

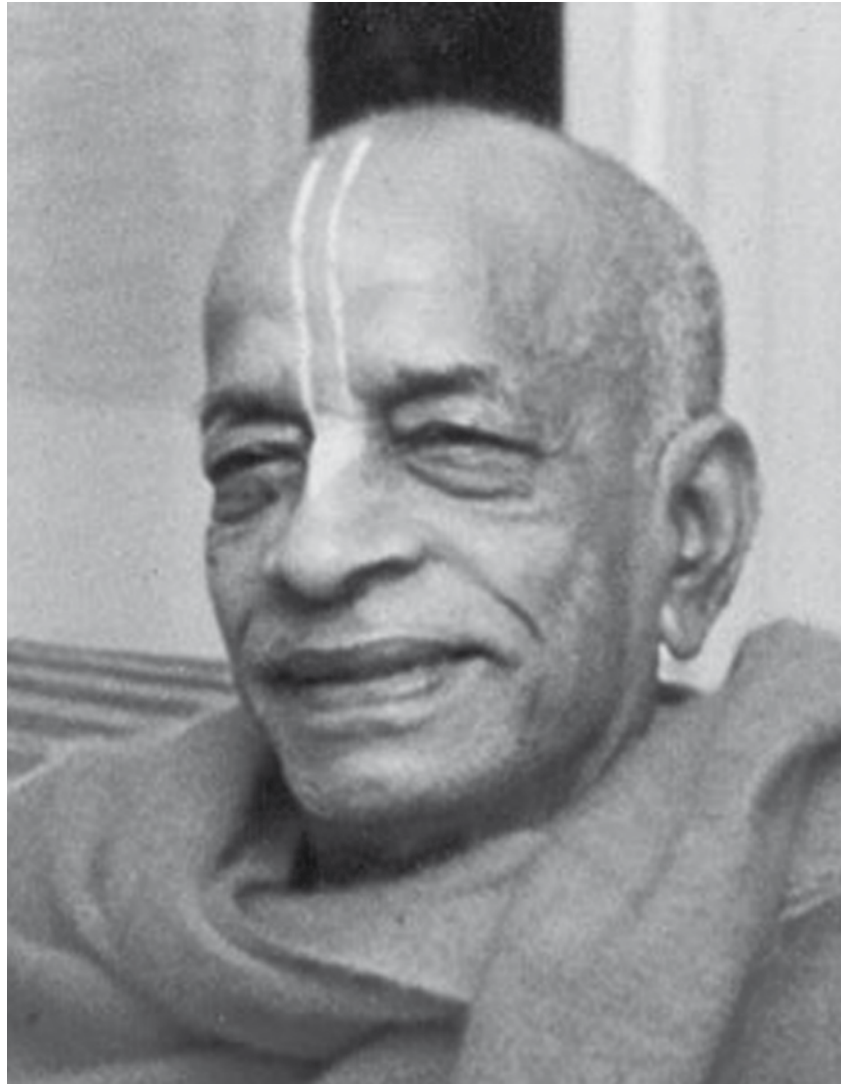
ŠRILA PRABHU PADA APIE SVEIKATĄ

Geriausias vaistas nuo materialios egzistencijos ligos – šventas Viešpaties vardas

VERTIMAS: Viešpats, apsireikšdamas Dhanvantari pavidalu, savo įkūnyta šlove nepaprastai greitai išgydo nuolat negaluojančių gyvųjų būtybių ligas. Tik Jo dėka pusdieviai yra tokie ilgaamžiai. Jis, nuolat šlovinamas Aukščiausias Dievo Asmuo, reikalaujantis dalies visų atnašaujamų aukų, yra šios visatos medicinos mokslo pradininkas ir žinių apie gydymą šaltinis.

KOMENTARAS: „Śrīmad-Bhagavatam“ pradžioje teigiama, kad viskas kyla iš pirminio šaltinio – Aukščiausiojo Dievo Asmens. Taigi, kaip byloja šis posmas, medicinos mokslo pradininkas ir žinių apie gydymą šaltinis taip pat yra Aukščiausias Dievo Asmuo savo Dhanvantari inkarnacijoje. Šios žinios aprašytos Vedose. Vedų raštai – tai visokeriopo žinojimo šaltinis, tad juose yra ir medicininės žinios, padedančios tobulai išgydyti gyvųjų būtybių ligas. Įkūnytos gyvosios būtybės negalavimų priežastis glūdi jos kūno struktūroje. Kūnas yra ligos simbolis. Ligos gali būti vienokios ar kitokios, bet jos – neišvengiamos, kaip neišvengiami yra gimimas ir mirtis. Tačiau Aukščiausiojo Dievo Asmens malone galima ne tik išgydyti kūno ar proto ligas, bet ir išvaduoti sielą iš pasikartojančių gimimų bei mirčių rato. Viešpats vadinamas *bhavausadhi* – tuo, kuris išgydo materialios egzistencijos ligą.

— *Bhagavata Purana 2.7.22.*



Dvasinės sielos, sergančios materialia liga, gydymas

Murari Gupta sugebėjo gydyti tiek kūno, tiek sielos ligas, kadangi buvo profesionalus gydytojas ir didis Viešpaties *bhaktas*. Tai puikus pavyzdys, kaip reikia tarnauti žmonijai. Būtina žinoti, kad žmones kankina dviejų rūšių ligos. Liga, vadinama *adhyatmika*, yra materialinė ir vargina kūną, bet pagrindinė liga yra dvasinė. Gyvoji būtybė yra amžina, tačiau susilietusi su materialia energija ji patenka į pasikartojančių gimimų, mirčių, senatvės ir ligų ratą. Dabar-

tiniai gydytojai turėtų pasimokyti iš Murario Guptos. Nors filantropiškai šių dienų medicinos darbuotojai atidaro milžiniškas ligonines, tarp jų nėra nei vienos, kurioje būtų gydoma dvasinės sielos liga.

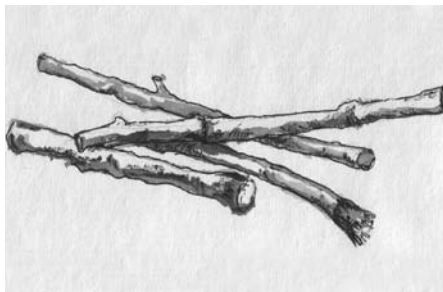
Krišnos sąmonės judėjimo misija – šios ligos gydymas, bet žmonės to nevertina, nes nežino, kas tai per liga. Ligoniuvi reikia ir tinkamų vaistų, ir tinkamos dietos, todėl Krišnos sąmonės judėjimas aprūpina materialaus gyve-

nimo išvargintus žmones vaistais – Švento Vardo giedojimu, Harė Krišna *mahamantra*, o taip pat dieta – *prasadam*. Yra daugybė ligoninių ir klinikų, kuriose gydomos kūno ligos, bet nėra ligoninių, gydančių materialią dvasinės sielos ligą. Krišnos sąmonės judėjimo centrai – tai vienintelės ligoninės, kuriose žmonės gydomi nuo gimimo, mirties ir senatvės ligų.

— *Čaitanja-čaritamṛta, Adī 10.51.*

Nima (neem) pašalina viską, kas nepalanku

Dakini ir Sankhini – dvi Viešpaties Šivos ir jo žmonos bendražygės – laikomos ypač pavojingomis ir nešančiomis nelaimės, nes yra kilusios iš vauduoklių padermės. Tikima, kad tokie nepageidautini sutvėrimai negali nė prisirišti prie *nima* medžio. Bent jau mediciniškai pripažįstama, kad *nima* mediena turi ypač stiprių antiseptinių savybių. Seniau buvo įprasta prie savo namo auginti *nima* medį. Indijoje, ypač Utar Pradeše, šalia plačių vieškelių auga šimtai ir tūkstančiai *nima* medžių. *Nima* mediena yra toks galingas antiseptikas, kad Ajurvedos medicina naudoja ją raupams gydyti. Mokslininkai iš *nima* medienos išgavo aktyvią medžiagą, vadinamą margosine rūgštimi. *Nima* naudojamas įvairiai, bet dažniausiai dantims valyti. Indijos kaimuose devyniasdešimt procentų gyventojų šiam tikslui vartoja *nima* šakeles.



Dėl gydančio *nima* medžio poveikio ir dėl to, kad Viešpats Čaitanja gimė po *nima* medžiu, Sita Thakurani pavadino Viešpatį vardu Nimai.

— *Čaitanja-čaritamrta, Adi 13.117.*

Iš blogo sandėrio išgaukite didžiausią galimą naudą

Dr. Volfe: Ar galima sielą sutapatinti su gyvybe?

Prabhupada: Taip. Jos tapačios. Gyvybė yra sielos simptomas. Gyvybė yra ten, kur yra siela. O kai tik siela

iškeliauja, nebelieka ir gyvybės. Pakilus saulei, matome ir jos šviesą – saulės spindulius. Saulei nusileidus, šviesa išnyksta, viską apgaubia tamsa.

Dr. Pore: Taip išeina, kad reikia priešintis kūnui? Reikia jį drausminti, jam nepasiduoti, jį ignoruoti? Ar tai norėjote pasakyti?

Prabhupada: Ignoruoti?

Dr. Pore: Koks jūsų požiūris į kūną?

Prabhupada: Iš blogo sandėrio išgaukite didžiausią galimą naudą (juokas). Tai blogas sandėris. Bet mes turime jį išnaudoti.

Dr. Pore: Vadinasi, kai sakote, kad viskas yra Dievo dalis, jūs išskiriate kūną, kūnas – nėra Dievo dalis.

Prabhupada: Ne, kodėl? Kūnas taip pat yra Dievo dalis. Aš apie tai jau kalbėjau.

Dr. Judah: *Maya – sakti.*

Prabhupada: Taip, tai kitokia energija.

Dr. Pore: Dabar supratau.

Dr. Judah: Žemesnioji Krišnos energija.

Prabhupada: Viskas yra Dievo energija, taigi kūnas taip pat yra Dievo energija. Geriausiai jį panaudojame, Dievo energiją skirdami Dievui. Tokiu būdu kūnas sudvasinamas. Kūnas taip pat yra Dievo energija, todėl, kai užimame jį tarnyste Dievui, sandėris tampa geras.

— *Pokalbis su profesoriais sode, 1975 m. birželio 24 d., Los Andželas.*

Privalote pasirūpinti savo sveikata

Prabhupada: Kodėl visi kosti? Kas nutiko? Vakar taip pat girdėjau. Kas yra?

Bhaktas: Manau, oras atšalo.

Prabhupada: Bet jūs neapsirengėte šiltesnių drabužių, todėl ir sunegalavote. Turite apsirengti. Privalote pasirūpinti savo sveikata. „Bhagavatgitoje“ sakoma: *yuktahara* – turite taip maitintis, kad išlaikytumėte gerą sveikatą. Panašiai būtina patenkinti ir kitus kūno poreikius. Jei susirgsite, ar galėsite atlikti tarnystę Viešpačiui?

Kaip Brahmananda, kuris šiandien negalėjo eiti kartu su mumis. Turime būti apdairūs. Geriau suvalgyti mažiau nei persivalgyti. Nemirsite suvalgę mažiau. Bet persivalgius tai gali nutikti. Žmonės miršta nuo persivalgymo, o ne dėl to, kad suvalgo per mažai. Tokia yra taisyklė. Medicinos mokslas visada draudžia valgyti daugiau nei būtina. Nepasotinamas rajumas sukelia cukraligę, o nepilnavertė mityba – tuberkuliozę. Tai mokslinės žinios. Todėl neturime valgyti nei per daug, nei per mažai. Kai vaikai daro kažką ne taip, jiems atleistina, bet suaugusiems – jokių būdu. Vaikai, kiaurą dieną žaisdami, viską suvirškina. Kad ir kaip ten būtų, negalime pamiršti savo sveikatos. Sanatana Gosvamis sirgo niežais, bet Čaitanja Mahaprabhu, to nepaisydamas, dažnai jį apkabindavo. Išbėrimas iš pradžių buvo perštintis, po to – šlapiuojantis. Visas Sanatanos kūnas buvo padengtas drėgnais bėrimais, kurių išskyros prilipdavo prie Čaitanjos Mahaprabhu kūno. Sanatana jautė didžiulę gėdą. Jis nusprendė: „verčiau rytoj nusižudysiu nei leisiu, kad Čaitanja Mahaprabhu mane apkabintų“. Kitą rytą Čaitanja Mahaprabhu paklausė: „Tu nusprendei nusižudyti? Ar manai, kad šis kūnas yra tavo? Juk tu jau atidavei jį man. Kaip tu gali jį nužudyti?“ Aišku, tą dieną visi niežai išgijo. Taigi, išvada yra tokia: mūsų kūnai... tie, kurie įsisąmoninę Krišną, kurie Jam tarnauja, neturi galvoti, kad jų kūnai jiems priklauso. Jų kūnai jau atiduoti Krišnai. Todėl jais reikia labai atidžiai rūpintis – negali būti jokio aplaidumo. Visai taip, kaip rūpinatės šventykla, nes ji – Krišnos namai. Neturime būti pernelyg atsargūs, bet turime pasirūpinti, kad bent jau nesusirgtume.

— *Šrimad-Bhagavatam paskaita 1.8.37, 1973 m. balandžio 29 d., Los Andželas.*

Jeigu nori tapti puikiu gydytoju

Dabar pakalbėkime apie tavo planą tapti gydytoju, nes tavo motina nori,

kad tęstum studijas. Mano nuomonė tokia: jei išstudijuosi Krišnos sąmonės mokymą, skaitydamas įvairių mūsų literatūrą ir knygas, būsi geresnis specialistas nei paprastas gydytojas, kuris gali gydyti tik kūno ligas. Pažengęs Krišnos sąmonėje, galėsi išgydyti daugelio žmonių sielos ligą. O tai yra kur kas svarbiau, nei būti vien tik kūną gydančiu profesionalu. Kad ir kaip kvalifikuotai palaikysi gerą kūno formą, rezultatas vis tiek bus laikinas. Bet jei sugebėsi apginti sielą, ir ji netaps materialios egzistencijos auka, – atliksi daug svarbesnę tarnybą. Vedų raštuose teigiama: atmanan sarvato rakset. Tai reiškia, kad pirmiausia reikia apsaugoti sielą, paskui reikia pasirūpinti savo tikėjimu, ir tik tada – materialiais dalykais: turtu, kūnu bei viskuo, kas su juo susiję. Pasistenk gerai išstudijuoti visas mūsų knygas, o kai tik kils abejonių – paklausk manęs, ir būk patyręs pamokslautojas. Taip tapsi didžiu gydytoju, galinčiu apsaugoti žmoniją nuo majos žabangų.

Linkiu geriausios sveikatos!

— *Laiškas Tošana Krišnai,*
1968 m. spalio 7 d., *Sietlas.*

Taiigi apie Džadurani. Perduok jai, kad mūsų kūnai taip pat priklauso Krišnai. Todėl ji turėtų pasirūpinti savo sveikata. Žinoma, jos nusiteikimas atiduoti visas jėgas tarnaujant Krišnai, o tik paskui pagalvoti apie kitus dalykus, yra labai įkvepiantis. Tai puiku, aš labai branginu jos pastangas. Bet vis tik ji neturėtų pamiršti savo sveikatos, nes *bhaktos* kūnas nėra materialus. Jis neturi būti ignoruojamas kaip materialus objektas. Gosvamiiai perspėjo, kad nevalia ignoruoti jokių materialių dalykų, jei galima juos panaudoti Krišnos sąmonei.

Jos kūnas yra vertingas, nes jis užimtas tarnystėje Krišnai, todėl ne tik ji pati, bet ir jūs visi privalote pasirūpinti šia vargše mergeite. Ji paliko savo tėvus, yra netekėjusi, neturi sutuoktinio, kuris ją globotų, bet vis tik ji nėra vargšė, nes turi tiek daug dvasios brolių ir seserų, ir, svarbiau-

sia, – Krišną. Turime pasirūpinti jos sveikata – tai mūsų pareiga. Pasakykite jai, kad nepersitemptų, nesi-stengtų padaryti daugiau, nei leidžia jos jėgos. Aišku, sunkumai ateina ir praeina, *bhaktos* jų nebijo, bet vis tik mūsų pareiga yra visada prisiminti, kad šis kūnas priklauso Krišnai, ir jo negalima pamiršti.

— *Laiškas Satsvarupai,*
1968 m. rugpjūčio 19 d., *Monrealis.*

Tapasya ir atsižadėjimas

Ligonį dažniausiai vilioja uždrausti valgiai. Patyręs gydytojas niekada nenuolaidžiauja ligoniui, leidamas suvalgyti nors truputį to, kas jam kenkia.

— *Šrimad-Bhagavatam 1.5.15,*
komentaras.

Nepiktnaudžiaukite kūnu, panaudokite jį išsivadavimui

Net jei norėdami pasiginčyti ir sutiktume, kad materialus pasaulis yra nerealus, vis tiek tektų pripažinti – gyva būtybė, įsipainiojusi iliuzinėje energijoje, negali išsigauti iš jos be kūno pagalbos. Be kūno pagalbos neįmanoma praktikuoti nė vienos religinės sistemos ar mąstyti apie filosofinį tobulumą. Taiigi žiedai ir vaisiai (*puspa-phala*) – tai per kūną pasiekiami rezultatai. Be kūno tų vaisių neįgytume. Todėl *vaišnavų* filosofija rekomenduoja *yukta-vairagya*. Neteisinga manyti, kad visą dėmesį reikia skirti vien tik kūnui palaikyti, bet jo ignoruoti taip pat negalima.

Kol kūnas egzistuoja, reikia nuodugniai studijuoti Vedų pamokymus, ir tada, gyvenimo pabaigoje, bus galima pasiekti tobulumą. Tai aiškinama „Bhagavat-gitoje“ (Bg.8.6.): *yam yam vapi smaran bhavam tyajaty ante kalevaram*. Mirtis – tai egzaminas, jos metu viskas įvertinama. Todėl, nors

kūnas yra laikinas, neamžinas, tinkamai juo pasinaudojus, galima išbubulinti savo gyvenimą.

— *Šrimad-Bhagavatam 8.19.39*

Saugokite kūną

Kūnu atliekami veiksmai, kurių tikslas – Absoliučios Tiesos patenkimas (*om tat sat*), niekuomet nėra laikini, nors ir atliekami laikinu kūnu. Iš tiesų, šie veiksmai yra amžini, todėl kūnu reikia tinkamai pasirūpinti. Kadangi jis yra laikinas, neamžinas, negalima leisti, kad kūną sudraskytų tigras ar nužudytų priešas. Norint jį apsaugoti, reikia imtis visų atsargumo priemonių.

— *Šrimad-Bhagavatam 8.19.40.*

Medicina ir Višnu prisiminimas

Tas, kuris nuolat prisimena Višnu, net patekęs į sunkiausią padėtį, neabejotinai yra glbojamas. Ajurveda-*šashtra* rekomenduoja: *ausadhi cintayet visnum* – net vartojant vaistus reikia prisiminti Višnu, kadangi vaistai dar nėra viskas – tikrąją apsaugą suteikia Višnu.

Materialus pasaulis pilnas pavojų (*padam padam yad vipadam*). Todėl reikia tapti *vaišnavu* ir nuolatos galvoti apie Višnu. To lengviau pasiekti giedant Harė Krišna mantrą. Todėl Šri Čaitanja Mahaprabhu rekomendavo: *kirtaniyah sada harih* [Cc. Adi 17.31].

— *Šrimad-Bhagavatam 10.6.27-29.*

Ar įmanoma sugrąžinti gyvybę mirusiam kūnui

Rojaus planetų gydytojai, tokie kaip Ašvini-kumarai, sugebėjo grąžinti jaunystę net sulaukusiems senyvo amžiaus. Iš tikrųjų, didieji jogai savo mistinėmis galiomis įstengė atgaivinti net mirusįjį, jei jo kūno

struktūra nebūdavo pažeista. Mes jau palietėme šią temą, kalbėdami apie Bali Maharadžos kareivius, kuriuos išgydė išminčius Šukračarija.

Šiuolaikinis medicinos mokslas dar neišrado būdų, kaip sugrąžinti gyvybę mirusiam kūnui ar jauna-tvišką energiją – pasenusiam, bet šis posmas byloja, kad, remiantis Vedų raštuose pateikta informacija, toks gydymas įmanomas. Ašvini-kumarai, kaip ir Dhanvantari, buvo ajurve-dinės medicinos žinovai.

Remiantis Vedų raštais, bet kurioje materialaus mokslo šakoje galima pasiekti tobulumo. Aukščiausias tobulumas – tapti atsidavusiu Viešpa-ties tarnu. To siekiant, reikia semtis žinių iš „Šrimad-Bhagavatam“, lai-komo *nigama-kalpa-taror* galitam – brandžiausiu vedinio troškimų me-džio vaisiumi.

– *Šrimad-Bhagavatam 1.1.3.*

Juslių tenkinimas turi būti minimalus

Vargšai žmonės! Jie nežino, kas iš tikrųjų jiems naudinga, koks yra gyvenimo tikslas. Todėl Vjasadeva, vadinamas *vidvams* (*vidvams* reiškia „mokytas“), sudarė *šastras*.

Anartha – tai bereikalingi troškimai. Mūsų poreikiai nuolat auga. Užuoat švaistę laiką vis didėjantiems troškimams patenkinti, turėtume apsiriboti tuo, kas būtina. Valgymas, miegas, poravimasis – visa tai galime sumažinti iki minimumo. Bet tai nereiškia, kad turite badauti, nesuteikti kūnui jokių patogumų, o po to susirgti – tai sutrikdys jūsų veiklą Krišnos sąmonėje. Ne! *Yavad-artha prayojana. Anasaktasya visayan.* Neprisiriškite prie juslinių malonumų. Tenkinkite jusles minimaliai, duokite joms tai, kas būtina, kas svarbiausia. To nedera atsisakyti. *Nirbandhab krsna, anasaktasya visayan yatharham upayunjatah.* Nesusižavėkite juti-mų tenkinimu. Štai kad ir valgymas – taip pat tam tikros rūšies juslinis malonumas, patenkinantis liežuvį ir skrandį. Bet jis būtinas, norint palaikyti gyvastį kūne, kuri mums reika-

linga veikti Krišnos sąmonėje. Nepa-jėgsime šito daryti, jei nepalaikysime kūno ar jį trikdysime. Viską galima suderinti. Tai Krišnos sąmonės mo-kymas. Mes stengiamės įkurti idea-lias kolonijas Naujojoje Vrindavanoje ir kitose vietovėse. Labai džiaugiuosi, kad jūs stengiatės, nepaisydami įvai-riausių sunkumų... Bet darykite viską kuo geriau. Paprastas gyvenimas ir išaukštintas mąstymas – štai ko mums reikia! Kam didinti nebūtiną juslių tenkinimą ir jame įsipainioti? Mažinkite jį ir ramiai gyvenkite, gie-dodami Harė Krišna.

– *Šrimad-Bhagavatam 7.6.10,*
Naujoji Vrindavana,
1976 m. birželio 26 d.

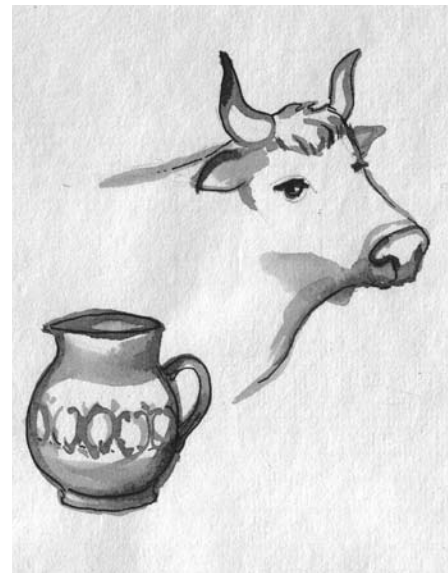
Medicina, maistas ir liga

Mes, pasiekusieji žmogišką gy-vybės formą, turime būti labai at-sargūs, negalime nepaisyti įvairių rekomendacijų. Panašiai kaip apsi-lankius pas gydytoją: jei negaluo-jate, medicinos specialistas jums nurodys: „Turite vartoti šiuos vaistus, atsisak-yti tam tikrų rūšių maisto. Galite valgyti tik tokius produktus.“ *Aha-ra-pathya.* Norint išsigydyti materi-alizmo ligą, prireiks dviejų dalykų: vaistų ir maisto. Tai vadinama *pat-hya.* Tinkamas maistas ir tinkami vaistai. Tinkami vaistai – tai Harė Krišna mantros giedojimas, o tinka-mas maistas – Krišnos *prasada*.

