

# Můj pohled pozorování



**Jitka Součková**

**Třebíč**

**2013**

**Ájurvédská instituce Dhanvantri, Praha**

## **Prenatální a dětský pohled na svět**

Okamžik, kdy jsem začala vnímat svět, byl ještě před mým narozením. Dítě je v děloze nerozlučně spojené s matkou a s ní tak prochází veškerými jejími prožívanými emocemi, jako například radostí, hněvem, smutkem, nadšením, strachem, ale i únavou nebo dostatkem energie. Co se týče smyslů, tak už v průběhu nitroděložního vývoje má rostoucí plod plně vyvinutý sluchový aparát a může tak vnímat zvuky, které ho obklopují. Ať už je to tlukot srdce maminky, její hlas, šumění její krve, hluk z jejího trávení nebo tlumené zvuky zvenčí. Další smyslové orgány, které se dítěti v děloze postupně vyvíjejí, podporují další schopnosti vnímání dosud nenarozeného dítěte.

Po mém zrození se moje vnímání a pozorování rozšířilo a já začala všemi pěti základními smysly vnímat, pozorovat a vyhodnocovat okolní svět. Ať už to byly dotyky rodičů, vůně a chuť mateřského mléka nebo různé zvukové vjemy. Zrakem, který je nejméně vyvinutým smyslem po narození, jsem si všímala výrazných tvarů a barev.

Tohle všechno si samozřejmě nepamatuji, ale je zajímavé si uvědomit, kdy má schopnost vnímání a pozorování začala.

Každé dítě je při narození jako otevřená čistá kniha. Pomocí pěti smyslů čím dál tím více pozoruje, poznává svět a vytváří si tak představu o svém okolí. Je velmi důležité, v jakém prostředí dítě vyrůstá, co vidí, slyší, cítí a čeho se dotýká. To všechno ovlivňuje jeho pocity, myšlenky a úsudky. Láskyplná péče a starostlivost, srdečná náklonnost a příchyllost, zprostředkování bezpečí, to je to základní a potřebné, co by mělo být každému dítěti poskytováno od obou rodičů. Pokud je cítění okolního světa dítěti příjemné, bude tento pocit rezonovat s jeho tělem. V opačném případě může být dítě nespokojené, neklidné, plačtivé nebo opakovaně nemocné, protože velmi intenzivně vnímá a prožívá pocit bezpečí či ohrožení. Ovlivňují ho napjaté vztahy mezi rodiči, jejich hlasitý projev, dohadování a hádky. Proto je velmi důležitá, laskavost, rozumnost a vyrovnanost ze strany rodičů. Dospělý člověk se může vyhnout místům, lidem a prostředím, kde pozoruje, že není vítán, že se tam necítí dobře. Dítě se ale nemůže bránit, nemůže utéct, protože je zcela závislé na péči a rozhodování svých rodičů. Děti obkukávají a osvojují si vzorce chování, se kterými se doma setkávají a jsou tak pravdivým zrcadlem vzájemných vztahů doma. Podle mé zkušenosti je toto období pro dítě velmi zásadní, protože ovlivňuje jeho pohled na svět, pohled na sebe sama a vytváří tak schopnost sebe-lásky. To znamená schopnost přijmout se a mít se rád se vším všudy. Tohle všechno má současně vliv na utváření povahových, osobních a mravních vlastností dítěte, které ovlivňují v dospělosti jeho pohled na svět, jeho vnímání, uvažování, rozhodování a vyhodnocování situací.

## **Můj pohled na svět před ájurvédou**

Čím jsem byla starší, tím jsem si současně s pozorováním vnějšího světa začala všímát i signálů a pocitů, které mi vysílalo moje tělo. Netušila jsem, jaký důležitý význam pro mě mají, proto jsem je často potlačovala a snažila se dělat to, co dělali druzí, a co se ode mě

očekávalo. Tím pádem jsem ale nebyla sama sebou. Pochybovala jsem o sobě a nedokázala se tenkrát vidět a brát se takovou, jakou ve skutečnosti jsem. Neuvažovala jsem o tom, kdo jsem já, jakou mám povahu, jaké zájmy a co mě charakterizuje...nedokázala jsem o sobě vědomě přemýšlet. Až později, díky ájurvédě, jsem pravdu o individualitě a jedinečnosti každého z nás pochopila a tím se začala dívat na sebe i okolní svět jinýma očima.

