

AJURVEDA

Sveikos gyvensenos išmintis

Išsamus jūsų sveikatos optimizavimo, ligų prevencijos
ir energingo, džiaugsmingo gyvenimo receptas

ACHARYA SHUNYA



Versta iš leidinio
Ayurveda Lifestyle Wisdom by Acharya Shunya
Sounds True
Boulder, CO 80306
© 2017 Acharya Shunya
Foreword © 2017 David Frawley

Sounds True is a trademark of Sounds True, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission from the author and publisher.

This work is solely for personal growth and education. It should not be treated as a substitute for professional assistance or medical advice. Any attempt to diagnose or treat an illness should be done under the direction of a health care professional. The application of protocols and information in this book is the choice of each reader, who assumes full responsibility for his or her understandings, interpretations, and results. Should the reader have any questions concerning the appropriateness of any procedure or preparation mentioned, the author and publisher strongly suggest consulting a professional health care advisor. The author and publisher assume no responsibility for the actions or choices of any reader.

Ebook ISBN 978-1-62203-828-2

Iš anglų kalbos vertė Donatas Masilionis
Viršelio dizainą kūrė Saulė Džiaugytė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-8145-37-3

© Donatas Masilionis, 2018
© Saulė Džiaugytė, 2018
© UAB „Ramduva“, 2018

Skiriu savo guru, seneliui Babai,
už tai, kad taip maloningai ir supratingai perdavė man savo gyvenimo išmintį.
Baba pasėjo dvasinę sėklą, pavertusią mane tuo, kuo esu šiandien.
Skiriu savo patarėjams, motinai ir tėvui,
dėl kurių tikėjimo mano įgimtais gebėjimais ir pašaukimu manyje pasėtos sėklos išskleidė žiedus
ir pavertė tuo, kuo esu šiandien.
Skiriu savo bičiuliui, vyrui,
padėjusiam man suprasti sielų bendradarbiavimo tikslą.
Skiriu savo šišijams, puikiesiems mokiniams,
nes dėl jų atsidavusio gyvenimo, remiantis mano mokymais,
mano žinojimo sėklos gyvuos.

TURINYS

	Pratarmė. Dr. David Frawley ...	7
	Įvadas ...	9
ĮŽANGA	Gyvenimo pagal ajurvedą menas ...	15
1 SKYRIUS	Ajurvedos mokslas ir dvasingumas ...	37
2 SKYRIUS	Pašlovinkite nubudusį dangų ...	65
3 SKYRIUS	Pašalinimo svarba ...	99
4 SKYRIUS	Natūraliai spindinčių šypsenų menas ...	121
5 SKYRIUS	Tepimosi aliejais, maudymosi, rūpinimosi pojūčiais ir grožio ritualų teikiamas džiaugsmas ...	141
6 SKYRIUS	Šventų ir sezoninių valgių gaminimas ...	185
7 SKYRIUS	Miegas, seksas ir mankšta ...	225
PABAIGOS ŽODIS	Pasiųskite į visatą ketinimą pagyti ...	259
	Padėka ...	261
1 PRIEDAS	Receptų sąrašas ...	263
2 PRIEDAS	Patarimai, kaip sveikai tuštintis ...	265
3 PRIEDAS	Patarimai, kaip rūpintis burnos ertmės sveikata ...	281
4 PRIEDAS	Patarimai dėl ajurvedinės mitybos ...	291
5 PRIEDAS	Sanskrito žodžių žodynėlis ...	335
	Pastabos ...	339
	Apie autorę ...	347
	Atsiliepimai apie knygą ...	348

PRATARMĖ

Acharya Shunya – energinga ir originali vedų tradicijų mokytoja, iš savo mokytojų ir didžiulės asmeninės patirties sukaupusi daug žinių iš įvairių mokslo sričių. Stebėjau, kaip jos mokymo ir gydymo centras vystosi ir suklesti dėl nuolatinio Shunynos dėmesio, atsidavimo ir ilgalaikės vizijos.

