sama nevyzkoušela, ale věřím, že slouží jako balzám nejen pro tělo, ale i duši. Líbí se mi na ní i její životní filozofie, která je zcela odlišná od té naší západní. Naučí člověka dívat se na věci úplně jiným pohledem, pochopit principy života, vesmíru, poznat sám sebe a tím i své okolí. Ajurvěda, stejně jako jóga, je životní styl, životní cesta, po které, když se člověk rozhodne vydat, zažije harmonii těla, ducha, přírody i vesmíru.

OM MANI PADME HUM

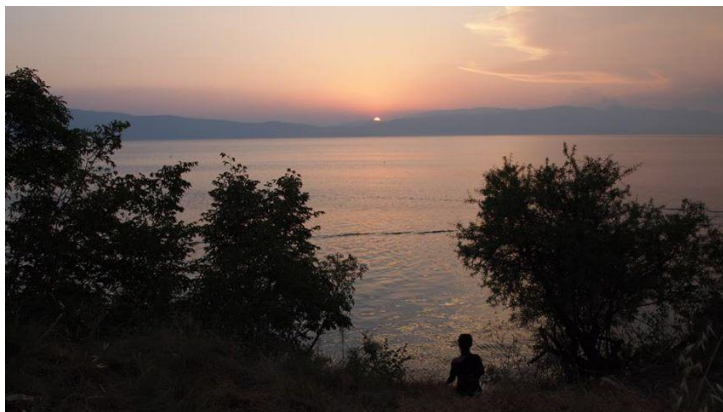


• **Co mi dala ajurvěda a co mě dalo studium?**

Ačkoliv jsem teprve na začátku cesty, cítím, že mi již teď dala ajurvěda hodně. Díky ní jsem pochopila, kde leží příčina mých podivných stavů a nemoci a zároveň i návod, jak tělo i duši opět zharmonizovat bez jakýchkoliv chemických prostředků. Nejen díky ajurvědě, ale i józe, jsem začala více vnímat potřeby svého těla i duše, otevřeli si mi naprosto nové dimenze, zbystřilo se mi vnímání a zlepšila intuice. Dokážu se nad nepodstatnými věcmi povznést, vážím si maličkostí a užívám si více času v přírodě. Začínám konečně prožívat pocit štěstí a naplnění, trávím velmi ráda svůj čas sama se sebou.

Samozřejmě vše se událo i díky studiu ajurvědy na kuti s Govindem, Marcelkou a Peťou. Celá forma výuky mi velmi vyhovuje, na první pohled to může vypadat, že se člověk vlastně pořádně nic nenaučí, ale časem jsem pochopila, že vše má svůj smysl a čas. Govindovo vyprávění je velmi poutavé, naučné, ale i vtipné, plné příkladů z běžného života, že dokáží informace lépe pochopit a vstřebat. Právě Govind mě naučil o věcech jinak přemýšlet a dívat se na svět úplně jinými očima. Zároveň jsem díky němu pochopila, že musím vzít svůj život do vlastních rukou, že musím nejdříve pomoci sama sobě a pak mohu pomáhat ostatním – ne právě naopak. Díky Marcelce a jejímu životnímu nadhledu, pohodě a vnitřní vyrovnanosti jsem opět nabrala životní optimismus. Oblíbila jsem si mantry a pochopila, že mají v sobě nepopsatelnou sílu, která ve mně udržuje vnitřní klid a samozřejmě miluji i ranní lekce pranajámy, která si v mém životě našla své pevné místo. Děkuji Peře za její hodiny pasivní jógy, poznala jsem zase jiný druh pasivního cvičení asán a za její úžasnou ajurvédskou kuchyni a její drahocenné recepty a velmi důležité znalosti z oblasti ajurvédské kuchyně a výživy. Všem z celého srdce děkuji!

Nesmírně se těším na druhý ročník studia a jsem velmi napjatá, co nás v příštím roce úžasného očekává.



Jmenuji se Iva Růžičková a jsem narozena v Třebíči, ve znamení panny, v roce 1980. Od svých dvaceti let žiji ve Vídni, kde dokončuji studium speciální pedagogiky a mezinárodního rozvoje. Mými koníčky jsou cestování, hory, pobyt v přírodě, jóga a ajurvéda. Józe a ajurvédě bych se v budoucnu ráda věnovala i profesně.