

Úvod do starovekého systému.

Ajurvéda je veda o zdravom živote, vznikla už starovekej Indii pred viac než 5000 rokmi. Slovo ajurvéda vzniklo spojením dvoch slov véda (poznávanie) a ajúh (život). Presne to znamená bádanie alebo poznávanie života. Práve ajurvédске poznávanie priviedlo Číňanov k rozvoju čínskej medicíny.

Súhrn ajurvédského učenia bol pravdepodobne vynajdený starým indickým mudrcom – Rišiom (duchovný učenc) v hlbokom rozjímaní, badaní a učení. V 3. storočí pred Kristom ajurvéda vyvinula pokročilú vedeckú náuku, ktorá bola zložená z induktívneho, deduktívneho a podobného zdôvodňovania. Ajurvédska teória zloženia liekov, chemicky, fyzikálne a terapeuticky, ale aj ich účinky boli už vtedy podrobne opísané. Tieto náčrty boli založené na starovekej védске náuke fyziky menom njája. Základy vyspelej molekulárnej biológie a kvantovej fyziky môžeme vidieť už v starých prácach ajurvédskych autorov napr. Kashiraj Dhanvantari.

Ajurvédsky liekopis obsahuje viac ako 600 rastlín a viac ako 8000 receptov na kombinácie liečív. Do 1. storočia nášho letopočtu už mala ajurvéda dvojité zameranie na liečbu prevencie a kuratívny, vrátane internej medicíny, psychiatrie, chirurgie ale aj toxikológie. My sa na našich hodinách budeme zaoberať preventívnou medicínou.

Ako ajurvéda lieči.

Najprv sa budeme zameriavať na základné zameranie ajurvédy, čiže na prevenciu chorôb, na podporu a optimalizáciu dobrého zdravotného stavu organizmu.

Známy verš zo Sušrutovej (ajurvédsky mudrc) zbierky hovorí: Život je dynamickou kombináciou tela, mysle, ducha a zmyslov, teda vedomého princípu. Ajurvéda označuje zdravie ako štvordimenzionálny stav, stav mysle, tela, ducha a zdravia v jednom - teda rovnováhy. Postupy, ktoré tu budú popísané, sú určené pre 5 zmyslov a pomôžu ich dostať do rovnováhy. Náuka o živote sa vzťahuje na všetky aspekty života, a to ako žiť zdravo, šťastne, tak aby bol náš život pre nás zmysluplný. Na týchto hodinách nájdete návody na lepšie trávenie, sebalásku, vzťahové riešenia, podporu zdravia a aj starostlivosť o pleť. Ajurvéda dáva tiež návody pre duchovné pochopenie a rôznorodé postupy pre telo, myseľ a dušu. Život vieme zmeniť podľa piatich lekcí, ktoré si popíšeme a to nás posunie k ajurvéde o krok bližšie.

Nielen na povrchu, ale do hĺbky

Moderná medicína sa zaoberá len povrchom liečenia, príznakmi zdravotných problémov a ajurvéda skúma prvotné príčiny vzniku, prečo ten problém vznikol.

Príklad: Klientka mala počas puberty a dospievania poruchy stravovacích návykov, lekári ju posielali na rôzne vyšetrenia, pričom hľadali len problém na povrchu a zamerali sa len na to, že chudla a nesprávne jej určili diagnózu, ktorou bola choroba čriev, teda syndróm dráždivého čreva. Diagnostikovali jej teda anorexiu. Na klinike zaoberajúcej sa poruchami prijímania potravy videla ako mladé dievčatá, ktoré tým trpeli, boli zúfalé, nezvládli psychický tlak a obesili sa. Keby klientka hneď v mladom veku vedela o ajurvéde, bola by sa vedela, že jej prudké chudnutie je dôsledok nesprávneho stravovania, syndrómu dráždivého čreva a úzkosti spojenej s jedlom. Ajurvédsky odborník by jej pomohol pripraviť stravovanie na mieru s cieľom viesť jej trávenie do rovnováhy. Naučil by ju umeniu vedomého jedenia na psychickej aj psychologickú úroveň. Priviedol by ju k mysleniu svojej osobnosti, teda telo a myseľ.

Zo skúseností vieme, že anorexia je nie len odmietanie potravy, ale odráža aj hlbší duchovný hlad. Teda psychické problémy. Keď pomocou ajurvédy pretvoríme svoju myseľ vráti sa aj fyzické zdravie. Ajurvéda nás nabáda, aby sme sa posunuli za príznaky fyzická. Dôležitú úlohu hrá každá jedna dimenzia (telo, myseľ, duch a zmysly), preto musíme skúmať pri chorobe všetky tieto zmysly, emócie a trápenie. Ajurvéda pri diagnostikovaní preskúma všetky tieto časti života pacienta. Nehľadajme teda len na povrchu, aby sme mohli urobiť rozhodnutia, ktoré nám zmenia a zlepšia kvalitu života, psychickej aj fyzickej, mentálnej a emocionálnej pohode.