Acharya Shunya vadovaujasi visuotiniu vėdiškuoju švietimo idealu, turinčiu tvirtą pagrindą, kurį teikia taisyklinga gyvensena pagal ajurvedą. Šį mokymą autorė skleidžia savo organizacijoje ir mokykloje, pavadintoje „Vedika Global“. Knygoje „Ajurvedos išmintinga gyvensena“ autorė dalijasi ajurvediškais aukštesnio gyvenimo potencialo ugdymo pagrindais.

Ajurveda – tai ne vien tik ligų gydymo sistema. Ji remiasi giliu vidiniu mokslu apie gerą sveikatą ir natūralią gyvenseną. Ajurveda moko susiderinti su mūsų viduje slypinčia ir mus supančia didingesne visata, su visomis jos paslaptingomis galiomis ir dieviška palaima. Ajurveda rūpinasi ne tik ligos gydymu, bet ir optimalia kūno, proto ir sąmonės, sklindančios iš kiekvienos mūsų kūno ląstelės į begalybę, gerove.

Šiuolaikinį gydytoją galima palyginti su gaisrininku, kuris užgesina gaisrą name, – gydytojas užgesina ligos gaisrą mūsų kūne. Praktikuojantieji ajurvedą tuo neapsiriboja. Jie iš pradžių moko, kaip pastatyti ugniai atsparų namą, o paskui jį išsaugoti per visą savo gyvenimą. Šis konstruktyvus ir kūrybiškas ajurvediško

gyvenimo būdo pagrindas yra ir apsaugantis, ir transformuojantis.

Ajurveda moko skatinti ir puoselėti gerą savijautą, o ne tik naikinti ligos sukėlėjus. Ji padeda pažadinti savyje įkvėpimą prasmingiau gyventi, o ne tik siūlo mus slopinančius vaistus. Acharya Shunya pateikia sveiko, kūrybingo ir sąmoningo gyvenimo planą pradedant teisinga mityba bei mankšta ir baigiant teisingu mąstymu bei meditavimu.

Acharya Shunya moko suvokti ajurvedišką gyvenimo būdą ir suderinti jį su mūsų viduje ypatingai surikiuotomis ir ritmiškai besikeičiančiomis gamtos jėgomis. Ajurvedos mokymas apie tris došų tipus yra unikalus, galingas, ir jam negali prilygti pagrindinės nūdienos medicinos sistemos.

Ajurvediška teisingo gyvenimo ir elgsenos medicinos sistema yra milžiniška, daugelio lygių ir apima ne tik fizinę tikrovę, bet ir subtilią mūsų energijos sistemą bei gilesnes minties struktūras. Ajurveda – tai universalaus ilgalaikio gyvenimo medicina, o ne paprasčiausias praeinantis susižavėjimas ar laikinas medicinos mokslo raidos etapas. Ji simbolizuoja ir praeities išmintį, ir mūsų rūšies ateities evoliuciją nuolat siekiant ilgalaikės laimės ir tiesos. Knyga „Ajurvedos išmintinga gyvensena“ labai aiškiai ir nuosekliai kreipia mus šia kryptimi.

Savo darbe su ajurveda pabrėžiu jos santykį su mūsų protu, elgsena ir kasdiene veikla.

Manau, tai yra svarbiausias ajurvedos aspektas, nors jos gebėjimas gydyti konkrečias ligas, ypač sunkias, taip pat yra vertas dėmesio.

Ajurveda stiprina ir fizinį, ir psichologinį atsparumą, skatina ir viso kūno, ir proto, smegenų bei nervų sistemos ilgaamžiškumą. Kai suvoksime, kad gera savijauta yra mūsų gyvenimo būdo funkcija, geriau suprasime didžiulį ajurvedos indėlį į pasaulio sveikatą.

Ajurveda remiasi jos išmintimi bei jos holistine filosofija ir pritaiko ją fizinei bei psichikos sveikatai ir negalioms. Tai jos minties ir gydymo medicininis aspektas, kurio dabar ieško daugelis. Todėl, kaip atskleidžia Shunya, ajurveda skatina užsiimti joga ir meditacija.

