



O. G. TORSUNOV

LAIKAS



DIENOS REŽIMAS

**Kaunas
2009**

Labai nuoširdžiai dėkoju Sauliui JUCIUI, finansiškai remiančiam šį projektą, Eglei JUCIENEI, kuri, nepaisant mano begalinių priekabių, nuolankiai parengė knygelę apipavidalinimą, Stanislovui, Dariui ir Algiui, organizavusiems spausdinimą, bei visiems kitiems, vienaip ar kitaip prisidedantiems prie mano leidybinės veiklos.

Vertėjas

Skaitytojams, norintiems plačiau susipažinti su knygelės tema, siūlome kreiptis šiuo adresu:

Kaunas

Panerių 187

LT-48437

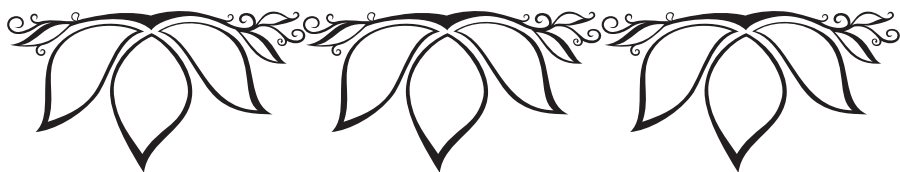
Tel: 8-653-35315

EL.paštas: info.kaunas@veducentras.lt

Kauno Vedų kultūros centro svetainė: www.veducentras.lt

(C) 2000-2004, doktor O.G.Torsunov,

www.torsunov.ru



ĮŽANGA

Koks šio leidinio tikslas?

Knygos pavadinimas kalba pats už save – ji ragina mus būti laimingais.

Kaip tapti laimingu? Laimė būtinai aplanko žmogų, kuris suvokia, kad reikia neatidėliojant studijuoti savo gyvenimo dėsningumus.

Dažnai mus lydintys įvykiai atrodo atsitiktiniai. Šie “atsitiktinumai” gali kartotis daugelį metų. Pavyzdžiui, daug žmonių kenčia dėl savo vienišumo, dėl to, kad jų nesupranta aplinkiniai. Neturėdami atitinkamų žinių, jie kankinasi ir laukia kokio nors stebuklo. Su tuo negalima taikytis.

Žmogaus gyvenimas taps laimingesnis ir įdomesnis, jeigu jis išsiamonins, kad atsitiktinumų šiame pasaulyje nėra, ir nuspręs, kad vardan savo gerovės reikia keisti save. Jeigu po tokio sprendimo daugelio žmonių patikrintas žinojimas iš tikrųjų pritaikomas praktikoje, tai sėkmės netenka ilgai laukti. Iš kitos pusės, vargu ar galima greitai ištaisyti padėtį, manant, kad visos mūsų nesėkmės yra laikinos.

Paanalizuokime savo gyvenimą. Mes galbūt sugebėsime pastebėti kokias nors klaidas savo bendravime su artimais žmonėmis, savo pasaulėžiūroje. Tokia savianalizė atskleis dėsningumus, į kuriuos mes turime atsižvelgti, siekdami būti laimingais. Nekreipiant į juos dėmesio, padėti pačiam sau bus daug sunkiau, ar ne taip, mielas skaitytojau?

Laimė slypi kiekviename žmoguje

Laimė tai apsilanko, tai dingsta, ją sunku išlaikyti, jeigu nežinai laimingo gyvenimo dėsnių. Mūsų psichikos gelmėse jau yra užkoduota galimybė būti laimingam, ir ši knyga jums nuodugnai išaiškins visas žmogaus charakterio ypatybes ir pasaulio dėsnius, kurie tiesiogiai įtakoja mūsų gyvenimą. Šiam tikslui prireikė parašyti visą eilę knygų, nes reikės nemažai padirbėti. Pir-

miausia mes įsisavinsim teoriją, aiškinančią pagrindinius laimingo gyvenimo dėsnius, paskui pereisim prie detalaus praktinio šio klausimo išsiaiškinimo. Pavyzdžiui, mūsų laimė daugeliu atvejų priklauso nuo to, kaip klostosi šeimyniniai santykiai. Todėl vienoje iš šios serijos knygų mes būtinai aptarsime dėsnius, kurie leidžia šiuos santykius padaryti harmoningesnius. Toliau mes apžvelgsime teisingos mitybos ir teigiamų charakterio bruožų ugdymo klausimus, susijusius su medicina ir moksline astrologija.

Subtilios galios, įtakojančios mūsų sąmonę – fantazija ar realybė?

Dabar jau daugeliui žmonių akivaizdu, kad, apart materialios realybės, yra reiškiniai, susiję su neapčiuopiamu subtilių dėsnių ir galių poveikiu mūsų sąmonei. Štai du žmonės pažvelgė vienas į kitą ir pasijuto žymiai laimingesni. Vargu ar galima šį fenomeną paaiškinti kaip nors kitaip, kaip tik iš vyro ir moters bendravimo pozicijų. Kaip kitaip galima iš pirmo žvilgsnio pamilti visiškai nepažįstamą žmogų?

Kokia praktinė šių knygų vertė?

Tai galimybė susikurti fizinę, emocinę, protinę ir dvasinę laimę. Knygos sudarytos pagal mano paskaitas medicinos ir psichologijos temomis, kurias išklausė daugybė žmonių. Jų paskirtis buvo suteikti praktinę paramą žmonėms, ieškantiems laimės. Šiose knygose, skaitytojau, tu nesusidursi su sausa psichologija ir nepraktiškomis teorijomis. Visa mano surinkta medžiaga kiekvieną dieną panaudojama teikiant realią pagalbą jos stokojantiems žmonėms. Tačiau reikalinga ir teorija, nes neįmanoma gyventi, neturint žinių.

Teorijos ir praktikos ryšys

Nors šiose knygose labiausiai akcentuojama praktinė klausimo pusė, bet jose užtenka ir teorinių žinių, be kurių neįmanoma apsieiti. Teorijos paskirtis – suformuoti mūsų sąmonėje teisingą dalykų supratimą. Tada mes galėsime pamatyti subtilius, daugumai žmonių nežinomus žmogaus organizmo ir visuomenės funkcionavimo dėsnius. Be teorijos mes jų neižvelgsime.

Gyvenimo peripetijose galima išvelgti tam tikrus dėsningumus, logiką, ir tai rodo, kad viskas vyksta pagal kažkokius dėsnius. Ar mes galim pakeisti savo gyvenimą, nieko apie juos nežinodami?

Žinoma, ne. Jeigu mes nepripažįstame dėsnių, reguliuojančių mūsų gyvenimą, tai nėra jokios prasmės bandyti ką nors pakeisti. Jeigu viską valdo jo didenybė atsitiktinumas, kam tada galvoti apie ateitį, kurios mes negalime išvelgti?

Ieškodamas būdų, kurie mano pacientų gyvenimą padarytų laimingesniu, aš padariau išvadą, kad žmogaus likimas labai priklauso nuo to, kiek jis vadovaujasi aukščiausiais gyvenimo dėsniais. Man asmeniškai jie tapo akivaizdžia realybe, todėl iš karto noriu pabrėžti, kad dauguma informacijos šiose knygose nušviečia dėsnius, įtakančius mūsų gyvenimą ir likimą.

Tai nėra kažkokia sausa ir nereikalinga teorija, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Užtenka bent kartą tuos dėsnius panaudoti praktikoje ir tuoj darosi aišku, kad jie tampa susiję su mūsų kasdieniniu gyvenimu.

Šie dėsniai veikia visada, nežiūrint į tai, ar žmonės jais tiki, ar ne. Todėl aš raginu tave, skaitytojau, įvertinti pačiam, kaip praktiška ir naudinga žinoti laimingo gyvenimo dėsnius.

Autorius sąžiningai pripažįsta savo netobulumą

Nagrinėdamas aukščiau paminėtus klausimus, aš padariau išvadą, kad laimingo gyvenimo dėsnius reikia žinoti visiems. Atsirado noras padėti tiems, kuriuos sudomina mano patyrimas. Todėl ir nusprendžiau parašyti šias knygas, kuriose tikėjauosi prieinamai išdėstyti visas mano įsisavintas žinias. Vienok tai pasirodė ne taip paprasta. Aš neturiu kokių nors ypatingų literatūrinių gabumų, tačiau suprasdamas, kad niekas už mane šito nepadarys, vis tik pateikiu šią medžiagą plačiam skaitytojų ratui.

Mokslinis knygų pagrindas

Informacija, kurią jūs rasite knygose, jokių būdų nėra mano fantazijos vaisius. Kad jūs taip nemanytumėte, aš pateikiu daugybę citatų iš senovinių išminties šaltinių. Rimtos, gyvybiškai svarbios disciplinos nesuderinamos su prasimanymais. Knygų medžiaga taip pat neturi nieko bendro su mistika ir mitologija, ji pagrįsta senoviniu mokslu – Vedomis. Praktiniuose sveikatingumo ir mitybos klausimuose aš taikau ir klasikinius principus, pateiktus Ajurvedoje (vedinėje medicinoje), ir savąsias metodikas, todėl pateiktos žinios yra praktiškos ir naudingos. Mano metodikos remiasi Vedų postulatais ir kruopščiai patikrintos praktikoje.

Kaip atsiranda ryžtas keisti save?

Šios knygos turi tik vieną tikslą – padėti tau, skaitytojau, tapti laimingu. Vedos teigia, kad laimė yra, ir norint būti laimingu, pirmiausia reikia pakeisti save.

Žinoma, mums reikalingi faktai – su jais negali ginčytis. Įsivaizduokim, kad gydytojas pacientui pasakė, jog aštrūs prieskoniai labai nesiderina su jo skrandžio opa. Kaip ligoniui tuo patikėti? Žinoma, jeigu jis pats pajus neigiamą tų prieskonių poveikį, tai jam nekils abejonių. Tada peršasi klausimas: “Nejaugi tai vienintelis būdas patikėti gydytoju – naudoti aštrius prieskonius ir toliau kamuotis su opa?” Deja, kai kurie pacientai taip ir daro. O ar yra kiti patikrinimo būdai? Žinoma, yra.

Išmintingi žmonės pripažįsta ne tik faktus, kurių tikrumu jie įsitikino savo karčiu patyrimu. Sveika nuovoka jiems leidžia tikėti ir tikrais faktais iš kitų žmonių gyvenimo. Analizuojant jų logiką, įmanoma giliau pažinti dėsningumus, iš kurių išsirutulioja vieni ar kiti įvykiai. Laimės dėsningumus apsprendžia laimingo gyvenimo dėsniai, išdėstyti šventraščiuose, kurie turi ir praktinę vertę, nes yra atlaikę laiko išbandymus. Todėl aš remiuosi Vedomis, kurios daugiau kaip prieš 5000 metų aprašė laimingo gyvenimo dėsnius. Tik supratę dėsningumus, kurie apsprendžia laimę ir sveikatą, mes galėsime save įtikinti, kad reikia eiti šituo keliu.

Paplitusi nuomonė, kad tik patys naujausi moksliniai pasiekimai gali pretenduoti į autoritetingumą. Išvada – kuo senesnis mokslas, tuo mažesnė jo vertė.

Aš visada norėjau rasti mokslą, kuris atsakytų į visus mano klausimus. Aš taip pat ilgai maniau, kad man gali padėti tik šiuolaikinis mokslas. Bet vieną kartą gavau galimybę nuodugniai susipažinti su senoviniu mokslu, kuris pasirodė esąs labai praktiškas. Tai buvo Vedos. Šis sanskrito žodis verčiamas kaip “žinojimas”.

Vedinis mokslas nepaseno, jis gyvas bei praktiškas ir šiais laikais. Aš matau, kaip jis įtakoja ir mano, ir mano pacientų gyvenimą. Būtent tai ir paskatino mane parašyti šias knygas.

Mano didžiausias noras

Šia knyga prasideda visa serija leidinių, skirtų pavaizduoti subtilią realybę, pasireiškiančią tiek žmogaus organizme, tiek visuomenėje. Jų tikslas – būti

žinynu tiems, kurie siekia fizinės, emocinės ir dvasinės sveikatos bei laimės, įgyjamos tik keičiant savo pasaulėžiūrą.

Šių knygų pagrindas

Knygos remiasi sekančiais informacijos šaltiniais:

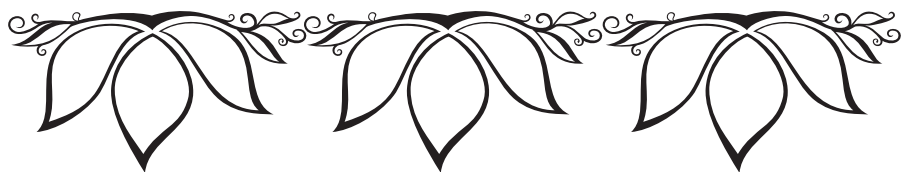
Senąja Vedų išmintimi, įskaitant Ajurvedą, vedinę filosofiją, vedinę astrologiją;

mano daugiamete gydytojo patirtimi;

mano vidujiniu patyrimu, praktikuojant šį mokslą.

Kam skirtos mano knygos?

Kuo plačiausiai auditorijai. Medžiaga pateikta taip, kad sudėtingi medicinos ir filosofijos klausimai išaiškinami kuo paprasčiau ir pritaikomi kasdieniniame gyvenime. Knygomis galima naudotis kaip žinynu rytų medicinos, psichologijos ir socialinių santykių srityse. Pateikta daug tiesiog unikalios medžiagos. Kai kam šie leidiniai gali atverti visiškai naujus horizontus, kai kam gali tapti viso gyvenimo vadovėliu.



Į V A D A S

Šių knygų tikslas – padaryti mūsų gyvenimą laimingu. Prieš pradėdami jas studijuoti, pasiruoškite netikėčiausioms permainoms. Galbūt jos paskatins jus pakeisti savo požiūrį į gyvenimą, į artimuosius ir draugus. Šiose knygose aš įgyvendinau savo pacientų norą padėti jiems spręsti savo fizinės ir psichinės sveikatos problemas. Tam tikslui pirmiausia reikia išsiaiškinti gilumines ligų priežastis.

Knygos remiasi žiniomis, sukaupptomis vediniuose raštuose, ir autoriaus sukurtais sveikatingumo metodikomis, kurios anksčiau buvo mažai skelbiamos. Į jas taip pat įtraukta daug dalykų iš paskaitų apie sveiką gyvenimo būdą, kurias autorius skaitė Saratove, Jekaterinburge, Omske, Toljatyje, Alma-Atoje, Permėje, Donecke, Dnepropetrovske, Barnaule, Krasnodare, Piatigorske, Ivanove, Rygoje.

Knygose jūs rasite gyvą, betarpišką pokalbį, o kartais – atsakymus į jums rūpimus klausimus. Žmonių klausimams aš visada teikiu labai didelę reikšmę. Nors kai kuriuose iš jų ir jaučiasi nesupratimo šaltukas, bet pats noras išsiaiškinti ištirpdys klausiančiojo širdyje ledą. Taigi tekstuose pasitaikys klausimų, kuriuose jaučiamas negatyvus požiūris į autorių. Visus svarbiausius mano auditorijos klausimus aš sudėjau į šias knygas ir tikiuosi, kad tai pagyvins medžiagos pateikimą.

Knygose bus daug patarimų, liečiančių sveikatą ir žmonių bendravimo psichologiją. Šių patarimų svarba išryškėja, tik taikant juos praktikoje.

Pirmoje knygoje mes nagrinėsime laiko dėsnius, kurie Vedose buvo aprašyti daugiau kaip prieš 5000 metų. Šie dėsniai labiau fundamentalūs, negu, sakykim, fizikos ar valstybės valdymo dėsniai. Kalba eina apie mūsų egzistencijos dėsningumus. Daugelio iš jų mes dažniausiai nežinome arba ne itin gerai suprantame. Laimingo gyvenimo dėsnių yra nemažai, bet laiko dėsniai – vieni iš pagrindinių.

Siekiant susidaryti vientisinį šios rimtos temos supratimą, neaiškias vietas perskaitykite keletą kartų ir dienos bėgyje stenkitės jas prisiminti. Neaiškumai, su kuriais mes susiduriame teorijoje, išlieka paslaptimi ir gyvenime. Sėkmė mus lydės, jeigu mes rimtai griebsimės studijuoti laimingo gyvenimo dėsnius, kad ir kokie jie atrodytų nesuprantami.

Vedos – senovinės mokslo knygos.

Vedose sutelkta išmintis, sena kaip pasaulis. Pagrindinius jų traktatus maždaug prieš 5000 metų užrašė išminčius Šryla Vjasadeva, o iki to laiko daug tūkstančių metų jas perdavinėjo iš lūpų į lūpas, mokytojas – mokiniui. Tai patvirtina istoriniai faktai, kuriuos nurodo pačios Vedos. Daugelis šiuolaikinių mokslininkų taip pat laiko Vedas pačiu seniausiu žinių šaltiniu planetoje ir nuodugniai jas tyrinėja, padarydami nemažai įdomių atradimų.

Vedinėje išmintyje daug talentingų žmonių sėmėsi ir tebesisemia įkvėpimo savo mokslinei ar literatūrinei veiklai. Giotė, Einšteinas, Emersonas, Tolstojus ir daugelis kitų įžymybių žavėjosi vedinės išminties didybe. Ne be reikalo pačios Vedos sako, kad jų pažinimas neša džiaugsmą.

Vedinis žinojimas yra giliai mokslinis ir įvairialypis. Pavyzdžiui, nėra kito tokio mokslinio veikalo, kuriame būtų taip tobulai aprašyta žmogaus psichika ir fiziologija, visatos sandara ar etikos dėsniai. Bet vertingiausia tai, kad Vedos duoda išsamų atsakymą į klausimą: “Kokia žmogaus gyvenimo prasmė?” Tai ir yra jų svarbiausia dovana žmonijai.

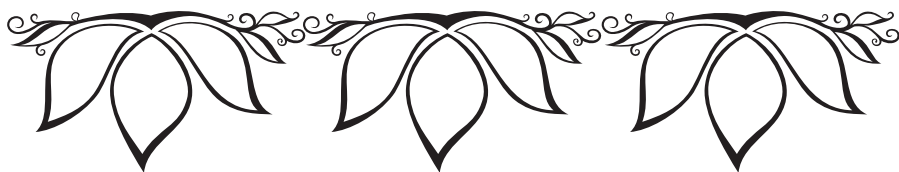
Kokias žinias pateikia Vedos?

Galima pagalvoti, kad senieji mokslai – tai kažkas primityvaus, kai tuo tarpu naujos teorijos ir išradimai atrodo kur kas autoritetingesni. Bet aš padariau visiškai priešingą išvadą. Pradėjęs studijuoti vedinę literatūrą, aš aptikau, kad daugelis šiuolaikinio mokslo aspektų buvo žinomi dar prieš penkis tūkstančius metų – atomo, saulės sistemos bei visatos sandara; tikslus visatos egzistavimo laikas bei jos kūrimo, vystymosi ir naikinimo procesai; vaiko vystymasis motinos iščiose; mums netikėta žmogaus organizmo sandara, apie kurią šiuolaikiniame moksle tik dabar prabilta.

Vedinėje literatūroje moksliskai nagrinėjami medicinos, psichologijos, sociologijos, jurisprudencijos klausimai, taip pat tikslieji ir taikomieji mokslai: matematika, geometrija, astronomija, astrologija, architektūra, karyba ir t. t.

Kitaip sakant, Vedos yra savotiška instrukcija, kaip teisingai naudotis materialaus pasaulio ištekliais, dar daugiau, jos suteikia galimybę peržengti to pasaulio ribas. Šiuolaikiniai tyrinėjimai dalinai patvirtina Vedose pateiktas idėjas, bet jos yra daug gilesnės, negu šiose knygose pateikiama medžiaga, ir pranoksta dabartinio mokslo lygį. Vedose galima rasti tai, kas pranoksta mūsų supratimą, o jų informatyvumui ir praktiškumui šiuolaikinis mokslas toli gražu neprilygsta. Vedos patrauklios ir tuo, kad labai paprastai išaiškina gana sudėtingus dalykus.

Vedos nurodo, kad tikras yra tik praktinis žinojimas, galintis garantuoti sėkmę tiems, kurie į jį kreipiasi. Kaip nekeista, bet daugelis disciplinų, kurių mes mokinomės vidurinėse ir aukštosiose mokyklose, niekada nepritaikomos mūsų kasdieniniame gyvenime. O Vedos duoda praktišką pažinimą, padedantį mums realiai pakeisti savo gyvenimą į gerąją pusę. Vėliau, prisimindamas savo gyvenimą iki susitikimo su Vedomis, žmogus nusistebi: “Kaipgi aš galėjau gyventi be šito!”



LAIKAS

Priklausomai nuo mūsų santykio su laiku, mes patirsime arba laimę, arba vargus.

Paprastai mes negalvojame apie tai, kas yra laikas. Kiekvieną dieną mes jį minime savo pokalbiuose, nesuprasdami, kas tai yra. “Aš neturiu laiko”, “Jūsų laikas baigėsi”, “Kiek valandų?”, “Jūs atėjote ne laiku”, “Laikas – pinigai”, “Laikas mėtyti akmenis ir laikas rinkti akmenis”.

Šios frazės rodo, kad laikas mus domina. O žodžiai, kad jūsų laikas baigėsi, galbūt yra patys nemaloniausi. Nesinori tikėti, kad baigėsi laikas, skirtas kažkokiai mūsų veiklai, net pati mintis apie tai sukelia diskomfortą. Tačiau Vedos tvirtina, kad bet kokiam mūsų veiksmui yra skirtas tam tikras, griežtai apribotas laiko tarpas. Jeigu mes nepradėjome veiksmo, kai prasidėjo jam skirtas laikas, arba jeigu mes neišsitenkame tame laiko intervale, – neišvengiamai prasideda nemalonumai.

Skaitytojas: Argi negalima pradėti veiksmą kiek vėliau, o nesusėjęs jo atlikti, atidėti kitam kartui?

Autorius: Jeigu yra galimybė veiksmą pratęsti vėliau, tai reiškia, kad jam paskirtas laikas dar nepasibaigė. Bet jeigu skirtas laikas bus pasibaigęs, o mes atkakliai stengsimės pratęsti kažkokią veiklą, tai būtinai susilauksime nemalonumų. Norint jų išvengti, mums reikia perprasti laiko dėsnius ir išmokyti viską daryti laiku. Pavyzdžiui, kai moteriškų hormonų aktyvusis laikotarpis baigiasi, moteris tampa nevaisinga, – tam skirtas laikas baigėsi.

Skaitytojas: Jeigu laiko pažinimui tik tiek tereikia, tai aš manau, kad visi jį gana gerai pažįsta. Kam tiek daug kalbėti apie tai? Nejaugi kokia nors moteris nesupranta, kad senyvame amžiuje ji negali pastoti ir kad vaikus gimdyti reikia jaunystėje?

Autorius: Jūs teisus, dauguma moterų tai supranta. Bet pasakykite, kiek moterų, ir apamai žmonių žino, koku tiksliai laiku reikia pradėti vaiką?

Skaitytojas: Man rodos, griežtų taisyklių čia nėra, todėl visi savo vaikus

pradeda, kada nori. Ir kas gi čia blogo?

Autorius: Tokia galvosena nepadarys mus laimingais. Jeigu dėl didesnės laimės viską reikėtų daryti, kada kas susigalvoja, tai visi jau seniai būtų laimingi. O Vedos sako, kad laimė aplanko tik tuos, kurie viską daro laiku. Tačiau mes matom, kokie “laimingi” mus supantys žmonės.

Skaitytojas: Jūs norite pasakyti, kad visi nemalonumai kyla dėl to, kad žmonės nežino, kada ir ką reikia daryti?

Autorius: Būtent taip ir yra.

Skaitytojas: Tai reiškia, kad moteris, kuri pradeda vaiką tinkamu laiku, būtinai bus laiminga. Bet juk gyvenime taip nebūna.

Autorius: Kodėl gi, atvirkščiai, visada taip būna. Galiausiai ji bus laiminga jau vien dėl to, kad pagaliau pastoja. Vaisiaus išnešiojimas irgi praeis be keblumų, vaikas gims sveikas, ir likimas jam bus palankus. Argi moteris, auginanti sveiką ir laimingą vaiką, pati nebus laiminga?

Skaitytojas: Nejaugi nuo pradėjimo laiko priklauso visas vaiko gyvenimas?

Autorius: Jeigu tai būtų netiesa, kam tada reikalinga ištisa vedinio pažinimo sritis, vadinama vedine astrologija? O ji remiasi būtent laiko dėsnių poveikio pažinimu. Geras astrologas, žinodamas žmogaus gimimo vietą ir laiką, gali daug papasakoti apie jo gyvenimą ir likimą.

Skaitytojas: Tokiu atveju, kodėl tiek daug žmonių neteikia jokios reikšmės laikui, kada reikia pradėti vaiką?

Autorius: Todėl, kad mes nesuvokiam laiko galybės. Norėdami, kad obuoliai gerai išsilaikytų per žiemą, mes nuskinam juos dar ne visai prinokusius, o paskui raukomės, kad jie neskanūs. Gulamės ne laiku, o paskui mus kamuoja psichinės negalės. Valgom irgi ne laiku, todėl sutrinka virškinimas. Mes nenorim semtis žinių tinkamu laiku, todėl prarandam atmintį. O vaikai, pradėti netinkamu laiku, gimsta su visokiausiais fiziniais ir psichiniais negalavimais.

Skaitytojas: Tiesiog niekas nieko nežino apie tai, ką jūs čia kalbate. Jokios informacijos. Kas pasakys, pavyzdžiui, kada man pradėti vaiką?

Autorius: Na, štai, pas jus jau atsirado noras sužinoti, kada tai daryti. Nustatyti vaiko pradėjimui tinkamą laiką galima astrologinių apskaičiavimų pagalba. O dabar sąžiningai atsakykite, ar jūs tikite, kad astrologija jums padės sužinoti, kaip pradėti vaiką, kad jis būtų sveikas ir laimingas?

Skaitytojas: Ne, netikiu. O kodėl klausiate?

Autorius: Nes tai padės paaiškinti, kodėl niekas nežino, kada ir ką reikia daryti. Tikėjimas žmogui suteikia norą gilintis į žinias ir klausinėti. Nėra

tokios pažinimo srities, kurioje viskas aišku iš pirmo žvilgsnio.

Pavyzdžiui, jeigu jūs tikite, kad bibliotekoje gausite gerą knygą, jūs nueisite į ją. Bet jeigu tikėjimas nebus stiprus, jūs vis atidėliosite šį žygį.

Tokiu būdu, tikėjimas skatina imtis veiksmų. Jeigu jūs netikite, kad vaiko pradėjimo laikas apsprendžia jo likimą, jūs nepasinaudosite šiuo žinojimu ir vaiką pradėsite ne kada reikia, o verčiamas aplinkybių, nekreipdamas dėmesio, ar tinkamas tai laikas. Būtent netikėjimas laiko galia ir yra ta priežastis, dėl kurios mes pakankamai rimtai nesigiliname į šį klausimą.

Skaitytojas: Ir kaipgi man patikėti laiko galia?

Autorius: Reikia rimtai studijuoti jo dėsnius.

Skaitytojas: Ką reiškia – rimtai studijuoti?

Autorius: Tai reiškia, kad viską, ką mes sužinojome, reikia pabandyti patikrinti praktikoje, pažiūrėti, kokį poveikį tai turi mūsų gyvenimui, ir tik po to daryti savo išvadas. Žinoma, gal nereikia eksperimentuoti su vaikų pradėjimu, tačiau kiekvienas gali pabandyti atsikelti ir gultis laiku ir pažiūrėti, kas iš to išeis.

Skaitytojas: Bet kaip sužinoti, kada tas “laiku gultis” ir “laiku keltis”?

Autorius: Gerai, pradėkime viso to mokytis. Bet reikės apsišarvuoti kantrybe. Prieš pereinant prie praktinės klausimo pusės, reikia gerai žinoti teoriją. Nes, kaip išsiaiškinome, be tikėjimo nebus entuziazmo. O neturėdami entuziazmo, gautas žinias negalėsime pritaikyti praktikoje.

Išvada: *mūsų santykiai su laiku nebus teisingi, nesuvokus, koks jis galimas. Tikrasis pažinimas – tai žinios, patikrintos praktika. Bet norint pritaikyti žinias gyvenime, reikalingas entuziazmas, kurį duoda tikėjimas tomis žiniomis. Todėl reikia labai kruopščiai gilinti savo pažinimą. Neišsiaiškinus iki galo vieno ar kito klausimo, atsiranda abejonės, kurios pakerta tikėjimą ir entuziazmą. Šiuo atveju prarandama galimybė išsiaiškinti viską iš panagių, ir skaitydami šitą knygą, jūs tik tuščiai gaišite savo brangų laiką.*

Laiko teisingumas

Norint geriau save pažinti, reikia žinoti, kokios jėgos veikia mūsų sąmonę. Vienai iš jų Vedos teikia pirmenybę – tai laikas. Žinojimas apie laiką būtinas, jeigu norime suprasti, kaip jis įtakoja mūsų likimą. O žinodami laiko poveikį mums, jau galime rimtai susiplanuoti tolesnį gyvenimą.

Skaitytojas: Ką reiškia žodžiai “laikas mus įtakoja”? Man atrodo, kad žodis “laikas” sugalvotas mūsų patogumui, tam, kad nevėluotume. Kam šitaip viską sureikšminti?

Autorius: Laikas, *kala*, yra pati galingiausia, neįveikiama jėga, įtakojan-
ti visą materialią kūriniją. Niekas negali išvengti jo teisingo poveikio.

Skaitytojas: Tada aš iš viso nesuprantu, ką jūs turite galvoje, vartodamas
ši žodį.

Autorius: Kalbėdamas apie laiką, aš kalbu apie energiją, kurios įtakoje
mes senstame. Būtent taip mus veikia laikas. Mes jaučiame jo poveikį mums.
Bet kadangi mes negalime pamatyti šios energijos, tai manome, kad sensta-
me patys savaime. Bet vis tik mes bijome vėluoti ir suprantame, kad su laiku
reikia skaitytis. Todėl išradome laikrodį.

Skaitytojas: Jūs sakote, kad yra jėga, verčianti mus senti. Tai gal ji mus
ir mirti priverčia?

Autorius: Visiškai teisingai, ji verčia mus ne tik senti, bet ir laiku numirti.

Skaitytojas: Viešpatie, apsaugok ir pasigailėk! Ką jūs čia dabar kalbate
– “laiku numirti”?! Kas gi nori mirti?

Autorius: Mirti reikia visiems, niekas negali gyventi persenusiame kūne,
kiekvienas, atėjus laikui, turi gauti naują kūną. Jūs galvojate, kad mirtis – tai
atsitiktinumai?

Skaitytojas: Aš suprantu taip: jei žmogus neišsigydo rimtos ligos, jis
miršta. Taip pat žinomi atvejai, kai pacientas išgelbėjamas, suteikus jam kva-
lifikuotą pagalbą. Galbūt kai gydytojams nepasiseka, tai laikas juos priverčia
suklysti?

Autorius: Jūs samprotaujate teisingai, nors ir juokais. Jeigu žmogui atė-
jo laikas mirti, jo niekas neišgelbės, net gydytojai. Bet jeigu lemtinga valan-
da dar neišmušė, tai jis tikrai nemirs.

Skaitytojas: Iš to, ką jūs pasakėte, galima pasidaryti išvadą, kad visi mes
– tik marionetės šios nematomos jėgos rankose. Bet sutikite, kad tada nėra
jokios prasmės gyventi, kai viskas vyksta laiko valia.

Autorius: Iš vienos pusės, jūs teisus – viskas ir visada atsitinka laiko
poveikyje. Tačiau teisybė yra, ir ji visada triumfuoja. Todėl mes turime pasi-
rinkimo laisvę, kaip išnaudoti likimo mums skirtą laiką. Mes negalime savo
jėgomis perkelti mirties laiką, bet niekas mums neuždraus pragyventi jį kuo
turiningiau.

Laikas mūsų gyvenime įtvirtina teisingumą. Vedos sako, kad mes gy-
vename amžinai, ir visi mūsų norai, atsiradę praeituose gyvenimuose, turi
išsipildyti. Be to, už visus savo poelgius mes turime gauti atpildą – apdova-
nojimą ar bausmę. Atpildas irgi ateis nustatytu laiku.

Šitaip pasireiškia šio pasaulio teisingumas – laikas atlygins mums už viską,
ką mes padarėme, ir išpildys visus mūsų norus. Būtent todėl ir verta gyventi.

Skaitytojas: Kas tie “mes”, kurie gyvena amžinai, ir kur jūs matėte, kad kas nors gyventų amžinai?

Autorius: Mes – tai tie, kurie esame kūnuose, dvasinės sielos; turėdami ne materialią, o dvasinę prigimtį, mes gyvename amžinai. Kūnas sielai – tai kaip instrumentas, kurio pagalba tenkinami jos norai. Šiame pasaulyje nieko nėra amžino, išskyrus dvasines sielas. Visa, kas materialu, yra laiko įtakoje ir pasmerkta pražūčiai. Tik siela nežūsta, ji – amžina.

Skaitytojas: “Dvasinė, amžina siela”, “mūsų kūnas kaip įrankis” – visa tai labai nesuprantama. Bent jau paaiškinkite, ką reiškia “numirti atėjus laikui”. Jeigu jau laikas toks teisingas, tai kodėl man dar nepagyventi?

Autorius: Viskas šiame pasaulyje – atomai, planetos, galaktikos, mūsų kūnas – turi savąją gyvenimo orbitą, kuria jie juda. Todėl bet kokio objekto gyvenimo laikas šiame pasaulyje yra griežtai apibrėžtas. Visa, kas materialu, atėjus laikui, žūsta.

Dažnai mūsų gyvenimo trukmė priklauso nuo to, kiek dorybingi mes buvome praeitą gyvenimą. O kaip jūs manote, ar laikas teisingai su mumis elgiasi?

Skaitytojas: Aš nematau jokio teisingumo tame, ką jūs čia pasakojote. Man nepatinka atsakyti už kažkokius savo praeities norus, kurių aš net neatsimenu. Man užtenka dabartinių norų, kuriuos aš noriu įgyvendinti. Kur teisingumas, jeigu laikas verčia mane kentėti už buvusias klaidas ir neleidžia man gauti tai, ko aš noriu dabar?

Autorius: Teisingumas yra, nes laikas išpildys ir dabartinius jūsų norus. Bet noriu pabrėžti, kad tai įvyks tada, kai tam ateis laikas.

Skaitytojas: Na, kurgi teisybė, jeigu aš noriu kažko dabar, o gausiu tik kažkada ateityje?

Autorius: Praeityje mūsų norai buvo tokie pat stiprūs, kaip ir dabar, todėl bus visiškai teisinga, jeigu laikas pirmiau išpildys juos, o jau paskui dabartinius norus. Kadangi mes turime daugybę norų, jų išpildymas užsitęsia.

Skaitytojas: Jeigu laikas toks galingas, kodėl jis negali išpildyti mano troškimų tuo pačiu laiku?

Autorius: Jis gali tai padaryti, tik mes negalime viską priimti tuo pačiu laiku. Jeigu tuo pat metu mes norime ir torto, ir ledų, tai vis tiek mes turėsime pirma suvalgyti viena, o paskui kita.

Skaitytojas: Visa tai labai kilnu, bet aš kažkodėl negaunu nei torto, nei ledų, o vien tik antausius. Tai vis mano buvusių norų išsipildymas? Raskite žmogų, kuris to norėtų!

Autorius: Niekas, žinoma, nenori kančių, jos ateina kaip atpildas už

mūsų buvusius neteisingus poelgius. Jeigu mes neleidom džiaugtis gyvenimu kitoms gyvoms būtybėms, tai laikas teisėtai mums atseikės tiek kančių, kiek mes jų suteikėm kitiems. Jos irgi ateis savo laiku. Todėl yra laikas, skirtas kančioms, ir yra laikas, skirtas laimei.

Skaitytojas: Jeigu mano gyvenimas – viena nemalonumų virtinė, vadinasi, praeituose gyvenimuose aš elgiausi šlykščiai, be to, neturėjau jokių gerų norų.

Autorius: Jūs perdaug sutirštinate spalvas. Negi jūsų gyvenime neatsitiko nieko gero?

Skaitytojas: Buvo, žinoma, ir gerų dalykų. Bet jeigu mes taip kenčiame už praeities darbus, tai kodėl mes juos darome? Negi mums norisi kentėti?

Autorius: Todėl, kad mes ne visada suprantame, kas yra gėris ir kas yra blogis. Mes tiesiog neturime supratimo, kaip teisingai gyventi. Jeigu nenorime kentėti, reikia žinoti laimingo gyvenimo dėsnius.

Skaitytojas: Tiek daug žmonių kankinasi. Negi jie nežino, kaip reikia gyventi?

Autorius: Deja, nežino, kitaip jie nekentėtų.

Skaitytojas: Na, gerai, jūs pasakėte, kad visi norai išsipildo, taigi aš pareiškiu, kad noriu sužinoti, kaip būti laimingam. Tai ką, dabar šis noras išsipildys ir aš tapsiu laimingu?

Autorius: Žinoma, išsipildys, tik jūs turite suprasti, kuo vaiko norai skiriasi nuo suaugusio žmogaus norų. Vaikas nori to, nori ano, bet visi jo norai vaikiški, todėl ir išpildomi vaikiškai. Suaugęs žmogus kupinas ryžto įgyvendinti savo norus, ir laikas elgiasi atitinkamai.

Skaitytojas: Ką gi daryti, kad tie norai būtų tvirti?

Autorius: Tvirti norai būna tada, kai žmogus kupinas tikėjimo, kad jie bus įgyvendinti. Toks tikėjimas ateina tada, kai žmogus supranta, kad laimė ir teisingumas – ne prasimanymas, o realūs dalykai. Todėl pirmiausia reikia žinoti laimingo gyvenimo dėsnius, po to patikrinti, kaip jie įtakoja mūsų gyvenimą. Tada atsiras įsitikinimas, kad šie dėsniai realiai egzistuoja. Kai toks supratimas sutvirtės, jis virs tikėjimu į šio pasaulio dėsnių teisingumą. Tik tada mūsų noras “sužinoti, kaip tapti laimingu” pasidarys tvirtas.

Skaitytojas: Aš nelabai pasitikiu jūsų kalbomis. Vadinasi, šis mano noras – tai tik vaikiška užgaida ir teisingasis laikas jo neišpildys?

Autorius: Laikas teisingas, todėl jūsų vaikišką norą jis ir išpildys vaikiškai. Vėliau pas jus atsiras truputį vaikiško supratimo, kad laimė vis tik egzistuoja, tai yra, atsiras šiek tiek tikėjimo. Dar po kiek laiko šis noras taps rimtesniu ir laikas vėl jį išpildys – irgi rimčiau. Atsiras didesnis tikėjimas ir

palaiapsniui noras būti laimingu sutvirtės. Ar aišku?

Skaitytojas: Man aišku, kad niekas neaišku. Atrodo, kad aš niekada gyvenime nenorėjau būti laimingas.

Autorius: Na, taip, bet jums dar viskas prieš akis.

Skaitytojas: Kiek kartų man reikia pasakyti: “Aš noriu sužinoti, kaip būti laimingam”, kad šis noras taptų rimtu ir nevaikišku?

Autorius: Dabar užtenka vieno karto, vėliau, kiekvieną kartą prieš imantis laimingo gyvenimo dėsnių, vėl reikia pakartoti šią formuluotę. Norint ko nors rimtai mokytis, visada reikia nuoširdžiai pasistengti atitinkamai nusi-teikti.

Skaitytojas: Pagal kokį kriterijų aš galiu sužinoti, kad mano noras – rimtas ir stiprus?

