

Můj pohled pozorování



Mgr. Alena Barvová, Vsetín

2013

Ájurvédská Instituce Dhanvantri, Praha

Před tím, než jsem se seznámila s ájurvédou, bylo vše jiné – mé myšlení, způsob mého života, mé cíle...Ájurvéda mne naučila pokory, vážit si jednoduchých věcí, mít vnímavější pohled na svět. My lidé jsme jen pouhopouhou součástí přírody a tak, jak se macešsky chováme k přírodě, tak se nám to také vrací třeba v podobě ničivých povodní či jiných přírodních katastrof. Dříve lidé žili více v souladu s přírodou, více rozuměli přírodním zákonům, zatímco dnešní zásahy do přírody jsou daleko drastičtější. Přírodní bohatství planety a bohatství s ním související – od jednotlivých druhů po ekosystémy, jako jsou například lesy, sladkovodní a půdní zdroje – ubývá alarmující rychlostí. Navíc současné globální tempo vymírání druhů nyní 100 až 1000krát překračuje přirozené tempo, a to hlavně v důsledku lidské činnosti, ať již legální či nelegální. Přírodu drancujeme, nevracíme jí tolik, kolik z ní bereme. Narušením křehké rovnováhy v přírodě dochází k velkým výkyvům. Dnes jsem si přečetla zprávu, že v Číně chtějí utratit téměř 600 milionu korun za vyvolání deště, a to i vystřelováním jodidu stříbrného a suchého ledu do mraků. Vlna veder nad centrální, jižní a východní Čínou totiž způsobila nedostatek pitné vody pro téměř 3 miliony lidí. Extrémně vysoké teploty si také vyžádaly desítky obětí. Je to ale správná cesta myslet si, že můžeme ovládat přírodu, jejíž jsme pouhou součástí, místo toho, začít napravovat chyby, kterých jsme se v minulosti dopustili a pokusit se vracet vše do rovnováhy? Jak dlouho ještě budeme moci drancovat přírodu a spoléhat na to, že to půjde ještě nějak napravit?

A protože my lidé jsme součástí přírody, stejné je to s námi. Pokud se vychýlíme z rovnováhy, spějeme k nemoci. Do určitého bodu nemoci máme ještě šanci ke zdraví, později o tuto možnost přicházíme. Ne každý z nás si to uvědomujeme a ne každý z nás usiluje o zdraví, když „spadne“ do nemoci. Pochopila jsem, že člověk žije podle toho, co má v hlavě – v jakém stavu je mysl, takový je život. A za to, v jakém stavu máme mysl si může zpravidla každý z nás sám. Naše mysl nás ovládá pomocí toho, jak vyhodnocuje

informace, které získává pomocí smyslů v každém okamžiku z jakýchkoliv dostupných podnětů kolem nás. Stav mysli pak odpovídá život každého z nás v kterémkoliv okamžiku, v minulosti, v přítomnosti a mysl bude zodpovědná také za to, jak se nám bude žít v budoucnosti.

Podle ájurvédy je átman to naše skutečné já, čisté, božské vědomí, vnitřní moudrost, které by mělo rozhodovat, kudy se bude náš život ubírat. Pokud náš život není v souladu s átma, tedy pokud nerozhoduje átma, ale žijeme smyslový život a necháme se vláčet emocemi, potom nejdeme tou správnou cestou.

Govindži lidské tělo přirovnal k vozu, koně, které táhnou ten vůz připodobnil k energii pohybových orgánů, kočí je obrazem naší nižší mysli ovládané smysly, ale ten, kdo by měl rozhodovat, kam vůz pojedě, je vlastník vozu, tedy átman.

V souvislosti s tímto mne napadá pojem „Pragja aparadh“ – chyba intelektu.

V Čaraka samhité stojí:

*„Když člověk vidí to věčné jako pomíjivé a to pomíjivé jako věčné,
když člověk uznává škodlivé jako užitečné a užitečné jako škodlivé,
tak je intelekt pomatený. Zdravý intelekt pochopí věci tak, jak jsou.“*

Živnou půdou pro chyby intelektu je např. potlačování přirozených tělesných potřeb, požívání drog, alkoholu, přátelství s nevhodnými nebo zlými lidmi, špatné skutky ať již ze zloby, nevědomosti, závisti či z jiných důvodů, absence neúcty a jiné.