Acharya Shunya yra viena Vakaruose vis labiau plintančios ajurvedos pionierių. Jos knyga yra svarbi įvertinant ir taikant šį mokslą mūsų kasdieniame gyvenime, nes joje pateikiami paprasti receptai, padedantys kontroliuoti mūsų sveikatą ir laimę.

Ajurveda padeda tobulinti gyvenimą ir parodo, ką daryti, kad jis taptų puikiu nuotykiu suvokiant dieviškosios malonės srautą. Acharya Shunya pateikia svarbių ir praktinių patarimų, padedančių tai pasiekti. Sveikinu Shuną įsielėjus į gausėjantį autorių apie arjuvedą būrį ir laikiu jos naujų kūrinių.

Dr. David Frawley

ĮVADAS

Kiekviena knyga prieš gimdama nukeliauja savąją dvasinę kelionę, ir ši nėra išimtis. Prisijunkite prie manęs šioje įkvepiančioje ir permainas skatinančioje kelionėje į gerą sveikatą.

Si knyga gali padėti pagerinti jūsų sveikatos būklę. Sveikata nėra tik galimybė, kurią pavyksta įgyvendinti. Tai tikrovė, natūralus egzistavimo pagrindas. Jūs pasveiksite, kai pradėsite gyventi santarvėje su Gamtos intelektu. Tą žada ajurveda, Indijos penkių tūkstančių metų senumo sveikatos ir gydymo sistema.

Kai augau Indijoje, mačiau, kaip mano dvasinis mokytojas, mano senelis, kurį vadinau Baba, sergantiesiems ir kenčiantiesiems kalbėdavo apie jų sveiką prigimtį. Jis mokė kasdien gyventi santarvėje su gamta, ir tai paslaptinai padėdavo išgydyti kūną, protą ir sielą. Nors Baba nesutelkdavo dėmesio į simptomus ar į pačią ligą, mačiau, kaip išnykdavo vėžys, užgydavo opos, dingdavo depresija.

Manau, kad radau šių „stebuklų“ paaiškinimą – jie tapo įmanomi todėl, jog mano mokytojas buvo dvasiškai sąmoninga būtybė. Jo dvasingumo neįmanoma paneigti. Tačiau kai užaugau ir pradėjau daugiau stebėti, supratau, kad labai svarbus veiksnys buvo ir Babos gebėjimas perteikti labai racionalų ajurvedos mokslą apie gyvenimą. Labai džiaugiuosi, kad mano mokytojas kartu su mokslo žiniomis, kurios taip pat apima arjuvedos gyvenimo išmintį, man perteikė ir savo dvasinius įsitikinimus. Jo mokymas ir palaiminimas įgavo šios knygos pavaldą, tad vis daugiau žmonių patys gali atrasti tiesą apie sveikatą.

Šios knygos pamokų skaitymas ir jų įgyvendinimas gali tapti perėjimo ritualu, kai rutininį ir beprasmį gyvenimą pakeičia tobulas, apimantis laisvę, kuri atsiranda pripažinus sveikatos suvokimą, apsisprendimą ir gamtos dovaną aktyviai veikti jūsų sveikatą ir savijautą. Pati sveikata visam laikui visiškai panaikins ligos paradigmą.

Ajurveda siūlo du požiūrio į sveikatą metodus. Pirmasis yra profilaktinis ir skatinamasis. Šis metodas pataria, kaip saugoti ir stiprinti sveikatą pasitelkiant įvairius gyvenimo būdo metodus. Tai yra išminties metodas, pažadinantis vidinę sveikatą. Sanskrite jis vadinamas *svastjarakša*. Į kiekvieną šio metodo žingsnį įtrauktos giminingų jogos ir vedantos mokslų pamokos.

Antrasis metodas yra „atstatomasis“. Jis apima ligų kontrolę vartojant augalinius preparatus, kūno procedūras ir net operavimą (nors dabar operavimas ajurvedoje taikomas nedažnai). Sanskrite šis metodas vadinamas *vikara praśmana*. Abu šie metodai, tinkamai derinami, yra veiksmingi.

