

# Asta Keturkienė ir Vytautas Keturka: Ajurveda – mokslas apie džiaugsmingą gyvenimą

Šiandien jau daugeliui sveikata ir gyvenimo kokybė besirūpinančių lietuvių pažįstama Ajurveda dažnai suprantama klaidingai. Siekdami išvengti nesupratimų, išsiaiškinkime, kas gi yra Ajurveda, kokie pagrindiniai šios gyvenimo būdo ir gydymo sistemos principai bei kaip šias tūkstantmečius gyvuojančias ir praktiškai taikomas žinias pritaikyti kasdienybėje.

Apie visa tai kalbėjau su žaviais, gyvenimo džiaugsmu besidalijančiais sutuoktiniais: Ajurvedos konsultante, „Ajurvedos akademijos“ lektore, dirbančia vienoje iš Vilniaus reanimacijų, echoskopuojančia bei konsultuojančia gydytoja Asta KETURKIENE ir ajurvedinių masažų specialistu, architektu – techniku Vytautu KETURKA. Jiedu 2012 metų gruodžio 21 dieną, kai daugybė žmonių laukė pasaulio pabaigos, atvėrė ajurvedinių masažų bei sveikos mitybos ir gyvenimo konsultacijų studijos „Satvika“ duris ir vadina tai pasaulio pradžia. Satvika (satva) – žodis, kilęs iš sanskrito kalbos, reiškia dorą.

## Džiaugsmingi pokyčiai

– *Kada, kodėl ir kaip Jūsų gyvenime atsirado Ajurveda? Kokius pokyčius tai lėmė?*

**Asta:** Ajurvedos atsiradimas mūsų šeimoje lėmė akivaizdžius ir džiaugsmingus pokyčius. Anksčiau dirbau gydytoja reanimacijoje ir priėmimo skyriuje ir, kaupdama vis daugiau darbo patirties, kaskart aiškiau suvokdavau, kad joks modernios medicinos siūlomas gydymas neveikia tikrosios ligos priežasties.

Didelę darbo patirtį klasikinės medicinos srityje turinti gydytoja Asta teigia, kad keistoka klasikine vadinti mediciną, kuriai vos keli šimtai metų, o Ajurvedą, kuri buvo įamžinta prieš daugiau nei 5000 metų, vadinti alternatyvia. „Ajurveda yra mokslas apie džiugų laimingą gyvenimą, o medicina – apie ligas“, – sako Asta.

Šis supratimas tiesiog neleido man nurimti, natūraliai protestavau prieš tai, ką ilgus metus atkakliai ir sunkiai mokiausi. Nors tada dar neturėjau jokių įrodymų ir nežinojau turėtoms žinioms alternatyvių teorijų, intuicija man šnibždėjo, kad ieškočiau toliau, nes moderni medicina negali atsakyti į visus mano klausimus. Ajurvedą atradau ne iš karto, domėjausi ne vieno gydytojo, lektoriaus ir praktiko darbais, juos analizuodavau, konspektuodavau, tačiau vis nemačiau esmės, bendro vaizdo, paaiškinančio žmoguje vykstančius procesus bei leidžiančio sujungti simptomus, negalavimus, ligas ir gyvenimo būdą į vieną visumą, kurioje kiekvienas elementas sąveikauja tarpusavyje. Išgirdusi pirmą paskaitą apie Ajurvedą aš supratau: „Taip! Pagaliau atradau tai, ko taip ilgai ieškojau.“ Jaučiau, kad iki šiol mano turėtos žinios tarsis atskiri karoliukai pagaliau susivėrė į vieną gražų vėrinį, atsiskleidė ir papildė viena kitą.

Šiuolaikinės medicinos praktikai diagnozuoja ir gydo simptomus arba sindromus (simptomų grupę) kaip atskirą ligą, tačiau jie nėra visuma. Tuo tarpu Ajurveda žmogų mato kaip visumą ir aš tuo patikėjau, nors tikrai nesu lengvatikė, turiu žinoti gausybę įrodymų. Netgi mano kūne vykstančių procesų aš nesugebėjau paaiškinti medicinos terminais, tai kaip galėjau pasakoti apie jų būklę į mane besikreipiantiems



ligoniams? Tačiau Ajurveda man viską paaiškino, tarsi sudėliojo į vietas. Supratau žmogaus prigimtį ir jo kūno sandarą – ne tik fizinio, bet ir subtiliojo kūno, ligų kilmę ėmiau aiškintis remdamasi trimis došomis (konstituciniais kūno tipais): vata (dominuojantis oro elementas), pita (ugnies elementas) ir kapha (žemės elementas), kurios lemia skirtumus tarp žmonių. Suprantant došas tampa aišku, kodėl toje pačioje patalpoje esantys du žmonės jaučiasi skirtingai: vienam šalta, kitam – karšta, kodėl vieni tarsi staiga įsižiebę degtukai greitai supyksta ir staigiai reaguoja, o kitus randame ten, kur palikome, jie ramūs, neskuba, kodėl vieni žmonės mėgsta viena, o kiti – visai kita ir taip toliau. Išmanant šiuos dalykus gydymas tampa holistinis ir doras, nes jie paaiškina ir užpildo šiuolaikinės medicinos spragas.