Autorius: Pirmasis kriterijus – atidus gilinimasis į laimingo gyvenimo dėsnius. Antrasis – jūs labai užsinerėsite išbandyti juos praktikoje. Kitaip sakant, kai noras pasidarys tikrai tvirtas, jūs pajusite didžiulį entuziazmą mo-kytis ir pritaikyti gautas žinias praktikoje.

Kai jūs ugdysitės tvirtą norą žinoti, kaip būti laimingam, ateis laikas, kai jūs pradėsite rimtai ir sistemingai studijuoti laimingo gyvenimo dėsnius.

***Išvada:** tik sistemingai studijuodami laiko dėsnius mes išsiugdysime tvirtą norą būti laimingi. Toks noras nuo vaikiško skiriasi tuo, kad jį visada lydi ko-čia nors praktinė veikla. Be praktikos suprasti laiko teisingumą neįmanoma.*

Supratimas, kad laikas teisingas, teikia nusiramimą.

Laikas yra pati subtiliausia energija šiame pasaulyje. Paviršutiniškais analitiniais metodais suprasti jo galybės neįmanoma, reikalingas ir gyveni-miškas patyrimas. Tik stebint save ir mus supančius žmones, galima pama-tyti nepalenkiamo laiko jėgą. Kai tik mes pradėdam pripažinti, kad laikas su mumis elgiasi teisingai, mūsų gyvenimas nedelsiant prisipildo pasitenkini-mo bei ramybės.

Skaitytojas: Aš turiu būti ramus ir patenkintas, matydamas, kad viskas sensta... Nieko sau.

Autorius: Jeigu jūs pripažįstate, kad laikas yra teisingas, ramybė ateis savaime.

Skaitytojas: Kitaip tariant, aš labai nusiraminsiu, supratęs, kad visi su laiku išmirs?

Autorius: Tai skamba kaip nepadorus jumoras, bet jame yra ir lašas tei-sybės. Jūs teisus, kol kas nelabai aišku, kaip laiko teisingumo pripažinimas

duoda nusiraminiimą, bet diskusijos eigoje, manau, viskas paaiškės.

Niekas negali išvengti senatvės ir mirties, nes tai yra kryptingas materijos judėjimas iš taško A (gimimo) į tašką B (senatvę ir mirtį), kurį visiškai kontroliuoja laikas. Vedos rašo, kad laiko kontrolėje yra visi šio pasaulio judesiai.

Pagrindiniame Vedų traktate *Śrimadbhagavatam* (2.5.22) pasakyta: *Aukščiau materialios gamtos gunų yra laikas, kuris kontroliuoja jų dėka vykstančią veiklą, vadinamą karma.*

Suprantu, kad kol kas panašias citatas jums sunku suprasti, bet su laiku viskas susitvarkys. Apie materialios gamtos *gunas* (energijas) ir apie karma mes pakalbėsime vėliau. Dabar reikia išsiaiškinti, kokiū būdu laikas kontroliuoja viską, kas vyksta šiame pasaulyje.

Laikas – tai neapčiuopiama jėga, verčianti visus visatos objektus judėti iš gimimo taško į senatvės tašką ir neleidžianti bent kiek pagrižti atgal.

Skaitytojas: Ką jūs turite galvoje, sakydamas, kad kažkokia jėga mus verčia judėti link senatvės? Argi tai nevyksta savaime?

Autorius: Vedos teigia, kad niekas nesidaro savaime. Bet koks judėjimas yra kontroliuojamas laiko.

Skaitytojas: Vadinas, stebėdami, kaip auga mūsų vaikai, mes matome laiko įtaką jiems?

Autorius: Visiškai teisingai. Laikas vienodai judina visus atomus, visas mūsų organizmo molekules ir ląsteles, nukreipdamas jas senatvės link. Todėl visi pokyčiai mūsų kūne vyksta tolygiai. Jie yra dėsningi ir įprasti mums, todėl atrodo, kad viskas vyksta savaime.

Skaitytojas: Paaiškinkite, ką reiškia šie žodžiai – “visi atomai juda senatvės kryptimi”?

Autorius: Labai nesigilinant į detales – mes vis tik ne fizikai – šiuos žodžius galima paaiškinti maždaug taip. Atomą sudaro tam tikros dalelės, ir kiekvienai iš jų yra nulemtas griežtai apibrėžtas apsisukimų skaičius savąja orbita. Tai ir yra jų gyvenimo laikas. Kiekvienas apsisukimas reiškia, kad dalelei liko skrieti viena orbita mažiau, tai yra, ji vienu apsisukimu paseno. Ir pats atomas, praėjęs visus savo gyvenimo ciklus, miršta, išnyksta.

Skaitytojas: Nejaugi kiekvienam elektronui yra nustatytas tam tikras apsisukimų skaičius?

Autorius: Ne tik elektronams, bet ir planetoms. Visi materialaus pasaulio objektai turi savo gyvenimo trukmę. Planetos, atomai, elektronai, atėjus jų laikui, miršta lygiai taip, kaip ir žmonės. Laikas, kaip jau minėjau, kontroliuoja visus judesius šiame pasaulyje.

Skaitytojas: Kai aš judinu rankas ir kojas, laikas irgi tai kontroliuoja?

Autorius: Taip, laikas kontroliuoja ir kūno judesius.

Skaitytojas: Vadinasi, kiekvienas mano judesys verčia mane senėti?

Autorius: Gal manote, kad judėdamas jūs jaunėjate?

Skaitytojas: Ne, aš turėjau galvoje ką kita. Jeigu aš einu į parduotuvę nusipirkti duonos, ar tai laikas savo galia verčia mane ten eiti?

Autorius: Na, žinoma. Jūsiškį virškinimo traktą laikas verčia dirbti tam tikru ritmu, todėl jums periodiškai norisi valgyti ir kartas nuo karto prisieina žygiuoti į krautuvėlę.

Skaitytojas: Vėlgi susidaro įspūdis, kad mes gyvename kaip robotai – net duonos žmogus negali nusipirkti savo noru.

Autorius: Ne visai taip. Mes turime pasirinkimo teisę – norim perkam, norim – ne, norim – badaujam, norim – valgom. Bet procesai, kurie verčia senėti kūną, nuo mūsų nepriklauso. Pasirinkti – senėti ar ne – mes jau negalime. Mes visada sensime.

Skaitytojas: Įdomūs tie laimės dėsniai – jūs visą laiką kalbat apie tokią pragaištį, kaip senatvė.

Autorius: Mes patys sau kenkiam, priešindamiesi – dažnai nesąmoningai – šio pasaulio dėsniams. Mus nuolatos kamuoja rūpestis senstančiu kūnu, nes nenorim pripažinti kontroliuojančios laiko galios. Išmintingas žmogus, suprantantis visų kūne vykstančių procesų dėsningumą, pripažįsta, kad laikas viską daro teisingai. Todėl jis nepergyvena dėl permaitinimo savo kūne, kurios verčia senti jo organizmą.

Skaitytojas: Vadinasi, mano rūpesčiai dings, kai aš suprasiu, kad tai labai teisinga, kai sensta mano kūnas.

Autorius: Taip. Supratę, kad kūno senėjimas ir galiausiai mirtis yra labai teisingas laiko procesas, mes atsikratome rūpesčių ir nusiraminame. Tas, kuris supranta, koks teisingas yra laikas, nesielvartauja nei dėl gyvųjų, nei dėl mirusių.

Skaitytojas: Ar norite pasakyti, kad abejingai stebėti savo artimųjų mirtį ir yra nusiramimas? Tada man nereikia tokios laimės.

Autorius: Nepripažindami laiko teisingumo, mes dažnai galvojame, kad artimų žmonių mirtis yra kažkokia prievartos forma jų atžvilgiu. Bet jeigu jie numirtų nors sekunde vėliau, sutriktų jų persikūnijimo ciklas. Tokia nesavalaiškė mirtis suteiktų žmonėms dar didesnes kančias. Laikas, ačiū Dievui, prižiūri, kad nieko tokio neįvyktų.

Tas, kuris pripažįsta laiko dėsnų teisingumą, tiki, kad mirtis jį ištikis numatytu laiku. Nei vienas visai bereikalingai liūdintis giminaitis nesutrukdys

jam laiku palikti jau nereikalingą kūną ir laiku įsikūnyti kitame. Toks žmogus niekada nesijaudina.

Skaitytojas: Jūsų žodžiuose aš pajutau užuominą, kad liūdėti mirusiojo yra kažkas smerktino. Bet kas gi čia blogo? Juk tai gailestingumo požymis.

Autorius: Taip, tai gailestis, bet ne mirusiajam, o sau. Žmogus, palikęs taip vadinamą grubųjį, visiems matomą kūną, kurį laiką būva šalia jo savo subtiliame kūne (apie jį pakalbėsime vėliau). Jis girdi, kaip visi ašarodami šaukia jį sugrįžti, nepalikti jų našlaičiais, ir todėl labai kankinasi.

Reikia vis dėlto žinoti, kas yra tikrasis gailestingumas. O kai žmogus duoda valią savo jausmams, tai tie, kuriems jis nori apreikšti savo gailestį, nieko gero nepatiria.

Skaitytojas: Kaipgi elgtis teisingai, kai prieš tave – miręs artimas žmogus?

Autorius: Nėra prasmės kalbėti apie tai. Kol žmogus nesuvokia laiko procesų teisingumo, jam nebus pasirinkimo, kaip elgtis tokiose situacijose – jis visada sielvartaus. Tokia nuotaika jis terorizuoja ne tik pats save ir mirusįjį, bet ir aplinkinius. Taigi kol neišmušė išbandymo valanda, reikia pasistengti suvokti, koks vis dėlto teisingas laikas.

Skaitytojas: Kaipgi elgiasi tie, kurie jau suprato šitą tiesą?

Autorius: Kai artimas žmogus palieka kūną, jie karštai kartoja Dievo vardus (meldžiasi Jam). Vedos sako, kad tai yra didžiausias gėris kūną palikusiai sielai. Tie, kurie taip daro, jaučia, kad atliko mirusiajam paskutinę priedermę ir jaučia gilų pasitenkinimą. Tuos, kurie nežino, kaip elgtis panašiose situacijose, likimas baudžia, ir jie patiria kančias.

Skaitytojas: Įdomu, kokias?

Autorius: Tokį žmogų kamuoja neatliktos pareigos jausmas ir sąžinės priekaištai. Juos papildo liūdesys, depresija ir nusivylimas gyvenimu. Tai jau psichiniai sutrikimai, todėl po jų seka sunkios ligos.

Skaitytojas: Kurgi teisingumas – ne tik prarasti artimą žmogų, bet dar ir kentėti dėl to, kad užėjo silpnumo valandėlė!

Autorius: Dėl jo neteisingo elgesio mirštančiajam prisiėjo kentėti, už tai jis gaus tokias pačias kančias. Tokia teisingumo esmė.

Skaitytojas: Atrodo, kad su tokiu teisingumu geriau nejuokauti. Įdomu, kokias dar kvailystes mes darome, nesuprasdami laiko procesų teisingumo?

Autorius: Pagyvenę žmonės dažnai skendi prisiminimuose apie prabėgusią jaunystę. Taip jie tuščiai leidžia jiems skirtą laiką, ir tai taps jų kančių priežastimi. Moterys pergyvena, kad jų vaikai suaugo ir paliko jas. Taip jos gadina gyvenimą sau ir artimiesiems. Žmonės, prisirišę prie sekso, liūdi, kad

jau neturi tokios potencijos, kaip anksčiau ir dėlto kankinasi. Bedarbis kenčia dėl prarasto darbo, kai turėtų nusiraminti ir džiaugsmingai ieškoti kitos darbovietės. O pradėjęs dirbti, gailisi, kad baigėsi laisvos dienos. Ir taip toliau, iki begalybės, visi, kurie jaučia laikui nuoskaudą, neturės tikros ramybės.

Betgi žmogus, kuris dėjo visas pastangas, stengdamasis suvokti laiko procesų teisingumą, nedelsiant pajus ramybę. Joks įvykis neišves jo iš pusiausvyros. Savo nuotaika jis užkrės ir jį supančius žmones, ir visi jį labai brangins.

***Išvada:** laiko procesų teisingumą turi suvokti visi be išimties, kitaip mes neatsikratysime begalinių rūpesčių ir nesąmoningai kenksime mus supančioms žmonėms. Reikalingas suvokimas atsiras, nuolat mąstant apie tai, kaip teisingai sutvarkytas šis pasaulis.*

Diskusija apie teisingą požiūrį į laimingo gyvenimo dėsnių studijas

Viename iš svarbiausių vedinės filosofijos veikalų – *Šrimadbhagavatam* – taip kalbama apie laiko galybę (3.11.13, kom.): *Saulė – tai Viešpaties akis, kuri skrieja tam tikra laiko orbita. Todėl viskas yra laiko ir saulės – kala čakros (laiko rato) poveikyje. Viskas šiame pasaulyje juda amžinojo laiko orbita ir kiekvienas objektas turi savąją laiko orbitą, kuri vadinasi samvatsara.*

Skaitytojas: Viešpaties akis... Kas tai, alegorija?

Autorius: Ne, tai realybė.

Skaitytojas: Na, ką gi, man jūsiškiai laimingo gyvenimo dėsniai netinka, nes aš netikiu į Dievą.

Autorius: Senovinė išmintis sako: “Jeigu žmogus netiki tu, ko nesupranta, vadinasi, jis kvailys”. Norint tikėti ar netikėti į Dievą, pirmiausiai reikia gerai šitą klausimą išsiaiškinti, o jau paskui daryti išvadas.

Skaitytojas: Aš galiu jums atšauti, kad daugybė žmonių tiki į Dievą akklai, nesidomėdami, yra Jis ar ne. Jie besąlygiškai priima Dievo buvimo faktą, nesivargindami įrodymų paieška. Anot jūsų, jie kvailiai?

Autorius: Aš nepastebėjau jūsų žodžiuose nesutikimo, jūs tik patvirtinate mano mintį.

Skaitytojas: Bet sutikite, kad žmonių, akklai tikinčių į Dievą, yra kur kas daugiau, negu tų, kuriems tai nepriimtina.

Autorius: Tiek vienu, tiek kitu yra pakankamai daug, bet siekiant teisingo mokslinio vertinimo reikalingas bešališkas noras išsiaiškinti.

Skaitytojas: Jūs norite pasakyti, kad norint pripažinti Dievo egzistavi-

mą, reikalingi moksliniai įrodymai?

Autorius: Nesvarbu, ar žmogus tiki į Dievą, ar ne, tačiau nesinaudojant moksliniais metodais, jo pažiūros tėra tik naivios vaikiškos, chaotiškai atsi-randančios mintys.

Skaitytojas: Jūs manote, kad Dievo egzistavimo faktą galima nustatyti moksliniais metodais?

Autorius: Būtent tuo ir turi užsiimti mokslas. Pirmiausia jis turi tirti svarbiausius dalykus, o po to – antraeilius. Vėdros taip ir daro. Jos labai tiks-liai formuluoja klausimus. Pavyzdžiui, vedinė išmintis tvirtina, kad mokslas pirmiausia privalo atsakyti į klausimą – yra Dievas ar ne. Tik tada bus aišku, ar visata paklūsta kažkokiems dėsniams, ar atsiranda iš chaoso ir toliau chao-tiškai vystosi. Priklausomai nuo atsakymo į šį klausimą atitinkamai vystysis ir kiti mokslai, jų tarpe – medicina ir psichologija.

Skaitytojas: Jūs manote, kad jeigu Dievo nėra, tai viskas atsirado iš cha-oso?

Autorius: Tai elementari logika: jeigu proceso niekas nevaldo, vadinasi, jis vyksta chaotiškai.

Skaitytojas: O argi jie negali vyksti automatiškai?

Autorius: Ką reiškia “automatiškai”? Laikinai kažkas gali judėti auto-matiškai. Bet argi kas nors mūsų gyvenime visada vyksta automatiškai?

Skaitytojas: Pavyzdžiui, dieną automatiškai keičia naktis. Juk tai negin-čytina.

Autorius: Taronui irgi atrodo, kad mūsų kojos šalia jo juda automatiš-kai, bet mes žinom, kad taip nėra.

Skaitytojas: Ką jūs norite tuo pasakyti?

Autorius: Galbūt palyginimas nėra labai geras, bet jeigu mes neturime galimybės pažvelgti į situaciją iš “aukščiau”, tai negalima tvirtinti, kad dieną automatiškai keičia naktis. Mes juk nežinome, ar Žemė sukasi automatiškai, ar ne. Mes galime tik daryti prielaidas.

Skaitytojas: Sakykim, aš manau, kad viskas vyksta automatiškai. Ir vi-sata atsirado automatiškai, ir Dievo nėra.

Autorius: O kur jūs matėte, kad tie procesai, kuriuos mes galime stebėti, vyktų automatiškai? Jeigu jūs paleisite mašinos vairą, tai ji automatiškai ne-nuvažiuos ten, kur reikia, greičiausiai ji automatiškai įsireš į stulpą.

Skaitytojas: Bet aš galiu galvoti, kad Dievo nėra?

Autorius: Mes galim įsivaizduoti, ką tik norim, bet blaivaus proto žmo-gus visada pasiruošęs išnagrinėti net ir visiškai priešingus požiūrius. Todėl nėra jokios rimtesnės priežasties atsakyti tyrinėti Vėdas, o remtis emocijo-

mis, pasirenkant vieną ar kitą sprendimą, tiesiog neprotinga. Vedos duoda moksliskai pagrįstą atsakymą į klausimą – yra Dievas ar ne.

Skaitytojas: Bet ar gali Vedos moksliskai įrodyti, kad Dievas yra?

Autorius: Gali, bet ar jūs sugebėsite priimti savęs pažinimo procesą, kurį siūlo Vedos ir kuris duoda šio klausimo supratimą?

Skaitytojas: Ką aš turiu daryti?

Autorius: Norint priimti faktus, įrodančius Dievo buvimą, reikia daug padirbėti, praeinant visą savęs pažinimo procesą, kurį rekomenduoja Vedos. Tada dvasinės energijos ir Dievo regėjimas ir bus tas faktas, patvirtinantis, kad Jis yra.

Skaitytojas: Konkrečiau – ką reikia daryti?

Autorius: Pirmiausia reikia atsikratyti nuodėmių ir išmokti mylėti visas gyvas būtybes.

Skaitytojas: Aš tam nepasiruošęs. Ar tai reiškia, kad aš niekada nesuprasiu, yra Dievas, ar ne?

Autorius: Tai reiškia, kad reikia atmesti emocijas ir toliau ramiai nagrinėti mūsų paliestą temą. Kai atsiras gyvybiškai svarbi būtinybė dar labiau įsigilinti į Dievo egzistencijos klausimą, štai tada jūs ir būsite pasiruošęs užsiimti juo rimtai. O dabar reikėtų pasikliauti intelekto argumentais ir bešališkos analizės pagalba toliau gilintis į tai, ką mes norim suvokti dabartiniu momentu. O dabartiniu momentu mes norim kuo daugiau sužinoti apie laimingo gyvenimo dėsnius. Vedos juos išaiškina kuo smulkesniais. Tad kas gi, išskyrus emocijas, mums dar trukdo juos suprasti?

Skaitytojas: Na, gerai, nors aš ir netikiu į Dievą, bet jūs įtikinote mane toliau pažinti laimingo gyvenimo dėsnius. Tad tęskime. Jūsų pacituotame šventraštyje sakoma, kad viskas yra laiko ir Saulės įtakoje. Kas liečia laiką, daugiau ar mažiau aišku, bet prie ko čia Saulė?

Autorius: Pirmiausia apibendrinsim mūsų pokalbį.

Išvada: *siekiant pažinti laimingo gyvenimo dėsnius, pirmiausiai reikia protingai ir teisingai įvertinti temą. Užimti blaivaus proto poziciją reiškia analizuoti tuos dėsnius be jokių emocijų bei išankstinio priešiško ir neprisirišti prie savo idėjų, kurių neįmanoma įrodyti. Reikia naudotis logika, sveiku protu ir pastabumu. Minimų dėsnių realumą mes patikrinsime savo ir kitų žmonių praktiniu patyrimu.*

Saulė - laiko įrankis

Autorius: Saulė, būdama didžiuliu šviesuliu, įtakoja Žemę, padėdama

laikui realizuoti cikliškus procesus, vykstančius planetoje, o tuo pačiu ir mūsų organizmuose.

Ji pakelia mus iš lovos, kai pateka, o nusileisdama guldo miegoti. Savo subtilia ugnies energija periodiškai suaktyvina žmogaus virškinimo traktą, teikia energiją protinei veiklai ir t. t. Žmogus, galintis įvertinti Saulės galybę ir paklusti jos valiai, niekada nesirgs ir visada jaus džiaugsmą.

Skaitytojas: Daug ko nesupratau. Visų pirma, kas mane gali priversti keltis, jeigu aš to nenorėsiu? Antra, ką reiškia – “Saulė padeda suvirškinti maistą”? Vėlgi neaišku dėl protinės veiklos ir valios.

Autorius: Kodėl gi jums nepradėti miegoti dieną, o veikla užsiimti naktį?

Skaitytojas: Norite pasakyti, kad aš miegu naktį, o dieną dirbu tik todėl, kad mane taip įtakoja Saulė? Bet dieną aš dirbu todėl, kad šviesu.

Autorius: Gerai, nakčiai aš jums įruošiu apšvietimą. Dirbsite?

Skaitytojas: Ne, nes aš nuo mažens įpratau naktį miegoti, o dieną užsiimti reikalais.

Autorius: Teisingai. Dieną šviečia saulė ir visoms gyvoms būtybėms duoda jėgų ir entuziazmo jų veiklai. Bet jūs galvojate, kad visa tai vyksta jų norų dėka, o Vedos aiškina, kad apart asmeninio noro dar yra ir atitinkama energija, kuri skatina šį norą būti aktyviu dieną, o ne naktį. Toks dėsningas būdingas daugumai gyvūnų, augalų ir žmonių.

Saulei kylant, suaktyvėja visa, kas gyva. Apetitas taip pat. Todėl natūralu ir įprasta gerai pasistiprinti pietų metu. Saulei kylant, atkunta protas, ir labai sustiprėja jo analitinės, mąstymo, įsiminimo ir kitos funkcijos. Saulei leidžiantis, proto aktyvumas ir jo funkcijos silpnėja. Mes pastebim šiuos procesus, bet aiškiname juos kiekvienas iš savo varpinės. Atseit, rytais mes keliamės, todėl, kad jau išsimiegojom, o pietus valgom, nes jau seniai pusryčiavom. Mąstymas, vadinasi, tampa vangus todėl, kad protas per dieną pavargo.

Skaitytojas: Bet argi ne taip? Štai aš eikvoju savo jėgas taip, kad kas penkios valandos noriu valgyti. Guluosi dešimtą valandą vakaro, keliuosi aštuntą ryto ir truputį užvalgau, o pirmą valandą jau noriu pavalgyti kaip reikiant. Ar šitoje logikoje yra koks nors trūkumas?

Autorius: Nedidelis. Jeigu jūs norite valgyti kas penkios valandos, tai kodėl nesikeliate pavalgyti trečią valandą nakties?

Skaitytojas: Negi yra tokių pamišėlių, kurie keliasi naktį pavalgyti?

Autorius: Aš irgi taip galvoju. Naktį virškinimo ugnis susilpnėjusi, todėl ir apetito nėra. Žinoma, jeigu kas nors dirba nakties metu, tai kažkoks poreikis valgiui bus, bet vis tik apetitas tuo didesnis, kuo aukščiau pakilusi saulė.

Tada ir maisto įsisavinimas geresnis.

Visa tai vyksta todėl, kad mūsų organizmą įtakoja saulės energija. Bet kadangi mes įpratome būti tokiais labai nepriklausomais, todėl mums atrodo, kad saulė mūsų virškinime turi mažiausią reikšmę.

Pasirodo, kad saulė skleidžia subtilią ugnies energiją, kuri mus įtakoja nei kiek nemažiau kaip ir saulės šviesa. Tik ši energija labiau pasireiškia organizmo viduje, o saulės šviesa užsilaiko kūno paviršiuje.

Skaitytojas: Ar galite tai įrodyti iš sveiko proto pozicijų?

Autorius: Laisvai. Kai mes esame lauke, tiek grubi, tiek subtili saulės energija mus veikia tuo pat metu. Šviesos spinduliai kaitina kūną iš išorės, ir organizmas turi eikvoti savo energiją apsaugai nuo perkaitimo, todėl silpnėja vidinė subtilioji ugnis. Mūsų gyvenimiškas patyrimas tai patvirtina – karštą dieną nėra apetito.

Bet jeigu mes esame pavėsyje, tai rezultatas priešingas, nes subtilioji ugnies energija prasiskverbia pro visas užtvaras ir žadina apetitą.

Skaitytojas: Jūs mane įtikinote, kad subtilioji saulės energija įtakoja mūsų apetitą. Sakykim, kad ji taip pat turi poveikį ir fizinei bei psichinei veiklai. Bet man neaišku, kaip tai susiję su laimingo gyvenimo dėsniais?

Autorius: Labai paprastai. Jeigu žmogus rytais keliasi iki šeštos valandos, tai jo fizinės ir psichinės funkcijos pamažu suaktyvėja. Kėlimasis po šeštos valandos tampa stresu ir kūnui, ir psichikai. Šiuo atveju yra du variantai, kas darysis su miegaliu.

Pirmasis – žmonės, kurie yra veiklūs, visą dieną jaus didelę psichinę įtampą ir pervargimą. Ilgainiui pasireikš vėlyvo kėlimosi pasekmės: jie nesugebės pailsėti ir greitai pavargs, susilpnės imunitetas ir atmintis, atsiras virškinimo trakto sutrikimai, silpnumas, psichinis nestabilumas, sumažės valios stiprybė.

Antrasis – žmonėms, linkusiems į pasyvumą, tuoj po kėlimosi pasireikš hipotonija (žemas kraujo spaudimas) ir silpnumas. Psichinių ir fizinių organizmo funkcijų susilpnėjimas iššauks blogą virškinimą, kraujagyslių spazmas, skausmus sąnariuose ir stubure, pilvo pūtimą, pykinimą, chroniškus uždegiminiuosius procesus, migrenas.

Jeigu žmogus sąmoningai ar intuityviai suvokia laimingo gyvenimo dėsnį, kuris vadinasi mitybos, darbo ir poilsio režimas, jis visada bus žvalus, sveikas ir laimingas.

Skaitytojas: Ar galima su šiuo režimu susipažinti detaliau?

Autorius: Viskam savo laikas.

Įšvada: žmonės, kurie tikrai nori būti laimingi, turi suprasti didžiulę sau-

lės įtaką mūsų gyvenimui. Tada atsiras didelis potraukis jį pertvarkyti pagal saulės judėjimą dangaus skliautu.

Laikas viskam sukuria judėjimo ciklus

Laikas – tai vienas iš Dievo aspektų, kuris kontroliuoja visą pasaulį. Niekas negali išvengti jo poveikio. Mokslininkai, kuriantys jaunystę gražinančius ir gyvenimą prailginančius preparatus, nesugebės padaryti taip, kaip jie nori. Kiekviena gyva būtybė visatoje, kaip ir planetos, turi savąsias laiko orbitas. Tačiau yra būdai, kaip bent truputį pristabdyti organizmo senėjimo procesus. Tai, žinoma, nereiškia, kad mes galime kažkaip įtakoti laiką. Tam tikrose ribose atjaunėjimas galimas, bet mirties laiką pakeisti savo jėgomis mes negalime.

Iš pagyvenusio žmogaus padaryti jauniklį neįmanoma, nes mes susiduriame su jėga, kuri įtakoja visus kūno atomus, kontroliuodama jų judėjimą. Ji valdo ir subtilųjį kūną (protą ir intelektą), ir grubųjį, fizinį. Bet kurios planetos laiko orbita – tai ta orbita, kuria ji juda. Skriedama ji sensta lygiai taip, kaip ir žmonės, tik daug lėčiau už mus.

Skaitytojas: Aš nesuprantu, kodėl jūs lyginate planetas su žmonėmis. Planetų judėjimas visada yra cikliškas, pavyzdžiui, saulė visada teka rytuose, o leidžiasi vakaruose. Tai kartojasi ir kartojasi. Bet žmogus gimė, praėjo savąjį gyvenimo kelią ir numirė. Kurgi čia ciklas?

Autorius: Mes matome tik dalį ciklo ir todėl atrodo, kad jo nėra. Mes remiamės savo netobula pasaulėžiūra, todėl galvojame, kad žmogus yra anapus cikliškų laiko dėsnų. Gerai. Dabar pasakykite, ar jūs matote elektros srovę?

Skaitytojas: Žinoma, ne, bet aš galiu ją pajusti, iškišęs nagus kur nereikia.

Autorius: Vadinasi, elektra yra, nors mes ir nematom jos. O kaip manote, ar ji atsiranda tame lizde, kur jūs įjungiate kokią nors elektros prietaisą, ar kur nors kitur?

Skaitytojas: Matyt, jūs mane laikote kažkokiu aborigenu. Juk visi žino, kad elektra gaminama elektrinėse.

Autorius: Tada atsakykite į analogišką klausimą – iš kur atsiranda vaikai?

Skaitytojas: Iš motinos iščių. Ji pastoja, po to seka embriono vystymosi periodas.

Autorius: Tada gal ir elektra atsiranda ne elektrinėje, o gaminasi tiesiog elektros lizde. Kodėl gi ne, jeigu vaikas gali nei iš šio, nei iš to atsirasti moters iščiose?

Skaitytojas: Jūs man visai susukote galvą. Tai iš kur tada atsiranda tas vaikas?

Autorius: Kaip vanduo, sukdamas turbina, duoda pradžių elektros atsiradimui, taip ir siela duoda gyvybę mažičiam kūneliui, padėdama jam augti.

Skaitytojas: Vadinasi, kai moteris pastoja, jos kūne atsiranda antra siela?

Autorius: Taip.

Skaitytojas: Tokiu atveju vaiko siela turi įtakoti motinos kūną.

Autorius: Taip ir yra. Tuoj po pastojimo vaiko siela taip pakeičia moters charakterį ir įpročius, kad ji pati savęs nepažįsta. Dėl to ji mane kreipiasi daug nėščių moterų, manydamos, kad vyksta kažkas keisto su jų psichika. Jos nesusigauja, jog visa tai dėl to, kad jų kūne gyvena jau ne viena, o dvi sielos.

Skaitytojas: Įdomu. Vadinasi, mūsų gyvenimo ciklas kiekvieną kartą prasideda moters iščiose?

Autorius: Taip, mūsų gyvenimas cikliškas, kaip ir atomų bei planetų. Viskas šiame pasaulyje turi savąją laiko orbitą. Visi objektai šiame pasaulyje gyvena ciklais ir pereina gyvenimo etapus, panašius į mūsų. Periodiški mūsų kūno pasikeitimai neišvengiami.

Įšvada: *kai žmogus supranta, kad laikas visiems materialiams objektams suteikia ciklišumą, tai padeda jam suvokti savo amžinąją dvasinę prigimtį.*

Laiko kaip dieviškos energijos galybė

Laikas kontroliuoja ne tik planetas, bet ir visą visatą, kuri po tam tikro laiko bus sunaikinta. Apie tai kalbama viename iš *Šrimadbhagavatam* komentarų: *Tas pats laikas, kuris pradžių pradžioje sužadino materialų pasaulį, visatos egzistencijos pabaigoje vėl suteikia jam inertišką ir neišreikštą būseną.*

Viską, kas yra šiame materialiaame pasaulyje – atomus, planetas, žmonių gyvenimus – laikas judina jų gyvenimo ciklais. Čia nėra procesų, kurie nepaklustų dėsningumams ir ciklams.

Viskas yra laiko valioje. Apie tai kalbama *Mahabharatoje, Kala-vaduje*: *Jo neįmanoma aplenkti, kai jis bėga, o kai stovi, jo neapimsi. Kai kas jį vadina metų laikais ar mėnesiais, savaitėmis, dienomis. Dar jį vadina rytu, vakaru, diena ar netgi akimirka. Tačiau kaip jį beįvardintų, tai yra vieninga visuma, vadinama kala (laikas). Viskas šiame pasaulyje yra jo valdžioje (12.224.50-56).*

Mes gimstame ir pradėdame savąjį ciklą – judėjimą į senatvę. Mus stumia laikas, ir niekas negali jam pasipriešinti ir sustabdyti šio judėjimo. Ne-

rasite nei vieno žmogaus, kuris nemirtų, o gyventų ir gyventų. Nors ir sunku patikėti, bet Vedos sako, kad kiekvienas žmogus turi savo individualią laiko orbitą. Žmonės, kurie deramai neįvertina laiko jėgos, labai kentės jau šį gyvenimą.

Visi gydytojai ir mokslininkai pirmiausiai turi atsižvelgti į tai, kad pats galingiausias šiame pasaulyje yra laikas, ir atitinkamai pakoreguoti gydomasias procedūras ir visa kita.

Skaitytojas: Jeigu aš turiu gerus vaistus, bet vartosiu juos nelaiku, tai nebus jokio efekto?

Autorius: Bus, tik priešingas. Jeigu tonizuojančius vaistus aš išgersiu neryte, o vakare, tai sutriks mano miegas. Virškinimą gerinančius vaistus reikia gerti prieš arba po valgio, kitaip nukentės virškinimo organai. Bet kokias procedūras ir pratimus reikia atlikti laiku.

Taigi gydymo režimas yra labai svarbus dalykas, tikintis sėkmės. Norint sudaryti teisingą režimą, reikia žinoti paciento horoskopą, todėl vediniais laikais (prieš penkis ir daugiau tūkstančių metų) visi gydytojai išmanė ne tik Ajurvedą (vedinę mediciną), bet ir astrologiją. Visas gydymas būdavo sutikrinamas su ligonio horoskopu. Trumpai kalbant, gydytojas, dirbdamas su pacientu, privalo atsižvelgti į laiko faktorių.

Skaitytojas: Argi ir vaistus be horoskopo negalima išrašyti?

Autorius: Negalima. Būna, kad tam tikrą dieną, tam tikrą valandą žmogui turi susilpnėti kepenų funkcijos. Ir gali atsitikti, kad būtent tuo laiku jis išgers vaistus, kurie dar labiau susilpnins kepenų darbą. Aišku, pacientas nuspręs, kad vaistai jam netinka. Bet jeigu gydytojas išmano astrologiją, jis nurodys laiką, tinkamą vaistų priėmimui, ir viskas bus gerai.

Kokie turi būti mūsų santykiai su laiku? Jį reikia gerbti. Toks dėsnius. Žmogus, nežinodamas šalies įstatymų, gali juos pažeisti ir patekti į daboklę. O jeigu jis nežino, kad reikia gerbti laiką, jis patenka į "laiko kalėjimą", tai yra, patiria įvairias kančias ir susiduria su daugybe problemų.

Gerbti laiką reiškia paklusti jo valiai ir viską daryti laiku. Kiekviena gyva būtybė Žemėje turi savo biologinį laikrodį, kurį užveda ir verčia tiksliai saulė. Tai ypatinga saulės energija, neturinti nieko bendro su saulės šviesa. Nors pačią saulę kontroliuoja laikas, bet ji padeda jam įtakoti mus, sukurdamą viso gyvenimo režimą. Nusileisdama ji mus guldo miegoti, patekėdama verčia keltis.

Skaitytojas: Dabar man aiškus šis laimingo gyvenimo dėsnis. Aš jį suprantu taip. Laikas – teisinga ir humaniška energija, kuri baudžia visus, kas jai nepaklūsta ir negerbia jos. Todėl geriausia – klausyti šios "humaniškos"

energijos ir laikytis nuo jos kuo toliau. Kitaip kančios neišvengiamos. Jos “humaniškas” elgesys su pažeidėjais pasireiškia tuo, kad visi jie be kalbų patenka į kalėjimą ir bus nubausti. Net jeigu žmogus nieko nežino apie laiko galybę, jam vis tiek teks atkentėti. Kai aš suvokiau šį laimingo gyvenimo dėsnį, kažkodėl nepajutau didelio džiaugsmo.

Autorius: Tai vis todėl, kad jūs dar gerai neįsisąmoninote laiko galybės ir teisingumo. Jūs išskis laiko apibūdinimas skamba neblogai, nors ir su pesimistinėmis gaidelėmis. Jūs padarėte tik vieną klaidą – pasakėte, kad nuo laiko reikia laikytis kuo toliau. Iš tikrųjų reikia eiti koja kojon su laiku.

Jūsų negatyvizmas praeis, kai suprasite, kad kitaip mūsų neperauklėsi. Jeigu mes nenorim suprasti, kad viską reikia daryti laiku ir galvojam, kad galima išvengti bausmės, tai būtinai atsiras noras nukrypti nuo laiko dėsnų. O nesilaikant šių dėsnų, gyvenimas taps absoliučiu chaosu. Žmonės viską darys kaip pakliūna, be jokios sistemos, ir jų vargai dar labiau padidės. Kažkas užsimanys vaikus gimdyti senatvėje, kažkas vaisius skins žalius, o paskui galvos, kaip juos prinokinti. Kiti dirbs naktį, o dieną miegos.

Skaitytojas: Panašu, kad dabar taip ir vyksta. Pavyzdžiui, mano kaimynai naktimis linksminasi ir trukdo man miegoti. Ar laikas juos nubauss už tai?

Autorius: Bet juk jūs norite, kad laikas baustų ne visus. Gal jūsų kaimynai ir taps šia malonia išimtimi.

Skaitytojas: O, ne, jie mane jau kaip reikiant prikankino.

Autorius: Na, matote, jeigu laikas auklėja bausmėmis, tai nėra neteisinga. Laikas reguliuoja mūsų gyvenimą ir bausdamas parodo, ką reikia daryti, norint būti laimingu.

***Išvada:** laiko procesų teisingumo esmė yra ta, kad bet koks nukrypimas nuo teisingo gyvenimo būdo iššaukia bausmę. Jeigu visi žmonės laikytųsi laiko dėsnų reglamentuojamo gyvenimo būdo, planetoje įsivyrautų taika ir gerovė.*

Laikas – subtiliausia energija materialiam pasaulyje

Laikas materialiam pasaulyje pasireiškia kaip pats subtiliausias materialus elementas, todėl jo neįmanoma užfiksuoti arba išmatuoti. Toks teiginys gali pasirodyti keistas, nes mes išvien naudojames laikrodžiais, matuojančiais laiką. Bet ar nors vienas žmogus išmatavo pačią laiko esmę? Žinoma, mums atrodo, kad kada nors mes viską išmatuosime, bet matuoti – reiškia kontaktą, poveikį. Taigi norint matuoti laiką, reikia išmokti daryti jam kažkokį poveikį. Tam tikslui reikia pačiam nebūti įtakojamam laiko. O žmogus,

kuriam laikas neturi jokio poveikio, yra nemirtingas. Tačiau dar niekas nematė ir negirdėjo, kad kas nors amžinai gyventų savo materialiam kūne.

Ir vis tik mokslininkai, bandantys prailginti žmogaus gyvenimą, išleidžia baisius pinigus, norėdami sukurti nemirtingumo eliksyrą. Bet tie, kurie atidžiai skaito Vedas, gerai žino, kad tai neįmanoma. *Śrimadbhagavatam* (3.26.15) parašyta, kad savo prigimtimi amžino dvasinio laiko paskirtis – prižiūrėti visus procesus, vykstančius šiame pasaulyje. Kaip mes galime valdyti tai, ko paskirtis – valdyti mus pačius. Visatos atsiradimo metu laikas joje pasireiškia kaip dvidešimt penktas elementas, kuris apjungia kitus dvidešimt keturis pradinius elementus.

Skaitytojas: Įdomu, kaip jis tai padaro?

Autorius: Dabartiniu pokalbio momentu tai paaiškinti sunku, čia vėlesnės diskusijos tema. Bet kai ką galima išsiaiškinti ir dabar. Suprasti, kad laikas veikia kaip jungiamoji grandis, labai paprasta, tereikia išanalizuoti, kaip mes einame į parduotuvę.

