

AJŪRVĒDA

Ajūrvēdas saknes ir meklējamas Indijas kultūras svētajos rakstos – Šastrās. Šīs dzīves un veselības zinības pastāv vismaz 5000 gadus. Zinātne vadās pēc principa, ka visums sastāv no pieciem elementiem: uguns, ūdens, zemes, gaisa un ētera.



Cilvēkā šie elementi ir salikti trijos dažādos konsticionālajos tipos :

- *vata* (ēters un gaiss) – auksta, sausa un mainīga doša. Tie ir nestabili un kustīgi cilvēki, steidzīgi, radoši, bet nepastāvīgi. Ēd neregulāri, maltītēm nepievērš lielu nozīmi, raksturīgi miega traucējumi, atrīts, asinsrites problēmas.
- *pitta* (ūdens un uguns) – viegli uzbudināma, karsta – ugunīga un eļļaina doša. Paštaisni un pat agresīvi cilvēki, regulāri svīst, raksturīgas gremošanas trakta problēmas.
- *kapha* (ūdens un zeme) – šīs *došas* – mitras, aukstas un noturīgas – pārstāvji ir ļoti omulīgi, smagnējiem kauliem, lēnīgi, organisms mēdz uzkrāt šķidrumu. Netiecas pēc pārmaiņām. Ja nepārēdīsies un nodarbosies regulāri ar sportu, tad nepieņemsies svarā.

Ajūrvēdas izpratnē slimības rodas tad, kad cilvēka prāts, dvēsele vai gars nav līdzsvarā. Veselības pamatā ir pareizs uzturs, ēšanas principi. Katram šim tipam ir piemērots cits uztura veids:

- *vata* – jālieto silts ēdiens trīs reizes dienā, lai būtu piezemētība un stabilitāte. Uzturā drīkst lietot piena produktus, toties jāuzmanās ar svaigiem dārzeņiem. Viņiem tiek treknš ēdiens. Mīl kafiju (Asā garša). Neregulārā ēšana rada hroniskus aizcietējumus.
- *pitta* – tāpat kā *vatai* – jāēd trīs reizes dienā neasus ēdienus, jo bada sajūta var radīt agresivitātes uzplūdus, var lietot piena produktus, bet jāierobežo svaigu dārzeņu daudzums. Skāba un sāļa garša viņos nodrošina pastāvīgu apetīti. Tā kā ēšana samazina viņos esošo Uguni, tad šie cilvēki mēdz būt kašķīgi, viegli aizkaitināmi, ja nav kārtīgi vai vispār paēduši.
- *Kapha* – galvenā ēdienreize ir pusdienas. Var atļauties paēst tikai vienu reizi dienā. Uztura no piena produktiem tikai atļauts ir kazas piens, jo piena produkti palielina gļotu daudzumu organismā, kas apaļīgajam *kapha* var radīt tikai papildus problēmas. Viņi nemēdz just lielu fizisko izsalkumu, jo viņiem tiek Saldā garša. Ja viņi ir satraukti, tad pārsvaru var sākt ņemt sāļā un skābā garša, kas rosina apetīti.

Labas veselības pamats

Ajūrvēda meklē enerģiju un atvaseļošanās spēkus katra paša organismā un to panāk ar vairākiem veidiem:

- Veselīgu un katram tipam piemērotu uzturu, noteiktiem ēšanas principiem.
- Ar garšvielu, augu lietošanu uzturā.
- Fizioloģiski attīrošiem procesiem – *Pančakarmu*.

Ajūrvēda sniedz lieliskus rezultātus daudzos gadījumos:

- Svara normalizēšanā, organisma tonizēšanā.
- Veģetatīvās nervus sistēmas distonijas gadījumos.
- Vecumā kaišu novēršanā.
- Vielmaiņas traucējumos.
- Pie miega traucējumiem.
- Palīdz novērst hroniskas galvassāpes.
- Pie dažādām alerģijām.



Parasti ārstēšanās kurss ilgs no vienas līdz trim nedēļām. Ajūrvēdas terapijā tiek izmantoti elpošanas vingrinājumi, meditācija.

