

Línkíme geros —sveikatos—

*ISKCON Sveikatos ir gerovės ministerijos informacinis leidinys
Versta iš anglų kalbos pagal leidinį Nr.13/2007*



Ministro pranešimas

2008-ųjų kovą pirmoji ISKCON'o slaugos ligoninė atvėrė duris Vrindavanoje, Indijoje. Nors mirtis yra pats baisiausias įvykis materialistui, bhaktams tai – puiki galimybė sugrįžti į dvasinį pasaulį tam, kad amžinai ten gyventi drauge su Viešpačiu ir Jo palyda. Be abejonės tai, kad dabar bhaktams ir ISKCON'o nariams bus sudaryta galimybė palankiomis sąlygomis šven-toje Vrindavanos žemėje palikti materialius kū-nus, yra svarbus pasiekimas. Mes visi tikimės kuo daugiau panašių sumanymų ir ateityje.

Jūsų tarnas,
Prahlanananda Svamis
ISKCON Sveikatos ir gerovės ministras



Įspėjimai:

- Šiame žurnale atspausdinti straipsniai ne-būtinai atspindi redaktorių ar ISKCON Svei-katos ir gerovės ministerijos požiūrį.
- Šis žurnalas nėra skirtas gydymo, ligų diagno-zavimo, gydymų priemonių ar vaistų pa-skyrimo tikslams.
- Čia pateikiama informacija jokių būdu ne-gali pakeisti konsultacijos su tinkamą kvali-fikaciją turinčiu sveikatos priežiūros specia-listu.

Redaktoriai:

Jo Šviesybė Prahlanananda Svami
Rupa Sanatana Dasa
Kāncana-valli Devi Dasi

Žurnalą maketavo:

Yadurani Devi Dasi

Linkime geros sveikatos

ISKCON Sveikatos ir gerovės ministerijos informacinis leidinys
Versta iš anglų kalbos pagal leidinį Nr. 13/2007

- 1 Šrila Prabhupada apie sveikatą
- 2 Pančiakošos vaidmuo planuojant gydymą
—Nimai Nitai Dasa
- 9 Kaip išgyventi – traumos ir jų gydymas
—Kāncana-valli Devi Dasi
- 12 Gydymas vaistažolėmis
—Raga Manjari Devi Dasi ir Rama Prasad Dasa
- 15 Naujienos
- 17 Laiškai

Ministerijos pašto adresas:

ISKCON Radhadesh

Chateau de Petite Somme 56940 Septon (Durbuy)

BELGIUM

Visus laiškus prašome rašyti anglų kalba ir siųsti šiuo adresu.

Leidinyi reguliariai leidžiamas anglų kalba.

Per metus išeina po vieną leidinio numerį.

Leidinį anglų kalba galima užsisakyti šiuo adresu:

ISKCON Health and Welfare Ministry

c/o ISKCON Radhadesh

Chateau de Petite Somme 5

6940 Septon (Durbuy)

BELGIUM

Susidomėjusius kviečiame aplankyti ISKCON'os Sveika-tos ir gerovės ministerijos interneto svetainę iš kurios galite nemokamai skaitmeninėje formoje parsisiųsti visus išleistus žurnalo numerius anglų kalba:
www.iskcon.net.au/iskconhealth
Iliustracijų viršelyje ir 2, 9-11 puslapiuose autorinės teisės priklauso:

©Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.

Leidykla "Asveja",

Apkasių g.11-3, LT-08224, Vilnius,

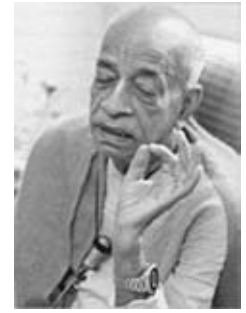
tel./faks. 8 5 276 5873, e.p. asveja@takas.lt

Spaudė UAB "AJS spaustuvė",

Girelės g.22, LT-56160, Kaišiadorys

ISBN 978-9955-738-33-6

Šrila Prabhupada apie sveikata



• **MUMS DUOTAS** toks nuostabus procesas, kai net iš šudrų galima tapti aukščiausio lygio brahmanais. Mūsų centrų prezidentai patys mato, kad visi nariai griežtai laikosi brahmaniškų taisyklių, tokių kaip keltis auštant, praustis bent du kartus kasdien, daug skaityti, dalyvauti arati ir panašiai. Į šį procesą įsijungti galima iš karto. Tai ir yra pagrindinis GBC darbas. Kartais tenka pastebėti, kad net ir jie nesiprausė rankų po valgio. Net ir atsigėrus reikia nusiplauti rankas. Tai vadinama suci – nepriekaištinga švara.

— *Šrila Prabhupada, laiškas Rupanugai Dasai, Tokijas, 1972 m. gegužės 3*

Hamsaduta: Ne, jis sakė: „Aš galėdavau gauti šaldytų daržovių iš pietinės Rusijos. Jie užšaldo daržoves ir tada paroduoda, bet jos labai brangios.“ Jis gaudavo šaldytų daržovių.

Prabhupada: Vistiek tai bjauru. Šaldytos reiškia bjaurios. Aš niekada nevalgau šaldytų. Anksčiau galvojau kad tai puiku, kad tokiu būdu galima turėti šviežių daržovių. Bet jos visai ne šviežios.

Hamsaduta: Ne.

Prabhupada: Kaip supuvę, geriau jautas daržoves, kaip daroma Indijoje, išdžiovintų. Tokios daržovės būna skanios. Derliaus metu – tarkime šiomet buvo gausus daržovių derlius – jos supjaustomos gabalėliais ir padedamos saulės atokaitoje, kad išdžiūtų. Vėliau, pasibaigus sezonui, džiovintos daržovės išmirkomos vandenyje, kad atgautų skonį ir tada iš jų gaminamas maistas.

Bhaktas: Bet skonis bus kitoks. Tik šviežių daržovių skonis labai geras.

Prabhupada: Šviežių daržovių turi būti visada, bet netgi džiovintos turi kažkokį skonį. O tos šaldytos būna visai be skonio.

— *Šrila Prabhupada, pokalbis, Vrindavana, 1976 m. lapkričio 3*

• **MŪŠIO METU** reikia pasinaudoti karo vežimu ir žirgais, kad nugalėti

priešą, o jį nugalėjus galima palikti vežimą ir kitus neberekalingus daktus. Lygiai taip, kol turime žmogaus kūną, reikia pilnai jį panaudoti siekiant aukščiausio tobulumo – grįžimo atgal namo, atgal pas Dievą.

— *Šrimad-Bhagavatam 7.15.45 komentaras*

• **JOGOS NEGALI PRAKTIKUOTI** ir tas, kuris dirbtinai susilaiko nuo valgio susigalvodamas savo badavimo būdą. Krišną įsisąmoninęs žmogus badauja taip, kaip nurodyta šventraščiuose. Jis nebaduoja daugiau negu nurodyta nei valgo daugiau negu reikia ir todėl yra tinkamas kandidatas mokytis jogos. Kas valgo per daug – miegodamas labai daug sapnuos ir todėl miegos ilgiau nei būtina. Nereikėtų miegoti ilgiau nei šešias valandas per parą. Miegantys daugiau nei šešias valandas iš dvidešimt keturių be jokios abejonės yra neišmanymo būsenoje. Būdamas tokioje būsenoje, žmogus tampa tingus ir ilgai miega. Toks žmogus negali praktikuoti jogos.

— *Bhagavad-gita 6.16 komentaras*

• **GERIAUSIA PRIEMONĖ**, ne tik Sjamai Dasi, bet ir kiekvienam, – pasikonsultuoti su kvalifikuotu gydytoju. Bet galiausiai reikia priklausyti nuo Krišnos malonės, reguliariai kartoti šventus vardus, melstis Krišnai, kad suteiktų galimybę Jam pasitarnauti o tada, jei to reikia, galime pasinaudoti ir rekomenduotu gydymo būdu.

— *Šrila Prabhupada, laiškas Kirtananandai Dasai, 1969 m. vasario 14*

• **JEIGU LAIKYSITĖS** šių gyvenimo principų – nevalgyti mėsos, nesisivai ginti, neturėti neleistinų lytinių santykių, – tada nesirgsite vėžiu. Tų, kurie griežtai laikosi šių principų, nekankina vėžys ir panašios ligos. Pavyzdžiui aš pats – atvykau į šią šalį prieš aštuonis metus. Kiek kartų aš lankiausi pas gydytojus? Tik tas širdies smūgis, bet tai kas kita, tai kita liga. Neskaičiuojant šio

karto, kiek kartų aš ten lankiausi? Man neteko apmokėti jokių sąskaitų gydytojams. Jeigu gyvename higieniškai, tvarkingai, nėra jokios galimybės susirgti vėžiu ar kokia nors kita liga. Liga kyla dėl to, kad pažeidžiame gamtos dėsnius. Viena iš vėžio ligos priežasčių yra kontracetinių priemonių naudojimas. Galite tai iširti. Iš vienos pusės jie išranda kontracetikus, cheminius preparatus, o iš kitos pusės tyrinėja vėžinius susirgimus. Taip pat jie sako, kad rūkymas sukelia vėžį. Tai kodėl gi ne metus rūkyti ir atsisakius neleistino sekso, kontracetikų?