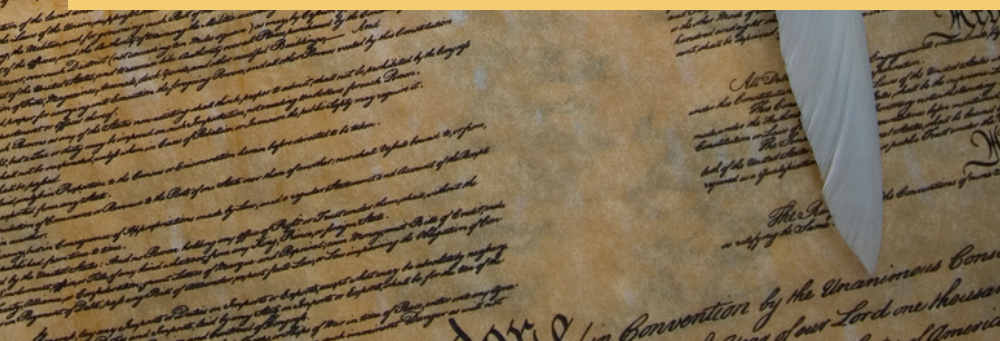
Dôležitosť súcitu: Ajurvéda je náuka o zdravom živote, ktorá nás učí rozlišovať, čo je pre nás dobré a zlé, čo nám prináša radosť a čo smútok, a teda to, čo svojim konaním vieme ovplyvniť. Ajurvédci však odjakživa vedeli a tvrdili, že šťastie nám neprinesie len úžitok pre seba, ale konanie, ktoré prinesie ošoh celej spoločnosti. Inými slovami – ajurvéda sa stotožňuje so službou spoločnosti.



Pikoška:

Dielo ajurvédského mudrca bolo zozbierané medzi rokmi 700 a 600 p.n.l. a je najstaršou zbierkou o chirurgii.

Hipokratova zbierka bola napísaná medzi 5. a 4. storočím p.n.l.





Ste žijúcou súčasťou celého vesmíru.

Ste súčasťou prírody, všetko čoho sa dotknete alebo ochutnáte je spojené s prírodou. Princípom ajurvédy je spolupatričnosť makrokozmu (celý vesmír) a mikrokozmu (vnútro vesmíru). Všetci sme spojení piatimi hlavnými živlami a to: priestorom, vzduchom, ohňom, vodou a zemou. Z nich sú naše telá sú zložené. Povieme si ako presne.

Rozľahlé priestory

Pozeráme na oblohu a napadne nám aká je priestranná, nekonečná. Vtedy si povieme, že si máme nechať otvorenú myseľ aj srdce. Takisto aj v tele máme otvorený priestor, pľúca, nos, brušná dutina, artérie. Poznáme pocit upchatých dýchacích ciest alebo preplnený žalúdok po ťažkom jedle, tak určite vieme, aké je dôležité nechať tieto cesty otvorené. Éter (priestor) je spojený aj so sluchom, viac priestrannosti v našom tele pocítíme pri zatvorených očiach a napojíme sa na otvorenosť vo svojom vnútri.

Nestály pohyblivý vzduch

V prírode týmto živlom hovoríme hurikány, tornáda a vo svojom tele tiež pociťujeme takýto pohyb vzduchu, či už pri tanci a skákaní alebo behu, pohyb teda vytvára živel vzduchu.

Máme ho aj v jemnom pohybe, dýchaní, uvoľňujeme a sťahujeme svaly pri pohybe, ktorý dáva vzduch. Máte niekedy pocit, že vaša myseľ sa nedá zastaviť? To je prejav vzduchu, ktorý zhmotňujeme v mikrokozme našej mysle.

