

Ájurvédská maminka

Jak se připravit na těhotenství, porod a šestinedělí



Dhyana Masla

Ájurvédská maminka

Jak se připravit na těhotenství,
porod a šestinedělí

Dhyana Masla

PŘEDMLUVA

Radhi Devlukia-Shetty



Poznámka překladatelky

Kniha pojednává o přípravě na početí, o těhotenství, porodu a šestinedělí zejména z hlediska ženského zdraví, ale je určena oběma (nastávajícím) rodičům. V obecně koncipovaných pasážích se autorka obrací na ženy i muže, v některých částech knihy jsou však přirozeně osločovány pouze ženy – a tím se řídí také využívání generického maskulina (v prvním případě) či ženského rodu (ve druhém případě) v českém překladu.

Publikace *Ájurvédská maminka* nemá sloužit diagnostickým nebo léčebným účelům a není zamýšlena ani jako prevence jakéhokoli onemocnění. Informace v této knize jsou pouze vzdělávacího charakteru a nenahrazují odbornou lékařskou péči. Pro více informací týkajících se vašich osobních potřeb se proto obraťte na svého lékaře či jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka..

© 2024 by Dhyana Masla

by arrangement with Shambhala Publication, Inc. Boulder, CO, USA

Illustrations © 2024 by Shambhala Publication

Translation © Věra Kloudová, 2026

Original English title: AYURVEDA MAMA

Copyright © for Czech edition Pavel Dobrovský – BETA s. r. o., 2026

All rights reserved. (Všechna práva vyhrazena.)

ISBN 978-80-7593-816-9 (pdf)

Pro mou maminku a mého tatínka,

kteří jsou mi těmi
nejmilovanějšími vzory.



Pro mého manžela,

který mě doprovází na cestě
vědomého rodičovství.



A pro má milovaná zlatíčka,

která mě naučila všechno,
co vím, o tom, jak být maminkou.



Obsah

Předmluva: Radhi Devlukia-Shetty ix

Úvodní slovo xi

Poznámka pro čtenáře xv

Úvod 1

1

Základy ájurvédy 7

2

Vědomé početí 31

3

Péče o semínko 71

4

Příprava na porod 117

5

Narození vašeho dítěte 143

6

Posvátné poporodní období 173

7

Čerstvě maminkou 227

8

Výživa a recepty 271

9

**Blahodárné účinky bylin
a esenciálních olejů 305**

Epilog 329

Online zdroje 331

Odkazy 333



Předmluva

Dhyana má v mém životě už několik let své místo jako učitelka, rádky-ně i přítelkyně. Mám radost, že vám ji nyní mohu představit také jako autorku a doporučit všem nastávajícím maminkám i tatínkům její knížku *Maminkou podle ájurvédy*. Toto dílo je komplexním průvodcem po ájurvédském, vědomém způsobu života a rodičovství. Doporučuji ho k přečtení zejména proto, že se v něm dozvíte spoustu velmi užitečných poznatků o tom, jak důležitý je vědomý přístup k rodičovství. V životě vašeho dítěte jde o zcela zásadní záležitost ještě předtím, než se vůbec narodí.

Dhyana je certifikovanou ájurvédskou poradkyní v oblasti zdraví, zkušenou lektorkou jógy a praktikující jogínkou. Svůj život naplňuje vědomou záměrností. Už od narození ji díky rodičům obklopuje ájurvédské učení. Protože je Dhyana sama učitelkou, dokáže nádherně převést prastarou moudrost a klíčové znalosti ájurvédy i do světa, v němž dnes žijeme my.

Můj vztah k Dhyane se postupně proměňoval. Zpočátku jsem byla její studentkou jógy, brzy se z nás však staly blízké přítelkyně. V průběhu let jsem byla svědkem toho, jak vplétá ájurvédské principy do všech aspektů svého života. Vždy mě nesmírně inspirovalo, jak Dhyana důsledně vykonává denní rituály, jak rozhovory s ostatními lidmi naplňuje pozitivní energií, jak poskytuje výživu svému tělu, které považuje za nástroj Boží milosti. Prostou komunikací nebo konverzací dokáže proměnit v zážitek, jenž vás naplní touhou začít žít jako ona.

Jelikož je Dhyana sama matkou, má všechny potřebné předpoklady k tomu, aby s vámi v této knize sdílela svou zkušenost, jak co nejjednodušeji projít komplikovaným procesem přípravy mysli, těla i duše na kouzelnou cestu rodičovství. Dhyano vedení vám pomůže vytvořit pevné základy pro celou cestu rodičovstvím – od osvojení si určitého způsobu stravování a podpory početí až po péči o sebe během těhotenství i po porodu.

Dhyana už léta učí malé skupinky zájemců, jak ájurvédský přístup ke zdraví v období mateřství začlenit do života. Velmi mě těší, že díky její knize se tyto zásadní vědomosti dostanou do celého světa.

S láskou a vděčností
Radhi Devlukia-Shetty



Úvodní slovo

Vzpomínám si na mamínčino vyprávění, jak moc si mou sestru a mě přála. S tatínkem se za nás modlili a v den, kdy každou z nás počali, prý nad božskými jmény meditovali více než deset hodin. Vždy jsem si niterně uvědomovala onen hluboký úmysl, jež rodiče vkládali do aktu sestřina i mého pozvání do mámina lůna. Nešlo o pouhý fyzický akt, ale o akt lásky, který se stal duchovním; a pro ně to znamenalo oddanou službu, dar světu.

Učení bhakti jógy a ájurvédy uvádí, že vědomá mysl rodičů v okamžiku početí k nim zve určitou, konkrétní duši. Moderní věda má za to, že spermie a vajíčka sbírají informace obou rodičů několik okamžiků až hodin před početím. Touto interakcí dochází k tomu, že emoce obou rodičů se otisknou do genetické výbavy plodu a představují tak jeho první ztělesněný prožitek. Pochopení tohoto procesu vedlo příslušníky starobyklých kultur k tomu, že se na početí připravovali s předstihem. Během přípravné doby si oba rodiče vytvářeli velmi jasný záměr, čím by chtěli přispět své komunitě nebo kmeni. Připravovali svá těla. Pozorovali své emoce, které je omezovaly: chtíč, zmatek, chamtivost, hněv, závist a jim podobné, a podnikali potřebné kroky, aby se uzdravili. Meditovali o tom, jaké kvality má nová duše mít, a sami se snažili, aby těchto kvalit alespoň částečně dosáhli. Když dvojice lidí naplnila svou lásku, učinila tak záměrně, aby rozmnožila svůj druh, který se měl rozvíjet dál. Ve védském období se přivádění dětí na svět tak, aby se cítily v samém jádru své existence doma, vítané a chtěné, považovalo za stěžejní kvůli zachování země a budoucnosti.