***„Každý člověk považuje hranice svého vlastního zorného pole za hranice světa...“***

***Arthur Schopenhauer***

Dnes si uvědomuji, že jsem v mém životě před poznáním ájurvédy, vnímala a prožívala sebe i okolní svět velmi povrchně a omezeně. Unikala mi spousta detailů, které by mi dávaly možnost proniknout k hlubšímu poznání. Nepřemýšlela jsem o tom, že když člověk žije vědomým životem, tak má možnost rozpoznat sám sebe, protože pochopení sebe sama není možné v nevědomí, kdy je náš život ovládaný smysly, pod vedením naší mysli (man). Když člověk žije vědomě, tak je jeho život bez závislosti na uspokojování smyslů, umí se ovládat, má nadhled, poznání a pochopení. Vyjadřuje svou podstatu, své touhy, nadání, je si sám sebe vědom, je sebe-vědomý. Když pozoruji životní styl lidí, tak se často přesvědčuji o tom, že je jejich život ovládaný smysly a že žijí v zjetí chtění po smyslových prožitcích. Smyslový život je pro naše tělo lákavější, protože je pestřejší, živější, voňavější, chutnější a je v něm stále co prohlížet a zkoumat. Takový život ale může být zároveň i ničující, protože jeho povinností je přinášet radost a uspokojení tělu i na jeho úkor. Hlavní je, aby se tělo cítilo příjemně. Jsou to například naše zvyky nebo závislosti, ať už na člověku, jídle, alkoholu, cigaretách nebo drogách, je to naše pohodlí.

Pochopila jsem, že u každého z nás funguje mysl rozdílně a proto se jinak projevujeme. To závisí na rozložení trigun v man. Podle toho se pak odvíjí náš pohled na svět, taková je naše schopnost uvažování, vnímání, pozorování, vyhodnocování a taková je naše komunikace. Je pro mě zajímavé pozorovat vnitřní i vnější svět, protože tak získávám představu a pochopení sebe sama i všeho toho, co mě obklopuje. Čím více a přesněji dokážu vnímat, tím je moje poznání bohatší. Naše schopnost pozorování závisí na schopnosti se soustředit, vidět a zpracovávat dění v sobě i okolo sebe. Na tom se podílí i naše intuice a představivost, která dokáže vidět, co neexistuje.

***„Vědomí roste pozorováním, nikoliv myšlením“.***

### **Zajímavá zkušenost**

Před necelými dvěma lety jsem získala zajímavou zkušenost s vyhodnocováním fyzické a psychologické charakteristiky 27leté ženy, kdy byla u rozhovoru přítomna zároveň i její matka. Bylo zajímavé sledovat, jak se vidí dcera a vzápětí argumentace její matky, která svou dceru vidí úplně jinak...Často to byly velmi rozdílné názory a já jsem přemýšlela, na které straně je asi pravda, protože bylo pro mě těžké, se v tom tenkrát zorientovat. Až s odstupem času jsem pochopila, že matka má jiný úhel pohledu a vidí dceru „svýma očima“, podle

vlastní schopnosti vnímání, která se samozřejmě od vnímání dcery liší. A navíc jsou informace, které člověk o sobě nahlas ani říct nechce, a už vůbec ne před svým rodičem. Zajímavé bylo, že když matka nesouhlasila s dceřinou charakteristikou a řekla svůj názor, tak na něj dcera přistoupila a odkývala mámě plně její argumentaci. Tenkrát jsem pozorovala chování, reakce a komunikaci mezi dcerou a matkou, ale netušila jsem, že bych já sama mohla správným dotazováním a soustředěným pozorováním odhalit jádro věci.

