



Ayurveda, Sankhya och Yoga

Inom den stora Vedakulturen finns Sankhya (kosmologin) beskrivet, där Yoga är den praktiska delen av Sankhya. Sankhya är vetenskapen om observation, den spirituella vetenskapen. Ayurveda är den medicinska, livsstilsinriktade delen av Vedatraditionen

Huvudtexten i Yoga är Patanjali, Yoga Sutras, mer än 2000 år gammal text. Relaterat till Patanjali är Yoga definierad som "neutralisering av de varierande vågorna i våra tankar", vilket vi kan kalla för att "tysta vårt inre".

Den Yogiska metoden

Moderna vetenskap bygger på att skapa först en teori för att sen gå ut och pröva om den stämmer med hypotesen. Det är som att sätta på sig blå glasögon och sen pröva att finna om världen är blå.

Den Yogiska metoden säger att du först behöver tömma ditt sinne från värderingar och idéer för att sen närmar sig objektet för undersökningen utan förutfattad mening och bedömningar, med ett sinne som är som "en spegel". När vi kan lämna våra åsikter om det vi iaktar kan naturen börja kommunicera med oss. Detta är den Yogiska vetenskapen som går genom direkt perception. Verkligheten av en sak kan endast erfaras men aldrig helt förstås utifrån ett mentalt förhållningssätt (vänster hjärnhalva).

Ayurveda baseras också på den Yogiska metoden och strävar att utveckla skickligheten av direkt perception hos både terapeuten och dess patient. Så för att utöva konsten att hela och läka behöver vi först tömma och tysta vårt sinne. Vi behöver närma oss, oss själva och vår patient/klient med ett öppet sinne där vi kan tillåta naturen att öppna sig för att tala till oss. Terminologin inom Ayurveda som de tre typerna, Vata, Pitta och Kapha, de 5 elementen m.m. är ett naturligt sätt att benämna och organisera de företeelser som pågår. Utan direkt perception blir detta bara ytterligare idéer från vänster hjärnhalva, vilket hindrar oss från att se vad som egentligen pågår.

Självkännedom, Yoga & Ayurveda

Utifrån den Vediska traditionen är självkännedom/kunskap den största formen av kunskap och är basen för all annan kunskap. De gamla indiska skrifterna Upanishaderna och Bhagavad Gita benämner detta som det största. Ayurveda bygger följaktligen också på denna tradition där målet i sig inte endast är en god hälsa utan ett steg till ökad självkännedom för att kunna leva närmare de naturliga principerna. Utifrån detta synsätt kan den "utbildande" delen av Ayurveda ses som en viktigare del än den behandlande.