V ájurvédě se učíme, že základní životní přesvědčení člověka – tedy vnitřní systém hodnot, který je základem toho, jak bude daný člověk žít po zbytek svého života – se začíná rozvíjet v okamžiku početí. Než nastáváající maminka vůbec zjistí, že je těhotná, je srdce malého plodu v jejím těle vystaveno všemu, co k němu přichází. Ať už je rozrušená, ustaraná, smutná, nebo rozzlobená – to vše zanechává ve vnímání malého „já“ hluboký otisk. Člověk je svou podstatou bytost vztahová a v raném životním období se miminka vyvíjejí skrze to, jak reagují na bytosti, k nimž se vzta-hují. Každou myšlenku a emoci, které maminka v těhotenství cítí, vnímá i ten malý človíček. Tok matčiny krve s děťátkem neustále komunikuje – to, jak maminka prožívá a zpracovává okolní podmínky, způsobuje, že se

do její krve dostávají hormony, které utvářejí a formují dokonce i fyzickou podobu děťátka. Miminka, jež se vyvíjejí v lůně matek žijících v extrémně zátěžových podmínkách – například v akutním strachu, nouzi či agresii –, se rodí s menším čelním lalokem, většími nadledvinami a oslabeným imunitním systémem. Myšlenky, jednání a emoce, které matka zažívá, se epigeneticky vysílají k dítěti v děloze, protože to se tak připravuje na narození do stejných podmínek, jež obklopují matku – a tím je mu poskytnuta lepší šance na přežití.

Když toto vše vezmeme v potaz, může pak být rodič někdy skutečně „připraven“? Ano i ne.

Ájurvéda nás učí, že se sice můžeme připravit s co možná největší pozorností a záměrností – ale nemůžeme mít pod kontrolou výsledky. Některé z vás, které tento text čtete, se o početí snažíte třeba už celé měsíce nebo roky a cítíte se připraveny tak, že už to lépe snad ani není možné. Nebo jste třeba naopak nedávno zjistily, že jste nečekaně těhotné. Možná jste nadšené, možná jste roztrpčené (nebo balancujete někde mezi tím!), možná cítíte, že nejste připraveny, vaše kariéra není připravena, váš vztah není připraven. Možná nemáte partnera, který by vás v rodičovství doprovodil. Nebo jste se nějakou dobu snažily otěhotnět, ale ve chvíli, kdy to nastalo, je vám líto života, jež musíte opustit. Ájurvédská tradice praví, že duše vašeho děťátka přijde v okamžiku, kdy nastane jeho čas, ať jste připraveny, nebo ne. Příchod dítěte je přesně to, co potřebujete, ať je vaše situace jakákoli – právě vy jste ten rodič, kterého vaše děťátko potřebuje, aby se jeho i vaše duše mohly rozvíjet tím nejlepším možným způsobem. Váš život – tedy kým jste teď – a všechno, co se vás týká, jsou přesně tím, co vaše maličké potřebuje zažít. A co můžeme jako vědomé maminky udělat? Můžeme pokračovat ve své cestě k lepšímu já. Tato cesta nikdy nekončí – a já doufám, že tato knížka vás citlivě dovede k tomu, abyste se mohly stát takovými, jakými *skutečně* jste, abyste se mohly uzdravit a zhojit a svým maličkým poskytnout milující náruč, díky níž se i oni budou moci plně rozvíjet.

Poznámka: Mým záměrem je představit v této knize autentickou tradici ájurvédy. Zároveň však doufám, že svůj ájurvédský přístup k početí, těhotenství, porodu a šestinedělí budu sdílet způsobem, jenž osloví i čtenářky a čtenáře dnešní doby. A proto velmi doporučuji všem, kteří si tuto publikaci vyberou, aby si z učení a praktikování ájurvédy vzali to, co nejlépe odráží jejich vlastní zkušenost. Rolí *maminky* zažívám na vlastní kůži a uvedený termín v knize používám pro označení hluboké vazby a intimní role, do nichž vstupujeme, přivádíme-li na svět něžný nový život. Prosím, neváhej-

te, milé čtenářky a milí čtenáři, nahradit dle své potřeby tento výraz jinými slovy, která budou co nejlépe vyhovovat vám a vaší rodině.



Do ájurvédského učení o přípravě na těhotenství jsem se ponořila o mnoho let dříve, než jsem počala své první dítě. Dozvěděla jsem se o doporučeních ohledně stravování a životního stylu, o očistných a vyživujících rituálech, o mantrách vedoucích k početí, a dokonce jsem si přečetla i podrobné návody, jak si vyzdobit místnost. Láska tkví v detailech a já jsem ve svém srdci cítila, že tou nejkrásnější cestou, jak pozvat duši do svého lůna, je právě to: dbát na detaily, které se v tradicích jógy a ájurvédy dědily po tisíce let.

Během těhotenství v roce 2019 jsem přečetla každou knihu pojednávající o celostním přístupu k těhotenství, která se mi dostala do rukou. Byla jsem maminkou poprvé, a tak mi těhotenství a porod miminka připadaly jako to největší tajemství a zároveň největší dobrodružství, jež jsem kdy zažila! Chtěla jsem být co nejlépe připravena, protože jsem vnímala, že dostatečná připravenost mi dovolí důvěřovat celému procesu mnohem hlouběji a pevněji.

Prekvapilo mě, že spousta knih, které jsem přečetla, sice pojednávala o těhotenství, některé z nich i o vybudování tělesného a duševního zdraví po porodu, ale žádná z nich si nevšímalala vědomostí týkajících se přípravy mysli a těla na těhotenství ani nezmiňovala okamžik hlubokého spojení s duchovní podstatou před otěhotněním. Mnoho knih se týkalo ájurvédy, ale žádná mi neposkytla ucelený přehled o vědské moudrosti vztahující se k období před početím ani k období několika týdnů po porodu.

Protože jsem hluboce věřila ájurvédskému holistickému přístupu ke zdraví, chtěla jsem být vedena tímto prastarým (a tedy časem prověřeným) učením. Ozvala jsem se proto všem učitelům, které jsem znala, hledala v online zdrojích i v knihách a nakonec jsem všechno, co jsem se naučila, začala praktikovat. Moje těhotenství bylo jedním z nejnádhernejších a nejvýživnějších období mého života! Cítila jsem se živá jako zářící chrám, v němž vyrůstá ta nejvzácnější malá dušička.

Své zkušenosti z těhotenství i z období po porodu jsem sdílela na internetu. Psala jsem o různých způsobech životního stylu, které jsem zkoušela, abych dospěla k harmonii. Hovořila jsem o různých bylinkách, jež jsem užívala, abych si zajistila hodnotnou výživu. Podrobně jsem vysvětlovala, proč novopečená maminka zůstává prvních dva a čtyřicet dní s miminkem

doma. Překvapil mě neuvěřitelný zájem spousty maminek, které mi psaly: „Kéž bych všechny tyto věci věděla, když jsem byla těhotná!“ Ohlas tolika maminek mě přiměl k tomu, abych svoje vědomosti šířila dál. Všechny maminky by měly zažívat hlubokou péči, aby se pak na oplátku mohly stejně intenzivně starat o své maličké.

Doufám, že tato knížka poskytne budoucím rodičům návod, jak vytvořit ideální prostředí (vnitřní i vnější), do něhož by chtěli pozvat duši svého dítěte. Doufám, že tato kniha snad inspiruje i již existující rodiny k tomu, aby věnovaly svému dítěti ještě hlubší zájem, a tím i víc lásky. Modlím se, aby poskytla partnerům a nastávajícím rodičům nástroj k tomu, aby se vědomě vydali takovou životní cestou, která podpoří zdraví a životní pohodu jejich i narozeného miminka. Nabízím ájurvédskou moudrost týkající se péče o maminku po porodu, aby mohla růst, hojit se a prohlubovat svou cestu, o níž dosud nevěděla, že by byla možná. Zároveň nabízím vedení novopečeným maminkám, poskytuji rady, jak být vědomými rodiči a jak najít praktická a přirozená řešení, která napraví běžné problémy novorozenců.