**Vytautas:** Mano gyvenime vis pasi-taikydavo sveiką gyvenseną ir mitybą propaguojančių žmonių, vienas jų buvo mano tėtis. Tačiau anksčiau jo žodžiai tarsi manęs nepasiekdavo, aš nenorėjau jų girdėti, o tiksliau – išgirsti. Sakydavau jam, kad girdėdamas jo kalbas apie sveiką mitybą netrukus pradėtu įsivaizduoti skrudintą, riebę, taukuotą karbonadą. Anksčiau man atrodė, kad gyventi be mėsos neįmanoma, maniau, jog be jos neištvėriau nė savaitės. Tačiau vienu metu nuo mėsos mane pradėjo pykinti ir šiai problemai vis nedingstant kreipiausi į daktarus, kurie man diagnozavo krūties vėžį – ligą, kuria vyrai serga itin retai. Vienas vėžio simptomų yra nesveiko maisto sukeltas pykinimas – tokiu būdu organizmas stengiasi apsisaugoti nuo ligą skatinančių medžiagų. Nors tada gydytojai neliepė man nebevalgyti mėsos, patarė atsakyti tik kiaulienos, organizmas savaime priešinosi mėsos vartojimui, nebegalėjau pakęsti netgi jos kvapo. Žinoma, keisti gyvenimo būdą atkakliai ragino ir žinias kaupianti žmona, ji rekomendavo įvairias paskaitas, dalydavosi naudinga informacija. Pradėjęs gilintis į Ajurvedos žinias negalėjau atrasti joms prieštaraujančių argumentų ir, nors šiandienos pasaulyje viskas vyksta atvirkščiai, nei siūlo Ajurveda, šios žinios man atrodė absoliučiai logiškos ir teisingos. Kaip tik tuo metu, 2009-aisiais, Ajurvedos akademijoje buvo renkamas naujas kursas ir aš pradėjau kalbinti žmoną prisijungti prie stojančiųjų. Asta, mano džiaugsmui, į akademiją įstojo, o aš dažnai irgi užsukdavau į ten rengiamas paskaitas.



## Pagrindiniai Ajurvedos principai:

- Mes sukurti pagal visatos modelį, kiekvienas esame mikrovisata, mumyse veikia tie patys dėsniai, o virš visa ko egzistuoja Kuriantis Protas.
- Ajurveda yra holistinis mokslas ir žmogų suvokia kaip fizinio kūno, proto, intelekto, ego ir sielos visumą.
- Protas per penkias jusles (klausa, skonis, rega, uoslė, lytėjimą), jų suvokimo organus (ausis, liežuvį, akis, nosį, odą) ir per penkis veiklos jūmus (rankas, kojas, burną, lytinius organus, anusą) sąveikauja su mus supančiu pasauliu.
- Intelektas ir ego trijų gunų – neišmanymo (tamas), aistros (radžas) ir dorybės (satva) pasekmė.
- Visata, Žemė ir mūsų kūnai yra suformuoti iš penkių pagrindinių energijų (eteris, oras, ugnis, žemė, vanduo), skiriasi tik jų proporcijos. Miręs kūnas išsisklaido į visus šiuos elementus.
- Skirtingos penkių elementų proporcijos formuoja tris pagrindinius konstitucinius tipus – vata, pita, kapha.
- Mūsų fizinį kūną sudaro septyni audiniai: plazma arba limfa, kraujas, raumenys, riebalinis audinys, kaulai, kaulų čiulpai ir reprodukciniai skysčiai. Jie, kaip ir došos, yra sudaryti iš penkių elementų.

– *Vytautai, kaip reagavote į netikėtą vėžio diagnozę? Kaip liga paveikė Jus ir Jūsų gyvenimo būdą?*

**Vytautas:** Kai žmogui diagnozuojamas ne pirmos stadijos vėžys, tai stipriai veikia jo psichiką, juo labiau kad anksčiau visuomenė vėžį laikė beveik mirties nuosprendžiu. Iš pradžių, kaip galima buvo tikėtis, ištis nusiminiau ir susirūpinau, tačiau, bendraujant su kitaip

mąstančiais žmonėmis, jaučiant jų ir, svarbiausia, savo artimųjų, ypač žmonos, palaikymą, mano būseną pamažu keitėsi. Supratau, kad vėžys – toli gražu nereiškia, kad jau metas atsisveikinti su šiuo gyvenimu, tai – tarsi svarbus egzaminas, kurį turime išlaikyti, suprasti ir išgyventi norėdami pasveikti. Vėžys žmogui praneša apie tai, kad jis gyvena ne taip, kaip turėtų.

Tuomet ir mano gyvenimas labai skyrėsi nuo dabartinės situacijos. Visų pirma, mane, kaip ir daugybę kitų žmonių, slėgė nereikšmingiems dalykams naudojama fizinė ir psichologinė energija. Rinkdavausi tai, kas man patogu, malonu ir gera, vietoj to, kas iš tiesų reikalinga, naudinga ir prasminga. Apkritai, mano gyvenimo – laiko, santykių – vertinimas buvo neteisingas. Visa tai supratęs pradėjau po truputį keistis ir pokyčių pradžia laikau ankstų kėlimąsi, man paprasčiausiai buvo gaila beprasmiškai leisti savo brangų laiką miegui. Taip pat stengiausi analizuoti ir tvarkyti santykius su aplinkiniais, ypač artimaisiais. Santykiai nebuvo sugadinti, jie tiesiog buvo neteisingi, ne tokie, kokie turi būti nuo pat vaikystės. Norėjau jaustis ramus, jeigu man tektų palikti šį pasaulį, atidaviau visas skolas, atsiprašiau tų, kurių norėjau atsiprašyti.