Skaitytojas: Vėl juokaujate.

Autorius: Kai mes einame į krautuvėlę, kiekvienas mūsų žingsnis užima tam tikrą laiko tarpą. Taip nebūna, kad mes nueiname pusę kelio, o laikrodis rodo tą patį laiką, kai išėjome iš namų.

Skaitytojas: Bet man atrodo, kad laikas nekontroliuoja mano judesių, aš pats savaime einu, o laikrodis – irgi. Aš – sau, jis – sau. Mes nesusiję.

Autorius: Vadinasi, laikas juda tik išorėje, bet ne jumoje?

Skaitytojas: Nesukite man galvos, aš sakau, kad laikas (rodyklės) juda laikrodyje, o aš tuo metu einu į parduotuvę.

Autorius: Vadinasi, kol jūs ėjote, nei kiek nepasenote?

Skaitytojas: Pasenau, žinoma. Laikas teka ir manyje.

Autorius: Tada laikas yra kaip jungiamoji grandis, jums judant link parduotuvės. Sutinkate?

Skaitytojas: Vadinasi, tas pats laikas tuo pat metu teka tiek manyje, tiek ir išorėje?

Autorius: Jis tuo pat metu teka visur ir jungia tarpusavyje visus šio pasaulio įvykius, kurie pasireiškia mūsų ir kitų gyvų būtybių gyvenime. Laikas viską įtakoja tuo pačiu metu, tokiu būdu viską susiedamas.

Skaitytojas: Na, gerai, tegu sau sieja, bet kaip tai susiję su mūsų gyvenimu?

Autorius: Kai ateina neganda, reikia suprasti, kad ji pasireiškė laiko valia. O pats laikas pasireiškia kaip jungiantis faktorius tarp mūsų praeities poelgių ir situacijų, kurioje mes dabar esame.

Skaitytojas: Gerai, supratau, kad šie įvykiai susiję. Ką man tai duos?

Autorius: Dings kančios, kurios visada atsiranda dėl to, kad mes jaučiamės nuskriausti. Kai žmogus nejaučia skriaudos, jis tuoj pat nusiramina.

Skaitytojas: Vadinas, supratimas, kad laikas kažką su kažkuo jungia, teikia mums laimę?

Autorius: Taip. Kitaip kokia prasmė būtų tiek daug apie tai kalbėti?

Išvada: suvokiant laiką kaip jungiantį faktorių, galima išverti bet kokius sunkumus, žinant, kad tai yra mūsų buvusių poelgių rezultatas. Tai duoda jėgų ramiai atlaikyti likimo smūgius.

Pokalbis apie skirtumą tarp kūno ir sielos

Taigi paskaičius *Šrimadbhagavatam*, darosi aišku, kad laikas šiame pasaulyje pasireiškia kaip jungiamoji grandis tarp visko, kas tik egzistuoja, ir kurio negalima išmatuoti. Išmatuoti negalima ir daugelio kitų dalykų, pavyzdžiui, sielos. Jos prigimtis dvasinė, o ne materialinė, todėl materialiams prietaisams siela neprieinama.

Skaitytojas: Ką reiškia – dvasinė ir nematerialinė?

Autorius: Tai paaiškinti labai sunku, bet aš pasistengsiu pavaizduoti bent šešėlį to, kas vadinama dvasiniu pažinimu, kuris, tarp kitko, yra pati didžiausia visų tautų ir visų laikų mįslė.

Amžinybės, žinojimo ir laimės jausmas kyla tiktai iš dvasinės energijos. Pavyzdžiui, šypsenos skleidžiamą energiją neišmatuos jokių prietaisų. Ją galima tik palyginti su kita šypsena. Kurioje šypsenoje daugiau laimės, toji turi didesnę dvasinį poveikį mūsų sąmonei.

Skaitytojas: O argi noras nusišypsoti – ne paprasčiausias refleksas, atsakant į kito žmogaus šypseną?

Autorius: Jeigu jūs galvojate, kad šypsena – tik nervų sistemos refleksas, tai kas tada yra meilė?

Skaitytojas: Tai – sudėtingesnis refleksas, kitaip sakant, instinktas.

Autorius: O iš kur jis atsiranda?

Skaitytojas: Iš mūsų chromosomų derinio.

Autorius: Vadinas, mes su jumis – dvi didelės biocheminės struktūros, kurios keičiasi sąlyginiais refleksais. Ir mes diskutuojame apie tai, kaip geriau apsikeitinėti tais refleksais, kad visada atsirastų laimės instinktas. Jūsų originalią nuomonę apie meilės prigimtį verta apsvarstyti. Tad sakykite, kuo mes skiriamės nuo kompiuterio, kuris taip pat turi tai, ką galima pavadinti instinktais ir refleksais?

Skaitytojas: Tai akivaizdu – mūsų organizme visi procesai daug tobulesni.

Autorius: Vadinas, jeigu mokslininkai sukurs kompiuterį, tiek pat tobulą, kaip ir žmogus, tai jiedu – kompiuteris ir žmogus – niekuo nesiskirs?.

Skaitytojas: Būtent taip aš ir galvoju. Greitai mokslas sukurs dirbtinius žmones, į kurių atmintį mes įvedinėsime tik naudingus instinktus.

Autorius: Priminsiu, kad mes kalbėjome apie meilę, kuri, jūsų nuomone, yra instinktas. Ar robotai irgi sugebės mylėti?

Skaitytojas: Taip, nes meilė – tai tikrai instinktas.

Autorius: Nuostabiai logiškas paaiškinimas. Dabar atsakykite man, bet tik sąžiningai, ar norėtumėt turėti žmoną, kuri būtų nepaprastai graži, su nepaprastais instinktais moteris-robotas?

Skaitytojas: Ne, nenorėčiau. Su tokia gyvendamas, dar pats gali pasidaryti robotu.

Autorius: Bet ji bus pati gražiausia, turės stiprų meilės jums instinktą, ir vaikai bus tokie pat, visi elgsis nepriekaištingai, jokių konfliktų. Galėsite ją taip užprogramuoti, kad ji bus tobula moteris. Na, ar įkvėpiau jus?

Skaitytojas: Nelabai. Aš noriu tikros meilės, o ne suprogramuotos.

Autorius: Betgi ji niekuo nesiskiria nuo tikros meilės!

Skaitytojas: Gerai, baikim šią temą, aš supratau, kad meilė – ne instinktas ir ne dirbtinis surogatas. Kad tai kažkas natūralaus, be jokios mechanikos.

Autorius: Taip, meilė – tai gyvybės pasireiškimas, o gyvybė pasireiškia tiktai dvasinės, o ne materialios energijos pagalba. Dar nei vienas mokslininkas iš materijos nesusintetino gyvo organizmo. Gyvybė – tai dvasinė energija, kurią galima išvelgti materijoje.

Skaitytojas: Anot jūsų, kūnas – tai ne mes, o materija, kurioje mes gyvename?

Autorius: Būtent taip. Kūnas keičiasi kiekvieną mūsų gyvenimo sekundę, ir per septynis metus visos jo ląstelės pasikeičia naujomis. Tokiu būdu, kas septyneri metai mes gauname naują kūną. Ar jūs sutinkate, kad prieš septynis metus buvote visai kitas žmogus?

Skaitytojas: Aš pasenau septyniais metais ir todėl, aišku, pasikeičiau.

Autorius: Aš kalbu ne apie kūno permainas, o apie jus. Ar pripažįstate, kad tas, kuris dabar stovi prieš mane, prieš septynis metus visai neegzistavo, kad tai buvo visai kitas žmogus?

Skaitytojas: Priimkim šį teiginį kaip hipotezę.

Autorius: Gerai, tada įsivaizduokim, kad jūsų žmonai priimtina tokia koncepcija, nes ji ją labai nuramino. Žmona jums ir sako: "Aukseli, prieš aštuonis metus aš buvau tau neištikima, bet dabar aš suprantu, kad tai buvai

ne tu, o kitas žmogus. Todėl aš dabar rami ir džiaugiuosi, kad mūsų meilė nuo to nenukentėjo”.

Skaitytojas: Nenoriu apie tai net galvoti, nes maniškė ištikima man. Tačiau jūs teisus, mintis apie tai, kad laikui bėgant mes keičiamės, labai neramina.

Autorius: Bet jūs negalite paneigti tą faktą, kad po septynių metų mūsų kūnas visiškai pasikeičia. Tai suprato ir šiuolaikinis mokslas.

Skaitytojas: Taip, tai sunku paneigti.

Autorius: Bet mes likome tais pačiais žmonėmis, tik jaučiame, kad kažkiek pasenome ir įgijome daugiau patirties. Ar sutinkate su tuo?

Skaitytojas: Taip!

Autorius: Dabar, manau, jums aišku, kad mes esame sielos, įkalintos kūne. Mes suvokiame save kaip kūną, bet juo nesame. Būtent mes, o ne kūnas, turime sugebėjimą mylėti ir būti mylimi, būtent mes, o ne kūnas, jaučiame, kad niekada nemirsime. Mes, o ne kūnas, suvokiame tai, kas mus supa. Ir gyvename taip pat mes, o kūnas tik suteikia galimybę gyventi materialiaame pasaulyje. Mes šypsomės vienas kitam, ir tai yra dvasinės energijos pasireiškimas, nors ir atrodo kaip tam tikras raumenų susitraukimas. Todėl paviršutiniški žmonės sukūrė keistą praktiką, kaip galima pagerinti tarpusavio santykius. Jie atitinkamai iškreipia lūpas prieš kitus žmones ir galvoja, kad nuo to visi taps laimingesni.

Skaitytojas: Labai įdomu, bet tada kodėl mes mylime tik gražias moteris? Juk grožis – tai kūno atributika?

Autorius: Moters grožis pasireiškia per kūną, nors ne visada. Ta pati gražuolė, būdama blogos nuotaikos, praranda savo žavesį.

Skaitytojas: Taip. Vadinasi, grožis – tai moters sielos pasireiškimas?

Autorius: Ne, moteris pati yra siela, o moters kūnas – vieta, kurioje ta siela gyvena. Jeigu kūne nebūtų sielos, tai jis virstų tik sudėtingu, bet be gyvybės ženklų manekenu.

Skaitytojas: Rūstus teiginys, bet jis panašus į tiesą. Bet jūs neatsakėte į klausimą, kodėl mes mylim gražų kūną, o negražus mūsų nejaudina?

Autorius: Todėl, kad kūne atsispindi siela. Galbūt siela nori patirti meilę moters kūne. Jeigu ji praeituose gyvenimuose elgėsi dorybingai, tai likimas jai dovanos gražų ir patrauklų moterišką kūną. Ir atvirkščiai – jeigu praeiti gyvenimai nebuvo labai dorybingi, tai ir kūną ji gaus ne tokį gražų. Kūnas sukuriamas priklausomai nuo mūsų norų ir darbų praeituose gyvenimuose.

Skaitytojas: Vadinasi, kūnas yra mūsų norų ir darbų pasekmė?

Autorius: Taip tvirtina Vedos.

Skaitytojas: Vadinas, graži moteris praeituose gyvenimuose norėjo būti graži, be to, teisingai gyveno, ir tokiu būdu užsitarnavo gražų kūną?

Autorius: Taip. Tačiau, nežinant laimingo gyvenimo dėsnių, ir gražiam kūnui galima būti nelaimingu, jeigu žmogus nesupranta, kad laimė dar priklauso ir nuo teisingo elgesio bei teisingos pasaulėžiūros.

Išvada: *mes turime suprasti, kad amžinybė, žinojimas ir laimė nepriklauso nuo mūsų kūno amžiaus. Jeigu mes save suvokiame kaip sielą, kuriai būdingi šie trys laimingo gyvenimo požymiai, tai net visai susenę galėsime suprasti, kaip būti laimingais.*

Laikas mus daro bailiais arba drąsiais

Vedose sakoma, kad siela savo prigimtimi yra dvasinė, o ne materialinė. Jos neįtakoja materialus laikas, todėl ji nedalyvauja cikliškuose visatos procesuose. Kitaip sakant, mes, kaip sielos, esame nemirtingi. Siela (tai, kas yra kūne ir suteikia jam sąmonę ir galimybę gyventi) savo norų pagalba gali netiesiogiai įtakoti materialią gamtą. Bet materialinė gamta sielai neturi jokio poveikio. Tai reiškia, kad dvasinė gyva būtybė nepaklūsta tiems materialiams dėsniams, su kuriais mes susiduriame kasdieniniame gyvenime. Todėl savo materialiais prietaisais mes negalime kaip nors užfiksuoti sielos arba kokios nors kitos dvasinės energijos išraiškos. Kad būtų aiškiau, ką aš noriu pasakyti, pamėginkite paprasta linijuote išmatuoti mikroba.

Kūnas, kuriame yra siela, būdamas materialus ir įtakojamas laiko, sensta ir miršta, tačiau siela nesikeičia. Bet kadangi ji nori toliau gyventi materialiam pasaulyje, tai gauna naują kūną. Siela patenka į būsimo tėvo spermatozoidą, iš ten – į būsimo motinos kiaušialąstę, jos išsčiose padeda vystyti naujam kūnui, kuriame prabūna lygiai tiek, kiek skirta likimo ir palieka jį, verčiama laiko. Tai patvirtina ir *Bhagavadgita* (2.27): *Kas gimė, tas tikrai numirs, o kas mirė, tas vėl būtinai atgims. Todėl nesielvartauk ir vykdyk savo pareigą – jos neišvengsi.*

Bet tie, kurie nenori pripažinti laiko viršenybės, priversti nuolatos verkauti dėl įvairių netekčių. Nesibaigiančios mintys apie savo planų įgyvendinimą atima visas jėgas, reikalingas savųjų pareigų vykdymui.

Skaitytojas: Nesuprantu, kaip mūsų jėgas atima planai, kuriais mes siekiame geriau organizuoti savo veiklą.

Autorius: Mes tariamės esą savo likimo kalviai. Bendrai paėmus, taip ir yra – mūsų likimas priklauso nuo mūsų norų ir veiksmų. Bet dažnai mes neatkreipiame dėmesio į tai, kad pagrindinė rolė tenka praeities norams ir

veiksmams.

Skaitytojas: Kaip tai – praeities?

Autorius: Praeities norai ir veiksmai dažnai pasireiškia mūsų gyvenime anksčiau, negu dabartiniai.

Skaitytojas: Kodėl tokia neteisybė?

Autorius: Atvirkiščiai, viskas labai teisingai, nes praeities norų ir veiks-
mų yra žymiai daugiau, negu dabartinių. Būtent dėl šios priežasties mes ne-
galime šimtu procentų tikėtis, kad mūsų planai greitai išsipildys. Kai mes
kažką planuojam, subtili, nematoma mūsų norų energija pririša mus prie tų
planų. Ir kai jie neišsipildo, mes kenčiame.

Skaitytojas: Neįsivaizduoju, kaip galima nukentėti nuo norų energetikos.

Autorius: Sakykim, jūs nusprendėte vesti, bet jūsų sužadėtinė pasirinko
kitą vyriškį. Įprastas atvejis. Jums niekas nedraudžia susiieškoti kitą, bet kurį
laiką jūs vis tiek sielvartausite, nes buvote prisirišęs būtent prie tos merginos.
Šios kančios kartais būna tokios stiprios, kad žmogus jų neatlaiko ir nusižudo.

Skaitytojas: Norite pasakyti, kad šios kančios turi tik vieną priežastį –
prisirišimą prie planų, kuriuose figūruoja tik ta mergina. Bet aš galvoju, kad
yra ir kita priežastis, kai netenki galimybės bendrauti su mylimu žmogumi.

Autorius: Kas jums neduoda su ja bendrauti? Reikalas tas, kad jūs nega-
lėsite su ja bendrauti kaip su savo žmona, tai yra, jūs prarandate tą bendravi-
mo formą, prie kurios buvote prisirišęs.

Skaitytojas: Dabar aišku. Įsimylėjęs merginą, aš nepastebėjau, kad apart
noro padaryti ją laiminga, atsirado ir noras turėti ją kaip žmoną. Nežiūrint to,
kad ji laiminga, aš sielvartauju dėl savo prisirišimo prie tos minties. Vadina-
si, mes neturim kurti jokių planų, kitaip kančios neišvengiamos?

Autorius: Ne visai taip. Planuoti mes galim, tik nereikia galvoti, kad tie
projektai turi būtinai išsipildyti. Be to, nereikia kurti ilgalaikių planų, nes
didesnė tikimybė, kad laikas juos sugriaus ir tada vėl – ašarų pakalnė. Laikas
– didžiulė jėga, ir mes turime į tai atsižvelgti. Be tokio supratimo neįmanoma
būti laimingu.

Žmonės, neturintys tikrojo žinojimo apie laiko galią, jaučia sielvartą ir
baimę dėl savo neįgyvendintų planų ir neišsipildžiusių vilčių. Tai patvirtina
Šrimadbhagavatam (3.26.16): *Klystančiai sielai, esančiai materialiam
pasaulyje, Aukščiausio Dievo Asmens valdžia pasireiškia laiko forma, kuri
sieloje, sąlygojamoje materialaus kūno ir netikro ego, pasėja mirties baimę.*

Tie, kurie paklūsta laiko dėsniams, supranta jo dieviškąją prigimtį, todėl
visiškai atsikrato baimės.

Skaitytojas: Ką tai reiškia – paklusti laiko dėsniams?

Autorius: Tai reiškia, kad mes turime suprasti, jog mums išskirtas griežtai reglamentuotas laiko tarpas siekti pagrindinio gyvenimo tikslo. Tada atsiranda stiprus noras pašvęsti daugiau laiko gyvenimo prasmės ieškojimams ir savojo “aš” pažinimui.

Skaitytojas: Kas iš to!? Pinigų kišenėje daugiau atsiras?

Autorius: Kišenėje atsiras teisingas laimės supratimas. Kai žmogus skirs pakankamai laiko ir jėgų dvasiniams ieškojimams, jis supras, nuo ko priklausys laimė – ne nuo pinigų kiekio, o nuo to, ar pasiektas tikrasis jo gyvenimo tikslas.

Skaitytojas: Bet daugelis žmonių galvoja, kad būtent pinigai išspręs visas jų problemas ir todėl gyvenimo tikslu laiko turtus. O ką galvoja žmonės, kurie suprato laiko nenugalimumą?

Autorius: Jie žino, kad noras kaupti vis didesnius turtus sukelia ir vis didesnius rūpesčius, kad visko galima netekti. Taip pat jie mato ir tikrąją baimės priežastį tų žmonių, kurie visą gyvenimą paskyrė savo turtų gausinimui. Juk ateis laikas, ir viskas išnyks. Laikas sunaikina viską. Daiktai sensta ir susidėvi, pinigai nuvertėja. Ir tik žinodamas, kad mes, sielos, turime amžiną, nemirtingą prigimtį ir skiriamės nuo materialaus laikino kūno, žmogus tampa bebaimiu. *Śrīmadbhagavatam* (11.2.37) pasakyta: *Baimės atsikratyti galima tik tai užsiimant dvasine praktika, tik pilnai išsiugdžius savyje dvasinę sąmonę (kai suprantame, kad esame sielos, o ne kūnai).*

Skaitytojas: Kas liečia pinigus, jūs mane neįtikinot. Tik kvailiai neturi nieko susitaupę, ir kai ateina juodos dienos, jie labai kenčia.

Autorius: Aš nesakau, kad nereikia pasitaupyti juodai dienai. Aš kalbu apie tai, kad tie žmonės, kurių svarbiausias gyvenimo tikslas – kaupti turtus, yra pasmerkti kančioms. Sutinkamai su laimingo gyvenimo dėsniais visi užgyventi turtai turi būti panaudojami mus supančių žmonių labui. Priešingu atveju galingasis laikas pasirūpins, kad mus kamuotų nerimas, kaip juos panaudoti.

Tokiu būdu, laikas per baimės jausmą padeda mums suprasti, kuo geriau užsiimti laisvu laiku – ar kaupti materialius turtus, ar siekti laimės pažinimo.

Išvada: *laikas kontroliuoja mūsų veiklą ir baimės jausmo pagalba duoda mums supratimą, kad mes kažką darom ne taip. Drąsa apdovanojamas tik tas, kuris rimtai siekia pažinti, koks jo gyvenimo tikslas.*

Kaip Aleksandras Makedonietis pajuto laiko galią

Aleksandrą nuo pat vaikystės konsultavo aukščiausios klasės astrologas. Tai buvo didžiai neeilinė asmenybė su dideliu gyvenimo patyrimu. Jis išpra-našavo daug įvykių Aleksandro gyvenime ir nurodinėjo, kada ir ką geriau daryti.

Aleksandras buvo užgaidus žmogus ir ne visada pasitikėjo savo pavaldiniais. Kartais įsikarščiavęs jis netikėtai žiauriai juos bausdavo.

Kartą Aleksandras, vaikštinėdamas su savuoju astrologu, užsikorė į aukštą bokštą. Ten jis kreipėsi į astrologą: “Tu sakai, kad žinai viską apie savo ir mano gyvenimą”. Astrologas tądien buvo labai susimąstęs. Atsakydamas į didžiojo karvedžio žodžius, jis tik nuolankiai linktelėjo galva. Tada Makedonietis rūsčiu balsu jo paklausė: “Jeigu taip, tai atsakyk man, kada tu mirsi”. Astrologas atsakė: “Dėl kai kurių priežasčių aš negaliu tau atsakyti į šį klausimą. Galiu tik pasakyti, kad man lemta smurtinė mirtis, ir aš tiksliai žinau, nuo ko”. Astrologo veidas nušvito, ir jis ramiai pažvelgė į pašnekovą. Aleksandras paklausė: “Ir kas gi tas žmogus?” Astrologas, praradęs susidomėjimą pokalbiu, mintimis buvo kažkur toli. Paskui jis ramiai atsakė: “Mane užmuš mano sūnus”. Aleksandras niekinamai pažvelgė į astrologą: “Na, ką gi, pasirodo, tu nesi geras astrologas, nes šį kartą suklydai”. Tai taręs, jis nustūmė savo palydovą nuo bokšto.

Kai Aleksandras nulipo žemyn, astrologas dar buvo gyvas. Paskutiniai jo žodžiai buvo: “Aš nesuklydau, nes mano sūnus – tai tu, ir dabar aš numirsiu”.

Praėjus kuriam laikui, Aleksandro motina jam pasakė, kad jis tikrai yra astrologo sūnus, nes ji savo laiku turėjo su juo intymius santykius.

Astrologas, gerai pažindamas laiko galią, nenorėjo Aleksandru visko sakyti, nes suprato, kad išsigelbėjimo nėra, ir tai, kas su juo turėjo atsitikti ant bokšto, buvo neišvengiama. Galimas daiktas, kad jis, būdamas drąsus žmogus, nenorėjo veltui leisti paskutines savo gyvenimo sekundes, ir norėdamas išvengti ginčo su sūnumi prieš mirtį, jis sutelkė savo sąmonę į kažką labai svarbaus.

Vedos sako, kad priešmirtinės akimirkos – svarbiausias gyvenimo egzaminas. Į ką sutelktos mūsų mintys mirties metu, tą ir gauname sekančiame gyvenime. Tai patvirtina *Bhagavadgita* (8.6): *Kokį būties būvį atsimins paliekantis kūną žmogus, o Kunti sūnau, į tokį jis būtinai ir pateks.*

Išvada: *gilus laiko galybės ir neišvengiamumo suvokimas leidžia žmogui teisingai vertinti pačias pavojingiausias situacijas. Dar daugiau, toks žmogus atsikrato mirties baimės.*

Laiko apibrėžimas

Vedos sako, kad laikas – tai Dievo aspektas, valdantis visą kūriniją. Materialus pasaulis laiko nustatytais ciklais visada juda viena kryptimi – į sunaikinimą. Laikas yra pati stipriausia teisingumą vykdanči jėga materialiajame pasaulyje. Jis visada nubaudžia tuos, kurie nenori paklusti jo valiai. Tai substancija, nepriklausoma nuo materialaus pasaulio faktorių. Įtakodamas kiekvieną materijos būvį, pats laikas niekada nepatiria jos poveikio. Laikas yra grandis, jungianti visus materijos procesus visatoje. Jis yra visa persmelkiantis ir skirstomas į praeitį, dabartį ir ateitį.

Praeitis – realybė ar tik istorija?

Praėjęs, dabartinis ir būsimas laikas – tai ypatinga energijos rūšis, kuri verčia mūsų pasaulį nepaliaujamai keistis.

Skaitytojas: Aš suprantu laiko poveikį mums dabartyje, bet visiškai neaišku, kaip pasireiškia praeitis ir ateitis.

Autorius: Pirmiausia pakalbėkim apie praeitį. Ji įtakoja mus per mūsų pačių protą ir intelektą. Savo ruožtu, protą praeitis veikia per atmintį. Kitaip sakant, atmintis yra proto funkcija, jungianti ją su praeitimi. Kai mes prisimeiname praeitį, ji verčia protą sąveikauti su realiais faktais, kurie vyko praeityje. Kuo teisingesnis žmogus, tuo aiškiau jis suvokia savo praeitį. Šventieji prisimena net savo praeitus gyvenimus

Skaitytojas: Įdomu, kaipgi protas per atmintį patenka praeito laiko įtakon? Man rodos, atvirkščiai – mes tik tada galvojame apie praeities įvykius, kai patys juos prisimenam. Kuo čia dėtas laikas?

Autorius: Taip, mes galime prisiminti praeitį, ir tada ji nedelsiant pradeda daryti poveikį protui, pasiekdama ją praėjusių įvykių pagalba. Be to, atsiminimai gali būti spontaniški, netikėti. Jūs sutinkate su mano žodžiais?

Skaitytojas: Taip, bet man vis tiek neaišku, kaip praeitis įtakoja protą?

Autorius: Kai jūs prisimenate praeities įvykius, visada pasireiškia kokia nors psichinė reakcija. Tai ir yra praeities ir proto sąveikos rezultatas. Protas su praeities įvykiais kontaktuoja per atmintį, kuri gali patekti į praeitį.

Skaitytojas: O aš galvojau, kad mūsų reakcija į praeities įvykius – tai kaip ir sąlyginis refleksas.

Autorius: Vadinas, praėjusių laikų prisiminimai – tik sąlyginis refleksas?

Skaitytojas: Taip.

Autorius: Kitaip sakant, sąveikos su praeitimi nėra, yra tik atmintis ir

refleksai į tai, kas joje yra?

Skaitytojas: Na, taip.

Autorius: Galbūt ir praeito laiko nėra?

Skaitytojas: Jis yra kaip istorija, bet realiai neegzistuoja ir mums neturi jokio poveikio.

Autorius: Vadinasi, ir mūsų praeityje nėra?

Skaitytojas: Taip. Praeitis yra tiktai istorija.

Autorius: Vadinasi, praeityje nieko nėra, nes ir pačios praeities nėra, ar ne taip?

Skaitytojas: Taip, mes egzistuojame tiktai dabartyje, o praeityje nieko nėra.

Autorius: Vadinasi, visa tai, ką mes padarėme praeityje, egzistuoja tiktai dabartyje, o jeigu iš to, ką padarėme praeityje, dabartyje nieko neliko, vadinasi, tai, ką mes padarėme, jau nebeegzistuoja.

Skaitytojas: Aš jau sakiau, kad tai, ką mes padarėme praeityje, realiai neegzistuoja ir tapo tik istoriniu faktu.

Autorius: Tada nėra jokios prasmės bausti žudiką, nes tai, ką jis padarė, jau nebeegzistuoja. Jis užmušė, ir to žmogaus jau nebėra. Tuo labiau, kad ir žudiko praeityje nėra, jis egzistuoja tik dabartyje. Užmuštojo irgi nėra, nes jį nužudė praeityje. Tai kam gi nusikaltėlių sodinti į kalėjimą, jeigu neliko jokių problemų?

Skaitytojas: Bet juk užmuštojo giminės vis dar atsimena šią nelaimę, ir tai verčia juos sielvartauti.

Autorius: Jų atsiminimai, sutinkamai su jūsų koncepcija, viso labo tiktai sąlyginiai refleksai. Užmuštojo dabar nėra, nes jį užmušė. Maža to, jo ir praeityje nėra, nes pačios praeities, anot jūsų, nėra. Todėl nėra jokių problemų, tereikia sielvarto palaužtiems giminėms pašalinti tą sąlyginį refleksą, ir tegu jie sau ramiai gyvena.

Skaitytojas: Įdomiai kalbate. Tačiau daug psichologų laikosi būtent tokios nuomonės, nors tai tiesiog beprotybė – nusikaltėlis vis tik atliko savo juodą darbą!

Autorius: Kokį nusikaltimą galima padaryti neegzistuojančioje vietoje neegzistuojantiems žmonėms, jeigu net tas, kuris padarė nusikaltimą, irgi neegzistuoja?

Skaitytojas: Taip, tokiomis sąlygomis neįmanoma nusikalsti.

Autorius: Vadinasi, bausti nėra ką.

Skaitytojas: Taip daugelis galvoja – jis buvo nusikaltėlis anksčiau, jo nenubaudė, o dabar visa tai praeityje, ir jis, vadinasi, jau ne nusikaltėlis. Kai

kuriose valstybėse net įstatymai neleidžia bausti už nusikaltimus, kurie buvo padaryti prieš kažkiek tai metų. Taip, ir šį kartą išvados nelabai patrauklios.

Panašu, kad praeitis realiai egzistuoja, ir mes su ja turime realų kontaktą. Todėl ir nusikaltėlių, kuris nusidėjo kažkada praeityje, reikia bausti.

Autorius: Teisingai, tik ne taip lengva suprasti šiuos dalykus.

Skaitytojas: Palaukite, bet jeigu praeitis egzistuoja, tai mes galime išmokyti ją pakeisti!

Autorius: Neišdegs. Kokia nors veikla mes galime užsiimti tiktai dabartyje. Mūsų kontaktas su praeitimi toks, kad jokių praeities įvykių jau nepakeisi. Tačiau jie mums daro įtaką ir dabartyje. Praeitis mums nesuteikia galimybės ją įtakoti. Dabartį – prašom, kiek nori.

Skaitytojas: Vadinasi, mes negalime paveikti praeities, o ji mus gali. O ką daryti, jeigu praeityje pasielgei neteisingai? Nejaugi mes visą laiką gaušime reakcijas už tą poelgį?

Autorius: Ne. Jeigu dabartyje mes elgsimės dorybingai, tai neutralizuosime nedorų praeities darbų poveikį mūsų likimui.

Skaitytojas: Vadinasi, mes vis dėlto galime įtakoti praeities įvykius?

Autorius: Ne, mes galime įtakoti tik jų pasekmes, o pačių įvykių pakeisti negalime. Jeigu dabar mes gyvename dorai, neutralizuojasi visos buvusių nedorybių pasekmės.

Skaitytojas: O atgaila irgi neutralizuoja tas pasekmes?

Autorius: Taip, bet tik nuoširdi atgaila.

Skaitytojas: O kaip atskirti – nuoširdi atgaila ar ne?

Autorius: Jeigu atgaila nuoširdi, tai po jos žmogus daugiau taip nenusidės. Taip atgailaudamas, jis baudžia save dideliais vidiniais pergyvenimais. O jeigu žmogus atgailauja, norėdamas išvengti bausmės, tai nėra nuoširdi atgaila. Tai tik formalumas be jokių vidinių išgyvenimų. Šitaip atgailaudamas, žmogus dažniausiai vėl daro tas pačias nedorybes.

Iš to, kas pasakyta, darosi aišku, jog praeities laikas prižiūri, kad už kiekvieną padarytą klaidą ir už kiekvieną dorybingą poelgį būtų skiriamas teisingas atpildas. O ateities laikas mus įtakoja per gyvenimo suteiktas galimybes.

Skaitytojas: Aš vėl nieko nesuprantu.

Autorius: Nieko baisaus, tema sudėtinga, ir ją įsisavinti reikės laiko. Mes dar grįšime prie šito klausimo.

Išvada: *supratęs, kad praeities laikas realiai egzistuoja ir įtakoja mus, žmogus nuoširdžiai atgailauja dėl savo negatyvių poelgių praeityje. Toks supratimas suteiks jam jėgų ir entuziazmo gyventi dorai, ir tai neutralizuos*

visas jo buvusias nuodėmes. O įpratęs elgtis dorai, jis visada stengsis nešti visiems gėrį, ir tada pas jį ateis laimė.

Nejaugi ir būsimasis laikas realus?

Taip. Pavyzdžiui, vos tik mums gimus, jau yra tiksliai nustatyta mūsų mirties data. Mes negalime pakeisti laiko, kurį turėsime praleisti šiame kūne, bet per tą laiką mes galime padaryti daug gero. Kitaip sakant, jiems skirtą laiką tarpą žmonės pragyvena labai įvairiai – vieni dorybingai, kiti nelabai, tretį ir visai beprasmiškai. Tie, kurie vertina jiems skirtą laiką, turi pakankamai jėgų bei ryžto atlikti daug gerų darbų. Taip jie užsitikrina sau laimingą ateitį.

Skaitytojas: Vadinasi, mes vis tik galime įtakoti būsimą laiką?

Autorius: Ne. Jis galingsnis už visus šios visatos mirtinguosius, kartu paimitus. Todėl niekada negalėsime pakeisti savo gyvenimo trukmės. Bet mes galime padidinti jo aktyvųjį periodą ir padaryti jį prasmingesnį.

Skaitytojas: Vis tiek nesuprantu, ar mes įtakojam ateitį, ar ne? Jeigu mes galime įtakoti būsimus įvykius, tai tuo pačiu darome poveikį ir būsimam laikui.

Autorius: Įsivaizduokite laiką kaip vandenyną. Mes galime stipriai pliaukštelėti per vandens paviršių ir sukelti bangą. Ji sklinda tolyn. Taip ir kiekvienas dabarties įvykis nusidriekia į ateitį. Bet mes galime sukelti kitą bangą, kuri pasivys pirmąją ir neutralizuos jos poveikį. Skirtingai nuo paprasto vandenyno, laiko vandenyne visos įvykių sukeltos bangos, pasklisdamos į ateitį, niekur neišnyksta, o laukia savo valandos.

Skaitytojas: Mes sujudinam vandenyno paviršių, vadinasi, įtakojam būsimą laiką?

Autorius: Ne, nes ką gi mes galime padaryti vandenynui? Mes įtakojam tik įvykius, tai yra, vandenyno paviršių.

Skaitytojas: O kaip būsimas laikas įtakoja mus?

Autorius: Laiko vandenyno paviršiumi mes nuolatos judame į priekį, o ateitis mūsų laukia vienas po kito sekančiais įvykiais. Mes susiduriame su vienu įvykiu, paskui su kitu ir t.t., nuoširdžiai tikėdami, kad jie mūsų kelyje pasitaikė atsitiktinai.

Skaitytojas: Vadinasi, visi mus lydintys įvykiai priklauso ne tik nuo praėjusio laiko, bet ir nuo būsimąjo?

Autorius: Būtent. Mes galime įtakoti būsimus įvykius, daugiau ar mažiau neutralizuodami praėjusių įvykių poveikį. Bet mes negalime pakeisti

savo gyvenimo trukmės ir jo struktūros laike (kiekvienam gyvenimo etapui skirtas griežtai apibrėžtas laiko tarpas). Kitaip sakant, būsimasis laikas mūsų gyvenimą komponuoja įvairiais įvykiais. Tokiu būdu, būsimieji įvykiai – tai realybė, tik reikia žinoti, kad jie formuojasi iš mūsų praeitų poelgių ir norų. Todėl, kol mes dar nesusidūrėme su būsimu įvykiu, yra laiko pakeisti jo būsimą poveikį.

Skaitytojas: O kas tai – mūsų gyvenimo struktūra laike?

Autorius: Kad būtų patogiau aiškinti, aš taip pavadinau pagrindinius gyvenimo etapus, kurių mes neišvengsime.

Išvada: *kai žmogus supranta būsimą laiko nepalenkiamumą, jis nesištemgia prailginti savo gyvenimo. Jis susitaiko su mintimi, kad jam atskaičiuotas tam tikras dienų kiekis ir jau nenori leisti laiką tuščiomis kalbomis ir beprasmiška veikla. Mes – savo likimo kalviai lygiai tiek, kiek sugebame padaryti ką nors gero dabartyje, bent jau tam, kad ateitis būtų mums palankesnė. Toks supratimas visada atneša laimę.*

Mes negalime pakeisti pagrindinių gyvenimo etapų

Visus fizinius ir psichinius pokyčius, kuriuos gyvos būtybės patiria šiame pasaulyje, kontroliuoja laikas. Tai lengva suprasti, stebint žmogaus organizmo vystymąsi. Tai griežtai nuoseklus procesas. Pokyčiai vyksta ne tik žmogaus kūne, bet visose materijos formose – atomuose, molekulėse, planetose etc.

Šie materijos pokyčiai vyksta etapais ir priklauso nuo laiko poveikio visatai. Pavyzdžiui, žmogus iš pradžių vystosi motinos iščiose, po to pereina sekančius etapus: vaikystę, jaunystę, brandos amžių ir senatvę, po to – mirtis.

Visi šie gyvenimo etapai neišvengiami ir vyksta laiko įtakoje. Tai patvirtinama ir *Maitreja-upanišadoje* (6.14): *Laiko įtakoje visos gyvos būtybės gimsta, laiko įtakoje jos užauga ir laiko įtakoje miršta.*

Įdomu, kad visi visatos objektai pereina šiuos etapus, tik jų laiko trukmė skirtinga. Net atomai, molekulės ir įvairios energijos turi jiems nustatytą gyvavimo laiką. Taigi juos taip pat kontroliuoja laikas. Pavyzdžiui, mokslininkai tiksliai žino urano skilimo periodą. Net mažytis urano atomas negali išvengti laiko įtakos. Tai patvirtina ir *Šrimadbhagavatam* (1.9.14): *... taip veikia laikas, nuo kurio niekur nepasislėpsi ir kuriam paklūstam visi, nesvarbu, kokioje planetoje gyvenam, – kaip paklūsta vėjui debesys. Šį tekstą pakomentuoja A.Č.Bhaktivedanta Svami Prabhupada: Laikas viešpatauja visoje visatoje, jo valiai paklūsta visos planetos. Kaip debesys paklūsta oro*

srovės jėgai, taip jai paklūsta ir milžiniškos planetos, tarp jų ir saulė. Lygiai taip nenugalimasis kala, laikas, valdo net orą ir kitus pradus.

Panašūs dalykai aprašyti ir *Mahabharatoje, Kala-vadoje (12.227.69-98): Laikas nepaliamajam sukasi, ir tie, kuriuos jis pasmerkia pražūčiai, neišsigelbės. Laikas niekada neklysta, jo nėra tarp klystančiųjų. Jis visada – pats geriausias tarp geriausių. Jo, tokio tolimo, niekas, net ir labai norėdamas, negali numatyti. Jis – senas ir amžinas dėsnis, atimantis gyvenimą iš visko, kas gyva. Laiko negalima apeiti ir peržengti jo taip pat neįmanoma.*

Skaitytojas: Vadinas, netgi planetos pereina gimimo, vaikystės, jaunystės, brandumo, senatvės ir mirties etapus?

Autorius: Taip, jūs teisingai supratote.

Skaitytojas: O mūsų Žemė taip pat buvo jauna?

Autorius: Vedos sako, kad Žemė, kaip ir pati visata, kažkada buvo jauna. O dabar ir Žemė, ir visata yra brandos amžiuje.

Skaitytojas: Vadinas, Žemė buvo sukurta visatos kūrimo metu?

Autorius: Taip, ji buvo sukurta tam tikrame visatos kūrimo etape ir bus sunaikinta tam tikrame visatos naikinimo etape.

Skaitytojas: O kiek dabar visatai metų?

Autorius: Apie tai mes pakalbėsime vėliau, o dabar, kad būtų paprasčiau ir aiškiau, visatos gyvenimo trukmę sąlyginai prilyginkime šimtui metų. Atitinkamai dabartiniu momentu jos amžius – penkiasdešimt vieneri metai.

