

Uråldrig kunskap för ett nytt arbetsliv

Enligt legenden levde mänskligheten för många tusen år sedan i hälsa och lycka. Men efterhand som årtusendena gick förbi så började sjukdomar och olycka att smyga sig in i människornas liv. Oroade av detta träffades några lärda siare, *rishis*, för att tillsammans försöka finna källan till hälsa och visdom. De samlade ihop alla visa människor de kunde hitta, de var många, tiotusentals. Tillsammans mediterade de medan den främste av dem, Bharadwaja, försökte finna kunskapen om fullständig hälsa inom sig; i de djupaste nivåerna av sitt medvetande. När alla dessa kraftfulla sinnen möttes i meditationens stillhet, skapades en atmosfär som var så stilla och så klar att Bharadwaja nådde sitt mål, han skådade, inom sig själv, essensen av Ayurveda, den innersta kunskapen om total hälsa och helhet.

Vad vi idag vet är att Ayurveda är världens äldsta hälsosystem. Det har bevarats i Indien i tusentals år. Och kunskapen inom det är oerhört avancerad. Exempelvis beskrev Ayurveda i detalj hur blodcirkulationen fungerar tusentals år innan William Harvey gjorde samma upptäckt på 1700-talet och västerlandets medicinska kunskap började utvecklas¹.

Men efter hand har hälsosystemet kommit att bli alltmer fragmenterat. Tidens långa lopp har gjort att kunskapen har urholkats. Inte minst berodde detta på att Indien under flera århundraden har varit koloniserat, först av mogulerna och sedan av britererna. Dessa främmande herrar undertryckte den inhemska kunskapen. Och när sedan Indien frigjordes satte man liksom många andra koloniserade länder

1 Sharma & Clark, 1998

större tilltro till kolonistörernas västerländska vetenskap än sin inhemska visdom. Därför var Ayurveda tills nyligen bara en skugga av det kompletta system som det en gång varit. Man kände till olika delar till exempel att vissa örter hjälper mot vissa åkommor och att vissa behandlingar var effektiva för att befrämja hälsa. Men ingen hade något grepp om helheten. Så var situationen ända fram till början av 1980-talet.

Det var i det läget som näste vise man klev in på scenen. Han hette Maharishi Mahesh Yogi och hade i ett par decennier arbetat intensivt med att sprida tekniken transcendental meditation, TM, över världen. Han hade sett TM:s effekter i att utveckla medvetandet och vilka goda effekter det gav på hälsan. Han insåg därför att grunden till hälsa ligger i medvetandet, det är därifrån som helheten kan skapas. Därför förstod han att nu var tiden kommen att återuppväcka Ayurveda till dess forna glans.

Han grep sig an detta projekt med full energi och fokus. Från Indiens olika hörn samlade han de främsta experterna inom var och en av de olika delarna av Ayurveda. Han valde dem som hade mest helhetssyn och mest djupgående visdom. Tillsammans arbetade de intensivt med sin kunskap, med sin erfarenhet och med de gamla texterna. Ur detta arbete uppstod så den nyuppväckta helhetsversionen av Ayurveda; den fick namnet Maharishi Ayurveda.

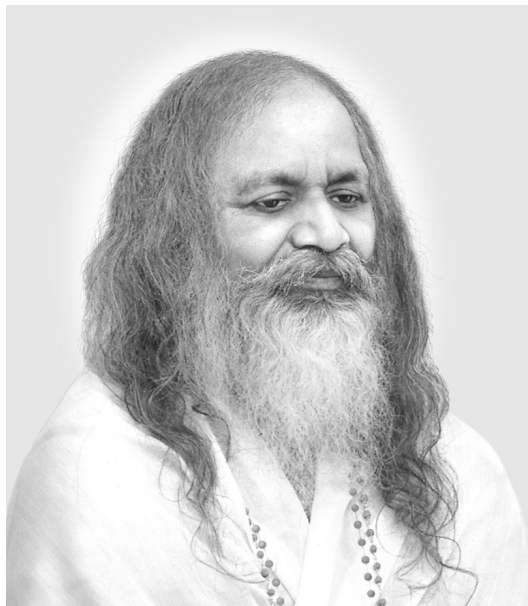
Sedan dess har Maharishi Ayurveda spridits över världen och många människor har fått njuta av dess effektivitet; bland annat vi själva som har använt detta hälsosystem i många år och imponerats av hur enkelt och välgörande det är.

En lösning för dagens arbetsliv

Vi har i närmare tjugo år ägnat oss åt forskning om kvalitetsutveckling. Vi har studerat många företag och organisationer för att se vad det egentligen är som skapar kvalitet och hur man åstadkommer detta. Vi har funnit att kvalitet är någonting mycket mer djupgående än man ofta tänker på. Att skapa kvalitet i en organisation handlar inte i första hand om statistik, verktyg, organisation, teknik och modeller. Sådant kan vara användbart. Men vad som i grunden skapar kvalitet är mycket mer djupgående företeelser såsom värderingar, engagemang, ledarskap och delaktighet.