Gydytojai, nustatę man krūties vėžį, pasakė, kad vyrai suserga šia liga nedažnai ir tik dėl tam tikrų priežasčių. Jie patarė man prisiminti moterį, kuriai jaučiu stiprią nuoskaudą. Tai padaryti man nebuvo sunku, vienintelė moteris, kuriai visą gyvenimą jaučiau nuoskaudą, buvo mano mama. Vaikystėje ji mane niekino, mušė, niekada tinkamai neįvertino, netgi šukavo ir rengė mane kaip mergaitę, rodydavo kaimynėms ir sakydavo, kad būčiau graži dukrytė. Būdamas mažas jaučiausi kaltas dėl to, kad gimiau berniukas. Tai tęsėsi metų metus ir mano jaučiama nuoskauda vis stiprėjo, iki pasireiškė onkologinės ligos pavidalu. Kai supratau tai ir kai pajutau, kad neturiu kito pasirinkimo, nuėjau pas mamą, atsiprašiau jos už tai, kad nepateisinau jos lūkesčių, kad pykau ant jos, kad nebuvau geras sūnus, ir pasakiau, kad myliu ją. Tuo momentu pajutau širdį veriantį skausmą, net akyse aptemo. Vėliau širdies plotą užliejo šiluma ir malonūs jausmai, supratau, kad ištis, nepaisydamas nieko, myliu savo mamą ir viską jai atleidžiu.

Taip pat kardinaliai keičiau mitybos įpročius: prieš liūdną diagnozę kasdien suvalgydavau maždaug po kilogramą ledų. ➡



„Siekiamybė – gyvenimas tridošoje, visų trijų konstitucinių kūno tipų pusiausvyroje, kai jie veikia vienodai. Tačiau manoma, kad tridošoje gyvena tik apie šešis procentus žmonių ir dažniausiai tai – atsiskyrėliai, jogai, gyvenantys atskirai nuo sociumo (kalnuose, celėse ir pan.). Na, o žmonėms, gyvenantiems ne visada palankiomis ir harmonizuojančiomis šiuolaikinio pasaulio sąlygomis, užtenka žinoti savo konstitucinį tipą, suprasti, kas jiems kenkia, o kas gydo, stebėti save ir, turint atitinkamų žinių, laiku reaguoti į organizmo pokyčius“, – pataria Ajurvedos specialistai.

◀ Pamenu, su dukra juos vis slėpdavome vienas nuo kito, abu buvome aistringi ledų mėgėjai. Taip pat, kaip minėjau, valgiau daug mėsos. Visai kitaip pradėjo veikti mano intelektas: maistą rinkausi ne remdamasis norais, o racionalių protu, įvertindavau jo naudą ir dar kartą savęs paklausdavau: „Ar tikrai aš taip labai noriu šio produkto?“

Kai atėjo laikas gulėti ant operacinio stalo, aš jaučiausi ramus, gydytojai man netgi nedavė raminamųjų. Po operacijos chirurgai sakė, kad mano organizmas daro stebuklus – krūtyje ir pažastyje buvę onkologiniai dariniai – nepiktybiniai. Taip viskas ir baigėsi, taip išgijau nuo vėžio.

**Asta:** Manau, kad prie Vytauto išgijimo smarkiai prisidėjo tiek kardinalūs mitybos pokyčiai, tiek sąmoningas santykių harmonizavimas. Pirma ir labai svarbi vėžio priežastis – nuoskaudos, negatyvumas, o antra pagal svarbą – organizmo terpės, kurioje dauginasi ląstelės, charakteristika. Maistas lemia organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą (pH), o vėžinės ląstelės pradeda daugintis tik palankioje joms aplinkoje. Jų dauginimasis skatina mielės, balti milktai, baltas cukrus, mėsa, žuvis, kiaušiniai ir kitas pūvantys maistas. Taip pat išgyti padeda tikėjimas, pasitikėjimas Dievu, dėkingumas.

## Sveikųjų sveikatos palaikymas ir sergančiųjų gydymas

– *Kas yra Ajurvedos pagrindas? Iš ko susideda ši gyvenimo mokslu vadinama gydymo sistema?*

**Asta:** Moderni medicina – tai mokslas apie ligas, o Ajurveda kalba apie sveiką ir džiaugsmingą gyvenimą. Kardinaliai skiriasi šių dviejų gydymo sistemų prioritetai. Vienintelė modernios medicinos siūloma profilaktika nuo ligų – skiepai. Šiuolaikinės medicinos žinios remiamos gydymu ir cheminiais vaistais, kurie, kaip jau minėjau, niekada neveikia ligos priežasties. Šia mintimi dalijausi daugybę kartų įvairiuose medikų kolektyvuose ir niekas dar nėra man paprieštaravęs. Tuo tarpu Ajurveda padeda suprasti ligos priežastį ir teigia, kad didžioji dalis ligų kyla dėl psichosomatinių priežasčių. Vadinasi, jeigu jaučiami tam tikri simptomai – karščiavimas ar skausmas, tikrosios problemos reikia ieškoti ne ten, kur skauda, o galvoje, mintyse. Taip pat Ajurveda teigia, kad ligos kyla dėl trijų došų, konstitucinių kūno tipų disbalanso, kuris lemiamas organizmui netinkamos mitybos. Dažnai žmonės valgo tų pačių skonių maistą (saldžiai, aštriai), kuris sustiprina vienos došos veikimą. Tuo tarpu, norint palaikyti trijų došų balansą,

reikia vartoti visą šešių skirtingų skonių maistą. Mitybos reikšmė Ajurvedoje ypač pabrėžiama, su jos pagalba galima atstatyti prigimtine došų proporciją.