Skaitytojas: Nuostabu, vadinas, pagal Vedas, jau praėjo pusė jos amžiaus.

Autorius: Taip, maždaug.

Skaitytojas: Bet aš nesuprantu, kaip dėsningų visų visatos objektų pokyčių pažinimas susijęs su laimingo gyvenimo dėsniais.

Autorius: Labai paprastai. Kiekvieniame gyvenimo etape žmogus turi užsiimti tik tam tikra veikla. Tada jis būna laimingas.

Skaitytojas: Ką turi daryti žmogus vaikystėje?

Autorius: Vaikui nieko negalima leisti daryti savarankiškai, pas jį pirma turi subręsti intelektas. Bet jam reikia sudaryti savarankiškumo regimybę, tada įvairių žaidimų dėka vaikas mokysis teisingai gyventi, ir jo vaikystė bus prasminga ir laiminga.

Skaitytojas: O kaip atrodo laiminga jaunystė?

Autorius: Jaunas žmogus turi mokintis. Jeigu jo tėvai pirmenybę skirs toms žinioms, kurios aiškina žmogaus gyvenimo prasmę ir ugdo charakterį, tai toks jaunuolis užaugs laimingu žmogumi. Prieš pradėdant vaikui skiepyti profesionalius įgūdžius, tėvams reikia išsiaiškinti, kuo jis turi užsiimti gyvenime. Kiekvienas vaikas nuo pat gimimo turi savyje tą gyslelę, pagal kurią

galima spręsti, kam jis sutvertas, kokia veikla turi dominuoti jo gyvenime.

Jeigu tėvai ugdo vaiko intelektą ir gerąsias savybes, jo potraukis konkrečiai veiklai išryškėja savaime. Vaiko auklėjimo negalima apriboti tikta moksline informacija. Priešingu atveju, nekreipiant dėmesio į charakterio ugdymą ir stengiantis prikimšti jo galvą įvairiausių mokslų, vaikas praras nuovoką, kokia veikla jam skirta. Ir tegu jis bus labai mokytas, bet svarbiausio supratimo – kuo jam užsiimti gyvenime – jis neturės. Todėl moralinis vaiko auklėjimas turi būti pirmoje vietoje, profesinis – antroje. Kam reikalingi specialistai, kurie nežino, kaip teisingai elgtis darbe ir nesupranta savo gyvenimo tikslo. Netgi turėdami gerus profesinius įgūdžius, jie visur įneš tik sumaištį ir galiausiai taps nelaimingais žmonėmis.

Aš jau nekalbu apie tuos vaikus, kurie, užuot mokinęsi gyvenimo, visą savo laiką praleidžia prie televizoriaus ir žiūri, kaip ančiukai su pistoletais vaikosi vienas kitą, arba kompiuteryje stebi į pelę panašaus žmogiuko judesius. Deja, dauguma vaikų dabar užsiima būtent tokiomis kvailystėmis. Apie kokią laimingą ateitį jie gali svajoti?

Skaitytojas: Bet kompiuteriniai žaidimai lavina vaiko miklumą, dėmesio koncentraciją, išvalgumą, greitą mąstymą, stropumą. Argi tai blogai?

Autorius: Visa tai, žinoma, gerai, bet pagaliau reikia suprasti, kas vaikui svarbiau – būti doru ar būti apsuokriu. Dėmesio koncentracija į kovą su jį supančiu pasauliu nepadės spręsti iškylančias problemas. Išvalgumas irgi būna skirtingas. Kartais jį vadina gudrumu, kartais – blaiviu protu. Stropumas, panaudojamas ugdyti savyje dorybingas savybes, neša laimę; stropumas, siekiant ką nors nugalėti arba apgauti, neša kančias. Greitas mąstymas kartais padeda greitai pastebėti kitų trūkumus, o kartais – greitai ištaisyti situaciją.

Dauguma kompiuterinių žaidimų – tai prievarta ir sunkumų nugalėjimas, pasinaudojant prievarta, kova, gudrumu, išūlumu ir žiaurumu. Argi tai padės vaikui būti geru žmogumi?

Skaitytojas: Kiek supratau, jūs nepatenkintas ne pačiais kompiuteriniais žaidimais, bet jų propaguojamomis kenksmingomis idėjomis.

Autorius: Taip, aš ne prieš kompiuterius, kompiuterinius žaidimus ir teleprogramas, aš prieš tai, kad dabar visa tai lavina ne tas vaiko charakterio savybes, kurios jį padarys laimingu.

Skaitytojas: Tai ką gi daryti – atsisakyti nuo tokio technikos panaudojimo vaikų auklėjime?

Autorius: Būtent! Techniką reikia panaudoti vaikų auklėjimui, o ne jų sąmonės žlugdymui. Jeigu jūs turite pakankamai aukšto dorovinio lygio žaidimų ir videofilmų, tai tegu vaikai jais naudojami. Bet geriau su jais daugiau

bendrauti, aiškinant, kaip tapti laimingu žmogumi.

Skaitytojas: Kuo turi užsiimti žmogus brandos laikotarpiu?

Autorius: Jis turi vykdyti savąias pareigas šeimai ir visuomenei. Ir pati svarbiausia jo pareiga – siekti pažinimo apie žmogaus gyvenimo prasmę.

Skaitytojas: Ir kokia gi žmogaus gyvenimo prasmė?

Autorius: Pažinti savo dvasinę prigimtį, suprasti, kas yra laimė – toks vedinis gyvenimo prasmės apibūdinimas.

Skaitytojas: Man šie žodžiai nieko nesako.

Autorius: Taip, atsakymas aiškiai per trumpas. Bet jeigu norite gauti išsamesnį paaiškinimą, turite gerai pasiruošti. Gilesnis žinojimas reikalauja išankstinio pasiruošimo.

Skaitytojas: Ir kaip atrodo tas pasiruošimas mūsų atveju?

Autorius: Reikia mokytis laimingo gyvenimo dėsnių. Jie remiasi Vedomis, kurios parašytos, siekiant vieno tikslo – padaryti žmones laimingais.

Bet grįžkime prie mūsų temos. Taigi, sulaukęs brandaus amžiaus, žmogus turi darbuotis šeimos ir visuomenės labui, neužmiršdamas atrasti laiko dvasinei praktikai, kuri yra pati svarbiausia žmogaus pareiga. Tik teisingas šių dalykų supratimas leidžia susikurti laimingą šeimyninį gyvenimą. Tačiau ši tema, kaip ir vaikų auklėjimas, bus nagrinėjama vėliau.

Pagyvenęs žmogus būna laimingas, jeigu jis atmeta visus reikalus ir gilinasi į dvasinę praktiką. Būtent tokia veikla yra svarbiausia pagyvenusių žmonių pareiga. Tada jis netgi tokiame amžiuje nelieka vienišas, atvirksčiai, jis pasidaro dar labiau visiems reikalingesnis, nes kiekvienam, kuriam tai reikalinga, gali duoti gerą patarimą.

Skaitytojas: Vadinasi, žmogui senstant, keičiasi ir jo pareigos, ir kai žmogus šitai supranta, jis būna laimingas. O jeigu žmogus visą gyvenimą nekeičia savo veiklos pobūdžio, kas tada?

Autorius: Jeigu žmogus neatsižvelgia į laiko poveikį jo sąmonei ir nekreipdamas dėmesio į savo amžių, užsiima ta pačia veikla, be abejo, jo laukia nemaži išbandymai ir vargai.

Skaitytojas: Jūs galite pateikti kokį nors pavyzdį, patvirtinantį šį laimingo gyvenimo dėsnių?

Autorius: Tokių pavyzdžių labai daug. Sakykim, jeigu jaunuolis, išaugęs iš studentiško amžiaus, vengia praktinės veiklos ir toliau mokinasi gyventi tik teoriškai, tai tokio elgesio rezultatas bus kančios ir aimanos. Nepaisant savo gilaus teorinio pažinimo, jis vis tik yra nemokša, neturintis jokio supratimo apie realų gyvenimą, ir tampa visų pajuokos objektu.

Pagyvenęs žmogus, kuris visą laisvą laiką skiria užsidirbti pragyveni-

mui, elgiasi neteisingai. Jis atima iš savęs galimybę prailginti laiką, būtina darbui su savimi, ir todėl būtinai susidurs su artimų žmonių nedėkingumu. Niekas iš jų nesupras, ką jis prarado, atimdamas iš savęs galimybę prieš mirtį apsivalyti sąmonę. Todėl, bendraudami su aplinkiniais, tokie žmonės labai nervuojasi, pyksta ir lengvai įsižeidžia. Nežinodami, kam skirti didesnę dėmesį tokiaame amžiuje, jie palieka kūną gilios depresijos būklėje.

Lytiškai nesubrendusi mergaitė gali žaisti su berniukais, bet po to ji turi vengti priešingos lyties, kitaip su ja gali negerai pasielgti.

Pastojusi moteris turi suprasti, kad ji jau negali, kaip anksčiau, bėgioti po krautuves. Priešingu atveju vaikas gali gimti nepilnavertis.

Jeigu motina nesupranta, kad jos vaikas jau užaugo ir nori būti savarankiškas, ir elgiasi su juo kaip su mažu, jai prisieis už tai kentėti.

Skaitytojas: Taip, tai panašu į tiesą.

Išvada: reikia suprasti, kad kiekvieną veiklos rūšį atitinka tam tikras gyvenimo periodas. Jeigu mes nekreipiame dėmesio į kūno ir sąmonės pokyčius ir tęsiame savąją veiklą, tai kančios neišvengiamos. Suvokus šį laimingo gyvenimo dėsni, galima iš anksto pasiruošti būsimoms permainingoms mūsų gyvenime. Tada, nežiūrint sunkumų, susijusių su tomis permainingomis, galima išvengti streso ir išlikti nepajudinamu ir laimingu.

Kaip žmonės reaguoja į dvasinio laiko ir sielos egzistavimo faktą

Klasifikuodami laiką, galime išskirti dvi jo formas:

1. Amžinas (dvasinis) laikas. Jis pasireiškia dvasiniame pasaulyje. Jis yra dvasinis savo prigimtimi, niekada neišnyksta ir nepaliaujamai veikia.

2. Antrinis (materialus) laikas. Taip pat turi dvasinę prigimtį, bet veikia cikliška ir pasireiškia tik materialiam pasaulyje. Vėdos sako, kad materialus laikas – tai tik dvasinio, amžinojo laiko pasireiškimas materialiam pasaulyje. Šis laikas savo misiją pradeda materialios visatos atsiradimo metu ir pabaigia po jos sunaikinimo. Tuo metu, kai materialioji visata yra neišreikštoje būklėje, antrinis laikas taip pat neišreikštas. Antrinis laikas turi dievišką, dvasinę kilmę, bet veikia cikliška, tarytum būtų laikinas.

Skaitytojas: Na, to jau per daug! “Dvasinis pasaulis, materialus pasaulis, dvasinis laikas, materialus laikas, visatos kūrimas, visatos naikinimas”. Labai jau visi šitie terminai ginčytini. Jeigu jūs jais remiatės mūsų pokalbyje, tai kaip man patikėti jūsų išvadomis, kai patys postulatai absoliučiai neaiškūs?

Autorius: Iš karto sunku suprasti, kas yra dvasinis pasaulis ir neišreikšta

visatos būklė. Nors dabar mes šių temų nenagrinėsime, bet kai ką pasakyti galima.

Skaitytojas: O kodėl mes dabar negalime apie tai pakalbėti? Ar informacija apie dvasinį pasaulį yra slapta?

Autorius: Ją galima pavadinti slapta, nes daugumai žmonių ši informacija nepriimtina netgi kaip hipotezė. Jie net klausyti nenori, kai pradedama kalbėti apie sielą ir dvasinį pasaulį.

Skaitytojas: Gal toks faktas akivaizdžiai parodo, kad minimų dalykų nėra ir būti negali?

Autorius: Viskas ne taip paprasta. Dažniausiai būna kitaip: mes, matydami tik savo materialaus kūno veiklą, kuo nuoširdžiausiai tapatinam save su tuo kūnu. Kai kūnas jaunas, mes taip pat save laikome jaunu. Kūnas sensta, ir mes tikim, kad tai mes senstame. Mes tikime šitomis kvailystėmis, nepaisant to, kad giliai viduje nesutinkame su tuo, jog prisieis mirti. Mes neižvelgiam savo dvasinės prigimties ir nesuprantam, kad siela nesensta. Todėl net užuomina į sielos egzistavimo galimybę iššaukia piktus protestus.

Kas liečia dvasinį laiką, dvasiniame pasaulyje jis veikia kiek kitaip negu materialiam. Visas gyvas būtybės dvasiniame pasaulyje irgi kontroliuoja laikas. Bet čia jo poveikis nėra cikliškas, čia laikas juda tik viena kryptimi. Kitaip sakant, visi dvasinio pasaulio gyventojai tolydžio progresuoja savo vystymesi ir niekada nemiršta, nes gyvena dvasiniuose, o ne materialiuose kūnuose. Progresavimas šiuo atveju nereiškia, kad vyksta senėjimo procesai. Vedos sako, kad dvasiniame pasaulyje visos gyvos būtybės kiekvieną savo gyvenimo akimirką jaučia vis didesnę laimę, o jų dvasiniai kūnai ne tik nesensta, bet aplamai nesikeičia.

Materialiam pasaulyje viską kontroliuoja materialus laikas, todėl jame viskas keičiasi.

Skaitytojas: Visa tai panašu į protingą ir įdomią pasaką.

Autorius: Savo laiku aš irgi taip galvojau. Bet gilindamasis į vedinius šventraščius ir mūsų dvasinę prigimtį, supratau, kad Vedos neturi nieko bendro su prasimanymais. Yra daugybė įrodymų, kad siela ir dvasinis pasaulis – realybė.

Skaitytojas: O kaip jūs patvirtinsite vedinį požiūrį?

Autorius: Jums bus prieinami visi įrodymai, jeigu jūs žiūrėsite į sielos egzistavimą bent kaip į hipotezę.

Skaitytojas: Gerai, sakykim, aš priimu tai kaip hipotezę.

Autorius: Tada nieko nebus. Šią hipotezę reikia priimti be jokių “sakykim”, tik tada mums atsivers nauji šio klausimo akiračiai.

Skaitytojas: Ir kokie gi tie nauji akiračiai?

Autorius: Supratęs, kad siela – tai realybė, anksčiau ar vėliau jūs sužinosite ir jos pažinimo metodus. Sielos neįmanoma pažinti tais metodais, kurie yra materialaus mokslo arsenale. Siela yra dvasinė, nemateriali, todėl jokioms materialioms priemonėms neprieinama. Jai negalima taikyti ir materialių dėsnių, kuriais dabar naudojasi mokslas.

Skaitytojas: Jeigu atsisakom mokslo paslaugų, kaip tada pažinti sielą?

Autorius: Sielą galima pažinti tik vienu būdu, būtent laikytis nurodymų, kuriuos duoda žmonės, Vedų ir kvalifikuotų mokytojų pagalba gerai ją išstudijavę. Reikia pačiam pasidaryti prietaisus. Mes turime dvasinę prigimtį ir užsiimdami dvasine praktika galime taip išvalyti savo sąmonę, kad atsirastų reali galimybė pažinti sielą. Kiekvienas rimtas žmogus gali gauti kažkokį dvasinį patyrimą, kurio dėka materialistinė pasaulėžiūra tampa nereikalinga ir atmetama.

Skaitytojas: Kas tai yra – dvasinis patyrimas?

Autorius: Kai žmogus patiria tūkstančius kartų stipresnę laimę už tą, kurią jis kada nors patyrė, kai jis pasijunta esąs amžinas ir gerai mato skirtumą tarp savęs ir materialaus kūno, kuriame jis įkalintas, – tai ir yra dvasinis patyrimas. Jis duoda stiprų pajautimą, kad vis dėlto mes esame dvasinės, o ne materialios prigimties.

Skaitytojas: O kada atsiranda ne tik jausmas, bet ir aiškus supratimas, kad būtent taip ir yra?

Autorius: Tada, kai žmogus realiai pamato save kaip sielą. Vėliau jis pamatys, kad siela yra ne tik jo kūne, bet ir visų gyvų būtybių kūnuose. Toks žmogus išvelgs sielą netgi vabaliukų kūnuose.

Skaitytojas: Jis tikrai pamatys sielą ar tik įsivaizduos, kad ji yra?

Autorius: Jis nieko neįsivaizduoja, jis viską mato tikrovėje, taip, kaip jūs dabar matote mane.

Skaitytojas: Tai kodėl nei aš, nei mano pažįstami niekada nematėme sielos?

Autorius: Tam reikia turėti dvasinį regėjimą, kuris neturi nieko bendro su mūsų akimis. Tik tyras ir be nuodėmės protas gali regėti dvasinius objektus, nors ir atrodo, kad toks žmogus į pasaulį žvelgia lygiai taip pat, kaip ir kiti. Kitaip sakant, visi žmonės, kurie pripažįsta sielos egzistavimo hipotezę, anksčiau ar vėliau apsisvalo savo sąmonę ir stengiasi gyventi, nedarydami nuodėmių. Štai tokia išankstinė sąlyga, norint pažinti sielą. Kitaip nėra jokių šansų ją pamatyti. Ši taisyklė galioja visuose moksliniuose tyrimuose – norint atlikti eksperimentą, reikia išpildyti tam tikras sąlygas.

Skaitytojas: Atrodo, tas mokslas, apie kurį pasakojate, labai sudėtingas. Tik pamanykite – norint juo užsiimti, reikia būti be nuodėmės. Kur jūs dabar matėte tokius žmones?

Autorius: Kas ieško, tas randa. Tokie žmonės yra, bet jų labai mažai ir surasti juos sunku. Bet Vedos nurodo, kaip ir kur juos surasti.

Skaitytojas: Ir kaip?

Autorius: Pirmiausia reikia sužinoti, kokie charakterio bruožai būdingi šventoms asmenybėms.

Skaitytojas: Argi be to aš negaliu pamatyti švento žmogaus?

Autorius: Pamatyti, žinoma, galima, bet be reikiamos kvalifikacijos jūs neatskursite jo nuo paprasto žmogaus ir ramiai praeisite pro šalį.

Skaitytojas: Nesuprantu, kokia čia kvalifikacija reikalinga? Juk jeigu žmogus labai mokyta, jį per kilometrą pamatysi – ori išvaizda bei laikysena.

Autorius: Nepainiokite pasididžiavimą su šventumu. Pagrindinė šventojo savybė – kuklumas, todėl jį paprastai sunku pastebėti.

Skaitytojas: Dabar aišku. Taigi pakalbėkime apie šventos asmenybės savybes.

Autorius: Pirmiausia reikia išsiaiškinti, ar yra būtinumas siekti šventojo savybių. Kitaip mes niekada nepatikėsime, kad kažkas savo laiku labai jų siekė ir todėl tapo šventuoju. Kitaip sakant, norint turėti švento žmogaus savybes, reikia suprasti, kad jos visada daro žmogų laimingą. Tokiu būdu, pirmiausia mums reikia gerai išstudijuoti laimingo gyvenimo dėsnius.

***Išvada:** noras suvokti laiko ir mūsų pačių dvasinę kilmę anksčiau ar vėliau padeda susigaudyti, koku būdu galima pažinti sielą. Tai įmanoma tik dvasinės praktikos pagalba. Atsakingai praktikuojantis žmogus nedelsiant pajunta didžiulį entuziazmą gyventi kuo teisingiau. Visi, kurie sistemingai užsiima savo dvasinių ištakų pažinimu, ilgainiui apsisvalo nuo visų nuodėmių. Tokie žmonės tampa neapsakomai laimingi ir gali išvelgti visų gyvų būtybių dvasinę kilmę.*

Vadovaujantis laiko aspektas

Laikas pagal savo poveikį pasireiškia dviem aspektais, kuriuos, pagal analogiją su valstybės valdymo struktūra, būtų galima pavadinti vadovaujančiu ir vykdomuoju aspektais. Kad geriau suprastume daugelį klausimų, susijusių su mūsų gyvenimu, panagrinėsime juos nuodugniau.

Laikas įprastu būdu vadovauja mūsų gyvenimui, kurį reguliuoja saulės judėjimas. Naktį mūsų organizmas reikalauja miego, dieną miegoti sunku ir

reikia kažką veikti.

Patys to nepastebėdami, mes visada prisitaikome prie laiko ciklą. Pavyzdžiui, norėdami valgyti vaisius, mes turime palaukti, kol jie prinoks. Vaikai įvairius dalykus turi mokintis skirtingu laiku. Kartais jie kažką nori daryti, kas jiems aiškiai per anksti, ir tada tėvai juos sudraudžia – ateis laikas, tada. Moteriai vėlgi nustatytas laikas, kada ji gali pradėti vaikus ir kada ji jau nebegali jų turėti. Tai vis tam tikri rėmai, į kuriuos mus įspraudžia laikas.

Visa tai rodo, kad komandas duoda laikas ir per jį neperšoksi. Jeigu žmogus ką nors daro anksčiau laiko arba jau jam praėjus, jis atrodo kvailai.

Skaitytojas: O vaiko lytis taip pat priklauso nuo pradėjimo laiko ar čia jau kaip pasiseks?

Autorius: Atsitiktinumų šiame pasaulyje nebūna. Bet kurie, net ir visai nereikšmingi įvykiai, turi savo dėsningumus.

Kas liečia vaikų pradėjimą, vedinėje astrologijoje nuodugniausiai išaiškinta, kaip tai daryti. Pasirodo, netgi galima suplanuoti genialaus vaiko gimimą. Vedinis astrologas gali labai tiksliai apskaičiuoti, kokiu atveju bus berniukas ar mergaitė. Pavyzdžiui, Vedos nurodo tokį dėsningumą: lyginėmis dienomis, skaičiuojant nuo pirmos menstrualinio moters ciklo dienos, daugiausiai gimsta berniukai, nelyginėmis – mergaitės. Berniukams pradėti palankiausias šešta, aštunta, dešimta ir dvylikta dienos, mergaitėms – septinta ir devinta dienos.

Dėsningumų yra ir daugiau. Pavyzdžiui, jeigu pradėjimo metu lytinis potraukis stipresnis pas vyrą, tai gimsta berniukas, o jei pas moterį – mergaitė. Visa tai ne atsitiktinumai ir priklauso nuo planetų, įtakojančių vyro ir moters lytinę potenciją, o tai, savo ruožtu, priklauso nuo jų karmos ir gimimo laiko.

Taigi žinant dėsningumus, kuriuos mums diktuoja laikas, galima planuoti vaikų pradėjimą. Bet žmogui, kuris negerbia laiko ir gyvena netvarkingai, net pats geriausias astrologas nepadės pasirinkti vaiko lyties. Dar daugiau, vargu ar jam pasiseks turėti gerus vaikus ar pasiekti kokios nors kitos sėkmės gyvenime.

Skaitytojas: Ar ne perdaug kategoriška?

Autorius: Ši rūsti teisybė pabrėžia, kad visada reikia atsižvelgti į tai, jog paradui vadovauja laikas. Bet jeigu šaukštai jau po pietų, tai, nežiūrint į užgriuvusias nelaimes, reikia pamėginti nuolankiai jas priimti, tai yra, būti paklusniu vykdomojo (baudžiančio) laiko aspekto tarnu. Žmogų, kuris giliai įsisąmonino šias tiesas, nelaimės aplenks.

Skaitytojas: Vėl nesuprantu: vadovaujantis aspektas, vykdomasis, ar

baudžiantis aspektas. Ar galima tai paaiškinti kaip nors paprasčiau?

Autorius: Vadovaujantis laiko aspektas aiškiai nurodo, ką ir koku laiku reikia daryti. Bet dauguma žmonių nepripažįsta vadovujančio laiko reikšmės mūsų gyvenime. Na, ką gi, tada į sceną išeina vykdomasis laikas, kurio paskirtis – prižiūrėti, kad būtų vykdomi vadovujančio laiko nurodymai. Jis nepastebimai pradeda keisti mūsų pasaulio suvokimą, o įvykių raida tampa griežtesnė ir nepalenkiamesnė. Pavyzdžiui, žmogus praranda sąmonės aiškumą, kitaip sakant, intuityją, o kažkokios smulkmenos jam tampa neišsprendžiamomis problemomis.

Laikas-prižiūrėtojas dezorientuoja žmogų, ir jis nespėja reaguoti į jo gyvenime vykstančias permainas. Pavyzdžiui, jis negali suprasti, kad atėjo laikas mirti.

Skaitytojas: Norite pasakyti, kad jeigu laikas neįtakotų mūsų sąmonės tuo savo vykdomoju-baudžiančiu aspektu, tai būtų galima pajusti artėjančią mirtį?

Autorius: Žmogus, apsiginklavęs žinojimu apie laiko visagalybę, paprastai numato dieną, kada jis apleis šį pasaulį.

Skaitytojas: Na, o kitiems tai neprieinama, ar ne?

Autorius: Mudu irgi galime kažkiek spėti savo mirties datą, bet tam reikia išmokti gerbti laiką.

Skaitytojas: Ir kaip aš galiu suprasti, kad mirtis jau artinasi?

Autorius: Pasirodo, yra visa eilė požymių, bylojančių apie tai. Būtent: 1) žmogus nustoja domėtis gyvenimu; 2) prislopintas aplinkos suvokimas; 3) visi artimi žmonės staiga pasidaro kažkokie tolimi; 4) atsiranda nuojauta, kad atsitiks kažkas neišvengiama; 5) atsiranda noras atgailauti; 6) atsiranda amžinybės pajautimas.

Yra ir fiziniai požymiai: 1) prarandamas maisto skonis; 2) užaštrėja nosis; 3) sustingusios akys; 4) dingsta veido išraiška; 5) kūnas pasidaro tartum medinis.

Kai kurie iš šių simptomų gali pasireikšti ir sunkios ligos metu, bet kai jie atsiranda visi kartu, ypatingas vidinis jausmas duoda žmogui suprasti, kad išmušė jo valanda.

Kai žmogus nepripažįsta vadovujančio laiko aspekto, jis, netgi žinodamas minėtus simptomus, nesupras atsiradusių naujų pojūčių reikšmės. Jie arba labai panikuoja, nors nieko baisaus nevyksta, arba, atvirkščiai, nepastebi netgi aiškių ateinančios mirties požymių. Tie, kurie gerbia laiką ir visą gyvenimą stengiasi viską daryti laiku, artinantis mirčiai sužino, kada jiems teks palikti šią ašarų pakalnę. Jie tai supranta pagal minėtus požymius, arba

tiesiog gauna pranešimą sapne, arba dar kaip nors.

Skaitytojas: Prašau, paaiškinkite dar kartą, kas yra vadovaujantis laiko aspektas.

Autorius: Tai energija, nurodinėjanti mums, kad reikia skubiai daryti tą ir tą. Nurodymai mus pasiekia įvairiais būdais – tai intucija, nuotaikos pasikeitimas, netikėtas optimizmo praradimas, neaiškus nerimas ir t. t.

Skaitytojas: Kitaip sakant, jeigu moteriai atėjo laikas pradėti vaikus, ji tai pajus kažkokių ženklų dėka. Aš teisingai supratau?

Autorius: Taip.

***Išvada:** vadovaujantis laiko aspektas išspraudžia mus į tam tikrus būties rėmus. Jis mums nurodo, kad atėjo laikas atlikti vienas ar kitas pareigas. Bet mums paliekama pasirinkimo laisvė – paklusti jam ar ne. Tuos, kurie nepaklūsta komanduojančiam laiko aspektui, prigriebia vykdomasis, arba baudžiantis laiko aspektas, ir tada mes jau nebeturime jokio pasirinkimo. Laimingas šiame pasaulyje tik tas, kuris, susidūręs su vadovujančiu laiko aspektu, nedelsdamas vykdo savo pareigas. Protingas žmogus nelaukia, kol pas jį ateis baudžiantis laiko aspektas, atnešdamas vargus ir kančias.*

Vykdomasis, arba baudžiantis laiko aspektas

Kai mes iš būtinybės ar dėl savo įgeidžių atsisakom vykdyti vadovujančio laiko nurodymus, tada tenka susidurti su vykdomuoju, arba baudžiančiu laiko aspektu. Pirmojo aspekto poveikis daugiau ar mažiau aiškus: naktį norisi miegoti, dieną – kažkuo užsiimti. Bet kas tai yra vykdomasis laiko aspektas? Kas mus gali rytais priversti keltis? Noriu – miegu, noriu – ne. Pats sau ponas. Pasirodo, kad šitas laiko aspektas ne visada naudoja tiesioginę prievartą, todėl susidaro nuomonė, kad viskas leidžiama. Pavyzdžiui, saulė neišstempys mūsų iš lovos ryte, bet jeigu mes ilgai nesikelsime, tai ilgainiui atsiras stuburo skausmai, susilpnės kūno tonusas, suges nuotaika.

Yra daug požymių, bylojančių apie tai, kad jeigu žmogus nepaklūsta laikui, jis neišvengiamai patiria kančias. Pavyzdžiui, vėlyvas kėlimasis mums užgarantuoja hipotoniją arba hipertonią, tai yra, žemą arba aukštą spaudimą, imuniteto sumažėjimą, stuburo ir sąnarių skausmus. Vėlai gulantis pasireiškia psichikos išsekimas.

Bet kurios rūšies veikla, ar tai poilsis, ar mityba, griežtai kontroliuojama laiko. Apie tai detaliau pakalbėsime kitoje knygoje.

Skaitytojas: Susidaro įspūdis, kad šiame pasaulyje – vien tik prievarta, nėra jokio teisingumo. Vienas žingsnis į šoną – ir tave perspėja, kad ne ten

eini, padarius antrą žingsnį – į tave, vaizdžiai kalbant, šaunama. Kurgi čia tie teisingi laimingo gyvenimo dėsniai?

Autorius: Jeigu būtų kitaip, tai kentėjimų būtų žymiai daugiau. Mes dažnai laimės ieškom ne ten, kur reikia, ir galim nuklysti taip toli, kad mūsų vargams nebus nei galo, nei krašto. Todėl sukurti specialūs mechanizmai, perspėjantys mus apie pavojus. Tiesiog reikia žinoti, kaip jie veikia.

Skaitytojas: Bet mes nuolatos matome, kiek daug žmonių sunkiai ir ilgai kankinasi. Kaip jūs paaiškinsite tą faktą, kad apsauginiai mechanizmai jiems nepadedą?

Autorius: Tie mechanizmai veikia ir jų atžvilgiu, bėda ta, kad dauguma žmonių, susidūrę su vadovaujančiu laiko aspektu, nepasidaro jokių išvadų. Dar daugiau, net nukentėję nuo vykdomojo, baudžiančio laiko aspekto, jie tebedaro visas įmanomas ir neįmanomas kvailystes. Todėl tiek daug narkomanų, ištvirkėlių, girtuoklių, dykaduonių ir savižudžių, kurie nors ir skendi kančiose, bet reikiamų išvadų atkakliai nepasidaro.

Skaitytojas: Dėl narkomanų viskas aišku, bet kokias dar kančias gali patirti savižudis?

Autorius: Žmogaus gyvenimą ir mirtį kietai kontroliuoja laikas, ir jeigu mes bandome priešintis, susiduriame su dideliais sunkumais. Kaip ne savo valia mes atėjome į šį pasaulį, taip ir palikti savo kūną, kada užsinorėję, mes neturime teisės.

Vedos sako, kad jei žmogus nusižudo, tai jeigu jam likimo dar neskirta palikti šią planetą, jis gyvens joje subtiliame kūne, kitaip sakant, taps vaiduokliu. Tokioje būklėje žmogus viską mato ir girdi, tik negali bendrauti su aplinkiniais ir imtis kokių nors veiksmų. Jis patiria daug kančių dėl tokios nenatūralios savo būklės, ir atėjus laikui, keliauja ten, kur greitai laiku gaus naują kūną. Taigi matom, kaip laikas reguliuoja mūsų gimimą ir mirtį.

Skaitytojas: Trumpai apibūdinkite, kaip savąją mirtį suvokia tie, kurie paklūsta laiko dėsniams, ir tie, kurie jų nepaiso?

Autorius: Vedos sako, kad tie, kurie atsidavusiai tarnauja tiesai ir su meile garbina Dievą, savo kūną palieka kiek kitaip, negu tie, kurie bando šokinėti prieš laiko valią ir įsivaizduoja esą savo likimo šeimininkais. Pirmiesiems mirtis – kaip katė, kuri rūpestingai pasiima savo kačiukus. Mažyliai, nors ir kyburiuoja katės dantyse, bet jaučiasi saugūs ir globojami. Antriesiems mirtis irgi pasirodo kaip katė, bet ji juos griebia ne kaip kačiukus, o kaip mirtinai išsigandusią pelę. Vieni žmonės savo jau nereikalingą kūną palieka su šypsena veide, kiti – apimti mirtinos baimės.

Taigi juokauti su laiku – tai taisyti liūtą už uodegos.

Skaitytojas: Nesuprantu, kaip galima mirti su šypsena? Taip būna tik filmuose, bet tikrovėje argi kam nors malonu palikinėti kūną?

Autorius: Mirties metu žmogus ryškiai pajunta, kas bus su juo toliau. Todėl nuodėmingi žmonės mirdami labai kankinasi. Bet paimekime atvejį, kai žmogus po kūno mirties turi patekti į dvasinį pasaulį. Dvasinio pasaulio re-gėjimas suteikia neapbrėpiamą laimę. Žmogus, kuris prieš mirtį pajunta bent šešėlį tos dvasinės laimės, visiškai užmiršta, kad jis guli mirties patale. Ką jau kalbėti apie tuos, kurie mirties metu būna dvasiniame transe, taip vadina-moje *samadhi* būklėje.

Skaitytojas: Vadinas, kankinanti mirtis – tai negailestinga vykdomojo laiko aspekto baudmė tiems, kurie nenorėjo paklusti jo valiai?

Autorius: Deja, taip.

Skaitytojas: Aš suprantu, kad baudmė naudojama kaip auklėjimo prie-monė. Bet kodėl toks galingas laikas žmogų baudžia paskutinę gyvenimo minutę, kur čia teisingumas?

Autorius: Neužmirškite, kad mes gyvename amžinai. Tas, kuris buvo nubaustas mirties valandą, ateityje, ruošdamasis daryti tas pačias kvailystes, pajus didelę nesąmoningą baimę. Mes matome, kad maži vaikai kartais labai bijo ko nors, į ką, mūsų manymu, visai nevertėtų kreipti dėmesio.

Tokiu būdu, laikas tiesiogiai arba netiesiogiai priverčia mus paklusti lai-mingo gyvenimo dėsniams. Jau pati mintis apie tai man suteikia kažkiek optimizmo.

Skaitytojas: Ryšium su šiais faktais man optimizmo neprisidėjo, bet rei-kia tikėtis, kad tai kada nors įvyks.

Autorius: Būtent tam tikslui mes ir aiškinamės laimingo gyvenimo dės-nius.

Išvada: vykdomasis laiko aspektas priartina mus prie laimės daug grei-čiau, negu tai galėtų padaryti kokia nors kita šio pasaulio energija. Bet var-gu ar kas panorės turėti reikalų su šiuo laiko aspektu. Griežtos baudmės nors ir naudingos, bet nemalonios. Tik nuodėmingi žmonės nebijo vykdomojo laiko aspekto, nes jis juos ne baudžia, o skatina. Gilus šios temos supratimas įkvepia viską daryti teisingai ir taip išvengti kentėjimu.

Laikas visatoje

Priklausomai nuo to, kokioje visatos vietoje yra gyva būtybė, pokyčiai jos organizme vyksta skirtingu greičiu. Jeigu mes esame žemutinėse plane-tose, pokyčiai vyksta labai greitai. Įsikūnijus viršutinėse planetose, pokyčiai

vyksta labai lėtai. Lygiai taip pat įvairiuose visatos lygiuose laikas įtakos ir visus kitus procesus, įskaitant pačių planetų ir atomų senėjimo greitį.

Skaitytojas: Fantastiniuose filmuose rodo, kaip žmonės skraido į kitas planetas. Ar tai gali tapti realybe, ar ir liks tik fantastika?

Autorius: Mūsų visatoje planetinės sistemos išsidėsčiusios keturiolikoje lygių, kuriuos mokslininkai vadina galaktikomis. Mes gyvename septintame lygyje, tai yra, maždaug viduryje. Aš manau, kad mūsų galaktikos ribose kažkokios kelionės įmanomos, bet norint patekti į kitą galaktiką, reikia pasikeisti kūną. Skirtingose planetinėse sistemose materija turi skirtingą tankį, todėl mes neturime jokių galimybių gyventi kitose sistemose.

Skaitytojas: Bet galbūt galima sudaryti kokias nors mikrosąlygas?

Autorius: Greičiausiai ne. Kosminio laivo, atsidūrusio kitoje galaktikoje, tankis keisis. Tuo pačiu keisis ir jame sukurtos sąlygos, – jos jau nebus tinkamos gyventi žmonėms.

Skaitytojas: Ar labai pagreitės laikas, jeigu mes, tegu tik teoriškai, pakliūsime į aukštesnes planetas?

Autorius: Jeigu mes norime turėti bent kokį supratimą apie šiuos paslaptinius reiškinius, pasižiūrėkime, ką sako Vedos. O jos teigia, kad viena sekundė aukščiausioje visatos planetoje Brahmalojuje, kur gyvena tik šventieji išminčiai, lygi vieneriems Žemės metams.

Kiek žemiau, Indralojuje, Žemės metus atitinka viena diena. Ten gyvena pusdieviai, mūsų visatos menedžeriai, kurie atsakingi už daugelį joje vykstančių procesų. Pusdieviai, kaip ir mes, naktimis miega. Jų naktis prasideda liepos viduryje pagal žemiškąjį laiką ir baigiasi lapkričio viduryje. Nuostabusia, kad tuo metu, kai pusdieviai miega, visi visatos procesai tęsiasi be jokių sutrikimų. Taip pasireiškia dieviškas šio pasaulio surėdymas. Pusdievių naktis sanskrito kalba vadinasi *čaturmasja*, kas reiškia “keturi mėnesiai”. Tuo metu labai palanku atlikti askezes, tai yra, savanoriškai atsisakyti komforto, siekiant dvasinio progreso.

Skaitytojas: O visatoje irgi yra metų laikai, kaip ir Žemėje?

Autorius: Visata gyvena tais pačiais ciklais, kaip ir Žemė, – dienos, naktys, metų laikai. Pasibaigus kuriam nors ciklui, pavyzdžiui, visatos dienai, įvyksta jos dalinis naikinimas. Tuo metu visata pailsi ir apsivalo. Paskui kaip niekur nieko prasideda naujas ciklas.

Patys trumpiausi visatos vystymosi ciklai, arba epochos, vadinami sanskrito žodžiu “*juga*”.

Pirmoji epocha vadinasi *Satja-juga* (Aukso amžius). Ji atitinka žemiškąjį pavasarį ir tęsiasi 1.728.000 metų. Šiai epochai charakteringa tai, kad

visi visatos gyventojai turi keturias ryškiai išreikštas charakterio savybes, būtent: asketizmą, švara, gailestingumą ir teisingumą. Be to, praktiškai nėra neišmanymo ir nedoros.

Sekanti epocha, *Treta-juga* (Sidabro amžius), lyginama su vasara, o jos trukmė 1.296.000 metų. Čia jau pasireiškia nedora. Visatos gyventojai faktiškai praradę vieną teigiamą savybę – asketizmą.

Trečioji epocha, *Dvapara-juga* (Bronzos amžius) lyginama su rudeniu. Čia pastebimas dar didesnis dorovės bei religingumo nuopuolis, o visatos gyventojai praranda antrą savybę – švara. Šis periodas trunka 864.000 metų.