### **Co z toho pro mě vyplývá?**

Jednoznačně touha naučit se nezávisle i neutrálně pozorovat a přemýšlet tak, aby to všechno do sebe krásně zapadalo. Poznat a pochopit vše od NIC až do teď. Jsou to principy a zákony přírody. Pozorovat jak se kdo chová, chodí, pohybuje tělem, očima, jak komunikuje, spí, jak se stravuje, obléká, žije, reaguje, mluví, odpovídá, jaký má hlas, kůži, nehty, vlasy, jak dýchá, nadává, chválí, pozoruje, pracuje, naslouchá. To vypovídá o všem, o tom jaký člověk je, o jeho vlastnostech, povaze, i o tom, jaké má nebo může mít zdravotní potíže. Pochopila jsem, že nemoc není náhoda, ale že si ji člověk svým chováním, uvažováním, tedy svým životním stylem pěstuje a krmí.

***„Nejprve poznejte, kdo jste. Pak vám bude vše jasné.“***

***Šrí Ramana Maharši***

Dnes už vím, že nejspolehlivější je najít si pravdu sama, pomocí svých smyslů, pomocí svého neutrálního pozorování, přemýšlení a vyhodnocování. Když to pak vše do sebe začíná zapadat, opakovaně si uvědomuji, že nemoc je vyústění toho, jak člověk žije. Styl žití, přemýšlení, přístupu k životu, na tom závisí zdraví. Lidé však často berou svá onemocnění jako křivdu, nepřízeň osudu nebo důsledek věku. Nechápu, proč jsou nemocní, a netuší, že si svou nemoc vypěstovali způsobem svého žití sami. Varovným signálům, které jim tělo vysílalo nějakou dobu před samotným onemocněním, nepřikládali žádný význam a spíš je potlačovali užíváním léků. Tyto signály však mají člověka zastavit a upozornit na to, že se má zamyslet, protože dělá ve svém životě něco špatně. Dělá chyby, kterými si ničí svoje zdraví.

### **Proč jsme nemocní**

Přemýšlím nad tím, proč tomu tak je. Proč to necháváme dojít tak daleko. Přece každý člověk ví, že to nejcennější pro něho na světě je zdraví. Lidé si přejí být zdraví a i podle průzkumu z roku 2007 za nejdůležitější věc v životě zdraví považují. Myslím si, že důvodů proč se takto chováme, je více. Jedním z nich je již zmiňovaný, a pro naše tělo příjemný, smyslový život. Pro člověka je pohodlný a nechce ho měnit. Má rád své zvyklosti a nechá se ovládat smyslovými podněty i za cenu toho, že ho postupně ničí.

Dalším důvodem může být nevědomost a nepochopení. Lidé si myslí, že je normální být s přibývajícím věkem nemocný, méně pohyblivý a užívat léky. Netuší, že každý člověk potřebuje ke svému životu individuální přístup, tzn. co je léčivé pro jednoho, nemusí být

vhodné pro druhého. Ať už se to týká stravování, cvičení nebo způsobu trávení volného času. Málokdo ví, že nejdůležitější pro zdravý a spokojený život v rovnováze je naše správné myšlení, které má daleko větší význam než stravování se v BIO kvalitě a bez „éček“. S tím se setkávám velmi často. Lidé si myslí, že když nakupují potraviny ve zdravé výživě, že žijí ve zdravém životním stylu. Ale v jakém stavu je jejich myšlení, jaké mají rodinné a mezilidské vztahy, tomu nepřikládají žádný význam. A také o správném, vědomém dýchání, o dechových cvičeních, která jsou pro naše tělo důležitou výživou, důležitější než naše obvyklá strava, se u nás, bohužel, také moc nemluví.

To, co nám chybí je nadhled, chybí vědomí. Lidé se často sami nedokážou charakterizovat, protože své tělo neumí vnímat, neumí mu naslouchat a komunikovat s ním. Vidí se častokrát jinak, než jací ve skutečnosti jsou. Chybí jim v této oblasti trénink. Populární je u nás cvičení, kterým se posilují svaly, ale málo se u nás mluví o tom, jak je důležité trénovat vnímání, soustředění, správné dýchání, zklidnění mysli, to vše například pomocí jógy, která je nádherným projektem rozvoje a zdokonalením celé lidské existence.