Horiaci oheň

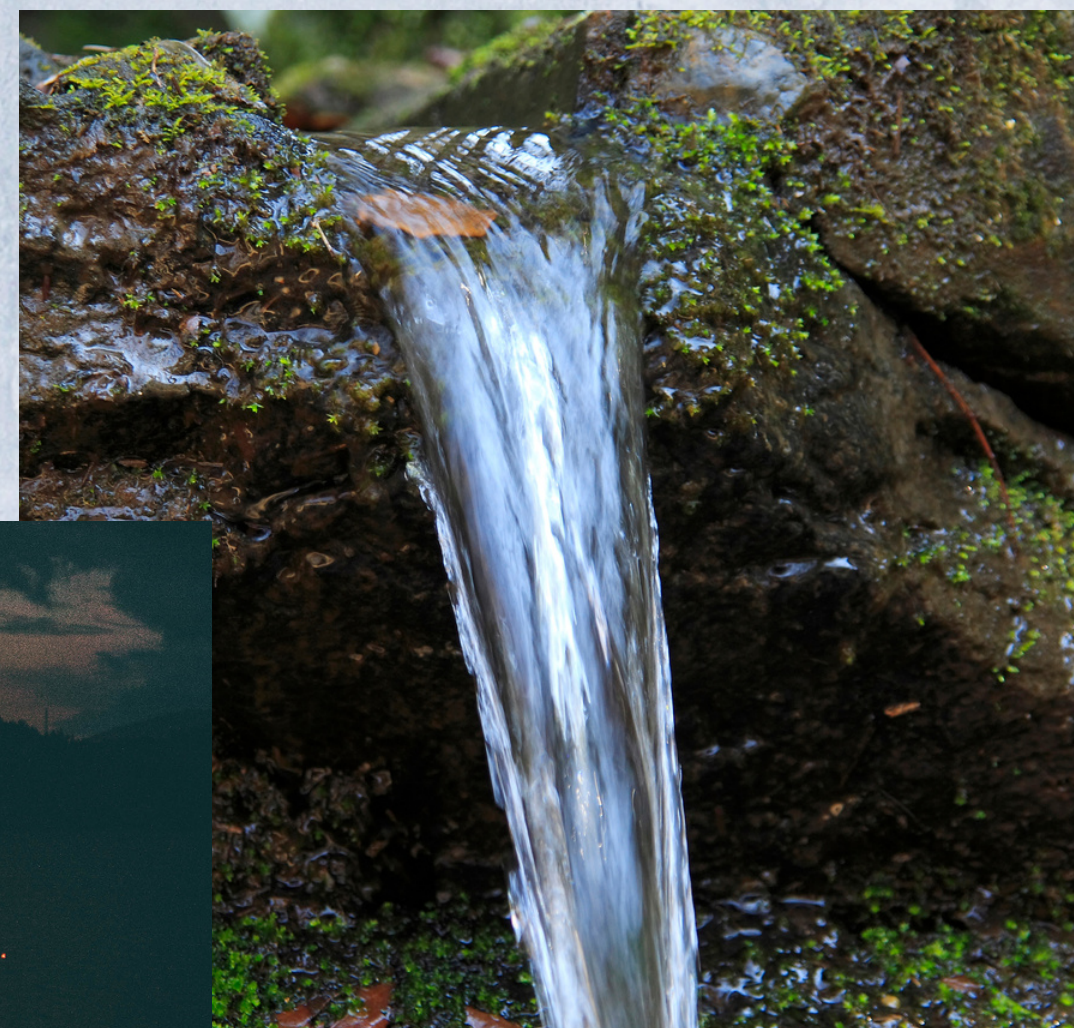
Vo svete je veľa druhov ohňa, táborák, požiar, slnko. Oheň spája so zmyslom zraku. Najmenej bolestivý je zrak na oheň, dotyk páli a všetko, čo s ním príde do kontaktu sa zmení. V tele je zodpovedný za premenu pri metabolizme, mení teda potraviny na živiny, ktoré potrebujeme na trávenie. Prítomnosť ohňa je v našom tele veľmi dôležitá.

Večne prúdiaca voda

Naša zemeguľa obsahuje 97% vody na povrchu. Je v moriach, oceánoch, jazerách, po daždi. Tento živel zohráva aj v našom tele dôležitú úlohu. Máme ju v krvi, v moči, v pote, slinách aj v slzách a dokonca, ak máme nadváhu tak jej máme prebytok. Voda sa spája aj s emóciami, slzy, ktoré sa dajú ochutnať, preto ju spájame aj so zmyslom chuti. ale aj v mysli, lebo plač je emócia.

Pevne nohami na zemi

Stabilitu zeme, pevnosť vidíme na príklade stromov, pevne zakorenené v zemi, korene zeleniny, pevné nechty, zuby, vlasy, šľachy. To všetko sú znaky živila zeme, ktorý nám dáva vytrvalosť a schopnosť ostať na svojej ceste. Pre Zem je teda charakteristická lojalita, podpora rastu, stabilita. Cítiť jar a jej sladkú vôňu môžeme vďaka živlu, ktorý sa spája zmyslom čuchu.