Když žijeme v programu číslo jedna, žijeme smyslový život, kdy nás řídí vášně, hněv, euforie, touha a chamtivost. Potom každá nespokojenost se odrazí v naší psychice a špatná psychika je základem všech nemocí. V tomto programu žijeme pod vlivem emocí – jednou jsme velmi šťastni, podruhé zase velmi nešťastni. Jsme jak na vlnách v moři, které je někdy klidné a vlídné a jindy zase rozbouřené a nepřátelské. Ano, každý z nás má v životě nějaké radosti, starosti, ale i trápení, to vše je součást života, stačí se jen kolem sebe rozhlédnout. Když potkám někoho známého a zeptám se, jak se mu daří, jsem

moc ráda, když je odpověď pozitivní. Nabíjí mne to. Ale když pozoruji lidi kolem sebe, tak většina lidí je nespokojených. Vše moc rozebíráme, nebereme to jednoduše. Jedna moje kamarádka vždy říká, že do práce chodí proto, aby si vydělala. Když je v práci, je soustředěná na práci, když však jde domů, na práci už nemyslí, snaží se odpočinout fyzickou prací na zahrádce a pak relaxuje v kruhu svých přátel. Jenže hodně lidí to neumí, žije moc izolovaně. Je třeba žít naplno v přítomném okamžiku, nežít minulostí a také nepromítat minulost do budoucnosti. Je dobré se poučit z minulých chyb a neopakovat je.

Do paměti se mi vrylo, jak nám Govindži říkal ať neplýtváme přítomný čas minulým smutkem, protože potom je přítomný i budoucí život plný smutku. Vysvětloval nám, že je to proto, že nezačínáme samjógem, tj. takovými vazbami mezi lidmi, v němž vzniká vývoj, růst, spolupráce, a je jedno jestli se setkají jako partneři, spolupracovníci, sousedé, kamarádi nebo třeba jako studenti. Samjóg vede k satvě, je tam čistý úmysl. Naopak že často začínáme ajógem, tzn. takovým spojením, které vede k rozpadu, které je opakem růstu a vývoje. Ajóg vede k tamasu, tady najdeme místo čistého úmyslu, úmysl špatný. Ajógem vzniká špatná psychika, která vede ke špatné funkci endokrinní soustavy, která pak rozkolísá agni, metabolismus, následně se pak správně nevytváří tkáň a jsme ve zdravotních problémech.

Guny máme tři : satva, radžas, tamas. Satva vede k růstu, tamas k zániku a radžas je aktivita mezi nimi.

A také nebýt připoutani, což je i můj problém, kterého se snažím zbavit a pomalu se mi to daří. Říkám si, stačí dopřát sobě i všem v mém okolí, aby mohli být takoví, jací chtějí být a otevřít se nekonečným možnostem řešení. Ten pocit neskutečně osvobozuje a zároveň se posiluje víra v druhé. Víra v jejich sílu, víra v to, co dokáží. Ale někdy jakoby už ten nemocný nechtěl či neměl sílu něco ve svém životě změnit, aby měl šanci na zdraví. Kladu si otázku, čím potom pomoci? Jenže odpověď je jediná, a to, že pokud si nemocný nebude chtít pomoci sám, tak ničím nelze pomoci. Řešením je pouze,

když začne měnit svůj životní styl, nesprávné zvyky, které měl. Ale musí pro tu změnu najít důvod. Vzpomínám si, jak nám Govindži zdůrazňoval, že bez důvodu nic nevzniká. Důvod si musí člověk vytvořit, jestli chce výsledek. Bude-li mít správný důvod, bude správný výsledek. Jenom chtěním se nestane nikdy nic, pokud chybí důvod. Do té doby se můžete třeba rozkrájet, nezměníte nic. Navíc se může stát, že onemocníte sami, což by určitě nebylo správným řešením. A pak již dříve jsem pochopila, že je třeba, aby každý začal sám u sebe, že jiné měnit nemůže. Nesoudím nikoho, nekritizuji, protože sama dělám chyby a také nejsem dokonalá a navíc ani nevím, jak bych se v podobné situaci zachovala já na místě nemocného.

