

Šta je Ajurveda?

Ajurveda (ayurveda) je celovit orijentalni medicinski sistem koji je razvijen u Indiji pre nekoliko hiljada godina. Termin Ajurveda sastoji se iz dve reči poreklom iz Sanskrita, ayus što znači život i veda ili znanje odnosno mudrost. U bukvalnom prevodu ajurveda znači mudrost života. Po konceptu veda, ayus je širi pojam od životnog veka. Ne podrazumeva starost osobe, odnosno životu dob. Ayus je više od toga i obuhvata:

Telo - šarira
Čula - indriya
Um - manas
Duša - atma

Objedinjeni ovi faktori su odgovorni za održanje životnog vazduha ili snage (prana) u telu i svaki mora biti prisutan kako bi proizveli ayus. Ukoliko je neki od njih odsutan smatra se da ne postoji život (ayus). Sve na zemlji ima fizički oblik i dušu, ali takođe i psihi i čula koji takođe određuju da li je nešto živo. Razlog zbog koga kamen nema ayus je taj jer ne postoje psiha i čula. Prana je neodrživa bez ovih faktora.

Sve vrste životinja imaju sve navedene faktore tako da prana može da cirkuliše i ayus postoji. Čula i psiha životinja su drugačiji od ljudske, ali takođe postoje. Veruje se da instekti i životinje ne precipiraju stvari kao ljudi, ali da imaju psihi, ne toliko razvijenu kao ljudi, ali se smatra da su duše iste. Znači ayus je osnovna razlika između žive i nežive prirode.

Ajurveda se smatra celovitim alternativnim medicinskim sistemom. Kao i drugi slični komplementarni i alternativni medicinski sistemi, baziran je na teorijama o nastanku bolesti i ozdravljenju kao i načinima za poboljšanje zdravlja kao i lečenje bolesti. Cilj ajurvede je da integriše i uspostavi ravnotežu između tela, uma i duha (holistički princip). Veruje se da ovaj princip vodi ka dobrom zdravlju i sprečava nastanak bolesti. Takođe, u ovom alternativnom medicinskom sistemu postoje i pojedinačne metode u cilju sprečavanja i lečenja pojedinih specifičnih oboljenja. Glavni cilj ajurvede je odstranjivanje štetnih supstanci iz tela za koje se veruje da uzrokuju bolest. Njihovim odstranjenjem se postiže harmonija i ravnoteža u organizmu, a time i zdravlje.

U filozofiji ajurvede zdravlje ljudi i priroda su povezani. Veruje se da poremećaj u ravnoteži ovih odnosa dovodi do nastanka bolesti.

U ajurvedi bilje, metali, masaža, i ostali proizvodi i tehnike se primenjuju sa ciljem čišćenja organizma i ponovnog uspostavljanja ravnoteže. Neki od ovih proizvoda i tehnika mogu imati i svoja neželjena dejstva bilo da se koriste samostalno ili u kombinaciji sa metodama konvencijalne medicine.

Prema Charaki, život se definiše kao kombinacija tela, čula, uma i duše, faktora koji sprečavaju bolest i smrt i koji održavaju telo tokom vremena i rukovode procesom ponovnog rođenja. Prema ovoj koncepciji, ajurveda je sistem mera čiji je cilj da zaštite život, što uključuje zdrav načini života zajedno sa terapijskim merama koje se odnose na fizičku, mentalnu, socijalnu i duhovnu harmoniju. Ajurveda je jedan od retkih medicinskih sistema koji sadrži hirurške procedure koje se nazivaju salyachikitsa, a koje se danas ne primenjuju kao sastavni deo ajurvedskog tretmana.

Istorijski dokazi o metodama ajurvede mogu se naći u knjigama mudrosti koje se nazivaju Vede. Vede sadrže informacije vezane za filozofiju, logiku, poljoprivredu, ekonomiju, politiku, između ostalog. Sve su podjednako fascinantne, a ona koja se bavi zdravljem naziva se ajurveda. U Rig-vedi pomenuto je oko 60 pripravaka koji se mogu koristiti u lečenju različitih bolesti. Rig-veda je napisana pre oko 6.000 godina, ali se veruje da je ajurveda nastala daleko pre toga. Ajurveda je više od medicinskom sistema, to je nauka o životu. Svi smo mi deo prirode. Kao što biljke i životinje žive u ravnoteži sa prirodom, iz toga nisu izuzeti ni ljudi. Zato je pravilno reći da je ajurveda sistem koji pomaže održavanje zdravlja pojedinca koristeći sastavne principe prirode kako bi dovela osobu u ravnotežu. Ajurveda je postojala od samog početka čovečanstva jer smo uvek bili rukovođeni zakonima prirode.

Znanje sadržano u vedama naglašava princip ravnoteže pojedinca sa prirodom i harmoniju sa okolinom. Ljudi se smatraju integralnim delom životne sredine. Prema ajurvedi održavanje ravnoteže tela i duha sa prirodom je cilj. Život u harmoniji sa prirodom i prema zakonima prirode osigurava celovitost fizičkog i psihičkog zdravlja.

Moderan način života često narušava principe života u skladu sa prirodnim zakonima. Svakodnevno jurcamo sa jednog posla na drugi, i pri tome smo bombardovani reklamama, bukom i drugim oblicima zagađenja. Čista voda i vazduh su postali retki resursi u okruženju koje postaje sve toksičnije za ljudski život.

Život u skladu sa prirodom može sprečiti bolest i potrebu za medicinskim tretmanima. Ukoliko naučite da slušate svoje telo i da čitate signale stresa, možete održati optimalno zdravlje koje vas čini mnogo produktivnijim i zadovoljnijim.

Da li je ova stara mudrost dostupna samo nekolicini? Da li su principi teški za razumevanje i primenu? Bićete prijatno iznenađeni da saznate da je veoma lako savladiva i da se vrlo lako implementira u svakodnevni život. Ne zahteva nikakvu posebnu opremu i znanje eksperta i košta manje nego što trošite na namirnice svakodnevno. Održavanje vašeg zdravlja nije ništa komplikovanije od razumevanja osnovnih karakteristika vašeg organizma i kvaliteta hrane koju konzumirate. Mnogi od lekova mogu brzo i lako biti pripremljeni u vašoj kuhinji.

Razumevanje filozofije života će vam pomoći da pomognete samome sebi. U stvari, postaćete svoj dijetolog, trener, savetnik, psiholog, stilista i kozmetičar. Ajurveda je jedinstveni sistem koji objedinjuje sve ove aspekte. Najlepše u svemu je što ne zahteva ništa više od prilagođavanja vaše ishrane i promene životnog stila.