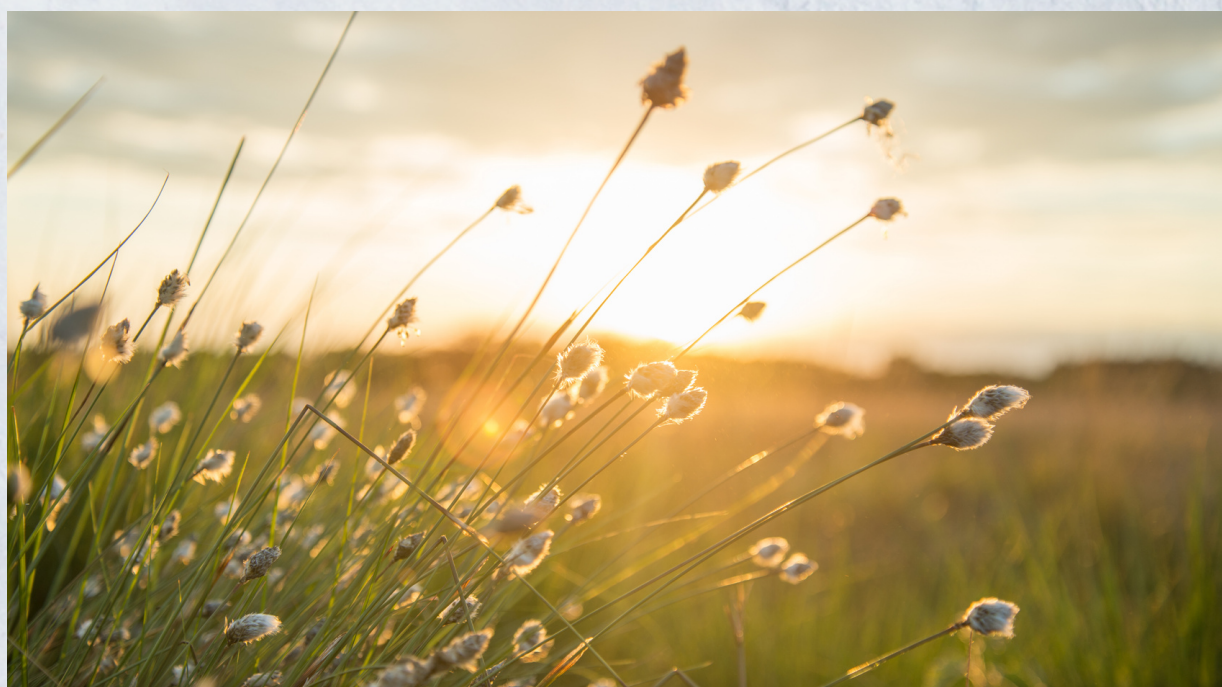
To isté plodí viac toho istého.

My mikrokozmos (to sme my ľudia) v okolitom svete (makrokozme) fungujeme na princípe, že to isté plodí viac toho istého. Keď je von teplo, pokožka je suchá a čím viac je teplo, tým viac sa vysušuje. Suchú kožu potrebujeme naolejovať, aby sa zmiernilo vysušenie, to nám hydratuje telo a vlastne látky, ktoré sú opačné, nám pomáhajú. V širšom meradle platí, že viac negativity nám dáva ešte viac negativity a potom sme v začarovanom kruhu, z ktorého sa nevieme vymotať. Našťastie však aj platí, že viac positivity vyvoláva aj viac šťastia v živote.



Rešpektovaním slnečných dokážeme mať väčšiu kontrolu nad svojím životom.

Slnko v ajurvéde zastáva veľmi dôležité miesto. Je prameňom všetkých foriem života. Je to symbol zdravia, bohatstva, moci, tvorivosti, radosti, duchovna a aj dostatku. Je prepojené so žvlom ohňa a podľa ajurvédy zodpovedá za trávenie a práve to je kľúčom k dobrému zdraviu. Sila slnka na oblohe a sila trávenia v našom tele má priamy vzťah. Ajurvéda doporučuje jesť najsýtejšie jedlo dňa práve vtedy, keď je slnko najvyššie, teda na obed.



Rešpektujeme plynutie ročných období k pevnému zdraviu na celý rok.

Naučíme sa ako využívať ročné obdobia na získanie lepšieho zdravia, ako si ho chrániť, keď je ohrozené. V ajurvéde nie je nič náhoda, všetky ochorenia sa dejú práve v niektorých mesiacoch. Dodržiavaním ajurvédkeho stravovania a dodržiavaním určitého životného štýlu v jednotlivých ročných obdobiach pochopíme a naučíme sa ako v správny čas cvičiť, dodržiavať stravu, oddychovať, pracovať, ale aj splodiť dieťa. Pokiaľ človek nevie akú stravu kedy správne konzumovať môže si privodiť zdravotné problémy. Dodržiavaním ajurvédskych postupov vieme toto všetko zmeniť a cítiť sa oveľa lepšie, zdravšie a vychutnávať si život plnými dúškami v súlade s prírodou.