Ráda bych vyjádřila nejhlubší úctu své mamince a tatínkovi, kteří mi byli a jsou nádherným příkladem záměrnosti a rodičovské lásky. Jsem nesmírně vděčná všem maminkám, i těm nastávajícím, které si přečetly tuto knihu v různých verzích vzniku a velmi mě podpořily a poskytly mi důležitou zpětnou vazbu. Mé obrovské díky si zaslouží Krsna Jivani, jejíž hluboký zájem o péči o maminky ji dovedl k tomu, aby mi pomohla s dokončováním této knihy. Bezpočet hodin se věnovala úpravám, formátování, psaní, setkávala se se mnou a vařila. Na konci šesté kapitoly najdete nádherný krátký esej inspirovaný jejími vědomostmi o období po porodu, ale její moudrost provází celou knihu. Radhi Devlukia-Shetty mě během mého těhotenství inspirovala k tomu, abych začala psát, a za to jí nesmírně děkuji. Byla tak laskava, že napsala předmluvu, díky níž je tato kniha kompletní. A konečně bych chtěla vyjádřit vděčnost vám všem, kdo moji knížku čtete. Děkuji za to, že chcete žít a milovat s hlubší záměrností. Že chcete poskytovat výživu svým maličkým miminkům tak, aby se později mohla intenzivněji starat o tento svět a všechny bytosti, které v něm žijí.

Svět potřebuje víc dětí, které vyrostly tímto způsobem. Děti, které jsou milovány.

S láskou a hlubokou vděčností
Dhyana Masla

Poznámka pro čtenáře

Tato kniha je určena všem maminkám.

Nezávislým maminkám, maminkám samoživitelkám, maminkám s partnery, kteří se péče o děti neúčastní, nebo se účastní jenom částečně. Náhradním maminkám, maminkám, které počaly díky darování spermatu nebo pomocí umělého oplodnění. Maminkám stejného pohlaví i queer maminkám a také těm, které nemají oporu v partnerovi opačného pohlaví, ale mají rodiče, sourozence, členy komunity, přátele, děti, duly a pečovatele. Toto je pro vás. Tato kniha je pro všechny maminky. Je jedno, jak váš život vypadá, je jedno, jaký máte partnerský vztah, je jedno, jakou máte rodinu. Nezáleží na tom, ve které žijete zemi, jaké máte zdroje nebo barvu kůže nebo které náboženství vyznáváte. Toto je pro vás.

Pokud se chcete věnovat vědomému rodičovství či mateřství, nemusíte se nacházet v „dokonalé“ situaci. Nemusíte se snažit splnit *všechno*, nebo *nic*. Vyberte si z knihy jednotlivé informace a jednejte podle toho, co s vámi rezonuje, co se hodí k vašemu způsobu života a co považujete za správné. Použijte tuto publikaci jako pomůcku k tomu, abyste se ponořily do vlastního srdce a našly místo uvnitř sebe, které je plné hlubokého významu a záměrnosti, abyste z tohoto místa mohly přistupovat k mateřství, ať už si je představujete jakkoli. Můžete tak učinit s partnerem i bez něho, můžete tak učinit s podporou, jakou si samy zvolíte, s kýmkoli, koho milujete a koho si vážíte. Můžete tak učinit samy. Záměr přistupovat k mateřství vědomě vychází pouze z vašeho srdce. Ájurvéda nabízí rituály, rutiny a recepty, díky nimž si lze během těhotenství a porodu zlepšovat zdraví a životní pohodu; od nikoho nepotřebujete povolení ani specifické prostředí, abyste určitým způsobem vnímaly. Vědomosti a rady uvedené v této knize mají sloužit jako inspirace k tomu, abyste se hlouběji propojily se sebou samými.

My maminky – i ty nastávající – se někdy tolik soustředujeme na to, aby bylo všechno perfektní, že jsme na sebe až příliš tvrdé, pokud věci nefungují tak, jak chceme, anebo dopadnou-li některé situace jinak, než jak jsme si představovaly. I v takových okamžicích můžete využít to, co se

z knihy naučíte. Dělejte, milé maminky, zkrátka to, co považujete za nejlepší, což bude zároveň dobré pro vaše děťátka.

Podle védské filozofie nemůže nic nastat bez Božího svolení (o Bohu můžete mluvit jako o vyšší síle, vašem zdroji, Božstvu, zkrátka tak, jak to souzní s vaším vnitřním přesvědčením). Vše, co se ve vašem životě stane – vám nebo vašemu okolí –, je součástí společného stvoření vašeho a Božího. Životní podmínky vyrůstají z vašich přání, z vaší vůle a vašeho jednání, ale podléhají i svolení Stvořitele. V průběhu cesty mateřstvím mohou nastat okolnosti, které budou velmi náročné, a vy možná budete pochybovat o spoustě věcí, které se vás týkají. Mějte na paměti, že tyto okamžiky, a vůbec všechny okamžiky, nastávají proto, aby se vaše duše mohla rozvíjet.

Védská filozofie učí, že duše si ve spolupráci s Nejvyšším vybírá svůj příští život ještě před narozením. Už tehdy ví, kdo bude její rodinou, kdo její matkou a které zásadní karmické lekce ji čekají. Znamená to, že *vaše dítě si vybralo za svou matku právě vás* – ví, kým jste a jaký život mu můžete nabídnout. Duše dítěte si zvolila vás, protože ví, že právě váš vztah a život, který mu poskytnete, jsou tím, co na své cestě růstu a vývoje potřebuje.

Takže, milé maminky, pochybujete-li o svých schopnostech být ájurvédskou maminkou kvůli vnějším podmínkám, kvůli svému vztahu, své rodině, životnímu stylu nebo domovu, kvůli podmínkám, za kterých jste počaly, nebo vás přepadají jiné pochyby ohledně vašeho mateřství, kvůli nimž se cítíte být „méně než“, vězte a pamatujte si, že pokud jste si vybraly tuto knihu a právě ji čtete, už nyní jste ájurvédskými maminkami. Už nyní si záměrně volíte cestu k přítomnému a vědomému mateřství. Už nyní svému děťátku vytváříte život plný lásky a dobrého zdraví. Stačí k tomu váš záměr a touha zlepšit se kvůli němu. Děláte to skvěle a budete svému děťátku dokonalou matkou.

S láskou
Krsna Jivani
ájurvédská poporodní dula,
odbornice na bylinnou terapii a maminka

Co kdyby každé dítě vědělo, že bylo chtěné?

Co kdyby

už od okamžiku početí

bylo tělo vašeho dítěte doslova součástí svého prostředí,
obklopené láskou, péčí a hlubokou, přehlubokou výživou?

... Jeho nervová soustava

by se utvářela s vědomím, že má svou hodnotu a cenu,
která se odvíjí od toho, kým je.

Co kdyby se žádné z budoucích dětí nemuselo ptát,
jestli náhodou nebylo břemenem?

Kdyby vědělo,

hluboko uvnitř na buněčné úrovni,

že se za ně někdo modlil, že ho někdo vítal, že ho někdo s láskou nosil.

Co kdyby všechny maminky věděly,

že jakmile duše vejde k nim do těla,

obejmou tu dušičku

a vyživují ji stravou, kterou jí,

očima, ušima, nosem, jazykem a kůží?

... Že toto vnímání svého já

má ta malá dušička připraveno ve svém prostředí,

že je rozvíjeno jejím okolím,

včetně mysli a emocí,

těla, které ji živí.

Kdyby rodiče věděli, že prvních dvaatřicet dní po narození
jejich dítěte ještě nevnímá, že je od nich odděleno.