– *Šrimad-Bhagavatam 6.1.42,*
Los Andželas,
1976 m. birželio 8 d.

Pienas – tai nektaras

Pienas lyginamas su nemirtingu-mą teikiančiu nektaru. Aišku, nesit-ikėkite, kad tiesiog gerdami pieną tapsite nemirtingi, bet jis gali pra-ilginti jūsų gyvenimą. Šiuolaikinėje civilizacijoje žmonės nelaiko pieno svarbiu produktu, todėl gyvena nela-bai ilgai. Nors šios epochos žmonės galėtų gyventi šimtą metų, jų gyve-



nimo trukmė žymiai trumpesnė, nes jie nevar-toja pakankamai daug pieno. Tai Kali-jugos požymis.

Kali-jugoje, užuoat gėrę pieną, žmonės yra linkę skersti gyvulius ir maitintis jų mėsa. Aukščiausias Die-vo Asmuo, kaip rašoma „Bhagavat-gitoje“, pabrėžia *go-raksya* – karvių globos – svarbą. Karves reikia globoti, melžti jų pieną ir iš šio puikaus pro-dukto gaminti įvairiausių patiekalus. Reikia gerti kuo daugiau pieno – taip prailginsime savo gyvenimą, skatin-sime smegenų vystymąsi, su atsidavi-mu tarnausime Aukščiausiajam Die-vo Asmeniui ir galiausiai pelnysime Jo malonę. Lygiai kaip kasdami žemę išgauname gyvybiškai svarbų vande-nį ir išauginame maistinius grūdus, taip ir globodami karves, gauname iš jų nektarui prilygstantį pieną.

Vadinamieji vaisijos – pramonininkai ir verslininkai – steigia didžiules industrines įmones, bet nesidomi maistinių grūdų ir pieno gavyba. Tačiau, kaip sakoma šiame posme, kasdami žemę išgausime vandenį, o tada, net dykvietėje, įmanoma auginti grūdus. Išauginę pakankamai grūdų ir daržovių, galėsime pasirūpinti karvėmis, kurios duos mums gausybę pieno. Turėdami į valias pieno, grūdų ir daržovių, gebėsime paruošti šimtus nektariško skonio valgių. Laimingi valgysime šiuos skanėstus ir apseisi-me be pramonės įmonių, o taip pat išvengsime bedarbystės.

– *Šrimad-Bhagavatam 8.6.12.*

Ajurveda, kokia ji yra

Šudha Ajurveda perduodama bhagavata kaviradžų seka

Kaviradža Nimai Nitai Das

Galime priimti tai, kas tučtuojau teikia malonumą (preyas), arba tai, kas atneša nuolatinę, ilgalaikę naudą (sreyas). Išmintingasis, gerai apgalvojęs, pasirenka tai, kas jam pravers ilgą laiką, o nesugebančius teisingai apsispręsti traukia trumpalaikis pelnas ir greitai pasibaigiantys malonumai.

— *Katha Upaniṣad 1.2.2.*

Prejas yra tai, kas malonu julsėms ir kam protas linkęs tučtuojau pritariti, bet šios rūšies mėgavimasis patenkina tik žemesniąją mūsų prigimtį ir nepadeda sukurti nuolatinės gerovės. *Šrejas* – tai, kas galiausiai atneša gėrį, nors iš pradžių gali pasirodyti nemalonu julsėms ir nepriimtina protui. Aptarsime kai kuriuos Ajurvedos principus, tvirtai laikydamiesi *šrejas* koncepcijos.

Svarbiausias šio straipsnio tikslas – patobulinti Ajurvedos supratimą, o ne pasipelninti ar įgyti gerbėjų. To gerokai lengviau pasiekti pataikaujant apgaulingiems iškreipimams, kurių gausu šiandieninėje ajurvedinėje turgavietėje. Mūsų teikiama ajurvedinė pagalba (savo veiklą pradėjome 1982 m.) yra nemokama, neužsiimame produktų prekyba pasipelnymo tikslais ir jai nepritariame. Tiesiog stengiamės vykdyti autoritetų duotą nurodymą:

„Per Ajurvedą tarnaukite tiems, kurie atsidavė Viešpačiui, o neatsidavusiems padėkite tobulėti.“

Laikydami šios lakoniškos taisyklės, apibūdinančios vidinį Ajurvedos tikslą, stengiamės kuo su-

prantamiau pristatyti konfidencialų, *bhagavata* seka perduotą mokymą, žinomą kaip *šudha* (tyroji) Ajurveda. Pasak *bhagavata kaviradžų* (praktikuojančių *šudha* Ajurvedą), galutinis Ajurvedos tikslas – ne palaikyti ar atstatyti sveikatą, bet užtikrinti palankias sąlygas *bhakti-jogos sadhanai* – dvasinio tobulėjimo disciplinai.

**Svarbiausias šio straipsnio
tikslas – patobulinti
Ajurvedos supratimą, o ne
pasipelninti ar įgyti gerbėjų**

Susipažinusieji su Vedų *purusartha* – žmonijos tikslais, kurie yra: pareiga (*dharma*), ekonominis vystymasis (*artha*), jutimų patenkinimas (*kama*), išsivadavimas iš materialių kančių (*moksa*) ir tyra meilė Dievui (*prema*), – supranta, kad sveikata nėra galutinis tikslas, ji yra tik priemonė, padedanti siekti minėtų tikslų. Faktiškai turime pripažinti, kad, nepaisant neatsakingos kai kurių komercializuo-

tos Ajurvedos „tiekėjų“ propagandos, tokio dalyko kaip tobula sveikata ir nemirtingumas nėra. Visos įkūnytos gyvosios būtybės pavaldžios gimimui, mirčiai, ligoms ir senatvei. Nėra jokių išimčių: sergamumas ir mirtingumas visuomet ir visur yra šimtaprocentinis. Kam tada reikia Ajurvedos? Studijuojame ir praktikuojame šį šventą sveikatos mokslą, nes norime padėti *bhaktams*, palengvindami jų dvasinę praktiką, o taip pat stengiamės pamokyti tuos, kurie dar neužsiima dvasine veikla – siekiame parodyti jiems galutinį gyvenimo tikslą ir pastangų, vaikantis to, kas nepasiekama, bergždumą.

**Visos įkūnytos
gyvosios būtybės pavaldžios
gimimui, mirčiai,
ligoms ir senatvei**

Skaitytojai, nesusipažinę su mūsų mokinių seka, bet rimtai studijuojantys ir praktikuojantys Ajurvedą, netrukus suvoks tvirtus *šudha* Ajurvedos principus ir pripažins jos praktikos teisingumą. Jei to pageidausite, kviečiame pasinaudoti terminologija ir dalyvauti diskusijoje – mus labiausiai domina nuoširdumu ir intuicija pasiektos išvalgos.

Tačiau kai kas gali protestuoti – galbūt mūsų nuostatos pasirodys bekompromisės ir prieštaringos. Esame pasiruošę priimti tokius kaltinimus. Siekdami aukščiausio Vedų kultūros tikslo (*paramartha*), t. y. *premos*, turime laikytis tiesos, kad ir kur ji mus nuvestų. Reliatyvizmas nėra vedinis tiesos standartas. Priešingai – Vedų išvada (*siddhanta*) yra besąlyginė ir nedviprasmiška, nors savanaudiškų motyvų turintys komentatoriai bando klaidingai aiškinti tai, kas akivaizdu.

Viešpats Krišna „Bhagavat-gitoje“ tiksliai apibrėžė tikro žinojimo šaltinį ir tikslą:

„Aš esu visų širdyse, ir iš manęs atneina atmintis, žinojimas bei užmarštis. Aš esu visų Vedų pažinimo objektas, nes iš tikrųjų Aš esu Vedantos sudarytojas ir Vedų žinovas“ (Bg.15.15).



Kaip priartėti prie tiesos?

Visi ačarijos (autoritetingi mokytojai) vieningai tvirtina, kad *pramana* (tiesą nustatantis įrodymas) yra: tiesioginis patyrimas (*pratyaksa*), išvados (*anumana*) ir keturios Vedos, Upanišados, „Vedanta-sutra“ bei „Bhagavat-gita“ (*sastra*). Iš jų visiškai pasitikėti galima tik šventraščiais (*sastra*), kadangi ir patirtį, ir išvadas kompromituoja keturios ydos, būdingos visoms žmogiškoms būtybėms: polinkis klysti (*bhrama*) ir apgauti (*vipralipsa*), neatidumas (*pramada*) bei jutimais pagrįsto suvokimo netobulumas (*karana-patava*). Straipsnio apimtis neleidžia smulkiai aptarti šių keturių trūkumų, todėl pasiklausime skaitytojo tiesumu, pripažįstant, kad jie būdingi visoms įkūnytosioms sieloms.

Šventraščiai yra vienintelis patikimas įrodymas. Tačiau jie dažnai klaidingai interpretuojami – galima be galo ginčytis dėl kiekvieno jų fragmento. „Vedanta-sutra“ (2.1.11) teigia: *tarkapratisthanat* – „Loginiai samprotavimai neduoda rezultatų.“ O „Katha Upanišada“ (1.2.23) ir „Mundaka Upanišada“ (3.2.3) tvirtina: *nayam atma pravacanena labhyo na medhaya na bahuna srutena* – „Tiesa pati nusprendžia, kam atsiskleisti. Ją pažinti nepadės nei erudicija, nei daugybės tekstų išstudijavimas.“

„Mundaka Upanišada“ (1.2.12) rekomenduoja: *tad-vijnanartham sa gurum evabhogacchet samit-panih srotriyam brahma-nistham* – „Tas, kuris siekia teisingo supratimo, privalo nuolankiai kreiptis į mokytoją, žinantį Vedas ir visiškai atsidavusį Absoliučiai Tiesai.“ „Katha Upanišada“ (2.9) skelbia: *naisa tarkena matir apaneya proktanyenaiva sujnanaya prestha* – „Tiesos neįmanoma suprasti remiantis logika. Gerai nusimanantis mokinys turi ją išgirsti iš išskirtinę kvalifikaciją turinčio mokytojo.“

Šventraščiai yra vienintelis patikimas įrodymas. Tačiau jie dažnai klaidingai interpretuojami – galima be galo ginčytis dėl kiekvieno jų fragmento.

Siekiant suvokti Vedų žinių prasmę, būtina per pripažintą, autoritetingą mokytojų ir mokinių seką (*sampradaya*) susijungti su Šri Krišna – pirminiu Vedantos sudarytoju ir Vedų žinovu. Tik tada galima tinkamai suprasti ir visas *upavedas*, tarp jų – ir Ajurvedą. Priešingu atveju tai neįmanoma. Jei nėra šios jungties, bet kokios Vedų studijos yra nieko vertos – panašiai kaip bandymas paleisti buitinių elektrinių prietaisą be elektros energijos. Todėl, norint perteikti ajurvedines žinias ar jas įgyti, reikia mokytis ne šiuolaikinių švietimo įstaigų auditorijose, bet *tola* sistemoje – vadovaujant kvalifikuotam *kaviradžai*.

Tola sistema yra esminis Ajurvedos aspektas. Deja, netgi Indijoje, jai tapus respublika, ši sistema ėmė nykti. Dėl herojiškų kaviradžos Gangadharos Rajos iš Maguro (Bengalijos) pastangų pirmaisiais devynioliktojo amžiaus dešimtmečiais tradicinė ajurvedinio ugdymo sistema buvo išsaugota.



Ajurvedos Renesansas

Gangaprasad ir Gangadhara Raja – neabejotini Ajurvedos Renesanso Bengalijoje lyderiai kritiniu laikotarpiu po 1835-ųjų. Tuo metu buvo įsteigtos naujos *tolos* ir išsaugotos mokymo tradicijos. Daugiau informacijos apie *šudha* judėjimą pateikia Čarlzo Leslio „Medicinos atgaivinimo šiuolaikinėje Indijoje daugiareikšmiškumas“ (Charles Leslie's *Ambiguities of Medical Revivalism in Modern India*) ir Brahmanandos Guptos „Vietinė

Bengalijos medicina devynioliktame ir dvidešimtame šimtmečiuose“ (*Indigenous Medicine in Nineteenth and Twentieth-Century Bengal*). Nelaimei, *šudha* judėjimo sukeltas nacionalinis entuziazmas ne tik atgaivino tradicinės Ajurvedos studijas ir praktiką, bet ir paskatino valstybės remiamų institucijų steigimą – Ajurvedos studijos ir praktika buvo sujungtos su tradicine Vakarų medicina.

Respublikos vyriausybės paskirti komitetai, vadovaujami alopatinės medicinos specialistų, nustatė ajurvedinio švietimo Indijoje kryptis. Tradiciniai Bengalijos *kaviradžos*, kurių priešakyje buvo Šjamadasa Vačaspati ir jo sūnus Vimalananda Tarkatirtha, pasipriešino šiai strategijai, tačiau oficialus *mišra* (maišytos ar iškraipytos) Ajurvedos įteisinimas nulėmė nacionalinio švietimo planus po 1947 m., ir būtent ši *mišra* Ajurveda prasiskynė kelią į Europą bei JAV.

...būtent ši mišra Ajurveda prasiskynė kelią į Europą bei JAV



Ajurveda – „alternatyvi“ ar „papildanti“?

Ajurveda – mokslas apie gyvenimą – laikoma seniausia iki šių dienų išlikusia sveikatos priežiūros sistema, kurios vartojimas niekada nebuvo nutrūkęs. Iš jos kilo Tibeto, kiniečių, graikų ir arabų medicinos sistemos. Ajurveda – laiko patikrinta, efektyvi sveikatos priežiūros sistema, kurią šiandien renkasi ir naudoja milijonų milijonai Indijos, Nepalo, Bangladešo, Pakistano, Šri Lankos ir kitų Centrinės bei Rytų Azijos šalių gyventojų.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) parėmė Ajurvedą kaip perspektyvią ir rentabilią alternatyvą besivystančiame pasaulyje. Tai sparčiausiai didėjanti „alternatyvi, papildanti“

danti“ sveikatos priežiūros praktika Europoje ir JAV. Bet Ajurveda nėra nei „alternatyvi“, nei „papildanti“! Tie, kurie rimtai ir sąžiningai studijuoja Ajurvedą, žino, kad jos principai ne papildo tradicinę vakarietišką mediciną, o greičiau jai prieštarauja ir galiausiai paneigia.

Ajurveda – tai filosofinė sistema, kurios praktika remiasi nekintančiais principais. Tradicinė Vakarų medicina su pasididžiavimu vadina save „empirine“, visada pasiruošusia panaudoti „naujausius, patobulintus terapinius metodus“. Ajurveda žiūri į pacientą kaip į įkūnytą dvasinę esybę, atsižvelgdama į šeimos, bendruomenės ir šalies kontekstą. Tradicinė medicina pažemina pacientą, laikydama jį sistemų, organų, ląstelių ir išskyrų, tarpusavyje sąveikaujančių pagal fizicheminius dėsnius, rinkiniu.

Ajurvedinėje praktikoje daug dėmesio skiriama *desa-kala-patra* – specifiniams vietai, laikui ir asmens ypatumams. Tradicinė medicina linkusi suformuoti bendras taisykles ir standartizuotas normas, kuriomis vadovaujasi gydydama iš esmės nesulyginamus pacientus.

Tie, kurie rimtai ir sąžiningai studijuoja Ajurvedą, žino, kad jos principai ne papildo tradicinę vakarietišką mediciną, o greičiau jai prieštarauja...

Ne tik šie trys fundamentalūs skirtumai, susiję su prigimtimi, objektu ir praktika, išsklaido mitą apie Ajurvedą, kaip „papildančią“ medicininę praktiką, – yra nesuskaičiuojama daugybė kitų prieštarų aspektų, skiriančių šiuos sveikatos priežiūros ir gydymo metodus.

Ajurveda taip pat nėra ir „alternatyvi“ – šis apibrėžimas reiškia pasirinkimą. Uolios mokslinės pastangos nesuderinamos su tokiu nerūpestingu požiūriu į biologiją. Ajurveda drąsiai ir teisėtai teigia esanti savita, amžina ir tobula, neturinti nieko bendra su tuo, kas nepastoviu, nuolat plėtojama

ir visada turi trūkumų. Šiuos teiginius pripažįstame ne aklaui ar nemokšiška, bet vadovaudamiesi *guru, sadhu* ir *śastra* (mokytojais, šventaisiais ir šventraščiais), kurie apsaugo mus nuo klaidų. Neteigiame to, ko nepatvirtintų nuoširdžiai besistengiantieji šį mokslą pritaikyti praktikoje.

Įvairiausių nesuderinamų sveikatos priežiūros metodų taikymas rodo nesupratimą ar nenorėjimą suprasti, kokie principai veikia tokius metodus, ir kuo pavojingas toks eklektizmas. Yra daugybė valčių, galinčių saugiai perkelti mus į kitą krantą. Bet neįmanoma perplaukti upės dešinę koją pastačius į vieną valtį, o kairę – į kitą, kaip ir peršokti iš vieno laivelio į kitą upės viduryje, tuo pačiu tikintis saugiai persikelti. Panašiai ir gaisro metu: ne pats geriausias būdas nuolat keisti kibirus, kuriais pilame vandenį, gesindami ugnį. Šis nepastovumas, permainų geidimas ir stabilumo stoka iliustruoja esminę materialios egzistencijos ligą, o ypač vakarietišką mąstyseną, kuri trokšta įvairovės gilaus įsisąmoninimo sąskaita.

Ajurveda yra sveikatos priežiūros sistema, o ne tam tikras metodas, kurį galima taikyti išvien su kitomis vadinamosiomis holistinėmis terapijomis, kilusiomis iš nesutaikomų, viena kitą paneigiančių filosofijų. Turime pasirinkti: ar praktikuoti tai, ką šventraščiai ir mūsų mokytojų patirtis įrodė esant biologiškai harmoningais sveikatos palaikymo ir gydymo būdais, ar atmesti juos kaip neteisingus ir neteikiančius naudos.

Tolesniuose skirsniuose trumpai apibūdinsime ajurvedinę sveikatos, ligos ir sveikatos priežiūros sampratą.

Ajurveda yra sveikatos priežiūros sistema, o ne tam tikras metodas, kurį galima taikyti išvien su kitomis vadinamosiomis holistinėmis terapijomis

Remdamiesi šia informacija, galėsite spręsti, ar *śudha* koncepcija yra unikali ir nepakartojama, ar gali būti

jungiamo su kitomis. Šioje koncepcijoje radę klaidų ar trūkumų, turėtumėte ją pagrįstai atmesti, o pripažinę teisinga – priimti be jokių išlygų.



Kas yra sveikata ?

Śudha Ajurveda teigia, kad sveikata (*svasthya*) – tai natūrali įvairių srautų sistemos, t. y. žmogaus organizmo, pusiausvyra. Žmogaus organizmas apibūdinamas kaip srautų sistema, kadangi jis susideda iš daugybės kanalų (*srota*), kuriais ir teka įvairiausi srautai. Klaidingo ego (*ahankara*) poveikis, intelekto (*budhi*) sprendimai, proto (*manas*) reakcijos, stiprinanti gyvybinė jėga (*prana*), žinias igyjančių jutimų (*jnanendriyas*) potyriai, veikiančiųjų organų (*karmendriyas*) impulsai, trylikos bioterminių potencialų (*agni*) veikimas, septynių audinių (*dhatu*) maitinimas ir apvalymas, gyvybinio skysčio (*ojas*) papildymas, trijų *doṣų* (biologinių pradmenų) pasiskirstymas ir trijų rūšių išskyrų (*mala*) pašalinimas – visa tai turi cirkuliuoti be sutrikimų.

Kadangi mūsų natūrali pusiausvyra priklauso nuo *tristambha* (trių ramsčių) – gyvybinės jėgos, bioterminio potencialo ir gyvybinio skysčio, – *śudha* Ajurvedą praktikuojantys specialistai stengiasi apsaugoti *praną* (*pranoraksanam*), reguliuoti *agni* (*agnividhanam*) ir didinti *odžas* (*ojonnatisadhanam*) tiek sveikame, tiek sergančiame organizme. *Pranai*, *agni* ir *odžas* palaikyti reikalingos kitos trys atramos (*upastambha*): (1) sveikatai naudingi įpročiai (*vihara*), (2) subalansuota mityba (*ahara*), ir (3) sveikatai naudinga veikla (*sadacara*).

***Śudha* specialistai savo pacientams rekomenduoja kontroliuoti ir stiprinti tris gyvybinės galios ramsčius**

Šudha specialistai savo pacientams rekomenduoja kontroliuoti ir stiprinti tris gyvybinės galios ramsčius (*tristambha*). Tai galima padaryti išsiugdant ir visą gyvenimą palaikant sveikatai naudingus mitybos, mankštos bei poilsio įpročius, o ne tarsi apsesiems koncentruojantis į *tridošos* (pažodžiui – trijų defektų: *vata*, *pita* ir *kapha*) būklę. *Tridoša* iš esmės yra *pranos*, *agni* ir *odžas* atliekos.



Kas yra liga?

Įkūnytos būtybės negali išvengti ligų. Liga – tai dinamiško disbalanso būseną, kurią sukelia: sąmoningas nusižengimas (*prajnaparadha*), netinkamas jutimo organų kontaktas su jų objektais (*asatmya indriyarthā*) ir išorinės aplinkos pasikeitimas laiko įtaškoje (*parinama*). Šios priežastys veda prie *vata*, *pita* ir *kapha došų* susikaupimo (*sancaya*), apsunkinimo (*prakopa*) bei pasklidimo (*prasara*). Nekontroliuojamas ligos procesas pereina į *došų* persikėlimą (*sthana-samsraya*), raišką (*vyakti*) ir komplikacijas (*bheda*). Pirmosios trys ligos stadijos *šudha* Ajurvedoje vadinamos *došų* kaupimusi (*doshavrrddhi kriyakala*), o paskutinės trys – sutrikdytos *došos* sąveika su kūno audiniu (*dosha-dushya sammurcana kriyakala*).

Šudha praktikai atkreipia dėmesį į *jantrą* (matricą, schemą), kurią sudaro šešios ligos stadijos (horizontalioje ašyje) ir septyni *dhatu* (vertikalioje ašyje). *Vyadhi kriyakala* išdėstyta iš kairės į dešinę (nuo susikaupimo iki komplikacijų), o *dhatu* – iš viršaus į apačią (nuo *rasa* iki *šukra*). Galima lengvai nustatyti paciento gydymo eigą: jei procesas vystosi iš dešinės į kairę (tolyn nuo komplikacijų) ir iš apačios į viršų (tolyn nuo gyvybiškai svarbiausių vidinių audinių), reiškia gydymas vyksta sėkmingai. O jei judama iš kairės į dešinę (link komplikacijų) ir iš viršaus į apačią (link gyvybiškai svarbiausių organų), reiškia, jog liga progresuoja – gydymas yra neefektyvus.

Svarbiausias skirtumas tarp *šudha* ir *mišra* specialistų yra pastarųjų polinkis ligos simptomus laikyti jos aspektais, o simptomų kompleksus – tam tikrais susirgimais. *Šudha* specialistų nuomone, simptomai išreiškia atitinkamą biologinę reakciją į *došų* kaupimąsi (*doshavrrddhi*) pirmose trijose ligos stadijose ir pastangas kompensuoti sutrikdytos *došos* padarytą žalą kūno audiniui (*dosha-dushya sammurcana*) paskutinėse trijose stadijose. *Kaviradžos* pripažįsta tik dinamiškus sutrikimus, o ne ligą kaip tam tikrą esybę. Kiti, pripažįstantys materializuotą abstrakciją, vadinamą liga, neišvengiamai įsipainioja į kovą su šia fiktyvia esybe (ligos simptomais) ir proceso metu nusiaubia kovos lauką – paciento protą bei kūną.