V posledním období se také snažím méně mluvit, více pozorovat okolí a uvědomuji si, jak obrovské soustředění vyžaduje pozorování. Je třeba nenechat se rozptylovat okolím, naučit se pořádně naslouchat a následně vážit každé slovo. Ne nadarmo se říká : Mluvití stříbro, mlčeti zlato. Nebo také: Dvakrát měř a jednou řež. Musíme si uvědomit, že každý z nás jinak chápe význam slov, jinak vyhodnocuje tón hlasu, mimiku atd. a zbytečně tak vznikají nedorozumění a naše mysl potom nemá klid. Neustále se učím dávat větší prostor na mluvení těm druhým. Přemýšlím, proč ta slova říkají, co tím chtějí říci a pomalu se tak o nich začínám dozvídat více. Uvědomuji si více to, co je trápí, co řeší....

Také se učím co nejvíce žít v programu dva, v němž žijeme duchovní život. Snažím se naplňovat svoji dharmu a čas trávím pozorováním, jak nás nabádá Govindži.

Je mi jasné, že schopnost pozorování se zvyšuje se stupněm soustředění. Pokud se na nějakou činnost plně koncentruji, potom mám téměř jistotu dobrého výsledku. Na jedné z přednášek se Govindži zeptal, zda jeho tělo obsahuje více prvku vody nebo ohně. Odpověděla jsem, že nevidím, čeho je více a on mi na to odpověděl, že to je dobře, že to nevidím, protože má prvky v těle vyvážené. Byla to vynikající přednáška, na které jsem pochopila spoustu

věcí. Je velice důležité si všimnout odchylek a pořád mít na mysli 5 prvků pančmahabhút (éter/akáš, vzduch/váju, oheň/agni, voda/džala a země/pritvi), neboť podle ájurvedy je v životě všechno z těchto prvků složeno. Vnímat nedostatek či nadbytek těchto prvků nejen v lidském těle, ale všude kolem nás v přírodě.

Od pančmahabhút je odvozena tridóš – vát, pitt, kaf, které jsou zodpovědné za fyzické i psychické procesy v těle a mysli. Každá fyzická vlastnost člověka, ale také jeho růst, zničení, emoce, inteligence či naopak demence atd. se dá vysvětlit systémem tridóš. Tridóš v člověku se neustále mění, na každého z nás v každém časovém okamžiku působí jednak vnější vlivy, jednak vnitřní vlivy a také nás determinuje věk.

Do působení vnějších vlivů zahrnujeme místo, kde žijeme, protože jiný dopad bude mít na nás třeba subtropické pásmo a jiný vliv mírné pásmo, ve kterém žijeme. Také střídání ročního období – jaro, léto, podzim a zima bude mít na nás rozdílné vlivy, kterým se musíme umět přizpůsobit třeba přiměřeným oblečením odpovídajícím aktuálnímu počasí, ale také i vhodnou stravou. V létě asi vynecháme zázvorový čaj a upřednostníme mátový, zvláště v době tropických teplot. Zato těžké jídlo typu bramborového salátu si můžeme dopřát v zimním období. Důležitý je také vliv denního rytmu – střídání dne a noci. Znáám lidi, kteří ve dne spí a v noci jsou aktivní, ale toto není v souladu s přírodou a projeví se to dříve či později v jejich disharmonii. Jestliže chodíme spát pozdě nebo spíme pouze přes den, potom nedáváme prostor našim játrům aby zregenerovaly, neboť noc je anabolická, zatímco den katabolický. Nemalý vliv má na nás postavení planet. Vzpomeňme třeba, jaký vliv má na některé z nás úplněk. Ale do vnějších vlivů bych také zahrнула tradice – jsme země, kde se jí hodně masa, kynuté knedlíky, pije pivo, jí se zde hodně zpracovaných potravin – kyselé zelí, konzervy, mražené potraviny atd., nemluvě o potravinách prodávaných v supermarketech plných éček a barviv.