Galiausiai ateina *Kali-juga* (Geležies amžius, arba vaidų amžius). Jis lyginamas su žiema. Vedos nurodo tikslią šios epochos pradžios datą. Įsivaizduokite tokią situaciją: Indijoje vidurnaktis, 3102-ri metai prieš mūsų erą, vasario aštuoniolikta. Septynios planetos, įskaitant Saulę ir Mėnulį, priešingoje Žemės pusėje išsirikiavo į vieną liniją. Būtent tuo laiku, maždaug prieš penkis tūkstančius su trupučiu metų, prasidėjo epocha, kurioje mes dabar gyvename. Jai būdinga tai, kad iš keturių dorybingų savybių liko tik teisingumas, bet ir ją turi toli gražu ne visi. Ši epocha dar vadinama degradacijos amžiumi, nes ji kupina ginčų, neišmanymo, bedieviškumo ir nuodėmių. Tikro dorybingumo praktiškai nėra. *Kali-juga* trunka 432.000 metų. Šios epochos eigoje žmonės taip pagenda, kad jos pabaigoje visata dalinai sunaikinama ir po to prasideda nauja *Satja-juga*.

Skaitytojas: Štai tau ir laimingo gyvenimo dėsniai! Kokia gali būti laimė, jeigu ateityje – vien tik degradacija?

Autorius: Padėtis ne tokia jau ir beviltiška. *Bhavišja-puranoje* (pranašsčių Vedoje) sakoma, kad net *Kali-jugoje* būna trumpalaikiai Aukso amžiaus periodai. Įdomu pažymėti, kad vienas iš tokių palankių periodų prasidėjo maždaug prieš penkis šimtus metų, bet jis truks tiktai dešimt tūkstančių metų. Šiuo laikotarpiu palaiptisui vėl pasireikš visos keturios dorybės – asketizmas, švara, gailestingumas ir teisingumas.

Skaitytojas: Kažkaip nesijaučia, kad jau prasidėjo Aukso amžius.

Autorius: Taip, išoriškai kol kas nieko nematyti, bet progresas pasireiškia permainomis, kurios darosi su žmonėmis. Dabar Žemėje gimsta vis daugiau žmonių, kurie labai nori užsiimti dvasine praktika, ir ateityje jų vis daugės.

Skaitytojas: Vadinasi, progresuos ne visi?

Autorius: Vedose pasakyta, kad tik tie žmonės, kurie supras, kaip vyksta progresas degradacijos amžiuje, galės, nežiūrint visų sunkumų, pratęsti savo kelią į tiesą.

Skaitytojas: Ir kaip tas progresas vyksta?

Autorius: Vedų nurodymai, kaip progresuoti šiame amžiuje, paprasti. Reikia nuolankioje proto būklėje ir geranoriškai žvelgiant į visas gyvas būtybes, su meile ir atsidavimu kartoti šventus Dievo vardus. Vedos sako, kad Dievas turi galybę vardų, kuriais Jį vadina, kai Jis nužengia į mūsų visatą ar į Žemę. Pavyzdžiui, sanskrite yra malda, kurioje pakartojama tūkstantis skirtingų šventų Dievo vardų. Kiekvienas žmogus gali pasirinkti kartoti tą Viešpaties vardą, kuris artimesnis jo tikėjimui. *Brihat-naradija-puranoje* pasakyta, kad šiame Kali amžiuje nėra kito kelio, nėra kito kelio, nėra kito kelio, kaip tik šventų Viešpaties vardų kartojimas.

Bet suprasti tai gali tik nuolankūs ir sąžiningi žmonės.

Skaitytojas: Šį teiginį aš galiu priimti kaip hipotezę, bet vargu ar aš tuoj pat pradėsiu kartoti Dievo vardus.

Autorius: Jeigu jūs tikrai suvokėte, kokie galingi Dievo vardai, tai kažin ar kas sugebės jums sutrukdyti juos kartoti. Šventų vardų kartojimas duoda didžiulę laimę. Tačiau daugeliui žmonių vien tik mintis, kad reikės kartoti kažkieno vardus, sukelia diskomfortą ir priešišumą.

Skaitytojas: Ką reikia daryti, kad atsirastų polinkis kartoti Dievo vardus?

Autorius: Tam reikia daug ką suprasti. Vedose pasakyta, kad šventus Dievo vardus gali kartoti tik labai ir labai išaukštinti žmonės.

Grįžkime prie visatos ciklų. Ciklas iš keturių epochų kartojasi ir kartojasi ir vadinasi *čaturvjuha*. Per Brahmos, arba visatos dieną, vadinamą *kalpa*, *čaturvjuha* pasikartoja tūkstantį kartų. Per naktį – dar tiek pat. Įsivaizduojate – visatoje praėjo tik para, o Žemėje pasikeitė aštuoni tūkstančiai epochų! Tai reiškia, kad praėjo 8.640.000.000 žemiškų metų! Per parą! Brahma, kartu ir visata, gyvena šimtą metų. Galite pamėginti paskaičiuoti, kiek per tą laiką Žemėje praeina metų. Brahmos nakties metu visos gyvos būtybės pasineria į gilų miegą, kitaip sakant, yra neišreikštame būvyje, o prasidėjus Brahmos dienai, visata vėl atgyja.

Skaitytojas: Ką sako Vedos apie artimiausią pasaulio pabaigą?

Autorius: *Kali-jugos* epochos pabaigoje Žemėje prasidės dideli kataklizmai, ir dauguma jos gyventojų žus. Palyginus su mūsų gyvenimo trukme, tai atsitiks greitai – nuo *Kali-jugos* pradžios praėjo tik penki tūkstančiai metų. Taigi tolydžio pasikartojančius gandus apie greitą pasaulio pabaigą Vedos nepatvirtina.

Visata vystosi, sensta ir galiausiai ji sunaikinama, bet visos gyvos būtybės išlieka, tik patenka į neišreikštą būvį. Atgimus visatai, jos vėl atkunta, tai yra, gauna atitinkamus kūnus. Kai kurios iš jų atgimsta jau kitoje visatoje.

Skaitytojas: Kodėl taip atsitinka?

Autorius: Kiekvienoje visatoje pasireiškia tam tikra, tik jai būdinga, materialinė laimė. Priklausomai nuo to, kokios laimės nori gyva būtybė, į tokią visatą ji ir patenka. Gyvos būtybės niekada nesunaikinamos, jos gyvena begalinę daugybę kartų. Taip bus visada.

Skaitytojas: O ar mes galime patekti į dvasinį pasaulį?

Autorius: Vedos sako, kad į materialų pasaulį mes patekome iš dvasinio, nes labai norėjome egoistinės laimės, tai yra, pagyventi ne kitų, bet savo labui. Dvasiniame pasaulyje tai neįmanoma, ten visi nesavanaudiškai tarnauja Dievui ir vienas kitam.

Dvasiniame pasaulyje gyvena maždaug 80% visų gyvų būtybių. Kai mes sėkmingai išsivaduosime iš egoizmo ir grįšime į dvasinį pasaulį, tada mums jau nebereikės keisti savo kūnų ir kęsti su tuo susijusių kančių. Ten mes būsimė amžini ir kupini laimės bei žinojimo.

Skaitytojas: O kas mums trukdo ten patekti dabar?

Autorius: Egoistiniai polinkiai, su kuriais į dvasinį pasaulį neįleidžia. Ten reikia gyventi ne sau, o kitiems. Tai natūrali dvasinio pasaulio gyventojų būseną. Jie su didžiule meile ir atsidavimu tarnauja Dievui ir visoms gyvoms būtybėms. Jeigu mes nenorime paklusti dvasinio pasaulio dėsniams, kur visi elgiasi kaip tarnai, tai turėsime vėl ir vėl gimti materialiam pasaulyje. Tik čia galima bandyti elgtis nepriklausomai.

Skaitytojas: O ar mes turime pasirinkimą, kaip ir kuo gimti?

Autorius: Mūsų visatoje yra pakankamai daug įvairių gyvybės formų. Kiekviena iš jų gyvai būtybei suteikia tam tikro pobūdžio materialią laimę. Panorėjus kitokios laimės, reikės gyventi toje gyvybės formoje, kuri galės patenkinti mūsų troškimą.

Skaitytojas: Vadinas, sekantį gyvenimą mes galime gauti visai kitą kūną?

Autorius: Taip, bet pas mus visada yra pasirinkimo laisvė, kokios laimės siekti. Viskas priklauso nuo mūsų norų.

Vedos sako, kad mūsų visatoje egzistuoja 8.400.000 gyvybės formų. Iš jų – tik 400.000 protingų, ir jų paskirtis – suvokti gyvenimo prasmę. Šios formos turi išvystytą intelektą, todėl gali rinktis – ar ir toliau gyventi čia, ar grįžti į dvasinį pasaulį. Žmogus – taip pat viena iš protingų gyvybės formų ir, pagal vedinę klasifikaciją, turi vieną iš pačių žemiausių “ai kju” (IQ – intelektualinis koeficientas) tarp tų 400.000 gyvybės formų.

Skaitytojas: Bet “žmogus – tai skamba išdidžiai”, ir todėl vargu ar kas nors sutiks su šiuo Vedų teiginiu.

Autorius: Taip, jūs teisus. Aš taip pat ilgai negalėjau su tuo sutikti, juk mus mokino, kad žmogus yra gamtos valdovas, pasaulio bamba. Bet pripažinti šį faktą prisieis, nes yra labai svarūs įrodymai.

Panašus mentalitetas būdingas tik toms protingoms būtybėms, kurios labai gerai pažįsta šį pasaulį.

Pusdieviai, pavyzdžiui, nelaiko save nei pačiais protingiausiais, nei gamtos valdovais. Jie labai realiai supranta savo tikrąją tarno padėtį šiame pasaulyje. Nuolankumas ir gilus aukščiausios gyvenimo prasmės suvokimas yra pagrindiniai išminties požymiai. Mokslininkai, kurie pasiekė tobulą šio pasaulio pažinimą, gyvenimo gale paprastai pasako: “Dabar aš žinau, kad beveik nieko nežinau”.

Taigi pagal Vedas, didelis nuolankumas – tai pirmutinis stipraus intelekto požymis. Tiems, kurie save laiko Žemės šeimininkais, gerai tinka patarlė: “Savo lauke kiekvienas graužikas jaučiasi agronomu”.

Skaitytojas: Na, čia jau įžeidimas didesnei žmonijos daliai.

Autorius: Dovanokite, prašau, už kandumą. Nesiruošiu ką nors kaltinti, bet norėdamas geriau išaiškinti temą, aš kartais truputį pajuokauju. Bet šios knygelės tema toli gražu nejuokinga. Pasirodo, laiko energija daugiausia kančių suteikia tiems žmonėms, kurie nesupranta, kad yra tik pavaldiniai, ir nuoširdžiai galvoja, kad jie – aukščiau visatos dėsnių. Laikas nubaudžia visus, kurie nepaklūsta jo dėsniams.

Skaitytojas: Vadinas, jeigu mes tapsime nuolankesni ir suprasime, kad esame tarnai, o ne šeimininkai, laimės mūsų gyvenime padaugės?

Autorius: Visiškai teisingai.

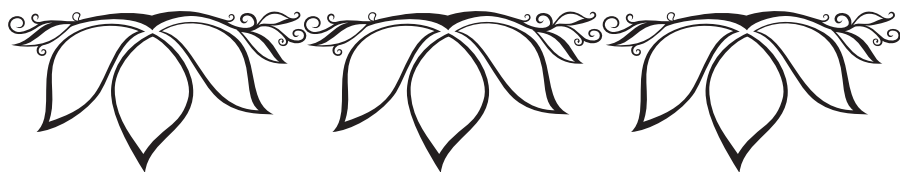
Išvada: *supratimas, kad mes gyvename toli gražu ne pačiose geriausiose sąlygose ir kad nesame labai išmintingi, padeda pasidaryti teisingas išvadas, kuo mums užsiimti gyvenime. Daugiausia laiko žmogus turi skirti dvasinei praktikai ir savęs pažinimui – tokia Vedų išvada. Visa kita veikla nepadarys mus laimingais. Dar daugiau, jeigu žmogaus požiūris į dvasinius klausimus yra neatsakingas, jis prisigalvoja kvailiausių teorijų apie žmogaus gyvenimo prasmę. Tai rodo, kad jo supratimas apie laimę yra materialistinis, ir to pasekmė – laiko eikvojimas bereikalingai veiklai. Taip palaipsniui žmogus nustoja suprasti, koks jo gyvenimo tikslas. Jam atsiranda potraukis kokiai nors žemesnio lygio laimei, ir tai privers jį gimti gyvybės formoje, galinčioje kuo pilniau patenkinti tą potraukį. Tad tikrai laimingas bus tik tas, kuris supranta savo netobulumą, ir todėl stengiasi savo laiką išnaudoti kuo racionaliau, tai yra, vengia bereikalingos veiklos.*

Ką tai reiškia – vengti bereikalingos veiklos

Siela, patekusi į žmogaus kūną, turi nedelsdama siekti laimingo gyvenimo pažinimo. Tai pagrindinis būties klausimas. Antrasis pagal svarbą klausimas – kas aš? Jeigu žmogus nuolatos ieško atsakymo į šiuos du klausimus, vadinasi, jo gyvenimas yra prasmingas, ir yra didelė garantija, kad sekanti gyvenimą jis gims protingoje gyvybės formoje, tegu ir nebūtinai žmogaus kūne. Tokiu būdu, jis galės pratęsti savo dvasines paieškas. Kiekviena gyvybės forma turi savąją paskirtį, ir tų 400.000 protingų gyvybės formų užduotis viena – atsakyti į du būties klausimus:

1. Kokia mano gyvenimo prasmė?
2. Kas aš?

Išvada: žmogus, kuris rado atsakymus į šiuos klausimus ir deramai praleido laiką šitame kūne, turi didelę galimybę sekantį gyvenimą sugrįžti į dvasinį pasaulį, kuriame nėra nei materialaus laiko, nei su juo susijusių kančių.



DIENOS REŽIMAS

Iš kur atsiranda „pelėdos“, „vyturiai“ bei „ereliai“

Yra tik vienas teisingas būdas, kaip bendrauti su laiku – reikia jo bijoti ir jam paklusti. Žmogus, kuris taip elgiasi, turi stiprų atsakomybės jausmą. Kaip gerbti laiką? Reikia pasistengti suprasti, kaip jis elgiasi, kai mes pažeidinėjame jo nustatytą tvarką, ir kai viską darome laiku. Tada ir atsiras pagarba laikui.

Skaitytojas: O kaip išmokti jam paklusti?

Autorius: Pirmiausia reikia turėti patį norą paklusti, o jis automatiškai atsiranda pas žmogų, kuris išsiugdo du charakterio bruožus:

1. Norą gyventi prasmingai. Jis ugdo intelektą, ir žmogus suvokia, kad jis šiame pasaulyje – tik pavaldinys.
2. Supratimą, koks galingas yra laikas. Tai ugdo žmogaus pagarbą jam ir kitiems pasaulio dėsniams.

Skaitytojas: Kaip praktiškai žmogus gali paklusti laikui, ir kokios neklusnumo pasekmės?

Autorius: Mes jau kalbėjome, kad Saulė – tai laiko ratas (*kala-čakra*). Judėdama dangaus skliautu, ji verčia mūsų organizmą dirbti cikliškai. Kiekvienas žmogus laikui paklūsta pagal savo galimybes, kurias apsprendžia jo karma, kitaip sakant, praeities poelgių įtaka jo likimui. Taigi dabartinius mūsų santykius su laiku labai įtakoja tai, kaip mes su juo skaitėmės praeituo-se gyvenimuose.

Skaitytojas: Aš nesuprantu, ką jūs čia kalbate.

Autorius: Kantrybės, visas savo laiku. Vieni žmonės lengvai vykdo visus laiko ir Saulės reikalavimus, kiti – sunkiau, o tretį visai nekreipia į juos dėmesio. Galimybė laikytis dienos režimo priklauso:

- 1) nuo to, kiek žmogus supranta būtinumą tai daryti;
- 2) nuo mūsų valios stiprybės;
- 3) nuo mūsų fizinių galimybių (šiam faktoriui didelę reikšmę turi bloga karma).

Skaitytojas: Jeigu bloga karma neleidžia žmogui laikytis dienos režimo, tai kas jam bus?

Autorius: Nesilaikant Saulės ciklą tvarkaraščio, gyvenimas bus kupinas nelaimių.

Skaitytojas: Kodėl tokia neteisybė – vieni žmonės praktiškai pasmerkti kentėti, o kitus likimas apsaugo?

Autorius: Atsakymas paprastas. Tie žmonės, kurie praeituose gyvenimuose pastoviai nepakludavo laikui, dabar susiduria su daugybe sunkumų, nors ir stengiasi teisingai gyventi.

Skaitytojas: Ar galima iš anksto žinoti, kokie žmonės turės sunkumų su laiko nurodymų vykdymu, o kurie – ne?

Autorius: Daugelį būsimų problemų gali numatyti astrologija. Pavyzdžiui, jau pagal gimimo laiką galima spręsti, kiek žmogui seksis laikytis dienos režimo. Jeigu jis gimė ryte, vadinasi, laikas jį palaimino sėkmingai laikytis dienos režimo. Toks žmogus ryte keliasi labai lengvai ir šiuo paros metu būna aktyviausias.

Dienos metu gimęs žmogus aktyviausias dieną. Tai irgi neblogai.

Vakare gimęs žmogus rytais būna apsunkęs, dieną jis irgi nerodo didelio aktyvumo ir atkunta tik vakare. Tai labai trukdo laikytis dienos režimo.

Jeigu žmogus gimsta pirmoje nakties pusėje, jo energija pasireiškia naktimis, kas jau visai nepriimtina.

Taip atsirado žmonių skirstymas į “pelėdas” ir “vyturius”. Dar yra žmonės, kurie nepriklauso nei tiems, nei tiems. Šis skirstymas parodo, kokie buvo mūsų santykiai su laiku praeituose gyvenimuose, kurie visada atsispindi gimimo datoje. Pasirodo, kad tie, kurie gimė ryte, dieną ir antroje nakties pusėje, paprastai lengvai prisitaiko prie laiko nustatyto dienos režimo. Gimusieji kitu metu turi problemų. Vėdos sako, kad nežiūrint į visus sunkumus, reikia įprasti anksti gultis ir keltis.

Skaitytojas: Bet jeigu aš “pelėda” ir dešimtą valandą vakaro man visai nesinori gultis, tai neįmanoma aš turiu save prievartauti?

Autorius: Taip, tokiu atveju reikia prisiversti atsigulti. Skirstymas į “pelėdas” ir “vieversius” reiškia, kad žmogus iš praeitų gyvenimų atsinešė tokius charakterio bruožus, kurie jam neleidžia atsigulti ir keltis be prievartos, kaip visi dori žmonės. Todėl “pelėdos”, nenorėdamos dar labiau susigadinti

gyvenimo, turi prisiversti laikytis režimo.

Skaitytojas: Kaip tai atrodo praktiškai?

Autorius: Jeigu žmogus ateina pas mane ir skundžiasi, kad jis pavargo nuo gyvenimo, aš jam tuoj atsakau, kad jis per vėlai gulasi. Bet jis, matai, “pelėda”. Tai reiškia, jog žmogus nesupranta, kad laiko nedomina – “pelėda” jis ar “vyturyš”. Ir dar tai reiškia, kad nuo vėlyvo gulimo pas jį atsirado chroniškas psichologinis nuovargis. Prisilipdęs etiketę “aš – pelėda” nieko nepakeisi. Šiaip mes visi – tikri ereliai, bet laiko tai neišmuša iš vėžių – jis nenumaldomai daro savo.

Išmokti teisingai elgtis žmogus gali dviem būdais:

1. Savanoriškai pažindamas laiko dėsnius ir jiems paklusdamas.
2. Jeigu nėra noro nei pažinti, nei paklusti, prisieis tai daryti vykdomojo, arba baudžiančiojo laiko priežiūroje.

Skaitytojas: Vėl jūsų laimingo gyvenimo dėsniai verčia mane jaustis nelaimingu.

Autorius: Tokia žmogaus reakcija į amžinašias tiesas: pirmiausia mus apima rūpestis ir nerimas, paskui pradedame ugdyti savo charakterį ir galiausiai pasijuntame laimingi.

Skaitytojas: Aš kažkodėl visą laiką jaučiuosi pirmame etape.

Autorius: Tai puiku. Vadinasi, jums viskas dar prieš akis.

Išvada: jeigu mes, bandydami laikytis režimo, patiriame sunkumus, tai dar nereiškia, kad turime svarbią priežastį jo nesilaikyti. Laikyti save ereliais mes galime tik tol, kol negavome per galvą. Todėl visi, kurie nori pažinti laimingo gyvenimo dėsnius, nežiūrint į norą būti “pelėda”, turi išmokti paklusti Saulės režimui.

Poilsis

Žmogus kiekvieną akimirką jaučia sąlytį su Saulės judėjimu ir laiko galia. To sąlyčio poveikis mūsų organizme vykstantiems procesams priklauso nuo Saulės fazių, tai yra, nuo jos vietos dangaus skliaute. Visa ši sistema nepaprastai tiksliai atreguluota, ir mes joje nieko pakeisti negalime, todėl žmogaus dienos režimas griežtai reglamentuotas.

Pradėkim nuo vidurnakčio – dvyliktos valandos. Tuo metu saulė yra pačiame žemiausiame savo orbitos taške, o mūsų organizmas turi maksimaliai ilsėtis. Atsižvelgiant į Vedų rekomendaciją, kad 18-45 metų žmogus vidutiniškai turi miegoti šešias valandas, geriausias laikas miegui – trys valandos iki vidurnakčio ir trys po. Vadinasi, žmogui reikia miegoti nuo devintos va-

landos vakaro iki trečios ryto. Galimi kiti variantai: nuo dešimtos vakaro iki keturių ryto arba nuo aštuntos vakaro iki antros ryto. Tačiau bet kokiomis aplinkybėmis tarp dešimtos vakaro ir antros ryto būtinai reikia miegoti, tai pats geriausias paros laikas miegui.

Skaitytojas: Dėl Dievo meilės, kur jūs matėte žmones, kurie gultų devintą vakare ir keltų antrą valandą nakties?

Autorius: Taip, tokių egzempliorių mažai, bet tarp tų, kurie gilinasi į Vedas, aš pažįstu daug entuziastų, kurie sugeba laikytis teisingo dienos režimo.

Skaitytojas: Įtariu, kad jeigu aš pradėsiu laikytis tokio tvarkaraščio, tai dieną vaikščiosiu miegodamas.

Autorius: Žinoma, čia yra daug sunkumų, bet jeigu prisiversite laikytis tokio režimo, rezultatai pranoks visus lūkesčius. Kaip nekeista, jūs visada jausitės gerai išsimiegojęs, be to, dienos bėgyje atliksite gal dvigubai daugiau darbų. Tai susiję su tuo, kad ankstyvą rytmečio laiką, maždaug nuo trečios iki šeštos valandos, protas dirba dvigubai greičiau ir labiau koncentruotai, negu dieną.

Skaitytojas: O su kokiais sunkumais aš susidursiu, bandydamas laikytis dienos režimo?

Autorius: Pirmiausia privalu žinoti, kad poilsio laiką reikia keisti palaipsniui, kiekvieną dieną jį paankstinant penkiomis-dešimčia minučių. Šitaip jūs persitvarkysite per keletą mėnesių.

Skaitytojas: Tegu ir persitvarkysiu, bet bijau, kad man neužteks tų šešių valandų. Juk jau daug metų aš miegu aštuonias valandas. Negi organizmas per tuos du mėnesius sugebės tiek persiauklėti, kad jo poilsiui užteks mažiau laiko?

Autorius: Jūs teisus. Todėl labai svarbu nustatyti, kiek laiko jums būtina miegoti. Per daugelį metų jūsų organizmas įprato miegoti ilgiau, negu reikia, ir dabar, nežiūrint į teisingą režimą, kurį laiką tų šešių valandų jums neužteks. Todėl pradžioje miegokite septynias su puse valandos, o kai adaptuositės, pamėginkite numesti dar pusvalandžiuką.

Skaitytojas: Atvirai kalbant, nejaučiu nei mažiausio entuziazmo eksperimentuoti su savimi. Šiuo atžvilgiu norėčiau išgirsti kokius nors faktus.

Autorius: Gerai, mes tuoj pasiaiškinsime, kas atsitinka, jeigu žmogus nemiega minėtu metu.

Skaitytojas: Įdomu, įdomu, aš apie tai niekur neskaičiau.

Pasekmės, kai gulamės ne laiku

Subtiliausi mūsų organizme vykstantys procesai “ilsisi” anksčiau, kiti – vėliau.

Intelektas ir protas geriausiai pailsi tarp devintos ir vienuoliktos valandos vakaro. Jeigu jūs užmiegate dešimtą, nukentės jų funkcijos. Gulantis miegoti po vienuoliktos, žmogaus proto ir intelekto potencialas vis mažės. Tai vyksta iš lėto, todėl pastebėti savyje kokias nors permainas sunku. Žinant pirmuosius tų neigiamų pokyčių požymius, galima iš karto aptikti, kad mūsų sąmonėje atsirado problemos.

Skaitytojas: Kaip atrodo pirmieji proto ir intelekto nuovargio požymiai?

Autorius: Pirmieji sąmonės degradacijos požymiai – tai dėmesio koncentracijos sumažėjimas arba didelė psichinė įtampa, žalingų įpročių sustiprėjimas, valios susilpnėjimas bei sekso, valgio, miego ir konfliktinių situacijų poreikio padidėjimas.

Skaitytojas: Štai kodėl aš paskutiniu metu jaučiu, kad sumažėjo dėmesio koncentracija ir atsirado kažkoks nepaaiškinamas irzlumas. Nejaugi taip darosi dėl to, kad aš per vėlai guluosi?

Autorius: Taip, panašių psichinės veiklos sutrikimų priežastis dažniausiai būna būtent šita.

Skaitytojas: Ir kas bus toliau?

Autorius: Toliau – chroniškas psichinis nuovargis ir įtampa, su kuria paprastai bandoma kovoti cigaretėmis ir nežmoniškais kavos kiekiais.

Šie žalingi įpročiai tiesiogiai susiję su dienos režimo nesilaikymu. Dažnai tokiais atvejais sutrinka kraujo spaudimas. Žemės spalvos veidas, nuvargusios ir be išraiškos akys, prislopinta psichika, galvos skausmai – visa tai rodo, kad žmogus gulasi per vėlai.

Skaitytojas: Atrodo, kad iš šito nemalonaus sąrašo aš kažką jau turiu. O jeigu žmogus gulasi po vienuoliktos valandos?

Autorius: Jeigu žmogus nemiega tarp vienuoliktos valandos vakaro ir pirmos valandos nakties, nukentčia jo organizme cirkuliuojančios *pranos* (gyvybinės energijos) aktyvumas. Ir kaip pasekmė – po kurio laiko pasireiškia raumenų ir nervinės sistemos sutrikimai. Jeigu žmogus bent keletą dienų nemiega minėtu laiku, jis beveik iš karto pajunta silpnumą, pesimizmą, vangumą, apetito sumažėjimą, sunkumą visame kūne, psichinį ir fizinį nuovargį.

Jeigu žmogus nemiega tarp pirmos valandos nakties ir trečios valandos ryto, nukentčia jo emocinė energija. Atsiranda irzlumas, agresyvumas bei an-

tagonizmas.

Skaitytojas: Dabar aišku, kad su laiku juokai menki. Bet ar yra kokios nors priežastys nuolat miegoti daugiau kaip šešias valandas?

Autorius: Kiekvienas žmogus turi individualų potraukį tam tikrai miego trukmei. Ji priklauso nuo amžiaus ir nuo to, kaip laikomasi dienos režimo. Senstant potraukis miegui mažėja, bet nesilaikant dienos režimo, jis visada būva didelis. Miego trukmė dar priklauso nuo kūno konstitucijos ir nuo veiklos pobūdžio.

Jeigu diena praeina pastoviai skubant ir didelėje nervinėje įtampoje, reikia miegoti septynias ar net aštuonias valandas ir keltis ketvirtą – šeštą valandą ryto. Bet visais atvejais gultis po dešimtos valandos vakaro kenksminga ir fizinei sveikatai, ir psichikai.

Skaitytojas: O jeigu žmogus užsiima laimingo gyvenimo dėsnių pažinimu, ar jo poreikis miegui sumažės?

Autorius: Taip, šventiems žmonėms užtenka trijų ir dar mažiau valandų miego. Vis dėlto tiems, kurie tikrai atsakingai užsiima dvasine praktika, rekomenduojama miegoti šešias valandas ir gultis devintą valandą vakaro, o keltis trečią valandą ryto. Kiti žmonės gali gultis devintą-dešimtą vakaro ir keltis ketvirtą-penktą valandą ryto.

Skaitytojas: Jūs man suteikėte truputį vilties, o tai aš jau norėjau sprukti nuo jūsų laimingo gyvenimo dėsnių.

Išvada: praktiškai įsitikinęs, kad su laiku menki juokai, žmogus stengiasi laiku eiti miegoti. Tik po ilgos praktikos atsiranda įprotis laikytis šios taisyklės. Ją ignoruojant, mažėja intelektualio organizmo potencija, jos laikantis – valosi sąmonė ir didėja laimės jausmas.

Netvarkingo miego pasekmės

Pasiaiškinkime, kas atsitinka su šaunuoliais, kurie tiesiog piktybiškai ignoruoja dienos režimą.

Miegodamas nuo devynių iki vienuoliktos vakaro, o likusį miego laiką perkeldami sekančiais dienai, žmogus jaučiasi lyg ir pailsėjęs, bet kūne juntamas nuovargis ir dingsta psichinė energija.

Miegant nuo vienuoliktos vakaro iki pirmos valandos nakties, žmogus iš karto pastebi, kad jėgos atgaunamos, bet galva nedirba, o ir nuotaika prastoka.

Miegas nuo pirmos valandos nakties iki trečios valandos ryto atstato fizinę jėgą, bet psichines – jau ne.

Jeigu žmogus, nepaisydamas sumažėjusio psichinio aktyvumo, vis tik nemiega tarp dešimtos valandos vakaro ir vidurnakčio, ilgainiui ir labai nepastebimai jam išsivystys depresija. Po vienerių-trejų metų jis pajus, kad gyvenimo spalvos blanksta, o supanti aplinka atrodo labai niauri. Tai požymis, kad psichika pervargusi, kad baigia išsekti jos potencialas.

Skaitytojas: Prašau, dar kartą papasakokite apie intelekto ir proto potencialo mažėjimo požymius.

Autorius: Tokioje būklėje žmogus negali suprasti, ką galima ir ko negalima daryti, kaip pasielgti įvairiose gyvenimiškose situacijose. Tai labai pavojinga tais atvejais, kai reikia spręsti, ką pasirinkti gyvenimo palydovu, kaip auklėti vaikus ar kokiame darbe dirbti. Ilgainiui darosi vis sunkiau atsikratyti blogų įpročių. Visa tai rodo intelekto degradaciją.

Mažėjant proto potencialui, susilpnėja atmintis – pirmiausia ilgalaikė, paskui ir trumpalaikė. Žmogų pastoviai kamuoja kažkoks susirūpinimas ir nervinė įtampa, jis veliasi į konfliktus, pyksta, nervuojasi, keikiasi ar verkia. Tai reiškia, kad pas jį nestabili psichika.

Skaitytojas: Jūs dar kažką kalbėjote apie gyvybinės energijos sutrikimus.

Autorius: Taip, *prana*, arba gyvybinė energija, išsenka, jeigu žmogus nemiega tarp dvyliktos ir antros valandos nakties. Būtent tuo metu mūsų organizme kaupiasi *prana*, ir jos trūkumą mes jaučiame kaip bendrą kūno nusilpimą. Kadangi *prana* susijusi su nervų sistema, tai ilgainiui nukentės ir pastaroji. Sutriks viso organizmo gyvybinių funkcijų balansas. Rezultate sumažės imunitetas ir prasidės chroniški negalavimai. Jeigu žmogus ir toliau nesilaiko dienos režimo, jo organizmas atsiduria kritinėje būklėje: vyksta labai negatyvūs nervų sistemos ir vidaus organų pokyčiai.

Jeigu žmogus nuolatos nemiega tarp pirmos ir trečios valandos nakties, išsenka jo emocinė energija ir padidėja psichinis pažeidžiamumas. Kadangi moterys jautresnės už vyrus, joms miegas minėtu laiku ypač aktualus, kitaip gali prasidėti isterijos priepuoliai. Esant šiam dienos režimo pažeidimui, ilgainiui išsivysto maniakinė-depresinė psichozė, kai žmogus kurį laiką būna labai energingas, o paskui atsiduria didžiausioje depresijoje. Atbunka visos joslės, įskaitant ir garso pojūtį. Girdimumas išlieka tas pats, bet neišnaudojamos klausos receptorių galimybės. Žmogus negali susitelkti į girdimą informaciją. Tai atvejis, kai pro vieną ausį įeina, o pro kitą išeina.

Skaitytojas: Bet jūs prieš tai kalbėjote, kad šventas žmogus gali miegoti tik tris valandas ir net mažiau. Kada jis gulasi ir keliasi?

Autorius: Jie paprastai gulasi devintą valandą vakaro ir keliasi pirmą nakties.

Skaitytojas: Iš kur jie gauna tiek psichinės energijos?

Autorius: Jeigu žmogus labai rimtai užsiima dvasine praktika, psichinę energiją jam teikia malda. Šiuo atveju psichinė energija ne tik neišsenka, bet tolydžio pasipildo. Ilgainiui jam užteks ir dviejų valandų miegui. Tik nereikia dirbtinai imituoti tokį sąmonės lygį, kai dvasinė praktika dar nelabai sėkminga, ir keltis antrą valandą nakties ir anksčiau. Toks priešlaikinis šaunumas teduos tik psichinį išsekimą, ir daugiau nieko.

Skaitytojas: Argi atsiranda tokių fanatikų?

Autorius: Gana dažnai. Anksti keldamiesi, jie pajunta jėgų ir entuziazmo antplūdį, pradeda didžiuotis savo pasiekimais ir, demonstruodami artimiesiems savo nepaprastus sugebėjimus, keliasi anksčiau, negu jiems leidžia psichinė konstitucija. Rezultate – vėl tas pats psichinis išsekimas ir didelis mieguistumas. Vėliau vien tik mintis apie dienos režimo laikymąsi sukelia jiems pasibjaurėjimą.

Išvada: už miego režimo nesilaikymą laikas baudžia taip griežtai, kad žmogus susserga nervinėmis ir psichinėmis ligomis.

Kaip praktiškai galima pradėti laikytis miego ir poilsio režimo, ir kas tam gali trukdyti

Visos pagrindinės žmogaus psichinės funkcijos sutrinka todėl, kad jis kažką ne laiku daro. Gydytojai didžiausią dėmesį turi kreipti į žmogaus intelekto gydymą.

Skaitytojas: Kas yra intelektas?

Autorius: Tai sugebėjimas teisingai įvertinti mus supančias energijas, kurios įtakoja mūsų gyvenimą. Iš jų svarbiausia – laiko energija. Išmintingas žmogus supranta, kad ji tikrai egzistuoja, ir viską daro laiku, aišku, kiek tai jam leidžia likimas.

Tą, kuris praeituose gyvenimuose nesiskaitė su laiku, likimas išspraudžia į tokius rėmus, kad jis šiame gyvenime niekaip negali atsigulti laiku, nors ir labai norėtų.

Skaitytojas: Kokios priežastys žmogui neleidžia to daryti?

Autorius: Naktinis darbas, namiškiai, kurie tuo laiku, kai jis nori gultis, sakykim, žiūri televizorių. Arba jam paprasčiausiai tuo laiku nesimiega, nors persiplėšk. Arba tiesiog trūksta valios ką nors pakeisti. Visaip būva.

Skaitytojas: Ką reiškia – neužtenka valios? Dėl ko ji susilpnėja?

Autorius: Dėl to, kad žmogus pažeidinėja laiko dėsnius. Tai pirminis intelekto susilpnėjimo požymis – valios trūkumas. Taip žmogus savanoriškai

pasmerkia save kančioms, dabartyje ir ateityje. O jeigu jau susidarė nepalankios aplinkybės, trukdančios laikytis dienos režimo, jas įveikti ne taip paprasta.

Skaitytojas: Bet juk turi būti kokia nors išeitis?

Autorius: Taip, yra puikus būdas viską pasukti į gerąją pusę, tik nėra lengva jį suprasti. Pasirodo, žmogaus norai užkrauti didžiule energija, ir kai jis labai nori pakeisti savo dienos režimą, po kiek laiko šis noras išsipildo.

Skaitytojas: Užtenka paprasto noro?

Autorius: Noras turi būti ne paprastas, o tvirtas, nuoširdus ir ilgalaikis, tada atsiras jėgų jį realizuoti, atsiras supratimas, kaip veikti bet kokioje, kad ir ekstremaliausioje situacijoje, atsiras potraukis aktyviai veiklai.

Iš kitos pusės, jeigu nėra supratimo, kaip elgtis, ir nėra entuziazmo aplamai elgtis, vadinasi, jūsų noras kažką pakeisti nėra pakankamai stiprus.

Skaitytojas: Kaipgi tą norą pastiprinti, kad jau viskas būtų kaip reikiant?

Autorius: Yra tik vienas būdas – reikia bendrauti su tais žmonėmis, kurie jau eina teisingu keliu. Nuolankus bendravimas su tokiais šventais žmonėmis, atidžiai klausantis jų patarimų, keičia intelektą ir duoda entuziazmo kardinaliai pakeisti savo gyvenimą. Įkvėpimas – labai galinga jėga.

Skaitytojas: Ar yra kiti būdai šios problemos sprendimui? Man atrodo, būtų neblogai pradėti spręsti visas problemas, keičiant mus supančių žmonių sąmonę. Juk jie taip dažnai kiša mums pagalius į ratus, kai mes elgiamės ne taip, kaip jie nori.

Autorius: Būkite atsargus su tokiomis mintimis – keisti mus supančių žmonių sąmonę, nes gali iškilti dar didesnės problemos. Žinoma, ieškant teisingo sprendimo, reikia, pasitelkus intelektą, analizuoti kiekvieną situaciją. Bet mes turime žinoti, ko geriau niekada nedaryti. Būtent:

- nebandyti pakeisti mus supančių žmonių sąmonę prieš jų valią, nenaudoti prievartos jų atžvilgiu;
- nebandyti prieš laiką pakeisti blogą karma, tai yra, nemesti darbo;
- nesiskirti su sutuoktiniu (jeigu nėra grėsmės fizinei ir psichinei sveikatai);
- nepykti ant savo vaikų, jeigu jie nenori gyventi teisingai;
- nekritikuoti tų, kurie jums trukdo gyventi teisingai.

Jeigu nesilaikysite šių reikalavimų, jūsų gyvenimas taps dar problematiškesnis, o jūs tapsite viskuo nusivylusiu žmogumi. Be to, susigadinsite santykius su žmonėmis. Argi jums to reikia?

Skaitytojas: Kaip vis dėlto elgtis, kai tau trukdo teisingai gyventi?

Autorius: Žmogus, kuris nori kardinaliai pakeisti savo gyvenimą, turi iš-

mokti mylėti savo giminaičius ir atlikti savo pareigas jų atžvilgiu. Tai reikia daryti, nežiūrint į jų trūkumus, tik dėl vienos priežasties – visi, kas mus supa ir neteisingai su mumis elgiasi, įkūnija mūsų nuodėmes, padarytas praeituose gyvenimuose.

Skaitytojas: Še tau, boba, ir devintinės, o aš buvau nuoširdžiai įsitikinęs, kad jie, taip elgdamiesi, įkūnija tik savo nuodėmes.