Kadangi simptomai išreiškia ego ir intelekto pastangas panaudoti *praną*, *agni* ir *odžas* tam, kad atstatyti natūralią pusiausvyrą (*sabhaja satmya*), *šudha* Ajurvedos šalininkai skrupulingai vengia šių pastangų slopinimo, nes toks slopinimas galiausiai padeda ligai progresuoti (iš kairės į dešinę ir iš viršaus į apačią pagal *jantrą* – *vyadhi kriyakala-dhatu yantra*, schemą).

**Kaviradžos pripažįsta
tik dinamiškus
sutrikimus, o ne ligą kaip
tam tikrą esybę**

Šudha Ajurveda teigia, kad negalavimo gydymą sudaro: *satva* didinimas ir *radžas* bei *tamas* mažinimas prote (*satvavajaya*), priežasčių ir apsunkinančių faktorių vengimas (*nidana parivarjana*), mitybos ir veiklos rekomendacijos (*pathya vyavastha*), apsivalymas (*sodhana*), normalizacija (*samana*) ir terapinis maitinimas (*rasayana*). Nors *šudha* specialistai žino *panča-karmą*, ją naudoja retai, nes šios penkios drastiškos šalinimo procedūros dažnai išsekina *praną*, susilpnina *agni* ir išaikvoja *odžas* – svarbiausius natūralios pusiausvyros ramsčius. Visi gydytojai, pakankamai ilgai praktikavę *panča-karmą*, pripažįsta šio teiginio teisingumą.

Ligos stadijos	sancaya (susikaupimas)	prakopa (apsunkinimas)	prasara (pasklidimas)	sthana-samsraya (persikėlimas)	vyakti (raiška)	bheda (komplikacijos)
Audinys						
Rasa (limfa)	>					
Rakta (kraujas)		>				
Mamsa (riebalai)	<		>			
Medha (raumenys)		<		>		
Asthi (kaulai)			<		>	
Madža (smegenys)				<		>
Šukra (dauginimosi skysčiai)					<	



Kuo pasižymi autentiška sveikatos priežiūros sistema?

Pradėdami *śudha* Ajurvedos pristatymą, žadėjome atsakyti į tris esminius klausimus: kas yra sveikata? kas yra liga? kas yra sveikatos priežiūra? Trumpai paaiškinome *śudha* Ajurvedai būdingą sveikatos ir ligos sampratą, užsiminėme apie *śudha* specialistų požiūrį į gydymo procesą. Dabar aprašysime, kas, *śudha* Ajurvedos požiūriu, yra autentiška ir efektyvi sveikatos priežiūros sistema.

Pirma, kaip jau minėjome, autentiška sistema negali būti prasimanyta. Kitaip sakant, ji turi būti perduota per autoritetinę, įteisintą mokytojų ir mokinių seką. Antra, ji turi harmoningai įsilieti į Vedų kultūros visumą, padėdama siekti galutinio gyvenimo tikslo. Trečia, ji turi būti nuosekli ir praktiška, atitinkanti visuomenės poreikius. Jos principai turi paveikti visus praktinius metodus – jokia praktika negali pažeisti svarbiausių sistemos nuostatų. Autentiška sveikatos priežiūros sistema privalo remtis atitinkama technologija, paprasčiau pritaikymo būdais. Tokia sistema turi būti universali – prisitaikanti prie tam tikros vietovės, bendruomenės ir asmenybės poreikių. Be to, ji negali būti šališka vienai gyvųjų būtybių rūšiai – žmonėms – kitų rūšių ar aplinkos sąskaita. Galiausia, ji turi patenkinti visus asmens gyvybinius

poreikius tiek esant sveikam, tiek sergant: juk būdami sveiki nesame vienokie, o pasiligoję – kitokie. Visose egzistencijos būsenose reikalinga tokia pat pozityvi, sveikatą stiprinanti parama, nes tai, kas kenksminga sveikam, be abejo, dar labiau kenkia sergančiam.

**Nors šiuo metu
Vakarai tarsi apsėsti do-
misi ajurvedine medicina,
čikitsa (medicina) yra
tik *śudha* Ajurvedos dalis**

Tokia sistema egzistuoja. Ji – amžina. Tai Ajurveda, apreiškta istorijos priešaušryje. Jos tyra – *śudha* – išraiška tiksliai perduodama *paramparos* sistemoje per mokytojų ir mokinių seką. *Śudha* Ajurveda, besiremianti *śastra*, yra unikali, savarankiška sveikatos priežiūros sistema, apimanti tokias

disciplinas kaip sveikatos stiprinimas (*svasthavrtta*), psichoterapija (*sattva-vajaya*), sveikatai naudingas elgesys (*sadacara*) ir medicina (*cikitsa*).

Nors šiuo metu Vakarai tarsi apsėsti domisi ajurvedine medicina, *čikitsa* (medicina) yra tik *śudha* Ajurvedos dalis. Nors ir pasižymi galin-gu gydomuoju poveikiu, ji turi būti taikoma paskutiniu atveju, prieš tai nuodugnai įgyvendinus visuomenės sveikatos gerinimo ir apsaugos priemones: 1) sistemingą psichoterapijos pritaikymą, siekiant didinti satvą (šviesumą, minties aiškumą) ir mažinti radžas (aistrą) bei tamas (inertiškumą, nepaslankumą); 2) sveikatai naudingo elgesio būdus, rekomenduojamus dienai (*dinacarya*), nakčiai (*ratricarya*), konkrečiam sezonui (*rtucarya*), tam tikriems visuomenės sluoksniams (*varnadharma*) ir asmenybės ugdymui (*asrama-dharma*).

Kituose straipsniuose smulkiau išnagrinėsime šiuos ir kitus svarbiausius *śudha* Ajurvedos aspektus.

om namo bhagavate dhanvantaraye



Nimai Nitai Dasa yra Nirandžana Maharadžos mokinys. Studijuoja ir praktikuoja Ajurvedą daugiau nei du dešimtmečius, šiuo metu užima Tufto universitetinės medicinos mokyklos šeimos ir visuomenės sveikatos klinikos profesoriaus-asistento pareigas. Galite jam rašyti adresu sevasrama@attbi.com.

Kviečiame! Kviečiame! Kviečiame! Kviečiame! Kviečiame!

Studijuoti AJURVEDOS mokslą „Ajurvedos Akademijoje“

Studijos vyksta Vilniuje, yra vakarinė ir savaitgalinė grupės

Daugiau informacijos:

info@ajurvedosakademija.lt, www.ajurvedosakademija.lt, tel. 8-600 57457

Naminiai ajurvediniai vaistai

pagal Dr. Rama Prasad ir Raga Manjari devi dasi

Nesenstanti ajurvedinė medicina visada turėjo įtakos namuose ruošiamoms gydymo priemonėms, populiarioms tarp Indijos gyventojų. Senelių receptai ar išmintingi patarimai dažnai sėkmingai nuslopina daugybę ūmių susirgimų, neleiddami vystytis lėtiniam procesams.

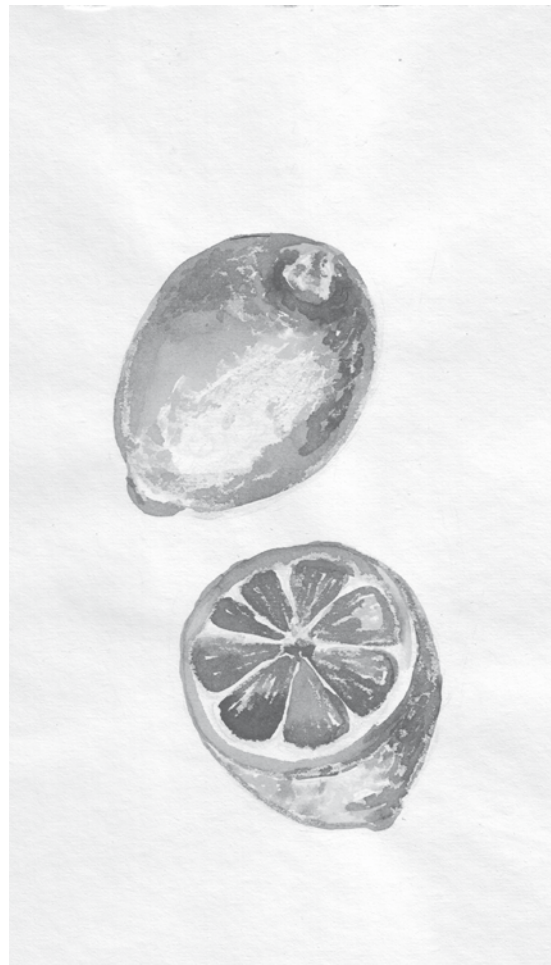
Šiandien daugelis pamiršo veiksmingus, laiko patikrintus ajurvedinius vaistus ir teikia pirmenybę sintetiniams preparatams, rizikuodami patirti šalutinį jų poveikį. Pasak daktaro William Oscar, turime gydytis du kartus – pirmiausia nuo ligos, po to – nuo vaistų.

Paprastų ajurvedinio gydymo priemonių žinojimas leidžia išsirinkti mums ir mūsų artimiesiems labiausiai tinkantį sveikatos priežiūros būdą. Dabartinis susidomėjimas Ajurveda visame pasaulyje įrodo gilios Vedų išminties svarbą visose epochose, o dėl nuolatinių mokslinių tyrimų ir tūkstantmečius trukusios plėtros Ajurveda šiandien yra efektyvenė nei kada nors anksčiau.

Išbandykite čia aprašytus nesudėtingus namuose ruošiamus vaistus ir patys įsitinksite gydomąją Ajurvedos galia.

Aknė

Sumaišykite: 12 dalių žirnių miltų, 1 dalį santalmedžio miltelių, 1 dalį ilgiosios ciberžolės miltelių. Iš šio mišinio (vieno valgomojo šaukšto) ir trupučio vandens padarykite tirštą pastą. Vieną kartą per dieną šia pasta tepkite pažeistas odos sritis, palikite 15 minučių, po to nuskalaukite šaltu vandeniu. Apipurškite veidą lygiomis alavijo sulčių ir rožių vandens dalimis. Tęskite, kol aknė išnyks.



Venkite: pieno produktų, mėsos (ypač kiaušinių), aštrių prieskonių, gausaus aliejaus vartojimo.

Astma

Rekomenduojamos 10-15 minučių trukmės garų inhaliacijos. Jas darykite ryte ir vakare. Į dubenį karšto vandens įlašinkite kelis lašus bruknuolės (gaulterijos, angl. *wintergre-*

en) ar eukalipto aliejaus, įberkite kelis kamparogrūdėlius.

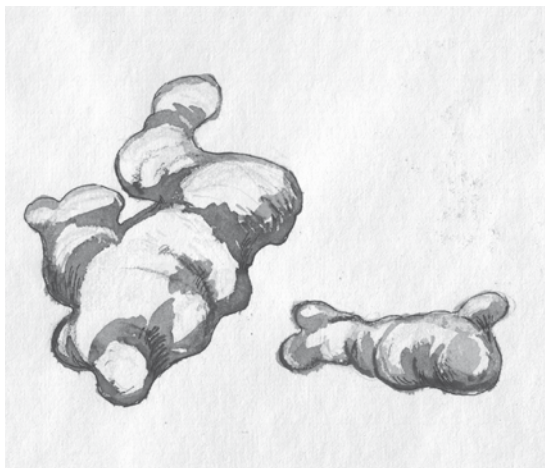
Arbata, paruošta su saldymedžio šaknimi ir imbieru (lygiomis dalimis), pridėjus žiupsnelį pipirų ir truputį medaus, padeda iškosėti gleives ir atpalaiduoja bronchioles. Labai veiksmingos jogos pozos ir *pranajama*. Jos dažnai suteikia ilgalaikį palengvėjimą.

Venkite: šalto maisto ir gėrimų, pieno produktų, persivalgymo, rūkymo ir streso.

Nugaros (apatinės dalies) skausmas

Pamerkite apie 5 cm pločio ir tokio pat ilgio muslino (plonos medvilnės) atraizą į šiltą garstyčių ar sezamo aliejų (prieš tai jame ištirpinkite kelias kamparo granules). Užtieskite audeklą ant skaudančios vietos, ant viršaus uždėkite butelį su karštu vandeniu ir užklokite storu rankšluosčiu. Laikykite 20–40 minučių. Procedūrą baikite šilta Epsomo druskos vonia (10 minučių).

Sutrinkite šviežią imbiero šaknį, kad gautumėte 3 valgomuosius šaukštus masės. Įmaišę šilto vandens, pagaminkite tirštą pastą. Ja patepkite skaudančią nugaros sritį, užklokite šiltu rankšluosčiu ir palaikykite 20–30 minučių.



Nudegimai

Sumaišykite lygias *ghi*, medaus ir alavijo želės dalis. Tepkite pažeistą kūno vietą bent du kartus per dieną, kol pasveiksite.

Peršalimas

Naudingos 5–15 minučių trukmės garų inhaliacijos (ne daugiau kaip tris kartus per dieną) su arbatmedžio, eukalipto ir imbiero aliejais (vienu iš jų ar kelių aliejų deriniu). Būtinai kvėpuokite ir pro burną, ir pro nosį.

Pagal žemiau pateiktą receptą pagaminta arbata padeda išvengti karščiavimo ir nevirškinimo (kurie dažnai pasireiškia peršalus), palengvina atsikosėjimą.

Sumaišykite 2 cinamono lazdeles, 4 griežinėlius šviežio imbiero, 2 gvazdikėlius, žiupsnelį juodųjų pipirų (arba 2 pipirų grūdėlius) ir pusę arbatinio šaukštelio kardamono miltelių. Šį mišinį virinkite ant mažos ugnies dviejuose puodeliuose vandens, kol išgaruos pusė skysčio. Nukoškite, atvėsinkite ir įmaišykite 1 valgomąjį šaukštą medaus. Galite išgerti net keturis puodelius per dieną.

Venkite: šaltų valgių ir gėrimų, pieno produktų, šalto vėjo, nepakankamo ar prasto miego ir ilgų kelionių.

Vidurių užkietėjimas

Valgykite daug ląstelių turinčių produktų, gerkite daug šiltų skysčių ir mankštinaitės – tai padės, esant paprastam vidurių užkietėjimui.

Prieš miegą galite išgerti stiklinę virinto vandens su valgomuoju šaukštu sėmenų aliejaus.

Galima vartoti ir balkšvojo gysločio (angl. *psyllium*, *ispaghula*) sėklų lukštus (pagal nurodymus).

Venkite: riebaus maisto, mėsos, baltųjų (rafinuotų) miltų, saldžių gėrimų, iš aliuminio pagamintų virtuvės indų ir reikmenų, kavos bei nereguliarios mitybos.

Kosulys

Skalaukite gerklę tirpalu, pagamintu iš pusės puodelio šilto vandens, žiupsnelio druskos ir dviejų žiupsnelių ciberžolės (kurkumos) miltelių. Gerkite tokią pačią arbatą kaip ir peršalus. Šiuo atveju nerafinuotas palmių cukrus (angl. *jaggery*) tinka labiau nei medus.

Cistitas/šlapimo takų infekcija

Gėrimas, pagamintas iš šviežių kukurūzų plaušelių, yra labai šarmingas, todėl padeda sušvelninti deginantį skausmą. Surinkite plaušus iš 5 kukurūzų burbuolių kotų, juos sutrinkite ir virkite vandenyje (pakaks pusantro puodelio vandens). Lėtai virinkite, kol liks tik vienas puodelis skysčio. Perkoškite. Gerkite ne daugiau kaip 5 puodelius per dieną.

Šviežių miežių gėrimas ir arbata su citrina – taip pat labai veiksmingi.

Viduriavimas

Vanduo, pavirintas su marantės (angl. *arrow-root*) milteliais, naudojamas siekiant nuraminti skrandžio ir žarnyno traktą, sustiprinti žarnyno florą ir rehidruoti organizmą (250ml vandens ir 5 arbatiniai šaukšteliai marantės miltelių).

Geras vaistas yra 1 litras gryno vandens su vienos citrinos sultimis.

Efektyvi naminė hidracijos priemonė – citrinos sultys, sumaišytos su 1 valg. šaukštu cukraus ar medaus ir žiupsneliu druskos.

Virintos pasukos su trupučiu šviežio imbiero ir asafetidos malšina spazmus.

Anglies tabletes galima naudoti (pagal nurodymus) tol, kol išmatos pasidaro juodos.

Rekomenduojama dieta: sūdyta ryžių sriuba, miso sriuba, virtas neprinokęs bananas su jogurtu, nuluptas ir tarkuotas obuolys su išmirkytais presuotais ryžiais (tam tikru būdu kaitinant ir presuojant paruoštais ryžiais, kuriuos galima valgyti tiesiog iš pakuotės). Kol skrandžio sutrikimas nebus nuslopintas, venkite bet kokio kito maisto.

Ausų skausmas

Viename valgomajame šaukšte alyvų aliejaus pakepinkite dvi sutrintas česnako skilteles. Po kelių minučių mišinį perkoškite, įlašinkite tris lašus į skaudančią ausį ir užkimškite ją medvilnine vata. Palikite kamštelį ausyje bent vieną valandą.

Akių nusilpimas

Į 5 puodelius vandens suberkite 5-7 arb. šaukštelių sutrintų kalendros sėklų. Lėtai

virinkite, kol skysčio liks tik 3 puodeliai. Perkoškite, atvėsinkite ir įmaišykite 8 lašus rožių vandens. Naudodami akių vonelę, šiuo nuoviru plaukite akis (bent po 2 minutes kiekvieną akį).

Karštame vandenyje pamirkykite paprastosios akišveitės (angl. *eyebright*) arbatžolių maišelius, nusunkite vandens perteklių ir, uždėję ant akių, palaikykite 5 minutes. Veiksminga alternatyva yra ramunėlių arbata.

Trifala yra ypač efektyvus žolelių mišinys, padedantis stiprinti akis, gydyti akių ligas ir užkirsti joms kelią. Šį vaistą galima gauti tik iš ajurvedinio gydytojo.

Meteorizmas

Sumaišykite lygias dalis asafetidos miltelių, kmynų sėklų, pankolio sėklų, imbiero miltelių ir juodosios druskos. Mišinį suberkite į 3 puodelius vandens ir virkite kartu su pipirmėtės arbatžolių maišeliu tol, kol skysčio liks tik 1 puodelis. Gerkite po trečdalį puodelio tris kartus per dieną. Aktyvuotos anglies tabletės taip pat yra labai efektyvios.

Venkite: žalialapių daržovių, ankštinių kultūrų (*dalo*), kiaušinių ir mėsos.

Galvos skausmas

Jei galvos skausmą sukelia blogas virškinimas, jį pajutę, pirmiausia atlikite garų inhaliaciją arba apsilankykite saunoje, o po to išgerkite 4-8 puodelius šiek tiek pasūdyto vandens. Sukelkite vėmimą dviem pirštais spausdami liežuvio šaknį. Po to pailsėkite ir išgerkite rehidratuojantį gėrimą.

Streso sukulto galvos skausmo išvengsite ar jį sumažinsite atlikdami reguliarių masažą ir naudodami įvairias streso įveikimo technikas, pavyzdžiui, *joga nidra*. Jei galvos skausmo priežastis yra sinusai, padės *Jalaneti*. Anemiškus galvos skausmus numalšinsite kasdien po pusryčių suvalgydami 1 valg. šaukštą tiršto cukranendrių sirupo (angl. *black strap molasses*).

Rekomenduojama kasdien masažuoti galvos odą su sezamo ar kokoso aliejumi.

Venkite: akių įtampos, ryškios šviesos, riebaus maisto, alkoholio, kavos, arbatos, netaisyklingos laikysenos ir streso.

Nevirškinimas

Ši negalavimą dažniausiai sukelia neteisingi mitybos įpročiai: persivalgymas, nereguliari mityba ir sveikatai kenksmingų produktų vartojimas.

Paprastas nevirškinimas gydomas pasninku (trunkančiu pusę dienos ar visą dieną), geriant tik žolelių arbatą. Greičiau pasveiksite naudodami tinkamas priemones virškinimui gerinti, pvz., imbiero arbatą.

Jei turite polinkį labai prakaituoti ir jaučiate karščio antplūdžius, o ypač esant opoms ar deginančiam pojūčiui skrandyje, labiau tiks kartaus skonio virškinimą reguliuojančios priemonės: paprastosios guobos milteliai ar kopūstų lapų sultys.

Nesunku savo virtuvėje paruošti ir laikyti veiksmingą gydomąjį mišinį, pagamintą iš 5 arb. šaukštelių baziliko, 4 arb. šaukštelių kmylių sėklų miltelių, 1 arb. šaukštelių asafetidos, 1 arb. šaukštelių akmens druskos, 1 arb. šaukštelių juodosios druskos, 3 arb. šaukštelių imbiero ir 2 arb. šaukštelių pipirų. Norėdami ilgam pagerinti virškinimą, 10 minučių prieš valgį išgerkite ketvirtį puodelio šilto vandens su 1 arb. šaukšteliu minėto mišinio, 1 arb. šaukšteliu citrinos sulčių ir 1 arb. šaukšteliu medaus.

Migrena

Vėmimo sukėlimas tik prasidėjus skausmams gali užkirsti kelią migrenos plėtojimuisi. Išgerkite 4-8 puodelius pasūdyto vandens ir pakutenkite gerklę – vanduo kartu su gleivėmis bus pašalintas ir migrenos sukeltas skausmas aprims. Migrenos priežastys gali būti įvairios: hormonų disbalansas, nugaros problemos, nevirškinimas, akių įtampa, toksikiškumas, todėl, siekiant ilgalaikių gydymo rezultatų, reikia pasikonsultuoti su natūralios medicinos gydytoju.

Nemiga

Po darbo skirkite laiko lengvai mankštai. Pamasazuokite visą kūną ar bent jau pėdas, naudodami šiltą sezamo aliejų, ir išsimaudykite šiltoje vonioje. Pasiklausykite atpalaiduojančios muzikos ir lengvai pavakarienuokite. Valandą prieš miegą išgerkite puodelį šilto,

pasaldinto pieno su kardamonu. Jei nemiga išlieka, galima vartoti valerijono tinktūrą (jos galima įsigyti sveiko maisto parduotuvėse). Proto įtampą – vieną iš nemigos priežasčių – puikiai atpalaiduoja įvairios atsipalaidavimo technikos – *mantra* meditacija, *joga nidra*.

Venkite: protinės veiklos vėlai vakare, sunkaus maisto ir stimuliatorių: kavos, arbatos bei cigarečių.

Kirmėlės

Geriausias vaistas – nimbamedžio (*neem*) lapai. Kiekvieną rytą tuščiu skrandžiu sukramtykite 3 lapus (vaikams pakaks pusės dozės).

Venkite: saldumynų, vaikščiojimo basomis, nešvaraus vandens ir mėsos.

Gerklės skausmas

Tris kartus per dieną skalaukite gerklę šiltu vandeniu (1/2 puodelio), sumaišytu su 1/2 arb. šaukštelių druskos, 5 lašais arbatmedžio aliejaus ir 1 arb. šaukšteliu ciberžolės (kurkumos) miltelių.

Kita veiksminga gerklės skalavimo priemonė – šalavijų arbata.

Venkite: šalto, nevirto maisto ir gėrimų, pieno produktų.

Dr. Rama Prasad yra klasikinį išsilavinimą gavęs Ajurvedos gydytojas iš Keralos, Pietų Indijos. Jo žmona Caroline Robertson – natūropatijos ir homeopatijos specialistė, Ajurvedos konsultantė. Abu teikia konsultacijas ir Ajurvedos bei jogos mokymo kursus Jeeva Ajurvedos klinikoje, Kremorne.

Dantų skausmas

Bent valandą palaikykite prie danties vatos gniuzulėlį, pamirkytą česnakų aliejaus (6 lašai) ir gvazdikėlių aliejaus (3 lašai) mišinyje.

Pastaba: jei bet kurio iš anksčiau išvardintų negalavimų simptomai nesiliauja, būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą.

Gydomieji augalai

pagal Dr. Rama Prasad ir Raga Mandžari devi dasi

Pateikiame medicininių augalų sąrašą abėcėlės tvarka ir pasiūlymus, kaip jų pagalba įveikti kai kuriuos negalavimus.

Alavijas (Alijošius)

Tikima, kad šis nuostabus augalas – tai deivės Veneros dovana. Juo gydomų ligų spektras yra ypač platus: nuo žaizdų iki virškinimo sutrikimų.