Ale na druhé straně v zapomenutých tradičních receptech bylo také hojně používáno přepuštěné máslo, jedla se jednodušší přírodnější strava a také strava méně kalorická než dnes. Navíc naše stravovací návyky jsou velmi ovlivňovány reklamou a někdy i nesprávnými lékařskými doporučeními. Zato vnitřní vlivy můžeme zpravidla ovlivnit vždy. Jedná se zejména o náš denní režim. Tady si musíme uvědomit, že tridóš se mění v rámci denního cyklu. Pokud je náš denní režim v souladu s přírodou, jsme na správné cestě. Velmi důležité je časně ranní vstávání, pravidelnost v jídle, vynechávání svačinek, nejíst po 18. hodině večer a uléhání ke spánku kolem 22. hodiny. Tím, že pozorujeme, jaký dopad má na nás a naučíme se porozumět těmto vlivům, velmi rychle se to projeví na naší vyrovnanosti. Pokud však např. celý den nejíme, jen se odbudeme nějakou tatrancou a najíme se někdy až po osmé hodině večer nebo ještě později, projeví se to velmi rychle nerovnováhou či nemocí. Když se výjimečně najím pozdě večer na nějaké oslavě, potom sama na sobě pozoruji, že mám problém s usínáním. To se pak převaluji do dvou hodin v noci. Mé tělo již není zvyklé trávit jídlo v době, kdy má regenerovat, tak pochopitelně takto protestuje. Jak jsem v poslední době vyzorovala, tak spousta mých známých se stravuje tak, že nejvíce jídla sní ve večerních hodinách, protože přes den nemají čas. Když jim říkám, že je to otázka toho, jak si to zorganizují, tak sice souhlasí, ale jen málokdo je ochoten takto zaběhaný rytmus změnit.

Stejně tak když budeme mít špatné dietní návyky v rozporu s prakti, odrazí se to v našem zdravotním stavu.

Ještě důležitější než stravování je naše dýchání, zda dýcháme povrchně jako většina z nás nebo dýcháme hluboce.

Ale nejdůležitější je to, jak myslíme. Na naše myšlení jsou navázány naše činnosti. Zním lidi, kteří byli workoholíci, neuměli odpočívat a neuvědomili si, že každé tělo má své limity a že nelze překročit tuto mez bez následků na zdraví. Také nevhodné nepřiměřené tělesné aktivity se podepíší na našem

zdravotním stavu. Vždy musíme mít na mysli naši rovnováhu a zejména rovnováhu psychickou.

Někdy může být příčinou naší nerovnováhy či nemoci také povolání, které vykonáváme. V dnešní době, kdy je vysoká nezaměstnanost a tlak ze strany zaměstnavatelů je mnohdy neúměrný, je často obtížné změnit práci, ale je to na rozhodnutí každého z nás. Jde o to, co každý z nás upřednostní..

Když pozorujeme, je třeba zapojit do pozorování všechny smyslové orgány (gjánendriya) – zrak, sluch, hmat, čich, a chuť.

Vše je třeba vyhodnocovat na základě faktů, což jsou informace získané smyslovými orgány. Smyslové orgány nás propojují s pozorovaných předmětem, který vnímáme na základě zvuku, dotyku, vzhledu, chuti a vůně. Smyslové orgány, uvedené následně, jsou pouhými přijímači. :

- ◆ sluch - prostřednictvím uši vyhodnocujeme zvuk / prvek éter
- ◆ hmat – dotek vyhodnocujeme prostřednictvím kůže / prvek vzduch
- ◆ zrak – pomocí očí vidíme / prvek oheň
- ◆ chuť – cítíme ji na jazyku / prvek voda
- ◆ čich – vyhodnocujeme nosem čichové vjemy/ prvek země

Dále se musím zmínit, že se smyslovými orgány jsou nerozlučně spjaty pohyblivé orgány (karmendrija), které nám umožňují komunikovat a projevat se. Pohyblivé orgány vzájemně tvoří se smyslovými orgány tyto dvojice:

- ◆ uši x hlasivky, které nám umožňují vyjadřování
 - ◆ kůže x ruce, které provádějí uchopování
 - ◆ oči x chodidla, díky kterým se pohybujeme,
- a dále
- ◆ jazyk x genitálie (rozmnožování)
 - ◆ nos x konečník (vyprazdňování).

Jestliže na nás někdo zavolá jménem, ozveme se mu, pokud vidíme nebezpečí,

můžeme utéci atd.