Autorius: Viena iš mūsų giminaičių pareigų prieš Dievą – bausti mus už mūsų praeities nuodėmes. Žinoma, dažniausiai jie šito nesupranta ir kartais netinkamai elgiasi dėl savo pačių nuodėmių. Nežiūrint į tai, žmogus, kuris pradeda suprasti, kad visos jo šeimyninės ar darbo problemos susijusios su jo paties poelgiais praeityje, neruoš artimiesiems apkaltos procesų. Atvirkščiai, jis iš visų jėgų stengsis pakešti tuos nemalonumus, kuriuos jam teikia bendravimas su jais. Tam paprastai trukdo savasis egoizmas. “Kodėl aš turiu kęsti jų neteisybę, kai jie manosios negali pakešti. Tegu iš pradžių jie pradeda elgtis teisingai, o paskui ir aš... gal”. Jeigu pas jus atsiranda panašios mintys, nesitikėkite kokių nors pozityvių permainų savo gyvenime. Greičiausiai tokią nuotaiką jums vis labiau gadins gyvenimą. Bet tas, kuris iš tikro yra savo likimo kalvis, nelauks, kol kiti atsivers. Nusprendęs pirmasis pralaužti ledus, jis atras savyje pakankamai jėgų pakeisti tiek savo, tiek artimųjų likimą.

Skaitytojas: Užtenka pakešti kitų netikusį elgesį, ir viskas? Ar dar ką nors reikia daryti?

Autorius: Kantrumas – pati pirmutinė sąlyga, bandant sureguliuoti šeimyninius santykius. Kantrybė – tai nereiškia kaupti savyje pyktį, tai greičiau supratimas, kad geresnio apsiėjimo su savimi žmogus tiesiog nenusipelnė. Jeigu nėra kantrybės, tai nėra ir karmos dėsnų supratimo.

Kantrus žmogus pirmas pradeda pildyti savo pareigas giminaičiams. Tokia savo pozityvia nuotaika jis labai įtakoja jų santykius jo atžvilgiu, ir ilgainiui artimieji pradeda vis labiau jį gerbti. Kartais jie netgi susimąsto, kaip reikia teisingai elgtis. Tik tada, kai normalizuosis tarpusavio santykiai, jie po truputį pradės keistis į teigiamą pusę.

Skaitytojas: Vadinas, norint be jokios konfrontacijos pakeisti artimųjų elgesį, reikia pačiam keisti savo santykius su jais?

Autorius: Viskas teisinga, tik yra vienas netikslumas – taip elgdamiesi, ne jūs keičiate artimuosius, bet jūsų likimas.

Skaitytojas: Visa tai labai kilnu, bet koks tai sunkus uždavinys.

Autorius: Sutinku, bet patikėkite, – kitos išeities nėra. Geriau savanoriškai priimti kokius nors sunkumus, negu laukti, kol jie pas tave ateis.

Išvada: išmintingas žmogus, norėdamas geresnio gyvenimo ir nieko ne-

kaltindamas dėl savo likimo, po truputį atidirbinėja blogą karmą. Ilgainiui jo galimybės gyventi laimingai vis didėja ir didėja, o nepalankūs faktoriai, trukdantys progresuoti, likimo valia vis silpnėja.

Pavyzdys iš gydymo praktikos

Aš tikiuosi, kad iš to, kas čia buvo pasakyta, kažkas suprato, kaip svarbu laikytis miego režimo. Bet patirtis rodo, kad žmonės turi neįveikiamą polinkį su juo nesiskaityti, nežiūrint į tai, kad jie žino, kaip tai reikalinga ir turi realią galimybę tai daryti.

Skaitytojas: Koks dar čia polinkis?

Autorius: Tai labai banalus polinkis – paprastai mums atrodo, kad viskas bus gerai, nežiūrint į nieką. Todėl dažnai mes atidedame ateičiai tas gyvenimo pertvarcas, kurias reikia daryti jau dabar.

Skaitytojas: Paaiškinkite, kaip tai pasireiškia gyvenime.

Autorius: Kad būtų aiškiau, pateiksiu pavyzdį iš savo darbo praktikos.

Samaroje į mane kreipėsi vyras su žmona, mano pažįstami. Vyrškis buvo fiziškai tvirtas žmogus, bet skundėsi įvairiais negalavimais ir psichiniu išsekimu. Jis dirbo sargu naktinėje pamainoje. Apžiūrėjęs jį, aš pastebėjau nervų ir kraujotakos sistemos išsekimo požymius. Tiems, kurie dirba naktinėse pamainose, maždaug po vienerių-dvejų metų pradeda pasireikšti organizmo išsekimo požymiai.

Aš jį perspėjau, kad greitai jis turės problemų su širdimi ir smegenų aktyvumu. Bet vyrškis mane įtikinėjo, kad nereikia jaudintis, jis tvirtas ir stiprus, todėl viskas bus gerai. Iš tikrųjų jis toks ir atrodė. Po kelių mėnesių jį ištiko infarktas, bet jis šiaip taip išsikapstė. Širdis kurį laiką dirbo neblogai. Žinoma, aš vėl jam patariau keisti darbą. Jis atsisakė, argumentuodamas, kad “reikia maitinti šeimą, o sukarinta apsauga – tai geri pinigai, ir aš ten vis tiek nieko nedarau, tik sėdžiu”. Aš paklausiau: “Ir miegi?” – “Ne, ten miegoti neleidžia”. Dar po septynių mėnesių jį ištiko insultas, bet jis vėl, su žmonos ir mano pagalba, atsigavo. Ir vėl aš prašiau jį mesti darbą, ir vėl jis atsisakė. Paskui buvo antras insultas, po kurio jis viena akimi apako. Negana to, dar prisidėjo parėzė, jo sveikata vis blogėjo ir blogėjo, ir galiausiai jis pasimirė. Nuo mirties nepabėgs niekas, bet vis tik šis atvejis gali būti pavyzdžiu tiems, kurie nekreipia dėmesio į negalavimus ir toliau dirba naktimis.

Skaitytojas: Kartais žmogus neturi pasirinkimo – arba darbas naktį, arba šeima badaus.

Autorius: Jūs teisus. Bet reikia žinoti, kodėl taip atsitinka. Panašios situ-

acijos susidaro todėl, kad praeituose gyvenimuose žmogus prisidirbo blogos karmos, ir dabar jam prisieina dirbti naktimis.

Skaitytojas: Tai ką jam daryti?

Autorius: Pirmiausia reikia gerai susipažinti su šia tema, bet iš karto nieko nepadarysi. Turi atsirasti stiprus noras pakeisti darbą. Žmogus dar kuri laiką ten dirbs, bet jeigu pas jį bus stiprus noras gyventi teisingai ir jis tam tikslui dės pastangas, tai patikėkite, jo gyvenimas tikrai pasikeis. Likimas jam būtinai duos šansą.

Skaitytojas: Vėl jūs į pirmą vietą iškeliate norą. Nejaugi mūsų norai tokie galingi?

Autorius: Norai turi didžiulę galią. Visas mūsų likimas sudarytas iš buvusių norų, kurių dėka atsitiko tam tikri įvykiai. Kad jie kuo palankiau įtakotų mūsų gyvenimą, reikia savyje kultivuoti teisingus norus.

Skaitytojas: Kaip išmokti generuoti tokius norus?

Autorius: Reikia sustiprinti savo intelektą.

Skaitytojas: Ką siūlote?

Autorius: Pats efektingiausias būdas stiprinti intelektą – kartoti šventus Dievo vardus.

Skaitytojas: O jeigu aš kol kas netikiu į Dievą?

Autorius: Tada rytais kartokite žodžius: “Aš linkiu visiems laimės”. Tai senas ajurvedinis metodas ugdyti pozityvų intelektą.

Skaitytojas: Galbūt aš taip ir padarysiu.

Išvada: mums dažnai atrodo, kad viskas susitvarkys savaime, ir nėra jokio reikalo keisti gyvenimą. Netgi dideli sunkumai nepriverčia mūsų pasidaryti kokias nors išvadas iš susidariusios situacijos. Betgi protingi žmonės supranta, kad būtina susitvarkyti gyvenimą teisingai, kol laikas dar neparodė savo nagų. Laimingas šiame gyvenime bus tik tas, kuris stengiasi savyje nugalėti mąstymo surembėjimą, tingumą ir inertiškumą.

Pasekmės, kai laiku neatsikeliame

Pasirodo, mūsų savijauta ir netgi likimas susiję su dėsingumais, kurie tiesiogiai priklauso nuo kėlimosi laiko. Nuo jo priklauso ir proto, intelekto bei viso organizmo aktyvumas. Todėl dabar smulkiau panagrinėsime visus šiuos tarpusavio ryšius.

Jeigu žmogus be jokių problemų atsikelia trečią valandą ryto, vadinasi, jis gali padaryti didelę pažangą dvasiniame gyvenime. Tuo metu saulės aktyvumas dar silpnas, o mėnulis dar pakankamai stipriai veikia mūsų protą,

kuris šios planetos įtakoje yra gilios ramybės būklėje. Tokią ankstyvą valandą labai palanku melstis ir galvoti apie Dievą. Tačiau žmonės, mėgstantys keltis šituo laiku, turi gana jautrią psichiką, todėl jiems nerekomenduojama ilgiau būti ten, kur daug žmonių. Todėl taip anksti keltis patartina šventikams ir žmonėms, atsižadėjusiems pasaulietinio gyvenimo būdo.

Bhagavadgyta (2.69) irgi patvirtina, kad išmintingų žmonių gyvenimo grafikas šiek tiek kitoks: *Kai nusileidžia naktis visoms būtybėms, susitvardžiusiam išaušta diena. Kai visos būtybės prabunda, ateina naktis įsigilinusiam į save išminčiui.*

Skaitytojas: Vadinasi, jeigu aš neatsikeliu trečią valandą ryto, tai užsiimti dvasine praktika nėra jokios prasmės, nes žymesnių rezultatų nebus?

Autorius: Dvasine praktika galima užsiimti bet kuriuo atveju, tik jos rezultatai daug priklauso nuo ankstyvo kėlimosi.

Skaitytojas: O kokią pažangą daro tie, kurie keliasi po trečios valandos?

Autorius: Tie, kurie keliasi tarp trečios ir ketvirtos valandos ryto, taip pat turi nemažai šansų dvasiniam pažinimui. Bet jų psichika nėra tokia jautri, kad galėtų atsižadėti pasaulio.

Tokiu ankstyvu metu rekomenduojama užsiimti tiksliai dvasine praktika, nes šis laikas pačios gamtos skirtas būtent šiam tikslui. Žmonėms, kurie laikosi tokio tvarkaraščio ir kiekvieną dieną kartoja savo rytines maldas, laikas yra paruošęs didelį siurprizą – jiems atsiskleis didžiausios sielos paslaptys. Vienintelė sąlyga – jie turi kuo daugiau bendrauti su šventais žmonėmis ir kuo mažiau su tais, kurių sąmonė suteršta nuodėmingos veiklos.

Skaitytojas: Vadinasi, reikia niekur nedirbti ir niekur neiti iš namų?

Autorius: Ne, mes turime vykdyti visas savo pareigas. Tik reikia žinoti, kaip laikytis su žmonėmis, kurie nesiekia dvasinio gyvenimo ir tuščiai leidžia laiką. Protinga žmogus jų bereikalingas kalbas leis pro ausis. Klausymasis labai įtakoja intelektą, tad dėl netikusio bendravimo gali dingti entuziazmas pakeisti savo gyvenimą.

Skaitytojas: Bet juk yra ir dalykiniai pokalbiai, pavyzdžiui, darbe.

Autorius: Na, tokiais atvejais didelio sąmonės užteršimo gali ir nebūti, bet tik tuo atveju, jeigu pokalbyje jūs neperimsite pašnekovo mentaliteto ir pasaulėžiūros.

Skaitytojas: Jūs tikriausiai norite mane įtraukti į kažkokį partizaninį judėjimą.

Autorius: Ne, aš kalbu apie elementariausias etikos normas, kurias rekomenduoja Vedos. Negi jūs pasiruošęs kalbėti subtiliomis temomis su kiekvienu sutiktu sukčiumi?

Skaitytojas: Taip žemai aš dar nepuoliau.

Autorius: Tada toliau kalbam apie dienos režimą.

Jeigu žmogus keliasi tarp keturių ir penkių valandų ryto, jis turi galimybę iš pesimisto virsti optimistu. Būtent šiuo laiku Žemė yra optimizmo būklėje. Paukščiai tai jaučia ir pradeda giedoti. Žmonės, kurie šiuo laiku keliasi, gali būti mokslininkais, poetais, kompozitoriais, muzikantais, arba tiesiog nepataisomais optimistais. Ankstyvas kėlimasis skirtas džiaugsmui ir kūrybiniam darbui. Šiuo laiku reikia skaityti dvasinę literatūrą, melstis ir linkėti visiems žmonėms laimės. Religiniai žmonės šlovina Viešpatį ir atlieka sąvąšias apeigas, jausdami didelę laimę.

Skaitytojas: Kas bus su tais, kurie keliasi po penktos valandos?

Autorius: Žmonės, kurie keliasi tarp penkių ir šešių valandų ryto, turi gerus duomenis visą gyvenimą būti fiziškai ir psichiškai žvalūs bei įveikti bet kokią ligą. Tokiu laiku taip pat galima užsiimti dvasine praktika, geriausia – mokytis maldų ar skaityti dvasinę literatūrą. Šiuo metu dangaus skliaute situacija tokia – Saulė dar neaktyvi, Mėnulis jau neaktyvus, todėl protas labai imlus bet kokiai informacijai, kuri greitai ir giliai įstringa į atmintį.

Tie, kurie keliasi nuo šešių iki septynių valandų ryto, keliasi paskui saulę. Tai reiškia, kad jie nepripažįsta laiko dėsnių, bet stengiasi daug nemiegoti. Jų aktyvumas bus kiek mažesnis, negu norėtuši, ir reikalai klostysis ne taip jau blogai, bet bus ir nesėkmių. Sveikata – daugmaž normali (išskyrus kritines jų gyvenimo situacijas). Šie žmonės vis tik neturės pakankamai fizinės ir psichinės ištvermės. Natūralu, kad gyvenime jiems nereikėtų labai tikėtis ypatingos sėkmės ar progreso.

Skaitytojas: O jeigu saulė žiemą pateka po aštuntos valandos, tai ir jūsų tvarkaraštis pasislenka dviem valandomis vėliau, ar ne?

Autorius: Tolimojoje šiaurėje saulė nepasirodo pusę metų ir daugiau, bet tai nereiškia, kad ten gyvenantys žmonės turi gultis žiemos miego. Kai aš sakau “saulė teka”, aš kalbu ne apie aušrą, kurią mes matome rytuose, o apie tą Saulės padėtį, kurioje ji pradeda aktyviai reikštis tame Žemės paviršiaus taške, kuriame mes esame. Neturi jokios reikšmės, kaip Saulė sukasi apie tą tašką, bet sutikite, kad jeigu Žemė apvali, tai pilnas Saulės apsisukimas lygus 360-iai laipsnių, ir nulis laipsnių atitiks vidurnaktį, o 90 laipsnių atitiks šeštą valandą ryto.

Būtent tuo metu Saulė pradeda aktyviai įtakoti mūsų organizmą. Žiemos metu jos pakilimo kampas labai mažas, todėl ji pasirodo vėliau negu vasarą. Tačiau tie, kurie anksti keliasi, žino, kad iki šeštos valandos ryto gamta dar tebėra nurimusi, bet jau po šeštos atsiranda vėjelis ir Žemė iš ramybės būsenos

pereina į aktyvią. Tai įvyksta visada tuo pačiu laiku, tiek žiemą, tiek vasarą.

Norėčiau atkreipti jūsų dėmesį į tai, kad laikas, kurį rodo mūsų laikrodžiai, neatitinka saulės laiko. O priešžastis ta, kad sovietiniais laikais buvo priimtas dekretas apie laiką. Tai reiškia, kad ir po šiai dienai buvusioje TSRS teritorijoje egzistuoja dirbtinai sukurtas vietos laiko poslinkis viena valanda į priekį, lyginant su saulės laiku.

Be to, dar yra perėjimas nuo vasaros į žiemos laiką. Skirtumą tarp vietinio ir saulės laiko jis padidina dar viena valanda. Taigi turime dviejų valandų skirtumą.

Ir dar reikia atminti, kad patogumo dėlei laiko juostas padarė labai plačias, todėl vietinis laikas juostos kraštuose bus skirtingas. Bet čia jau tik minučių skirtumas.

Skaitytojas: Kaipgi man dabar atsirinkti, koks tikrasis laikas toje vietoje, kur aš gyvenu?

Autorius: Labai paprasta. Reikia paskambinti į artimiausią meteorologinę tarnybą ir paklausti: “Kada pas mus būna dvylikta valanda saulės laiku?” Gavę atsakymą, jūs ramiai išsiskaičiuojate visą dienos režimą.

Žmogus turi atsikelti anksčiau už Žemę (iki šeštos valandos ryto saulės laiku), taip jis suspės savo psichiką suderinti su jos vidine tos dienos būseną. Tik tokiu atveju oras nekels mums rūpesčių, susijusių su magnetinėmis audromis ir pan. Jeigu žmogus šeštą valandą dar miega kaip kurmis, tai tokios adaptacijos nebus. Jis niekada negalės būti tikru optimistu, o jo džiaugsmas bus ne natūralus ir saulėtas, bet dirbtinis ir nenuoširdus.

Skaitytojas: Norite pasakyti, kad visi oro permainoms jautrūs žmonės nesilaiko kėlimosi režimo?

Autorius: Aš noriu pasakyti, kad tokie žmonės arba anksčiau nesikėlė laiku ir dabar baudžiami pagal karmos dėsnį, arba jie ir toliau atkakliai nesikelia, tapdami dar labiau jautresniais oro permainoms.

Jeigu žmogus keliasi tarp septynių ir aštuonių valandų ryto, jis užsigarantuoja žemesnį psichinį ir fizinį aktyvumą, negu jam skirta likimo. Jis visą dieną arba blaškysis, arba jaus energijos, jėgų ir dėmesingumo trūkumą savo veikloje. Tokiam žmogui būdinga hipotonija, migrenos, mažas apetitas, imuniteto sumažėjimas, pasyvumas, mažas skrandžio rūgštingumas ir kepenų nepakankamumas. O jeigu gyvenimas jį verčia kiekvieną rytą kovoti su energijos trūkumu, atsiranda nervuotumas, blaškymasis, persitempimas, didelis apetitas, hipertoniya, padidintas rūgštingumas ir visokie uždegiminiai procesai.

Skaitytojas: Jūs čia išvardinote beveik visas ligas.

Autorius: O ko jūs norėjote? Juk visi pažeidėjai, kurie bando tampyti laiką už ūsų, turi būti nubausti. Bet čia dar tik žiedeliai.

Tie, kurie įpratę keltis tarp aštuntos ir devintos valandos ryto, jau neištengia įveikti savo charakterio trūkumų ir paprastai turi kokių nors žalingų įpročių. Jie susiduria su dideliais sunkumais, chroniškomis ir sunkiai pagydomomis ligomis, nusivylimais ir nesėkmėmis. Jiems sunku teisingai įvertinti aplinkybes ir priimti geriausią sprendimą, todėl visada plauks pasroviui, neištengdami ką nors pakeisti savo gyvenime.

Skaitytojas: Net baisu pagalvoti, kas bus su tais, kurie keliasi dar vėliau.

Autorius: Tai štai: tuos, kurie keliasi tarp devynių ir dešimtos valandos ryto, gyvenime lydi depresija, apatija, nenoras gyventi, nusivylimas savo likimu, baimė, įtarumas, nekontroliuojamas pyktis, nelaimingi atsitikimai, greitai progresuojančios sunkios ligos ir invalidumas arba ankstyva senatvė.

Apie tuos, kurie keliasi dar vėliau, aš jau nekalbėsiu. “Ne apie didvyrius daina...” Tuos, kurie nori paeksperimentuoti, kas bus, keliantis tarp dešimtos ir vienuoliktos valandos ryto, perspėju, kad reikia ypatingos ištvermės prasiųtvaryti lovoje iki tokio laiko.

Skaitytojas: Taip, tai jau iškrypimas.

Išvada: žmogus turi pasirinkti – būti laimingu ir laiku keltis, arba būti nelaimingu, bet už tai ilgiau pamiegoti. Mūsų valios stiprybė, mūsų optimizmas visiškai priklauso nuo to, ar sugebame atsikelti ankstyvą rytmetį. Norint teisingai suprasti šį laimingo gyvenimo dėsni, reikia žinoti, kad rytinis laikas skirtas tikrai dvasinei praktikai.

Kova su savimi tęsiasi

Autorius: Mes jau daug kalbėjome apie dienos režimą, ir aš dabar norėčiau žinoti, ar jūsų gyvenime kas nors pasikeitė nuo tų kalbų, ar ne?

Skaitytojas: Aš jau galiu anksti atsibusti, tik labai sunku išsiristi iš lovos. Kokios priežastys man trukdo ir kaip jas pašalinti?

Autorius: Pamėginkite įsivaizduoti: ankstyvas rytas; lovoje guli žmogus ir įnirtingai kaunasi su savimi už savo laimingą ateitį. Jo mintys: “Nuo rytojaus pradėdu naują gyvenimą! Užteks iš savęs tyčiotis, aš jau ne vaikas, kad kiekvieną dieną daryčiau vis tas pačias kvailystes. Viskas, ryt atsibudęs tuoj pat keliuosi iš lovos. Reikia mokytis būti laimingu!” Kitą rytą: “Laikas būtų keltis, bet miego taip norisi. Tikriausiai aš nepakankamai miegojau. Nesikelti? Betgi sąžinė, intelektas, optimizmas ir kas ten dar... Ai, nesikelsiu! Vis tiek viską suspėsiu padaryti. Tik kartą gyvename, o laimės tiek nedaug. Man viskas įgriso. Vis tik

didžiausia laimė pasaulyje – atsijungti nuo problemų ir gerai pamiegoti...”

Skaitytojas: Lyg būtumėt mano mintis perskaitęs...

Autorius: Tai šabloniškos mintys. Matome, kad vakare jos vienokios, ryte – kitokios.

Skaitytojas: Ar galima kaip nors atsikratyti tokio bevališkumo?

Autorius: Norėdami ištaisyti situaciją, išanalizuokime pagrindines priežastis, kurios mums rytais neleidžia laiku atsikelti.

1. Vėlyva vakarienė, ypatingai grūdinis maistas ir saldumynai, sutrikdo virškinimą. Todėl organizme padidėja toksinų, kurie duoda nuovargio ir silpnumo pojūtį. Kūne jaučiamas sunkumas ir reakcijų sulėtėjimas. Burnoje skonis, tarytum ten arkliai per naktį būtų stovėję, o pilve sunkumas. Taip darosi dėlto, kad ten dar rūgsta mūsų vakarienė, kuri susivirškina tik po saulės patekėjimo. Todėl, jeigu jūs vakare valgote grūdinių, ankštinių, perdaug aštrų, perdaug sūrų, kartų, aštrų, rūgštų, saldų maistą, tai pakankamai jėgų išlikti iš lovos pas jus atsiras tik po šeštos-septintos valandos ryto, tačiau jau nespėsite perimti iš Žemės tos dienos nuotaiką.

2. Jeigu žmogus vakare nesusiplanuoja rytdienos laiką, tai rytais visada atrodo, kad dar galima kažkiek pagulėti. Kas liečia tą pagulėjimą, reikia pasakyti, kad jeigu jūs po pribudimo nesikeliate daugiau kaip penkias-septynias minutes, tai labai susilpnėja organizmo aktyvumas, ir atitinkamai sumažėja ankstyvo kėlimosi efektas. Ypatingai nuo to nukenčia žmogaus valia. Todėl, jeigu norite atsikratyti žalingų įpročių, pribudęs nedrybsokite lovoje.

Skaitytojas: Ar tai liečia ir įpročius, nesusijusius su dienos režimo pažeidimais?

Autorius: Taip, aš kalbu apie valios ir pasiryžimo tonusą visai dienai, ne tik ryte.

3. Per šilta antklodė ir minkšta lova, tvankus ir šiltas kambarys, miegas užsidengus galvą, taip pat nešvari patalynė ir kūnas irgi sumažina minėtą tonusą ir kelia tingulį.

4. Vėlyvas gulimasis, vakariniai ginčai ir skandalai ar kokia nors karštligiška veikla, televizinis šlamštas – visa tai nenuteikia pilnaverčiam miegui.

5. Nesant gilesnio supratimo, kas yra laimė ir koks gyvenimo tikslas, rytais į galvą lenda mintys, kad didžiausia laimė – miegas šiltoje lovoje.

6. Jūsų lova gali būti patogeninėje zonoje. Tai tampa aišku, kai pabandai miegoti kitose vietose. Pasirodo, vienoje vietoje išsimiegi gerai, kitoje – jau ne.

7. Miegant galva turi būti atsukta į rytus, blogiausiu atveju, į šiaurę. Jeigu kambaryje yra altorius, nereikia gultis kojomis į jį. Šių taisyklių nesilaiky-

mas taip pat kai kada trukdo normaliam miegui.

8. Kambaryje, kur miegama, neturi būti nei maisto, nei jo likučių, tuo labiau atvirame inde. Tai užteršia sąmonę ir trukdo miegoti.

9. Jeigu šalia kas nors miega, atsikelkite kuo tyliau. Jei vis tik išbudinote, neverskite žmogaus keltis, nes jo susierzinimas persiduos jums ir ateityje trukdys jums anksti atsikelti.

10. Jeigu rytais kažkas bando jus įkalbėti vėl atsigulti, nesiginčykite ir mandagiai, bet kiek galima greičiau, nutraukite pokalbį. Kitaip ankstyvas kėlimasis pradės jums kelti negeras asociacijas.

11. Atsikėlus reikia kuo greičiau lįsti po dušu arba užsipilti kibirą vandens, kitaip mieguista atmosfera įveiks žvalumą, ir ankstyvo kėlimosi efektas bus nepataisomai sugadintas.

12. Prieš miegą reikia visiems dovanoti už nuoskaudas ir paprašyti atleidimo, nes blogi santykiai su žmonėmis irgi trukdys miegoti. Tiesiog linkėkite ir linkėkite visiems laimės, kol pagaliau užmigsite. O jeigu žmogus prieš miegą kartoja šventus Dievo vardus, jis palaiapsniui apsivalo nuo blogų minčių.

Skaitytojas: Daugiau kaip pusė šito sąrašo yra mano arsenale. Dabar aišku, kodėl rytais taip sunku keltis. Bet viskas pataisoma, išskyrus netikusią lovą, kuri, atrodo, ir yra pagrindinė mano problemų priežastis. Žinoma, artimieji taip pat neblogai man trukdo.

Autorius: Taip, visi išvardinti punktai ir sudaro prielaidas atsirasti blogam įpročiui – vėlai keltis. Jeigu mes lėtai ir metodiškai pašalinsim visas šias priežastis, tai galimybė anksti atsikelti labai padidės. Bet svarbiausia – patikėti, kad ankstyvas kėlimasis yra būtinybė.

Kas liečia lovą, kuri stovi ne ten, kur reikia, ar giminaičius, kurie mums trukdo, tai žinokite, kad žmonės, kurie nemato problemų savyje, dažnai galvoja, kad jų vėlyvo kėlimosi priežastis yra kituose. Kalta kažkokia patoginė zona ar bjaurus artimųjų charakteris. Noriu jus patikinti, kad šios priežastys yra antrinės ir lengvai pašalinamos, jeigu žmogus susitvarko pats su savimi ir teisingai pasiruošia šventam miego laikui.

Skaitytojas: Kodėl vis tik daugeliui žmonių nesinori anksti keltis ir praktiškai neįmanoma jiems šitai išaiškinti?

Autorius: Kaltas mąstymo sustabarėjimas ir išdidumas.

Skaitytojas: Man rodos, kad yra ir kitos priežastys, pavyzdžiui, tingėjimas, depresija ir panašiai.

Autorius: Jūs teisus. Norint gerai išsiaiškinti šį klausimą, reikia žinoti, kad yra dvi sąmonės būklės: potraukis veiklai ir potraukis dykinėti.

***Išvada:** siekiant laimės, nereikia galvoti, kad neįmanoma įveikti blogus įpročius. Jie susiformuoja iš visos eilės sveiko gyvenimo būdo pažeidimų, kurių išvengus, iš karto atsiranda ženklūs pozityvūs pokyčiai sugebėjime kontroliuoti save. Bet vargas tam žmogui, kuris savo problemų priežasčių ieško ne savyje, o aplink save, – jis neturi jokių šansų būti laimingas.*

Potraukis veiklai

Jis atsiranda iš teisingo supratimo, kas yra laimė. Laimė veikloje, o ne dykinėjime. Tas, kuris bando su meile tarnauti Dievui ir žmonėms, visada laimingas. Visos gyvos būtybės atranda savo laimę, užsiimdamos kokia nors veikla. Tai susiję su tuo, kad siela turi amžinąją dvasinę prigimtį ir todėl negali būti neveikli. Sielos neveiklumas – tai kaip mirtis. Bet dėl neteisingo savo prigimties suvokimo mes ieškom laimės miegodami arba užsiimdami beprasmiu darbu.

Skaitytojas: Perdaug teorijos. Ar negalima paprasčiau? Man, pavyzdžiui, neaišku, kodėl negalima būti laimingam nieko neveikiant? Kartais taip norisi nuvirsti ant šono ir pasijusti visiškai laimingu žmogumi.

Autorius: Poilsis organizmui ir psichikai, be abejo, reikalingas, bet šiuo atveju jūs laimę suprantate kaip būklę, kurioje nėra rūpesčių ir kančių. O aš kalbu apie laimę, kuri savo esme diametriškai priešinga inertiškumui ir dykinėjimui. Pavargus reikia ilsėtis, bet gulinėjimą laikant laime, mūsų laukia problemos.

Skaitytojas: kažkas pradeda aiškėti. Kokios problemos atsiras pas žmogų, kuris miegą ir poilsį laiko didžiausia laime?

Autorius: Didžiausia problema – tai potraukis dykinėti, kuris organizme stimuliuoja destruktivius procesus. Bet jeigu mes norėsime aktyvaus gyvenimo, organizmas orientuosis į gyvenimą. Todėl visos ligos gydomos tik užėmus aktyvią gyvenimo poziciją ir atmetus pasyvumą.

Skaitytojas: Bet gydytojai dažnai nurodo pacientui namų ar net lovos režimą. Kaip jūs tai vertinate?

Autorius: Na, ir kas? Kritiniais atvejais organizmui reikalingas poilsis arba aktyvumo sumažinimas, bet tai jį ne gydo, o tik nuramina ir duoda jėgų. Tikrasis gydymas visada susijęs su veikla. Netgi kai žmogui negalima judėti, jis turi būti protiškai veiklus. Pasyvi ir depresinė proto būklė padeda ligai, o ne pasveikimui.

Skaitytojas: Vadinas, dykinėjimas kenkia sveikatai; tai daugiau ar mažiau aišku. Tik neaišku, kodėl žmonės taip veržiasi į poilsį, o ne į aktyvią veiklą.

Autorius: Nes nežino, kas yra tikroji laimė. Autoritetingos žinios apie laimę suteikia žmogui entuziazmo ir leidžia užsiimti džiaugsminga bei aktyvia veikla. Taip jis dar labiau įsitikina, kad laimė yra.

Mūsų tikėjimas ir žinios priklauso nuo intelekto, kuris, savo ruožtu, neatsiejamas nuo mūsų prigimties. Intelekto paskirtis – laimės paieškos. Visa, kas jame yra – tai žinojimas, kaip atrasti laimę. Jeigu intelektas turi neteisingą laimės supratimą, žmogus nusivilia gyvenimu ir tuščiai leidžia laiką. Bet jeigu jis atsakingai gilinasi į laimės pažinimą, pas jį atsiranda tikėjimas, kad teisingumas ir laimė tikrai yra. Iš tikėjimo atsiranda entuziazmas imtis veiklos, o aktyvi gyvenimiška pozicija sudaro galimybę nesunkiai atsisakyti žalingų įpročių ir laikytis dienos režimo.

Skaitytojas: Vadinasi, nėra prasmės versti save laikyti režimo? Juk sistemingai mokantis, kaip reikia teisingai gyventi, atsiranda tikėjimas bei entuziazmas, kurie galiausiai mus ir išvers iš tos nelemtos lovos.

Autorius: Jūs supratote labai svarbų momentą, kuris jums padės tobulėti laimingo gyvenimo dėsnių pažinime. Reikėtų dar pasakyti, kad ir tikėjimas į laimę, ir entuziazmas atsiranda iš įkvėpimo, kurį duoda pozityvus bendravimas. Todėl didžiausias žmogaus turtas – tai pozityvus bendravimas su asmenybėmis, kurios žino, kas yra tikra laimė.

Skaitytojas: Jeigu aš tikiu į laimę, tai žalingi įpročiai savaime pradinga?

Autorius: Jeigu žmogus tikrai tiki į laimę, jis paprasčiausiai užmirš tuos įpročius. Stiprus tikėjimas į tikrą laimę – tai labai aukštas sąmonės lygis. Bet mums iki to dar toli, dar reikia suvokti, kad laimė yra, ir išsiaiškinti, kaip išsivaduoti iš visų problemų. Tik tada atsiras didelis entuziazmas keisti savo gyvenimą, kuris pasidarys daug lengvesnis.

Skaitytojas: Ir nereikės jokių pastangų?

Autorius: Tikras laimės troškimas susijęs su veikla, o ne su dykinėjimu.

Skaitytojas: Bet juk žadėjote lengvesnį gyvenimą!

Autorius: Lengvas gyvenimas nereiškia dykinėjimą. Atvirkščiai, dykduoniui labai sunku gyventi. Lengvas gyvenimas – tai kai mums visai nesunku vesti aktyvų gyvenimo būdą. Optimistas lengvai imasi bet kokio reikalo, jam nebaisūs jokie išbandymai. Gyvendamas artėjančios laimės nuojauta, jis – kaip bitė, skrendanti prie nektaro, visada veržiasi pakeisti savo gyvenimą į gerąją pusę.

Skaitytojas: Bet kol nėra bendravimo su aukšto dvasinio lygio išminčiais, vis tiek nieko neišeis, todėl geriau nesistengti. Čia jūsų žodžiai.

Autorius: Aš patikslinu, ką pasakiau: kol nėra tokio vertingo bendravimo, keisti save bus sunku, bet įmanoma. Reikia savo jėgomis kovoti su užgriuvu-

siomis problemomis ir stengtis kuo greičiau surasti reikalingą bendravimą. Be pastangų laimės neatrasim.

Skaitytojas: Galvojau, kad radau gerą būdą lengvai tapti laimingu, o jūs vėl kalbate apie kažkokias papildomas pastangas ir “kovą, vien kovą be galo”.

Autorius: Pastangos ir kova nėra kažkas sunkauso tam, kuris turi teisingą potraukį į laimę. Teisingas potraukis į laimę – tai džiaugsminga veikla ir noras kovoti su savo trūkumais.

Skaitytojas: Jūs leidžiate suprasti, kad maniškis potraukis į laimę nėra teisingas, ir kad aš labiau mėgstu dykinėjimą, ar ne?

Autorius: Jeigu būtų kitaip, jūs jau būtumėt laimingas ir neturėtumėt jokių problemų.

Skaitytojas: Atrodo, jūs teisus – mano potraukis į laimę dar toli gražu nėra tobulas. Ką gi daryti?

Autorius: Sutvirtinkite savo intelektą teisingu laimės pažinimu. Tam tikslui toliau nagrinėkime laimingo gyvenimo dėsnius.

Išvada: pagrindinė žmogaus veikla vyksta jo intelektualėje. Jeigu mes turime išaukštintą tikslą, aktyvi gyvenimiška pozicija atsiranda automatiškai. Mūsų sąmonė supranta, kad dykinėjime ir betiksliaame gyvenime nėra jokios prasmės. Jeigu žmogus nenori patikėti, kad laimė tikrai yra ir nesiekia jos, jeigu jam atrodo, kad laimė – tai nesibaigiantis poilsis, jį neišvengiamai lydės ligos, nusivylimai ir kančios. Mūsų kūnas tenori vieno – atsipalaiduoti ir nieko nedaryti. Kiekvienas žmogus turi pasistengti suprasti, kas yra tikroji laimė: ar laikyti save kūnu ir ieškoti laimės dykinėjant, ar laikyti save siela ir ieškoti laimės aktyvioje veikloje. Norint savo ieškojimuose užsitikrinti sėkmę, reikalingos pastangos ir didelis noras bendrauti su šventu žmogumi, kuris jau žino, kas yra laimė.

Polinkis į kūniškus malonumus neatneša žmogui nei laimės, nei sveikatos

Polinkis į dykinėjimą atsiranda dėl neteisingo supratimo, kas yra laimė. Rezultate atsiranda iškreiptas požiūris į veiklą. Daugeliui žmonių darbas – tai tik galimybė užsidirbti pragyvenimui ir todėl asocijuojasi su varginančiomis pareigomis. Todėl laimė natūraliai priimama kaip poilsis nuo darbo, nuo veiklos. Bet būkime sąžiningi ir prisiminkime pačias laimingiausias savo gyvenimo akimirkas. Greičiausiai tuo metu mes ką nors darėme artimų žmonių rate, ir ta veikla mums teikė daug džiaugsmo ir pasitenkinimo. Iš kitos pusės,

pernelyg didelis miegojimas ir kiti atpalaiduojantys faktoriai paprastai palieka labai negardžias nuosėdas.

Skaitytojas: Kodėl gi, nežiūrint į tokius “negardžius” atsiminimus, taip norisi tikėti, kad laimė slypi būtent neveiklume?

Autorius: Pasirodo, neveiklumas irgi yra neatsiejama kūno savybė. Siekliai būdinga veiklumo savybė todėl, kad ji yra dvasinė dalelė; atitinkamai, kūnui būdinga neveiklumo savybė todėl, kad jis yra materialus. Mes žinome, kad jeigu materijos niekas nevers judėti, tai ji būtinai pereis į nejudančią, inertinę būklę. Kūnas visą laiką stengiasi mus nukreipti į tokią ramybės ir neveiklumo laimę.

Taigi, jeigu mes laimę tapatinam su savo kūnu, mus neišvengiamai užvaldys galvosena, kad didžiausia laimė gyvenime – tai visiškai atsipalaidavusio kūno būklė.

Skaitytojas: Bet man labai sunku suprasti, kad aš esu tai, kas vadinama siela. Juk veidrodyje jos nepamatysi.

Autorius: Jeigu apie save spręsimė pagal atspindį veidrodyje, tai turėsime pripažinti, kad kiekvieną dieną ten atsispindi vis kitas žmogus, juk kūnas kasdien keičiasi.

Skaitytojas: Mes jau svarstėme šitą klausimą, ir teoriškai viskas aišku. Bet kūnas funkcionuoja: jis nori valgyti, miegoti, ilsėtis – ir visa tai teikia malonius pojūčius. Jeigu mes laikysime tai laime, būsime priversti kentėti, sakote jūs. Todėl visada reikia siekti dvasinės laimės, kuri pasireiškia kaip meilė Dievui, žmonėms, linkint visiems laimės ir nesavanaudiškai dirbant iš meilės savo darbui, o ne dėl pinigų. Tada atsiranda problema: iš vienos pusės – kūniškų malonumų troškimas, iš kitos pusės – supratimas, kad tai nėra laimė, kad reikia siekti dvasinių dalykų. Aš pasimetęs – kaip pakeisti savąjį laimės poreikį?

Autorius: O, čia jau ne klausimas, o ištisa poema. Matyt, jūs gerai pasiruošėte pokalbiui.

Skaitytojas: Taip, aš nusprendžiau kovoti už savąją laimę. Po gero, taip vadinamo, “smegenų šturmo”, man atsirado didelės abejonės, ar ta laimė, apie kurią jūs man išūžėte ausis, aplamai pasiekiamą?

Autorius: Jūs išmąstėte kažkokius kitus laimės variantus?

Skaitytojas: Gal vis tik reikia gyventi paprasčiau – gerti, valgyti, linksintis ir apie nieką negalvoti?