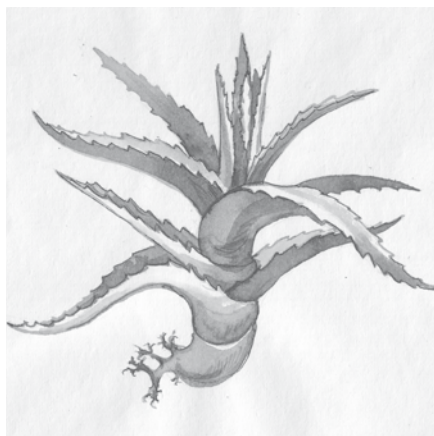
Apibūdinimas: Sultingas, vidurius laisvinančių savybių turintis augalas. Žemaūgis, su ilgais ir siaurais, smailėjančiais, palei kraštus dygliuotais, mėsingais lapais, kuriuose daug drebučių pavidalo sulčių. Lapų spalva įvairi: nuo pilkšvos iki tamsiai žalios, pasitaiko šviesiai žalia su horizontaliais raštais. Lapai, išsidėstę ratu aplink plaušuotą šaknį, išauga iki 30-60 cm ilgio. Žydi vamzdelio formos žiedais, geltonais, raudonais ar purpuriniais. Lengvai auga daugumoje Indijos sričių ir kituose pasaulio regionuose.

Istorija: Senovės Egipte vadintas „nemirtingumo augalu“, o senovės Graikijoje – „universalioji panacėja“, alavijas buvo naudojamas kaip vidinis, virškinimą gerinantis vaistas, o išoriškai – kaip nudegimus gydanti priemonė ir odą švelninantis losjonas. Sanskrito pavadinimas *kumari* – „skaisti mergelė“ – užsimena apie regeneruojančią alavijo galią, palankiai veikiančią moters reprodukcinę sistemą. Šis augalas, sugebantis išlikti net tropinėje sausroje, laikomas simboliu, nešančiu sėkmę netgi nelaimės aki-vaizdoje.

Šiuolaikinis vartojimas: Vidinis alavijo sulčių vartojimas valo kraują, kepenis ir reprodukcinę sistemą. Valomasis poveikis ypač veiksmingas, gydant *pita* susirgimus: išbėrimus, aknę, kepenų ligas, menopauzei būdingus karščio antplūdžius ir skausmingas mėnesines. Išoriškai naudoja-

mas alavijas gydo makšties dedervinę, nudegimus, „saulės dėmes“, grybelines infekcijas ir egzemą. Užtepus alavijo sulčių ant nagų, lengviau atsikratyti įpročio juos kramtyti.

Kur ir kokių pavidalų įsigijamas: Alavijo sultimis prekiaujama sveiko maisto parduotuvėse. Venkite sulčių, konservuotų su askorbino ar citrinos rūgštimi, nes šios rūgštys turi šildantį poveikį ir nuslopina vėsinantį alavijo efektą. Išoriškai vartojamo gelio ir kremo įsigyti taip pat nėra sunku, bet atkreipkite dėmesį, kad jų sudėtyje nebūtų lanolino, taip pat pasižymintio šildančiu poveikiu. Sveiko maisto parduotuvėse galima nusipirkti koncentruotų miltelių kapsulių. Jas vartodami, atidžiai laikykitės rekomendacijų, nes perdozavimas gali sukelti spazmus ir viduriavimą. Sergant kepenų ligomis ar sutrikus moteriškai reprodukcinei sistemai, rekomenduojam gerti alavijo pagrindu pagamintą ajurvedinį vyną (*kumar-yasavan*).



Naminiai vaistai: Žaizdas tepkite mišiniu, pagamintu iš 1/2 arb. šaukštelio alavijo želės, 1/2 arb. šaukštelio taukės kremo, 1/5 arb. šaukštelio ghi ir 1/5 arb. šaukštelio ciberžolės (kurkumos). Jei nudegimai labai jautrūs ar gilūs, lengviau vartoti purškiamą mišinį:

- sumaišykite 50 ml šilto vandens, 2 arb. šaukštelių grynos alavijo želės ir 1/3 arb. šaukštelį ciberžolės;

- gerai suplakite ir įmaišykite 1 arb. šaukštelį medaus;

- prieš purkšdami ant pažeistos odos (purkštuvu, pulverizatoriumi), atšaldykite mišinį šaldytuve, vartokite du kartus per dieną.

Esant akių vokų uždegimui, juos tepkite mišiniu, pagamintu iš 1/2 arb. šaukštelio alavijo želės ir 1/3 arb. šaukštelio rožių vandens.

Būkite atsargūs: jei oda jautri, išorinis alavijo sulčių vartojimas gali sukelti alerginį dermatitą.

Alavijas (kumari) šalina toksinus. Tai vėsinantis, karčiai saldus tonikas, turintis maitinančių ir atjauninančių savybių. Stiprina regėjimą, didina vaisingumą, šalina nuodus ir subalansuoja vata došą.

Brahmi

Mėlynžiedė taškuonė (*Bacopa monnieri*), sanskrito pavadinimai: *brahmi, sarasvati*. Šeima: *Scrophulariaceae*. *Brahmi*, kurios vardas reiškia „dievišką kūrybinę energiją“, pasižymi smegenis stimuliuojančiu, atmintį bei sugebėjimą mokytis gerinančiu poveikiu. Taip pat padeda įveikti stresą ir yra puikus plaukų tonikas.

Apibūdinimas: Tai šliaužiantis pelkių augalas, besidriekiantis žeme ir sudarantis kilimą. Lapai yra tamsiai žali, sultingi, apvalūs, palyginti stori, mentelės ar pleišto formos. Lapus ir stiebą jungia šviesiai žalios mėsingos šakelės. Žiedai – smulkūs, mėlyni arba balsvi. Brahmi auga Himalajų kalnuose, šalia gėlo ar sūroko vandens šaltinių, taip pat pelkėtose vietovėse.

Istorija: Augalas nuo seno garsėja savo poveikiu mokymuisi ir minties aiškumui. Sanskrito pavadinimas *sarasvati* siejamas su išminties ir mokslo deive Sarasvati. Kadangi *brahmi* padeda sutelkti protą, jogai ir užsiimantieji meditacija vartojo šį vaistinių augalų savo dvasinei koncentracijai stiprinti.

Šiuolaikinis vartojimas: Brahmi – geriausia ajurvedinė proto atjau-

Šatavari (šparagas, smidras)

ninimo priemonė. Naujaisi tyrimai įrodė brahmi veiksmingumą gerinant atmintį ir koncentraciją, atstatant smegenų nervų takus.

Ši neįkainojama vaistažolė gydo pažėistas smegenis, Alshaimerio ligą, insultą, nervų sutrikimus, epilepsiją ir paprastą nervinį „išsekimą“. Dauguma protą stimuliuojančių vaistų sukelia hiperaktyvumą, tačiau brahmi poveikis yra atpalaiduojantis. Be to, brahmi padeda greičiau atgauti fizines ir dvasines jėgas po streso ar traumos. Brahmi plaukų aliejus ištiesus šimtmečius garsėja kaip vaistas nuo nemigos, psoriazės, karščiavimo ir plaukų slinkimo. Drauge su kitomis vaistažolėmis *brahmi* vartojama reumatizmui ir astmai gydyti.

Kiti pavadinimai: *Thyme-leaved gratiola* (angl.), vandeninė juozažolė (angl. *water hyssop*), *Indian penny wort* (angl.).

Kur ir koku pavidalu įsigyjama: Daugelis tradicinių ajurvedinių preparatų ruošiami ghi pagrindu. Vienas iš tokių preparatų vadinamas *brahmi ghritam*. Brahmi tabletės ar skysti ekstraktai parduodami sveiko maisto parduotuvėse, internetu ir tiesioginės rinkodaros kompanijose. Grynų *brahmi* miltelių galima įsigyti ajurvedinėse klinikose.

Naminiai vaistai: Namų sąlygomis galite pasigaminti supaprastintą tradicinio aliejaus – *brahmi tailam* – variantą, kuris pagerins jūsų koncentraciją ir apsaugos plaukus nuo ankstyvo žilimo. Pašildykite 200 ml sezamo aliejaus ir 100 ml kokoso aliejaus, įmaišykite pusę puodelio šviežio *brahmi* (nepjaustyto), 1 valgomąjį šaukštą sutrintų šviežių agrastų (Indijoje tradiciškai vartojama *amla*), 1 valg. šaukštą saldymedžio šaknies ir 25 g santalmedžio gabalėlį (jį galite pakeisti 10 lašų gryno santalmedžio aliejaus, kurį reikia įpilti pačioje pabaigoje). Viską užvirkite ir lėtai virinkite 20–30 minučių. Nukoškite ir atvėsinkite, po to laikykite tamsaus stiklo butelyje. Kasdien šiuo aliejumi (truputį pašildytu) tepkite galvos odą ir palikite 30 minučių.

Būkite atsargūs: Jei Jūsų kraujospūdis aukštas, vartokite *brahmi* tik prižiūrimi gydytojo.

Asparagus racemosus, dar vadinamas „moterų brangenye“. Sanskrito pavadinimas – *šatavari*. Šeima: *Liliaceae*. *Šatavari* – puikus atjauninantis tonikas moterims ir smegenis tonizuojanti bei nuovargį šalinanti priemonė.

Šatavari pasižymi vėsinančiu poveikiu, karčiu ir saldžiu skoniais. Puikus vaistas nuo vata ir pita kilmės kraujotakos sutrikimų. Vienas geriausių moterų vaisingumo tonikų, galinga atjauninanti priemonė, gerina atmintį ir smegenų funkcijas.

Apibūdinimas: Tai augalas, turintis daugybę šakelių, gumbuotą šaknį, mažus lapus, baltus žiedus, uogas, kurios sunokusios tampa tamsiai violetinės. Šaknys užauga iki 12–36 colių (0,3–1 m) ilgio. Jos naudojamos medicininiais tikslams. Ši vaistažolė auginama visoje Indijoje, auga net 1400 m aukštyje virš jūros lygio.

Istorija: Vadinama „šimto vyrų žmona“, *šatavari* Ajurvedos medicinoje tradiciškai vartojama kaip moterų vaisingumą stimuliuojantis vaistas. Nuo seno garsėja lytinį potraukį skatinančiu ir impotenciją bei frigidiskumą gydančiu poveikiu. Kinijoje laukinio šparago (smidro) šaknis (*Asparagus lucidus*) buvo kramtoma, siekiant palengvinti nevaisingumo simptomus. Kiniečiai tikėjo, kad šaknis skatina užuojautą ir atvirumą, kurie padeda pajusti tikrąją meilę.

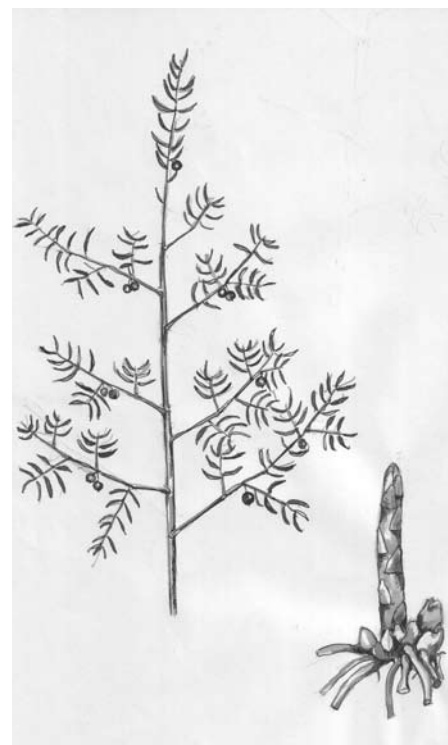
Šiuolaikinis vartojimas: *Šatavari* – moterų vaisingumą skatinančių vaistų karalienė. Turi stiprių šarminančių ir raminančių savybių, todėl nuramina rūgštingą ar uždegimo paveiktą gleivinę, esant gerklės skausmui, sergant šlapimo takų infekcijomis, opalige, bronchitu ir inkstų infekcijomis. *Šatavari* skatina pieno, sėklos ir kiaušinėlių gamybą, o tai nurodo jos poveikį hormonų sekrecijai. Ajurvedos medicinoje šis vaistinis augalas – pagrindinis vaisingumą tonizuojantis preparatas.

Šatavari, padedanti atstatyti *pita došos* disbalansą, gydo menopau-

zei būdingus karščio antplūdžius ir makšties išsausėjimą. Mokslinių tyrimų duomenimis, ši vaistinė augalų ateityje numatoma naudoti gydant kai kuriuos sunkius susirgimus, tarp jų: piktybinius auglius, plaučių pūlinius (abscesus) ir tuberkuliozę.

Kur ir koku pavidalu įsigyjama: *Šatavari* dažniausiai skiriama miltelių, *ghi* ar džemo pavidalu. Šis augalas ištvėringas, lengvai auga šilto klimato zonose. Tradiciniai ajurvediniai receptai yra *šatavari gulam* (moterų vaisingumą skatinantis džemas) ir *šatavari mandura* (*šatavari* ir pieno produktų derinys, gydantis skausmingas mėnesines bei kūdikių dieglius).

Naminiai vaistai: Moteriškos reprodukcinės sistemos funkcionavimui gerinti (ypač gydant neregulias menstruacijas ar nevaisingumą, norint sureguliuoti reprodukcinę sistemą po persileidimo) rekomenduojama prieš miegą išgerti puodelį šilto nehomogenizuoto pieno, į jį įmaišius 1 arb. šaukštelį *šatavari* miltelių. Žarnyno dirglumo sindromą gydo mišinys, pagamintas iš 1 dalies *šatavari* miltelių, 2 dalių marantės miltelių ir 2 dalių riešutinės viksvuolės (*Cyperus rotundus*, kiti pavadinimai: *nut-grass*, *musta*) miltelių. 3/4 arb. šaukštelio šio mišinio įmaišykite į pusę puodelio šilto vandens ir gerkite tris kartus per dieną tarp valgymų.



P r a k r i t i

Prigimties savitumas Ajurvedos požiūriu

Pagal Nimai Nitai das

Kai kurie praktikuojantys Ajurvedos gydytojai, apibrėždami *prakriti* („prigimtį“ ar „savitumą“ – dažnai verčiamą kaip „konstituciją“), apsiriboja paciento diatezės (polinkio į tam tikras ligas) nustatymu. Tačiau, norint rekomenduoti pacientui sveikatos stiprinimo būdus, dažnai diatezės žinojimo nepakanka, o kartais jis gali net suklaidinti. Ajurvedos praktika reikalauja pažinti pacientą tiek ligotą, tiek sveiką. *Prakriti* nustatymas yra sudėtingas procesas, kurį geriausia atlikti vadovaujant patyrusiam specialistui. Tik gili savistaba gali padėti išsiaiškinti daugialypius *prakriti* aspektus, o be šito neįmanomas sėkmingas gydymas.

Įprastos *prakriti* anketos, naudojamos paciento konstitucijai nustatyti, yra pernelyg supaprastintos, todėl dažnai klaidina. Tokiose anketose sumaišomi ir supainiojami įvairių tipologijų elementai, o po to visi atsakymai sujungiami ir pateikiamas vienas įvertinimas. Šis požiūris yra redukcionistinis ir lengvai paaiškina, kodėl daugelis praktikuojančių gydytojų nusivilia paviršutiniškais apibūdinimais: toks požiūris trukdo tiksliai numatyti asmeniniams poreikiams pritaikytus slaugos ar sveikatos priežiūros planus.

Įvairūs ajurvedinio savitumo aspektai yra daugiau ar mažiau reikšmingi, formuojant individualų režimą. Paciento psichologinis nusiteikimas ir visuomeninės raidos tipologija vaidina svarbesnį vaidmenį nustatant būdus, padedančius subalansuoti ego (*ahankara*), intelektą (*budhi*), protą (*manas*) ir jutimus (*indriya*). Psichologinė konstitucija ir diatezinės tendencijos nulemia energiją bei virškinimą (*prana* ir *agni*) reguliuojančių metodų pasirinkimą. O fizinė konstitucija yra svarbiausia, numatant specifinius fizinio kūno mitybos ir regeneracijos aspektus.

Psichologinis nusiteikimas

Mumyse pasireiškia tyros sąmonės modifikacijos, kurias nulemia įgimti polinkiai, bendravimas, su kuriuo susiduriame, aplinkybės, kuriose gyvename. Sąlygotoje egzistencijoje niekas neįkūnija grynos pusiausvyros (*satva*), gryno kategoriškumo, užsispyrimo (*rajas*) ar pasyvumo (*tamas*). Kitaip sakant, kiekvienoje asmenybėje galima pastebėti visų šių trijų nusiteikimų bruožus.

Asmenys, kurių psichologijoje dominuoja subalansuotas ar pasyvus nusiteikimas, kartais patiria atkaklaus užsispyrimo būsenas. Iš laikantys pusiausvyrą individai retai tampa pasyvūs, o pasyvūs individai retai patiria subalansuotas būsenas. Taip atsitinka dėl to, kad nėra tiesioginio ryšio tarp *satva* ir *tamas*, jų

susijungimui visada reikalingas tarpininkas – *radžas*. Asmenys, dažniausiai patiriantys kategoriškumo, užsispyrimo būseną, yra nepastoviausi ir gali lengvai pereiti į *satva* ar *tamas*.

„Bhagavat-gitoje“ (14.9 – 10, 14.16 – 17) aiškinamas psichologinių nusiteikimų mokslas:

Satva žmogų susaisto laime, *radžas* – veikla, o *tamas*, užgoždamas žinojimą ir sugebėjimą teisingai pasirinkti, pasmerkia jį inertiškumui. Kartais ima vyrauti *satva*, nugalėdama *radžas* ir *tamas*, kartais dominuoja *radžas*, o kartais *tamas* nustelbia *satva* ir *radžas* būsenas... Išminčiai tvirtina, kad subalansuotos veiklos rezultatas yra harmonija ir tyrumas. Atkaklios ir ambicingos pastangos sukelia kančią, o inertiškų veiksmų vaisius yra neišmanymas. *Satva* skleidžia išmintį, *radžas* – godumą, o *tamas* – apsilaidumą, iliuziją ir bukaprotiškumą.

Subalansuotas nusiteikimas

Asmenims, kurių psichologijoje vyrauja *satva*, būdingas ramumas, pastovumas, didžiadvasiškumas, pakantumas, atsidėjimas, kantrybė, sąžiningumas, sugebėjimas teisingai vertinti, bešališkumas, gailestingumas ir šviesus protas. Jie dažnai būna vegetarai, linkę vengti svaigalų. Iš „Bhagavat-gitos“ (14.6 ir 14.11) sužinome, kad *satva*, kuri vadinama skaisčiausia iš visų trijų nusiteikimų, apšviečia ir suteikia sveikatos. Vis dėlto ji taip pat susaisto asmenybę prisirišimu prie laimės ir žinojimo... *Satva* apraiškas pajuntame tada, kai visus kūno jutimus apšviečia žinojimas.

Atkaklus, kategoriškas nusiteikimas

Asmenys, kurių psichologijoje vyrauja *radžas*, dažniausiai yra prieraišūs, karštai trokštantys, priekabūs, geidulingi, godūs ir netolerantiški. Jie retai būna vegetarai, bet paprastai vengia nesaikingo prieskonių vartojimo ir ypač bjaurisi nešvariais ar apkartusiais (sugižusiais) produktais. Saikingai vartoja svaigalus arba vengia jų, saugodami sveikatą. „Bhagavat-gitoje“ (14.7 ir 14.12) sakoma, kad *radžas* persmelkia žmogų aistra, gimdančia nežabotus troškimus ir prisirišimą. Ji stipriai supančioja įkūnytą sielą potraukiu atlikti materialią veiklą. *Radžas* įsigalėjimas sukelia godumą, jaudulį, perdėtas pastangas, nekantrumą ir nežabotus troškimus.

Pasyvus nusiteikimas

Įsivyravus *tamas* būsenai, žmogų užvaldo iliuzija, pyktis, baimė, išdidumas, neišmanymas, žiaurumas, apsilaidimas ir tingumas. Pasyviems individams mažai ar visiškai nerūpi tai, ką ir kaip jie valgo, be to, jie linkę vartoti svaigalus. „Bhagavat-gita“ (14.8 ir 14.13) teigia, kad *tamas*, pagimdytas neišmanymo, yra visų įkūnytios gyvos būtybės paklydimų priežastis. *Tamas* pasekmės – klaidingos pažiūros, tingumas ir mieguistumas. Iš *tamas* kyla tamsybė, vangumas, pareigų nepaisymas ir klydimai (iliuzija).

Profesinė veikla

Ačarija Čaraka aiškiai išdėstė, kad sveikatai palaikyti yra būtini keturi faktoriai:

- 1) kvalifikuotas Ajurvedos mokytojas;
- 2) nusimanantis pagalbininkas (tiems, kuriems reikia pagalbos);
- 3) pasišventęs praktikuojantis gydytojas;
- 4) tinkama praktika.

Visuomenėje išskiriami profesiniai sektoriai, vadinami *varna* (*brahmana*, *ksatrija*, *vaisya* ir *sudra*). Specifinių sveikatos palaikymo metodų taikymas priklauso nuo to, kokiam sektoriui priskiriama asmens profesinė veikla, kadangi bet kuriai praktikai reikia laiko ir tam tikrų išteklių. Narystė viename iš minėtų sektorių, vertinant tipologiškai, griežtai apibrėžia asmeninio laiko panaudojimo galimybes. O kalbant apie išteklius, iš profesinės veiklos gaunamos pajamos suvaidina svarbų vaidmenį, pasirenkant sveikatos priežiūros metodus. Jau pats profesinės veiklos pobūdis tiesiogiai veikia sveikatos būklę – gali būti palankus ar žalingas.

Brahmaniški užsiėmimai, reikalaujantys protinių, o ne fizinių pastangų, dažniausiai neduoda didelio pelno. Užtat tokia profesinė veikla retai kada verčia patirti sveikatai žalingą aplinkos poveikį.

Ksatrijų pareigos nereikalauja ilgalaikių fizinių pastangų ir paprastai atneša gausias pajamas, tačiau tokia veikla kupina pavojų, ypač užsiimant politika ar vadovaujant karinėms pajėgoms. Todėl *ksatrijos* dažniau patenka į jų sveikatai nepalankią aplinką.

Vaišjų pajamos didelės ir nuolatinės. Joms pasiekti reikia daug fizinių pastangų ir ištvermės. *Vaišjos*, ypač dirbantys žemės ūkyje, labiau nei anksčiau minėti visuomenės sluoksniai nukenčia nuo sveikatai žalingo aplinkos poveikio.

Atlikdami fiziškai sunkų, bet proto nevarginantį darbą, *šudros* gauna pastovias, tačiau palyginti nedideles pajamas. Jie dažniausiai patiria sveikatą žalojančią aplinkos poveikį.

Priklausymas vienam iš čia išvardintų sektorių gali paveikti psicholo-

ginį nusiteikimą, kuris sąlygoja proto būseną, savo ruožtu veikiančią bendrąją sveikatos būklę. Moksliniai užsiėmimai stiprina harmoningą, subalansuotą nusiteikimą (*satva*), vadovaujanti veikla – atkaklaus aktyvumo (*radžas*) ir subalansuotos būsenos (*satva*) kombinaciją, verslas – ir atkaklų aktyvumą (*radžas*), ir pasyvumą (*tamas*), o fizinis darbas – pasyvumą (*tamas*).

Kiekviename organizme egzistuoja visų fiziologinių tipų elementai, kadangi be prana, agni ir odžas – trijų sveikatos ramsčių – niekas negali išgyventi.

Asmenybės ugdymo pakopos

Šios pakopos glaudžiai siejasi su asmens amžiumi, nors individualiais atvejais gali jo ir neatitikti. Yra keturios asmenybės ugdymo pakopos: mokinio ar *brahmačari* pakopa (nuo gimimo iki dvidešimt septynerių metų), šeimos sukūrimo ir jos palaikymo – *grihastha* – periodas (nuo dvidešimt aštuonerių iki penkiasdešimt ketverių), atsiskyrimo ar *vanaprastha* pakopa (nuo penkiasdešimt penkerių iki aštuoniasdešimt vienerių) ir atsižadėjimo ar *sanjasi* pakopa (nuo aštuoniasdešimt vienerių). Pagal kitas klasifikacijas kiekvieno etapo trukmė sumažinama iki dvidešimt keturių metų. Kai kuriose tradicijose, atsižvelgiant į nepalankią šiuolaikinės visuomenės organizaciją, rekomenduojama pereiti į atsižadėjimo pakopą sulaukus penkiasdešimties metų.