— *Šrila Prabhupada, rytinis pasivaikščiojimas, Los Andželas, 1973 m. gegužės 4*

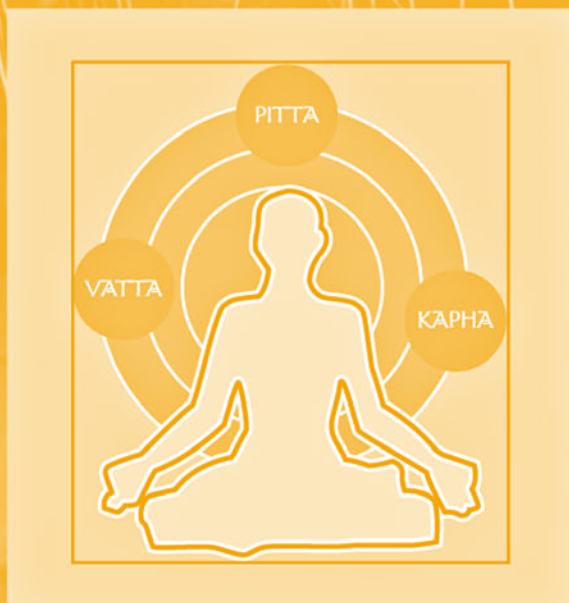
• **MAN LIŪDNA GIRDETI**, kad tavo sveikata šiuo metu sušlubavo. Geriausia būtų jei pailsėtum namie, kol pasijusi geriau. Kai J. jautėsi silpnai, patariau jai pailsėti, kol atgaus jėgas, o po to eiti į sankirtaną. Tau vertėtų pasielgti lygiai taip pat, – iš pradžių pailsėti, o vėliau tęsti savo veiklą.

— *Šrila Prabhupada, laiškas Madana Mohanai Dasai, Los Andželas, 1969 m. liepos 23*

• **NUSIUNČIAU** kelis piešinius Yamunai Devi sertifikuoti, tikiuosi tinkamai jais pasirūpins. Kiek žinau, Malati kamuoja reumatą, keliantis skausmą ir sąstingį. Labiausiai padėtų karštos vonios ir masažas kamparo aliejumi, o jeigu tai atrodys pernelyg skausminga, pabandykite Sloan'o tepalą. Geriausia būtų pasikonsultuoti su išmanančiu gydytoju. Ajurvedinių vaistų, kuriuos galėčiau rekomenduoti, ko gero Londone nebus galima įsigyti, bet jei žinote Ajurvedinę vaistinę, pasakykit ir aš patarsiu ką naudoti. Geriausia garsiai kartoti Harė Krišna.

— *Šrila Prabhupada, laiškas Syamasundarai Dasai, Sietlas, 1968 m. spalio 10*

KLINIKINĖ PRIEŽIŪRA AJURVEDOJE



PANČIAKOŠOS VAIDMUO PLANUOJANT GYDYMĄ

Nimai Nitai Dasa

Iš esmės yra trys skirtingi Ajurvedos pritaikymo būdai, atspindintys terapeutų ir pacientų psichologines nuostatas, kurios kyla priklausomai nuo polinkio ieškoti pusiausvyros (sattva), užsispyrimo (rajas) ar pasyvumo (tamas).

Pasyviai nusiteikę gydytojai ir pacientai dažnai neįvertina galingo tinkamos dietos, fizinių pratimų ir poilsio poveikio sveikatai, ir vietoj to, kad pasitelkti į pagalbą šias priemones, naudoja medikamentus, (kartais „natūralius“, kartais sintetinius) arba gydo pačią ligos būseną, bet ne priežastį. Toks tamas pobūdžio metodas dažniausiai apima tik žolelių-mineralų mišinius ir maitinimosi rekomendacijas.

Užsispyrę pacientai ir gydytojai dažnai naudoja grubias apvalomąsias procedūras, fizinius pratimus, invazines priemones ir kitus organizmui agresyvaus pobūdžio veiksmus. Užsispyrusius pacientus paprastai traukia įtemptos pratybos ir reikalaujantys daug pastangų metodai ir jie tiki, kad tik tokiais būdais pagerins savo sveikatą. Rajas tipo požiūrį turintis pacientas vykdys iš karto kelių gydytojų nurodymus arba užsiims įvairiomis, dažnai prieštarogomis, gydymo procedūromis ir tikėsiai taip išvengti ligų. Dažnai naudojamos stiprios šalinimo procedūros, galinčios išsekinti gyvybės jėgą.

Ieškantys pusiausvyros pacientai dažniausiai visada aktyviai palaiko ir bando išsaugoti savo sveikatą, o Ajurvedos žinovas jiems reikalingas kaip žinių šaltinis. Tokį sattva tipo požiūrį turintys žmonės mokysis iš Ajurvedą praktikuojančio gydytojo kaip išsaugoti sveikatą pasirenkant tinkamą gyvenimo būdą, laikantis disciplinos ar tiesiog prižiūrint save. Jie sutelks dėmesį į sveikatos

išsaugojimą, o ne į apsaugojimą nuo ligų ir jų gydymą. Toks požiūris vadinamas svasthya vrta, arba pozityviaja Ajurveda.

Pripratę prie Vakarų pasaulyje įprastos (alopatinės) medicinos arba homeopatijos pacientai ir gydytojai dažnai renkasi tamas, arba pasyvų gydymo būdą. Teikiantys pirmumą įvairioms „holistinėms“ sistemoms, kaip vakarietiškas gydymas natūraliomis priemonėmis, kinų medicina ir net kai kurios dabartinės Ajurvedos formos renkasi rajas, arba kategoriškus, užsispyrimo reikalaujančius gydymo būdus. Pacientai, kurie rūpinasi savimi ir yra įsitikinę, kad sveikata įgyjama per ilgą laiką įvairių pozityvių praktikų dėka, renkasi sattva, arba pusiausvyros atstatymo gydymo būdą.

Pusiausvyros ieškojimas

Šudha Ajurvedoje sveikata laikoma natūrali pusiausvyros būseną arba balansą. Ši pusiausvyra kyla iš mūsų dvasinės sielos ir išsiplečia į grubesnius egzistavimo lygmenis. Galima įsivaizduoti, kad žmogaus egzistavimas susideda iš daugelio vienas ant kito sudėtų kiautų, vis labiau nutolusių nuo sielos ir sudarytų iš vis tankesnės substancijos. Yra penketas tokių kiautų, vadinamų košomis. Subtilus kūnas, kuris išlieka po fizinės mirties ir keliauja į naujus fizinius kūnus, bet yra sunaikinamas cikliška besikartojančios mahapralayos metu, susideda iš trijų kiautų: vijnanamaya košos, manomaya košos ir pranomaya košos. Fizinis kūnas, kuris išnyksta po bet kurios gyvos būtybės mirties mūsų dabar patiriamame egzistavimo lygmenyje, susideda iš vieno kiauto – annamaya košos.



Šudha Ajurvedoje sveikata laikoma natūrali pusiausvyros būseną arba balansą. Ši pusiausvyra kyla iš mūsų dvasinės sielos ir išsiplečia į grubesnius egzistavimo lygmenis.

Jitvama, siela	Anandamaya koša, Palaikomas palaimos	Vigjanamaya koša, Palaikomas intelekto	Manomaya koša, Palaikomas proto	Pranamaya koša, Palaikomas gyvybės energijos	Annamaya koša, Palaikomas maisto
	Karana šarira, priešąstinis kūnas	Sukšma šarira Subtilusis kūnas			Sthula šarira, Fizinis kūnas
	← subtilesnė materija — grubesnė materija →				

Pagal karmos arba priešąčių ir pasekmių dėsnį siela apreiškia pirmąjį subtilų egzistencijos kiutą, palaikomą palaimos (anadamaya košą). Šis kiutas susidaro kaip pirmasis sielos pasireiškimas išorinėje Absoliuto energijoje. Priešingai nei teigia kai kurių impersonalizmo Vedantos mokyklų atstovai, tai nėra „palaimos lygmuo“, o greičiau lygmuo, kurį palaiko ar į kurį prasiskverbia palaima. Palaima yra viena iš sielos esminių savybių jos pirminiame būvyje.

Anandamaya koša yra pirmoji apraiška materialiam pasaulyje. Tai tas momentas, kai siela, turinti sač-čit-ananda (amžinybės-sąmoningumo-palaimos) prigimtį panyra į nežinojimą. Šiame sielos susijungime susiformuoja egoizmo principas. Tai svarbu pabrėžti, nes kitaip laikysime, kad šis lygmuo neužterštas materijos ir transcendentinis netikrojo ego ar ahamkaros atžvilgiu.

Šiame lygmenyje balanso galima siekti per sąmonės išgryninimą (čitta-šudhi). Šio sąmonės gryninimo esmė yra nukreipti sielą nuo išorinės link vidinės Absoliuto energijos. Kadangi siela priklauso ribinei energijai, egzistuojančiai tarp vidinės ir išorinės Absoliuto energijų ir negali išlaikyti nepriklausomybės nuo jų, neišvengiamai ją patrauks arba vidinė arba išorinė energijos.

Priešingai nei mano impersonalistai-filosofai, išorinė energija nėra besąlygiška ir vienoda tuštuma (šunya), o išreiškia Absoliuto individualumą visose savo nesuvokiamai atskirtose ir tuo pačių nesiskiriančiose dalyse. Absoliuto vidinėje energijoje siela egzistuoja amžinai ir patiria vienos iš penkių rūšių meilės santykius su Aukščiausiąja Būtybe, Šri Krišna, kuris Vedose aprašomas kaip sač-čit-ananda-vigraha, amžinoji egzistencijos, sąmonės ir palaimos forma.

Antrasis kiutas yra intelektas (vigjanamaya koša), kurio pusiausvyra pasireiškia kaip sugebėjimas teisingai skirti pozityvius ir negatyvius, trokštamus ir nepageidaujamus, gydančius ir nesveikus dalykus. Intelektas – tai gebėjimas priimti vertingus sprendimus remiantis įgyta išmintimi ir moralės principais.

Trečiasis kiutas – tai protas (manomaya koša). Pusiausvyra jame pasireiškia kaip gebėjimas suprasti, apdoroti ir įvertinti tikslią informaciją, gaunamą iš aplinkos. Protas atsako už reakciją į tam tikro pobūdžio jausmus ir sukelia potraukį maloniems jausmams ir antipatiją skausmui. Pats protas, kad ir koks rafinuotas ir sudėtingas jis būtų, paprasčiausiai išreiškia primityvius potraukius ar antipatiją. Tik valdomas intelekto, protas sugeba bešališkai, šaltakraujiškai apdirbti informaciją.