Ajurveda – holistinis mokslas, teigiantis, kad žmogus nėra vien fizinis kūnas. Teigiama, kad mūsų protas renka informaciją iš aplinkos per penkiais jusles, kiekvienai kurių yra skirtas juslių suvokimo organas (skonis – liežuvis; rega – akys; klausas – ausys; uoslė – nosis; lytėjimas – oda). Taip pat egzistuoja intelektas, sąmonė, lengvai pažeidžiamas ego bei siela (atma). Kai gydytojai pažįsta tik vieną žmogaus sudedamąją dalį – fizinį kūną, diagnozuoja ir gydo tik jį, nesuvokdami viso vaizdinio, konteksto bei žmogaus ryšio su aplinka, liga negali būti iš tiesų išgydyta. Na, o Ajurvedos daktaras, atvirkščiai, konsultacijos metu visada klausia žmogaus, kokie jo santykiai su aplinkiniais, kokias nuotaikas jis dažniausiai jaučia ir panašiai – gydytojas stengiasi atrasti ligos simptomų priežastis, kurios, kaip jau minėjau, dažniausiai slypi galvoje, ir šalina jas. Todėl Ajurvedos specialistai turi išmanyti vedų psichologiją, kuri, beje, labai skiriasi nuo šiuolaikinės psichologijos, kartais netgi skatinančios pabodusius šeimos santykius pajvairinti meilūžio paieškomis.

– *Kaip Ajurvedos daktaras diagnozuoja ligą? Kaip vyksta konsultacija?*

**Asta:** Visų pirma, nors ir esu Ajurvedos propaguotoja, aš jokia būdu nenoriu pasakyti, kad turėtume atsisakyti šiuolaikinės medicinos, ji būtina, nes mes neišsisuktume be neatidėliotinos pagalbos ar chirurgijos. Šiuolaikinė diagnostika taip pat labai pažengusi, tačiau gydytojai neturėtų atmeti ir tradicinių, tūkstantmečių egzistuojančių diagnostavimų priemonių. Ajurvedos daktaras gali spręsti apie žmogaus negalavimą jau jam įėjus į kabinetą – jo būseną atspindi eisena, mimika, kūno sudėtis, plaukai, nagai, akys, kalbos maniera, balso tembras. Remiantis visais šiais veiksniais galima nesunkiai nustatyti žmogaus došą – kūno konstituciją, o, žinant ją, sąmoningai pakreipti apklausą, iš karto priartėjant prie problemos priežasties. Pavyzdžiui, vata došos žmonių mintys greitai keičiasi, jie gali kalbėti apie kažką ir staiga pamiršti, ką norėjo pasakyti, nes jau pradėjo galvoti visai apie kitus dalykus. Vata došos žmonėms dažnai džiūsta gerklė. Iš tiesų, remiantis kalbėjimo maniera, žmogaus konstitucinį tipą galima nustatyti netgi kalbant telefonu, nebūtinai netgi jo matyti. Jeigu žmogus kalba

aiškiai, garsiai, valdingai, dažniausiai tai parodo aktyvią pita došą. Vata došos atstovai dažnai laksto po gydymo įstai-gas, ieškodami ligų, kuriomis serga arba neserga, jie priekabūs, neramūs. Žmonės, kurių aktyvi pita doša, linkę rašyti skundus, ieškoti teisingumo. Tuo tarpu kapha konstitucinio tipo žmonės dažnai tingūs, neaktyvūs ir gyvena jausdami ne vieną nuoskaudą, gaili savęs, bet tuo pačiu ir smerkia save už tam tikrus veiksmus.

Neseniai į mane kreipėsi moteris, kuri skundėsi niekaip nepraeinančiu veido bėrimu raudonomis dėmėmis. Prieš tai ji išbandė įvairius tepalus, gėrė skirtingus antibiotikus, konsultavosi su ne vienu specialistu. Į pokalbį ji atėjo su vyru ir mažu vaiku, ir aš pradėjau klausiti, ar riebaluojasi ir slenka jos plaukai, ar didelis skrandžio rūgštingumas, ar ji mėgsta aštrų maistą, ar lyderiauja namuose, ar turi problemų su akimis (nors buvo be akinių). Į visus klausimus ji atsakė teigiamai ir dėl to labai nustebo, nes klausimai jai pasirodė visiškai nesusiję su problema, tačiau taiklūs ir atspindintys jos asmenybę. Na, o aš tiesiog aiškinausi jos došą, ji buvo akivaizdus pita došos žmogus, tai patvirtino ir pulso diagnostika. Galiausiai paaiškėjo, kad jos bėrimas buvo nulemtas neteisingos, konstituciniam tipui prieštaraujančios mitybos. Po tokių konsultacijų žmonės dažnai ima galvoti, kad aš esu aiškiaregė ar būrėja, tačiau tikrai ne, diagnozuojau paprasčiausiai remdamasi tūkstantmetėmis Ajurvedos žiniomis. Šios žinios tokios daugialypės ir plačios, kad žmogus, norėdamas jas suprasti, turi keisti savo charakterį, valyti organizmą, raminti protą ir lavinti intelektą.