Tačiau sveikatos negalima pažadinti bet kuriuo laiko momentu. Jei gydoma vaistais, bet nesilaikoma sveiko gyvenimo būdo, organizmas labai greitai tampa mūsų lauku. Mūsų viduje slypi neišsenkamas galios šaltinis, dvasinė tiesa, kurią privalome gerbti, todėl niekada nepasiduokime jokiai ligai vien todėl, kad diagnozė ir prognozė skamba bauginamai. Iš tiesų dabar

kaip niekada anksčiau reikia ypač sužadinti savo slaptą sveikatos reakciją pasitelkiant moksliską gyvenimo būdą, kuris dera su gamtos dėsniais. Jei vartojate rytietiškus arba vakarietiškus vaisius, sveikas ajurvedos įkvėptas gyvenimo būdas paspartins išgijimą ir užtikrins gerą savijautą.

Jūsų kūnas yra nuostabiai išmintingas ir turi atsistatančių mechanizmų. *Dar labiau juo pasitikėk ir padėk jam pačiam pagyti*, – mokė mane Baba. Be to, dažnai pakanka vien ajurvediško gyvenimo būdo, kad būtų pažadinta snaudžianti „sveika reakcija“.

Gyvenimo būdas mažų mažiausiai yra tarsi įkvepiantis menas – jis užlieja mūsų sąmonę naujomis egzistavimo ir tapsmo galimybėmis. Gyvenimo būdas, sukeliantis mums pilnatvės jausmą ir optimizmą, teigiamai veikia mūsų jausmus bei įsitikinimus apie visatą ir apie mus pačius. Kartais galite pastebėti, kad visą dieną šypsotės be jokios priežasties.

Nagrinėdami ajurvedos literatūrinius šaltinius, nuo vedų (4500 m. pr. Kr.) ir iki pat XVI amžiaus, pastebėsime, kad svarbiausia juose yra gyvensenos išmintis. Tik vėlesniuose tekstuose vis daugiau dėmesio pradėta skirti ligoms gydyti. Tiesą sakant, kaip tik taip ir gyveno išminčiai, palikę mums senovines vedas ir originalius ajurvedos, jogos, vedantos, meditavimo, šventojo meno, architektūros, muzikos bei šokių dvasinius mokslus. Šie išminčiai kasdien puoselėjo spindulingą sveikatą kaip jų sąmonės dievo išraišką. Jie negyveno apimti nuolatinės baimės dėl ligų. Jie galvojo apie sveikatą, ja gyveno ir džiaugėsi. Tad nenuostabu, kad jų senoviniame mokyme slypi išmintis, galinti šiandien visą mūsų planetą padaryti sveiką. Net jei aiškiaregius ištinka liga (nes irimas yra neatskiriama natūralios tvarkos dalis), jie šią ligą gydo (arba su ja susitaiko) elegantiškai ir gražiai neleisdami savo sąmonei „subyrėti į šipulius“.

Deja, šiandien daugelis praktikuojančiųjų ajurvedą nusprendžia „sutvarkyti“ ligą ir nenori kantriai bei ilgai mokytis gyvenimo būdo. Jie yra susipažinę su gyvensenos principais, bet šios žinios nėra sukauptos iš jų asmeninio gyvenimo patirties, todėl tokie žmonės būna labai įsigilinę į „ligos suvokimą“, dažnai tiki, kad rezultatas bus neigiamas, ir dėl to mažina pagijimo tikimybę. Jie taip pat skuba skirti augalinius preparatus. Pavyzdžiui, nemigai gydyti labai dažnai skiriamos nykstančios vaistažolės *nardostachys jatamansi*, o ne aiškinama gyvenimo būdo išmintis. Aš tai vadinu receptiniu ajurvedos modeliu, kuris yra labai panašus į vakarietiškus gydymo metodus, kai vaistai skiriami įvertinant simptomus, bet nesistengiama pakeisti gyvensenos. Toks gydymas sukelia priklausomybę nuo vaistų ir neskatina pasikliauti savimi remiantis subalansuotu gyvenimu, kuris yra kur kas pranašesnis už bet kokius vaistus. Aš asmeniškai atsiribojau nuo šio ajurvedos modelio.