Ketvirtas kiutas – tai gyvybės jėga (pranamaya koša), kai ji pusiausvyroje, galime tinkamai reaguoti į aplinką ir prisitaikyti prie besikeičiančių laiko, vietos ir aplinkybių. Prana tai tas elementas, kuris sujungia skirtingus lygmenis tarpusavyje, išreiškia fizinį pavidalą ir daro jį pavaldų protui, intelektui ir ego. Antrasis, trečiasis ir ketvirtasis kiutai kartu paėmus vadinami subtiliuoju kūnu, arba sukama šarira. Subtiliojo kūno pusiausvyra pasiekama per sattva-šudhi, arba apsisvalymą nuo rajas ir tamas savybių ir balanso (sattva) palaikymą.

Paskutinis ir tankiausias kiaušas yra fizinis kūnas (anamaya koša). Pusiausvyra jame – tai biologinių procesų, audinių ir išskyrų balansas. Fizinis kūnas susideda iš penkių būsenų materijos elementų ir turi jų savybes, priklausomai nuo to, kokiomis proporcijomis tie elementai sudaro kūno audinius ir struktūras. Penktasis kiaušas vadinamas fiziniu kūnu ir pusiausvyra jame pasiekama per grubiųjų materialių elementų išgryninimą (bhuta-šudhi).

TRYS SVEIKATOS RAMSČIAI

Egzistuoja trys sveikatos ramsčiai, kylantys iš pačios sielos ir persmelkiantys bei apjungiantys tarpusavyje grubiųjų ir subtiliųjų kūnus. Nors kalbame apie juos kaip apie tris atskirus dalykus, iš tiesų jie yra tik trys tos pačios gyvybę palaikančios sąmonės jėgos apraiškos. Ši sąmonės jėga tiesiog naudoja tuos ramsčius, kad kurti, palaikyti ir sunaikinti viską, kas reikalinga kūniškos egzistencijos metu.

Pirmoji sielos sąmonės apraiška yra prana, gyvybės jėga. Prana yra gyvybės priežastis, jos dėka kiekviename lygmenyje vyksta pokyčiai. Ego lygmenyje prana pasireiškia kaip dieviškas garsas širdies gelmėse. Intelektu lygmenyje prana reiškiasi kaip sisteminantis elementas, sujungiantis ir palaikantis tvarką. Proto lygmenyje ji perduoda pažinimo ir veiksmo jutimų organų impulsus iš aplinkos į protą taip suteikdama galimybę protui reaguoti į aplinką. Energijos lygmenyje prana sukuria centrinį ir išorinius energijos judėjimo srautus kurie palaiko sąryšį tarp proto ir fizinio kūno. Fizinio kūno lygmenyje prana reguliuoja širdies ir plaučių darbą ir valdo jutimų perdavimą ir visų materialių dalelių judėjimą organizme.

Kai pranos tekėjimas neblokuojamas, jaučiamės pilni jėgų ir budrūs, būname gyvybingi ir trykštame entuziazmu, turime puikų apetitą, vyksta teisingas šalinimas, normaliai formuojasi audiniai ir gerai miegame.

Antroji sielos sąmonės apraiška yra agni, įsisavinimo galia. Ego lygmenyje agni – tai asketizmo principas, arba tarnystė Dievui. Intelektu lygmenyje agni yra gebėjimas pažinti, priimti ir suprasti tiesą, perduodama garsinėmis vibracijomis. Proto lygyje – tai sugebėjimas suprasti potyrius ir susisteminti juos, kad galėtume racionaliai reaguoti į įvykius. Energetiniame lygmenyje agni tai šiluma, palaikanti mūsų vidinę pusiausvyrą. Na o fiziniame lygmenyje agni pasireiškia kaip sugebėjimas virškinti ir pasisavinti iš aplinkos maistingąsias medžiagas ir jas paversti kūnu.

Kai agni tinkamai sureguliuota, intelektas ramus, suvokimas aštrus, emocijos kontroliuojamos, virškinimas geras, tinkama kūno temperatūra ir troškulio pojūtis, oda tampa žvilganti ir minkšta.

Trečioji sielos sąmonės apraiška yra odžas, palaikanti energija. Ego lygmenyje odžas – tai ryžtas visą gyvenimą užsiimti dvasine disciplina (sadhana). Intelektu lygmenyje tai – gebėjimo teisingai vertinti išlaikymas, prisirišimas prie mokytojų, šventųjų ir šventraščių pamokymų. Proto lygyje tai – susilaikymas nuo perdėtų pomėgių ar priešiško, suteikiantis pusiausvyrą. Energijos lygmenyje odžas suteikia ištvermę reikalingą ilgaamžiškumui ir tam, kad efektyviai apsaugoti nuo aplinkos ir kitų gyvų būtybių. Fiziniame lygmenyje odžas duoda sąryšį, sutepimą ir stabilumą kiekvienam kūno audiniui, organui ir struktūrai.

Kai odžas yra pakankamas, jaučiame pasitenkinimą, drąsą ir kilnumą. Kūnas būna teisingai išvystytas ir stiprus, oda glotni ir pakankamai drėgna.

Egzistuoja trys sveikatos ramsčiai, kylantys iš pačios sielos ir persmelkiantys bei apjungiantys tarpusavyje grubiųjų ir subtiliųjų kūnus. Nors kalbame apie juos kaip apie tris atskirus dalykus, iš tiesų jie yra tik trys tos pačios gyvybę palaikančios sąmonės jėgos apraiškos



Praktikuojantys Ajurvedą gydytojai remia gerinančias visuomenės sveikatą idėjas ir priemones, taip sudarydami palankią aplinką kiekvieno individualiai sveikatai. Kai kalba eina apie individo sveikatą, gydytojai sistemingai naudoja higienos priemones mentaliteto lygmenyje tam, kad sustiprinti pusiausvyrą ir sumažinti užsispyrimą ir pasyvumą.

	Ego	Intelektas	Protas	Energija	Kūnas
Prana	Pagarba	Nurodymas	Priimti ir perduoti impulsus	Sudaryti energijos kanalus	Funkcionavimas ir judėjimas
Agni	Teiravimasis	Tiesa	Suvokti ir susisteminti patirtį	Vidinė šiluma	Apdirbimas ir pasisavinimas
Odžas	Tarnystė	Teigiamas elgesys	Prisiminimų išsaugojimas ar atgaminimas	Pasipriešinimas ir ištvermė	Išsaugojimas ir atnaujinimas

NUO TEORIJOS PRIE PRAKTIKOS

Praktikuojantys Ajurvedą gydytojai remia gerinančias visuomenės sveikatą idėjas ir priemones, taip sudarydami palankią aplinką kiekvieno individualiai sveikatai. Kai kalba eina apie individo sveikatą, gydytojai sistemingai naudoja higienos priemones mentaliteto lygmenyje tam, kad sustiprinti pusiausvyrą ir sumažinti užsispyrimą ir pasyvumą. Galiausiai jie nurodo laikytis individualių taisyklių dienai, nakčiai, metų laikams, taip pat socialinių ir tobulinančių disciplinų. Tik tuo atveju kai liga jau pasireiškusi, imamas terapijos.

Pasyvi Ajurveda skirta kūnui grubiam fiziiniame lygmenyje ir jo energetinėms reakcijoms valdyti. Kategoriška Ajurveda skirta vidiniams fizinio lygmens aspektams ir pagrindinėms energetinio lygmens fiziologinėms funkcijoms bei kai kuriems mentalinio lygmens aspektams kontroliuoti. Šiuos kūno lygmenis paveikti vaistažolėmis ir mineralais, šalinimo terapija, dietos laikymusi pakanka, kad palaikyti fizinę ir emocinę sveikatą naudojant pasyvią ir kategorišką Ajurvedą.

Tačiau subalansuota – Šudha Ajurveda remiasi supratimu, kad patys subtiliausi egzistencijos lygmenys visada yra priešakyje ir valdo žemesnio lygmens materiją. Todėl vien mentalinio, energetinio ir fizinio lygmens gydymas, nekreipiant dėmesio į subtilesnius intelekto ir sielos lygmenis, bus neefektyvus ir neveiksmingas. Geriausi atveju galima pasiekti dalinį ar laikiną pasveikimą, kai visada lieka galimybė, kad tos pačios priežastys, kurios sukėlė ligą ir toliau kels disbalansą. Blogiausiu atveju, gydymas duos slopinantį poveikį ir organizme pasireišk dar gilesnio lygmens disbalansas.

Ir tai ne ezoterika ar tik filosofinė koncepcija, o praktikoje suvokiamas dalykas. Kaip pavyzdžiui, prieš pastatant bokštą, turi būti noras jį pastatyti. Iš noro kyla ryžtas tai įgyvendinti, o prieš pradėdant statybą laukia dar tiek daug projektavimo darbų. Tačiau galutinis rezultatas – įspūdingo dydžio bokštas, tėra tik subtilaus pradinio noro išraiška, įgavusi labiau apčiuopiamą pavidalą.

Ajurvedoje, kaip ir visoje Vedų kultūroje yra šis esminis tiesos suvokimas, kuris išreikštas per penkių materijos elementų savybių ir penkių jų būsenų koncepciją, kuri yra materialios reiškinių pagrindas. Penkios materialių elementų savybės, nuo subtiliausių iki grubiausių yra: garsas, lytėjimas, regėjimas, skonis ir kvapas. Penkios materijos būsenos tai: eterio būseną, kylanti iš garso; nepastovumo būseną, kylanti iš lytėjimo; spinduliavimo būseną, kylanti iš regėjimo; skystoji būseną, kylanti iš skonio; kietoji būseną, kylanti iš kvapo. Kiekviena šių materijos elementų būsenų yra tirštesnė nei prieš ją esanti, ir turi visas prieš ją esančios būsenos savybes.