– *Kaip gydoma, remiantis Ajurveda? Kuo šie gydymo būdai skiriasi nuo modernių, Vakarų kultūros žmonėms įprastai suvokiamų?*

**Asta:** Ajurvedinis gydymas – tai visų pirma žmogaus mąstymo ir pojūčių keitimas, psichologinių pokyčių siekis. Tai – sveikųjų sveikatos palaikymas ir sergančiųjų gydymas. Ajurvedos specialistai gali išgydyti ir labai sunkias, šiuolaikinės medicinos atstovų nepagydomomis vadinamas ligas. Ajurvedoje taip pat yra vaistų, tačiau jie – žoliniai arba gaminami iš mineralų, brangakmenių. Egzistuoja ir ajurvedinė chirurgija. Senovės traktatuose netgi labai detalai aprašytos kaukolės trepanacijos (atvėrimo) ir plastinės operacijos. Tačiau jeigu Ajurvedos daktaras tiesiog skiria žmogui specialių žolelių mišinių ir, pavyzdžiui, sudaro rekomenduojamą valgiaraštį, nesistengdamas keisti žmogaus požiūrio į gyvenimą ir aplinką, tai nėra tikras ajurvedinis gydymas. Reikia kalbėti su pacientu, analizuoti jo gyvenimą, elgesį ir situaciją, svarstyti, ką jis daro ne taip. Jeigu žmogus negirdi to, kas jam sakoma, nekreipia į tai dėmesio ir tarsi atmeta gydytojo jam pateikiamą informaciją, tiesiog gydomas preparatais jis nepaveiks savo negalavimų priežasties ir tai reikš blogai atliktą gydytojo darbą. Pavyzdžiui, jeigu žmogus nuolat gyvena pykčio apimtas, vaistai jam nepadės, jis turi keisti savo elgesį ir mintis. Liga visuomet yra neteisingo gyvenimo požymis. Žinoma, jeigu žmogus yra gyvybei pavojingos būsenos, ši teorija negalioja, jam privalu pagelbėti bet koku atveju.

## Svarbūs Ajurvedos elementai

– *Papasakokite apie Ajurvedoje svarbią organizmo valymo procedūrą, Ajurvedos gydymo metodiką pančakarmą. Kuo ji ypatinga ir kaip turėtų būti taikoma žmogaus gyvenime?*

„Ajurveda teigia, kad žmogus turi stengtis gyventi taip, kad jo kūnas sirgdamas, skaudėdamas ir kentėdamas netrukdytų jam įgyvendinti savo prigimtį, Dievo valią.“

**Asta:** Šiandien dauguma žmonių, kad ir kaip būtų liūdna, negyvena ekologiškoje, švarioje aplinkoje ir nevalgo išties kokybiško ir sveiko maisto. Dažnas mūsų maitinasi netinkamu maistu netinkamu paros laiku, neatsižvelgia į savo konstitucinį tipą ir jam rekomenduojamus maisto produktus arba valgo blogos nuotaikos, susinervinęs, apimtas streso būsenos. Toks gyvenimo būdas ir žmogui ypač svarbių mitybos taisyklių nepaisymas lemia daugybę kūne prikauptų toksinų. Tačiau egzistuoja ir proto toksinai, kurių šiuolaikinis žmogus tikriausiai turi dar daugiau. Juos kaupiame jausdami stresą, įtampą, per didelę atsakomybę ir panašius neigiamus jausmus, kurie dažnai kyla dėl nepadorių, žiaurių filmų žiūrėjimo, negatyvios informacijos skaitymo. Visa tai trikdo mūsų virškinimą. Tikriausiai esate girdėję posakį: „Esi tai, ką valgai“, bet iš tiesų yra šiek tiek kitaip: „Esi tai, ką organizmas įsisavina.“ Taigi, jeigu organizmas netinkamai įsisavina maistą, jis jau yra užsiteršęs ir turi būti valomas, kokybiškas ar ekologiškas maistas čia jau nebebus padės. ➔

„Došų sistemą turėtų žinoti ir išmanyti mokytojai, pedagogai – tokiu būdu jiems būtų paprasčiau ugdyti vaikus, suprasti, kaip jiems perteikti informaciją, kaip atkreipti jų dėmesį ir sudominti juos. Niekaip nurimti nesugebantys, vienoje vietoje nenustygstantys, hiperaktyvūs vaikai dažniausiai yra vata tipo. Na, o, pavyzdžiui, kapha došos vaikams reikia pakartoti kelis kartus, kol jie įsimins išgirstą informaciją. Dažnai pedagogai, nesuprasdami vaiko prigimties ir savybių, stengiasi jį mokyti taip pat, kaip kitus vaikus, o jeigu pastarajam nesiseka – baudžia, gėdina ir nusivilia juo. Tačiau tada vaikas patiria skaudžius, visą gyvenimą pasąmonėje išliekančius išgyvenimus, kurie vėliau virsta psichologiniais blokais ir panašiomis problemomis. Tačiau galbūt tam vaikui tereikėjo dar vieną kartą pakartoti ir jis būtų išmokęs... Pavyzdžiui, Indijoje kiekvienas vaikas puikiai žino savo konstitucinį tipą ir kiekvienoje srityje veikia į tai atsižvelgdamas“, – pataria pašnekovai.



◀ Žinoma, kažkiek išsivalyti galima ir tiesiog pradėjus teisingai elgtis su savo kūnu: laikytis dienos režimo, judėti, valgyti sveiką maistą ir panašiai, bet visiškai išsivalyti organizmą nėra taip paprasta, todėl pančakarmos procedūra yra rekomenduojama atlikti profilaktiškai arba skirti ją gydymo tikslais.

