

**Zásadní článek převzatý z Ájurvéda Kuti-centra , s nejstarší a nejkompexnější školou výuky ájurvédy v ČR, který v kostce shrnuje, co vám vlastně může ajurvéda přinést do života, pokud ji budete studovat.**

K čemu je Ájurvéda?

1. Ájurvéda je věda o lidském životě, zahrnující jak fyziologii (stavbu a funkčnost) těla, tak i stav mysli. Platí pro jednotlivce, společnost i celý náš svět.
2. Lidská mysl a inteligence je důležitým nástrojem v dnešním světě. Ájurvéda ji vždy považovala za hlavní faktor zdraví.
3. Ájurvéda vysvětluje podrobně stavbu a fungování lidské mysli a její chování. Má se za to, že mysl představuje hlavní faktor zdraví nebo utrpení v lidském životě.
4. Vědy podrobně popisují vztah mezi lidskými bytostmi a přírodními silami. Mnohé další kultury a civilizace - např. mayská, egyptská, řecká, mississippská, babylonská či harappská - se řídily stejnými zákonitostmi přírody. Vědy rovněž popisují, že slunce, oheň, vzduch, voda a země byly považovány přírodní síly v božské podobě.
5. Podle velkých filozofů a zakladatelů moderní vědy, např. Platóna, jsou základní síly na naší planetě - tedy vzduch, oheň, voda a země, hlavními faktory vzniku lidského života na Zemi. O tom se už před tisíci lety zmiňuje ájurvédský spis Čaraka Samhita, (odkaz viz na [www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)).
6. Stejná vodítka pro rozvoj a udržení zdravé společnosti, jak byla vyjádřena ve filozofiích takových výjimečných osobností, jakými byli například Ježíš nebo Buddha, zmiňují rovněž ájurvédské spisy, Vědy a Upanišady.
7. Tajemství zdravého života jednotlivců i celého světa leží podle ajurvédy ve způsobu života a v chování každého z nás.
8. Ájurvéda znamená uvědomění toho, co je základem zdravého a plnohodnotného života. Ájurvéda klade důraz především na kulturu, na schopnost ovládat mysl a emoce, na spokojenost, vděčnost, zdraví prospěšné stravování, fyzickou aktivitu, respekt a toleranci k ostatním bytostem.
9. Největší předností ájurvédy je možnost předcházet nemocem těla i mysli u každého jednotlivce, díky detailní úpravě způsobu života.
10. Rozsáhlý spis Aštangahrdajam, což byla učebnice používaná ve starověkých univerzitách v Taxile a Nálendě v předkřesťanském období, ve druhé kapitole podrobně popisuje, jak by se měl člověk chovat, aby měl zdravou mysl a tělo.
11. Stav organismu se zjišťuje pomocí ájurvédské diagnostiky na základně vlastností, jako je vzhled a stavba těla, stav pokožky, kvalita spánku, schopnost zbavovat se nečistot atd.
12. Jasnost mysli, sebejistota, mravní zásady a správné jednání odpovídající času a prostoru jsou základem zdraví těla a mysli.
13. Stav našich tkání je výsledkem našeho metabolismu, a ten je zase zcela ovlivněn naším životním stylem. Celé naše tělo je vlastně výsledným produktem našeho způsobu života.
14. Ájurvéda podrobně popisuje tento vztah mezi lidským chováním a stavem tělesného zdraví.
15. Ájurvédská diagnostika proto vychází z příčinných faktorů, které lze sledovat v každodenním životě. Všechny naše příznaky vypovídají o stavu našeho sociálního chování, našich stravovacích návyků a emocionálních změn. Ájurvéda nepovažuje medikamenty za jediný způsob, jak dosáhnout v životě zdraví.
16. Následování principů ájurvédy představuje nejlepší způsob, jak si uchovat zdravou mysl a tělo.

Článek zveřejnil jeden z prvních absolventů této školy, Vladimír Mazal na svých stránkách [www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)