Mano knygoje į deramą vietą gražinama mokymo apie gyvenseną išmintis ir pirmenybė teikiama sveikatai. Todėl ji suteikia paprastiems žmonėms, jums ir man, galią, nes gyvensena suteikia laisvę kurti savo pačių sveikatą savo namuose ir mums tinkamomis sąlygomis.

Mano eksperimentai sužadinant sveikatos atsaką

Manasis guru į mano sielą įspaudė nepalaužiamo tikėjimo, kad gyvas organizmas turi jį pagydančius ir atkuriančius mechanizmus, dvasinę sėklą. Visas mano gyvenimas ir dvasinis mokymas susiję su šia galia, kuri iš prigimties yra dvasinė. Mano pačios kelionė su genetiniu sutrikimu, kuris daugelį žmonių įkalina invalido vežimėlyje (bet pagailėjo manęs), ir mano

gebėjimas džiaugsmingai išverti skaudžius karklo traumos padarinius – be nuskausminamųjų ar chirurginių procedūrų, tik remiantis viltimi, jog kada nors visiškai pasveiksiu, ir drąsa nepaisant nieko nenukrypstamai tęsti savo gyvenimo misiją – sustiprino mano tikėjimą, kad sąmoningas ir neskubus gyvenimo būdas, suderintas su gamta, suteikia sveikatos ir asmeninių galių bei drąsos.

Tai daug sykių buvo patvirtinta ne tik mano asmeniniame gyvenime bei privačioje praktikoje, bet ir masiškai per viešus mokymus, bendruomenės švietimą ir sveikatinimo iniciatyvas, rengiamas Kalifornijoje nuo 2007 metų pasitelkiant mano ne pelno organizaciją „Vedika Global“, kuri yra ajurvedos gyvenimo išminties, jos ir vedantos fondas.

Kad patvirtinčiau teoriją, jog galima būti sveikam vien tik laikantis teisingo gyvenimo būdo, daugiau nei dešimtmetį eksperimentavau ir įsteigiau kelis gyvenimo be vaistų kursus (juose dėstė gerai išsimokslinę mano absolventai ir aš pati) ir Kalifornijoje įkūriau gyvenimo būdo klinika, kurias prižiūrėjo mano mokyklos absolventai. Ir per kursus, ir klinikose sąmoningai aplenkiau ligos valdymo paradigmą ir sutelkiu dėmesį į kūno bei proto sveikatos sužadimą mokydama gyvenimo būdo ir asmeninių galių sukūrimo susivienijant su nežinančiu ligų, nesenstančiu aukštesniuojau. Aš kaip svarbiausia tikrove.

Į šiuos kursus kviečiau užsirašyti visus nekreipdama dėmesio į amžių, kūno sudėjimą ar sveikatą. Dalyvių amžius svyravo nuo vos dešimties iki aštuoniasdešimties metų. Ir ką aš sužinojau? Jų visų sveikata pagerėjo! Vos po kelių savaičių ir kursų lankytojai, ir klinikų pacientai pradėjo teigti, kad jų savijauta pagerėjo. Kai kurie jų net parodė savo naujausius kraujo ar kitų

klinikinių tyrimų rezultatus – mūsų neprašomi – kad galėtų kartu pasidžiaugti pagerėjusiais sveikatos rodikliais.

Daugelis dalyvių buvo priblokšti. Kas su jais vyko? Kaip atsitiko, kad jie taip greitai pasveiko, jei buvo mokoma tik sveikatą žadinančio gyvenimo būdo ir sveikų įsitikinimų, nors daugelį metų jų sveikata buvo prasta, ir gydytojai buvo praradę viltį, arba, dar blogiau, patys pacientai nebesitikėjo pagyti.

Nors konkretūs rezultatai priklausė nuo teisingo gyvenimo būdo laikymosi trukmės, nė vienas kursų lankytojas ar klinikų pacientas nepareikšė, kad jo sveikata pablogėjo.

