



Za ajurvédou do Indie

Způsob, jakým člověk potká tak zajímavou, úžasnou a doporučeníhodnou záležitost, jakou je nejstarší zachovaný léčebný systém světa, bývá povětšinou jednoduchý. Buď se k němu propracuje cvičením jógy a touží po hlubším rozšíření svých znalostí v kontextu této východní nauky. Anebo objeví její blahodárné účinky přes své choroby a postupným zjišťováním, jak všechno souvisí se vším, se mu daří či nedaří znovu nastolovat dobré zdraví obnovováním rovnováhy těla, myslí a emocí pomocí jeho vlastních zdrojů biologické inteligence.

Já jsem se k ajurvédě dostala přes kamarádku Hanku, výtečnou ajurvédskou masérku a nadšenou vyznavačku všeho, co s ní souvisí.

„Nemůžeš se nikam dostat, dokud to nezkusíš,“ rozzímalala jednoho podzimního podvečera na našem společném jógování nad vzkazem svého známého ajurvédského lékaře a během pár dní nám oznámila, že koncem roku odjíždí na ajurvédskou zkušenou do nejjihnějšího státu Indie, do Kéraly.

Neslyšely jsme o ní až do jara, kdy se vrátila prozářená, poloviční a nabitá zážitky. Překypovala nadšením a talentem hovořit o zažité ajurvédské zkušenosti, o změnách, které je

naprosto nezbytné co nejdříve podstoupit, abychom unikly chorobám, stresu a nepokoji západního konzumu. Byly jsme zvědavé a překvapené ze změny, která se s ní udála, zvláště když nás obohacovala nejrůznějšími moudry.

Jen vnitřně bohatý a spokojený život ve skromnosti a duševním klidu vede ke zdravému životu (babička by měla radost).

Náš život je vztah a ten nejdůležitější je ten, který máme každá se sebou, protože nic vnějšího nesplní naše očekávání, protože to vše lze ztratit, nikoliv však své tělo, mysl, emoce a duši (a co ty úžasné lodičky na zítřejší ples?).

Jsmo tím zdravější, čím lépe se nám podaří vyladit tělo a mysl a duši na vesmírné vědomí. A to tím způsobem, aby toto vědomí začalo řídit náš organizmus (to si dám líbit jen v případě, že to nebude v hypnóze).

Kamkoliv se ubírá naše mysl a tedy pozornost, tam směřuje naše *prána* neboli životní síla. Navíc soustředíme-li se dovnitř svého nitra, *pránu* budujeme a posilujeme. Naopak při nákupech v supermarketu se rychle ztrácí.

Náš dech a práce s ním přímo ovlivňuje zážitky těla a myslí.

Jsmo to, co jíme.

Jsmo každá obdařena fyzickými a mentálními rysy, takzvanou osobní konstitucí, kterou jsme dostaly jednou provždy při narození. „Té se říká *prakrti* a musíte ji pečlivě rozlišovat od *vikrti*,“ nabádala ajurvédy znalá a zapálená Hanka. „*Vikrti* je totiž náš dočasný aktuální zdravotní stav, který se většinou zhoršuje, protože jsme neukázněné,“ zvedla významně obočí, „liší se od *prakrti*, a tím se dostáváme do nerovnováhy“ a pohupovala se jak rozlobený medvěd brtník...

Ajurvéda je skutečným a jedinečným léčebným systémem, ke kterému svět teprve tápavě kráčí, a ona (Hanka) a teď samozřejmě i my (a rukou naznačila, kam až osvětlení dosáhne) si tenhle vynález nenecháme ujít.

Jakmile jednou začneme žít podle ajurvédských zásad, získáme jako vedlejší bonus k dobrému zdraví i dlouhodobý pocit štěstí.

Ne že bych nebyla šťastná už teď a leckdy i prozářená, ale ajurvéda mi začala připadat natolik zajímavá, že jsem pojala nápad se za doktorem Kiranem vypravit sama, a udělat si tak vlastní zkušenost a úsudek.