Vi har haft glädjen att samarbeta med kollegor som forskar och undervisar i ämnet hälsopromotion. Intressant nog fann vi då att de företeelser som enligt dem

skapar hälsa i ett företag är precis desamma som vi fann var grunden för att skapa kvalitet. Denna upptäckt tillsammans med vårt eget intresse för hälsa har gjort att vi alltmer har kommit att engagera oss i kopplingar mellan kvalitetsutveckling och hälsa. Vi har funnit att det finns många och viktiga samband, något som också



Maharishi Mahesh Yogi, har lett utvecklingen av Maharishi Ayurveda

de stora tänkarna inom området hävdar². Genom att arbeta med kvalitetsutveckling kan man skapa en bättre hälsa i sin organisation samtidigt som en bättre hälsa ger större möjlighet att skapa kvalitet.

Samtidigt har vi ju genom vår egen erfarenhet av Maharishi Ayurveda sett hur detta system kan skapa hälsa på ett sätt som är mycket mer grundläggande och djupgående än de sätt som man idag försöker använda i arbetslivet. Vi insåg därför att Maharishi Ayurveda egentligen är det bästa sättet att skapa hälsa i arbetslivet och därmed också kvalitet i verksamheten och framgång med de målsättningar man har. Därav kom beslutet att skriva denna bok.

Bokens struktur

Vi har valt att lägga upp boken på följande vis:

Efter detta inledande kapitel ger vi oss i kapitel två i kast med frågan om vad hälsa egentligen är för någonting. Vi börjar med att betrakta den västerländska synen på hälsa och dess rötter. Denna kontrasterar vi sedan mot den betydligt mer omfattande syn på hälsa som man har inom Maharishi Ayurveda. Vi introducerar

2 se t.ex. Deming, 1986

också området hälsopromotion inom vilket nya tankar som närmar sig de österländska börjar spridas också inom västvärlden.

I kapitel tre engagerar vi oss sedan i arbetslivet. Vi beskriver en del av de problem som finns och hur man kan betrakta dessa. Sedan sammanfattar vi kort vår forskning om kopplingen mellan kvalitetsutveckling och hälsa.

I det fjärde kapitlet kommer vi så in på Maharishi Ayurveda. Inom detta hälsosystem beskriver man ett fält av intelligens som är grunden för våra kroppar, våra sinnen, vårt medvetande och världen som helhet. Genom att återkoppla till det kan man skapa balans. En viktig ingrediens i detta är en substans som kallas ojas som är en grund för all vår hälsa och skönhet.

Inom Maharishi Ayurveda har man insett att vi människor är olika och att vad som är nyttigt för en människa inte nödvändigtvis behöver vara det för en annan. I kapitel fem beskriver vi den ayurvediska synen på människans struktur som framförallt bygger på de tre doshorna; de grundläggande tendenser som vi har i vår kropp. De utgör grunden för vår individuella konstitution.

Människan är en del av naturen och Maharishi Ayurveda handlar mycket om att få oss att leva i samklang med naturen. En viktig del i detta är att leva i harmoni med de tre viktiga rytmer som styr vår värld: året, månaden och dygnet. Detta är ämnet för kapitel sex.

Att maten är viktig för vår hälsa förstår man inom de flesta hälsosystem. Inom Maharishi Ayurveda betonar man också matsmältningens betydelse. Detta kommer vi in på i kapitel sju. Vi beskriver ett annorlunda sätt att beskriva matens sammansättning och effekter. Och vi berättar hur vi kan äta för att få maximalt goda effekter på den egna individuella hälsan.

I kapitel åtta kommer vi in på aktivitetens betydelse. Vi människor har begåvats med fantastiska kroppar och sinnen. Det gäller att använda och aktivera dem på ett klokt sätt. Det handlar om individanpassad motion, arbete, fritid, kärleksliv mm.

Grunden för vår hälsa ligger i hur vi tänker, vilket i sin tur beror på vårt medvetande. Det effektivaste sättet för att utveckla medvetandet har visat sig vara tekniken transcendental meditation, TM. I kapitel nio presenterar vi tekniken, dess effekter, dess funktion och hur den skiljer sig från andra meditationsformer.

Ayurveda är en del av Veda, en omfattande vetenskap som beskriver hela universums funktion. Denna har länge missförstått och missstolkats. Genom Maharishis försorg har de djupa insikter som Veda innehåller återupptäckts. Dessutom har spännande och ny forskning antytt att Veda är själva grunden för vår

mänskliga kropps struktur. Allt detta kommer vi in på i kapitel tio.

I kapitel elva återkommer vi till ett mer konkret och lättillgängligt plan. Vi gör där en översikt av de olika örter, behandlingar och terapier som Maharishi Ayurveda innehåller.

Vi människor påverkas i hög grad av den miljö som vi lever i. Inom Ayurveda finns en del som kallas Sthapatya Veda. Detta är en mycket omfattande kunskap om hur byggnader ska utformas och placeras för att vara maximalt livsbefrämjande för dem som bor eller arbetar i dem. Vi presenterar denna i kapitel tolv.

Det trettonde kapitlet återknyter till kopplingen mellan hälsa och arbetsliv. På grundval av allt som vi har gått igenom om Maharishi Ayurveda konstaterar vi här hur man som företagsledare kan skapa hälsa, energi och framgång i sitt företag; liksom hur man som enskild arbetstagare kan klara dagens arbetsliv med hälsan i behåll.

Kapitel fjorton är bokens sista. I detta försöker vi sammanfatta essensen av kunskapen inom Maharishi Ayurveda. Vi gör det i form av tio goda råd.

Sådan är bokens struktur. Hoppas att det kommer att vara lika givande för dig att läsa den som det har varit för oss att skriva den.