Ajūrvēdā ir arī savi pareizas ēšanas pamatprincipi:

- Ēdienreizi sāk ar saldo ēdienu, jo tas rada labu sāta sajūtu. Kamēr nav saldā garša izmantota ēdienreizē, cilvēks nejutās paēdis. No pareiza uztura viedokļa – ogļhidrāti uzsūcas visātrāk, tāpēc,

lai, nesāktos vēderā pūšanas process, ja tie ir uzņemti kā pēdējie, saldo ēdienu un augļus iesaka ēst pirmos.

- Vienā ēdienreizē ir jāuzņem visas garšas: saldo, sāļo, rūgto, sūro, skābo. Tieši visu garšu esamība ēdienreizē nosaka to, ka cilvēks nepārēdas.
- Porcijas lielums – divu plaukstu lielumā.
- Pirms un pēc ēšanas nav ieteicams dzert. Vismaz 15 – 30 minūtes. Ēdienreizes laikā var izdzert glāzi ingvera tējas vai ūdeni.
- Ajūrvēda iesaka ierobežot zāļu tēju lietošanu, jo tās aiztur organismā šķidrums.
- Ajūrvēda neaizliedz lietot gaļu, izņemto cūkgaļu.
- Nedrīkst lietot tomātus.
- Vienā ēdienreizē nedrīkst lietot graudaugus un dārzeņus kopā ar gaļu vai zivīm.
- Gaļa jāēd kā pēdējā ēdienreizes laikā, jo tā kuņģī pārstrādājas visilgāk.
- Kafija, alkohols un šokolāde ajūrvēdā ir aizliegtie produkti.
- Secība ēdienreizē: saldaiss vai augļi, tad rīsi, griķi, kartupeļi, dārzeņi, beigās – gaļa un zivis.

Ja ievēro šo diētu, tad ķermenis tiek attīrīts un uzņem visas vajadzīgās vielas un vitamīnus.

Viena no ajūrvēdas zinātnes būtiskākajām sastāvdaļām ir ajūrvēdiskās masāžas jeb terapijas. Tie, kuri domā, ka ajūrvēdiskā masāža ir tikai spēcīga enerģētiska masāža, kļūdās, jo tā ir nopietna garīgā prakse. Ja cilvēkam neatklāj masāžas garīgo un sakrālo pusi, tā pilnīgi zaudē jēgu. Ir jānodibina enerģētisks kontakts ar klientu, jāatver durvis uz viņa iekšējo pasauli un ķermeni, citādi masieris ir kā svešinieks, kurš klauvē pie namdurvīm, bet netiek ielaists. Katra kustība iedarbojas dziļi enerģētiski.

Sušruta slimību cēloņus iedala trīs kategorijās: miesas, no ārējiem cēloņiem izrietošās un no dabas spēkiem nākošās. Miesas saslimšanas var būt iedzimtas un rasties no dabiskā spēku līdzsvara traucējumiem organismā. Līdzsvara traucējumi savukārt var rasties došu traucējumu un nepareiza prāta stāvokļa dēļ. Ārēji cēloņi var būt ieroču vai dzīvnieku izraisītas traumas. Pie smalkajiem jeb dabiskajiem cēloņiem pieskaitāmi sezonālie, likteņa un dabiskie. Dabiskos cēloņus Sušruta iedala savlaicīgajos un nesavlaicīgajos. Pirmie nāk, kad aizritējis cilvēkam paredzētais dzīves laiks, bet otrs veido cilvēka nepareiza uzvedība.

Sušruta uzskatīja, ka dzīve ir straume. Saskaņā ar kosmisko ritmu šajā straumē iekļaujas visi dabas spēki un dzīvās būtnes. Ar to cieši saistīta došu funkcionēšana, ko Sušruta uzskata par Visuma dievišķā spēka trim pārstāvjiem: kā Saule, Mēness un vējš uztur Zemi, dodot un sadalot spēkus, tāpat trīs došas atbalsta ķermeni.

Mūsu izturība ir zemes cietība un dižo upju straume. Saules gaisma mūsos ir dižās Saules daļa, kas dod dzīvību. Ēters un Vējš ir mūsu domas, kustības, nervu šūnu darbība, asins plūsma ķermenī. Tas viss vijīgi plūst un mijiedarbojas saskaņā ar kosmosa ritmu. Kad viesuļvētra lauž kokus un pārstumj kalnus, kad ūdens ezeros kļūst indīgs, bet saniknota liesma pārvērš visu pelnos, mēs sakām, ka notikusi katastrofa. Tikai sekojot iekšējai harmonijai un ritmam, kas saskaņots ar kosmisko kārtību, var saglabāt savu veselību.