Egzistencijos lygmuo	Elementų savybės	Elementų būsenos
Ego	Garsas	Eterio
Intelektas	Lytėjimas	Oro
Proto	Regėjimas	Spinduliavimo
Energetinis	Skonis	Skystoji
Fizinis	Kvapas	Kietoji

Naudinga žinoti sąryšį tarp egzistavimo lygmenų (košų), elementų savybių (mahagunų) ir elementų būsenų (mahabhutų). Ego taip pat susijęs su garsu ir eterio būseną; intelektas susijęs su lytėjimu ir oro būseną; protas – su regėjimu ir spinduliavimo būseną; energija – su skoniu ir skystąja būseną; galiausiai fizinis kūnas – su kvapu ir kietąja būseną. Nors intuityviai atrodytų kad kai kurios sąsajos aiškesnės, visos jos yra giluminės ir dažnai atspindimos mūsų kasdieniniuose pokalbiuose. Pavyzdžiui, kalbame apie tai, kad girdime nuostabią muziką, kai įsimylime, kad intelektu suvokiame idėjas, matome proto pagalbą, jaučiame nusekusių energiją, kad galima užuosti kažką, kas akivaizdu.

BALANSO ATRADIMAS PENKIUOSE EGZISTAVIMO LYGMENYSE

Pilnai pasinaudojant šiomis sąsajomis, Šudha Ajurvedoje pradedama nuo garso vibracijų poveikio, kylančio iš aukščiausio, vidinio egzistencijos lygmens. Kai ego lygmenyje pasiekiamas balansas (čita-šudhi pagalba), tai pasireiškia kaip natūralus džiaugsmas, kylantis iš vidinės sielos prigimties, priklausančios ir susietos su absoliutu per pasišventimą, meditaciją ir meilę. Iš šio lygmens kyla garso virpesiai, kurie suderina intelekto, proto, energijos ir fizinio kūno lygmenis.

Per Satva-šudhi balansas pasiekiamas intelekto lygmenyje kaip išmintis, leidžianti teisingai veikti pagal laiką, vietą ir aplinkybes. Tik šiame lygmenyje galima nuspręsti kaip elgtis, kad siekti ne laikinų malonumų ar laikinos naudos, o aukštesnio gėrio. Įsikišimas šiame lygmenyje – tai paklusimas kvalifikuoto mokytojo nurodymams, šventraščių tekstų klausymasis ir kartojimas, pagrindinių dvasinių principų laikymasis.

Proto lygmenyje balansas pasireiškia kaip išsivadavimas nuo penkių proto negalavimų: nežinojimo, klaidingo tapatinimosi, prisirišimo, bjaurėjimosi ir kabinimosi į laikiną materialų kūną. Šie penki negalavimai daro mūsų elgesį sustabarėjusiu ir sumažina galimybes prisitaikyti, kai aplinkybės gyvenime pasikeičia. Atsikračius šių negalavimų galima staigiai ir tinkamai reaguoti į kitų gyvų būtybių ir aplinkos metamų iššūkius. Ajurvedinės priemonės proto lygmens balansui pasiekti apima bendravimą su panašiai mąstančiais dvasine praktika užsiimančiais žmonėmis, asketiškumą, teisingą juslių objektų panaudojimą.

Energijos lygmenyje balansas – tai trijų sveikatos ramsčių būseną, jis leidžia apsaugoti gyvybės jėgą, reguliuoja apykaitą, didina ištvėrmę. Ajurvedinės priemonės šiame lygmenyje yra energetinės terapijos, fiziniai ir kvėpavimo pratimai, geras poilsis.

Tačiau subalansuota – Šudha Ajurveda remiasi supratimu, kad patys subtiliausi egzistencijos lygmenys visada yra priešakyje ir valdo žemesnio lygmens materiją. Todėl vien mentalinio, energetinio ir fizinio lygmens gydymas, nekreipiant dėmesio į subtilius intelekto ir sielos lygmenis, bus neefektyvus ir neveiksmingas.



Kai ego lygmenyje pasiekiamas balansas (čita-šudhi pagalba), tai pasireiškia kaip natūralus džiaugsmas, kylantis iš vidinės sielos prigimties, priklausančios ir susietos su absoliutu per pasišventimą, meditaciją ir meilę.

Lygmuo	Galima terapija
Ego	Garso vibracijos Meditacija Pasišventimas
Intelektas	Pamokymų vykdymas Šventraščių klausymasis ir kartojimas Tam tikrų taisyklių laikymasis
Proto	Bendravimas su tinkamais asmenimis Asketiškumas Teisingas jausmų objektų panaudojimas
Energetinis	Energetinės terapijos Fiziniai pratimai Visapusiškas poilsis
Fizinis	Organizmo valymas Organizmo būklės normalizavimas Individuali dieta Organizmo atnaujinimas (regeneracija)

Naudojant bhuta-šudhi fizinio kūno lygmenyje, balansas pasireiškia kaip pusiausvyra tarp principinių biologinių dalių (vata/oro, pita/tulžies, prana/gleivių), kūno audinių, trijų malų arba išskyrų (šlapimo, išmatų ir prakaito). Šis balansas leidžia praryti, perdirbti, pasisavinti ir pašalinti maitinamąsias medžiagas ir kitus elementus iš išorinės aplinkos. Šiame lygmenyje Ajurvedinis įsikišimas – tai organizmo valymas, normalizavimas, individualios dietos nustatymas, regeneracija.

Kadangi natūrali būseną remiasi trimis sveikatos ramsčiais – gyvybės jėga (prana), apykaitos jėga (agni) ir ištverme (odžas), taikantys Šudha Ajurvedos principus gydytojai stengiasi apsaugoti prana, reguliuoti agni ir auginti odžasą, tiek sergantiems, tiek sveikiems pacientams. Šie trys esminiai tikslai visada turimi omenyje planuojant gydymą ir klinikinius įsikišimus.

Kaviradžas Nimai Nitai Dasa, baigęs medicinos studijas vakaruose, turintis medicinos mokslo daktaro laipsnį, gydytojo-terapeuto specializaciją neseniai pasitraukė iš užimamų pareigų Tuft medicinos universiteto Šeimos medicinos ir visuomenės sveikatos fakultete bei Bostono universiteto Visuomenės sveikatos fakultete. Šiuo metu jis vadovauja „Dharma akademijai“ New Gundica (ISKCON atstovybėje Bostone – pirmojoje Tirthoje vakaruose) eidamas šventyklos prezidento pareigas. Su juo galite susisiekti elektroniniu paštu: nitridas@iskconboston.org, jei jus domina tradicinis Šudha Ajurvedos išsilavinimas. Tačiau jis neatsakinėja į klausimus ir neduoda patarimų apie gydymą elektroniniu paštu, nes gydyti ar diagnozuoti ligas per atstumą nėra nei patikima nei atsakinga iš gydytojo pusės.



Kaip IŠGYVENTI

Traumos ir jų gydymas

Kancana-valli Devi Dasi

Puranų šventraščių tekstuose dabartiniai laikai vadinami „geležiniu Kali amžiumi“. Tuo metu žmonės turi kęsti daugelį skausmingų išgyvenimų ir praeiti provokuojančius išbandymus.² Kiekvienas šių dienų žmogus, dažnai skaitantis laikraščius galėtų be vargo išvardinti bent keletą tokių sunkumų pavyzdžių – nuo karo Irake iki uraganų JAV. Visa laimė, kad tos pačios Puranos pateikia ir šių problemų sprendimą – siūlydamos dvasinį tobulėjimą ir išsivadavimą kaip būdą galutinai išsivaduoti nuo kančių, tame tarpe ir neišvengiamų gimimo ir mirties sukeltamų „nemalonumų“.

Tačiau tai užima daug laiko ir reikalauja daug pastangų, kai tuo tarpu net per trumpą laiką žmonės kartais taip

sujaudina jų patyrimas, kad jie gali tapti fiziškai, emociškai ar net protiškai neįgaliais. Nors dvasinės praktikos ir padeda ilgainiui išgydyti šias negalias, kenčiantiesiems reikalinga ir profesionalaus gydytojo-terapeuto pagalba, kad jie galėtų tiesiog gyventi pilnavertį gyvenimą. Tai ypatingai svarbu traumų atvejais.

Nors traumų pasekmės gali būti ilgai juntamos ir suteikti daug skausmo, yra būdų kaip sumažinti šiuos simptomus ir pagreitinti atsigavimą. Taigi, kyla klausimas: „Koks tinkamiausias būdas, patyrus traumą, pakeisti gyvenimą taip, kad ilgainiui pasveiktume ir atsigautume?“ Šiame straipsnyje tikiuosi duoti atsakymus į kai kuriuos svarbius šios plačios temos klausimus.

² žiūrėti pavyzdžiui *Śrimad- Bragavatam* (*Bhagavata Purana*) 1.1.10.

TRAUMA

Pastaruoju metu gana daug diskutuojama apie traumavimo reiškinį, apie tai, kad mūsų nelaimei, beveik neįmanoma išvengti vienokios ar kitokios skaudžios patirties. Yra įvairių traumų, tai – smurto, avarijų, užpuolimų, gamtos stichijų, chirurginių operacijų, kankinimų, karo padariniai. Su traumų padariniais dažnai būna sunku susitvarkyti net ir patyrusiems gydytojams.

Bandant išstobulinti traumų gydymo metodiką, buvo pastebėta, kad gyvūnai, būdami laukinėje gamtoje, niekada nesijaučia traumuoti. To nebūna, nors jie pastoviai susiduria su grėsme gyvybei. Manoma, kad gyvūnams lengviau leisti savo kūnams atpalaiduoti energiją (dar vadinamą „kaukis, bėk arba sustink“) kuri susidaro patyrus traumą.

Laimei, buvo pastebėta, kad tarp traumos ir traumos patyrimo pojūčių yra didelis skirtumas. Taip yra todėl, kad mūsų kūnai, lygiai taip pat kaip ir gyvūnų, taip pat išskiria traumas metu patiriamą streso energiją. Tik mūsų problema yra ta, kad tampame traumuoti, kai tokios streso energijos susikaupia per daug ir natūralu, kad mūsų kūno sistema nebesugeba su tuo susitvarkyti. To pasakoje netgi po daugelio metų galime vis dar kentėti nuo traumos padarinių, nes jos sukurta energija kažkoku būdu išliko fizinėje ir energetinėje mūsų kūno sistemoje.