Daugybė žmonių, kuriuos kamavo tik prasidėję lėtiniai ar įsisenėję negalavimai, pasveiko ir pagerėjo jų savijauta vien todėl, kad jie pakeitė gyvenimo būdą, ir šie pokyčiai paveikė svarbiausias asmenines sritis: maistą (*aharą*), poilsį bei miegą (*nidra*) ir seksualinį bei elgsenos savireguliaciją (*bramachariją* ir *sadvritą*), laikantis paskirto kasdienio (*dinacharijos*) ir sezoninio (*ritucharijos*) režimo. Ajurvediško gyvenimo praktika pagerino net neišgydomomis ligomis sergančių žmonių savijautą, o kai kurie gyveno ilgiau nei buvo prognozuota arba bent jau buvo susitaikę su likimu iki paskutinės savo gyvenimo dienos. Visa tai atrodė labai keista ir neįtikėtina.

Stebuklai, kuriuos mačiau stebėdama savo guru Babą, kol jis buvo gyvas, pradėjo kauptis įgyvendinant mano iniciatyvas, pabrėžiančias sveikatą, o ne ligą. Tai nepaprastai sutvirtino mano pačios įsitikinimus.

Buvau įsitikinusi, kad kažką aptikau ir kad iš mano dvasinių gyvensenos mokymų, sužadintųjų sveikatos atsaką, galbūt galima sudaryti įvairaus masto klinikinį ir švietimo modelį. Galbūt atėjo metas tiesiog liautis per daug kreipti dė-

mesį į ligą. Ar priešinimasis ligai vaistažolėmis (o ne susintetintais vaistais) vis dar verčia mus galvoti apie ligą? Ar pripažįstančius vakarietišką mediciną gydytojus pakeisdami siūlančiais rytietiškus gydymo būdus kaskart neįstringame dogminių kovos su liga įsitikinimų sistemose, receptuose ir protokoluose? Gal mes nuolatos save gąsdiname (savo liga) pamiršdami savo prigimtį, tai yra sveikatą?

Gal mes panikuojame ir patys susikuriame daugiau rūpesčių gydydamiesi, užuot tiesiog suderinę savo gyvenimo kokybę su gyvenimo būdo korekcijomis? Gal mes sukūrėme gausybę mitų apie ligas ir sudėtingą jų gydymą, užuot pažadinę mielą sveikatos dainą, kuri kiltų iš mūsų viduje slypinčios tiesos ir šviesos?

Aš esu už šiuolaikinę medicininę intervenciją, kai tai yra būtina. Taip pat nepritariu jokiame kitame požiūriui, nes protingiausia yra apgalvotai taikyti įvairius būdus. Tačiau klausiu, gal reikėtų daugiau arba bent jau tiek pat dėmesio skirti sveikai gyvensenai, kuri ypač padės įveikti ligą sužadindama mūsų viduje slypinčią sveikatos reakciją. Gal vis dėlto atėjo naujo aiškinimo metas?

Tai tik keli mano galvoje kylantys klausimai. Liūdna, jog redukcionizmo prakeiksmas geba visur prasismelkti, kad jis tyliai įslinko ir į tokių sudvasintų sistemų kaip ajurveda sritį. Visame pasaulyje ajurveda vis dažniau laikoma ir reklamuojama ne kaip sveikatą skatinanti sistema, o papildoma ligų įveikimo priemonė. Vaistažolės yra saugesnės už receptinius vaistus. Žinome (nors kai kurie net ir dėl to abejoja), kad visi vaistai tam tikru mastu slopina organizmo atsinaujinimo mechanizmą, todėl esu įsitikinusi, kad vaistažolės turėtų būti skiriamos tik kaip išimtis arba kai negalia įsisenėjusi, bet visada kartu su jomis turėtų būti mokoma ir sveiko gy-