„Já jsem to, co mě obklopuje;

zvuky, teplota, nálada, emoce

i nadále utvářejí moji nervovou soustavu.“

Co kdyby se jeho nervová soustava zakládala na lásce?

Co kdyby láska byla jeho Polárkou,

jeho „normalitou“,

ke které by se neustále vracelo,

pokud se zdá, že se život vychyluje z rovnováhy?

Náš základ „normality“ určují naše minulé zkušenosti.
Naše rané zážitky utvářejí to, po čem toužíme v budoucích vztazích.
Naše nervová soustava vznikala na základě určité energie
a tato energie vytváří náš standard,
k němuž se vracíme znovu a znovu a znovu.
Příliš mnoho nervových soustav vzniklo na úzkostném základě
a vytváří základní prožitek strachu,
který vytváříme i my,
a vytváříme jej znovu,
protože nám to nějak připomíná domov.

Co kdyby nás pozval záměr,
co kdybychom rostli v lásce,
co kdyby nás živila pozornost?

Jaké vůdce bychom vychovali?
Jakou kvalitu vztahů by zažívali?
S jakou křivdou by se nikdy nespokojili?
Jak by pak oni vychovávali své maličké?

Co kdybychom věděli, že to, jak k nim mluvíme,
vytváří základ pro to, jak k sobě budou jednoho dne mluvit oni sami?
Co kdybychom věděli,
že léčením své minulosti
poskytujeme svým dětem příležitost,
aby měly lepší budoucnost?

Co kdybychom v nich uměli
vidět vždy to nejlepší, opravdu vždycky?

Kéž bychom věděli,
že děti samy sebe vidí
našima očima.

Ájurvédská maminka





Úvod

Porod a kojenecké období si většina lidí vědomě nepamatuje. Přesto jako základní zkušenosti nepřímou ovlivňují každý aspekt naší existence.

—Anodea Judith, *Tělo Východu, mysl Západu*

Nic nemá větší sílu změnit svět než zásadní proměna způsobu, jakým vychováváme své děti.

—Marianne Williamson

Mnoho problémů ve světě i v našich vztazích pramení z příběhů, které jsme si vytvořili na základě svých nejranějších zkušeností. Pokud jsme se v mladém věku nedokázali dostatečně dobře přizpůsobit, nevědomky jsme si osvojili určité postupy, které nám pomohly vyrovnávat se s bolestí a traumatem. Oblékli jsme se do brnění, jež se pro naše těla i duše stalo domovem a jež nyní kraluje tomu, jací *jsme*. Toto brnění nás chrání – nebo si to alespoň myslíme. Ve skutečnosti se to má ovšem tak, že nám brnění naopak brání v tom, abychom se setkali s opravdovým životem. Zabráňuje nám ve schopnosti hluboce a plně milovat, hluboce a plně cítit, hluboce a naplno žít, s vědomím a záměrem.

Podstatou vědomého pozvání dítěte na svět je nejprve procitnutí k vlastnímu uvědomění, vyléčení zranění minulosti a pochopení, co určuje naše jednání. Pokud jste schopni navázat zdravý dialog s tou částí svého já, která je zlomená, opuštěná nebo nehodná lásky, začínáte se uzdravovat. Jak se budete stávat vědomějšími, můžete pozvat dítě na svět vědomě a poté vychovávat vědomou malou bytost, která nebude muset trávit celý svůj život léčením ran z minulosti a odnaučováním se toho, co si osvojila během nevědomého rodičovství.

Hluboce věřím, že sláva naší budoucnosti se bude odvíjet od toho, jak se dnes staráme o své děti – od období před početím až po porod a ještě dál.

První roky života sice nutně neurčují, zda budou děti šťastné po celý život, nebo nikoli, ale jejich rychle rostoucí mozek během tohoto období vytváří základ pro způsob jejich komunikace a interakce se světem, a to na

základě toho, jaké odpovědi od světa dostávaly. V prvních letech života miminko pláčem signalizuje, že potřebuje vzbudit pečovatelův zájem. Pláč ustane, jakmile pečovatel na potřeby miminka zareaguje: Nakrmí ho, vymění plenku, uspí ho kolébáním. Všechna naše vnitřní přesvědčení, jako „svět je bezpečný (nebo nebezpečný)“, „bude o mě postaráno (nebo není dost pro všechny)“, „jsem dostatečně hodnotný (nebo musím dokázat, že mám hodnotu)“, „mám podporu (nebo musím dělat všechno sám)“ nebo „je v pořádku požádat o to, co potřebuji (nebo moje potřeby nebudou nikdy vyslyšeny)“, se nevědomě utvářejí na základě toho, v jakém se nacházíme prostředí a jak se o nás naše primární pečující osoba stará (nebo nestará). Investovat do dětí v raném věku neznamena jenom poskytovat jim jídlo a ošacení; znamená to poskytovat jim naši přítomnost, bezpečí, pozornost a lásku.



Jóga a ájurvéda nás učí, že již během těhotenství se v mysli i v těle miminka odrážejí jeho prožitky. Záleží na tom, v jakém emočním, duchovním i fyzickém prostředí se dítě vyvíjí. Jeho prožitky pak mohou dítě pozvednout a založit vzorce harmonie, důvěry a spojení, nebo v něm mohou stvořit vzorce, kvůli nimž bude mít v budoucnu potíže v podobě dysfunkčních vztahů, zavidlosti násilí, strachu a úzkosti.

Některá miminka se vyvíjejí za velmi náročných podmínek. Může se stát, že maminka je během těhotenství vystavena násilí nebo že bylo dítětko zplozeno nevědomě, aniž je někdo chtěl, anebo nebyly naplněny některé potřeby nastávající maminky. Pokud se takové situace neřeší, může v dítěti do budoucna vzniknout přesvědčení, že není v bezpečí, že nemá vlastní hodnotu, je bezcenné a nezaslouží si lásku. Jeho nervová soustava se pak vyvíjí na nezdravém a nestabilním základě. Jestliže však čtete tuto knihu, podnikáte potřebné kroky k tomu, abyste pozvali své maličké do lůna vědomě, s nejvyšším možným záměrem. Prokazujete tím, že si velmi přejete, aby si vaše dítě vybudovalo hluboké, základní vnitřní přesvědčení, že je chtěné, že není břemenem. Jestliže jeho přítomnost ve svém lůně zahrnete láskou a hlubokou péčí, jeho nervová soustava bude jemná a poddajná. Čím víc bude maminka během těhotenství opečovávaná a hýčkaná, tím spíš bude mysl a nálada dítětko stabilní. Čím jistěji a bezpečněji se budete cítit ve všech životních aspektech, tím víc bude vaše miminko vnímat, že je v bezpečném domově.

Přestože mysl si nemusí pamatovat vše, naše tělo to umí. V nervové soustavě se odrážejí veškeré minulé prožitky. Tyto zkušenosti tvoří základní

vnitřní přesvědčení o tom, kdo jste a jaké je vaše místo ve světě. Jestliže se dítě necítí oceňované, pak se bude snažit prokázat svou hodnotu prostřednictvím určité role nebo pozice. Jestliže se necítilo hodno lásky a pozornosti, pak může strávit třeba celý život tím, že se bude pokoušet dokázat, že má hodnotu. Jestliže na něj ostatní mluvili povýšeneckým tónem, bude pak k sobě stejným způsobem mluvit i samo a bude stejnou energii vysílat i do všech dalších vztahů, jež ve svém životě bude mít. Jestliže na sobě nebude pracovat tak, aby se uzdravilo, bude se pak ke svým vlastním dětem chovat stejným způsobem, jako se jeho rodiče chovali k němu, a takto bude dál pokračovat cyklus zneužívání a dysfunkčního soužití.