Svarbu žinoti, kad traumas padariniai (pvz. šokas, atsiribojimas, depresija) nėra patologiški, t.y. patys savaime nėra liga. Tai normali reakcija patyrus traumą.

PATIRTIES LYGMENYS

Kad efektyviai kovoti su traumų padariniais, reikia žinoti kokiuose lygmenyse jie veikia.

Fiziologinis poveikis

Kaukis, bėk arba sustink – tai automatiškai kylanti reakcija pavojaus metu. Jos kyla iš mūsų autonominės (motorinės) nervų sistemos. Jeigu įsijungia jungikliai „kaukis“ arba „bėk“, tai mes visada pyksime arba bėgsim nuo ko nors. Jeigu šie jungikliai išsijungia, mums belieka visam laikui sustingti. Atsiribojimas ir šokas yra mūsų nervų sistemos apsaugos priemonės, neleidžiančios jai „perdegti“. Šios reakcijos – tai požymis, kad esame smarkiai traumuoti. Smegenų kamienas yra už motorinės nervų sistemos darbą atsakinga smegenų dalis. Jis supranta jausmų, arba potyrių kalbą, jam suprantami tokie jausmai kaip „šalta“, „karšta“, „atpalaiduota“, „įtempta“, „peršti“, „diligčioja“ ir panašiai.

Jei užstrigsime sąstingio būsenoje, tai padarys mus dar labiau pažeidžiamais, nes jeigu esant pavojaus grėsmei, mūsų sistema reaguoja sustingdama, tuo apribojama kova arba pabėgimas. Praktikoje tai reiškia, kad jei mes esame traumuoti (ypač jei tai pasireiškia kaip atsiribojimas nuo ko nors), mums reikės iš naujo pajausti ryšį su savo kūnu. Tai padės atgauti ryši su savo esybe ir su aplinkiniu pasauliu. Atsiribojimas nuo fizinio kūno gali išsivystyti net į neurologines ligas, kurios pasireiškia, kai smegenys atsiriboją nuo atskirų kūno dalių, kurios tampa nutirpusiomis arba paralyžiuotomis.

Fiziniai traumas požymiai yra šie: greitas širdies plakimas, sunkus kvėpavimas, aukštas kraujospūdis, suspaustas skrandis, surakinta gerklė, šalta oda ir gausybė bėgančių minčių. Traumavimas turi stiprų ir visuotinį poveikį, tai pasireiškia kaip panikos priepuoliai, žalingi įpročiai, polinkis nusižudyti, depresija, chroniškas skausmas, chroniškas nuovargis, problemos koncentruojant dėmesį, hiperaktyvumo sutrikimai, taip pat įvairios fobijos.

Emocinis poveikis

- **Traumoms metu yra patiriamos šios keturios emocijos:**
- **Siaubas** – kylantis iš jausmo, kad mus sužeis ar sunaikins tai, kas mus puola.
- **Įniršis** – kylantis stengiantis apsaugoti.
- **Nesėkmės jausmas** – kylantis iš jausmo, kad nesugebėjome apsiginti ir, kad patyrėme nesėkmę fiziologine prasme.
- **Gėda** – kuri gali kilti dėl kelių priežasčių:
 - Fiziologinės nesėkmės.
 - Patekimo į padėtį, kai pažeidžiamas mūsų orumas, garbė ar padorumas.

Kitos traumuojančios emocijos yra kaltės jausmas, sielvartas, bejėgiškumas, skausmas ir sutrikimas. Jei nesiimame jokių priemonių, kad jų atsikratyti, šios galingos emocijos mus gali sužaloti ir nebegalėsime pilnavertiškai gyventi. Todėl, patyrus traumas, vertėtų pasinaudoti žinomais terapijos būdais, kad išsivaduoti nuo šių emocijų ir pašalinti (jokiu būdu neskubant, palengva!) jas iš sistemos.

Persidengimas

Tai tokie atvejai, kai trauma susiejama su kai kuriais aplinkos elementais, kurie buvo juntami tuo metu, kai trauma įvyko. Tie elementai tampa tam tikrais įspėjamaisiais signalais organizmui. Jei vėl pastebime šiuos signalus, tai gali sukelti savisaugos instinkto suveikimą.

Kad ir kaip būtų gaila, patyrus traumą, išlieka ne vien naudinga informacija apie tai kas pavojinga. Tarkime, kad aš buvau penkerių metų amžiaus ir švenčiau savo gimtadienį, kai tiesiog iš smalsumo, nusprendžiau patikrinti kas yra mažoje skylutėje sienoje, elektros rozetėje. To pasakoje gavau elektros smūgį. Tokiu būdu, kartu su informacija, apie tai, kad tos mažos skylutės yra pavojingos ir skausmingos, man gali įsiminti ir kitos detalės, kaip pavyzdžiui, sienų spalva, rūbai, kuriuos tuo metu dėvėjau, tai, kad tuo metu švęsdamas gimtadienį labai džiaugiausi ir taip toliau. Ateityje, kai patiriami panašūs jausmai (ypač jei susideda keletas jausmų iš karto) man gali kilti nepagrįsta baimė, pyktis, noras apsiginti arba sąstingis, o aš nesuprasiu kodėl tai jaučiu.

Persidengimas gali įvykti bet kurioje gyvenimo srityje, net ir praktikuojant dvasinį gyvenimą. Jei trauma įvyksta atliekant dvasinę veiklą, ši veikla gali „persidengti“ su trauma. Todėl, netgi tokie nekalti veiksmi, kaip meditacija ar įvairios ceremonijos gali pradėti atrodyti grėsmingais. Jei trauma buvo labai stipri, galime net mesti dvasinio tobulėjimo kelią, nes užstrigsime baimėje, pyktyje arba sąstingyje.

KĄ REIKĖTŲ DARYTI IR KO VENGTI

Čia bus naudinga paneigti du mitus apie traumų gydymą.

Primas mitas – tai teigimas, kad trauma egzistuoja tiktai atsiminimuose, prote arba, kad tai yra tik pats įvykis. Tai taip pat ir idėja, kad atsigausti nuo traumos galima vien proto galia. Tai klaidingas supratimas, nes taip teigiant pamirštama, kad mes turime kūnus, kuriuose kaupiasi traumuojanči energija. Žinoma, protas ir jausmai taip pat yra kūno dalis, todėl jie yra svarbūs, bet negalima kreipti dėmesį vien į juos.

Antrasis plačiai paplitęs mitas yra toks, kad manoma, jog jei tik pavyktų atsikratyti su trauma susijusių emocijų (t.y. emociškai išsikrauti) ar tiesiog pasidalinti su kitais savo skaudžia patirtimi, mes susidorotume ir su traumos pasekmėmis. Tikra tiesa, kad prižiūrint gydytojui terapeutui, emocijų išreiškimas kalbant apie problemą gali padėti. Tačiau jei šis procesas vykdomas chaotiškai (kaip dažniausiai ir būna), jo efektas gali būti ir priešingas – mes tapsime dar labiau traumuotais. Tai atsitinka todėl, kad kūnas vienodai reaguoja ir į tikrą ir į įsivaizduojamą įvykį. Jei traumos istorija ar potyriai pasakojami, tai turi būti daroma po truputį, kad organizmas sugebėtų apdoroti vėl patiriamus jausmus.

Naudingi patarimai

Paprastai, stengiantis įveikti traumos sukeltus pašalinius poveikius, reikia veikti pamažu, kad vėl iš naujo neperkrauti savęs. Pavyzdžiui:

- Nepasakoti istorijos apie tai, kaip trauma įvyko greitai ir daug kartų. Palengva prisiminti po kelias įvykio detales, tinkamai nutraukiant šiuos prisiminimus. Pabandykite panaudoti „karpymo atskirais kadrais“ principą, kai prisimenama trumpa išgyvento įvykio atkarpa.
- Labai padeda atkreipti dėmesį į tai, kad traumuojančias įvykis iš tiesų jau baigėsi. Šiek tiek laiko pagalvokite apie tai, kad saugiai jaučiatės šiuo metu. Atminkite, kad jei traumuojančias įvykis susijęs su kieno nors mirtimi ar sunkiu sužeidimu, bus daug sunkiau suvokti, kad tai „jau baigėsi“. Tokiu atveju reikės ilgai sielvartauti dėl praradimo.
- Svarbu yra surasti užsiėmimų, tai yra gerų dalykų gyvenime, kurie padėtų kentėti. Tai gali būti bet kas, kas padeda mums pasijusti ramiau, pasijusti stipresniais, laimingesniais, turinčiais pagrindą po kojomis. Padeda paprasčiausi malonūs užsiėmimai, kurių metu protas būna užimtas veikla.
- Traumuojančios energijos, užrakintos mumyse, išlaisvinimas leidžiant jai natūraliais būdais

(tęsinys psl.14)

Gydymas vaistažolėmis

Raga Manjari Devi Dasi ir
Rama Prasad Dasa

Kaip vaistažolės gali padėti gydant kai kurias ligas

Psoriazė arba žvynelinė

Psoriazė dažniausiai išsivysto pas pita tipo kūno sudėjimo žmones. Ji pasireiškia pagreitetą odos ląstelių dauginimusi, o tai yra susiję su pitos pagreitinta medžiagų apykaita. Nors tiksliai psoriazės priežastis medicinai nežinoma, Ajurvedoje laikoma, kad tai prasto riebalų ir baltymų pasisavinimo išdava, kai per odą šalinami kraujyje esantys nešvarumai. Tačiau, jei kepenys yra pakankamai stiprios, nešvarumai suskaidomi ir lengvai pašalinami iš organizmo kitais būdais. Todėl Ajurvediniame gydyme bus naudojami kartūs kraują valantys ir kepenų veiklą skatinantys produktai: nimbamedžių lapai, kurkuma (ciberžolė), sarsaparylius, alijošius, manjistha, Indiškoji mira (kvapnieji sakai), kiaulpienė, Gotu Kola (*Centella asiatica*). Kad susilpninti niežulį ir sumažinti pleiskanojimą, naudojamas kokoso aliejus su žolelėmis: žliuge, kardamonu ir danatapala. Sumažinti kūno karščiui ir stresui sergant šia liga labai naudinga kūno terapija, vadinama takra-dhara – tai pasukų su žolelių mišiniu tolydus pylimas ant kaktos.