venimo būdo. Remiantis Indijos botaninio tyrimo duomenimis, 93 proc. ajurvedos gydomųjų augalų gresia pavojus išnykti.¹ Tačiau vis tiek klesti neribotas jų eksportas iš Indijos ir importas bei vartojimas visame pasaulyje. Daugybėje teismų vyksta patentų kovos dėl ajurvedos augalų, ir dauguma ieškinių pateikiama Jungtinėje Amerikos Valstijose (tarp jų ir ginčai dėl indinio nimbamedžio bei ciberžolės). Dabar beveik visos mūsų planetos farmacijos bendrovės nori pasipelninti iš ajurvedos senovinės farmakopedinės išminties. Stebina tai, kad visos ajurvedos mokymo įstaigos Indijoje ir visame pasaulyje, kurių atsiranda vis daugiau, toliau skelbia medicininę paradigmą, kurioje dėmesys sutelktas į šias nykstančias vaistažoles, visiškai nekreipdamos dėmesio į aplinkosauginę problemą.

Kalbant apie homeopatinis vaistus, mano mokytojas rekomendavo itin konservatyvų, beveik pagarbų požiūrį. Aš taip pat esu labiau linkusi siūlyti prieskoniais ir maistu grindžiamas namines priemones arba kultūrines vaistažoles, kurių per palyginti trumpą laiką galima užsiauginti prie namų. Taip pat prieš vartodama pati ar skirdama juos kitiems jaučiu pareigą pasitikrinti, ar augalams negresia pavojus išnykti. Šitaip reikėtų elgtis vartojant ir skiriant laukines vaistažoles, kurioms užaugti ir sunokti kartais prireikia dešimtmečių.

Nejaugi norime, kad aplinka apmokėtų sąskaitą už gydymą natūraliomis priemonėmis? Dar yra laiko atsisakyti savo klaidingo supratimo apie ligas.

Ši knyga užpildo spragą skatinant sudvasintą, į sveikatą sutelktą, ekologiškai pagrįstą, etišką ir arjuvedišką gyvenimo būdą, tad vis daugiau žmonių gali taikyti šiuos principus ir suvokti *darmą*, arba socialinę atsakomybę, už mūsų planetą ir jos aplinką.

Galbūt tai, kuo aš dalijuosi šioje knygoje, yra griežčiausiai saugoma žmonijos paslaptis, ir šios žinios padės dar gausniam žmonių būriui atgauti sveikatą. Ajurvedos sveikos gyvensenos išmintis yra patikrinta ir išbandyta. Ir pirmiausia – tai epidemiškai išplitusių gyvenimo būdo sutrikimų, tokių kaip padidėjęs kraujospūdis, diabetas, širdies nepakankamumas, nutukimas, širdies ir kraujagyslių ligos bei psichologiniai ir streso sukelti sutrikimai, tarp jų depresija, su kuriais šiandien susiduria žmonija, ekonominis sprendimas.

Džiaugiuosi, kad klausiau savo vidinio balso ir tikėjausi stebuklingai išgyti, kad ir kokia bloga buvo prognozė. Vis dar gaunu nesuskaičiuojamą daugybę padėkos atvirukų ir laiškų, gėlių ir dažnai regiu džiaugsmo ašaras. Nemanykite, kad tai tik mano žodžiai. Šioje knygoje rasite mano kursų lankytojų ir klinikų pacientų komentarų bei pasakojimų apie tai, kaip juose įvyko lūžis.

Sveikas gyvenimo būdas skatina genetinius pokyčius – klinikinis tyrimas

Tikriausiai suprasite, kokia buvau patenkinta, kai pasitvirtino, jog tai, ko išmokau iš savo mokytojo, nuskambėjo aidu epigenetikos moksle, teigiančiame, kad mūsų genai nėra pastovūs, o kinta, ir mūsų aplinka, kurią sudaro kasdienis maistas, įpročiai, mintys, santykių kokybė, kasdienio rūpinimosi savimi rutina, daro ir teigiamą, ir neigiamą poveikį genams. Aš išsyk atkreipiau į tai dėmesį, nes supratau, kodėl man nepasireiškė didelis fizinis neįgalumas, nors genetiškai buvau į jį linkusi. Šioje kelionėje, matyt, geriausi sąjungininkai buvo mano arjuvediška gyvensena ir tikėjimas, kad sveikata pagerės.

