

»Joga in ayurveda sta proces vrnitve k naši pravi naravi – pot k zavedanju«

Sinopsis

Swami Vishwashakti

Ayurveda predstavlja znanje, zavedanje, vedenje in znanost o življenju. Ta znanost ali umetnost življenja nas uči predvsem o spoznavanju in zavedanju sebe, svojega stanja ter ravnovesju ali neravnovesju v naši naravi.

Zavedati se moramo zavedati, da smo del prvotne čiste kozmične zavesti in energije. Zavedati se moramo, da imamo v sebi veliki kozmični um, ki je odsev čiste kozmične zavesti. Ta veliki kozmični um vsebuje spomine o čisti zavesti in energiji ter vsem od ustvaritve vesolja, sveta in nas samih. Zavedati se moramo, da smo vsi nastali iz ene kozmične zavesti in ene kozmične energije ter da imamo v sebi spomin o tem. Zavedanje tega je izjemno pomembno. Od tega je odvisno, kakšno kakovost ima naše življenja. Zavedati se moramo, da je delovanje našega telesa zelo odvisno od delovanja našega uma. Zavedanje, da smo vsi nastali iz iste zavesti in energije in da imamo svojo inteligenco, ki smo jo podedovali od kozmičnega uma za svobodno izbiro, da ločimo dobro od slabega, ustrezno od neustreznega, da nas naredi boljše in naše življenje bolj kakovostno. Brez tega zavedanja ločevanja ustreznega od neustreznega ni zdravega življenja. To je pogoj za zdravo življenje. Imamo svobodo izbire in če se tega zavedamo, bomo vedno izbrali tisto, kar nam koriti. Kaj bomo izbrali, je v naših rokah in je odvisno izključno le od nas.

Zavedanje nam bo podarilo znanje o tem, kaj se dogaja v nas, v našem telesu, umu in čustvu. To zavedanje je darilo, ki nam podarja ravnovesje med delovanjem telesa in uma. To je tisto ravnovesje, ki pomeni življenje brez dosh ali napak.

Ayurveda je proces našega dozorevanje, delo na sebi, razvoj naše osebnosti in tega se moramo zavedati. Zavedanje sebe je osnovni temelj ayurvede.