Mokinys paprastai turi daugiau laiko nei dirbantysis, bet jam stinga lėšų, o kai kurie nuo visuomeninės veiklos atsiskykę asmenys gali turėti ir laiko, ir pakankamai išteklių. Atsižadėjimo pakopą pasiekęs žmogus

gali nesutikti laikytis dienvakšės, trukdančios jo dvasiniams siekiams. Sumanus medicinos specialistas, sudarydamas gydymo planą, visada turi atsižvelgti į tokius skirtingumus.

Svarbu nepamiršti tarp visuomenės profesinių sektorių ir asmenybės ugdymo pakopų egzistuojančių sąsajų. Visi sensta panašiai, tačiau tik *brahmanoms* rekomenduojama pereiti visas keturias asmenybės ugdymo pakopas, įskaitant visišką atsižadėjimą. *Kšatrijų* ugdymo procesas baigiasi atskyrimu nuo aktyvios visuomeninės ir šeimyninės veiklos, jiems neprivalomas atsižadėjimo etapas. *Vaišjom* būtina pereiti mokinystės ir šeimyninio gyvenimo pakopas, o *śudroms* šeimyninis gyvenimas dažniausiai yra vienintelė gyvenimo realybė.

Fiziologinė konstitucija

Kiekviename organizme egzistuoja visų fiziologinių tipologijų elementai, kadangi be *prana*, *agni* ir *odžas* – trijų sveikatos ramsčių – niekas negali išgyventi. Vis tik įmanoma nustatyti vyraujančią tipą. Ši tipologija dažnai siejasi su požiūriu į mokymąsi. Asmenys, kurių organizme dominuoja *prana*, lengviausiai įsisavina žinias per veiklą. Žmonės, kuriuose dominuoja *agni*, mokosi žiūrėdami, o tie, kuriuose vyrauja *odžas*, – kartodami.

Prana dominavimas

Asmenys, kuriuose vyrauja *prana*, gerai vykdo bet kurias funkcijas. Jie nuolat trokšta veiklos ir pilni entuziazmo viską išmėginti. Gerai valdo jutimo ir veiklos organus, pasižymi neišsenkančia energija. Jų apetitas vidutinis, reguliarus, o virškinimas greitas, bet sveikatai palankus. Miegas negilus, bet patenkinantis, kvėpavimas

geresnis nei kitų, šlapinimasis ir tuštinimasis pakankami bei reguliarūs.

Agni dominavimas

Žmonės, kuriuose vyrauja *agni*, gerai įsisavina įvairias medžiagas ir potyrius. Jie yra drąsūs ir dosnūs, tvirtai pasiryžę intelekto pagalbai rasti tiesą ir ją kultivuoti. Šio tipo asmenybėms būdingas įžvalgumas ir gebėjimas ilgą laiką dėti pastangas, siekiant pasirinkto tikslo. Jų apetitas yra geras, alkis pasireiškia dažnai, virškinimas – puikus. Miegas kietas, bet neilgas. Šie žmonės paprastai turi gerą regėjimą ir pasižymi spinduliuojančia išvaizda.

Odžas dominavimas

Tie, kuriuose vyrauja *odžas*, iš prigimties yra ramūs, užjaučiantys ir tolerantiški. Jie pastovūs ir blaiviai mąstantys, turi nuostabią atmintį. Pasižymi tvirta fizine struktūra, stipriais kaulais. Jų kūno audiniai išsilaiko ir atsistato geriau nei kitų tipų asmenų, apetitas normalus ir pastovus, virškinimas lėtas, bet geras. Miegas labai gilus. Tokie žmonės – ilgaamžiai, turi ypač didelę reprodukcinę galią.

Diatezė – polinkis tam tikroms ligoms

Kai trys organizmo sveikatos ramsčiai praranda pusiausvyrą, patiriame jų modifikacijas, vadinamas *vata*, *pita* ir *kapha*. Tai „garsiosios“ *došos*, į kurias koncentruojasi dauguma šiuolaikinių Ajurvedos aprašymų. Polinkio tam tikroms ligoms, t. y. diatezės, nustatymas iš tikrųjų yra

labai svarbus, nes padeda gydytojui išsiaiškinti, kodėl pacientas susirgo: dėl streso, nepakankamo poilsio ar išsekimo.

Vata dominavimas

Vata diatezės atveju pacientą kankina neaiški baimė, bloga nuojauta, įtarinėjimai ir nuovargis. *Vata* diatezė skatina mentalinę ir emocinę nesaikingumą, sumišimą, atminties silpnėjimą. Sutrinka ir nuovoka, ir elgesys, jautimai tampa nepatikimi, o reakcija – nederama. Apetitas dažniausia būna permainingas, virškinimas – vangus. Miegas sutrinka, todėl pailsėti sunku. Vyraujant *vata došai* dažnai sergama nervų ir kvėpavimo takų ligomis, šlapinimasis ir tuštinimasis yra menki bei nereguliarūs.

Pita dominavimas

Šioje būklėje pasireiškia pyktis, agresija, pesimizmas ir nerimas. *Pita* diatezės pasekmės – manijos, emocinis nepastovumas, įkyrios mintys ir ryškus atminties selektyvumas (atrankumas). Suvokimą iškreipia emocijos, siekiama kontroliuoti aplinką ir kitus žmones. Apetitas nesaikingas, o virškinimas – per greitas. Miegas neramus, dažni smurtiniai košmarai, todėl net ilgai trunkantis poilsis yra nepatenkinamas. Vyraujant *pita došai* dažnos virškinamojo trakto ir odos ligos, o prakaitas, šlapimas ir išmatos yra gausūs, neretai bjauraus kvapo.

Kapha dominavimas

Esant *kapha* diatezei asmuo išgyvena nesaugumo pojūtį, prisiri-



šimą, pavydą ir nuobodulį. *Kapha* diatezės pasekmės: mąstymo sustabarėjimas, emocinis atkaklumas ir besaikis gilinimasis į prisiminimus. Suvokimas darosi lėtas ir nepatikimas, linkstama pasiduoti aplinkos bei kitų asmenų kontrolei. Apetitas menkas, bet gali pasireikšti nuolatinis „emocinis“ maitinimasis (valgymas nejučiant alkio). Virškinimas labai lėtas – maisto irimas greitesnis nei virškinimas. Miegas gilus ir ilgas, bet galiausiai varginantis. Asmenys, kurių konstitucijoje vyrauja *kapha*, dažniausiai kenčia nuo nutukimo ir kraujo cukraus reguliacijos sutrikimų. Prakaitas, šlapimas ir išmatos išsiskiria lėtai ir gausiai, kartais pasireiškia obstrukcija (nepraeinamumas).

Kaip kiekvienam organizmui būdingos tam tikros *prana*, *agni* ir *odžas* proporcijos, taip ir diatezėje, t. y. polinkyje tam tikroms ligoms, reiškiasi skirtingas *vata*, *pita* ir *kapha došų* santykis. Tačiau šioje tipologijoje dažniausiai nustatomi mišrūs tipai, kai neįmanoma išskirti aiškaus vienos *došos* dominavimo. Daugumai žmonių būdinga mišri diatezė. Labiausiai paplitę atvejai yra *vata-pita*, *pita-kapha* ir *vata-kapha*. Žinoma, egzistuoja ir gryna *vata*, *pita* ar *kapha* diatezė, ir netgi taip vadinamos „subalansuotos“ ligų tendencijos. Svarbu teisingai nustatyti, kurios susirgimų tendencijos labiausiai atitinka paciento organizmo struktūrą: *vata*, *vata-pita*, *vata-kapha*, *pita*, *pita-kapha*, *kapha* ar *vata-pita-kapha*. Į sąrašą neįtraukėme „atvirkštinių“ mišriųjų diatezių, tokių kaip *pita-vata*, *kapha-pita* ir *kapha-vata*. Šį tariamą aplaidumą pateisina svarus argumentas – tokios ligų tendencijos tiesiog negali pasireikšti. Tai paaiškinama paprastai: susimaišius dviems *došoms*, visada dominuoja judresnioji. Todėl, kai susiduria *vata* ir *pita*, vyrauja *vata* – judriausioji iš visų *došų*. Susimaišius *pita* ir *kapha došoms*, dominuoja *pita*, kadangi ji tiki ir nestabili, o *kapha* – statiška.

Fizinė konstitucija

Fizinė konstitucija – labiausiai apčiuopiamas, medžiagiškas ajurvedinio savitumo aspektas. Jis išreiškia fizinio kūno savybes. Apibūrinami penki tipai, atitinkantys elementinius materijos (*panca-mahabhuta*) būvius: sfera (erdvė), lakumas (kintamumas), švytėjimas, skystumas, kietumas. Asmens fizinės konstitucijos žinojimas padeda diferencijuoti patikimus, bet skirtingus ajurvedinės sveikatos priežiūros metodus.

Elementiniai materijos būviai tiesiogiai atitinka *vata*, *pita* ir *kapha došas*, taip pat aštuonias pagrindines charakteristikas: sunkus/lengvas, šaltas/karštas, drėgnas/sausas ir judrus/statiškas. Jei sustiprėjusios *došų* savybės kelia abejonių, galima objektyviau vertinti situaciją, remiantis savo fizinės konstitucijos žinojimu.

Būviai/Savybės/Došos

Akaša – sfera (erdvė)

Lengvas/šaltas/sausas

Statinė *vata* *Vaju* –

lakumas (kintamumas)

Lengvas/šaltas/sausas

Judri *vata* *Tedžas* – švytėjimas

Lengvas/karštas/sausas

Judri *pita* *Apa* – skystumas

Sunkus/šaltas/drėgnas

Statinė *pita*, *kapha* *Prithvi* –

kietumas

Sunkus/šaltas/sausas

Statinė *kapha*

Kai pasireiškia *vata* apsunkinimas, galime nustatyti (žinodami fizinę konstituciją), kas jį sukėlė: ar sferos (erdvės), ar lakumo būvių perteklius, ir jau po to spręsti, kaip ištaisyti disbalansą. Tas pats metodas taikytinas ir išsibalansavus *pita došai*, kurią apsunkina tiek švytėjimo, tiek skystumo būvių pakitimai. *Kapha došos* apsunkinimo priežastis gali būti *apa* (skystumo) arba *prithvi* (kietumo) perteklius.

Akaša (sferos, erdvės) dominavimas

Šiai konstitucijai būdingos didelės, tuščiavidurės struktūros, neproporcingai mažos, lyginant su liemeniu, galūnės. Pasireiškia tendencija skleisti daugybę fiziologinių garsų: iš sąnarių, žarnyno ar kvėpavimo takų. Dažnai sergama osteoporoze ir tuberkulioze.

Vaju (lakumo, kintamumo) dominavimas

Skiriamieji bruožai: nuolatinis judėjimas, nežymi asimetrija, dideli kraštutinumai. Išvaizdoje vyrauja tamsios spalvos. Oda, plaukai ir nagai – šiurkštūs. Žmonės, turintys tokią konstituciją, linkę sirgti nervų sistemos ir sąnarių ligomis.

Tedžas (švytėjimo) dominavimas

Šios konstitucijos požymiai yra rausvumas, intensyvumas ir karštis. Akys ir balsas – aistringi ir skvarbūs, plaukai šviesūs arba linkę anksti pražilti ir ploni. Būdingas polinkis sirgti odos ir kepenų ligomis.

Apa (skystumo) dominavimas

Pasireiškia švelnumu, drėgnumu ir vėsumu. Oda dažniausiai blyški, bet akys – didelės ir spindinčios.

Asmenys, kurių konstitucijoje vyrauja *apa*, dažnai skundžiasi inkstų veiklos sutrikimais, aukštu kraujospūdžiu ir raumenų silpnumu.



Prithvi (kietumo) dominavimas

Būdingos ypatybės – apkūnumas, stabilumas ir nejudrumas. Organizmo funkcijos ir judesiai lėti. *Prithvi* vyravimas kūno struktūroje nulemia polinkį į cukraus reguliacijos sutrikimus ir nutukimą.

Nors mums būdingi visų fizinių konstitucijų aspektai, gana lengva nuspręsti, kuris iš jų vyrauja. Nustatydami asmens konstituciją, neužmirškime atsižvelgti į keturias svarbiausias kiekvieno elemento savybes. Pavyzdžiui, abejojant, ar konstitucijoje vyrauja *tedžas* (švytėjimo), ar *apa* (skystumo) būviai, žinojimas, kad *tedžas* yra lengvas/karštas/sausas ir judrus, padės jį atskirti nuo *apa*, kuris yra sunkus/šaltas/drėgnas ir statiškas.

Kituose skyriuose išsiaiškinsime, kuo visapusiškas ajurvedinio prigimties savitumo žinojimas svarbus, sudarant tinkamą gydymo planą kiekvienam individualiam pacientui.

Nimai Nitai Dasa (ISKCON, Naujoji Anglija) yra Nirandžana Maharaadžos mokiniys. Studijuoja ir praktikuoja Ajurvedą daugiau nei du dešimtmečius, šiuo metu užima Tufto universitetinės medicinos mokyklos šeimos ir visuomenės sveikatos klinikos profesoriaus-asistento pareigas. Jam galite rašyti adresu nimai.nitai@pamho.net.

Šio straipsnio autorius Nimai Nitai das artimiausiu metu ketina įsteigti Dharma Akademiją Bostono ISKCON'o centre ir pradėti tradicinės Šudha Ajurvedos kursą, susidedantį iš trijų vienerių metų pakopų ir baigiamojo (neprivalomo) dviejų metų apmokymo (lygmenys: paričaraka – slaugytojo, čikitsaka – fizioterapeuto, vaidja – gydytojo ir kaviradža – mokytojo). Bhaktai galės pasirinkti, ar pabaigus vieną pakopą mokytis toliau, ar gauti pasiekto lygmens pažymėjimą. Susidomėjusius prašome kreiptis adresu nimai.nitai@pamho.net.



Maloniai kviečiame apsilankyti Vedų kultūros centruose Kaune ir Vilniuje.

Mūsų teikiamos paslaugos:

Ajurvediniai masažai;
Ajurvedinės, psichologinės, astrologinės konsultacijos;
Vegetarinės Indiškos kulinarijos kursai;
Joga, Joga-nidra
(jogos atsipalaidavimo, meditacijos technikos);
Seminarai apie Jogos psichologiją;
Mažųjų jogų mokyklėlė;
Indišku šokių kursai;
Vaikų ugdymo programos;
Vediniai ugnies ritualai vaiko gimimo, krikštynų, vestuvių, gimtadienio ir kitomis progomis.

• Sekmadieniais centruose vyksta nemokamos viešosios programos, kuriose būna:

-paskaita Vedų pasaulėžiūros tematika;
-pažintis su senąja vedine muzika ir mantrų giedojimu;
-autentiškas senovinis apvalomasis ugnies ritualas;
-vaisės, paruoštos pagal Indijos kulinarines tradicijas.

Taip pat rengiame Vedų kultūros pristatymus firmose, universitetuose, mokyklose, kultūros namuose, festivaliuose, miesto renginiuose ir kitur.

Mus rasite:

Panerių g. 187, Kaunas
LT-48437, Lietuva

Raugyklos 23-2, Vilnius
LT-01140, Lietuva

Informacija teikiama šiais telefonais:

8-600-77910, 8-685-53573
8-684-06754

El.paštu: info.kaunas@veducentras.lt
info.vilnius@veducentras.lt

Internete: www.veducentras.lt

Ajurveda tėvams ir vaikams

Čandrakanti Devi Dasi

Būti tėvu ar motina – nelen-gvas ir atsakingas darbas. Šastrų požiūriu, tėvų pareigos prasi-deda motinos iščių apvaisinimo aki-mirką. Tėvų sąmonė kūdikio pra-dėjimo metu turi didžiulės įtakos jo intelektui. Vaikas turi būti laukiamas, branginamas ir mylimas. Tam reikia stabilios, meile paremtos santuokos. Vaiko vystymąsi nepalankiai veikia kurio nors iš tėvų nervingumas, polinkis į depresiją, nepasitenkinimas ar irzlumas. Motinos vaidmuo rei-ka lauja begalinės kantrybės, tikėji-mo ir meilės, jai būtinas sutuoktinio palaikymas. Tvirčiausias šeimos pa-grindas – abipusė meilė ir tarpusavio supratimas, tarnaujant Krišnai. Visi savo vaikams linkime puikios fizi-nės, mentalinės ir dvasinės sveikatos. Rūpintis jų sveikata reikia dar prieš pradėjimą – atliekant šastrų reko-menduojamas *samskaras*. *Vaišnavų* kultūra turėtų persmelkti visas vaiko gyvenimo sferas, visiškai jį sudva-sindama. Ajurveda teikia praktines rekomendacijas, nurodančias, kaip sėkmingai pradėti vaiką, kaip elg-tis nėštumo metu ir, galiausiai, kaip tinkamai prižiūrėti bei auklėti savo atžalą. Apvaisinimo ir pastojimo aktą (*garbha-dhana-samskara*) reko-menduojama atlikti kaip tarnybą Krišnai ne dažniau kaip vieną kartą per mė-nesį. Šrila Prabhupada patarė prieš tai sukaroti penkiasdešimt ratų Harė Krišna *maha-mantros*. *Garbha-dha-na-samskarai* palankus metas – šešta, septinta, aštunta, devinta, dešimta, dvylikta, keturiolikta ir penkiolikta diena po menstruacijų ciklo pabaigos (nelyginės dienos – mergaitėms, ly-ginės – berniukams). Pagal mėnulio kalendorių apvaisinimui nepalankus laikas yra: pirmosios devyniasdešimt šešios moters mėnesinio ciklo valan-dos; mėnulio pilnatis (*ṣṣurnimā*) ar jaunatis (*amāvasyā*); aštuntoji (*astami*), vienuoliktoji (*ekadasi*), tryliktoji (*trayodasi*) ar keturioliktoji (*catur-dasi*) mėnulio mėnesio diena; pas-



ninkavimo dienos (*vrata*); arba kai vienas iš sutuoktinių yra nusilpęs ar pasiligojęs. Netinkamos vietos yra: šventyklos, šventos vietos (*tirtha*), krematoriumas, guru *ašramas*, kito *vaišnavo* namai, karvidė (*gosala*), po šventu medžiu, miške ir vandenyje. Palankiausias paros laikas: nuo 21 val. iki 24 val., vengiant vidurnakčio. Tinkamiausia vieta – jūsų namai ir lova. Moteriai rekomenduojama pas-ninkauti ar valgyti lengvą maistą (be grūdų, riebalų ir sunkiai virškinamų produktų), o vyrui – puotauti (valgyti daug *ghi*, saldumynų ir pan.).



Nėštumo metu reko-menduojama švelnaus skonio ir maistinga mityba, nuraminanti *vata* ir *pita došas*. Venkite rūgščių, smar-

kiai sūdytų, karštų, aštrių, keptų, sausų, aitrių, pernelyg saldžių ir sun-kiai virškinamų patiekalų. Druskos vartokite minimaliai. Palanku gerti pieną ir valgyti namuose pagamin-tus pieniškus produktus (*ghi*, *pany-rā*). Venkite maisto, kuris apsunkina *vata došą* ir sukelia vidurių užkietėji-mą: džiovintų vaisių, salotų, špinatų, bulvių ir kartaus skonio produktų.



Stenkitės nedirbti kompiuteriu, nežiūrėti televizoriaus. Ne-simaudykite karštoje vonioje (duše). Venkite stipriai veikiančių vaistažolių (pvz., laisvinančių vidurius), dirbtinių vitaminų, alavijo (ir prieš nėštumą, ir jo metu), nemalonių garsų, kvapų bei vaizdų. Įtampa ir stresas nėščiai mo-teriai yra ypač pavojingi. Jai reko-menduojamas poilsis, ramybė, atsipalaidavimas. Kenkia sunkus fizinis darbas, daug pastangų reikalaujanti mankšta, kelionės, ilgas buvimas saulėje. Pa-sivaikščiojimas ankstyvą rytą maži-na *pita došą*, nuramina kūną ir protą. Lytiniai santykiai ir stiprūs negatyvūs jausmai nepageidautini. Jie gali smar-kiai paveikti vaiką iščiose ir sukelti problemas jo vėlesniame gyvenime.



Nėščia moteris yra labai jautri. Jos sutuoktinis turėtų steng-tis būti ypač švelnus, dėmesingas ir kantrus. Būsimos mamos emocijos stiprėja nėštumui tęsiantis, ji gali audringai reaguoti net į mažiausias smulkmenas. Prieš nėščią moterį nu-kreipta prievarta, net pati menkiausia, laikoma didžiule nuodėme. Besilau-kiančią moterį reikia gerbti ir mylėti. Ji turi jausti sutuoktinio, šeimos ir vi-suomenės paramą bei palaikymą.



Ryte, prieš išsimaudant šiltoje vonioje ar duše, būsima mama turėtų būti masažuojama švelniais, atsipalaidavimą skatinančiais judesiais. Rekomenduojamas viso kūno masažas, naudojant truputį pašildytą aliejų. *Vata doṣā* nuramina masažavimas sezamo aliejumi, *pita doṣā* – kokoso aliejumi, *kapha doṣā* – kukurūzų aliejumi. Ir nėščiai moteriai, ir jos būsimam kūdikiui būtinas šviežias karvės pienas. Jis ypač svarbus pirmąjį nėštumo mėnesį, kurio metu formuojasi gemalo galva. Jei vartojant pieną susidaro pernelyg daug gleivių, jį galima praskiesti vandeniu (pieno ir vandens dalys turėtų būti lygios) ir užvirti kartu su žiupsneliu ciberžolės (kurkumos), imbiero, cinamono ar kardamono.



Nėščiosios mieguistumą ir vėmimą padeda įveikti šiltas pienas (su keliais rožių vandens lašais), kokoso pienas ir ankstyvi, lengvi pusryčiai. Tuščias skrandis gali būti rytinio pykinimo priežastis. Reikia valgyti po nedaug šešis kartus per dieną. Nepersivalgyti. Nėštumo metu moteriai reikia daugiau kalcio: per naktį vandenyje išmirkykite dešimt migdolų (nekepinčių), o ryte juos nulupkite ir suvalgykite. Migdoluose gausu baltymų, kurių trūkumas, kaip ir kalcio stoka, gali sukelti rytinį vėmimą. Jei besilaukianti moteris dažnai vemia, ji turi gerti daugiau vandens, kad išvengtų dehidracijos. Geras vaistas tokiu atveju yra citrinos sultys, 2 arbatiniai šaukšteliai nerafinuoto cukraus, žiupsnelis druskos ir 1 litras vandens. Rekomenduojama gerti po vieną šio gėrimo puodelį kas dvi valandas. Aštuntąjį mėnesį nevartokite medaus, ypač su pienu.



Norėdama išvengti šlapinimosi naktį, būsimoji motina gali suvalgyti saują sumaltų baltų sezamo sėklų su melasa ar kitos rūšies nerafinuotu cukrumi. Tai nuramins *vata doṣā*. Negerkite jokių gėrimų porą valandų prieš einant miegoti. Atsisakykite juodos ir žalios arbatos, kavos, kokakolos ir karšto šokolado.



Jei pasireiškia tinimas, du ar tris kartus per dieną gerkite kmynų, kalendros ar pankolio arbatos. Sumaišykite lygias šių prieskonių dalis ir virkite (1 arbatinį šaukštelį mišinio 1 puodelyje karšto vandens). Tinimą gali sukelti įvairios priežastys, tarp jų: baltymų trūkumas, geležies ar folio rūgšties stoka. Tokiu atveju, būtina kreiptis į kvalifikuotą medicinos specialistą, kuris rekomenduos tinkamą mitybą ir vaistus.



Nėštumo metu, ypač devintą mėnesį, rekomenduojama kuo daugiau klausyti (*śravaṇam*) ir giedoti (*kīrtanam*) šventus Viešpaties vardus. Ypač palanku garsiai skaityti „Śrīmad-Bhagavatam“, kad vaikas taip pat galėtų girdėti. Bet kokia veikla, atlikta su atsidavimu, turės palankų poveikį dvasiniam vaiko gyvenimui. Būsimai motinai nedera tinginiauti – vaikas bus vangus ir dykaduonis.