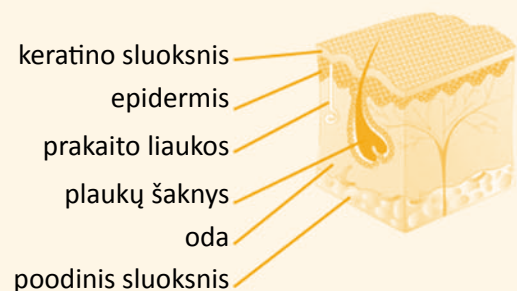
Įpročių pakeitimas

Nors ir labai sunkiai gydoma, psoriazė gali praeiti gana greitai. Reikėtų vengti maisto, kuriame yra jogurto, mėsos, kiaušinių, čili pipirų, kajeno pipirų (aitriosios paprikos), paprikos, česnako, svogūno, alkoholio, cukraus, kofeino, nikotino, valytų baltų miltų, pomidorų ir citrusinių vaisių. Šių produktų vengimas atvėsina kūną ir sumažina padidėjusį odos aktyvumą. Plaukiojimas kasdiena sūriame vandenyje ir deginimasis taip pat gali padėti. Tačiau reikėtų visada naudoti apsauginį deginimosi kremą, kad nesusirgti odos vėžiu. Žalio molio kaukės pažeistose vietose, uždedant jas 20 minučių per dieną, paskui nuplaunant šaltu vandeniu išvalo toksinus iš poodinio sluoksnio. Reikėtų vartoti maisto produktus, kuriuose gausu vitaminų A, B komplekso, C ir D, riebalų rūgščių, cinko, magnio ir kalcio. Kadangi stresas skatina psoriazė, labai svarbu užsiimti stresą mažinančiomis praktikomis, tokiomis kaip meditacija, atsipalaidavimas ar tai-či mankšta.

Pasveikimo istorija

Jasonas buvo 37 metų amžiaus pita tipo kūno sudėjimo žmogus, kuriam psoriazė buvo pasireiškusi ant galvos odos ir veido nuo pat paauglystės. Jis buvo gydomas plaunant pleiskanojančią galvą žliugės, sandalmedžio ir kokoso šampūnu. Taip pat buvo naudojamas kokoso ir rožių aliejus veido odai įtrinti. Svarbiausias mitybos įpročių pasikeitimas

Sveika oda



Psoriazė



jam buvo alkoholio atsisakymas. Taip pat jam patiko mintis laikinai nusiskusti galvos plaukus ir kasdiena eiti maudytis į jūrą. Po trijų savaičių tokio režimo psoriazės požymiai ant Jasono galvos ir veido beveik išnyko.

Sinusitas ir šienligė

Šienligę dažniausiai sukelia vatos ir kapuos disbalansas. Vatos išsiderinimas sukelia padidėjusį kapiliarų membranų jautrumą, o iš to kylantis pabrinkimas ir gleivės yra kaphos padidėjimo paseka. Šienlige sergantis žmogus paprastai turi silpną ir per daug aktyvią autoimuninę sistemą, nes organizmo kanaluose yra susikaupę toksinai. Tai sudaro gerą terpę alergenams. Ajurvedinis gydymas šiuo atveju būtų membranų valymas, imuninės sistemos suregulavi-



Kalendra

mas, membranų atsparumo didinimas. Valymas atliekamas tokiais metodais, kaip priverstinis vėmimas (vamana), nosies plovimas šiltu pasūdytu vandeniu (jala-neti), akių plovimas, akių lašai. Žarnyno valymas taip pat yra svarbus, tam naudojama triphala, ricinos aliejus ar senos lapai. Imuninės sistemos reagavimas gali būti subalansuotas vartojant katedros lapus, shirisha, kurkumą (ciberžolę), kmynus, pankolį, šventąjį baziliką (tulasi), auksašaknė (paprastoji rykštenė), ežiulė. Kad sustiprinti nosies gleivinę labai tinka Ajurvediniai nosies lašai „Anu Thailam“, kurių sudėtyje yra 28 vaistažolės, ožkos pienas ir sezamo aliejus. Galima į nosį lašinti šiltą lydytą sviestą (ghi).

Įpročių pakeitimas

Kad nugalėti šienligę, būtina pašalinti organizmą erzinančius elementus. Tačiau kartais sunku surasti, kas erzina organizmą, arba tų medžiagų patekimo į organizmą būna neįmanoma išvengti. Įprasti būdai kaip sumažinti alergizuojančių medžiagų kiekį namų aplinkoje, tai – pervilkti čiužinius naujais užvalkalais, garais išvalyti kilimus, arba juos išnešti iš namų, vengti dulkes kaupiančių užuolaidų, nelaikyti namie gyvūnų, gėlių, pastoviai valyti vonios patalpas nuo pelėsių, naudoti natūralias valymo priemones. Šienligę gali sukelti ir kai kurie maisto produktai. Dažniausiai tai – riešutai, pieno produktai, vėžiagyviai, perdirbtas maistas, raudonasis vynuogų sultinys, balti miltai. Alergijai mažinti, galima būtų vartoti plečiančiu poveikiu pasižymintį maistą – svogūnus, česnakus, saldymedį, čili pipirus, krienus, kalendros lapus ar petražoles.

Pasveikimo istorija

Joel buvo 31 metų amžiaus, vata tipo kūno sudėjimo, jis kentė nuo šienligės, kuri pastebimai sustiprėdavo pavasariais ir pavartojus pieno produktų. Jis pasigamino kalendros padažo (čatnio), kurio receptas yra knygoje „Coriander Home Remedies“ (receptą galima rasti internete naudojant paieškos žodžius „coriander chutney“) ir vartojo jį kasdiena su pietumis. Taip pat kiekvieną rytą jis skalavo nosį ir naudojo nosies lašus „Anu“. Visa tai, kartu su pieno produktų atsisakymu, panaikino ligos simptomus.

Stresas ir persitempimas

Patekę į fiziškai ar emociškai sunkiai pakeliamą padėtį, mes instinktyviai reaguojame vienu iš trijų būdų: pabėgame, išsigąstame arba pradedame kovoti. Šias reakcijas organizme sukelia streso hormonai – adrenalinas ir noradrenalinai, išskiriami antinksčių liaukų. Jei patiriame ilgalaikį stresą, gali pasireikšti taip vadinamas „adrenalino išsekimas“ – tai vata disbalansas, kylantis dėl streso hormonų pereinimo. Tada

žmogus tampa labai jautriu bet kokiam stresui, nes nebegali tinkamai į jį reaguoti, šis sindromas žinomas visiems pastoviai patiriantiems nuovargį.

Ajurveda moko, kad žmogus skiriasi nuo kitų gyvūnų tuo, kad gali rasti protingą išeitį iš situacijos, o ne tik reaguoti instinktyviai – išgąščiu ar pykčiu. Jei iššūkius priimti pozityviai, o nelaikyti jų nelaimėmis galima žymiai sumažinti stresą savo gyvenime. Tam reikia tikėti, kad viskas, kas su mumis nutinka, turi prasmę ir galiausiai atneša gėrį. Dirbti taip, lyg viskas priklausytų nuo mūsų, bet tuo pačiu metu tikėti, kad viskas priklauso nuo dieviškų atgamtinių jėgų, leidžia atsiriboti nuo veiklos, tuo pačiu metu išliekant aktyviam ir taip pat žymiai sumažina stresą. Kartu su šių požiūrių įsisiūmonimu ir taikymu gyvenime Ajurveda nurodo vaistažoles, mažinančias persitempimą, nervinį išsekimą, nerimą, kuris dažnai yra susijęs su patirtu stresu. Tai tokios vaistažolės kaip arjuna, pievinė rūgtis arba gyvatžolė, ramunėlės, verbena, valerijonas, ashwagandha, ženšenis, gudobelės vaisiai, brahmi, saldymedis ir česnakas.

Įpročių pakeitimas

Ajurveda moko kaip sumažinti ar visai išvengti streso. Stresą galima sumažinti keliant sau realiai įgyvendinamus uždavinius, protingai panaudojant pinigus, rūpinantis sveikata, apribojant naujienų klausymąsi ir pasidalinant savo rūpesčiais su mylimu žmogumi. Atpalaiduotas kūnas leidžia nurimti ir protui. Atpalaiduotas kūnas savaime elgiasi taip, kad po jį pasklinda malonūs nerviniai signalai, išvaduojantys nuo susikaupusios įtampos. Kasdiena atsipalaiduoti labai padeda savęs masažavimas, meditacija, pranayama, ci-gun mankšta, joga, maloni muzika, dainavimas ir maldos. Šiltos vonios su druskom ir raminančio poveikio (lavandų ar ramunėlių) eteriniais aliejais padės sumažinti fizinį kūno persitempimą.