Ajūrvēdiskās masāžas ne vien uztur labā formā ķermeni un atdod tam veselību, bet arī spēcīgi iedarbojas uz cilvēka enerģētiku, - ķermenis atbrīvojas no negatīvās enerģijas, slimību un veselības problēmu pamatcēloņa. Daudziem šķiet, ka negatīvā enerģija iespaido tikai fizisko veselību un psiholoģisko noskaņojumu, taču tā arī pievelk problēmas, bēdas un ciešamas. Negatīvā enerģija ir kā dzīva būtne, kam nepieciešami aizvien jauni enerģijas ieguves veidi. Tā piesaista jaunu enerģijas pieplūdi, iegružot cilvēku nelaimju postā.

Katrā indiešu ģimenē ir viens vai vairāki cilvēki, kuri apguvuši ajūrvēdas masāžas un ikdienā palīdz cits citam. Indieši apzinās un saprot, ka skaistu un piepildītu dzīvi var iemantot, tikai fiziski un garīgi attīroties. To izdarīt palīdz ajūrvēdas zinātne. Ne velti indieši pazīstami ar savu iekšējo mieru, harmoniju un spēju ļauties dzīvei, viņu sejas vienmēr rotā prieks un laime.

Katra ķermeņa šūna ir vesela pasaule, kas spēj būt, sagraut, pārņemt. Vienai šūnai seko otra šūnu grupa, kas veido organismu. Visu šūnu funkcionēšana ir koordinēta, tās ir savstarpēji harmoniskas, arī visi orgāni darbojas saskaņoti. Katrs elements ietilpst tāda paša, tikai daudz lielāka un pilnīgāka, veidojuma sastāvā, un lielākais veidojums neierobežo mazāko. Tā veidota visa kosmiskā realitāte. Mazāks, lielāks un vēl lielāks ir saistīti cits ar citu tā, ka viena traucējumiem seko traucējumi citos. Ajūrvēdas masāžas jeb

terapijas atjauno izjaukto harmoniju. Kad harmonija atgūta, ir būtiski to profilaktiski uzturēt un regulāri saņemt ajurvēdiskās masāžas. Pilnām masāžas sesijām jābūt vismaz divreiz gadā.

Zaudējot radniecības izjūtu ar visu esošo, pārkāpjot dabiskos tikumības principus, pārstājot tiekties uz izzīni, daiļradi un gādāšanu par citiem, cilvēks atrauj sevi no spēka avota, kas baro viņa veselību. Neziņa ēšanas un higiēnas jautājumos izraisa vārgumu un vājumu šajā dzīvē, savukārt tās jēgas neizpratne var kļūt par slimību un nelaimju cēloni, kas seko arī nākamajās dzīvēs.

Ajūrvēdas vēsture:

Ajūrvēda ir zinātnes un filozofijas apvienojums, kas atspoguļo vesala cilvēka fiziskos, prāta, emocionālos un garīgos aspektus, kuru cilvēkiem ir dāvājis dievs Dhanvantari.

Leģenda vēsta, ka ajūrvēda cilvēcei dāvājis Brahma, kas saskaņā ar indiešu mitoloģiju ir Visuma radītājs. Viņš to nodevis cilvēkiem ar dievišķajām indiešu vēdām.

Pazīstamas ir šādas vēdas: Rigvēda (vissenākā), Jadžūrvēda, Sāmvēda (indiešu reliģijas un filozofijas pamats, radīta ap 3000.g.p.m.ē.) un Atharavēda (ājūrvēdas galvenais avots, to datē ar 1200.g.p.m.ē.).

Leģenda vēsta, ka dievs Indra zināšanas par medicīnu atklājis gudrajam Atrejam, un tā radušās Čarakas medicīnas tradīcijas. Ājūrvēdas grāmatas sarakstījuši Čaraka, Sušruta un Vaghbata laikā no 600. līdz 1000.g.p.m.ē.