Naše smyslové orgány jsou ve svém vnímání omezeny – nemáme např. tak kvalitní čich jako třeba pes, zrak jako orel atd., ale máme je dostatečně uzpůsobeny našim potřebám. Smysly vnímají skutečnosti, se kterými můžeme dále pracovat, propojovat je s tím, co již víme, můžeme je vyhodnocovat na základě zkušeností.

Soustředěnost při pozorování je velmi důležitá, musím vytěsnit myšlenky na další věci tak, abych se soustředila na jedinou činnost. Např. soustředěnost orla při lovu je příkladná, vnímá jen kořist a pak je schopen ve vteřině zareagovat, aby kořist neměla šanci uniknout. Soustředěnost naší mysli však lze vypěstovat, lze na tom pracovat, záleží jaký máme cíl, jak moc o něco usilujeme. Čím je vyšší naše soustředěnost, tím je vyšší pravděpodobnost dosažení stanoveného cíle a naopak úměrně roztěkanosti klesá výkonnost a kvalita taky.

Sluchem vyhodnocujeme zvuky, pohyb. Když člověk mluví, vnímáme tón hlasu a zároveň vyhodnocujeme, zda to co slyšíme, je v souladu s gestikulací.

Uvědomuji si, jak zbytečně někdy vyvoláme napětí tím, že něco řekneme dvojsmyslně, nejednoznačně. Jak je například špatně, když např. maminka řekne svému dítěti: „No tak si jdi.“, ale řekne to takovým tónem hlasu, že je z něj jasné, že s tím nesouhlasí. Nedávno jsem pozorovala dítě, jak zareagovalo na matčina slova, zarazilo se, v hlavě byl problém, zmatek, dítě nevědělo, co má udělat.

Očima poznáváme tvar, barvy, velikost atd. Můžeme tedy např. vyhodnotit převládající prvek v těle, které dhátu je silné, které slabé, tím můžeme pochopit metabolismus agni, které jsou zodpovědné za tvorbu dhátu a za to, zda jsou silné či slabé.

Odpočinkem nejen pro naše oči jsou procházky do přírody. Můžeme pozorovat,

že zelená barva stromů, trávy nám přináší klid do mysli, stejně jako barva bílá a barva modré oblohy.

A pak krásně se dá pracovat s čichovými vjemy. Vyhodnocujeme pach těla – pokud je to příjemný pach nebo žádný pach, potom vyhodnotíme, že mal dhátu jsou v pořádku. Pokud je ale pach těla nepříjemný, potom je problém v metabolismu.

S vůněmi a čichovými vjemy úžasně pracuje aromaterapie. V poslední době každý večer doma pálím na plotýnce purpuru a nasávám tuto kouzelnou vůni. Cítím, jak mne ta vůně inspiruje, jak navozuje příjemnou náladu a nabíjí mne pozitivními, radostnými pocity. Znova si uvědomuji, jak naši moudří předkové zasadili tuto vůni do svátků vánočních, aby tak vydatně posílili krásnou, radostnou náladu Vánoc. Když dám do aromalampičky éterický olej kadidlovníku, cítím, jak se vše pročišťuje, jak zvláštní vůně kadidlovníku harmonizuje mysl, jak uklidňuje.

Prostřednictvím hmatu můžeme provádět pulsní diagnostiku – dostaneme tak informace zejména o prakrti a vikrti. Jinak dotykem cítíme teplotu těla, dále vyhodnocujeme hrubost, měkkost, vlhkost, suchost, pokožky, ale i necitlivost atd.

Posledním smyslem je chuť. Sami na sobě můžeme pozorovat ráno, jakou máme chuť v ústech po probuzení. Pokud chceme někoho diagnostikovat, musíme se jej dotázat na to, jakou chuť má po ránu v ústech – tímto získáme představu o tom, která z dóš se podílí na nemoci.

