

ÁJURVÉDA - VĚDA ŽIVOTA

CLAUDIA MATEJOVSKY

Ájurvédská akademie Jógy v denním životě ve Vídni

středa 7. června 2017

Velvyslanectví Indie v Praze, Milady Horákové 60/93, Praha 7

Ájurévda je věda, která se zabývá tím, co je užitečné a co škodlivé, co náš život činí šťastným a co nešťastným. Nabízí instrukce, co nám v životě prospívá a co škodí, popisuje průběh celého života.

Život je podle ájurvédy neustálé propojení těla, smyslů, mysli a duše.

Ájurvéda není jen lékařský systém pro prevenci a léčbu nemocí, je celkovou vědou o životě. Ukazuje směr při hledání způsobu života, jímž dosáhneme a udržíme nejvyšší kvalitu tělesného, duševního, sociálního a duchovního zdraví.

Ájurvéda léčí nemocné a zachovává zdraví zdravých.

Dávný mudrc ájurvédy Ačárja Sušruta popsal znaky zdravého člověka takto:

„Zdravý člověk je ten, jehož dóši a ágni (trávicí oheň) jsou v rovnováze, jehož funkční aktivity dhatu (tkáně) a mala (odpadní látky) jsou také v rovnováze a jehož átma (duše), indrije (smysly) a mana (mysl) se cítí dobře.“

Zdraví není jen absence nemocí a indispozic, je to stav rovnováhy a štěstí. Toho není možné dosáhnout okamžitě, ale je potřeba o něj pravidelně pečovat a udržovat ho.

Jedinečnost ájurvédy spočívá v tom, že tělesné a duševní zdraví jsou v ní synonymy.

Nástroje pro udržení tělesného zdraví:

Dinačarja (denní režim)

Rutučarja (sezónní režim, včetně sezónní pančakarmy)

Samjak ahara (vyvážené stravování)

Adharnija vega avidharana (zrušení přirozených nutkání ve vhodný čas)

Nidra nijama (pravidla pro spánek)

Brahmačarja (pravidla pro celibát)

Nitja rasajána sevana (pravidelná aplikace omlazovací léčby)

Vadžikarana (afrodiziakální léčba)

Nástroje pro udržení duševního zdraví:

Sadvrutta (etické chování)

Dharanja vega dharana (kontrola emocionálních projevů jako jsou hněv, starch, chtivost atd.)

Recitace modliteb, manter a pozitivních věroučných sestav

Dvě vědy - ájurvéda a jóga - jsou úzce propojeny jako dvě křídla jednoho ptáka.

Ájurvéda je systém prevence a léčby. Ukazuje, jak je možné uchovat zdraví, vitalitu a radost ze života až do vysokého věku díky interakci organismu s přírodou a okolním prostředím.

Jóga znamená jednotu a jógové pozice, dechová cvičení, relaxace, koncentrace a meditace mají na tělo, mysl, vědomí a duši vyrovňavající účinek. Otázky jako “Jak se mám?” vedou k otázce “Odkud pocházím”, “Kdo jsem?” a “Kam půjdu?”. Tento rozvoj pak automaticky vede k vědomějšímu, klidnějšímu a šťastnějšímu životu a odpovědnosti k sobě i druhým.

Ájurvéda a jóga tvoří jednotu. Mají stejný cíl - přivést jednotlivce k harmonii se sebou samým a s prostředím. Ájurvéda je základ, na němž se cvičí jóga.

Obnovení rovnováhy přichází skrze správnou výživu, správné chování a správné využití ájurvédských léků.