Pagal tradiciją, geriausias maistas ką tik gimusiam kūdikiui

yra *gḥi* (išgrynintas sviestas). Tėvas kartodavo septynis šimtus „Bhagavat-gīto“ posmų ir laikydavo savo dešinės rankos didįjį pirštą įkišęs į puodynę su *gḥi*. Po gimimo ką tik nupraustam naujagimiui tėtis uždėdavo truputėlį šio *gḥi* ant liežuvio.



Geriausias būdas padėti vaikui išsiugdyti teisingus mitybos įpročius – patiems jų laikytis. Tinkamai atliekamos jogos *āsana*s taip pat padeda palaikyti gerą jaunosios kartos sveikatą.



Nuo dvejų iki trejų metų amžiaus vaikai paprastai yra linkę užsisipirti. Jei tėvai grasins ar ims fizinio smurto, meile ir pasitikėjimu grįšti santykiai bus sutrikdyti. Bausmė ankstyvoje vaikystėje (iki penkerių metų) duoda priešingus rezultatus, kadangi vaikas nepajėgia suprasti, kodėl yra baudžiamas. Tokio amžiaus vaikus reikia lavinti ir mokyti, bet bausti negalima. Vyresnio amžiaus vaikas neprieštaruoja bausmei ir ją supranta tik tuomet, kai turi nusistovėjusius meilės ryšius su savo tėvais.



Brendimo laikotarpiu geriausia vaiką drausminti tampant jo draugu. Tai sunkiausias laikotarpis vaiko gyvenime. Skatinkite paauglius noriai siekti savidrausmės.



Ajurveda gali padėti tėvams ir vaikams kuo geriau išnaudoti jų pačių gyvenimus. Haré Kriṣṇa!



*Jama ir nijama – taisyklės, padedančios
siekti laimės ir žinojimo*

Prabhadananda Svami



Apytikriai trisdešimt milijonų amerikiečių praktikuoja *batha* jogos fizinės mankštos ir kvėpavimo pratimus, kurie tėra tik dvi iš aštuonių proceso, vadinamo *aštanga* joga, dalių (*ašta* sanskrito kalboje reiškia „aštuoni“, *anga* – „šaka, galūnė“, *joga* – „tai, kas sujungia su Aukščiausiuoju“). *Aštanga* jogos pamatas – *jama* ir *nijama*, visuomeninės ir asmeninės pareigos. *Asana* (fizinės pozos) ir *pranajama* (kvėpavimo pratimai) yra trečioji ir ketvirtoji *aštanga* jogos proceso pakopos. Likusios keturios pakopos yra: *pratyahara* (atsižadėjimas), *dharana* (apmąstymas, kontempliacija), *dhjana* (susikoncentravimas) ir *samadhi* (nenukrypstantis susikoncentravimas). Kiti jogos procesai, pvz.: *bhakti* joga – atsidavimo Viešpačiui joga – taip pat turi tam tikras taisykles. Norėdami pasiekti autoritetų nurodytus jogos tikslus, turime sistemingai atlikti jogos procesą, panašiai kaip norėdami baigti mokyklą, privalome mokytis pagal jos programą. Autoritetingiausi jogos specialistai teigia, kad galutinis jogos tikslas – ne puiki sveikata ar mistinės galios, bet sielos skirtingumo nuo materijos suvokimas ir kiekvienoje asmenybėje slypinčio amžino ryšio su Aukščiausiuoju Dievo Asmeniu – Viešpačiu Šri Krišna – atgaivinimas.

Siekiantiems dvasinės ir materialios pažangos šventraščiai ir jogą aprašantys tekstai rekomenduoja fizinę bei mentalinę discipliną, kadangi tik reguliuojama veikla gali išvaduoti nuo prisirišimo ir pasibjaurėjimo, kylančių iš sujaudinto proto bei jutimų. „Bhagavat-gita“ tvirtina, kad svarbiausioji mūsų kūnų ir protų trikdymo priežastis – įsipainiojimas trijose materialios gamtos *gunose* (dorybėje, aistroje ir neišmanyme). Įsiveliame į materialią gamtą, nes trokštame ją valdyti ir mėgautis kūrinija, o kai mūsų troškimai neišsipildo – nusiviliame. Viešpats apsireiškia savo galiomis, kuriomis kontroliuoja *gunas*. Vadinasi, šias *gunas* įveiksime tik paties Viešpaties nurodytu būdu. Laikantis jogos disciplinos, prisirišimas prie aistros ir neišmanymo *gunų* silpnėja, todėl palaipsniui artėjama prie dorybės *gunos*, kuri teikia išminties ir išvaduoja iš kančių. Dvasinė siela, patekusi *gunų* sukeltam iliuzijon, nebegali

suvokti savo pirminės, džiaugsmingos prigimties. Joga pašalina dirbtinę trijų *gunų* dangą ir atgaivina pirminę, tyrą sielos sąmonę.

Aštanga joga lavina aukštesnę intelektą, padedantį sielai palaipsniui išstobulinti gebėjimą kontroliuoti protą ir jautimus. Tokiu būdu asmenybė gali pasiekti materijos nesąlygojamą būvį. Tačiau šis būvis – tik įžanga į tikrą dvasinį gyvenimą, prasidedantį pažadinus Krišnos sąmonę. Suvokus save kaip amžiną Viešpaties Krišnos tarną, prasideda natūralus gyvenimas – meilės tarnystė Viešpačiui ir Jo išvaduotiems tarnams.

Į jogos tobulumą veda du keliai – tiesioginis ir netiesioginis. Netiesioginis kelias apima įvairias laipsniškas jogos pakopas. *Bhakti* joga (atsidavimo tarnyba) yra tiesioginė, o netiesioginį kelią sudaro: veiklos vaisių atsižadėjimas (*karma* joga), dvasinių žinių gilinimas (*gjana* joga) ir meditacija į Viešpatį, esantį širdyje (*aštanga* jogos tikslas), prieš pažadinant atsidavimą. Dabartiniame *kali* amžiuje *aštanga* joga nėra rekomenduojama, nes žmonės gyvena trumpai, yra nepastovūs ir fiziškai bei protiškai silpni. Kai kurios išskirtinės asmenybės net šiais laikais gali pasiekti tobulumą minėtu netiesioginiu keliu, bet daugumai tai neįmanoma. Senovinės *aštanga* jogos sistemos imitavimas, nežinant nei jos tikslo, nei priemonių šiam tikslui pasiekti, neabejotinai yra tik laiko švaistymas.

Išminčius Patandžali, laikomas *aštanga* jogos tėvu, parašė „Joga sutras“. Aštuonios sąmonės plėtojimo pakopos – *jama*, *nijama* ir t. t. – tinka bet kuriai veiklai. Sakykim, kažkas žaidžia futbolą. *Jama* ir *nijama*, reiškiančios visuomeninę ir asmeninę discipliną, atitinka komandinį bendradarbiavimą ir individualių sugebėjimų atskleidimą. *Asana* – tai kūno padėtis, atmušant kamuolį koja ar galva; stovėsena ant galvos šiame sporte, savaime suprantama, nepravėrs. *Pranajama* suteikia energijos, be kurios neįmanoma žaisti. *Pratyahara* – tai sugebėjimas atsispirti sužadintiems jautimams. Jei sirgaliai džiaugsmingai sveikina kamuolį besivarantį žaidėją, jis neturėtų suglumti, sustoti ir imti mojuoti miniai. *Dharana* reiškia kontempliaciją, apmąstymą: būtina žinoti kamuolio ir kitų žaidėjų padėtį bei nepamiršti savo tikslo. *Dh-*

jana – tai dėmesio sutelkimas: šiuo atveju – į kamuolį, kurį reikia įspirti į priešininkų vartus ir tuo pat metu išvengti varžovų. Kai futbolininkas galų gale pelno įvartį, jo komanda pasiekia (laikina) *samadhi*.

Jogo pareigos

Patandžali skirsto *jamą* ir *nijamą* į kategorijas:

Jama – visuomeninė disciplina:

Prievartos vengimas (*ahimsa*).

Teisingumas (*satya*).

Nevogimas (*asteya*).

Celibatas (*brahmacarya*).

Savininkiškumo atsikratymas

(*aparigraha*).

Nijama – asmeninė disciplina:

Švara (*sauca*).

Pasitenkinimas (*santosa*).

Askezė (*tapas*).

Mokymasis, studijavimas

(*svadhyaya*).

Atsidavimas Dievui

(*isvara-pranidhana*).

Jutimų ir proto discipliną panašiai aprašo „Šrimad-Bhagavatam“ (6.1.13-14): „Norint sukonzentruoti protą, būtina visą gyvenimą laikytis celibato ir niekada nenusižengti jo reikalavimams. Reikia atlikti askezę, savo noru atsisakant juslinių malonumų. Po to – kontroliuoti protą ir jautimus, teikti labdarą, būti teisingu, švariu ir nenaudojančiu prievartos, laikytis reguliatyviųjų principų ir nuolat giedoti šventus Viešpaties vardus...“

Jama ir *nijama* disciplinos reikalavimai primena *brahmanų* (intelektualų ir šventikų) veiklos ypatybes (Bg.18.42): „Ramumas, savitvarda, asketiškumas, švarumas, pakantumas, dorumas, žinojimas, išmintis ir religingumas – prigimties savybės, lemiančios *brahmanų* veiklą.“ Nors *brahmaniškų* savybių nepakanka gyvenimo tobulumui pasiekti, jos leidžia pažinti aukštesnę sąmonę ir „žvilgtelti“ į dvasinę būtį.

Atsidavęs Krišnai asmuo vengia neleistinų lytinių santykių, mėsos valgymo, azartinių lošimų ir svaigalų. Tai padeda jam išsiugdyti dorybės *gunai* būdingas savybes: švarumą, gailestingumą, teisingumą ir aske- tiškumą. Tyras (be įžeidimų) šventų

Viešpaties vardų giedojimas pakylėja tokią asmenį į transcendentinį lygmenį. Šrila Prabhupada paaiškina visa tai savo komentare „Pamokymų nektaro“ trečiajam tekstui: „...reikia atsikratyti pasyvaus požiūrio ir su entuziazmu vykdyti reguliatyviuosius principus. Šių principų ignoravimas atsidavimo tarnystei yra prazūtingas. Krišnos sąmonės judėjimas grindžiamas keturiais svarbiausiais reguliatyviaisiais principais, kurie draudžia palaidą lytinių gyvenimą, mėsos valgymą, azartinius lošimus ir svaigalų vartojimą. *Bhakta* turėtų uoliai laikytis šių keturių principų. Lengvabūdiškas bet kurio principo traktavimas neišvengiamai stabdo dvasinį tobulėjimą... Be šių keturių draudimų, *jama*, yra dar ir pozityvūs reguliatyvieji principai, skatinantys veiklą – *nijama*, pvz.: kasdien pakartoti šešiolika ratų *džapa-malos* karoliais. Šių reguliatyviųjų principų reikia uoliai ir besąlygiškai laikytis.“

Jutimų ir proto kontrolė

Tyra dvasinė siela veikia, panaudodama savo materialų protą ir intelektą. Jei protas ir intelektas įsivelia į juslių įgeidžių tenkinimą, jogos praktika tampa nevaisinga. Laikiniai ar išoriškai galima laikytis tam tikros disciplinos, bet galiausiai juslinių malonumų troškimas privers vykdyti proto ir juslių reikalavimus. Todėl neteisinga manyti, kad *asanų* atlikimas, norint dėl sveikatos atsikratyti antsvorio, yra dvasinio tobulėjimo metodas. Fiziniai pratimai, atliekami neišvysčius aukštesnio intelekto, neatneš sėkmės jokiame dvasinių ieškojimų kelyje. Viešpats Krišna sako (Bg.3.6): „Tas, kuris suturi savo jusles nuo veiklos, tačiau minčių nuo juslių objektų atplėšti nepajėgia, tikrai pats save apgaudinėja ir yra vadinamas apsimitėliu.“ Net sveikatos pagerėjimas, pasiektas vien tik fizine veikla – be mentalinės, intelektualinės ir dvasinės disciplinos, nebus ilgalaikis, panašiai kaip įskilęs puodas negali ilgai išlaikyti vandens.

Aukštesniojo intelekto paskirtis – užimti jutimus ir protą tarnavimu Viešpačiui Krišnai. Liežuvio ir lytinių organų disciplina yra pati svarbiausia. Kol neišmoksime kontroliuoti savęs

rinkdamiesi maistą ir užsiimdami lytiniais santykiais, neišsivaduosime iš materialios sąmonės. Maisto pasirinkimą lemia liežuvio potraukis ragauti skanius patiekalus, o lytinio gyvenimo sampratą suformuoja tai, apie ką kalbame (vibruojame liežuviu) ir ko klausomės. Viešpats Krišna pataria reguliuoti liežuvio veiklą valgant Jam pasiūlytą maistą, ir kalbant apie Aukščiausiąjį Viešpatį (*krsna-katha*) bei klausantis pokalbių šia tema. Šrila Prabhupada paaiškino, kas tai yra išsivadavimas iš lytinių troškimų (Bg.6.13-14, komentaras): „Celibato, *brahmačarijos*, įžadai skirti padėti visiškai susilaikyti nuo sekso visur, visada ir bet kokiomis aplinkybėmis – tiek veikmuose, tiek žodžiuose, tiek mintyse.“ Neįmanoma tinkamai užsiimti jogos praktika, tuo pat metu mėgaujantis lytiniu gyvenimu. Todėl *brahmačarijos* reikia mokytis nuo pat vaikystės, kol dar neturima jokių žinių apie lytinį gyvenimą. Tradiciškai vaikai, sulaukę penkerių metų amžiaus, siunčiami į *gurukulą* – dvasinio mokytojo namus. Ten mokytojas mažus berniukus moko laikytis griežtos drausmės – tapti *brahmačariais*. Be tokios praktikos neįmanomas tobulėjimas bet kuriame jogos procese – nei *dhjana* (meditacijoje), nei *gjana* (žinių kaupime), nei *bhakti*.

Tačiau tas, kuris laikosi vedybinį gyvenimą reglamentuojančių taisyklių – turi lytinius santykius (reguliuojamus) tik su savo žmona, taip pat vadinamas *brahmačariu*. Toks nuosaikus šeimos galva-*brahmačaris* yra priimtinas *bhakti* jogos mokyklai, bet *dhjana* ir *gjana* mokyklos jų neįsileidžia, reikalaujamos visiško susilaikymo be jokių kompromisų. *Bhakti* mokykloje *brahmačariams*, gyvenantiems šeimoje, leidžiamas kontroliuojamas lytinis gyvenimas, nes *bhakti* joga yra tokia galinga, kad jos pasekėjas, užsiėmęs aukštesnį skonį teikiančia tarnyba Viešpačiui, automatiškai nustoja žavėtis lytiniais malonumais. „Bhagavat-gitoje“ (2.59) sakoma:

*visaya vinivartante
niraharasya dehinah
rasa-varjam raso 'py asya
param drstva nivartate*

Visi turi tramdyti savo potraukį jusliniams malonumams, bet atsidavęs Viešpačiui žmogus atsisako jų be jokio vargo, kadangi yra pajutęs

aukštesnį skonį. Niekas, išskyrus atsidavusius Dievo tarnus, nežino, koks yra tas aukštesnis skonis.

Tam, kuris netarnauja Viešpačiui tiesiogiai, rekomenduojamas juslinės veiklos nuosaikumas: „Kas valgo per daug ar per mažai, kas miega per ilgai ar per trumpai, tas negali būti jogas, o Ardžuna. Kas saikingai maitinasi, miega, ilsisi ir dirba, tas, praktikuodamas jogos sistemą, gali numaldyti materialias kančias“ (Bg. 6.16-17).

Galiosiausiai, sėkmės bet kurioje jogos sistemoje paslaptis yra aukštesnio skonio įgijimas. Visi siekia materialios laimės, nes laimė yra sielos prigimties dalis. Laimė, prilyginta neribotam materialių jutimų ir proto tenkinimui, neabejotinai įpainioja į iš paskos sekantį skausmingą atoveikį. Jusliniai malonumai yra riboti ir laikini. Negalime mėgautis jais nuolat, po kurio laiko tenka šių „džiaugsmų“ atsisakyti. Bet pasiekus dvasinę plotmę, laimė tampa *rasamrta-sindhu* – nuolatinė ir neribota.

Jogos naujokai negali tikėtis, kad apribojimų praktika – *jama* ir *nijama* – visada bus maloni. Kaip ir sergant gelta: pacientas negali pajusti cukranendrių saldumo, vietoje to, jų skonis jam atrodo kartus. Tačiau reguliarus šių augalų vartojimas padeda išgydyti geltą. Pasveikęs žmogus vėl gali mėgautis saldžiu cukranendrių skoniu. Todėl Viešpats Krišna sako (Bg.18.37): „Kas iš pradžių atrodo nuodai, o vėliau – nektaras, ir kas pažadina žmogų savęs pažinimui, yra dorybės *gunos* laimė.“ Šrila Prabhupada komentuoja: „Siekdami pažinti save, turime laikytis daugybės taisyklių, kad valdytume protą bei jusles ir mintis sutelktume į savąjį „aš“. Šis procesas sudėtingas ir kartus tarsi nuodai, tačiau jei sėkmingai laikysimės regulių ir pasieksime transcendentinį lygmenį, paragausime tikrojo nektaro ir patirsime gyvenimo džiaugsmą.“

Svarbiausia dvasinės pažangos taisyklė yra visada su atsidavimu tarnauti Viešpačiui. Ši tarnyba prasideda, kai dėmesingai klausomės pasakojimų apie Viešpatį ir šloviname Jo vardą, pavidalą, savybes bei žygius, taip pat kai užimame savo jutimus valgydami maisto, pasiūlyto Jam su meile, likučius.

Aleksandro metodas ir Krišnos sąmonė

Prabhadananda Svami

1978-aisiais iš Amerikos Radha-Damodaros keliaujančios grupės buvau perkeltas į ISKCON'o Čikagos šventyklą vadovauti *bhaktams*, platinusiems Šrilos Prabhupados knygas Čikagos Tarptautiniame O'Hare oro uoste. Šiame oro uoste mums, knygų platintojams, buvo ką veikti – kas dieną pro jį praeidavo aštuoniasdešimt tūkstančių žmonių. Nors per devynerius knygų platinimo metus dar nebuvau ištobulinęs savo veiklos metodų, per dieną sugebėdavau išplatinti apie šešiasdešimt didelių knygų ir surinkti pakankamai pinigų už jas sumokėti. Vienintelė problema buvo ta, kad ištisą dieną turėjau ant pečių nešioti po trisdešimt ar keturiasdešimt sunkių knygų. Kadangi turėjau tik vieną kuprinę knygoms nešioti ir nelabai aukštą intelektą, daugelį mėnesių nešiojau knygas tik ant dešiniojo peties. Mano dešinysis šonas palaipsniui darėsi vis labiau pastiręs ir nutirpęs. Tačiau įsikalęs, kad nesu šis kūnas, tęsiau savo veiklą ir laikiau šią tarnybą svarbesne už bet kokį kūno diskomfortą.

Po kurio laiko supratau, kad turiu kažko griebtis, jei noriu tęsti tarnybą ir... nenoriu vaikščioti su ramentais!

Tada vėl ėmiausi to, ką praktikavau prieš prisijungdamas prie ISKCON'o – *hatba* jogos. Dar būdamas Bufalo universiteto (esancio šiaurinėje Niujorko valstijos dalyje) studentas, patyriau natūralų dvasinį nubudimą – be jokių narkotikų – ir suvokiau, kad gyvenimo tikslas yra pasiekti aukštesnį sąmonės būvį. Per mėnesį tapau vegetaru – tiksliau sakan- „frutaru“ (mintančiu tik vaisiais;

jumoristinis anglišku žodžių žaismas: *vegetarian, frutarian* – vertėjo past.) – ir pradėjau studijuoti astrologiją bei praktikuoti *hatba* jogą. Vienas iš mano draugų, dirbęs pozuotoju meno mokykloje, padėjo man gauti tokį patį darbą – po kelias valandas per dieną pozuodavau atlikdamas įvairias *hatba* jogos pozas. Tačiau tapęs *bhaktu* atsisakiau tokių užsiėmimų, kadangi laikiau juos *maja* (iliuzija).

**„Mano dešinysis šonas
palaipsniui darėsi vis labiau
pastiręs ir nutirpęs. Tačiau
įsikalęs, kad nesu šis kūnas,
tęsiau savo veiklą ir laikiau
tarnybą svarbesne už bet kokį
kūno diskomfortą.“**

Dabar, 1979-aisiais, vėl pradėjau praktikuoti *hatba* jogą – ne tam, kad pasiekčiau aukštesnę sąmonę, o kad ji padėtų man atlikti dvasinę tarnybą, ypač platinti knygas. Tai darau iki šiol. Už galimybę atlikti savo tarnybą esu dėkingas Viešpačiui Krišnai, suteikusiam malonę, ir man padėjusiems *bhaktams* – jogos specialistams, ypač dviems Šrilos Prabhupados mokiniam – Šjamanandai Prabhu, gyvenančiam netoli Melburno, ir Krodhasamani Devi Dasi, įkūrusiai jogos studiją priešais Los Andželo šventyklą. Neseniai aplankiau Oklende gyvenančią Aleksandro

metodo mokytoją Peterį Grunvaldą, kuris, beje, yra Jo Šventenybės Tamal Krišna Gosvamio pusbrolis. Peterį man rekomendavo Jo Šventenybė Devamrita Maharadža, praktiškai patyręs Aleksandro metodo teikiamą naudą. Pas Peterį lankiausi ir anksčiau, prieš porą metų. Įspūdis buvo geras, bet tada savo gyvenimoje nesugebėjau pritaikyti Aleksandro metodo disciplinos. Šį kartą sužinojau daug daugiau.

Fredrikas Aleksandras (*Fredrick Alexander*) gimė 1869 m. Tasmanijoje. Jis buvo profesionalus aktorius ir atliko daug dramatiškų deklamacijų, nelaimėi tapusių kimaus balso priežastimi. Gydėsi poilsiu ir vaisiais, bet, sugrįžus į sceną, balsas ir vėl „užlūžo“. Aleksandras nusprendė rasti esminę šių negalavimų priežastį. Naudodamas veidrodžius, jis tyrė savo elgseną deklamavimo metu.



Aktorius pastebėjo, kad deklamodamas turi įprotį atmesti galvą atgal ir nuleisti ją žemyn – tai kėlė įtampą, tapusią įvairių fizinių problemų priežastimi. Po dar atidesnių stebėjimų Aleksandras suformulavo daugelį harmoningo ir sveikatai palankaus judėjimo principų, kuriuos vėliau išdėstė platesniai auditorijai – ypač aktoriams, dainininkams, muzikantams, šokėjams ir kitiems teatrinio meno veikėjams. Jis pats ir jo mokiniai pastebėjo, kad ištaisius nepageidaujamus įpročius, automatiškai pranyksta daugelis lėtinių negalavimų, kuriuos dažniausiai sukelia netaisyklingas, nepakankamas kvėpavimas. Aleksandro suformuluoti principai sudaro Aleksandro metodo mokyklos pagrindą.

Aleksandro metodo (AM) esmė yra tokia: mokytojas stebi, kaip mokinys reaguoja į situaciją, ir padeda jam ar jai pirmiausia „nuslopinti“ nepageidaujamą rezultatą duodančią reakciją, o po to siekti reakcijos, kuri leidžia veikti kiek įmanoma mažiau ir išsitempiant. AM mokytojai yra įgudę pastebėti mažiausius kūno pokyčius – raumenų įtempimą ar atsipalaidavimą. Jie taip pat gali suprasti balso ar veido išraiškos pasikeitimą, kurį sukelia įvairūs veiksmi: vaikščiojimas, sėdėjimas, kalbėjimas.

Organizmas funkcionuoja tinkamai tada, kai veiksmi atliekami efektyviausiai – sukeldami kiek galima mažesnę kūno ir proto įtampą bei minimalų jų „nusidėvėjimą“. Tam tikra prasme, teisingas funkcionavimas siejasi su natūralia laikysena ir judesiais, kurių netrikdo įgyti įpročiai, neleidžiantys deramai naudoti kūną ir protą.