### **Pohled na náš životní styl**

Jaké je naše tělo, z čeho jsme vyrobeni, takoví jsme, tak se chováme, žijeme, uvažujeme, komunikujeme, takové máme problémy, úspěch, radost, smutek, štěstí a neštěstí. Snažím se pozorovat a pochopit životní styl lidí v mém okolí. Všímám si toho, jak se lidé chovají, co říkají, jak dýchají, pozoruji jejich fyzické tělo a všímám si nerovnováhy, protože rovnováha vidět není. Mám touhu porozumět tomu, co způsobilo jejich onemocnění, co se jim honí v hlavě. Snažím se určit jejich psychologickou konstituci podle rozložení trigun v mysli. Pochopit, jestli v uvažování člověka převládá satva, radžas nebo tamas, což pro nás může být tím správným ukazatelem na cestu, která je klíčem k uzdravení. Triguny se projevují kdekoliv a v čemkoliv. Jsou základem všech substancí jak na fyzické tak mentální úrovni. I v tom, co není v dosahu lidských smyslů, co nevidíme, neslyšíme, necítíme a nemůžeme se toho dotknout. Třeba myšlenky, které mají také tři kvality. Ony existují, ale jsou nedotknutelné. My nevidíme, co si druhý člověk myslí, co se mu honí v hlavě, protože myšlenky jsou mimo dosah lidských smyslů.

Každý z nás se tedy projevuje různou kvalitou přemýšlení, jednání, rozhodování a tím se vzájemně odlišujeme. Člověk většinou nevidí věci takové, jaké doopravdy jsou, ale vidí je takové, jaký je on sám. Proto máme každý z nás jiný úhel pohledu na věc, tedy jinou schopnost vnímání. Přesvědčuji se o tom, že hodně o člověku prozradí, jak komunikuje s rodinou a přáteli, jak se chová v zaměstnání, ve společnosti a celkově před světem. Člověk by měl ovládat svoji hlavu a být diplomat. Když něco říká, vědět, proč to říká. Pokud je potřeba se rozčítit, tak se rozčítí, když pochválit, tak pochválí. Zkrátka vědět, co dělá...

V dnešní době lidé přestali naslouchat sobě samému, druhým, přírodě a proto jsou nevědomí. Vytrácí se empatie, tedy schopnost vcítění se do druhých lidí, vytrácí se soucit. Člověk běžně žije, pracuje, chodí, dýchá, myslí, ale není si vědom toho, co činí, neuvědomuje

si jednotlivé konání. Jeho pozornost se mezitím toulá jinde. Proto je důležité probudit svou mysl a začít se soustředit na jednotlivé činnosti a brát tak svět na vědomí. Plně myslet a soustředit se jen na jednu činnost a zabránit tak smyslovým zprávám, aby přerušovaly naši soustředěnost. Běžně můžeme pozorovat lidi v restauracích nebo kavárnách, kteří při vzájemné komunikaci současně sledují i to, kdo přichází, odchází nebo co nese číšník dobrého k vedlejšímu stolu. Jejich komunikace není vědomá a proto jim každá zvuková nebo zraková jiskra přerušuje jejich soustředěnost.

Když je člověk například nestálý, nenasytný, hloupý, zlostný a zbabělý, tak v jeho uvažování převažuje kvalita *tamas*. Ty procesy, které se mu odehrávají v hlavě, způsob jeho přemýšlení, tím vším je ovlivněn chod celého jeho organismu a takové procesy se mu dějí v celém těle. Hlava není izolovaná od těla a je nutné pochopit, že naše tělo funguje celistvě a že co se nám odehrává v hlavě, ovlivňuje funkce a provoz celého našeho organismu a bývá příčinou většiny onemocnění. Jaký se odehrává proces, takový je i výsledek.