Pasveikimo istorija

Džordžas buvo pita tipo kūno sudėjimo, jis dirbo korporacijos administratoriumi. Jis kentė nuo nuolatinio streso, kuris sukeldavo padidėjusį kraujospūdį, galvos skausmus ir psoriazę. Jis buvo nepastovios nuotaikos žmogus ir sukeldavo sumaištį darbe ir namuose. Kadangi jis nebuvo išėjęs atostogų jau šešis metus, tai buvo pirmas dalykas, kurį jam rekomendavome. Jis išėjo atostogų ir užsirašė į jogos kursus nuostabiame gamtos kampelyje, kur taip pat buvo masažuojamas, vadovaujamas trenerio atliko jogos pratimus ir meditaciją. Šių dviejų savaitių atostogų pakako, kad pasikeistų Džordžo požiūris į gyvenimą. Jis nusprendė mažiau dirbti ir praleisti daugiau laiko su šeima ir draugais. Kad kontroliuoti spaudimą, Džordžas nustojo vartoti alkoholį ir sumažino tokių stimuliatorių kaip cukrus, druska, kofeinas ir nikotinas naudojimą. (tęsinys kitame žurnalo numeryje)

Raga Manjari Devi Dasi (Bhakti Caru Svamio mokinė) yra natūropatė, homeopatė ir teikia konsultacijas pagal Ajurvedą. Ji veda apmokymo kursus ir praktikuoja „Ayurveda Elements“, Sidnėjuje, Australijoje. Galite aplankyti jų internetinę svetainę: www.ayurvedaelements.com

išsisklaidyti yra svarbi gydymo nuo traumų dalis. Toks energijos išlaisvinimas padeda atsistatyti nervų sistemai. Štai keletas pavyzdžių kaip reaguoja kūnas atsikratydamas perteklinės energijos:

- Gurguliuoja skrandis.
 - Giliai kvėpuojama arba dūsaujama.
 - Verkiama arba juokiamasi.
 - Kūnas šiurpsta, dreba arba prakaituoja.
 - Išskiriama šiluma, karščiuojama.
- Šie simptomai kartais atrodo neįprasti ir sukelia nepatogumų, bet paprastai po kažkurio laiko jie savaime nustoja reikštis, jei tik nepradėsime su jais kovoti. Iš tiesų kai pasireiškia šie simptomai, turėtume suprasti, kad tai – teigiamas dalykas, nes tai gali reikšti, kad kūnas atsikrato traumuojančios energijos ir grįžta į pusiausvyrą. Paprastai užtenka tiesiog ramiai stebėti kas vyksta su kūnu, nesprendžiant gerai tai ar blogai, suprantant, kad kūnas turi savybę pasigydyti pats, jei tik mes nekliudome ir duodame jam pakankamai laiko.
 - Naudinga yra vengti įkyrių minčių ar įkyraus elgesio. To išvengti galima laikant, kad tokios mintys ir elgesys mums būdingi, kai esame prislėgti, tuo pačiu metu suvokiant, kad tai praeis.
 - Jei įvyko avarija ar stichinė nelaimė, į kurią pateko artimi mums žmonės, reikėtų kuo greičiau išsiaiškinti kas jiems nutiko, bet tokių žinių klausytis ne nuolat, o tik retkarčiais. Pasistenkite neužsikabinti už šių traumuojančių vaizdinių. Taip pat galima aktyviai dalyvauti pagalboje ar tapti kraujo donoru. Svarbu neatsiskirti nuo kitų žmonių – būkite kartu su šeima ar draugais, jūsų religinės ar visuomeninės bendruomenės nariais ir jie parems jus.
 - Jei kažkas po traumos negali atsigauti ir yra užsisklendęs savyje, jam gali padėti pasikalbėjimas apie konkrečius dalykus. Bendradarbiavimas padeda panaudoti svarbius biologinius resursus. Jei kažkas užsisklendė savyje, jam reikės pagalbos iš aplinkinių, kad vėl sugrįžtu į realybę.
 - Emocinis palaikymas ir užuojauta traumotam žmogui turėtų reikštis kaip pagalba, padedant susivokti jausmuose ir išgyvenimuose (pvz. bailsūs sapnai, fizinis skausmas, nemiga).
 - Vaikams traumavimo trukmė ir stiprumas tiesiogiai priklauso nuo to, kaip elgiasi tėvai ar kiti juos prižiūrintys suaugusieji. Jei vaikai ginami ir jais tikiama, jiems seksis žymiai geriau, nei jeigu jie ignoruojami ar gėdinami.

Pratimai

Patyrus traumą, svarbu kiek įmanoma išlikti motyvuotais, neprarasti „žemės po kojomis“. Jei jaučiatės sutrikę, pasimetę ar prislėgti galite atlikti šiuos pratimus:

1. Atsisėskite ant kėdės. Pajauskite kaip jūsų pėdos remiasi į žemę. Pajauskite, kad sėdite ant kėdės, kad nugara remiatės į kėdės atlošą. Šiek tiek pajudin-

kite šlaunis. Apsidairykite aplinkui ir suraskite šešis vienodos spalvos daiktus. Tai padeda jaustis esant „čia ir dabar“, pajusti kontaktą su aplinka ir kūnu. Stebėkite savo kvėpavimą ir įsitinkite, kad jis tampa lėtesnis ir ramesnis.

2. Lengvai paplekšnokite delnais per visas kūno dalis. Taip labiau pajusite kūną, jis taps gyvesniu, paaštrės aplinkos pojūčiai. Pabandykite įsivaizduoti kūną, kaip jausmų talpyklą.
3. Palengva įtempkite ir atpalaiduokite raumenis, kas kartą vis kitą grupę. Suimkite save už pečių sukryžiaavę rankas ant krūtinės ir lengvai papurtykite rankas. Papurtykite kojas, prilaikydami jas rankomis. Tai padės pajusti pusiausvyrą.

Be to fiziniai pratimai padės išvengti depresijos ir leis išsikrauti pykčiui, kuris gali būti susikaupęs. Galima melstis ar prašyti užuojautos iš kitų žmonių. Galima galvoti apie taikos, supratimo, išminties ir gėrio jėgų pergalę.

PASVEIKIMO ISTORIJA

Brianas kentė įvairius patirtų traumų simptomus, vienas iš kurių buvo visiškai kairės ausies nejautrumas. Ta ausis jam buvo nutirpusi ir tarsi ne jo kūno dalis. Šis kankinantis simptomas pasireiškė po prieš septynerius metus vykdytos smegenų auglio pašalinimo operacijos. Po operacijos gydytojai jam pasakė, kad operacijos metu galėjo būti pažeistas nervas ir todėl jis nebejaus ausies. Tačiau po vos 40 minučių trukusio seanso su kvalifikuotu gydytoju terapeutu, jis vėl pradėjo normaliai jausti ausį ir tas jausmas nepranyko iki šiol. Paaiškinimas šiam atsitikimui galėtų būti toks, kad chirurginės operacijos metu Briano kūnas buvo traumotas ir smegenys atsisakė priimti signalus iš tos vietos kur buvo ausis. Tačiau, kai tik buvo iškrauta traumuojanti energija, smegenys atsiblokavo ir vėl pradėjo priiminėti signalus iš ausies zonos, nes ta zona vėl nebekėlė pavojaus.

Nors ši istorija atrodo neįtikėtina, ji - ne vienintelis panašus pavyzdys. Yra daug atvejų, kai po terapijos žmonės visiškai arba iš dalies išsigydė nuo įvairių ilgus metus kankinusių traumų sukeltų simptomų, kurie atrodė nepagydomi. Žinoma dažnai prireikia daugybės užsiėmimų, ypač jei pacientas patyrė ne vieną, o keletą traumų. Bet kuriuo atveju, teisingai elgiantis, visi simptomai gali būti efektyviai ir švelniai pašalinti.

Kancana-valli Devi Dasi yra kvalifikuota traumų gydymo specialistė, užsiima kūno potyrių modeliavimu, situacijų perversinimu, patarimu, tarpininkavimu gydant, sisteminė šeimos priežiūra, kūno energijos meridianų terapija. Šiuo metu ji gyvena Radhadeše, Belgijoje. Jai rašyti galite. Anglų kalba, elektriniu paštu: kancana-valli.srs@pamho.ne

Ryšys tarp intelekto koeficiento (IQ) ir vegetarizmo

BBC NEWS (2006-12-15)

Tyrimai parodė, kad protingi, sumanūs vaikai dažniau tampa vegetarais.

Southemptono universiteto mokslininkai nustatė, kad 30 metų vegetarai, vaikystėje, būdami 10 metų amžiaus vidutiniškai surinkdavo penkiais IQ taškais daugiau nei kiti jų bendraamžiai. Tyrėjai sako, kad tai paaiškina kodėl žmonės turintys didesnį IQ koeficientą paprastai būna sveikesni, nes vegetarinė mityba sumažina sergamumą širdies ligomis ir nutukimą.

Šiuose tyrimuose dalyvavo 8 179 respondentai ir jie buvo skelbti žurnale „British Medical Journal“. Praėjus dvidešimčiai metų nuo atliktų intelekto koeficiento nustatymo testų, 366 iš dalyvių buvo tapę vegetarais, nors daugiau nei 100 iš jų sakė, kad valgo žuvį ar vištieną. Vyrų, kurie buvo tapę vegetarais IQ vidurkis buvo 106, o tų, kurie netapo vegetarais – 101; moterų vegetarių IQ vidurkis buvo 104, o ne vegetarių – 99 taškai.

Tarp griežtų vegetarų ir tų, kas valgė žuvį ir vištieną IQ skirtumų nebuvo. Tyrinėtojai teigia, kad šie rezultatai dalinai yra susiję su geresniu išsilavinimu ir aukštesne socialine padėtimi visuomenėje, bet net įvertinus šiuos faktorius, skirtumas išlieka.

Vegetarais dažniau tampa moterys, asmenys užimantys aukštesnę padėtį visuomenėje, turintys geresnį akademinį ar profesinį išsilavinimą. Šie skirtumai neatsispindėjo tirtų žmonių uždarbyje per metus – ir vegetarai ir ne vegetarai uždirdavo vienodai.

Pagrindinis tyrėjas Catharine Gale padarė išvadą, kad „Tyrimais nustatytas ryšys tarp sumanesnių vaikų tapimo vegetarais suaugus, kartu su faktais, kad vegetarinė mityba yra sveikesnė širdžiai, paaiškina kodėl tie, kas turėjo didesnį intelekto koeficientą vaikystėje, dažniau išvengia širdies vainikinių arterijų ligų.“

Intelektas

Tačiau mokslininkė pridūrė, kad šis ryšys egzistuoja ir dėl daugybės kitų gyvenimiškų faktorių, kaip pavyzdžiui tai, kad pagal savo intelektą žmonės skaito atitinkamus laikraščius, o tai gali atsiliiepti jų pasirinkimui ateityje.