Visa pančakarmos procedūra trunka apie mėnesį, žmogui stacionariai gyvenant Ajurvedos klinikoje, kur jis būtų nuolat prižiūrimas. Pančakarma (*panča* – penki) – iš penkių elementų: aliejinių ajurvedinių masažų, prakaitavimo (pirtys), dirbtinai sukeliama vėmimo ir viduriavimo bei kraujo nuleidimo dėlėmis susidedantis gydymas. Egzistuoja trys pančakarmos etapai: pirmajame etape pacientui yra dirbtinai aktyvinamas virškinimo organų darbas, skatinama virškinimo ugnis agni, dėl kurio organizme esantys toksinai pradeda irti, vėliau vyksta visos anksčiau minėtos procedūros ir galiausiai vyksta „išėjimas“ iš pančakarmos, valymas palaipsniui užbaigiamas ir žmogus maitinamas jauninančiu maistu – rasajana. Žmogus turi būti atitinkamai ruošiamas tokiai procedūrai, jos negalima pradėti staigiai. Pančakarmos trukmė nustatoma atsižvelgus į žmogaus sveikatos būklę ir poreikius.

– *Labai svarbus Ajurvedos elementas – masažas. Nors dauguma žmonių masažą suvokia daugiau kaip priemonę atsipalaiduoti, kokia visgi yra tikroji šios tūkstantmečius gyvuojančios praktikos reikšmė? Kas Jums yra masažas?*

**Vytautas:** Prieš septynerius aštuonerius metus, pamenu, buvau įsitikinęs, kad niekada gyvenime nemasažuosiu. Tačiau mano žmonai Astai ajurvediniai masažai labai patinka ir padeda jaustis geriau. Anksčiau ji atkakliai manęs prašė išmokti masažuoti, kad galėčiau masažuoti ją ir padėčiau jai subalansuoti miegą bei jaustis geriau. Tačiau aš vis nepasidaviau, kol kartą Ajurvedos centre „SPA Shanti“ buvo organizuojami masažo kursai už pusę kainos, ir Asta, pasitekusi vedų psichologijos žinias, mane įkalbėjo juose dalyvauti. Grįžęs namo po pirmo kursų užsiėmimo, jau radau nupirktą masažo stalą, aliejus, paklodes... Kažkas pasistengė, kad mano mokymosi sąlygos būtų idealios. (*Šypsosi*) Taigi, kursuose mokiausi, o namie, masažuodamas Astą, žinias taikydavau praktiškai. Kai man pradėjo sektis vis geriau, pajutau masažo teikiamą džiaugsmą. Man patiko tas jausmas, kurį jausdavau

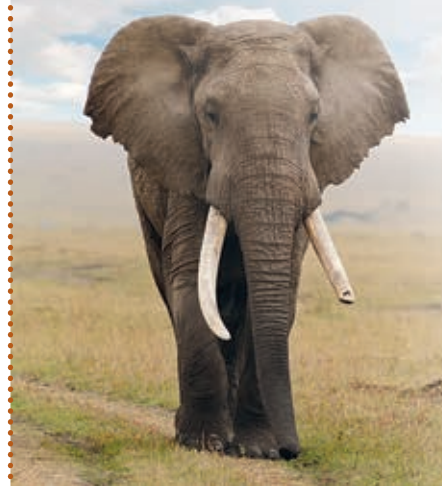
masažuodamas – tuo metu nurimsta mano protas, kuris paprastai labai impulsyvus, paslankus ir nepastovus. Vedamas šio džiaugsmingo pojūčio baigiau dar tris skirtingus masažų kursus, masažų mokiausi ir Indijoje, Ajurvedos institute „Jiva“. Išmokęs masažų, pradėjau juos dovanoti artimiesiems, draugams, vėliau mus su žmona pradėjo kvieisti masažuoti Ajurvedos stovyklose ir kituose renginiuose. Ten masažuojami nepažįstami žmonės pradėjo klausinėti, kaip mus rasti mieste, kur galima būtų ateiti norint masažo. Tai ir tapo didžiausia paskata atidarant savo ajurvedinių masažų bei sveikos mitybos ir gyvenosenos konsultacijų studiją.

Ajurvedos masažuotojui yra keliami dideli reikalavimai. Visų pirma, jis neturėtų vartoti mėsos, žuvies, kiaušinių, arbatos, kavos ir kitų protą stimuliuojančių produktų. Taip pat Ajurvedos masažų specialistas nuolat turi užsiimti dvasine praktika: melstis, medituoti.

„Žmogaus kūną galima palyginti su drambliu. Aktyviausia, maisto paieškomis besirūpinanti dramblio kūno dalis – straublys, simbolizuojantis nuolat aktyvų, paslankų ir dirbantį žmogaus protą.

Dramblio straublys yra tarsi įrėmintas tarp dviejų ilčių, kurios lyg pliusas ir minusas, kaip ir žmogaus protas, nenuilstamai sprendžia, kas gerai, o kas blogai, ką daryti, o ko verčiau vengti – jis visuomet dvilypus ir svarstantis.