A stejně tak platí, že pokud své maličké zahrnete láskou a náklonností, pozorností a záměrností, vyrostе z něho emočně vyrovnaná lidská bytost. Jestliže budete své dítě vychovávat s péčí, naučí se, jak pečovat samo o sebe, o ostatní i o celý okolní svět. Jestliže s ním budete mluvit s laskavostí, naučí se být laskavé. Jestliže budete schopni s ním být, když bude prožívat velké emoce (spíš než se pokoušet něco vylepšit, změnit nebo kontrolovat), naučí se neutíkat samo před sebou. Jestliže budete přítomni a nabídnete mu svou plnou pozornost, naučí se, že má hodnotu a že si zaslouží láskyplné city. Jestliže mu budete naslouchat a odpovídat, bude umět totéž. Jestliže vytyčíte hranice tak, aby cítilo podporu a pomoc, pochopí, že takové hranice ho neomezují, ale jsou důležité, aby uchránily to, co je posvátné. Prostřednictvím vašeho příkladu a tím, jak se k němu budete chovat, se naučí, jak *být* ve světě.

Milí budoucí rodiče, jak můžete uzdravit své vlastní tělo, abyste té malé dušičce poskytli zdravý a silný nástroj, ve kterém bude žít? Jak se sami můžete stát vědomějšími a záměrnějšími, abyste mohli s větším uvědoměním a záměrem pozvat dítě na tento svět? Jak můžete posílit svůj vlastní vztah, abyste mohli svému maličkému ukázat, co znamená opravdu milovat? Jak můžete rozpoznat svá vlastní omezující vnitřní přesvědčení, abyste stejné limity nevštípili i svému dítěti? Jak se můžete naučit *cítit*, a tudíž i *uzdravit* ty části vás, o nichž jste byli dosud přesvědčeni, že nejsou hodnotné? Jak můžete žít život založený na důvěře, harmonii a lásce, abyste stejné vzorce přenesli i do základních vnitřních přesvědčení svého děťátka?



Tím, že budete vychovávat zdravé bytosti, které se cítí v bezpečí, milované a opečovávané, začnete přetvářet celý svět tak, že bude bezpečnější, více milující a pečující. Tím, že budete žít ve vědomých, milujících partnerských

vztazích a budete přivádět děti na svět záměrně, stvoříte svět, v němž se každá osoba bude cítit důležitá sama o sobě a bude pak světu vracet právě to, co je důležité.

Tato kniha se z hlediska ájurvědy zabývá tím, jak vybudovat zdravý základ ještě před početím; věnuje se rovněž procesu vědomého pozvání dítěte do již připravené úrodné půdy; ukazuje, jak se připravit na porod a narození miminka; jak klasickým, ale praktickým způsobem během prvních dvaadvaceti dní po porodu poskytnout výživu novopečené mamince a obklopit nové děťátko láskou a péčí; nabízí sebeuvědomění a reflexi mateřství; ukazuje základy péče o novorozence; poznatky o stravě, bylinách a esenciálních olejích, které podpoří maminčino zdraví i zdraví maličkého. Prozkoumáme staré ájurvédské moudrosti týkající se početí, růstu, rození a péče o tu vzácnou dušičku, která vám byla svěřena do péče.

Jsi mé největší dobrodružství

a mé největší tajemství.

Nikdy jsem nechtěla tolik chránit

nikoho ani nic

ve svém životě.

**Kéž tě můj srdeční tep drží při životě,
mé děťátko.**

**Se vší láskou a péčí a duševní výživou,
díky nimž víš, že jsi stále v bezpečí,
stále opečovávané,
stále doma.**

**Kéž ti tento základ dodá sílu
na celý život,**

**abys mohlo zažít
nemotivovanou,
nepřerušovanou,
bezpodmínečnou
lásku.**





Základy ájurvědy

♦ 1 ♦

Nemoc je stav, který se odehrává v každém okamžiku. Uzdravování je naopak rovnováha přítomného okamžiku – kdy si uvědomujete své myšlenky, pocity, emoce i způsob, jak na ně reagujete.

—Dr. Vasant Lad, autor a zakladatel Ájurvédského institutu

Ájurvéda se zrodila před pěti tisíci lety ve starověké Indii. Nejedná se pouze o systém přírodního léčení nemocí, ale o vědu o životě (*ájus* znamená život, *věda* znamená vědění, znalost), která vás může dovést nejen k plnému tělesnému a duševnímu zdraví, ale rovněž k hlubšímu propojení s vaší duchovní přirozeností. Díky ájurvédě se můžete těšit z těla plného moudrosti, navrženého tak, abyste zůstali vitální a zároveň plně využili svůj lidský potenciál. Toto učení je připomínkou toho, že zdraví spočívá ve vyvážené a dynamické interakci mezi tělem, myslí, duchem a prostředím, a poskytuje nám rady, jak nejlépe do života integrovat denní i sezonní rutiny, jak se stravovat či jak jednat, a zároveň nás učí, jak naplno využívat své smysly.



Ájurvéda je věda, která vám pomůže porozumět podstatě tohoto světa a tomu, jak společně fungují živly, z nichž se svět skládá, a jak tyto živly vytvářejí soulad či nesoulad, zdraví nebo nemoc. Vede vás k porozumění sobě samým, k porozumění vaší podstatě, a sice tak, abyste uměli žít se světem ve správném vztahu. Pomůže vám vědomě procházet životem a volit takové cesty, které podpoří vaše zdraví a rovnováhu, abyste si dokázali rozšířit obzory a chtít odpovědi na hluboké, zásadní otázky lidského života: Co je mým účelem? Kdo jsem? Proč jsem tady?

O ájurvédě a józe se mluví jako o sesterských vědách, předpokládá se totiž, že je lidé praktikují společně. Jóga je studiem ducha, respektive duše. Jedná se o vědu, jejímž účelem je pomoci nám pochopit podstatu mysli a očistit naše srdce, abychom se probudili do pravdy a zjistili, kým *skutečně* jsme. Ájurvéda je věda o hmotě – ukazuje nám, jak porozumět povaze světa a prvkům, z nichž je utvořen. Praktikována společně s jógou nás vede k životu v tomto hmotném světě tak, abychom zůstali spojeni se svou duší.

Dokonalé zdraví

Skutečné zdraví neznamená pouze dynamický prožitek tělesné pohody, ale rovněž prožívání hluboce naplňujícího života, což zahrnuje – ovšem nejen – duševní a emoční pohodu, kvetoucí vztahy, žití v souladu s vaším posláním a skutečné duchovní spojení. Stalo se vám někdy, že jste měli potíže ve vztahu a že to ovlivnilo i vaši duševní pohodu? Nebo jste pociťovali duševní úzkost, která se ovšem projevila i na tělesné úrovni – tedy že jste se necítili dobře? Jakýkoli aspekt vašeho života ovlivňuje všechny ostatní. Ájurvéda nás učí, že skutečné zdraví znamená zdraví těla, mysli, smyslů a duše. Můžete být fyzicky zdraví, ale pokud máte úzkosti a deprese, stejně se necítíte příliš dobře. Nebo možná se ve svém těle cítíte skvěle a vaše mysl je stabilní, ale nevnímáte propojení se svým nejhlubším životním účelem – necítíte se naplnění. Moderní lékařské vědy se zaměřují na zdraví těla a mysli, kdežto ájurvéda vyzdvihuje probuzení duše – jiskry, která umí zažehnout život – jako neoddělitelné součásti dokonalého zdraví.