Peteris Grunvaldas daugelį metų praktikavo Aleksandro metodą ir jo mokė kitus. Šį metodą jis papildė savo išvalgomis, ypač susijusiomis su regėjimo poveikiu laikysenai ir fiziologijai. Kai lapkričio mėnesį aplankiau Peterį, jis pradėjo nuo to, kad paprašė manęs išivaizduoti Viešpatį Krišną ir Jo pramogas. Stebėdamas, kokią reakciją, tiek fizinę, tiek regimą, sukelia tokia meditacija, jis galėjo įvertinti įvairių pasinėrimo į mintis apie Viešpatį Krišną lygių poveikį.

Nieko stebėtino, kad man vis labiau

sutelkiant mintis į Viešpatį Krišną ir Jo bendražygius, vis labiau jaučiant jų buvimą, Peteris matė vis pozityvesnius pokyčius. Šis tyrimas paskatino mane labiau įsigilinti į palankų ryšį tarp Krišnos įsisąmoninimo ir praktinio sugebėjimo su atsidavimu tarnauti Viešpačiui. Ši patirtis nesukėlė noro dirbtinai prisiminti Viešpatį Krišną, bet įkvėpė tarnauti taip, kad mintys natūraliai kryptų į Viešpatį.

Būdamas su Peteriu, prisiminiau Šrilą Prabhupadą: nuo pat pirmosios mūsų susitikimo akimirkos atkreipiau dėmesį į jo tobulą laikyseną. Nė kiek neperdedu – kai pirmą sykį pamačiau savo dvasinį mokytoją, jis, rodė, plaukė oro uosto, į kurį ką tik buvo atvykęs, koridoriumi!

„Nieko stebėtino, kad man vis labiau sutelkiant mintis į Viešpatį Krišną ir Jo bendražygius, vis labiau jaučiant jų buvimą, Peteris matė vis pozityvesnius pokyčius. Šis tyrimas paskatino mane labiau įsigilinti į palankų ryšį tarp Krišnos įsisąmoninimo ir praktinio sugebėjimo su atsidavimu tarnauti Viešpačiui.“

Pasinėrus į materialius juslinius potyrius, susiformuoja įpročiai, trukdantys natūraliai elgtis ar racionaliai mąstyti. Prisiminkite *bhaktus*, kurie pirmą kartą išėina platinti knygų. Jie nežino, kaip kreiptis į žmones, kaip su jais bendrauti. Paprastai tai sukelia nerimą ir įtampą, trukdo susikaupti, todėl prieidami prie žmonių naujokai platintojai būna susikaustę ir nesugeba pakankamai greitai susigaudyti, kaip patraukti žmonių dėmesį ir juos sudominti. Žvelgiant į tokią situaciją iš Krišnos sąmonės pozicijų, galima patarti nepatyrusiam knygų platintojui atsižadėti savo veiklos rezultatų – tai padės jam mažiau jaudintis dėl

to, kas gali ar negali atsitikti jam ką nors užkalbinus (anot Aleksandro, reikia „nustoti tikėtis naudos ar pelno“). Toks nusiteikimas padės tapti Supersielos (Aukščiausios Sielos), esančios širdyje, instrumentu – Supersielos, kuri suteikia intelektą, atsižvelgdama į besistengiančio Jai pasitarnauti savybes, nusiteikimą ir nuoširdumą.

Kadangi bet kurios veiklos rezultatus nulemia daugybė faktorių, knyga gali būti ar nebūti išplatinta, bet ryšio su Viešpačiu Krišna suvokimas tikrai taps vis gilesnis, laisvesnis ir nenutrūkstantis. Kuo labiau *bhaktas*, atlikdamas šią tarnybą, bus pasitikintis savimi ir laisviau žiūrės į save bei kitus, tuo labiau jis (ar ji) sugebės patraukti ir sudominti žmones tuo, ką nori jiems perduoti, kadangi žmonės matys jo (ar jos) vidinį bei išorinį pasitenkinimą. Jei prie viso šito dar pridėsime nuoširdų norą tarnauti ir padėti kitiems, o taip pat gilų Šrilos Prabhupados raštų suvokimą bei vertinimą, turėsime puikų derinį, reikalingą sėkmingam ir stabiliam knygų platinimui bei Krišnos sąmonės ugdymui.

F. M. Aleksandro suformuota metodologija primena Krišnos sąmonę tuo, kad jis sąmoningai ar nesąmoningai stengėsi užmegzti ryšį su tyru intelektu, kylančiu iš Supersielos. Jo tikslas buvo suprasti, kas trukdo jam tinkamai funkcionuoti, atliekant įvairius veiksmus (pvz.: vienas tokių trukdžių – kaklo įtempimas). Jis sugebėjo išsiaiškinti, kokia laikysena atspindi bereikalingos įtampos atsikratymą.

Supersielos ir Aleksandro metodo mokytojo Peterio Grunevaldo malone susigražinau lankstumą bei tinkamą laikyseną visuose egzistencijos lygmenyse, kuriuos Aukščiausias Viešpats leidžia pasiekti Jam tarnaujant ir į Jį medituojant dvasinės tarnybos procese.



Gyvenimas, sergant įsisenėjusia liga

„Kadangi daugeliui iš mūsų teks susidurti su ligomis... svarbu žinoti
Prabhupados nurodymus šia tema ir jų laikytis“

Satsvarupa dasa Gosvami

Jau penkiolika metų kovoju su chroniškais migreniniais galvos skausmais Galima sakyti, be ligos nebeįsivaizduoju savo gyvenimo. Galvos skausmai tapo mano dalimi, kaip ir mano rankos ar akys, ar dvasinė tarnyba, kurią atlieku kasdien. Metai iš metų išmėginau įvairius sveikos gyvensenos režimus, o šiuo metu dirbu su alopatingu specialistu. Nors Vedų kultūroje pirmenybė teikiama ajurvedinei medicinai, Šrila Prabhupada nereikalavo, kad jo mokiniai gydytųsi tik pagal Ajurvedą. Būdamas pragmatišku, Prabhupada leido mokiniams pasirinkti jiems tinkamiausią ir prieinamiausią gydymo būdą. Prabhupados požiūrį į ligą sudarė dvi pagrindinės nuostatos: (1) liga – tai rimta problema, kurią reikia šalinti nedelsiant ir (2) reikia suvokti, kad galutinis gydymo rezultatas priklauso nuo Krišnos.

Daugelį metų stebiu, kaip *bhaktai* susiduria su ligomis: ir ūminėmis, ir lėtinėmis. Kuo *bhaktai* vyresni, tuo dažnesnės ligos. Anot vieno daktaro: „Jei gyvensite gana ilgai, ko gero teks sirgti lėtinėmis ligomis: vėžiu, plaučių ligomis, artritu, parkinsonizmu ir t. t. Taip sakau be jokios piktdžiugos. Tiesiog noriu priminti, kad kūnas, kaip ir visi kiti dalykai, neišvengiamai genda ir miršta: lėtinė liga yra

normalaus proceso dalis“ („Be Sick Well“, pagal Jeff Kane, MD).

Kadangi daugelis iš mūsų susidurs su ligomis, o chroniškos ligos pakeičia mūsų asmenybę bei savivertę, svarbu žinoti Šrilos Prabhupados nurodymus šia tema ir jų laikytis. Turėdamas omeny Prabhupados nurodymą *bhaktams* rūpintis savo sveikata, aš vis stengiuosi neprarasti vilties ir tikėjimo gydymo procesu. Net jei nėra galimybės visiškai atsikratyti savo fizinio negalavimo, stengiuosi jį kontroliuoti ir nors iš dalies apgydyti ligą. Nenumoju ranka ir į naujų sveikatą stiprinančių režimų taikymą, kiek tai įmanoma atsižvelgiant į chronišką susirgimą. Bet ką gi reiškia Prabhupados žodžiai, kad sirgdami turime jaustis priklausomi nuo Krišnos? Visu pirma, manau, tai susiję su svarbiausios negalavimo priežasties supratimu. Dievo neįsisąmoninusių žmogų sunki liga dažniausiai sukrečia, išmuša iš vėžių. Kai iki tol sveikata nesiskundusį materialistą užklumpa liga, jis gali pagalvoti: „Kodėl tai atsitiko būtent man?“ Bet atsidavęs Viešpačiui asmuo žino, kad kenčia materialiam pasaulyje, nes tokia yra materialaus kūno prigimtis. Atsidavusieji paprastai laiko šias kančias mažu simboliu *karminiu* atoveikiu, kurio priežastis – pračityje atlikti nuodė-

mingi veiksmai. Tai patvirtina garsusis posmas, prasidedantis žodžiais: *tate 'nukampam su samiksamano. Bhaktas* visada išlaiko pozityvius meilės ryšius su Krišna ir stengiasi įžvelgti apvalantį bet kokios patirties poveikį. Būti priklausomu nuo Krišnos taip pat reiškia, kad stengdamiesi išgydyti ligas kuriuo nors standartiniu gydymo metodu, neturime pernelyg prisirišti prie rezultato. Nereikia pamiršti, kad galiausiai viskas yra Apvaizdos valioje. Nenutraukime giedojimo ir klausymosi praktikos. Taip pat nepasinerkime į sveikatos puoselėjimą taip beatodairiškai, kad nebesuvoktume priklausomybės nuo Krišnos. Bet ką daryti, kai liga ar senatvė nebeleidžia *bhaktui* tarnauti Viešpačiui taip, kaip jis (ar ji) buvo įpratęs? Tada belieka prisitaikyti. Daugelis žmonių drąsiai pertvarko savo gyvenimus susidūrę su sekinančia liga ar suluošinti nelaimingo atsitikimo metu. Atletas tampa konsultantu, o lengvabūdiškas ir savanaudiškas asmuo – labdaros teikėju. Dvasinėje tarnyboje, jei negalime keliauti po visą pasaulį, tai galime pamokslauti vietos mastu, jei negalime asmeniškai susitikti su daugeliu *bhaktų* – galime bent jau rašyti jiems laiškus, o jei net ir tai neįmanoma – galime giedoti Harė Krišna. Mums pasisekė, kadangi visada, kol turime

sąmonę, galime kažkuriuo būdu pasitarnauti Krišnai. Ir nėra reikalo pulti į depresiją dėl išorinės veiklos sumažėjimo.

Neseniai vienas *bhaktas* parašė man apie savo chronišką ligą, ir aš galėjau duoti jam kelis patarimus iš savo asmeninės patirties: „*Džiaugiuosi sužinojęs, kad tavo sveikata šiek tiek pagerėjo. Galiu suprasti tavo padėtį, nes mane taip pat riboja silpna sveikata, galinti bet kuriuo momentu išvesti iš rikiuotės. Kaip bhaktai, mes norime būti aktyvūs, o taip pat reaguojame į socialinį aplinkinių spaudimą. Toks spaudimas sukelia mentalinį nerimą sergančiajam, kuris ir be to patiria stresą dėl jį kamuojančio negalavimo.*“

„*Neseniai suvokiau vieną dalyką: sirgdamas lėtine liga, privalau iš naujo nuspręsti, kas man yra normalu ir priimtina. Nėra ko galvoti apie senus gerus laikus, kai buvau gana aktyvus ir galėjau dirbti ilgas valandas – visa tai dabar nebetinka. Sergantis asmuo turi leisti savo senajam „aš“ numirti, o tada nors kuriam laikui pripažinti naująjį mažesnįjį „aš“. Jei įstengsime išgyventi dieną pagal naujuosius standartus, galėsime būti patenkinti savimi. Ir šiose ribose galėsime siekti kokybės. Nelengvas išbandymas – gerinti gyvenimo kokybę – suteikia šviežumo ir daug galimybių.*“

„*Skirtinga bhaktų reakcija – kai kurie mano, kad tu puolei į mają, kiti reiškia užuojautą – tik patvirtina tai, ko moko „Bhagavat-gita“: „šlovė ir nešlovė yra nepastovios, o žmonės – permainingi, tad negalime gyventi tam, kad patenkintume kitus.“ Kaip tu pats sakei: „Šie dalykai nėra labai svarbūs, nes gali akimirksniu pasikeisti.*“

Mano atveju, aš buvau priverstinai pašalintas iš aktyvios veiklos – tuo metu užimamų vadovo pareigų ISCKON'e – ir buvau priverstas sutelkti dėmesį į savo vidinį gyvenimą. Bet tai padėjo man atrasti kitą savo asmenybės pusę, ir aš labai džiaugiuosi šiuo atradimu.



Užsukite į indišką vegetarinį restoraną „Radharanė“ kuriame:

- Gaminame daugiau kaip dvi dešimtis patiekalų, kuriuose nėra mėsos, žuvies ir kiaušinių.
- Kepame šešių rūšių tortus, gaminame įvairius indiškus saldumynus.
- Maistui naudojame ekologišką soją, daržoves, vaisius, panyrą (šviežio pieno sūrį).
- Geresniam maisto įsisavinimui ir skoniui į kiekvieną patiekalą dedame ne mažiau kaip 4 rūšių prieskonius, kurie subalansuoja organizmo fizinę ir emocinę būklę.
- Patiekalai gaminami ant lydyto sviesto, kuris vertinamas ne tik dėl malonaus skonio, bet ir dėl to, kad prasiskverbia į visas organizmo ląsteles ir aprūpina jas reikalingomis medžiagomis.

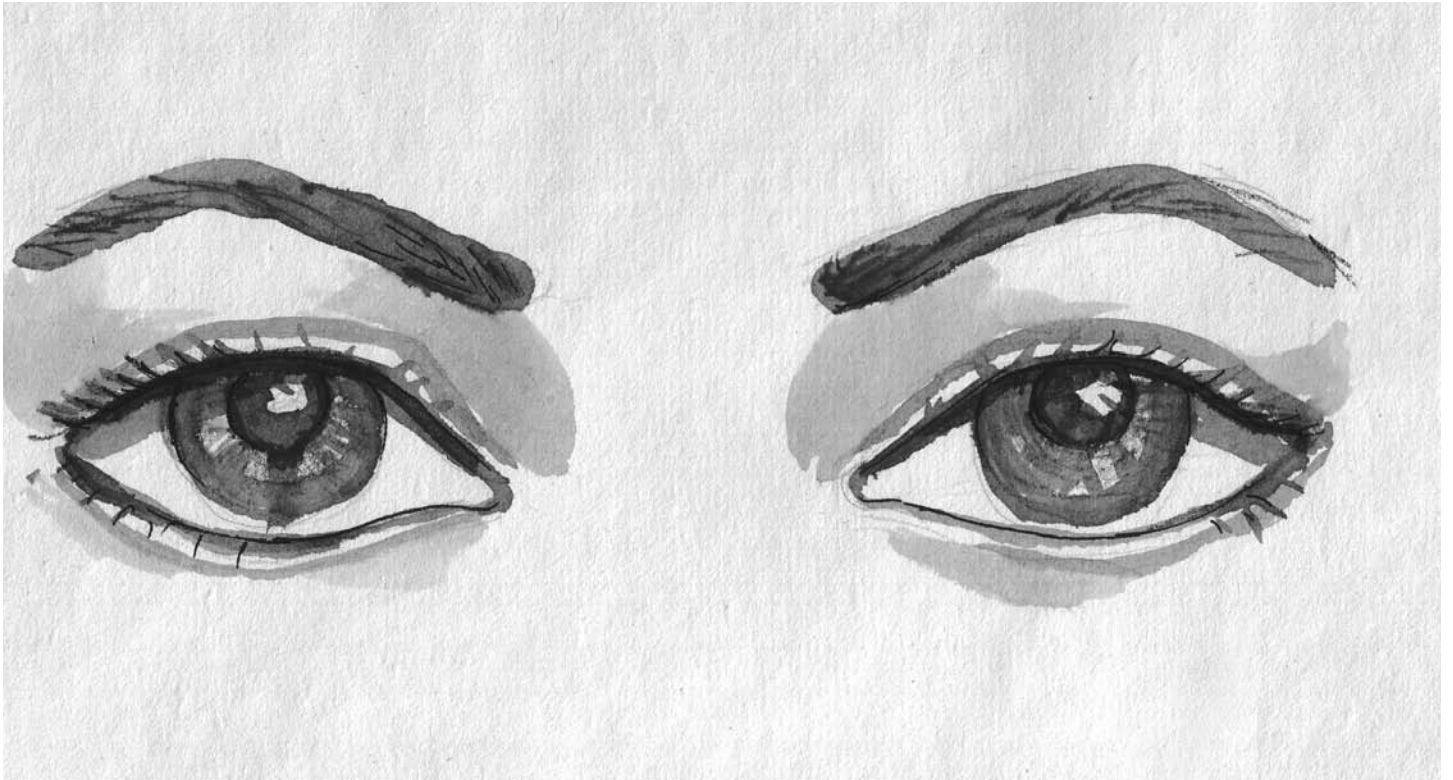
**Kviečiame apsilankyti ir paragauti
maisto, kuris padės išlikti jauniems ir
liekniems!**

Mus rasite: Paneriu g. 187, Kaune,
restoranas veikia kasdien nuo 11 iki 20 val.
Užsakymai ir informacija tel.: 8-37 36294



Išsaugokite akių šviesą

Prabhadananda Svami



Savaime suprantama, *bhaktas* turi rūpintis kūnu, kurį Viešpats Krišna jam suteikė dvasinei tarnystei atlikti. *Bhaktai* laikosi švaros ir kitų taisyklių, natūraliai puoselėjančių sveikatą, bet ką gi jie daro dėl savo akių? Dažniausiai nieko. Šiuolaikiniame kompiuterių amžiuje, ko gero, derėtų labiau jomis pasirūpinti. Daugybė *bhaktų* naudoja kompiuterius ir vargina akis. Materialiame kūne akys sunaudoja didžiausią smegenų resursų dalį. Regėjimas pareikalauja 40 proc. smegenų pajėgumo, jam skirti keturi iš dvylikos galvinių (kaukolės) nervų, o dar du atlieka pagalbines funkcijas. Palyginkime: virškinimą ir širdies veiklą reguliuoja tik vienas nervas. Akių įtempimas dirbant kompiuteriu sukelia KVS – Vizualinį Kompiuterininko Sindromą (CVS, *Computer Vision Syndrome*). Naujausi tyrimai rodo, kad 90 proc. darbuotojų, kasdien po tris valandas ar ilgiau dirbančių kompiuteriu, kenčia nuo įvairiausių akių negalavimų.

Ką daryti? Siūlome:

1. Pasirūpinti, kad darbo vieta būtų pakankamai apšviesta. Pernelyg didelis šviesos intensyvumo kontrastas tarp kompiuterio ekrano ir aplinkos didina akių įtampą.
2. Kompiuterio ekranas neturi būti akinančiai ryškus.
3. Stengdamiesi sutelkti dėmesį į darbą, kurį atliekate, stenkitės neįsisitebeilyti – tegu jūsų žvilgsnis būna švelnus, neįtemptas. Kartas nuo karto kelioms akimirkoms užsi-merkite ir leiskite akims pailsėti.
4. Sėdėkite taip, kad žiūrint į kompiuterio ekraną kaklas ir kūnas būtų atsipalaidavę. Atkreipkite dėmesį į kitus darbo vietos ergonomikos aspektus.
5. Dirbdami kompiuteriu nepamirškite daryti pertraukų. Įdėmiai stebint ekraną, akys mirkčioja žymiai rečiau, todėl jos džiūsta ir yra dirginamos.
6. Tinkama, sveika mityba ir mankšta padeda išsaugoti gerą akių būklę bei puikų regėjimą.

7. Jei įmanoma, būkite saulės šviesoje. Tai ir akių, ir viso kūno gyvybinės jėgos (*prana*) bei energijos šaltinis. Tačiau venkite žiūrėti tiesiai į ją.

8. Ajurveda rekomenduoja po valgio prisemti į burną vandens, palaikyti kurį laiką, o po to juo sudrėkinti akis. Akys yra *pita* (ugnies) organas. Prasiidėjus virškinimui, kūne didėja karštis, galintis pakenkti akims. Akių drėkinimas, ypač seilėmis, jas atvėsina.

9. Bent vieną valandą po valgio stenkitės neapkrauti akių intensyvia veikla.

10. Didžiausia pagalba akims – jų atpalaidavimas. Siūlome techniką, vadinamą „palmingu“ (angl. palm – delnas):

- Atsisėskite taip, kad kaklas ir nugara būtų tiesūs, o galva nejudėtų. Sušildykite delnus energingai patrindami juos vienas į kitą.
- Švelniai užmerkite akis ir priglauskite prie jų delnus (nespauskite).
- Kvėpuokite natūraliai, bet giliai. Kelioms minutėms atsipalaiduokite.
- Pajuskite, kaip jūsų akys nurimsta, atgauna jėgas ir pailsi.
- Leiskite akims pabūti visiškai pasyvioms.
- Atsimerkę kurį laiką ramiai žiūrėkite į tamsą.
- Galiausiai pirštų galais švelniai perbraukite per kaktą (žemyn), akių vokus, nosį, skruostus, lūpas ir smakrą.

11. Tokia mankšta padės sustiprinti akių raumenis. Siūlome nesudėtingą pratimą, vadinamą „laikrodžiu“:

- Įsivaizduokite, kad priešais save matote senoviško laikrodžio (su skaičiais ir rodyklėmis) ciferblatą. Jis toks didelis, kad uždengia visą sieną. Pirmiausia pasižiūrėkite į 12 valandą, po to – į 6 valandą. Dešimt kartų aukštyn ir žemyn.
- Pažiūrėkite į 3 valandą, po to į 9 valandą. Dešimt kartų ten ir atgal.
- Pažiūrėkite į 11 valandą, po to į 5 valandą. Dešimt kartų ten ir atgal.
- Pažiūrėkite į 1 valandą, po to į 7 valandą. Dešimt kartų ten ir atgal.

- Pažiūrėkite į 10 valandą, po to į 4 valandą. Dešimt kartų ten ir atgal.
- Pažiūrėkite į 2 valandą, po to į 8 valandą. Dešimt kartų ten ir atgal.
- Galiausiai sukite akimis ratus aplink laikrodį: dešimt kartu pagal laikrodžio rodyklę (po to leiskite akims pailsėti, atlikdami „palmingą“) ir dešimt kartų prieš laikrodžio rodyklę (pakartokite „palmingą“).
- Po kiekvieno pratimo kelioms sekundėms užsimerkite ir atpalaiduokite akis.

Tratak

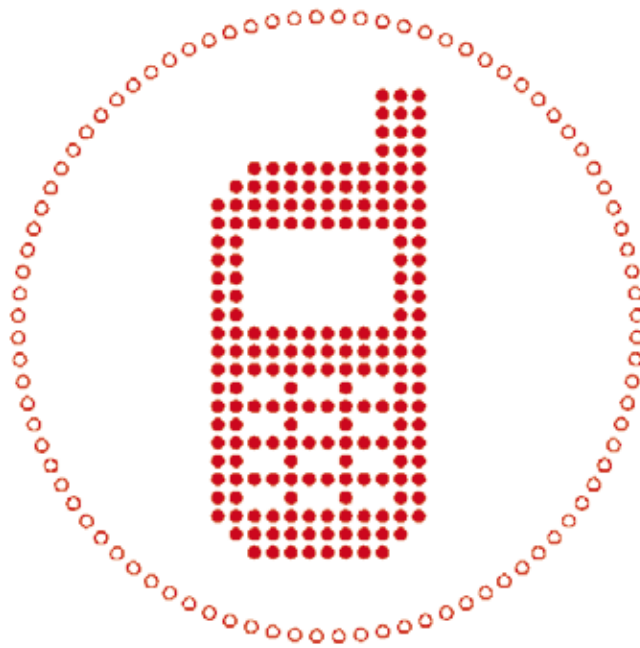
Įsivaizduokite Viešpaties pavidalą ir Jo pramogas – tai sustiprins vidinį regėjimą. Didžioji regėjimo dalis kyla ne iš smegenų, bet iš vidinės proto veiklos. Akys per sekundę užfiksuoja milijardus įspūdžių, tačiau protas atsirenka tik kelis iš jų.

1-3 minutes nemirksėdami įdėmiai žvelkite į gražų Viešpaties Krišnos atvaizdą. Jūsų akys pradės ašaroti – ašaros išvalys akis ir ašarų latakus. Dabar užsimerkite ir įsivaizduokite tą patį atvaizdą mintyse. Tai pagerins jūsų regėjimą, koncentraciją ir sustiprins meilę Viešpačiui Krišnai.