Virš dramblio straublio esti galva, simbolizuojanti žmogaus intelektą, kuris turi būti lavinamas, tačiau ne taip, kaip įsivaizduojama šiuolaikinėje visuomenėje. Dabar intelektu vadinamas informacijos kaupimas, o Ajurveda išmintimi, tikroju intelektu



Netgi kiekvienas Ajurvedos masažas prasideda malda, masažuotojas meldžia Dievą leisti jam būti Jo įrankiu perduodant begalinį Kūrėjo rūpestį, meilę ir švelnumą. Pradėdamas masažuoti aš netgi pats nesuprantu, kaip ir kodėl, tačiau pradėdu jausti, tarsi masažuočiau labai artimą, mylimą žmogų – seserį, dukrą, brolių, sūnų, tėtį ar mamą... Jausdamas, kad ant masažo stalo gulintis žmogus yra toks man artimas, natūraliai stengiuosi jam atiduoti tai, kas geriausia. Taip pat įsivaizduoju, kad tas žmogus manęs nemato ir negirdi, ir viskas, ką jis jaučia, – tik mano rankų prisilietimas, todėl jis turi būti nuostabus, nes viskas, ką šis žmogus išsineš iš masažo studijos, bus perduota rankomis. Rankos dažnai pradeda jausti, kad masažuojamo žmogaus kūnas patiki šiomis mintimis, jis jas jaučia – atsipalaiduoja raumenys, kūnas suglemba, keičiasi veido išraiška. Džiaugiuosi galėdamas bent dvi valandas leisti žmogui pasijausti reikalingam,

laiko dvasingumą ir realizuotas žinias. Intelektas turi raminti amžinai nepasirenkantį protą ir padėti jam nuspręsti, kas yra išties reikalinga, – todėl intelektas turi būti daug aukščiau nei protas, kaip ir dramblio galva yra aukščiau straublio. Intelektas lavinamas per klausą, todėl dramblio galvoje yra didelės ausys. Taip pat dramblys turi didelį pilvą, kuris sugretinamas su žmogaus pasąmone. Jeigu intelektas yra silpnas, į pasąmonę patenka daug nereikalingos informacijos (pavyzdžiui, jeigu intelektas (galva) nepatiria protui (straubliui) nevalgyti vėlai vakare, pilvas (pasąmonė) yra per daug apkraunamas), o pasąmonė formuoja mūsų charakterį. Pavyzdžiui, ji lemia mūsų automatinės, stereotipinės reakcijas. Na, o didžiausias ir storiausias dramblio organas yra oda, kuri simbolizuoja mūsų išsikerusį ego. Ego yra labai pažeidžiamas, dramblys, pasirodo, labiausiai bijo pelių, nes jos kutena jam odą, o jis bijo kutenimo. Žmogaus ego taip pat lengvai užgaunamas, mes nuolat jaudinamės dėl kitų požiūrio ir elgesio su mumis, jų nuomonės ir reakcijų. Žinoma, tiek dramblys, tiek ir žmogus taip pat turi sielą (atma) ir super-sielą (paramatma).“

mylimam ir ramiam. Po kiekvieno masažo, kaip ir prieš pradėdamas, padėkoju Dievui už suteiktą malonę pasitarinti kitam žmogui, dėkoju klientui už kantrybę ir pasitikėjimą bei nuoširdžiai linkiu jam laimės.

**Asta:** Masažai žmogui svarbūs dėl kelių priežasčių. Visų pirma, masažas giliai atpalaiduoja nervų sistemą, mažina stresą ir gerina miegą. Visa tai vyksta todėl, kad masažo metu yra mažinamas, silpninamas vata došos poveikis. Kiekvienas kūno konstitucinis tipas pasižymi pagrindinėmis savybėmis ir vata doša yra lengva, sausa, šalta ir visa tai, kaip jau minėjau, lemia neramų protą. Na, o masažo metu naudojami aliejai pasižymi priešingomis vata došai savybėmis: jie šilti (ajurvediniam masažui aliejai visuomet šildomi), riebiūs ir sunkūs. Odoje yra milijonai porų, ir šiltoje aplinkoje, atsipalaidavus kūnui, tos poros atsiveria ir per jas aliejus į organizmą prasiskverbia netgi 5–7 cm. Tada aliejus patenka į kraują ir yra nugarbenamas ten, kur labiausiai reikia: į sąnarius, kaulus, stuburo slankstelius. Ajurvedinio aliejinio masažo metu taip pat per kaulų jungtis, buvusius momentinius yra pamaitinamos smegenys, todėl masažas lemia atminties gerėjimą. Aliejai stangrina odą, suteikia jai elastingumą ir tai ypač aktualu moterims. Ajurvediniai masažai veikia detoksikuojamai: toksinai (ama) yra riebiūs, lipnūs ir paprastai vandeniui neišplaunami, tačiau aliejus juos puikiai išvalo, „suriša“ ir vėliau pašalina. Siekiant detoksikuoti organizmą po masažo ypač palanku pasikaitinti pirtyje. Detoksikacija vyksta per odą, inkstus arba storąjį žarnyną. Beje, kaphos konstitucinio tipo žmonėms, kurių oda riebi, dažnai tinsta ir brinksta, labiau tinka nealiejiniai, sausi masažai (triphalos arba balinio ajero milteliais) arba specialios rūšies aliejiniai masažai, kurių metu naudojamas garstyčių ar sezamo (visoms došoms tinkantis) aliejus. Taigi, masažas nėra tik pramoga, pasilepinimas ar laisvalaikio leidimo būdas, tai – kur kas daugiau.