V ájurvédě označujeme pojem zdraví slovem *svastha*, které doslova znamená bytí ve svém já, umístění v pravém já, mimo neustále se měnící tělo a mysl, mimo smysly a jejich omezené vnímání. Cestou i cílem jakékoli autentické duchovní tradice je objevit podstatu pravého já.

Podstata pravého já

Jelikož žijeme v hmotném světě a nacházíme se v těle, jež je rovněž tvořeno hmotou, začínáme se s ním identifikovat. Myslím, že jsem mé tělo, že jsem hlas v mé hlavě (tedy že *jsem* má mysl), a toužím po štěstí a blaženosti skrze své smysly. Toto se děje ve světě vytvořeném hmotou – a já si myslím, že mě to dovede k trvalému štěstí.

Zákon o zachování hmoty a energie praví, že hmota nově nevzniká ani nemizí, ale neustále se mění. Všechno v tomto světě je tvořenou hmotou! Vše, co můžeme vnímat smysly, co můžeme vidět, čeho se můžeme dotýkat, co můžeme ochutnat, čichat nebo slyšet, je hmotné. Kniha, kterou držíte, země pod vámi, jógová podložka, hrnek, dokonce i vzduch všude kolem vás je hmota. A tělo, v němž jste? Je vytvořeno ze stejných prvků! Tento kus hmoty, vaše tělo, se však přece jenom od jógové podložky nebo hrnku něčím liší. Ájurvéda a jóga nás učí, že je to duše, jejíž přítomnost vdechuje formě vědomí a život – a právě ona je tím, kým ve *skutečnosti* jste.

Ve všech bytostech nadaných vnímáním se projevuje šest znaků života, tedy přítomnosti duše: narození, růst, potenciál k rozmnožování, pokud je bytost zdravá, stabilita po určitou dobu, chřadnutí nebo nemoc a nakonec smrt. Kdykoli jste schopni pozorovat, jak se hmota postupně mění a prochází těmito šesti stadii (a nejedná se pouze o lidské tělo, ale i o tělo rostliny, sarančete, kočky nebo stromu), vězte, že je v nich přítomna duše.

Jestliže řídíte pick-up značky Ford z roku 1986, jedete nejspíš dost pomalu, sotva se ploužíte po dálnici. Jindy řídíte zbrusu nové Porsche Carrera, takže jedete skutečně hodně rychle a bez problémů přejíždíte z pruhu do pruhu. A stejně jako záleží na vozidle, záleží i na schopnostech a omezeních těla, v němž se naše duše ukrývá. Saranče dokáže věci, které rostlina neumí. Ovšem i rostlina dokáže určité věci, které neumí člověk! Ale bez ohledu na vnější obal zůstává kvalita duše, jež v něm dlí, stejná.

Vědy neboli prastaré posvátné texty z Indie používají pro popis duše sanskrtský termín *sat-čit-ánanada*. *Sat* znamená, že duše je věčná. Nerodí se a nikdy neumírá, pouze se přemisťuje z jednoho těla do druhého ve stejném okamžiku jako smrt. *Čit* vyjadřuje, že duše je plně vědomá a zcela bdělá, vidí vašimi očima, slyší vašimi ušima, vnímá vaši kůži a tak dále. A konečně *ánanda* znamená, že duše je věčně blažená a má potenciál prožívat nejvyšší štěstí, které pramení z lásky, již sdílí individuální duše a Bůh.

Védské spisy přirovnávají Boha ke slunci a naši věčnou podstatu ke slunečním paprskům. Nebeské těleso, které nazýváme sluncem, je zdrojem veškerého světla a tepla, bez něhož nic nepřežije. Co se týče kvality, sluneční paprsky se od slunce ničím neliší: Vydávají teplo, vydávají světlo a jsou tvořeny stejnými látkami. A veškeré sluneční paprsky vycházejí ze stejného zdroje, takže jsou všechny příbuzné, všechny jsou jednotné. Avšak co se týče kvantity, tkví mezi slunečním paprskem a samotným sluncem rozdíl: Slunce nevychází ze slunečního paprsku, ale sluneční paprsek vychází z většího tělesa, ze slunce. Podobně uvádějí *upanišady nityo nityanaam cetanas cetananam*, tedy že je jedna Nejvyšší Pravda – Bůh –, což má být slunce, z něhož vše vychází, a pak existují neomezené, věčné, jedinečné a individuální duše, což mají být sluneční paprsky. Kdekoli je život, jedná se o součást Boha. V tradici bhakti jsme všichni jako sluneční paprsky. Jsme *sat-čit-ánanada*; stejně jako Bůh jsme věční, naplnění věděním, naplnění blažeností.

Příčina nemoci

Podle ájurvědy začíná nemoc připoutaností a odporem, *rága* a *dveša*. Vznikají proto, že se lidé ztotožňují s hmotou a zapomínají, kým *skutečně* jsou. *Rága* a *dveša* zatemňují vaše spojení s pravou podstatou, takže zůstáváte lapení v tom, že si vybíráte, co chcete a co nechcete, co máte rádi a co nemáte rádi, k čemu se chcete přiblížit a od čeho se chcete vzdálit, a to na základě předchozích životních zkušeností. Rozhodujete se dle omezeného rozhledu z minulosti, snažíte se přiblížit se k tomu, o čem si *myslíte*, že vám přinese potěšení, a vzdalujete se od toho, o čem si *myslíte*, že vám přinese bolest, přičemž měříte a vážíte na základě toho, co vám přineslo potěšení nebo

bolest v minulosti. Nesete si naučené způsoby jednání a reagování – zvyky, chcete-li –, utvořené na základě toho, co jste již v životě prožili.

Jdete si například pro třetí misku zmrzliny, protože to *chcete*, přestože víte, že se poté nebudete cítit dobře. Vyhýbáte se hlubokým, láskyplným vztahům, protože před dvanácti lety se váš nejlepší přítel odstěhoval a vy nyní nevědomky každý hluboký vztah přirovnáváte k bolesti. Pijete každé ráno kávu, protože jste na to zvyklí, ačkoli pak pocítujete dehydrataci, podráždění a úzkost (toto všechno káva zhoršuje!). Hledáte potěšení v lidech, místech nebo věcech, které vám připomínají minulé příjemné prožitky, třebaže volba těchto záležitostí nepředstavuje zrovna to nejlepší. Vyhýbáte se lidem, místům a situacím, které vám připomínají minulé bolestné prožitky, přestože by pro vás mohly být dobré. Jelikož všechna svá rozhodnutí činíte skrze připoutání a odpor, *rága* a *dveša*, jež se zakládají na minulých zkušenostech, řídí tyto principy vaši celkovou životní zkušenost a způsobují nerovnováhu.

To, co máte rádi či nerádi, vás odvádí od vnitřního středu a rozostřuje vaše vnímání. Kdybyste našli svůj střed a propojili se sami se sebou, volili byste to, co vám bude sloužit, a nenechali byste se ovládat tím, co chcete, anebo nechcete zrovna v tomto okamžiku. Jestliže vaše dítě například nedokáže přestat plakat, možná si namísto toho, abyste se na ně napojili a přemýšleli, jak mu pomoci, pomyslíte: „To se mi nelíbí.“ Dítě bude v pláči pokračovat, protože si potřebuje ověřit, že se dovolá pomoci a najde řešení, a vy usoudíte: „To je nepřijatelné.“ Rozhodnete se, že dítě uhodíte, nebo je budete ignorovat, případně na ně zakřičíte.