Daugiau apie akių mankštą galite sužinoti iš tokių knygų kaip *Bate's Method* ir Šivananda jogos knygų, aprašančių metodus, kurie padeda ne tik sustiprinti ir atpalaiduoti su regėjimu susijusius raumenis, bet ir pagerinti regėjimo aštrumą.

Išbandykite bent kelis iš čia pateiktų pasiūlymų ir pamatykite pasaulį naujoje šviesoje.





Mobilieji telefonai

*Sunday Mirror, J. K.
2004 m. sausio 4 d.*

Mokslininkai nustatė, kad po dvi minutes trunkančio pokalbio mobiliu telefonu natūrali vaiko smegenų elektrinė veikla gali sutrikti netgi vienai valandai. Tyrimai atskleidė šoki-ruojantį mobiliojo telefono poveikį vaiko smegenims. Jie taip pat įrodė, kad mobiliojo telefono sklaidžiamos radijo bangos įsiskverbia giliai į smegenis, o ne tik į aplink ausis esančią sritį.

Minėti tyrimai paskatino medicinos specialistus iškelti klausimą: ar vaikams iš viso leistina naudotis mobiliaisiais telefonais. Gydytojai baiminasi, kad sutrikdyta vaiko smegenų veikla gali sukelti psichikos ir elgesio proble-

mų ar pakenkti gebėjimui mokytis.

Siekiant nustatyti mobiliųjų telefonų radiacijos poveikį vaiko smegenims, pirmą kartą „bandomaisiais triušiais“ tapo žmonės: vienuolikmetis berniukas ir trylikametė mergaitė.

Skenografija parodė, kaip radiacija sklinda pro smegenų centrą link priešingoje kaukolės pusėje esančios ausies. Užfiksuota, kad smegenų elektros bangos buvo sutrikdytos ištisą valandą po pokalbio mobiliu telefonu. Anksčiau buvo manoma, kad smegenų elektros impulsų ir smegenyse vykstančių cheminių procesų trikdžiai išnyksta pokalbiui pasibaigus.



Dr. Gerald Hyland – vyriausybės patarėjas mobiliųjų technologijų klausimais – tvirtina, kad tyrimų rezultatai kelia didžiulį nerimą, ir priduria: „Jie verčia susimąstyti, ar vaikai, kurių smegenys dar vystosi, apkritai gali naudotis mobiliaisiais telefonais. Tyrimų rezultatai parodė, kad net labai trumpo pokalbio mobiliuoju telefonu poveikis vaiko smegenims išlieka ilgam. Smegenų elektrinių bangų alteracija (pokyčiai) gali tapti koncentracijos stokos, atminties susilpnėjimo, nesugebėjimo mokytis ir agresyvaus elgesio priežastimi.“

Minėtų tyrimų rezultatai atitinka neseniai atliktos apžvalgos išvadas: 87 proc. jaunimo nuo 11 iki 16 metų amžiaus turi nuosavus mobiliuosius telefonus, ir 40 proc. iš jų kasdien kalba šiais telefonais 15 minučių arba ilgiau. Neramina tai, kad 70 proc. apklaustųjų pareiškė nesiruošią keisti

naudojimosi telefonais įpročių, net jei tai jiems būtų rekomenduojama valstybiniu mastu.

Dr. Gerald Hyland teigia: „Ši informacija įrodė, kad jokia naudojimosi mobiliaisiais telefonais trukmė nėra saugi. Nežinome, kokią ilgalaikę žalą sukelia naudojimas šiomis technologijomis. Būdamas tėvas, labai gerai pagalvočiau prieš leisdamas savo vaikui pasinaudoti mobiliuoju telefonu, kad ir labai trumpą laiką. Patarčiau vengti šių telefonų.“

Tyrimams vadovavusi Dr. Michael Klieceisen sako: „Esame sunerimę, kad subtilus organizmo balansas – toks kaip atsparumas užkratams ir ligoms – gali būti pažeistas sutrikdžius cheminį balansą smegenyse.“

Sveikatos ministerijos atstovo nuomone, „mobiliųjų telefonų naudojimas tarp vaikų turi būti apribotas iki kuo trumpesnio laikotarpio.“

Vaizdo (video) žaidimai kenkia smegenims

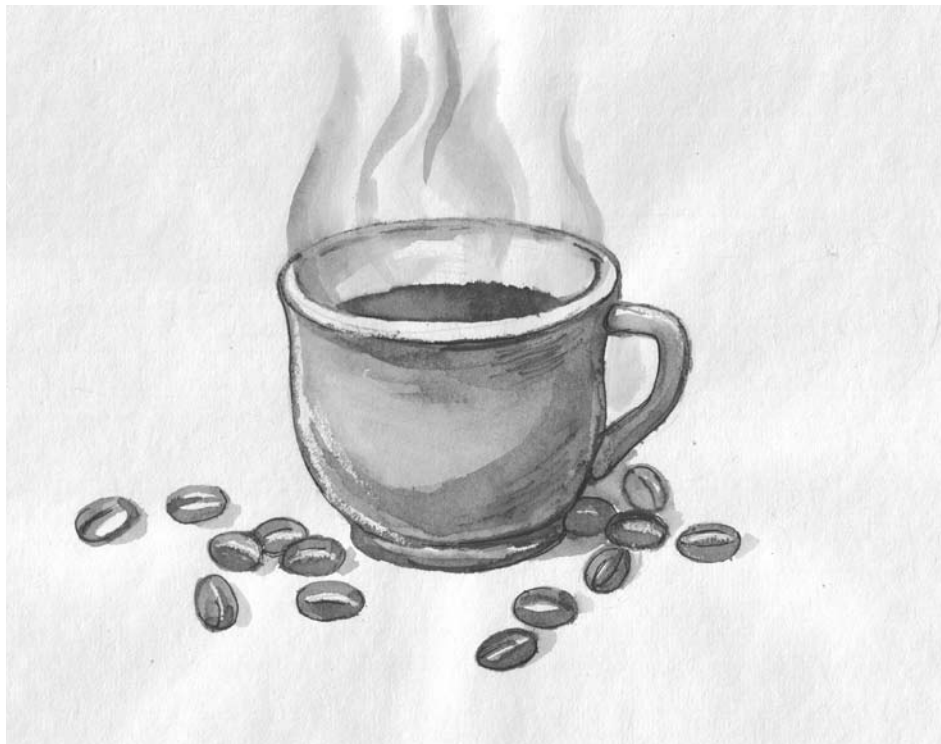
Japonijos žurnalas Mainichi Daily News pranešė, kad ilgai trunkantys vaizdo (video) žaidimai, Nihon'o universiteto profesoriaus nuomone, gali sukelti smegenų elektrinių bangų pokyčius. O „užkietėjusiems“ žaidėjams šie pokyčiai gali išlikti visam laikui. Tyrimai, kuriems vadovavo minėto universiteto Humanitarinių ir gamtos mokslų koledžo profesorius Akio Mori, parodė neigiamą sąsają tarp a) laiko, praleisto žaidžiant, trukmės ir b) priekinių smegenų (tiksliau prefrontalinės žievinės srities), nuo kurių priklauso emocijos ir kūrybingumas, veiklos. Tyrėjai įsitikino, kad „užkietėjusiam“ žaidėjui baigus žaisti priekinių smegenų veikla taip ir neatsistatė. Buvo ištirti du šimtai keturiadešimt asmenų nuo šešerių iki dvidešimt devynerių metų amžiaus. Išmatavęs jų smege-

nų bangas, Mori nustatė, kad, žaidžiant vaizdo žaidimus, beta bangų veikla (nurodanti smegenų aktyvumą kalbant ar dirbant) mažėja, bet paprastai, nustojus žaisti, atsistato. Tačiau „užkietėjusių“ žaidėjų (žaidžiančių 2-7 valandas) beta bangų veikla nuolat buvo netoli nulio net ir tada, kai jie neįžaidė. Tai įrodo, kad tokie žaidėjai beveik nepanaudoja prefrontalinės smegenų dalies. „Norėčiau, kad žmonės atkreiptų dėmesį į žaidimų kokybę ir laiką, kurį vaikai ir jaunuoliai praleidžia juos žaisdami tame gyvenimo tarpsnyje, kai vystosi jų jausmai, formuojasi požiūris į gyvenimą.“ Profesoriaus Mori nuomone, „dauguma vaizdo žaidimų kelia įtampą ir baimę, o tai gali paveikti autonominius nervus. Vaikystėje reikėtų žaisti ne vaizdo žaidimus, o lauke su draugais.“



K O F E I N A S – ar reikia susirūpinti?

Dr Chris Fenn



Kofeinas – energijos eikvotojas

Ar mėgstate retkarčiais po pietų pasigardžiuoti kava iš automato ir ledinukais? O gal darote tai reguliariau, prisidedami prie kasdien išgeriamų pustrėčio milijardo kavos puodelių? Kava pakelia jums nuotaiką, padeda išsiropšti iš lovos ir pradėti naują dieną. Stiprus aromatas ir skonis – malonūs ir gerai pažįstami. Kuo gi blogas jūsų įpratimas prie kavos? O ką manote apie energijos stoką, pernelyg intensyvų stresą, mineralų išsekimą, išsvargintas antinksčių liaukas, blogą virškinimą, nerimą ir nuotaikų kaitą? Jei susiduriate su šiais reiškiniais, pats laikas iš naujo apgalvoti savo įpročius ir suvokti, kad medžiaga, kuri, jūsų nuomone, stimuliuoja veiklą, iš tikrųjų eikvoja jūsų energiją! Juodoje kavoje nėra nei vienos kalorijos, taigi ji negali suteikti energijos – nors ir jaučiate tariamą energijos antplūdį. Kofeinas yra žinomas kaip psichikos

stimulatorius, tiesiogiai veikiantis smegenis. Jis pagreitina reakcijas ir gerina koncentraciją, sukeldamas budrumo bei energijos padidėjimo pojūtį. Kofeinas tai atlieka blokuodama kitą psichoaktyvų chemikalą – adenziną. Šis chemikalas, esantis visame kūne, yra svarbus energijos metabolizmo reguliuotojas. Jis taip pat prisideda prie eketrinių impulsų perdavimo nervais. Turbūt pagalvojote, kad adenzinas – tai tikras elektros laidininkas ir energijos tiekėjas, bet tai netiesa. Jei į kūną įšvirksite adenzino (ar kitos adenzino kiekį didinančios medžiagos), jo poveikis bus ramiantis. Adenzinas mažina kraujo spaudimą, širdies plakimo dažnį ir kūno temperatūrą, apsaugo nuo širdies smūgių, sulėtina virškinamojo trakto judesius ir subalansuoja bendrą kūno reakciją į stresą. Didelis šios medžiagos kiekis sukelia apatiją

ir mieguistumą. Taip yra todėl, kad adenzinas gali sulėtinti neuromediatorių – chemikalų, perduodančių impulsus iš vienos nervų ląstelės į kitą, – išsiskyrimą. Tam adenzino molekulė turi pirmiausia prisitvirtinti prie ląstelės paviršiuje esančios specifinės receptorinės srities. Kofeino molekulinė struktūra yra labai panaši į adenzino, todėl jis gali prisitvirtinti prie tos pačios receptorinės srities ir blokuoti adenzino poveikį. Be vėsinančio ir kontroliuojančio adenzino poveikio nervų ląstelės toliau „dega“... ir „dega“ greičiau. Kol kofeino molekulės būna prisitvirtinusios prie receptorinių sričių, mes tiesiogine prasme „spaudžiame visu greičiu“. Kofeinas ne tik blokuoja adenzino poveikį, bet ir skatina antinksčių liaukas gaminti du streso hormonus – adrenalina bei kortizolį. Tai lengvas spyris visai sistemai – ne toks jau blogas, jei tik retkarčiais pasigardžiuojame kapučino kava. Tačiau reguliariai geriant kavą, kofeinu stimuliuojamas organizmas nuolat yra „kovinėje parengtyje“. Įsivaizduokite, kad jūsų antinksčių liaukos yra jūsų sąskaita banke. Nuo genetinių faktorių ir gyvenamos priklauso, ar ilgai galėsite eikvoti savo energetinius rezervus, nepakenkdami bendrai sveikatos būklei. Jei esate kavos mėgėjas, nesukantis sau galvos dėl kofeino poveikio, turite dar kartą gerai pamąstyti. Jei galite užmigti po dvigubos „espresso“ porcijos, paklauskite savęs, kodėl jūsų antinksčių liaukos nustojo reaguoti, ir kaip tai atsiliepi bendrai antinksčių sveikatos būklei. Antinksčių liaukos – tai hormonų gamybos jėgainės, išskiriančios daugiau nei šimtą penkiasdešimt hormonų, tarp jų: testosteroną, estrogeną ir kortizolį. Būtina pagalvoti apie ilgalaikį padidėjusio kortizolio kiekio poveikį... kol apskritai dar galite galvoti. Didelis kortizolio kiekis neigiamai veikia už atmintį atsakingą smegenų sritį, silpnina imuninę sistemą ir mažina organizmo gebėjimą kovoti su infekcijomis. Ar dažnai netenkaite darbingumo dėl gerklės skausmo, slogos ar gripo? Kortizolis patenka į kiekvieną ląstelę. Kasdieninė įtampa – tiek dėl kofeino poveikio, tiek dėl normalaus streso – palaiko didelį kor-

tizolio kiekį, ir jūs tiesiogine prasme „verdate savo syvuose“. Iš tiesų, kofeinas mažina jūsų sugebėjimą įveikti stresą. Problema, kurią normaliomis aplinkybėmis išspręstumėte ramiai, pasitikėdami savo jėgomis, staiga ima atrodyti neįveikiama, – tai dar labiau didina stresą ir verčia tiesti ranką prie kavinuko. Taip nutinka šimtui keturiadešimt tūkstančių skrydžio baimės kamuojamų keleivių, kasdien atvykstančių į Londono Gatwick oro uostą. 1995-aisiais jiems nuraminti prireikė 1,4 milijono kavos puodelių (5,2 tonų kavos pupelių)!

Nuotaikos ir energijos svyravimai atspindi cukraus kiekio kraujyje nepastovumą. Kofeinas skatina glikogeno irimą, todėl kepenys į kraują „pila“ gliukozę. Tai priverčia kasą išskirti daugiau insulino. Rezultatas – staigus cukraus kiekio kraujyje sumažėjimas (hipoglikemija). Kavoje yra maždaug du šimtai aštuonios rūgšties, kurios stimuliuoja skrandžio rūgščių gamybą, bet gali sukelti nevirškinimą ir įvairiausių negalavimų, susijusių su padidėjusiu rūgštingumu. Kofeinas yra diuretikas, verčiantis dažniau šlapintis. Prostatos negalavimų kamuojami vyrai padėtų sau atsakydami kavos, kuri dirgina šlapimo takus ir šlapimo pūslę. Kofeinas pašalina gyvybiškai svarbius mineralus – ypač kalcį, kalį ir geležį – tiek iš vyrų, tiek iš moterų organizmų.

Formaliai kofeinas nėra laikomas narkotiku, bet, be abejo, daugybė žmonių yra nuo jo priklausomi ir, negavę savo įprastinės stimuliuojančios dozės, kenčia akivaizdžius abstinencijos simptomus. Jie jaučiasi išsekę, skundžiasi nuovargiu, galvos skausmais ir pablogėjusia bendra savijauta. Būtent tokius pojūčius patiria sveikstantieji po operacinio gydymo. Šiems ligoniams sakoma, kad tai yra šalutinis anestezijos medžiagų poveikis, bet naujai tyrimai įrodė, kad minėtus simptomus sukelia susilaikymas nuo kofeino. Paprastai pacientams prieš operaciją ir po jos rekomenduojama nevartoti gėrimų, kurių sudėtyje yra kofeino. Įpratus prie šios medžiagos, organizme pasireiškia įvairūs nepageidaujami reiškiniai. Tam tikra prasme žmogus nuolat būna pernelyg įaudrintas: įsitempęs, neramus, susierzinęs, nervingas ir kar-

tais pastebimai virpantis. Vadinamojo „kavos drebulio“ priežastis – kofeino sutrikdyta subtili nervų motorinė koordinacija. Šie simptomai pastūmėja žmogų prie pirmojo kasdieninio kavos puodelio. Naujausi tyrimai aiškiai įrodė, kad kofeino stoka nakties metu sukelia daugybę negatyvių pasekmių – nuovargį, galvos skausmus, prislėgtą nuotaiką, pyktį ir nusiminimą. Tačiau po pirmosios kofeino dozės šie pojūčiai gerokai susilpnėja. Dėl šios priežasties žmonės linkę manyti, kad kofeinas pagerina jų savijautą, tačiau jis tik užmaskuoja nesaikingo šios medžiagos vartojimo pasekmes ir pripratimą prie jos. Jei prie viso šito dar pridėsime bendrą organizmo stresą, bus aišku, kodėl „kofemanai“ ryte taip bjauriai jaučiasi. Abstinencijos simptomai rodo, kad iš organizmo pašalinama galingas toksinis chemikalas.

Abstinencijos simptomai nėra malonūs ir turi tendenciją tęstis nuo dvylikos iki septyniadešimt dviejų valandų – tai gali paliudyti mano atliktame tyrime dalyvavę „bandomieji triušiai“. Paprašiau jų dvi savaites atsisakyti kofeino ir papasakoti (atsakyti į anketos klausimus) apie savo savijautą prieš ir po „iššūkio kofeinui“. Anketose teko perskaityti daugybę tokių komentarų: „Tapau energingesnis“, „Nustojo skaudėti galvą“, „Dabar miegu daug geriau“ ir „Nebesu toks įsitempęs“. Netgi tie, kurie tik sumažino kofeino vartojimą, jautėsi kur kas geriau.

Populiaru pereiti prie mažai kofeino turinčios kavos. Tačiau tokioje kavoje vis tiek jo yra – maždaug 10 mg viename dideliame puodelyje. To pakanka, kad būtų galima sukelti šoką sveikoms antinksčių liaukoms. Dekofeinizuotoje kavoje taip pat yra visų kavos rūgščių, galinčių sukelti skrandžio negalavimus. Kadangi kofeino pašalinimo procesas yra gana grubus ir sunaikina daugelį aromatinių komponentų, mažai kofeino turinčiai kavai pagaminti naudojamos ypač aromatingos robustos pupelės. Įprastinė kava, gaminama iš arabikos pupelių, neturi tokio stipraus kaustinio poveikio. Kavos – įprastinės ir turinčios mažai kofeino – rūgštys gali sutrikdyti šarmų pusiausvyrą organizme. Šių rūgščių poveikiui sušvel-

ninti organizmas naudoja jame esantį kalcį, todėl išieikvojamos šio mineralo atsargos – osteoporozės rizika tarp kavos mėgėjų yra labai didelė. Tam tikrais atvejais, mažai kofeino turinti kava gali padaryti daugiau žalos nei įprastinė. Kofeinui iš kavos pupelių pašalinti naudojami du metodai: vienas jų gerokai palankesnis sveikatai nei kitas!

Technologinis procesas atliekamas, kol kavos pupelės dar yra neapdorotos – prieš skrudinimą ar fermentaciją. Pupelės „plaunamos“ vandeniu ar tirpikliu – metilo chloridu (sudarančiu dažų nuėmėjų pagrindą) arba etilo chloridu (plačiau žinomu kaip sauso valymo priemonė!). Šie tirpikliai gali palikti nedidelį kiekį nuosėdų, žalingesnių (jei esate jiems jautrus) nei kofeinas, kurį jie pašalina. Šalinant kofeiną antruoju metodu, naudojami garai ir anglies dvideginis. Šis metodas brangesnis, bet nepalieka jokių potencialiai kenksmingų nuosėdų. Norėdami sužinoti, kuris iš minėtų metodų buvo panaudotas, turite atidžiai skaityti etiketes. Jei jose neminima, kad buvo panaudotas vanduo, arba apskritai nenurodomas kofeino pašalinimo procesas, gali būti, kad geriate dažų nuėmėjo likučių nuovirą!

Ekstrahuotas grynasis kofeinas panaudojamas gaminant įvairius bealkoholinius gėrimus ir be recepto parduodamus vaistus nuo peršalimo ar galvos skausmo. Taigi, jei sumažinus kofeino vartojimą jus kamuoja abstinencinis galvos skausmas, venkite tablečių nuo galvos skausmo – tai alternatyvus kofeino šaltinis!

Norint pasijusti geriau, kartais pirmiausia tenka iškęsti savijautos pablogėjimą – ši taisyklė taip pat galioja, kai mėginate atsisakyti kofeino. Abstinencijos simptomai – nuotaikų kaita, energijos sumažėjimas ir galvos skausmai – pasireiškia drauge su nuovargiu, nes organizmas pradeda sveikti nuo kofeino sukeltos streso ir funkcionuoti savo natūraliu ritmu.

Galų gale, ištverę abstinencijos fazę, pasijusite daug geriau, nei jautėtės metai iš metų. Atsisakius kofeino, jūsų oda taps gražesnė, nuotaika – stabilesnė, pastebėsite, kad esate energingesni ir turite daugiau draugų.

Tipiškas kofeino kiekis įvairiuose maisto produktuose ir gėrimuose

Vidutinis kiekis nuo (mg) iki (mg):

Malta kava 180–11560;
tirpioji kava 120–6530;
arbata 60–4020;
kakava 20–42;
geriamasis šokoladas 15–42;
mažai kofeino turinti kava 4–42;
mažai kofeino turinti arbata 4–32;
„Cola“ (330 ml skardinė) – 40;
energinis gėrimas (330 ml skardinė) – 40;
juodasis šokoladas (100 g plytelė) 90–8070;
pieniškas šokoladas (100 g plytelė) 60–204;
skausmą malšinantys vaistai (2 tabletės) 130–6030.

Rekomenduojame gerti: gėrimus, kurių sudėtyje nėra kofeino, arba yra labai nedidelis jo kiekis; žolelių arbatą – ramunėlių, mėtų, citrininės verbėnos, pankolių, erškėtuogių; vaisinę arbatą – juodųjų serbentų („Blackcurrant bracer“), apelsinų („Orange dazzler“), obuolių („Apple magic“); pieną ir kakavą, geriamąjį šokoladą, „Horlicks“ ir pieno kokteilius; vaisių sultis – putojančiu mineraliniu vandeniu atskiestas šviežias apelsinų sultis (toks gėrimas ypač tinka per vasaros karščius), karštu vandeniu atskiestą obuolių koncentratą su keliais gvazdikėliais (šis gėrimas sušildo užėjus šalčiams); mažai kofeino turinčią arbatą ir kavą; kavą, kurioje yra mažesnis kofeino kiekis – jei jums labai patinka kavos skonis, bet vengiate kofeino, pamėginkite „Koffie Kan“. Įvairiuose mišiniuose, lyginant su įprastinėmis kavos rūšimis, yra maždaug perpus mažiau kofeino. „Koffie Kan“ pupelės yra ekologiškai auginamos labai aukštai virš jūros lygio, todėl jose kofeino kiekis natūraliai yra mažesnis.

Šis straipsnis pirmą kartą buvo publikuotas žurnale „Stress News“ 2002 m. (Vol. 14, Nr. 1).

Po bananą kasdien – ir daktarų neppureiks!

Bananuose esantis cukrus ir ląsteliena greitai ir ilgam suteikia energijos. Du bananai aprūpina energijos kiekiu, reikalingu devyniasdešimčiai įtemptos mankštos minučių. Lyginant su obuoliais, bananuose yra keturis kartus daugiau baltymų, du kartus daugiau angliavandenių, tris kartus daugiau fosforo ir penkis kartus daugiau vitamino A bei geležies. Bananuose yra daug kalio. Šie vaisiai padeda gydyti įvairias ligas.

Depresija: Neseniai atliktos depresija sergančių žmonių apklausos metu buvo nustatyta, kad daugelis jų pasijusdavo geriau suvalgę bananą. Bananuose yra triptofano – baltymo, kurį organizmas paverčia serotoninu. Šis hormonas turi atpalaiduojantį poveikį, gerina nuotaiką ir sukelia laimės pojūtį. Minėtos bananų savybės padeda kenčiantiems nuo sezoninių emocijų sutrikimų.