## Ajurvedos išmintis lietuvių liaudies folklore

– *Ar randate Ajurvedos ir lietuvių liaudies medicinos panašumų? Kuo Ajurvedos principai artimi mūsų kultūrai?*

**Asta:** Ajurveda labai artima senovės lietuvių kultūrai! Dėstydamas paskaitas dažnai prašau klausytojų atrasti Ajurvedos išminties ir lietuvių liaudies folkloro (patarlių, posakių) panašumų,

ir jų atrandame begalę. Yra ne vienas posakis, vaizdingai apibūdinantis dienos režimą, pavyzdžiui: „Su vištom gultis, su gaidžiais keltis“, „Kaip pasiklosi, taip išmiegosi“, karmos dėsnį: „Nekask duobės kitam, pats įgriūsi“, „Lazda turi du galus“, „Nespausk į šulinį, pačiam teks gerti“, „Kaip šauksi, taip atsilies“ ir panašiai. Lietuvių folklore egzistuoja visa Ajurvedos išmintis, tik ji kitaip vadinama.

Kaip senovės lietuviai, taip ir Ajurvedos pasekėjai žino, kad viskas, kas auga, ką mums suteikia Žemė, yra ir maistas, ir vaistai. Liaudies medicina, kaip ir Ajurveda, daugiausia paremta gydymu žolelėmis, vaistažolėmis. Krikščionių kultūroje svarbūs gavėnios ir advento periodai, kai siūloma susilaikyti nuo mėsos, laikytis pasninko, badauti, taip pat yra labai artimi Ajurvedos principams, teigiantiems organizmo valymo, badavimo svarbą. Beje, badavimas Ajurvedoje yra suprantamas kiek kitaip ir tinka ne visų konstitucinių tipų atstovams. Dar vienas svarbus gydymasis elementas, naudotas tiek liaudies medicinoje, tiek ir Ajurvedoje, – pirtys. Anksčiau dienos režimas taip pat nebuvo tik posakis, o daugumos žmonių kasdienybė, lietuviai tiek daug nevartojo alkoholinių gėrimų. Apskritai, žmonių požiūris anksčiau buvo kitoks. Pamenu, mano močiutė, palaidojusį mažą savo vaikėlį, nuolankiai susitaikė su šia netektimi, sakė: „Dievulis davė, Jis ir atėmė.“ Seniau lietuviai pasitikėjo Dievo valia ir todėl jiems gyventi buvo paprasčiau.

**Vytautas:** Anksčiau laidotuvės nebuvo tragedija. Žmonės sakydavo: „Na va, jis paliko šią ašarų pakalnę.“ Visose laidotuvių raudose buvo giedama apie tai, kaip bus sunku ir liūdna tiems, kurie liko gyvi, o ne gailima velionio. Žmonės tikėjo, kad mirtis nėra taškas, tai – daugtaškis, kuriuo gyvenimas nesibaigia. Išties, tikėjimas juos gelbėjo.

– *Na, o kokiais būdais ugdote, stipriate savo sielą?*

**Asta:** Sielą stipriname malda ir meditacija. Maldos metu koncentruojamės į tariamus žodžius, sakome juos nuoširdžiai ir sąmoningai. Taip pat kreipiame dėmesį į savo požiūrį į pasaulį, aplinkinius, save, Dievą. Nuolat stengiamės sąmonę išlaikyti dorybėje: dažnai klausome dvasinių paskaitų Ajurvedos arba vedų psichologijos temomis, daug bendraujame su panašiai mąstančiais, dvasingais žmonėmis. Stengiamės lavinti intelektą tam, kad nurimtų protas.

Agnieta JONIKIENĖ

## Beje...



„Ajurvedoje egzistuoja šešios ligos stadijos ir kai žmogus kreipiasi į gydytojus, dažniausiai jau skųsdamasis skausmu ar nemaloniais pojūčiais, jis išgyvena jau penktąją ligos stadiją, kurios sulaukusio žmogaus dažnai visiškai išgydyti jau nebeįmanoma, jo ligą galima tik palengvinti. Tuo tarpu jeigu sveikata susirūpinsime pirmose ligos stadijose, ją išgydyti galėsime daug paprasčiau.

**Pirmoje stadijoje** žmogui pasireiškia psichikos pokyčiai. Pavyzdžiui, pita došos žmonės pradeda jausti susierzinimą, vata došos atstovams pasireiškia nuotaukų kaita, kapha došai priklausantys aptingsta – visa tai yra pirmieji ligos simptomai. Tačiau įsivaizduokite, kaip reaguotų gydytojas sulaukęs paciento, kuris skundžiasi susierzinimu arba tinguliu... Tikriausiai gydytojas greitai išprašytų tokį žmogų iš kabineto, parodęs už durų laukiančių žmonių, turinčių „tikrų“ problemų, eiles, arba mandagiai pasiūlytų jam kreiptis į psichologą.

**Antroje ligos stadijoje** šie psichikos pakitimai išryškėja, **trečioje stadijoje** prasideda įvairūs skrandžio veiklos sutrikimai, lėtinio nuovargio sindromas (kai žmonės po miego nesijaučia pailsėję, kai jiems reikia stimuliacijų: kavos ir panašiai) – visa tai parodo organizmo (kūno ir proto) taršą (amą). Na, o **ketvirtoje ir penktoje stadijose** prasideda simptomai, dėl kurių dažniausiai jau kreipiamasi į specialistus: padidėjęs ar sumažėjęs kraujospūdis, įvairūs skausmai ir panašiai.

**Šeštoje stadijoje** atsidūrusiam žmogui, anot Ajurvedos, gali padėti tik Dievas. Žinoma, ligą reikia palengvinti ir Ajurvedoje tai siūloma daryti labai svarbios gydymo metodikos – pančakarmos būdu.“