Rodiče na děti často reagují stejně, jako na ně reagovali jejich vlastní rodiče. Tím, že jste pozorovali a prožívali, co měli vaši rodiče rádi či nerádi a jak na to reagovali, naprogramovali jste se tak, že máte či nemáte rádi určité věci, a osvojili jste si reakce na ně. Duchovní život – či snaha o vědomý způsob bytí – spočívá do značné míry v tom, že si všímáte programů, které ovládají váš život, a svých reakcí, jež z nich vycházejí. Vědecké spisy praví, že z milionu druhů na naší planetě se lidská forma života od ostatních liší nejzásadněji tím, že je schopna volby, tedy že se vědomě vyvíjí a uvědomuje si podstatu své duchovní existence. Všichni ostatní živočichové na naší planetě (včetně většiny lidí!) se rozhodují na základě svých přechodných zkušeností. Vybírají si to, o čem si myslí, že jim přinese štěstí, a vyhýbají se tomu, o čem si myslí, že jim přinese bolest. Činí tak na základě toho, jak byli naprogramováni v minulosti.

Jakmile si uvědomíte, že tímto způsobem fungujete, můžete se místo reakcí na okolní svět pomoci svých osobních naprogramovaných preferencí

rozhodnout, že budete jednat způsobem, který vám přinese užitek. Namísto pokračování v cyklech dysfunkcí a nemocí začnete jasněji vidět a chápat tu nejprospěšnější cestu, která se vám v dané situaci nabízí. Všímavost vytvoří jistou proluku mezi stimulem a reakcí – a právě tato proluka je na cestě k rodičovství zcela zásadní dovedností. Budete-li jednat z pozice hlubší všímavosti, vaše jednání přinese užitek a také vám dodá prožitek rovnováhy a lehkosti.

Správná reakce je možná za každých okolností. Ne „správná“ ve smyslu protikladu k „nesprávné reakci“, ale taková, která přináší užitek. Kvůli připoutání a odporu, *rága* a *dveša*, však nejste schopni tento rozdíl rozpoznat. Naopak v případě, kdy dokážete zůstat stabilní v jakékoli situaci, můžete se rozhodnout „správně“ na základě toho, co je skutečné, nikoli na základě toho, co se zakládá na vašich nadějích, minulých úzkostech nebo fantaziích. Pokud žijete v přítomnosti a nenecháte se ovládat svými osobními preferencemi a tím, jak si myslíte, že by věci měly být, můžete se rozhodnout, že budete reagovat podle svých hodnot – ať už půjde o výběr jídla, o to, jestli zůstat ve vztahu, nebo o to, jak přistupovat k rodičovství. Budete-li reagovat podle stavu své mysli nebo emocí, pak často vyslovíte nebo učiníte věci, které neslouží nejvyššímu dobru, ale pouze dočasně utiší váš stres, strach, úzkost, nespokojenost nebo touhu.

Mysl i emoce se neustále proměňují, proto necháte-li se jimi řídit, nikdy nemůžete dojít trvalého štěstí nebo života v pravdě. Pokud vaše touhy nevycházejí z hlubšího místa – tedy z vašeho pravého já, z toho, kým opravdu jste –, ale pouze z mysli a emocí a pokud se těmito touhami budete řídit, vězte, že zde tkví příčina veškeré nerovnováhy ve vašem životě.

Jestliže zapomenete na své pravé já, hledáte věčné štěstí v pomíjivém světě. Ale to, co ve skutečnosti hledáte, je *ánandamája bhjasat* – štěstí nebo také blaženost, která pramení z podstaty vaší duše. Tato blaženost jakožto přirozená podstata vaší duše je *ánandam buddhi vardhānam* – coby nekonečný oceán blaženosti, který není ničím způsoben! Nevzniká, *protože* jsem dostala přidáno nebo *protože* se na mě on nějak podíval nebo *protože* se život odvíjí tak, jak já chci. *Ánandamája bhjasat* je štěstí existující mimo veškeré podmínky. To znamená, že se nepřerušuje, pakliže se podmínky změní, což se samozřejmě nevyhnutelně stane. Jde o bezpodmínečnou blaženost, která nezávisí na žádných podmínkách ani okolnostech.

Takovouto blaženost zažijete, pokud se probudíte do svého pravého já.



Štěstí, které v životě zažíváte, bývá často spojeno s tím, že něco probíhá způsobem, který se vám zamlouvá. Cítíte se „šťastní“ a říkáte si: „Mám ko-
nečně vysněnou práci“, „Venku svítí sluníčko“, „Polichotil mi“. Vaše štěstí
k vám tedy přichází pouze skrze vnější zážitky nebo okolnosti, nad nimiž
nemáte absolutně žádnou kontrolu. To je podmíněné štěstí: štěstí, které
se zakládá na podmínkách panujících ve vašem okolí. Druhá strana mince
s sebou ovšem nese to, že jakmile vnější okolnosti *nebudou* probíhat tak,
jak *chcete* – nebo *budou probíhat* tak, jak *nechcete* –, budete se cítit smut-
ní, sklíčení, zklamaní či rozhněvaní. Jestliže se vaše štěstí pojí s určitou
kvalitou či podobou něčeho vnějšího, budete trpět, protože ono to takové
nezůstane.

Tři příčiny nemoci

Pokud zapomenete, kým ve skutečnosti jste, můžete se v životě potýkat s ná-
sledujícími potížemi.

Prádžñaparádha znamená, že víte, co je správné, ale rozhodnete se jinak. Například si dáte k jídlu něco, po čem je vám špatně, jen proto, že vám
to chutná, nebo se díváte na horor, přestože víte, že vás poté budou trápit
noční můry. Takové chování vychází z ignorance, nedbáte vlastní moudrosti,
pokoušíte se uspokojit určité potřeby, ovšem způsobem, který je pomíjivý
a nedostatečný.

Asatmendrijartha samjoga je zneužívání smyslu. Patří sem přílišná, nebo
naopak nedostatečná konzumace jídla, konzumace nesezonních či nezdra-
vých potravin, sledování příliš mnoha filmů, trávení přemíry času u obrazo-
vek, poslech příliš hlasité hudby a podobně.

Parináma znamená žít mimo rytmus. Pokud si nevšímáte příležitostí, kdy
se lze naladit na přírodní rytmus, pak může dojít ke zrychlení přirozeného
procesu úpadku a stárnutí. Naskýtá se vám spousta příležitostí, kdy můžete
své biorytmy srovnat s cirkadiánními, sezonními a životními rytmy.

Alopatická medicína bývá užitečná v případě, kdy chceme léčit utrpe-
ní, zatímco ájurvéda nás prostřednictvím léčby samotné příčiny utrpení
vede k jeho ukončení. I když je vaše tělo ve stavu ne-moci, i když vaše

smysly nefungují tak jako kdysi, i když vaše životní podmínky nejsou takové, v jaké jste doufali nebo jaké jste si představovali, a dokonce i když nadešel váš poslední den, stále můžete být *svastha* – zakotveni hluboko ve svém já, takže se ničím z toho nenecháte ovlivnit. Sladit se s povahou svého pravého já a žít svůj život z toho nejhlubšího niterného místa, to je skutečný záměr ájurvědy.

