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 oslovovány 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 děťátka 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, rádkyně 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 Dhyaně 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 komunikaci nebo konverzaci 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. Dhyanino 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 maminčino 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, jejž 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 starobylých 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 nastávající 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 vztahují. 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 agresi –, 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 doprovázel. Nebo jste se nějakou dobu snažily otěhotnět, ale ve chvíli, kdy to nastalo, je vám líto života, jejž 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 poskytly 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. Roli *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.

Překvapilo 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 nevšímala 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 védské 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 nejnádhernějších 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 dvaačtyřicet 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 děťátku 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. Dětí, 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 nalezly 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 soustřeďujeme 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 vytvářítе 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 jedí,
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 dvaačtyřicet dní po narození
jejich děťátko 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 nepřímo 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. Zabraňuje 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 neznamená 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, zavilostí násilí, strachu a úzkostí.

Některá miminka se vyvíjejí za velmi náročných podmínek. Může se stát, že maminka je během těhotenství vystavena násilí nebo že bylo děťátko 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 děťátka 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, vyroste 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 ájurvédy 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 dvaačtyřiceti 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.