Nedávno jsem pozorovala na nádraží v Olomouci jednoho člověka. Byl oblečen ošuntěle, byl střední postavy, velmi hubený, očividně dominovala u něho suchost. Pokožku měl vrásčitou, šedivou, na rukou měl velmi vystouplé žíly. Očima hledal vhodný objekt. Vyhledl si mladého muže velmi dobře oblečeného,

sympatického zjevu. Když k němu přistoupil začal jej žádat o nějaké peníze s tím, že to nemá na „chlást“, ale že má velký hlad. Gestikuloval při tom, máchal rukama. Mladý muž beze slova vytáhl peněženku, dal mu dvacetikorunu a pokračoval ve čtení. Obdarovaný muž si pak vyhlédl jako další oběť mladý pár čekající na informaci o jejich vlakovém spojení. Tady byl však muž neúspěšný, nevyžebal nic. Očividně se naštvál a následně se rozhodl opustit nádražní halu. Pomyslela jsem si, na jaké úrovni je mysl toho člověka – odhadla jsem, že to bude úroveň čípta. Takový člověk nemá zájem na sobě pracovat, dostat se ze situace, v níž je, pohltit jej tamasický a radžastický způsob života.

Pozorovat a vyhodnocovat se neustále učím od svého učitele Govindžiho. Cenné informace dostávám i od jeho ženy Marci a dalších vynikajících vyučujících. Abych se lépe soustředila, pracuji na vylepšení své endokrinní soustavy. Jednak jsem se naučila probouzet dříve než bylo mým zvykem. Téměř pravidelně se budím kolem půl šesté. Pak se začnu protahovat. Cítím, jak se natahují mé svaly tak, jak to nejvíc je možné. Probouzím tím svoji oběhovou soustavu a nestane se mi pak, že se mi zatočí hlava, případně zatmí před očima, když vstávám. Jsem aktivnější a daleko více připravena jak na to, co mi den přinese. Pomalu se učím na vše se dívat stejně – co nejméně rozlišovat mezi příjemnými chvíle a méně příjemnými. Vše je život, vše patří k životu. Než vstanu, tak si ještě lehnu na záda a procítuji dech – dýchám do břicha a soustřeďuji se jen na tuto činnost. Při dýchání sleduji, jak se mé břicho i hrud' roztahuje při nádechu, jak baží po kyslíku a jak se propadá při výdechu. Při výdechu se snažím vymačkat poslední kapku vzduchu v těle a tím se prodlužuje doba výdechu. Uvědomuji si, že dýchám mnohem pomaleji než normálně. V duši cítím klid, z hlavy vytěsňuji myšlenky. Někdy mi však nějaká myšlenka uteče. Ještě se nedokážu vždy koncentrovat stoprocentně. Po nějaké době změním styl dýchání: na jednu dobu se nadechnu, pak zadržím dech na 4 doby a teprve potom výdech rozložím na 8 dob. Při této činnosti se

už plně koncentruji, v hlavě nemám žádné myšlenky, jen počítám doby. Při nádechu se snažím o to vdechnout do sebe co největší objem vzduchu. Cítím, jak se v mých útrokách rozlévá. Při zádrži pociťuji trošku napětí a při výdechu pozvolné uvolnění. Tato činnost mne velmi uklidňuje. Nějakou dobu mi ale trvalo, než jsem toto cvičení zvládla, musí se to nějakou dobu trénovat. A pak se pustím do kapalbathi, což je úžasné dechové cvičení. U tohoto dýchání je výdech aktivní a energický a nádech pasivní. Cítím, jak mi pracuje bránice, jak se pohybují orgány v mé dutině břišní. Uvědomuji si, jak jsou tyto techniky užitečné pro mozek, pro posílení endokrinní soustavy a tím následně i větší kontrolu emocí. V poslední době dělám až 500 výdechů kapalbáthi. Učím se i meditovat – alespoň 1x denně a pozoruji, že výsledky se dostavují. Jsem uvolněnější, nereaguji tak impulsivně, jako dříve. Když medituji, snažím se nevnímat okolí, pohroužím se jen do sebe. Sedím sama v místnosti, někdy si zapálím svíčku, ale častěji medituji jen tak v koutku. V tu dobu nejsem ráda, když jsem rušena. Snažím se nulovat mysl, čistit ji. Moc mi to ještě nejde, ale časem se to vylepší.

Ve volných chvílích poslouchám zpívání manter.

To, co jsem se naučila, se pozvolna snažím předávat dál tomu, kdo o to má zájem.

Děkuji svému učiteli Govindžimu za vše, co mne naučil
a těším se na další přednášky.