Ájurvěda je praktická věda: Abychom ji mohli zažívat, je třeba ji praktikovat. Praxe začíná jednoduchými doporučeními ohledně stravování a životního stylu, díky nimž se budete cítit zdravěji ve svém těle a spokojeněji ve své mysli. Způsob, jakým se stravujete a jak žijete, určuje, jak život prožíváte. Jestliže jste naladěni na způsob života, díky kterému se cítíte plni elánu, energie a síly, žijete život v souladu s přírodou – a s povahou svého já. Hippokrates, otec moderní medicíny, už před více než dvěma tisíci let uvedl, že všechny nemoci začínají ve střevě. A skutečně, ve střevě sídlí asi sedmdesát procent imunitního systému. Zajištění správného fungování trávicího systému tedy může být klíčem k řešení mnoha vašich tělesných potíží. Většinu nerovnováhy lze skutečně napravit pouze dietou a životním stylem. Uplatňujte – zdánlivě jednoduché – zásady, které uvádím v následujících kapitolách, a zažijete hluboké účinky ájurvědy.

Očistou svého těla, mysli a života začnete žít vyšší verzi sebe sama. Budete činit rozhodnutí, jež povznesou život váš i život té malé dušičky, kterou se chystáte pozvat (nebo kterou jste už pozvali!). Snažíte se svému dítětku poskytnout nejen zdravé tělo a zdravé okolní podmínky, v nichž se bude vyvíjet, ale také mu chcete nabídnout příležitost uvědomit si, kým *skutečně* je, aby ve svém životě mohlo zažívat opravdové štěstí a naplnění.

Ájurvěda nás totiž učí, že právě v tom tkví dokonalost rodičovství.

Elementy a dóši: hledání rovnováhy

Podle ájurvédy je základem veškerého života pět elementů, jež se nacházejí ve všech věcech – éter, vzduch, oheň, voda a země. Tento základ je společný všem bytostem, a přece právě v působení těchto pěti prvků vězí skutečnost, že jsme rozdílní. Způsob, jakým se těchto pět elementů u každého člověka projevuje, a to, v jakém poměru se vyskytují, určuje naši fyziologickou jedinečnost.

Z hlediska ájurvédy existují tři univerzální, holistické, základní síly neboli *dóši*, které prostupují veškerou hmotnou přírodou: *váta*, *pitta* a *kapha*. *Váta* je kombinací prvků éteru a vzduchu (a také vlastností, které z těchto prvků vycházejí), *pitta* v sobě nese oheň a vodu, *kapha* je kombinací vody a země. Tyto elementární síly se nacházejí v každém jedinci a ve veškeré přírodě a řídí všechny fyzické, duševní i emocionální procesy.

Veškerá hmota sestává z kombinace éteru, vzduchu, ohně, vody a země v různých poměrech. Znamená to, že vaše konstituce představuje unikátní spojení všech těchto pěti prvků – a zároveň jedinečnou kombinaci všech tří dóš –, a proto o ájurvédě hovoříme jako o personalizované vědě. Konkrétní kombinace prvků či dóš je určena v okamžiku našeho početí a stává se pro každého z nás osobním otiskem (neboli *prakrti*), který určuje, jaký podíl každého elementu je pro každého z nás dokonalý, abychom se mohli těšit ideálnímu zdraví. Vaše *prakrti* je daná a nebude se během života měnit – a vy tuto základní psychofyzickou přirozenost můžete využít jako kompas, který vás dovede zpět k životní pohodě. Vlivem matčina stravování a životního stylu během těhotenství, ale i na základě toho, jak se stravujete vy a jaký životní styl vedete, se můžete dostat do stavu nerovnováhy neboli *vikrti*. Znamená to, že se poměry prvků oproti jejich původnímu, vyváženému stavu změnily.

Během života se tři dóši neustále proměňují – a tím vzniká *vikrti*. Může to způsobit prostředí, ve kterém žijete, stravování, roční období, podnebí, věk a spousta dalších faktorů. Rovnováha totiž není cosi, čeho dosáhnete jednou provždy, ale jde spíše o dynamický stav, k němuž se neustále přibližujete tím, že provádíte třeba jen maličké změny, jimiž se přizpůsobujete vnějším podmínkám, abyste se s nimi ocitli v harmonii. Dóši jsou, anebo

nejsou během života v rovnováze – a tak ovlivňují vaše zdraví, úroveň energie a celkovou náladu.

Cílem ájurvédy je navrátit vás k vaší prakti – k prvotní přirozenosti. Každý den vás učí činit jemné krůčky, abyste se mohli sladit s rytmem dne, s koloběhem roku i s proměnami života, přitom hojit vše, co se vychýlilo z rovnováhy. Tím se vám otevírá prožitek plného zdraví a přirozeného spojení se Zdrojem.

Rovnováha je dynamický stav. Ve skutečnosti se „tam nikdy nedostanete“. Neustále se přizpůsobujete svému prostředí, protože okolnosti se mění. Slovo *dóša* znamená doslova „na vině“ a je vyjádřením toho, jak tyto síly v těle pracují. Dóši podléhají vlivu všeho, co přijde do styku s vašimi smysly. Ovlivňuje je to, co vidíte a slyšíte, co vnímáte čichem i chutí, čeho se dotýkáte, ale působí na ně i podnebí, roční období a denní doba. Například se některý den cítíte naprosto v rovnováze, ale poté slunce vystoupá do nejvyššího bodu na obloze (kolem poledne), vy se vydáte na lekci hot jógy a potom si zajdete do mexické restaurace na oběd, kde si dáte ostré kořeněné jídlo. Denní doba i vaše činnosti během ní vám v těle zvyšují ohnivou energii, čímž narušují rovnováhu. Možná si všimnete, že je vám příliš horko, což se může projevit zvýšenou podrážděností, žaludečním refluxem nebo dermatitidou. Jestliže tomu nevěnujete pozornost, možná si cestou domů koupíte horkou kávu, protože to tak přece děláte vždycky. To vás ovšem vyvede z rovnováhy ještě víc, protože káva zahřívá a způsobuje dehydrataci. Jestliže však projevy zvýšeného horka vezmete na vědomí a pochopíte, že se vychylujete z rovnováhy, můžete se rozhodnout lépe. Každá volba vás může posunout blíže k rovnováze, anebo vás od ní naopak vzdálit – záleží na tom, kde, kdy, jak a proč se tak rozhodnete.

Ájurvéda využívá porozumění dóšám, abyste začali být vnímaví k tomu, co skutečně potřebujete (a ne co pouze chcete), pomáhá dosahovat rovnováhy a přizpůsobovat se prostředí, udržovat plné a stabilní zdraví. Dóši jsou životní síly, jež utvářejí a řídí vnitřní uspořádání těla; každá z nich má řadu specifických vlastností, což je nejjednodušší způsob, jak je definovat. Pokud tedy například vidíte, že něco je chladné, lehké, suché, drsné, pohyblivé, nepravidelné a proměnlivé, víte, že se to skládá primárně z elementů vzduchu a éteru (čili primárně z dóši váta). Máte-li těchto charakteristik nadbytek, čili máte příliš suchou kůži, je vám často zima, trpíte zácpou či nadýmáním, které způsobuje nedostatečná hydratace střev, nebo se vám nedaří najít správný rytmus, zdá se vám, že se váš život neustále mění, a vy se pak cítíte neukotvení či úzkostní, můžete jednoduše v oblasti stravování nebo při svých aktivitách zvolit to, co má