Autorius: Visa tai neabejotinai žavū, bet pasirodo, kad tokioje prašmatnioje būklėje organizmas turi polinkį į destrukciją. Proto aktyvumo sumažėjimas nedelsiant iššaukia vidaus organų reguliacijos, imuniteto ir virškinimo

susilpnėjimą, todėl gana greitai net valgis neteiks malonumo.

Jeigu, nežiūrint į nieką, kūnas ir toliau eksploatuojamas, siekiant iš jo išgauti kuo daugiau “laimės”, įsijungs mechanizmas, griauantis sveikatą. Todėl nereikia labai pasitikėti kūno diktatu.

Skaitytojas: Mane gali įtikinti tiktai faktai, o tai, ką jūs kalbate – sausa teorijos šaka.

Autorius: Gerai jau, pasvarstykime iš praktinių pozicijų. Prisiminkite, kaip būna gyvenime. Kai tik mes užsimanome truputį daugiau pamiegoti, tuoj sumažėja organizmo aktyvumas ir atsiranda noras dar labiau atsipalaiduoti. Palaipsniui ima rodytis, kad pasireiškia ilgalaikis nuovargis, kurį galima neutralizuoti tik tokiu pat ilgalaikiu miegu. Po kelių tokių galingų įmygių net stiprios valios žmogus gali pakeisti savo interesus. Apie buvusią aktyvią veiklą jis jau galvoja šurpdamas, jį dabar patenkina tik poilsis, nesvarbu, kokia forma. Ar šis vaizdelis jums panašus į tikrovę?

Skaitytojas: Na, ką gi, būna ir taip. Bet gal tai ne tendencija, o tik kraštutinumai.

Autorius: Laimės jausmas atsiranda tik tada, kai mūsų juslės patenkina mos vis geriau ir geriau. Žmogus, miegodamas kiek telpa, greitai persisotina. Jis miega jau tiesiog iš įpratimo ir nejaučia ypatingos laimės. Norint iš miego išgauti dar daugiau laimės, reikia miegoti vis ilgiau ir kažkaip rafinuočiau, jeigu tai įmanoma. Taigi tiems, kurie siekia laimės neveiklumu, kraštutinumai neišvengiami. Norisi tai prisivalgyti iki nukritimo, tai savaitę neišlįsti iš lovos. Anksčiau ar vėliau toks žmogus prisimiegos iki depresinės būklės.

Skaitytojas: Kas liečia miegą, viskas aišku. Bet mėgautis maistu – tikrai nėra neveiklumas. Aš, pavyzdžiui, valgau su didžiausiu entuziazmu.

Autorius: Jūs teisus, noras pasimėgauti maistu reikalauja veiklos ir savotiško entuziazmo. Bet tai nėra nepavojingas procesas. Čia irgi laukia daugybė nemalonumų.

Skaitytojas: Ką norite pasakyti?

Autorius: Turėdami dvasinę prigimtį, mes nuolatos siekiame vis didėjančio laimės jausmo. Jeigu laime laikysime skanų valgi, tai neišvengiamai reikės valgyti vis daugiau ir gardžiau. Skanus valgis paprastai gerai įsisavinamas, todėl pas gurmanus greitai atsiranda viršsvoris. O didinant suvalgomo maisto kiekį, anksčiau ar vėliau apsireikš aibė ligų.

Skaitytojas: O jeigu žmogus nori siekti laimės santykiuose su žmona? Ar seksas taip pat gali sukurti kažkokias problemas?

Autorius: Jeigu šeima nesiekia dvasinės laimės, ir sutuoktiniai tegalvoja tik apie seksą, tai kada nors jie pabos vienas kitam. Bet kadangi jie vis tiek

teiks prioritetą seksualinei laimei, tai šio pobūdžio malonumų pradės ieškoti už šeimos ribų. Tokiose šeimose neišvengiami nusivylimai ir neištikimybė.

Skaitytojas: Būtent todėl šiuolaikiniai psichologai sutuoktiniams rekomenduoja dažniau keisti partnerius.

Autorius: O kaip gi šeima?

Skaitytojas: Jie pataria tai daryti paslapčiomis.

Autorius: Vedos tvirtina, kad mūsų protas perduoda visą informaciją mus supantiems žmonėms apie mūsų poelgius ir mintis. Tai vyksta subtiliame lygyje ir nepriklauso nuo to, ar mes norim ką nors apgauti, ar ne. Žinoma, retas sugeba skaityti kito mintis, bet pasąmonėje apgaulę jaučia kiekvienas žmogus. Tokiu būdu, sutuoktiniai greitai pradės jausti vienas kito neištikimybę, o vis didėjantis santykių atšalimas palaipsniui sugriaus šeimyninę laimę.

Skaitytojas: Jūs teisus, dabar tiek daug ištuokų, ir daugumos jų priežastis – seksualiniai santykiai.

Autorius: Priežastis – vis dėlto ne seksualiniai santykiai, o žmonių įsitikinimas, kad svarbiausias gyvenimo tikslas – laimė, pasiekama sekso pagalba. Bet mūsų tikslas – ne smerkti juos, o suvokti, kaip laimingai gyventi. Mūsų pokalbyje, manau, jūs įsitikinote, kad jeigu gyvenimo tikslu tampa miegas, valgis, komfortas ir seksas, tai kančių ir nusivylimų mes neišvengsime.

Skaitytojas: Jūs gal norite mane įtikinti nemiegoti, nevalgyti ir pasidaryti vienuoliu?

Autorius: Ne. Vedos tvirtina, kad miego, valgio ir sekso poreikiai – tai natūralios kūno funkcijos, tik nereikia galvoti, kad tai ir yra gyvenimo tikslas – kuo geriau tenkinti kūno poreikius. Jeigu mes būtume gyvūnų kūnuose, tai to pakaktų, bet juk mes ne be reikalo gimėme žmonėmis. Todėl į visus kūno poreikius Vedos rekomenduoja atsižvelgti lygiai tiek, kiek tai reikalinga palaikyti sveikatai ir netrukdo dvasiniam progresui.

Skaitytojas: Jūs mane įtikinote nesiekti kūniškos laimės, bet ir neignoruoti kūno poreikių. Bet jūs dar nieko nepasakėte apie tai, kaip išmokti norėti dvasinės, o ne kūniškos laimės.

Autorius: Tik užsiimdamas dvasine praktika ir pajutęs jos skonį, žmogus užmiršta kūniškus malonumus.

Skaitytojas: O ką daryti, jeigu nėra jokio potraukio dvasinei praktikai?

Autorius: Rimtai gilinantis į sielos pažinimą, atsiranda noras visa tai patikrinti praktikoje. O pabandžius atsiranda ir tikras potraukis, vadinamasis skonis.

Skaitytojas: Ar ilgai reikia laukti?

Autorius: Bet jūs jau bandote anksti keltis ir gultis?

Skaitytojas: Ne tik bandau, bet ir pasiekiau tam tikrų rezultatų. Bet kartais vis dar atsiranda noras pradžiuginti kūną.

Autorius: Kaip jums atsirado entuziazmas laikytis dienos režimo, lygiai taip jis atsiras ir vėl, šį kartą užsiimti dvasine praktika. O tai, kad retkarčiais jūs dar norite pasimigdyti, reiškia, kad pas jus nėra reguliarumo. Siela nori būti laiminga nepaliumamai, ir jeigu mes sumažiname savo poreikį dvasinei laimei, tai jai tenka pasitenkinti kūniška laime. Jūs pagalvokite, tai dėkinga tema intelektui.

Išvada: *norint būti laimingu ir tuo pat metu teisingai apsieiti su kūnu, reikia mokėti laviruoti tarp dviejų kraštutinių:*

1. *Nelaikyti kūniškų poreikių gyvenimo tikslu.*

2. *Kontroliuojant savo kūno veiklą, reikia vadovautis sveiku protu ir pernelyg jo neapriboti, kitaip pasireiškis išsekimas, didelis nepasitenkinimas ir ligos.*

Norint susiformuoti teisingą nuomonę apie kūno poreikių tenkinimą, reikia gerai suprasti, kad jeigu mes neieškosime dvasinės laimės, tai mus suras kūniška laimė.

Potraukis į neveiklumą – užmaskuotas susinaikinimo noras

Potraukis neveiklumui yra kūno savybė, kuri kaip magnetas pritraukia daugybę ligų. Bet žmogus nori būti laimingas, o siela laiminga tik būdama aktyvi. Tikrovėje tie žmonės, kurie visą gyvenimą aktyviai ir su optimizmu užsiima fiziniu ir protiniu darbu, daugumoje atvejų gyvena ilgai ir laimingai.

Jeigu mumyse viršų pradeda imti ne dvasinė, o kūniška prigimtis, nedelsiant pasireiškia atsipalaidavimas, sumažėja gyvybingumas, imunitetas, valingumas ir t. t. Potraukis neveiklumui pasireiškia ne tik mieguistumu. Atsiranda didesnis poreikis maistui, seksualiniams malonumams, komfortui bei konfliktams(!). Pasireiškus šiems simptomams, reikia suprasti, kad jau netoli ir ligos. Vidinę būklę, atitinkančią mūsų dvasinę prigimtį, kai siekiama veiklos, galima pavadinti “gyvenimo troškimu”. Analogiškai, potraukį neveiklumui, sklindantį iš mūsų kūno, galima įvardinti kaip “mirties troškimą”. Jeigu žmogus nesugebėjo laiku atsikelti, jį visą dieną lydės poreikis ne darbuotis, o kur nors prigulti. Ilgą laiką nesilaikant kėlimosi režimo, “mirties troškimo” požymiai pasireiškia labai aiškiai. Tai galima pavaizduoti žemiau pateikta pasireiškiančių problemų eilės tvarka:

1) depresijos priepuoliai;

- 2) sumažėja valios funkcijos;
- 3) sumažėja imunitetas;
- 4) atsiranda įvairūs nuogąstavimai;
- 5) nesantūrumas;
- 6) pablogėja santykiai – pirma su artimais žmonėmis, paskui ir su kitais;
- 7) dingsta noras vykdyti savo pareigas;
- 8) padidėja potraukis meluoti;
- 9) sustiprėja žalingi įpročiai;
- 10) prasideda fizinė ir psichinė degradacija.

Reikia atrasti save vienoje iš šitų pakopų ir pasidaryti išvadą apie būtinumą dėti visas pastangas laikytis kėlimosi režimo.

Skaitytojas: Kokie dar, apart miego, kūniški poreikiai gali sustiprinti mirties troškimą?

Autorius: Visi, jeigu jie peržengia saiko ribas.

Skaitytojas: Net ir mitybos bei sekso poreikiai?

Autorius: Žinoma, juk tai akivaizdu. Argi nuo apsirijimo ir ištvirkavimo pagerėja sveikata? Neribotas potraukis kūniškiems malonumams visada pritraukia ligas ir yra užmaskuotas mirties troškimas.

Skaitytojas: Bet kodėl gamta taip pasitvarkė, be jokių kompromisų?

Autorius: Dieviška šio pasaulio sandara neleidžia mums per toli nueiti, kai mes pradedame daryti klaidingus žingsnius. Žmogaus kūną mes gauname savęs pažinimui, o ne gyvuliškiems poreikiams tenkinti. Jeigu neieškome dvasinės laimės, reiškia, kūną naudojame ne pagal paskirtį. Gyvename ne tam, kad valgytume, bet valgome tam, kad gyventume.

Pasaulis taip surėdytas, kad jeigu mes kažką naudojame ne pagal paskirtį, tai tas “kažkas” pradeda gesti. Argi jūs nepastebėjote tokio dėsningumo?

Skaitytojas: Negi ir mūsų kūnas paklūsta šitam dėsniui?

Autorius: Žinoma.

Skaitytojas: Įdomu, kaip žmogaus kūnas panaudojamas pagal paskirtį?

Autorius: Technologija paprasta – jeigu mūsų veikla palanki dvasiniam vystymuisi, tai kūnas bus sveikas, o jeigu mūsų veikla veda į degradaciją, tai ir sveikatos nesitikėkim.

Skaitytojas: O kaip paaiškinti tokį dėsningumą?

Autorius: Mūsų kūnas negali funkcionuoti be veiklios sąmonės. Tik siela, esanti kūne, suteikia jam gyvybinę galią ir sugebėjimą palaikyti savo egzistenciją. Jeigu sąmonė – sielos energija – suaktyvėja, tai ir kūnas darosi veiklesnis ir sveikesnis. Dvasinė praktika sustiprina sielos aktyvumą, rezul-

tate kūną persmelkia stipresnė sąmonės energija, ir jis darosi vis sveikesnis.

Skaitytojas: Ar galite pateikti kokį nors gyvenimišką pavyzdį?

Autorius: Šventojo sąmonė tokia stipri, kad jo kūnas skleidžia didesnę ar mažesnę šviesą. Atskirais atvejais, esant nepaprastai stipriai sąmonei, virš šventojo galvos susidaro nimbas ar šviesos rutulys. Švento žmogaus sielos spindėjimas leidžia kūnui išverti bet kokius sunkumus – šaltį, badą, ligas, baisiausias traumas ir t. t.

Skaitytojas: Man atrodo, kad nimbas šventųjų paveikluose – tai sąlyginis jų šventumo ženklas.

Autorius: Kai šventieji pasirodo žmonėms, jų galvos iš tikrųjų švyti. Negi jūs manote, kad ikonose šventiesiems nimbą pripiešia tik dėl gražumo ar kad juos būtų galima atskirti nuo kitų?

Skaitytojas: Tikrai, tai panašu į teisybę. Aš skaičiau, kad šventi žmonės gali gyventi šaltyje be drabužių, ilgai nevalgyti, negerti ir net nemiegoti. Vadinasi, tai įmanoma dėl to, kad jų kūnai gauna jėgų ir sveikatos iš aktyvios dvasinės praktikos?

Autorius: Be jokių abejonių. Žinoma, puiki sveikata nėra dvasinės praktikos tikslas, bet labai stipri sąmonė duoda gyvybinių jėgų viskam, su kuo tik susiliečia. Todėl, nors šventieji ir nelabai domisi kūno poreikiais, daugumoje jie būna sveiki žmonės.

Skaitytojas: Vadinasi, skiriant daugiau laiko dvasinės laimės paieškoms, kūnas automatiškai tampa sveikas?

Autorius: Na, štai, jūs jau visai gerai orientuojatės šioje temoje. Todėl sekančiame pokalbyje pereisime prie klausimų, susijusių su dienos režimu.

Išvada: jeigu mes siekiame kūniškos, o ne dvasinės laimės, tai galų gale atsidursime prie sudužusios geldos ir nieko gyvenime nepasieksime. O jeigu mes užsiimsime dvasinės laimės paieškoms, tai užsitikrinsime tiek kūnišką, tiek dvasinę sveikatą. Taip veikia laimingo gyvenimo dėsniai: dirbant su savimi, tuo pat metu savaiame sprendžiasi ir materialios problemos.

Kaip elgtis prabudus

Patalynę pašlakstykite vandeniu (lovą taip pat), susukite ir padėkite į vietą. Išplaukite tą grindų vietą (jeigu yra laiko, ir visą kambarį), kur miegojote.

Skaitytojas: O kam?

Autorius: Yra matoma ir nematoma (subtili) nešvara. Po nakties miego patalynė būna suteršta subtiliais teršalais, ir jeigu mes jų nenuvalysime šva-

riu vandeniui, tai liečiant tokią patalynę, galima susigadinti nuotaiką.

Skaitytojas: O ar gali tokia patalynė užteršti ir kitus daiktus?

Autorius: Taip, todėl ant jos negalima dėti švarių daiktų.

Neišmėtykite savo drabužių kur pakliūna. Jeigu po jūsų liko kažkokia nešvara, tuoj pat ją pašalinkite, ypatingai tai liečia tualetą ir prausyklą. Ne-neškite į šiuos speckambarius jokių šventų dalykų (knygų, ikonų, maldos karolių ir pan.). Nesirodykite su apatiniais drabužiais Viešpačiui ir šventiesiems, kurie yra altoriuje. Persirengiant altorius turi būti uždarytas.

Skaitytojas: Nejaugi taip svarbu laikytis švaros?

Autorius: Taip, nes kūnui kontaktuojant tiek su fizine, tiek su subtilia nešvara, nedelsiant užsiteršia sąmonė. Atsiranda polinkis į konfliktus, genda nuotaika. Todėl vedinėje kultūroje švarai skiriamas labai didelis dėmesys.

Skaitytojas: Kokios dar yra švaros taisyklės?

Autorius: Pavyzdžiui, kūno higiena.

Rekomendacijos rytiniam tualetui

Pirmiausia išsivalykite dantis ir būtinai liežuvį, nes ant jo per naktį susikaupia toksinai. Tam tikslui galima panaudoti arbatinį šaukštelį. Braukykite juo liežuvį, kol nusivalys visos apnašos.

Skaitytojas: Man nuo tokio valymo gali pasireikšti pykinimo refleksas.

Autorius: Už tai nekiškite šaukštelio per daug giliai į gerklę, tuo labiau, kad toksinų toje liežuvio vietoje beveik nėra.

Paskui galima nusiskusti, susitvarkyti nagus ir išsituštinti. Jeigu nėra tokio poreikio, atsikėlus reikia tuoj pat išgerti vieną ar dvi stiklines virinto vandens, paruošto jau iš vakaro.

Jeigu jūs kiekvieną rytą tuoj po atsikėlimo išsituštinsite, jūsų sveikata žymiai pagerės, nes organizmas apsivalo nuo toksinų. Tik neekvokite tam per daug pastangų.

Išsituštinę, pradėkite vandens procedūras.

Skaitytojas: O jeigu tuštintis norisi po išsimaudymo?

Autorius: Jeigu žmogus po tualetu nepersilieja vandeniui visą kūną, ant jo išlieka subtili nešvara. Jam negalima ruošti maisto ir užteiti į altorinį kambarį. Todėl reikia stengtis viską daryti nurodyta eilės tvarka.

Išvada: *norint laimingai gyventi, reikia visą dieną prisiziūrėti savo subtilią bei išorinę švarą. Jeigu žmogus iš pat ryto vandeniui išvalo savo butą ir kūną, tai ši priemonė duos jam stiprų pozityvios energijos užtaisą visai dienai. Bet apvalyti savo jusles, protą ir intelektą be maldos negalima. Todėl*

tam tikrą rytinio laiko dalį reikia skirti šventų Dievo vardu kartojimui. Taip pat labai palanku palinkėti visiems laimės.

Vandens procedūros

Dabar noriu atkreipti jūsų dėmesį į rytines maudynes kambario temperatūros vandeniu, kurias rekomenduoja Ajurveda. Rytinės vandens procedūros:

1. Apvalo sąmonę, nes nuplauna subtilius bei išorinius teršalus;
2. Šiltas vanduo apvalo tiktai grubųjį fizinį kūną, o kambario temperatūros vanduo tonizuoja subtilųjį kūną, pašalindamas miego ir sapnų poveikį;
3. Labai sumažina subtilių būtybių (vaiduoklių) poveikį žmogaus protui;
4. Duoda pakankamai jėgų sulaukti aktyvaus ilgaamžiškumo;
5. Padidina psichinį darbingumą, ryžtą ir nuramina protą;
6. Pašalina subtilias kliūtis kelyje į laimę;
7. Pašalina sielvartą, neišmanymą ir blogas mintis;
8. Padeda greitai pašalinti toksinus iš organizmo;
9. Duoda energijos ir žvalumo visai dienai.

Taigi teisingai atliekamos vandens procedūros duoda fizinę, psichinę ir dvasinę naudą. O štai priežastys, dėl kurių maudantis persąlama:

1. Vėsaus vandens baimė, priešiškus šiai procedūrai;
2. Nevienodas įvairių kūno vietų kontaktas su vandeniu;
3. Staigus procedūros nutraukimas dėl tariamai žemos vandens temperatūros (reikia pakentėti, kol kūnas prie jos pripraso);
4. Greitas netolygus kontaktas su šalčiu;
5. Valgymas prieš pat vandens procedūras. Priklausomai nuo maisto, tai susilpnina organizmo imunitetą arba, užvalgius grūdinių, ankštinių, pieno produktų ir daržovių, užgesa virškinimo ugnis, ir maistas užteršia organizmą toksiniais;
6. Skubėjimas kontaktuojant su šalčiu;
7. Bloga nuotaika: grubumas, susierzinimas, įžeidumas, depresija;
8. Per ilgas maudymasis šaltu vandeniu, esant blogai nuotakai ir sumažėjusiam psichiniam ir fiziniam tonusui.

Skaitytojas: Grūdinimosi klausimuose aš irgi specialistas, nes jau du metai tai darau, kai grįžtu iš darbo.

Autorius: Vakaraus grūdinintis nėra labai palanku sveikatos atžvilgiu, ypačiai, jeigu turite polinkį peršalimo ligoms. Geriau tai daryti anksti ryte. Kas liečia chroniškus uždegiminius procesus nosiaryklėje, tai jie atsiranda, jeigu

grūdinimosi procese yra kokie nors pažeidimai.

Skaitytojas: Aš stengiuosi grūdintis kuo teisingiau ir saugau kaklą ir gerklę nuo šalto vandens.

Autorius: Štai čia jūs darote didelę klaidą. Vandens procedūros reikalingos visai galvai, o ne tik tam tikroms jos vietoms.

Skaitytojas: O štai mano žmona turi ilgus plaukus. Jeigu ji kiekviena rytą juos sušlapins, tai paskui reikės ilgai juos džiovinti. Praktiškai ji negali laikytis šios taisyklės.

Autorius: Tegu užsideda guminę kepurėlę. Plaukus moterims Ajurveda rekomenduoja plauti kartą per keturias-septynias dienas. O su kepurėle jie liks sausi, nuo jų nusiplaus tik subtili nešvara.

Skaitytojas: Argi tai įmanoma – per kepurę?

Autorius: Vanduo su mumis kontaktuoja ne tik grubiame fiziniame lygyje, bet ir subtiliame, todėl maudymosi kepuraitė nesutrukdyt jam apvalyti mūsų jusles ir protą.

Skaitytojas: Gerai. Kokios tolimesnės rekomendacijos?

Autorius: Prieš rytinę maudynę reikia pasirūpinti, kad jūsų vidinė būseną būtų kuo labiau geranoriška, ir tada visiems palinkėti laimės ir sveikatos. O jeigu jūs iš anksto ryto kažkodėl susijaudinęs, suirzęs, tai prisėskite ir susikurkite reikiamą nuotaiką. Tik po to galite maudytis.

Štai jums rytinių vandens procedūrų taisyklės:

Maudytis reikia kiekvieną rytą ir maždaug tuo pačiu laiku.

Maudymosi metu džiaukitės vandens vėsa. Palanku kartoti: “Lai energija, kurią man duoda šaltas vanduo, padaro visus žmones laimingais ir sveikais”.

Kai tik kūnas priprato prie vandens temperatūros ir kvėpavimas tapo normalus, vandens procedūras užbaikite.

Jeigu maudotės po šaltu dušu, jums, taip sakant, užgniauzia kvapą. Tai natūrali reakcija. Teisingai sulaikius kvėpavimą, šalčio pojūtis dingsta. Jeigu jūsų kraujo spaudimas aukštas ir esate grubus, nesusivaldantis, nenustygstantis ir nemokantis ilsėtis tipas, kvėpavimą reikia sulaikyti įkvėpus. Jeigu jaučiate fizinės ir psichinės energijos trūkumą, depresiją, apatiją, esate lėtas ir linkęs išsižeisti, kvėpavimą sulaikykite iškvėpęs.

Vandens temperatūrą keiskite lėtai (ypatingai maudymosi pradžioje).

Po maudynės sausai išsitrinkite visą kūną.

O štai dar keletas variantų, kaip teisingai atlikti vandens procedūras.

1. Vanduo – maloniai vėsus. Nusirengę atsistokite į tuščią vonią ir lėtai keldami dušo srovę nuo pėdos iki tarpkojo, perliekite dešinės kojos priekinę pusę. Vandens srovę reikia kelti tokiu greičiu, kad koja priprastų prie

vandens temperatūros. Tą patį pakartoti su kaire koja. Toliau – tas pat su abiejų kojų užpakalinėm ir šoninėm pusėm. Pereikite prie rankų. Eiliškumas tas pats – nuo plaštakos iki pečių priekine puse, paskui užpakaline ir užbaikite šoninėmis pusėmis. Paskui vandens srovę lėtai keliame stuburu nuo juosmens iki viršugalvio. Trumpam stabtelėkite ties krūtinės laštos pradžia (truputį žemiau kaklo), ties pakaušiu ir viršugalviu. Kai nugara pripras prie vandens temperatūros, apsipilam priekį. Vandens srovę keliam nuo papilvės iki viršugalvio, stabtelėdami ties saulės rezginiu, duobute krūtinės viršuje, viršunosiu, viršutine kaktos dalim ir viršugalviu. Po to nuplaunam pažastis, papilvę ir galvos šonus – nuo smilkinių iki pakaušio.

Maudytis reikia, iki pasiekiamo būklė, kai kvėpavimas normalizuojasi, kūnas nustoja šiurpti ir dingsta nemalonūs pojūčiai. Tai turėtų užtrukti maždaug 5-15 minučių, esant hipertonijai – iki 40 minučių.

Šį variantą reikėtų derinti su fiziniais pratimais.

2. Tiems, kurie neturi vonios kambario. Visą kūną gerai ištrinti šaltame vandenyje išmirkytu rankšluosčiu ta pačia tvarka, kaip pirmame variante. Būtina gerai sudrėkinti plaukus. Kūnui nustojus žvarbti, procedūrą užbaigti ir sausai nusivalyti.

3. Vandens procedūros lauke. Padaryti lengvą apšilimą, po to nusirengti (jeigu stovim ant betono, užsidėti šlepetes). Pirmiausia susišlapinkite rankas ir kojas. Paskui užsiverskite ant savęs keletą kibirų vandens – iš priekio ir užpakalio. Baigiantis procedūrai, kūnas turi apsiprasti su vandens temperatūra. Greitai išsitrinkite rankšluosčiu, pusei minutės atsipalaiduokite ir pasistenkite adaptuotis prie oro temperatūros. Tuo metu visiems linkėkite laimės arba kartokite šventus Dievo vardus.

4. Vaikams iki penkių metų vandens procedūras reikia derinti su kūno masažu, prieš maudant ir po. Vandens temperatūra mažyliui turi būti maloni, o dėl masažo tipo reikia pasikonsultuoti su gydytoju. Po masažo vaiką panardinkite, kad ir galvutė atsidurtų po vandeniu, tik būkite atsargūs, kad jam nekiltų neigiamos reakcijos. Vandens temperatūra gali būti aukštesnė, negu kūno, bet vieno-dviejų mėnesių laike nežymiai, kad vaikas nepajustų, ją mažinkite.

Esant reikalui, vandenį vienu-trimis laipsniais pašiltinkite. Jeigu vaikai nepatinka, kai jo galva panardinama, liekite jam vandenį ant pakaušio.

5. Esant peršalimams ar infekciniams susirgimams, maudytis reikia truputį kitaip. Dvi valandas prieš dušą nevalgykite. Atitinkamai nusiteikęs apsiprauskite šiltu vandeniu pagal pirmą variantą. Viską pakartokite su vėsiu vandeniu ir trečią kartą – su karštu. Stovėdamas po karštu dušu, galvokite

apie neaprėpiamą dangų, tada iš kūno pasišalins energijos perteklius. Kai pasidarys karšta, atsukite vėsesnį vandenį, negu buvo maudymosi pradžioje, ir greitai pakartokite pirmą variantą. Kvėpavimas turi pasidaryti trūkšmingas, kūną turi pradėti gelti. Kai tik priprasite prie vandens temperatūros, apsipilkite karštu vandeniu, pradėdami nuo galūnių ir baigdami viršugalviu. Po to šiltas dušas ir apsitrynimas. Tuoj po procedūros atlikite statinius pratimus. Esant stipriam peršalimui arba aukštai temperatūrai, nurodytą procedūrą pakartokite tris-keturis kartus per dieną.

6. Jeigu turite didesnę maudymosi patirtį, minėtą procedūrą galite atlikti vieną kartą per dieną, ryte. Dušas nereikalingas, tiesiog po lengvo apsitrynimo užsiverskite ant savęs du-tris kibirus ledinio vandens. Po to atlikite dinامينius pratimus. Geriausia tai daryti lauke ir basam.

Jeigu jūs dėl kažkokių priežasčių daugiau kaip savaitę nesiprausėte, nesukubėkite daryti šeštą variantą, o pradėkite nuo pirmo. Naudokitės tik juo, kol pasijusite, kad jau atgavote ankstesnę formą.

Atminkite, kad maudymasis vėsiam vandenyje po to, kai saulė pradėjo linkti į vakarus, gali sumažinti psichinį tonusą ir pabloginti savijautą. Todėl antroje dienos pusėje geriau maudytis šiltu vandeniu arba po kontrastiniu dušu.

Skaitytojas: Mano kaimynas nuolatos šąla, ir net šiltas vanduo jam atrodo šaltas. Kaip jis turėtų rytais maudytis?

Autorius: Šiltu vandeniu. Tie, kuriems skauda sąnarius, stuburą ar sumažėjęs imunitetas, turi praustis šiltu vandeniu. Bet jeigu po to jaučiamas ne žvalumas, o suglebimas ir tingulys, vandens temperatūrą vis tik reikės pamažinti. Teisingo išsimaudymo požymis – žvalumas ir aktyvumas.

Skaitytojas: O kiek kartų ir kuriuo laiku reikėtų maudytis dienos eigoje?

Autorius: Vėdos rekomenduoja išsimaudyti po kiekvieno stipraus užsiteršimo, būtent:

- po defekacijos;
- po darbo, ypač jei jis susijęs su fiziniu ar psichiniu užsiteršimu. Grįžus iš darbo, pirmiausia reikia išsimaudyti, tik po to valgyti. Vakare maudytis ne šaltu, o vėsiu arba šiltu vandeniu. Tai neliečia hipertoniškų. Jeigu jums skauda sąnarius arba stuburą, maudykitės po kontrastiniu dušu;
- jeigu esate labai susinervinęs arba bendravote su žmogumi, pas kurį stipriai užteršta sąmonė;
- po to, kai lankėtės krematoriume, kapinėse, ligoninėje, kalėjime ar kitoje labai užterštoje vietoje;
- po aliejinio masažo;

- ilgai pabuvus saulėje;
- prieš lankantis šventykloje.

Nereikia maudytis:

- dvi valandas po valgio;
- ilgai buvus šaltyje;
- esant aukštai temperatūrai;
- stipriai peršalus;
- esant odos pūliniams;
- sergant niežais;
- po ilgo vaikščiojimo šaltame ar vėjuotame ore bei lyjant.

Skaitytojas: O jeigu aš parėjau iš ligoninės, visas sušalęs?

Autorius: Tai liškite po karštu dušu ir būsite išganytas.

Išvada: be rytinių maudynių laimingas gyvenimas praktiškai neįmanomas. Vedinėje kultūroje žmogus, kuris rytais neišsimaudo, laikomas nešvairiu, ir jam neleidžiama lankytis šventyklose. O kai žmogus maudosi ne tik rytais, bet ir po kiekvieno ženklusio užsiteršimo, jo sąmonė labai apsisvalo, ir žmogų užplūsta laimė ir optimizmas.

Proto bei intelekto valymas

Po vandens procedūrų sutvarkomas gyvenamasis plotas, ir jau tada, kai ir kūnas, ir aplinka švarūs, reikia kuopti protą. Šiuo atveju geriausia valymo priemonė – su meile ir atsidavimu kartoti šventus Dievo vardus, tuos, kurie jums mieliausi. Labai tinka ir formulės “Aš linkiu visiems laimės!” kartojimas. Kiekvieną dieną reikia melstis arba užsiimti pozityvia saviįtaiga. Reikia priprasti tai daryti kiekvieną rytą ir tam tikrą laiką, ir laikytis šitos taisyklės bet kokiomis aplinkybėmis.

Skaitytojas: Kokie pirmieji požymiai, kad protas ir intelektas tikrai valosi?

Autorius: Pats pirmasis požymis – tai, ką būtų galima pavadinti prablai-vėjimu, kai žmogus sąmoningiau įvertina savo trūkumus. Atsiranda atgailos jausmas ir didelis noras pasitaisyti.

Skaitytojas: Negi šios priemonės taip stipriai įtakoja sąmonę?

Autorius: Šventų Dievo vardų kartojimas yra neprilygstamas būdas są-monei keisti. Bet mums apie tai kalbėti dar ankstoka, reikia daug ką išsiaiškinti.

Skaitytojas: O galima tiesiog melstis?

Autorius: Taip, maldos irgi gerai valo sąmonę. Kartokite tas maldas,

kurios yra jūsų tikėjime. Kiekviena veiksminga malda mini kokį nors Dievo vardą. Tik nereikia Dievo prašyti materialios laimės. Jeigu žmogus kartoja šventus Dievo vardus, tai jis degina savo nuodėmes ir bet koku atveju, atėjus laikui, laimė pas jį apsilankys. Bet tik tuo atveju, jeigu malda bus nesavanaudiška.

Skaitytojas: Kiek laiko reikia skirti šventų vardų kartojimui?

Autorius: Pradžioje galima kartoti maždaug dešimt minučių, paskui laiką galima ilginti.

Skaitytojas: O su kokia nuotaika tai daryti?

Autorius: Įsivaizduokite pasimetusį vaiką, kuris šaukiasi mamos. Štai su tokiu ilgesiu reikia kreiptis ir į Dievą. Jeigu nesugebate to pajusti, kartokite šventus vardus tokioje nuotaikoje, kuri jums labiau prieinama, tačiau bet koku atveju būkite pagarbus Viešpaties atžvilgiu.

Išvada: šventų Dievo vardų kartojimas – pats veiksmingiausias būdas, norint pasiekti dvasinę laimę. Vėdos jį rekomenduoja būtent dabartinei epochai.

Fiziniai pratimai

Po dvasinės praktikos užsiėmimų galima atlikti kvėpavimo ir fizinius pratimus. Daug laiko tam skirti nereikia, nes pratimai reikalingi tik organizmo stimuliacijai. Jie įgalina visą dieną dirbti, neįsijaudinant nuovargio. Žvalumą teikia tik teisingai atlikti pratimai.

Geras psichinis tonusas atsiranda, kai atrasite jums tinkamiausią pratimų ritmą. Tai nėra sunku. Jis užsifiksuoja pasąmonėje ir lydi jus iki vakaro.

Mankštos taisyklės

Nesiekite rekordų ir nepersitempkite, antraip mankštą prisiminsite kaip nelabai malonų įvykį.

Kiekvieną pratimą atlikite taip lanksčiai ir švelniai, kad norėtumėsi vėl jį kartoti.

Neskaičiuokite judesių. Baikite pratimą tada, kai prie jo pripras organizmas. Tai pajusite, kai atsiranda malonus pojūtis, dingsta sunkumo jausmas, mintys nebesikoncentruoja vien į pratimą, pradodate galvoti apie kitką.

Pratimai atliekami lanksčiai, daug kartų, vienodu ritmu. Nesistenkite pasilenkti daugiau nei pajėgiate.

Kvėpavimas – ritmingas, ramus, derinkite judesių ir kvėpavimo ritmą, nesulaikykite iškvėpimo arba įkvėpimo.

Kai imatės naujo pratimo, nesibaiminkite sąnarių maudimo, sunkumo jausmo, skausmo, – po kurio laiko jie dings, jei išlaikysite džiugią nuotaiką.

Jeigu sukaitote – nusivilkite nereikalingus drabužius. Drabužiai turi būti laisvi, kaklas – neuždengtas.

Nesimankštinkite tuoj po valgio.

Nesilaikant šių taisyklių, mankšta gali ir pakenkti.

Apytikris pratimų sąrašas

Dinaminiai pratimai

Prisilenkimai – vienas pagrindinių pratimų, nesukeliantys jokių nepageidaujamų poveikių. Atsistokite tiesiai, rankos – išilgai kūno. Įkvėpdami kelkite rankas į viršų, tuo pat metu kiek įmanoma išsilenkdami atgal. Pozos nefiksuokite – iškvėpdami orą, lenkitės į priekį, rankomis siekdami kojų pirštus. Kartokite, kol pajusite, kad apsipratote. Tada lenktis bus lengva; apytikris atsilenkimų skaičius – 20-60 kartų. Sergantiems astma patariama lenkiantis atgal iškvėpti, o lenkiantis į priekį – įkvėpti.

Posūkiai į šonus – lengvas ir naudingas pratimas. Pradinė padėtis: stovime, rankos ištiestos į šalis, kojos – pečių plotyje. Sukitės aplink vertikalią kūno ašį. Rankos horizontalioje padėtyje sukasi kartu su visu liemeniu. Galva sukama į kairę ir į dešinę kartu su liemeniu ir rankomis. Klubai nejuda; įkvepiame – sukamės į vieną pusę, iškvepiame – į kitą. Kartoti 30-100 kartų.

Lenkimasis į šonus. Pradinė padėtis: stovime, rankos nuleistos, kojos – pečių plotyje. Ranka iš šono keliama į viršų ir kartu su liemeniu leidžiama kuo žemiau; nereikia linkti į priekį ar atgal. Ranka nuleidžiama – liemuo grįžta į pradinę padėtį. Judesys kartojamas į kitą pusę. Įkvėpimas – lenkiamės į vieną pusę, iškvėpimas – į kitą. Kartoti iki šimto kartų.

Šuoliukai vietoje. Pradinė padėtis: stovime, kojos kiek sulenktos, rankos – arba sulenktos, arba jas sukame pirmyn – atgal. Šokinėkime minkštai, be įtampos. Šokdami į viršų įkvėpkime, nusileisdami – iškvėpkime. Šuoliukų skaičius – nuo dvidešimt iki šimto.

Galvos sukiojimas. Pradinė padėtis – ta pati. Galvą sukiokite į dešinę ir į kairę taip, kad judesiai būtų laisvi, greitai ir ritmingi. Galima linkčioti pirmyn-atgal. Nuo dvidešimt iki šimto kartų.

Mostai kojomis. Pradinė padėtis – stovint. Dešine ranka į ką nors atsiremkite. Svorio centrą perkelkite ant dešinės kojos, mojuokite kaire koja. Į priekį – iškvėpimas, atgal – įkvėpimas; neįsitempkite. Kojų judesiai primena

švytuoklę. Paskui mojuokite kita koja. Kartokite 40-100 kartų.

Statiniai pratimai

Statiniai pratimai – efektyvi priemonė, padedanti gydyti visus kūno organus ir visas organizmo sistemas. Šie pratimai pašalina dienos nuovargį geriau nei kitos priemonės. Statiniai pratimai gydo depresiją, hormoninės funkcijos sutrikimus, chroniškus infekcinius, alerginius susirgimus ir kt.

Pratimai paimti iš *chatcha-jogos* praktikos, kur jie vadinami *asanomis*. Jie atliekami ant minkšto patiesalo arba ant kietos lovos.

Poza “galva žemyn”. Ši poza – palengvintas “žvakės” variantas. Pradinė padėtis – gulėti ant nugaros, ištiesus kojas, rankos – išilgai kūno delnais į apačią. Iškvėpdami spauskite delnais grindis ir kelkite per kelius sulenktas kojas iki vertikalios padėties. Kojas ištiesę į viršų įkvėpkite ir ramiai kvėpuodami išbūkite toje padėtyje tol, kol atsiras komforto, kūno ir galvos lengvumo pojūtis. Neįsitempkite. Kai visą kūną apims atsipalaidavimo pojūtis, sulenkite per kelius kojas ir lėtai nuleiskite ant žemės.

Šį pratimą galima atlikti ir kitaip – kiek pakėlę dubenį jį paremkite rankomis, kūno atramos taškas – pakaušis; ištiestas į viršų kojas atlenkti atgal, galvos kryptimi.