Liz O'Neill, pasaulinės Vegetarų bendrijos narė sakė, kad „Mes visada žinojome, kad vegetarizmas – tai protingas, gailestingas pasirinkimas, nuo kurio geriau tampa ir gyvūnams, ir žmonėms, ir aplinkai. Dabar ir mokslininkų tyrimai tai patvirtino. Tikriausiai todėl, daugelis mažinančių mėsos dalį savo racione, vadina save vegetarais, nors puikiai supranta, kad vegetarai nevalgo vištienos, kalakutienos ir žuvies.“

„Mes visada žinojome, kad vegetarizmas – tai protingas, gailestingas pasirinkimas, nuo kurio geriau tampa ir gyvūnams, ir žmonėms, ir aplinkai.“

Tačiau daktaras Frankie Phillips Britų dietologijos asociacijos narys paprieštaravo: „Šis klausimas panašus į klausimą apie vištą ir kiaušinį – kas atsirado pirmiau? Ar žmonės tapo vegetarais todėl, kad turėjo aukštesnį intelekto koeficientą, ar todėl, kad protingesni žmonės labiau rūpinasi savo sveikata?“

Nuoroda:

<http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/2/hi/health/6180753.stm>

MP3 muzikos grotuvai gali rimtai pakenkti jūsų sveikatai!

Dan Nicolae Alexa (Playfuls.com)



Nors šiais laikais tarp jaunimo MP3 grotuvai labai populiarūs, jie gali negrįžtamai pažeisti vidinius klausos organus. Tai parodė moksliniai tyrimai. Didžiojoje Britanijoje atlikti tyrimai rodo, kad šiuolaikiniai žmonės praranda klausą 30 metų anksčiau nei senesnės kartos žmonės. Iš dalies taip yra todėl, kad jie dažnai klausosi ir visur su savimi nešiojasi audio grotuvus.

„Deafness Research UK“ ir „Specsavers Hearcare“ praneša, kad valstybinis tyrimas Didžiojoje Britanijoje parodė, kad 14 procentų asmenų, kuriems yra nuo 16 iki 34 metų, naudoja muzikos grotuvus 28 valandas per savaitę.

Tyrimai, atlikti daugiau nei 1000 žmonių, parodė, kad trečdalis iš jų nuolat klausosi MP3 grotuvų (iPod ar kt.) nors ir susiduria su pašalininiu poveikiu – spengimu ausyse – pagrindiniu pažeistos klausos požymiu. Pusė apklaustųjų asmenų (54 procentai), kuriems buvo nuo 16 iki 24 metų, klausėsi MP3 muzikos grotuvų daugiau nei po valandą per dieną ir beveik penktadalis jų per savaitę besiklausydami praleisdavo po daugiau nei 21 valandą.

Bet, ko gero, didžiausia staigmena ir grėsmė yra tai, kad 38 procentai apklaustųjų nuo 16 iki 34 metų amžiaus žmonių nežinojo, kad garsiai klausydami muzikos, jie gali rimtai ir negrįžtamai pakenkti savo klausai. Vivienne Michael, „Deafness Research UK“ generalinis direktorius pasakė, kad „ankstesnė žmonių karta apkusdavo būdami 60-ies ar 70-ies metų amžiaus, tačiau dabar vis daugiau žmonių apkursta būdami 40-ies, o tai verčia labai susirūpinti dabartine padėtimi. Daugelis žmonių ilgai klauso MP3 grotuvų ir visiškai nežino, kad didelis garsas gali nepakeičiamai sugadinti klausą.“

Anot Vivienne Michael garsi muzika ir vidutiniško garsumo pastovus triukšmas sunaikina klausos aparato ląsteles, kurios reikalingos garsų girdėjimui. Šios ląstelės bet kuriuo atveju pradeda nykti senatvėje, bet didelis garsas žymiai paankstina šį procesą.

Kuo garsesnis triukšmas ir kuo ilgiau jo klausomasi, tuo daugiau ląstelių žūna. „Žmonės to nepriima labai rimtai. Sveikatos ministerija teigia, kad bet koks, didesnis nei

105 decibelų triukšmas gali negrįžtamai pažeisti klausą, o MP3 grotuvų didžiausias garsas yra iki 120 decibelų – jis prilygsta greitosios pagalbos automobilio sirenai.“

„Mes siūlome 60-60 taisyklę – neklausykite muzikos garsiau nei

60 procentų maksimalaus garso ir neklausykite jos ilgiau nei 60 minučių arba valandą. Kita esminė taisyklė yra tokia, kad, jeigu greta esantys žmonės girdi ko jūs klausotės per ausines, vadinasi – jūs klausotės per garsiai. Praradus klausą gyvenimas gali tapti nepakeliamas. Norime žmones įtikinti, kad klausoma tokia pat svarbi kaip ir regėjimas, kad jie privalo saugoti ją. Nenorime, kad žmonių karta, užaugusi su MP3 grotuvais apkurstų, būdami 30-ies ar 40-ies.“ Išsamūs tyrimai rodo, kad 46,5 procentų iš jaunų žmonių nuo 16 iki 24 metų amžiaus bent kartą per savaitę lankosi naktiniuose klubuose ir, kad keturi penktadaliai (82 procentai) iš tų, kam pasireiškia spengimas ausyse – ne tik klauso MP3 grotuvų, bet ir vaikšto į naktinius klubus.

“Royal National Institute for the Deaf“ jau anksčiau perspėjo dėl MP3 grotuvų naudojimo, o dabar palaiko tyrimų išvadas. Geberalinis direktorius dr. John Low pranešė, kad „Šie tyrimai aiškiai rodo, kad jauni žmonės nesupranta garsaus MP3 grotuvų klausymosi keliamo pavojaus. Jei jaunimas neatkreips dėmesio į mūsų perspėjimus, jie gali apkursti anksčiau laiko. Naujos technologijos ir vis didėjanti grotuvų talpa, leidžia žmonėms jų klausytis valandų valandas ir žymiai didesniu garsu nei buvo įmanoma iki šiol. Jei pastoviai naudojatės šiuolaikiniais grotuvais, nepakanka tik sutrumpinti šias triukšmo dozes, galinčias atimti klausą.“

Spengimas ausyse – tai nervų sistemos sutrikimas, susijęs su klausos aparatu ir pasireiškiantis kaip skambėjimo, dundėjimo ar kitų triukšmų girdėjimas kai nėra jokių išorinių garsų.

Nuorodos:

American Academy of Otolaryngology – Head and Neck Surgery: www.entnet.org/healthinfo/hearing/tinnitus.cfm

British Tinnitus Association: www.Tinnitus.org.uk

American Tinnitus Association: www.Tinnitus.ata.org

ESU LABAI SUSIRŪPININĖS dėl to, kas man jau seniai neduoda ramybės: prasadam, kurį pateikia mūsų šventyklose. Suprantu, kad prasadam yra transcendentinis, paliestas paties Viešpaties, kad paragavus šio maisto galima gauti didžiulę dvasinę naudą. Tačiau nerimą kelia tai, kad šis maistas sukelia išorinį poveikį, gali kenkti bhaktų sveikatai.

Daugelis pastebėjo, kad kyla tam tikros būdingos sveikatos problemos ISKCON bendruomenėje, ir tai yra didžia dalimi susiję su dideliu riebalų kiekiu mūsų maiste – prasadam. Neramu dėl to, kad dideli ghi, aliejaus ir cukraus kiekiai gali sukelti rimtų negalavimų, kaip širdies arterijų ligos, padidėjusį kraujospūdį, diabetą, sukelti nuodingų aterosklerozinių medžiagų susidarymą organizme.

Girdėjau, kad daugelis patiekalų, kuriuos gamina mūsų šventyklose – tai tie patys patiekalai, kuriuos gamino ir aukojo Viešpačiui pats Šrila Prabhupada. Nors taip ir buvo, bet stengdamasis išvengti minėtų sveikatos problemų, nuolankiai prašyčiau, kad GBC paprašytų šventyklose mažinti šių nesveikų produktų kiekį, jokiū būdu neprašau raginti pakeisti pačius patiekalus.

Kartą girdėjau, kad Prabhupada sveikatą laikė pirmiausia dalyku prieš sadhaną ir tarnystę. Jums palaiminus, tikiuosi, kad daugiau mūsų išgirs ir priims šį teiginį, kad galėtų geriau atlikti savo pareigas, ilgiau ir sveikiau gyventų ir daugiau pasitarnautų Viešpačiui. Manau, kad sveika mityba vienas iš pagrindinių dalykų šiame kelyje

Laukiu jūsų meditacijų šia tema, atsakymo ir nurodymų, nuoširdžiai dėkoju, kad suradote laiko perskaityti šį laišką.

Bhuta Bhavana Dasa, Londonas, Didžioji Britanija

ATSAKYMAS

Nors prasadam yra transcendentinis, jis veikia ir materialų kūną, pagal tai kokia buvo virėjo ir valgančiojo sąmonė, kokia buvo prasadam kokybė, kokius ingredientus naudojo jį ruošiant. Būtų labai gerai, jei ISKCON virėjai daugiau dėmesio skirtų bhaktų sveikatai. Daugelyje ISKCON šventyklų virėjai naudoja per daug baltojo cukraus, baltų smulkaus malimo miltų, patiekiami per daug keptų patiekalų. Be to, dažnai naudojamos prastos kokybės daržovės, kai patiekiami vaisiai, jie būna neprinokę. Pripratę prie šio maisto bhaktai nesiskundžia, o jei ir skundžiasi, jų skundai dažniausiai lieka neišgirsti.

Tačiau tie, kam tai svarbu galėtų papasakoti bendruomenei ir šventyklų vadovams apie sveikos mitybos naudą, problemas, kurios kyla dėl nesveiko maitinimosi. Kokia mityba yra sveika, o kokia – nesveika galite sužinoti iš ankstesnių mūsų žurnalo numerių, kuriuos galite atsisiųsti iš interneto adresu: iskcon.net.au/iskcon-health. Tikiuosi jums viskas gerai.

Prahladananda Svamis