Bylo krásné babí léto u nás v podhůří Orlických hor, když jsem se vytasila se svým návrhem.

„Na měsíc do Indie a proboha proč? Není tu krásně?“ nepochápal Hádž, nevěřicně kroutil hlavou nad takovým nápadem a šel „likvidovat tu strašně a nepříjemně překážející větev zadní borovice“.

Hádž se nikdy nerozhoduje unáhleně a dovede uvažovat i čtvrt hodinku, jak odpovědět na otázku „Čaj nebo kávu?“. Uvažoval.

Jorkšírek Max hrabal freneticky krtčí noru, až v ní postupně celý mizel, Julie přikrytá svým notebookem sdělovala světu své denní vzrušující zážitky a Hádž, který žije v permanentní iluzi, že ví o kutilství víc než Mr. Bauhaus, a čas od času odchází „tvarovat“ naše vzrostlé borovice, protože mu překáží v podjíždění sekačkou, je naším podhůřím nadšen a náš kout miluje ze všech koutů světa nejvíc.

Myslím si, že každá změna, zvláště tak dramatická jako měsíční absence od stolu a lože, by měla být pozvolná jako odtučňovací kúra.

Mám čas, protože vím, že jsem měla šťastnou ruku ve volbě partnera.



Pátek 8. března

Předodjezdová horečka v klasickém předjaří s drze vlezlým větrem, který proniká nejen pod kabát, ale až do morku kostí. Miloš Zeman skládá nadvakrát prezidentský slib a MDŽ, svátek s retro karafiátovou příchutí, oprašují především prodejci květin.

Balím tentokrát na poslední chvíli.

„To jsem zvědavá, co zas zapomenu,“ stresuji sebe i okolí dupajíc po schodišti našeho obydlí nahoru a dolů.

„V nouzi prý poznáš přítele, někdy taky mistra,“ uklidňuje mě po svém a od obrazovky svého nonstop nahřátého laptopu nejmladší člen rodiny Julie. Mladší je akorát Max, jorkšír, a ten se protentokrát k nadhozenému tématu rozhodl nevyjadřovat.

Hotovo! Valím kufr s jeho sedmnácti kily z poschodí do předsíně a pozoruji, že vypadá dost nenasyceně. Že bych přibalila ještě ty nové parádní šaty? Tak daleko se hned tak nepředvedou!

Do háje, úplně jsem zapoměla, že mám přivést ajurvédské kamarádce Hance masážního prášku, prý co uvezu. Šaty zůstávají na ramínku a já se jen s odstupem času musím smát,

jak pošetilá a zbytečná byla tehdy má snaha o módní či barevné sladění zabalených outfitů.

Večer se naposledy tento měsíc přitulím k milovanému Hádžovi a sledujeme bok po boku rodinou oblíbený pořad *Všechnopárty*. Ač moderátor i pozvaní hosté ze sebe ždímají své nejlepší životní chvílky, při druhém hostu večera beznadějně usínám. Bohužel naposled a na gauči, neboť po zalehnutí na krovky a do postele už nezamhouřím oka až do třetí hodiny ranní.

Zdá se mi o Kudle Beach – nezapomenutějším místě na jihozápadním pobřeží Indie.

Jedu jako první Češka na místo, kde si doporučený doktor Kiran Bhath otevřel na kraji džungle svou ajurvédskou kliniku. Není to jeho první klinika, tu už úspěšně provozuje v Kovalamu v docela nejjihnějším státě Indie Kérale, ale zdejší panenská příroda a obchodní kontakty mu zavelely vybudovat tohle nesmírně bohulibé zařízení právě na tomhle zpola opuštěném místě.

Nejedná se o žádnou novinku, ale fundamentální léčebný systém starý dobrých pár tisíc let, který usiluje o znovunabytí rovnováhy těla, myslí a vědomí pomocí našich vlastních zdrojů.

Je to úplný preventivní program založený na naší individuální konstituci.

Ajurvéda je o umění žít.