Daktaro Dyno Ornišo tyrimai, paskelbti žurnale *Proceedings of the National Academy of Sciences*, išsamiau paaiškina didelę naudą sveikatai, kurią patyrė mano kursų klausytojai ir klinikų pacientai tik nežymiai pakeitę gyvenimo būdą.² Kaip pranešė agentūra *Reuters*, vykdydami nedidelį tyrimą mokslininkai stebėjo trisdešimt vyrų, turinčių mažą prostatos vėžio riziką. Jie tris mėnesius gyveno iš esmės pakeitę gyvenimo būdą. Kaip ir buvo tikėtasi, sumažėjo tiriamųjų svoris ir kraujospūdis, pagerėjo sveikata. Tačiau mokslininkai, palyginę biopsijų, paimtų prieš keičiant gyvenimo būdą ir po to, rezultatus, pastebėjo ir didesnių pokyčių. Po trijų mėnesių pasikeitė vyrų maždaug 500 genų veikla – 48 genų veikla suaktyvėjo, o 453 buvo nuslopinta. Saugančių nuo ligų genų veikla suaktyvėjo, o sukeliančių ligas, tarp jų prostatos ir krūties vėžį, genų veikla buvo nuslopinta.³

Nors iš tiesų genų pakeisti negalime, tokie ryškūs pokyčiai yra įmanomi, kai keičiame savo gyvenimo būdą.

Karma ir dvasinio palikimo tąsa

Turiu jums pasakyti, kad nebuvo taip, jog vieną rytą pabudau ir nusprendžiau tapti ajurvediško gyvenimo išminties lydere. Tikiu, kad mano karma, arba mano dvasinis likimas, dar prieš man gimstant nusprendė, jog tikrai parašysiu pirmą knygą (tarsi patikimą bibliją) apie ajurvediško gyvenimo išmintį. Jokia kita knyga (bet kuria kalba) taip išsamiai nenagrinėja ajurvediško gyvenimo būdo mokymo dvasiniu, filosofiniu bei moksliniu požiūriais ir neteikia nuoseklių nurodymų.

Esu viena tų laimingų mokytojų, gimusių mokytojų šeimoje, kurios visi nariai gyveno ir

mokėsi Šiaurės Indijos lygumose. Jie vadovavosi senovine ajurvedos išmintimi ir nesuskaičiuojamą daugybę metų perduodavo ją iš kartos į kartą. Aš ne tik akademiškai įsigilinau į šias žinias, bet ir gyvenau jomis vadovaudamasi.

Šiandien perdavimas iš kartos į kartą skamba mistiškai, bet tai yra pakankamai gerai žinomas reiškinys Indijoje, kur daugelį šimtmečių patarėjai rūpestingai perduodavo šventas žinias apie gydymą tik nedaugeliui žmonių iš specialių šeimos mokyklų, vadinamų *gurukulam*. Jose išsilavinimas mokiniams buvo teikiamas ne mažiau kaip dvylika metų. Aš lavinausi keturiolika, kartu mokydamasi įprastų mokyklinių dalykų, ir baigusi gavau *acharya* laipsnį, kuris reiškia „gyvų vedų žinių dvasinio mokymo meistras, kuris moko ne tik žodžiais, bet ir rodydamas

pavyzdinę elgseną“. Mano auklėjimas buvo mažų mažiausiai griežtas, bet dvasingas ir visada grindžiamas patyrimu.

Kai augau Indijoje, gyvendama ir semdamasi šių žinių savo mokytojo šeimoje, nė neįsivaizdavau, kad vieną gražią dieną parašysiu šią knygą pasaulinei skaitytojų auditorijai. Tačiau tai įvyko. Ši knyga yra veikiau ne mano gyvenimo kelionės aprašymas, o padėka ajurvedai. Tiesa negali būti ilgai laikoma paslėpta. Vis daugiau žmonių ieško ajurvediško gyvenimo būdo ir iš jo transformuojančios išminties patiria naudos.

Tikiuosi, kad ši išmintis pagerins ir jūsų gyvenimą, kaip ji patobulino manąjį. Tačiau pirmiausia privalote tikėti, kad viskas yra įmanoma.

Shunya