*„Vše, co člověk říká, myslí nebo činí, je projevem toho, čím je: projevem vlastního života.“*

## **Příroda – matka moudrosti**

Když pozoruji a přemýšlím o každoročních pochodech v přírodě, uvědomuji si její dokonalost a moudrost. V přírodě člověk lépe pochopí zákonitost jakéhokoliv existování, fungování nebo žití. Něco se začíná, probíhá a poté musí skončit, protože vše, co jednou začne, musí mít i konec. Často se nad tím zamýšlím, neboť se to týká úplně všeho, co na časové ose vzniklo. Cokoliv, co se začalo, musí skončit, co nezačalo, neskončí. Je to princip fungování *trigun*, tedy vývoj, regenerace a oddělování. *Satva*, *radžas* a *tamas* jsou základem všeho, jsou všude, v nás i okolo nás.

Když začíná jaro, v přírodě nastává proces, který vede k vývoji. Stromy začínají pučet a raší nové listy a větvičky. Ze země se klubají nové rostlinky, objevují se první kytičky. Stromy začínají kvést a je krásně. Vše je v pohybu, roste a vyvíjí se s velkou energií. Začínají vznikat malé, zatím nedozrálé plody. Jedná se o **satvický** průběh, který vede k rozvoji, k růstu, je to anabolický proces.

Čas běží. Přichází léto, kdy plody postupně dozrávají, získávají barvu a začínají vonět. Nastává **radžasická** fáze, což je metabolický proces, nastává látková přeměna a z kyselého se stává sladké.

Na podzim se už zralý plod neudrží na větvičce, spadne na zem a začne hnit. V **tamasické** fázi, která přichází, se plod, například jablko, také proměňuje, nastává katabolický proces, tedy rozklad tkání a jablko se postupně rozpadá.

Žádná z těchto fází není lepší nebo horší, všechny tři jsou pro správný průběh slučování důležité a potřebné. Stejným procesem prochází i lidský život, který začal spojením pančmahabhút na časové ose prostřednictvím trigun a který má také tři životní etapy. První etapou je dětství, poté pokračuje aktivní věk a na konec přichází stáří. Všechno je to na časové ose a proto vše prochází změnami. Satva, radžas a tamas jsou všude a ve všem, je to základní princip funkce slučování, tedy úplně všechno, co existuje.

### Úsměv je lék

Všichni tvorové po celý svůj život něco, nebo někoho pozorují. V době, kdy píšu tuhle závěrečnou práci, se více zaměřuji na pozorování toho, jak se lidé, které potkávám tváří. I v pohledu člověka, ve výrazu jeho tváře hledám triguny. Všímám si pohledu, pohybů a gest. Zajímají mě hlavně lidé, kteří jsou zamračení, působí nepřístupně, uzavřeně a tak nějak sklesle. Každý den jich potkám několik. Snažím se změnit jejich kyselý výraz ve tváři tím, že se na ně usměju. A vždycky čekám, jaká bude odezva. Vybírám si převážně ženskou populaci a musím říct, že je pro mě výsledek potěšující, neboť mi byl úsměv vždy opětván. Nejkrásnější pro mě na tom je, že se nepřístupné a zamračené obličej tak rozzáří a změní výraz, že mě ta změna ve tváři často samotnou překvapí. Zároveň při tom pociťuji, jako by se mezi námi prolomila nějaká bariéra a měli jsme k sobě blíže. Vždy mi opětvaný úsměv udělá velkou radost a cítím, že je pocit radosti oboustranný.

Ájurvéda značně ovlivnila můj pohled pozorování na sebe samu i na okolní svět. Změnilo se mé vnímání a pochopení přírodních zákonitostí a čím dál tím více mě ohromuje moudrost, krása a síla přírody. Snažím se žít v souladu sama se sebou, učím se neposuzovat, neočekávat, být nad věcí, neutrálně pozorovat, přemýšlet, vyhodnocovat, poslouchat vlastní pocity a důvěřovat své intuici. A zároveň více naslouchat druhým a jenom z poloviny mluvit, tak jako se říká v jednom indickém moudru:

***„Bůh nám dal dvě uši a jedna ústa, abychom mohli dvakrát více naslouchat než mluvit.“***