Jeigu jums nesunku atlikti “žvakės” pozą, tai ištiestomis į viršų ar kiek sulenktomis kojas pabandykite pasiekti grindis už galvos. Kvėpavimas - paviršutiniškas, lengvas. Nesiekite kojomis toliau, jeigu pajusite įtampą arba skausmą juosmens srityje; laikykite jas tokioje padėtyje, kurioje nejaučiate diskomforto. Pratimą užbaikite “žvakės” poza. Pratimo metu kvėpuojama ramiai, be įtampos. Pratimo trukmę lemia jūsų savijauta.

“Žuvies” poza. Atsisėskite, sulenktas kojas pabrukite po šlaunimis, nugarą tiesi, pėdos – išilgai kūno. Kiek pabūkite tokioje padėtyje. Iškvėpdami, kūną parėmę rankomis iš užpakalinės pusės, lenkitės atgal, kol galva pasiekia grindis. Būkite tokioje padėtyje, kol pasijusite gana komfortiškai. Jeigu šį pratimą atlikti nesunku, išlenkite nugarą, galvą atloškite link nugaros, padėdami sau rankomis. Kai pasijusite pripratę prie tokios padėties, kelius vienas po kito pasukite į išorę, padėdami rankomis; pailsėkite, gulėdami ant nugaros. Jeigu nesunku, užbaikite pratimą pakeldami liemenį į viršų, į pradinę padėtį, padėdami sau rankomis.

Susukta poza. Atsisėskite, sukryžiuok kojas. Nugarą tiesi. Statykite dešinę koją ant grindų pėda, kelius sulenkite. Paimkite ją kaire ranka ir perkelkite už kairės kojos klubo, pastatę pėda. Viršutine kairės rankos dalimi prispaus-

kite prie krūtinės dešinės kojos kelį. Galvą pasukite į kairę kiek begalėdami, dešinę ranką kuo labiau pasukite atgal, žvilgsnį nukreipkite į dešinę. Kvėpuokite laisvai. Būkite tokioje padėtyje, kol priprasite. Paskui pasukite galvą kryptimi “žvilgsnis – priešais save”, atpalaiduokite dešinę ranką ir, padėdami rankomis, kairę koją pastatykite į pradinę padėtį. Pratimą pakartokite su kita kūno puse.

Nugaros tempimo poza. Pradinė padėtis: sėdime ant grindų, kojos ištiestos, rankos delnais remiasi į grindis iš nugaros pusės. Lėtai lenkite liemenį į priekį, rankos – išilgai kojų, kelių nelenkite. Jeigu atsirado sunkumo pojūtis nugaros srityje, grįžkite į padėtį, kuri nesukelia diskomforto. Jeigu esate lankstus, rankomis pasiekite pėdas, apkabinkite jas ir prispauskite galvą prie kelių. Kai pasijusite pripratę prie šios pozos, o kvėpavimas taps ramus, grįžkite į pradinę padėtį.

Statinius pratimus geriausia atlikti vakarinės mankštos metu ir kiekvieną dieną.

Skaitytojas: Ar būtina daryti visus šiuos pratimus?

Autorius: Ne, tačiau pageidautina iš jų sudaryti kokį nors kompleksą, kuris veiktų visas kūno dalis, ir reguliariai jį atlikinėti.

Skaitytojas: O kokie pratimai geriausi?

Autorius: Statiniai pratimai (*asanos*) skirti gydyti ligas, o dinamiški pratimai stiprina fizinį ir protinį aktyvumą.

Skaitytojas: Kokie pratimai geriausiai tinka, paūmėjus ligoms?

Autorius: Statiniai, tik stenkitės mankštintis rytą, tuščiu skrandžiu ir nepersitempdami.

Skaitytojas: Girdėjau, kad reikalingi ir kvėpavimo pratimai?

Autorius: Taip, kvėpavimo pratimai – išskirtinė mankštos rūšis, vadinama *pranajama* (kvėpavimo gimnastika). “*Prana*” – tai gyvybinė energija, o antroji žodžio dalis “*jama*” reiškia “pratimą”. Tokiu būdu, *pranajama* yra pratimai, sustiprinantys gyvybinę energiją. Galime aptarti pagrindinius, nesunkiai įvaldomus kvėpavimo gimnastikos pratimus.

Šavasana. Atsigulkite ant grindų, kojas ištieskite, rankos – išilgai liemens. Giliai įkvėpę stipriai įtempkite viso kūno raumenis. Iškvėpkite. Neatsipalaidavę atlikite keletą pilnų įkvėpimų. Užsimerkite ir atsipalaiduokite, leidžiant plaštakoms laisvai gulėti delnais į viršų tam tikru atstumu nuo klubų, kojos – kiek praskėstos daugiau nei pečių plotis. Mintimis dėmesingai ištyrinkite visų kūno dalių raumenų būklę tokia tvarka: kojas – nuo pirštų galiukų iki dubens raumenų, liemenį – nuo papilvės iki kaklo, kaklo – iki kaukolės pagrindo, galvos.

Galvą tiriamo taip: pakaušis – viršugalvis – šoniniai paviršiai ir ausys – skruostai – lūpos, nosis – kakta – akys. Būtina atpalaiduoti akių ir kaktos raumenis. Tokios peržiūros metu stenkitės pašalinti įtampą ten, kur ją jaučiate. Kvėpavimas – pakankamai gilus, lėtas ir ritmingas, vėliau – jums įprastas.

Šavasana užbaigiama labai švelniai ir atsargiai: iš pradžių kiek pajudiname kojų ir rankų pirštus, paskui lėtai pasitempiame visu kūnu, giliai įkvepiame ir tiktai tuomet atsimerkiame; po to reikia apsiversti ant šono, kiek pagulėti, ir tik tada neskubant keltis, atsisėsti ir, jei reikia, atsistoti. Pratimo trukmė – septynios-aštuonios minutės.

Stiprinanti *pranajama*.

1. Atsigulkite ant grindų, pėdos suglaustos, rankos – išilgai kūno delnais į viršų, plaštakos – šalia šlaunų; tai *šavasana*. Lėtai įkvėpdami pakelkite ištiestas rankas į viršų priešais save ir lėtai nuleiskite už galvos ant grindų. Iškvėpiant lėtai grąžinkite rankas į pradinę padėtį. Šiam pratimui užteks vienos minutės.

2. Pradinė padėtis ta pati. Rankos lieka ten pat. Įkvėpdami kelkite ištiestą dešinę koją kuo aukščiau ir lėtai iškvėpiant nuleiskite ją į pradinę padėtį. Tą patį atlikite kaire koja. Taip, viena po kitos keldami kojas, kvėpuokite vieną minutę.

Atlikus pratimą reikia minutę ar dvi pailsėti *šavasanos* pozoje.

Gydomasis efektas: šis pratimas stiprina ir vysto plaučius bei širdį, gydo senyvo amžiaus žmonėms rankų bei kojų reumatinio pobūdžio negalias. Tai profilaktinė priemonė nuo peršalimų bei kosėjimo.

Mula-bandha-mudra. Atsisėsti, sukryžiuvus kojas, pilnai iškvėpti. Sulaikius kvėpavimą, įtempti raumenis šlapimo pūslės srityje (sfinkterį). Lėtai įkvepiant, įtempti apatinę priešakinės pilvo sienelės dalį, prispaudžiant ją prie nugaros. Kartu įtempti dubens vidinius raumenis. Visas judesys skirtas sutraukti vidiniams dubens srities raumenims, tarsi “išstumiant” jo turinį į viršų. Įkvėpus ištempti kaklą viršugalvio kryptimi, prispausti prie kaklo duobutės pasmakrę ir, sulaikius kvėpavimą, stengiantis neužspausti gerklės, dar stipriau įtempti visus apatinės kūno dalies raumenis. Pradėti iškvėpimą. Pakelti galvą. Lėtai iškvėpiant, atpalaiduoti visą kūną.

Vaju-nabhi-mudra. Liežuvio galiuku paliečiame gomurį ties viršutinėmis dantenomis.

Valanti *pranajama*. Atsisėsti bet kokia meditacijos poza arba atsistoti. Atlikti lengvą *mula-bandhą* ir *vaju-nabhi-mudrą*. Lėtai įkvepiame pro nosį, oru užpildydami visus plaučius, paskui lėtai išpvepiame per burną. Taip kvėpuokime dvi-tris minutes. Stenkimės, kad iškvėpimas būtų tolygus.

Gydomasis efektas: pašalina plaučių defektus ir visus organizmo nešvarumus, netgi TBC bakterijas. Stiprina skrandį bei kepenis, pasižymi antialergišku poveikiu.

Priešinfekcinė *pranajama*. Atsisėsti, sukryžius kojas arba paprastai, ant kėdės, stuburas būtinai turi būti visiškai tiesus. Lygiai, pilnai, galingai įkvėpti per nosį, kol pajusime lengvą spaudimą plaučių srityje. Atlikti *džalandhara-bandhu*: tolygiai iškvėpti pro nosį; iškvėpimas turi būti kiek ilgesnis nei įkvėpimas. Sulig kitu įkvėpimu pakeliame galvą. Vėl iškvepiame. Taip kvėpuokime dvi-tris minutes.

Gydomasis efektas: gydo slogą ir kosulį. Tai puiki profilaktinė priemonė nuo gripo, plaučių uždegimo, karščiavimo ir kt.

Udijana-bandha. Pradinė padėtis: stovim, kojos praskėstos pečių plokštumoje. Pėdos sudaro 45 laipsnių kampą. Galima ir sėdėti, sukryžius kojas. Kiek palinkus į priekį uždėti rankas ant šlaunų aukščiau kelių. Iškvėpti, tada greit pasilenkti, paliečiant krūtine šlaunis, garsiai iškvėpti iš plaučių visą likusį orą ir atlikti *mula-bandhą*. Pakilti ir energingai iškvėpus paskutinius oro likučius, sulaikyti kvėpavimą, neatpalaiduojant *mula-bandhos*, įtraukti pilvą nuo gaktikaulio iki krūtinkaulio, keliant diafragmą į viršų. Pilvo vietoje turi susidaryti įduba. Idealus atvejis, kai per pilvo odą galima užčiuopti stuburo kontūrus. Priešakinės pilvo dalies raumenys turi būti visiškai atpalaiduoti, antraip ši poza nepavyks. Išimtis – pati apatinė papildvės raumenų dalis, fiksuojanti *mula-bandha* pozą. Taip išbūti kuo ilgiau. Paskui atsipalaiduojame ir lėtai įkvepiame. Pratimą atliekame tiek kartų, kiek reikės.

Udijana-bandha atliekama tik tuščiu skrandžiu. Maksimalus kartojimų skaičius – devyni kartai per vieną ciklą. Šią *asaną* galima atlikti ne dažniau kaip du kartus per dieną.

Agni-sara-pranajama. Atsisėsti, sukryžius kojas, pilnai iškvėpti, atlikti *udijana-bandhą* ir *džalandhara-bandhą*. Sulaikykite kvėpavimą, kol ištersite, tik nepersistenkite. Iškvėpkite. Pratimo trukmė – dvi-trys minutės.

Gydomasis efektas: šalina virškinimo sutrikimus, gerina apetitą, mažina riebalų kiekį pilvo srityje, tonizuoja lytinius organus, skatina sėklos bei seksualinės energijos pasiskirstymą.

Protą stiprinanti *pranajama*. Atlikti *šavasana*, visiškai atsipalaiduoti. Sunerti rankų pirštus, uždėti plaštakas delnais ant pilvo bambos srityje. Giliai įkvepiame pro nosį, stengdamiesi pajusti *pranos* srautą, plūstantį į kūną bambos srityje. Po to taip pat giliai iškvepiame – irgi pro nosį, stengdamiesi pajusti, kaip *prana* iš pilvo pasklinda visu kūnu, užpildydama gyvybinę energiją kiekvieną jo ląstelę, kiekvieną organą, šalindama iš kūno visus ne-

švarumus, ligų sukėlėjus bei kitus kenksmingus faktorius. Pratimas atliekamas tris-penbias minutes.

Gydomasis efektas: praktikuojant šią *pranajamą* stiprėja proto funkcijos, ugdoma sąmoninga valios kontrolė.

Prana-śudhi-krija. Tai valymas *prana*. Atsisėsti, sukryžius kojas, pilnai iškvėpti pro abi šnerves, sudėti lūpas vamzdeliu - tarsi paukščio snapą, orui paliekant tik mažą tarpelį. Keliais stipriais iškvėpimais iš plaučių pašaliname visą orą, sutraukdami visus kvėpavime dalyvaujančius raumenis. Tarp iškvėpimų neįkvėpkite! Kartojama 8 – 10 kartų.

Gydomasis efektas: išvalo burnos ertmę, stiprina visus kvėpavimo takus, padeda gydyti veido nervų ir raumenų susirgimus.

Nadi-śodhana-pranajama. Tai kvėpavimas, valantis subtilaus kūno kanalus. Atsisėsti, sukryžius kojas. Prispauti dešinės rankos didįjį pirštą ir smilių (moterys – kairės rankos) prie delno. Mažylis ir bevardis suglausti taip, kad paviršiaus sritis, kurią sudaro jų pagalvėlės, būtų lygi didžiojo piršto pagalvėlės paviršiui. Tai vadinamoji *viśnu-mudra*. Didžiuoju pirštu užspausti dešinę šnervę (moterys – kairę), lengvai prispaudžiant juo nosį prie šnervės pagrindo – ten, kur blokuoti oro srovę paprasčiausia. Atlikti labai švelnią *mula-bandhā* ir *vaju-nabhi-mudrā*. Lėtai iškvėpti pro kairę (dešinę) šnervę. Oras turi tekėti labai švelniai, be jokio garso. Kvėpuokite kuo lėčiau. Taip pat lėtai įkvėpkite pro tą pačią šnervę. Atpalaiduoti dešinę (kairę) šnervę ir blokuoti oro srovę kairėje (dešinėje) šnervėje mažyliu ir bevardžiu, lengvai jais spaudžiant šnervę prie pagrindo. Iškvėpti. Įkvėpti. Blokuoti atvirą šnervę ir atpalaiduoti užblokuotąją. Iškvėpti. Įkvėpti. Įkvėpimas pro kairę šnervę, iškvėpimas – pro dešiniąją, įkvėpimas pro dešiniąją ir iškvėpimas pro kairiąją. Šie keturi procesai sudaro vieną šios *pranajamos* ciklą. Moterims viską reikia atlikti tiksliai taip pat, tik sukeisti šnerves. Bendra pratimo trukmė – ne mažiau kaip 12 ciklų, pageidautina – daugiau kaip 20 ciklų.

Gydomasis efektas: tai pagrindinė *pranajama*, valanti subtilųjį kūną.

Skaitytojas: O kas toji *prana*?

Autorius: Mūsų materialaus kūno ir jo audinių veiklą lemia nervų sistemos funkcijos. O nervų sistemą savo ruožtu palaiko kūno viduje cirkuliuojanti gyvybinė energija, taip vadinama *prana*. Neturėdami šios srities žinių ar patirties, mes dažnai *praną* painiojame su elektros impulsais ar bangomis, nes subtilesnės materijos mums dar neteko tyrinėti. Iš tiesų *pranos* cirkuliacija mūsų organizme panaši į elektros impulsų srautus nervų audiniuose. Tačiau *pranos* energija daug subtilesnė nei elektros ar elektromagnetinių bangų. Būtent *prana* skatina nervinių audinių veiklą. Kodėl vieno žmogaus

nervų sistemos veikla - normali, o kito – daug silpnesnė? Nervų sistemos galimybės priklauso nuo *pranos* kiekio, kurį panaudoja nervų ląstelės. O ji patenka į žmogaus organizmą įkvepiant. Kaip deguonis įkvepiant patenka į plaučius, paskui – į kraują, taip ir *prana* per septynis psichinius centrus (*čakras*) pasiekia mūsų organizmą. Įkvėpimo metu ji patenka į mūsų kūną kartu su oru.

Skaitytojas: Nejaugi *prana* patenka į organizmą ne vien per plaučius, bet ir per kitas kūno dalis?

Autorius: Taip, ji patenka pro viršugalvio sritį, kaktos vidurį, gerklės sritį, krūtinkaulio centrą, spindulinį rezginį, bambą ir stuburo galiuką, kitaip sakant, per *čakras*.

Skaitytojas: Vadinasi, būtent *prana* palaiko gyvybę mūsų kūne?

Autorius: Netgi po materialaus kūno mirties subtilusis kūnas tebesimai-tina *prana*. Visas judėjimo rūšis Visatoje skatina tiktai *prana*, ir be jos nėra jokio judėjimo.

Skaitytojas: Netgi kompiuteriui reikia *pranos*?

Autorius: Taip, tik ten ji funkcionuoja truputį kitaip. Atminkite, kad ten, kur nėra sąmonės, *pranos* irgi nėra. Kompiuteris persmelktas mūsų sąmone, todėl jis veikia, o kažkokių automatiškai išjudinančių procesų gamtoje nėra.

Kai žmogus daro rytinę mankštą, jo organizmas užsipildo *prana*, kuri jam visai dienai suteikia žvalumo ir sveikatos.

Išvada: *netgi mechanizmui reikia priežiūros, o ką jau kalbėti apie tokią sudėtingą sistemą, kaip mūsų kūnas, kuriame mes gyvename. Jeigu žmogus siekia laimės, jis kiekvieną rytą turi atiderinti savo kūną pagal jam reikalingą gyvenimo ritmą. Tam skirti dinaminiai pratimai, duodantys energijos mūsų veiklai, statiniai pratimai, duodantys sveikatos ir žvalumo, bei kvėpavimo pratimai, stiprinantys psichiką ir duodantys fizinės ir psichinės energijos.*

Tolesnė dienos tvarkė

Jeigu jūs daugiau ar mažiau laisvai disponuojate savo laiku, tai būkite malonus ir ryte užsiimkite protine veikla. Tai pats geriausias laikas pažinimui ir problemų sprendimui. Įvairias protinės veiklos sritis atitinka ir tam tikras, joms palankiausias laikas.

Nuo trečios iki šeštos valandos reikia užsiimti dvasine praktika: melstis, giedoti šventas giesmes, medituoti, kartoti pozityvios saviųtaigos tekstus.

Nuo šeštos iki septintos valandos gerai dirba ilgalaikė atmintis, todėl tuo metu geriau skaityti kažkokius tekstus. Jeigu jūs galvojate, kad visai neturite

atminties, pamėginkite ką nors įsiminti šiuo laiku. Galbūt rezultatai pranoks jūsų lūkesčius.

Nuo septintos iki aštuntos valandos ilgalaikė atmintis dirba jau ne taip gerai.

Nuo aštuntos iki devintos valandos dirba loginis mąstymas, todėl tuo metu tinka užsiimti dalykais, kuriems būtina ir atmintis, ir analizė.

Nuo devintos iki dešimos valandos geriausia nagrinėti informacinius-statistinius duomenis.

Nuo dešimos iki vienuoliktos valandos patartina skaityti ne taip svarbią literatūrą, kuri nereikalauja didelės dėmesio koncentracijos.

Nuo vienuoliktos iki dvyliktos valandos intelektualios veiklos efektyvumas gana žemas, taigi galima pasiskaityti grožinę literatūrą.

Dirbant protinį darbą, kas 40-50 minučių reikia daryti dviejų-trijų minučių pertraukėles arba tiesiog atsipalaidavus pasėdėti užmerktomis akimis. Kartais tam praverčia kvėpavimo pratimai, kartais – galvos sukiojimas, kartais – grynas oras arba tiesiog trumpas penkių minučių miegas, užsikniaubus ant stalo. Taip pailsėjęs, protas dirbs gana produktyviai. Tas, kuris teisingai pasirenka mokymosi laiką, pasiekia gerų rezultatų.

Jeigu jums reikia atlikti didelį fizinių pratimų kompleksą, tinkamiausias metas – nuo devintos iki vienuoliktos valandos. Tokiu atveju pusryčiaujama ne vėliau kaip 7 valandą ryto.

Skaitytojas: O ką, vakare jau visai nebegalima užsiimti protine veikla?

Autorius: Galima, tačiau nepersistengiant, kadangi intensyvi proto įtampa vakarais sutrikdo miegą ir skatina chroniškų ligų vystymąsi. Tai gali būti smegenų kraujotakos sutrikimas, pneumonija, psichinės ir fizinės savijautos pablogėjimas, aritmija, tulžies takų disfunkcija, enterokolitas ir kt.

Skaitytojas: O jeigu prireiks skubiai kažką išsiaiškinti?

Autorius: Jeigu nespėjote išsiaiškinti iki pusės devynių, tai geriau tą reikalą atidėti rytdienai.

Skaitytojas: O jeigu laikas nelaukia ir reikia aiškintis būtent vakare?

Autorius: Aiškinkitės, dėl Dievo meilės, tačiau kitą dieną jūs greičiausiai būsite nelabai darbingas. O jeigu dar pažeisite ir miego režimą, vėliau atsigulsite, tai kitą dieną būsite praradęs maždaug 50 procentų jums įprasto darbingumo, net jeigu laikysitės dienos režimo kitu metu. Be to, padidėja stresinių situacijų atsiradimo galimybė. Todėl sudėtingų problemų sprendimą geriausia atidėti rytui – juk ne be reikalo sakoma, kad rytas už vakarą protingesnis. Vis dėlto rytmečio nepašvęskite savo verslo problemų sprendimui. Tokio pobūdžio veikla patartina užsiimti dieną. Rytas skirtas maldai,

mokymuisi ir laimingo gyvenimo dėsnių pažinimui.

Skaitytojas: Vadinas, rytinis laikas yra pats tinkamiausias protinei veiklai ir dvasinei praktikai?

Autorius: Taip, ir kai žmogus šitai suvokia, jo gyvenimas labai pasikeičia.

Išvada: *rytą reikia paskirti dvasinei praktikai ir laimingo gyvenimo dėsnių pažinimui. Jeigu būtina spręsti klausimus, kuriems reikalinga didelė dėmesio koncentracija, geriausia tai daryti nuo devintos iki vienuoliktos valandos ryto, bet tik išimtiniais atvejais. Toks gyvenimo būdas padės daug lengviau pasiekti savo tikslus.*

Dieninė veikla

Nuo dvyliktos iki aštuonioliktos valandos žmogaus sąmonė nukreipta į veiklą – tiek fizinę, tiek psichinę. Todėl tuo metu palankiausia – aktyviai dirbti. Po darbo patartina iš karto nusiprausti malonios temperatūros vandeniui, o paskui, jei reikia, ir pavalgyti. Tik tada galima užsiimti kitais reikalais.

Skaitytojas: O jeigu man tenka dirbti rytais, vadinas, liksiu visiškai nemokša?

Autorius: Neverkit, informacijos priėmimo galimybė išliks, tačiau ji bus ne tokia didelė kaip tų, kurie rytą skiria mokslui, o ne darbui.

Skaitytojas: Tad kur tie laimingojo gyvenimo dėsniai? Iš pradžių dirbi kaip jautis, o paskui dar nelieka nė menkiausio šanso pasimokyti?

Autorius: Kažkas čia aiškiai kaltas. Gal jūsų likimas arba valstybė?

Skaitytojas: Likimas, žinoma, niekuo dėtas, matyt, mūsų valdžios vyrams nei kiek nerūpi laimingo gyvenimo dėsniai.

Autorius: Manote, kad visi mūsų šalies gyventojai dirbaujasi rytais, o mokinas dieną?

Skaitytojas: Ne visi, bet daugelis.

Autorius: Tai kas tada gyvena teisingai?

Skaitytojas: Kažkas, žinoma, gyvena, bet tokių – mažuma.

Autorius: Vadinas, jie nusistatę prieš valdžią?

Skaitytojas: Ne, jiems tiesiog pasisekė, todėl jie pradeda dirbti vėliau nei kiti.

Autorius: Ir vėl jūs naudojotės chaoso filosofijos terminologija: “pasisekė”, “atsitiktinumas”, “išimtis”. Šiaip sau niekas niekada neatsitinka. Jeigu yra teisingai gyvenančių žmonių, valstybė čia niekuo dėta. Ji paprasčiausiai sukuria visiems tokias gyvenimo sąlygas, kurių mes norėjome ankstesniuose gyvenimuose arba kurių nusipelnėme. Taigi dėl jūsų dienotvarkės problemų

kaltas tiktai jūs pats. Jeigu tai suprasite ir pripažinsite savo kaltę, vykdomasis laiko aspektas jūsų nebebaus.

Skaitytojas: Aš pripažįstu savo kaltę. Kada aš turėsiu galimybę dvasine praktika užsiimti rytais?

Autorius: Štai šitas jūsų noras turi įveikti norą rytais miegoti, o vakarais žiūrėti niekingus serialus. Tik praradus potraukį panašioms dalykams, pasikeis troškimų objektai, ir nuo tada likimas taps jums palankus. Pamažu ir nepastebimai atsiras naujos galimybės siekti gyvenimo laimės. O kol kas neverta keikti savo likimą, jis paprasčiausiai pildo ankstesnius jūsų norus. Geriau susikaupus pamąstyti apie šio pasaulio teisingumą, užuot ieškojus jame neteisybės.

Skaitytojas: Tačiau mano darbovietės grafiko nepakeisi, tad kaip likimas man padės?

Autorius: Kai buvote nevedęs, argi galvojote: "Jeigu aš dabar žmonos neturiu, tai jau tikriausiai jos ir nesusirasiau?"

Skaitytojas: Na jau, anksčiau ar vėliau visi susituokia. Kas ieško, tas atranda.

Autorius: Teisingai. Jūs matėte, kaip susituokia kiti, todėl neabejojote, jog ir jūs kada nors būsite vedęs.

Skaitytojas: Bet aš matau ir tai, kad žmonės dirba ten pat, kur dirbo ir anksčiau.

Autorius: Ar jie tikrai dėjo visas pastangas pakeisti savo gyvenimą?

Skaitytojas: Supratau. Taigi norėdamas patikėti, kad mano likimas tikrai pagerės, turiu daugiau sužinoti apie tuos žmones, kurie tikrai siekia laimės.

Autorius: Būtent. Jau kalbėjome, kad teisingi tarpusavio santykiai – tai didžiausias turtas, galintis nukreipti mūsų likimą laimės link. Vos tik teisingas bendravimas jums padės įgyti tikėjimą laime, jums neliks jokių abejonių, ar laimė apskritai yra. Jūs greitai pakeisite savo gyvenimą. Teisinga laimės samprata ir teisingi norai pamažu priartins laimę.

Išvada: *diena yra skirta tam, kad atliktume pareigas visuomenei. Tas, kuris vykdo šį nurodymą, rytmečius gali paskirti dvasinei praktikai ir savišvietai. Žmogus būtinai taps laimingas, jeigu ryžtingai laikysis tokio gyvenimo ritmo, kurį diktuoja nenumaldomas laikas.*

Vakarinė veikla

Po šešių valandų vakaro viskas turi vykti Mėnulio užduotu ritmu, taigi ramybės bei rimties būklėje. Palanku skaityti tokią literatūrą, kuri sužadina

atitinkamus jausmus. Galima tvarkytis namie ar bendrauti su artimaisiais, tačiau nuotaika turi būti rami.

Skaitytojas: Kas atsitinka, nesilaikant šios taisyklės?

Autorius: Didėja psichinis pervargimas, kuris išsekina organizmą. Saulė leidžiasi, Mėnulis suaktyvėja, ir protas turi nurimti. Per dieną sukaupia informacija išsaugoma tik tada, jei vakare protas būna ramus. Jeigu žmogus nenori vakaro ramybės ir visai stengiasi stimuliuoti savo proto veiklą, protas pamažu pervargsta. Pirmasis požymis, rodantis, kad žmogus nebepailsi ir paniręs į aistrą – jis negali normaliai užmigti.

Skaitytojas: Kuo tai pasireiškia?

Autorius: Paprastai tokiam žmogui prieš miegą norisi pažiūrėti kokį nors įspūdingą telefilmą. O kai pagaliau užmiega, sapnuoja visokias nesąmones.

Kitas tokių žmonių požymis – tai įgeidis vakare gerti kavą arba sočiai užvalgyti.

Skaitytojas: Tai gal vakare apskritai nereikia nieko veikti?

Autorius: Po šešių valandų vakaro kurį laiką galima ir padirbėti, tačiau darbas – fizinis ar psichinis – neturi būti įtemptas. Tuo laiku nerekomenduojama ir aktyviai mankštintis. Tačiau pratimai, kurie šalina psichinį nuovargį (jeigu atliksime juos iš lėto), gali ir atstatyti jėgas.

Skaitytojas: Kokius konkrečius pratimus pasiūlytumėte vakarui?

Autorius: Pavyzdžiui, mūsų aptartus kvėpavimo pratimus arba šį bei tą iš *cigun* gimnastikos. Jeigu tai pernelyg sudėtinga, tinka ir bet kokie dinamišiai pratimai, svarbiausia – judesiai turi būti ramūs ir lėti.

Išvada: laikantis visų vakarinių darbo ir poilsio taisyklių, užkertamas kelias ligoms, susijusioms su pervargimu ir miego sutrikimais, o organizmas ir psichika pereina į ramybės ritmą.

Mitybos rekomendacijos

Geriausias pusryčių laikas – nuo šešių iki aštuonių valandų ryto. Kylanti saulė pagausina gyvybinės energijos kiekį organizme. Kitaip tariant, tuo metu organizme padidėja tuščiavidurių virškinimo organų – stemplės, skrandžio, žarnyno – aktyvumas. Tai juntama kaip “traukimas” pilvo srityje.

Skaitytojas: Taip, aš išalkstu būtent tokiu metu, todėl maždaug septintą valandą ryto sočiai papusryčiauju. Juk sakoma: “Pusryčius suvalgyk pats, pietus pasidalink su draugu, o vakarienę atiduok priešui.”

Autorius: O iš tiesų tas “tempimas” neturi nieko bendra su alkio jausmu. Tai tik požymis, kad organizme suaktyvėjo *pranos* (gyvybinės energijos)

veikla. *Prana*, keliaudama tuščiaviduriais organais, tokiais kaip žarnynas, suaktyvina jų raumenis. Tada pilve ir prasideda visokie traukuliai.

Skaitytojas: Vadinasi, tai joks alkis, ir rytais verčiau nevalgyti?

Autorius: Taip, tai ne alkis. Tačiau daugeliu atveju, rytą nepavalgius, pasireišk fizinis ir psichinis diskomfortas. Todėl jei norite žūt būt papusryčiauti, valgykite nuo šešių iki aštuonių valandų ryto. Tuo metu, saulei perkertant horizonto liniją, ir suaktyvėja gyvybinės energijos judėjimas organizme. Norint tinkamai maitintis rytą, reikia žinoti, kad Saulė dar kaip reikiant nepakilo, todėl pusryčius turi sudaryti tik tam tikri produktai, tokie, kuriuos galima suvirškinti, veikiant dar silpnai Saulei ir jau susilpnėjusiam Mėnuliui.

Kadangi virškinimas rytais silpnas, neverta pusryčiauti pernelyg sočiai, tai tik sukels ligas ir silpnumą. Be to, pažymėtina, kad ugnies energija organizme rytą būna stipriausia nuo aštuntos iki devintos valandos, todėl tuo metu maistas jau turi būti pilve, tada jis bus virškinamas pačiu laiku.

Skaitytojas: Koks maistas ryte tinkamiausias?

Autorius: Rytas – dorybingiausias (optimizmo ir laimės) paros laikas, todėl ir virškinimas turi vykti sklandžiai. Yra produktų, pasižyminčių dorybingu, optimistiniu charakteriu. Tai beveik visi vaisiai, pieno produktai, uogos, riešutai, saldūs prieskoniai, uogienė ir cukrus. Šie produktai padeda organizmui persiimti rytmetine optimizmo bei laimės nuotaika. Saldumas irgi teikia džiaugsmo bei laimės energiją.

Skaitytojas: Tai visą dieną ir valgykim tik saldumynus!

Autorius: Taip, beveik į visus dienos patiekalus reikia įdėti truputį cukraus. Tai suteiks jiems dorybės energijos ir pagerins nuotaiką. Bet jeigu saldumynus vartosime po devintos valandos ryto ir vėliau, turėsime rimtų problemų su sveikata, kadangi organizmas tokiu atveju atsipalaiduoja ir praranda dalį darbingumo. Jeigu laimės ir taip pakanka, ar verta dirbti? Taigi mėgaudamiesi saldumynais dieną, mes ruošiame dirvą ligoms.

Skaitytojas: Tačiau organizmą galima priversti dirbti.

Autorius: Tai sveikatos tikrai neprisidės. Jeigu aptingusį organizmą papildomai stimuliuosime, gali atsirasti pervargimas.

Skaitytojas: Vadinasi, saldumynų rytais galima prisikirsti kiek tik lenda...

Autorius: Matau, kad esate tikras smaližius. Puiku, tai rodo, kad jūsų protas pasąmonėje linkęs į dorybę. Vis dėlto rytais maistą derėtų pasisaldinti tik tiek, kiek esate įpratęs, ne daugiau. Antraip organizme neišvengiamai sutriks medžiagų apykaita. Rytą maistą galite pagardinti medumi (žiedų, viržių, grikių, tačiau ne liepų).

Išvardinsime pagrindinius teisingo rytmetinio maitinimosi privalumus.

- 1) Psichinė energija kyla į viršų, ir tai stiprina atmintį, protą ir intelektą.
- 2) Vos pavalgius atsiranda džiaugsmo pojūtis.
- 3) Padidėja psichinis ir fizinis aktyvumas pirmoje dienos pusėje.
- 4) Jeigu sergate chroniškėmis ligomis, jūsų imunitetas, fizinis bei psichinis aktyvumas yra gana silpni, taigi teisinga mityba rytą sugrąžins jums sveikatą.
- 5) Kai valgomas maistas, atitinkantis rytinę saulės padėtį ir laiką, jis lengvai suvirškinamas ir neišeikvoja dienos veiklai būtinų jėgų.
- 6) Teisinga rytinė mityba nereikalauja jėgų atstatymo po valgio, todėl atsiranda daugiau laiko veiklai.
- 8) Ji gydo depresiją ir sunkius imuninės veiklos sutrikimus.
- 9) Ji taupo laiką, nes maistas paruošiamas greitai.
- 10) Ir dar teisinga rytinė mityba keičia charakterį, pridudama žmogui optimizmo ir gyvenimo džiaugsmo.

Skaitytojas: Atvirai pasakius, taip ir nesupratau, kaip ir iš ko pasidaryti tuos stebuklingus pusryčius.

Autorius: Skirtingais metų laikais reikia vartoti skirtingus produktus. Tačiau apskritai pusryčiams geriausiai tinka rūgštaus pieno produktai, sviestas, medus, cukrus, uogienė, džiovinti ir švieži vaisiai, uogos, riešutai ir grikių kruopos.

Skaitytojas: O kodėl būtent grikių kruopos?

Autorius: Todėl, kad griekiai nepriklauso grūdinėms kultūroms, kurios geriausiai virškinamos tiktai per pietus.

Skaitytojas: Papasakokite smulkiau, ką valgyti įvairiais metų laikais.

Autorius: Apie tai verta pakalbėti. Labai svarbu žinoti, ką valgyti pusryčiams, kadangi virškinimo funkcija tuo metu dar nestipri, o papildomos energijos jau reikia. Neteisingas rytmetinis racionas mažina žmogaus aktyvumą ir dėmesio koncentraciją.

Pavyzdinis rytmetinės mitybos racionas įvairiais metų laikais

Pusryčių sudėtyje turi būti džiovintų vaisių: abrikosų, juodųjų slyvų, kriaušių, obuolių, razinų, figų, datulių. Jeigu jūsų virškinimo ugnis stipri ir papusryčiąvę nejaučiate sunkumo pilvo srityje, pilvo pūtimo, silpnumo, pasibjaurėjimo maistu ar vidurių sutrikimo, tai galite valgyti ir šviežius vaisius.

Be to, pusryčiams rekomenduojama valgyti ir graikinius riešutus, migdolus, kartais – stambiavaisio lazdyno riešutus, dar rečiau – arachisinius riešutus. Geriausi prieskoniai – žaliasis kardamonas, cinamonas, pankolis,

anyžius, mėta, melisa, kmynai, badjanas, šafranas. Maistą galima pagardinti ir vaistinio saldymedžio šaknimi, auksine šaknimi, džiovintomis raugerškio uogomis, avietėmis, žemuogėmis ir kitomis saldžiomis džiovintomis uogomis. Tinka šie pieno produktai: sviestas, sūris, varškė, grietinė, kaitintas pienas (“riaženka”), kondensuotas pienas, pieniški saldumynai. Šiuos produktus galima sumaišyti ir pagardinti medumi, uogiene ar cukrumi.

Skaitytojas: Girdėjau, kad sumaišius rūgštaus pieno produktus su vaisiais galima pakenkti virškinimui.

Autorius: Taip ir bus, jeigu tokį mišinį valgysite dieną. Tačiau jeigu jį valgysite nuo šeštos iki aštuntos valandą ryto, viskas bus gerai. Žinoma, jeigu žiemą sumaišysite kefyra su džiovintais vaisiais, tai netgi esant geram virškinimui, vos pavalgius gali tekti bėgti į tualetą. Tačiau jeigu taip valgysite vasarą, nieko panašaus nenutiks, priešingai, šis maistas bus puikiausiai suvirškintas. Taigi norint teisingai derinti produktus, svarbu atsižvelgti į laiko faktorių.

Skaitytojas: Žadėjote papasakoti, ką valgyti rytą skirtingais metų laikais.

Autorius: Taip, pradėkime.

VASARA

Kadangi vasarą daug saulės šviesos, pusryčiams rekomenduojama valgyti vaisius bei šviežias uogas. Iš pieno produktų tinkamiausi kefyras ir “riaženka”. Galima vartoti medų, cukrų. Iš prieskonių tinkamiausi – cinamonas, pankolis, žaliasis kardamonas, anyžius, mėta, kmynai.

RUDUO

Šiuo metu suaktyvėja *prana*, todėl reikia mažinti šviežių vaisių, uogų bei kefyro vartojimą. Racione turi padaugėti sūrio, sviesto, grietinės ir kondensuoto pieno, kuriems būdingas šildantis poveikis. Tinka ir pasaldinta grikių košė.

ŽIEMA

Geriausia naudoti tik produktus, turinčius šildantį poveikį. Tai vėlgi grietinė, sviestas, sūris, kondensuotas pienas. Esant labai šaltam orui, reikėtų pamažinti sausų vaisių ir uogų vartojimą ir daugiau valgyti riešutų. Nevartoti anyžiaus ir mėtų, nes jie turi šaldantį poveikį. Kaip ir rudenį, pasigaminkite pasaldintų grikių.

PAVASARIS

Toliau naudojame šildančius produktus, bet orams šylant, palaipsniui diname šviežių vaisių ir uogų vartojimą. Iš pieno produktų šiuo laiku geriausiai tinka “riaženka”, grietinė, sūris, sviestas, kondensuotas pienas. Prieskonius vartojame tiek žieminius, tiek vasarinius: cinamoną, pankolį, žalią kardamoną, anyžių, mėtus, kmynus.

Jeigu jūs dėl kokių nors priežasčių valgote iki šeštos valandos ryto, tai tokių pusryčių racionas visais metų laikais vienodas: pasaldintas pienas, kondensuotas pienas, graikiški riešutai, migdolai, kešju riešutai, sviestas, razinos, finikai, kartais džiovintos slyvos ar abrikosai (priklausomai nuo skonio ir kūno konstitucijos).

Skaitytojas: Tokiais receptais jūs prieštaraujate mokslui. Šiuolaikiniais medicininiais tyrimais nustatyta, kad šviežią pieną suaugę žmonės blogai virškina, dar daugiau, jis yra daugelio ligų ir organizmo intoksikacijų priežastis.

Autorius: Aš sutinku su visomis mokslinių tyrimų išvadomis, bet sakykite, koku paros metu mokslininkai girdė žmones pienu, atlikdami tuos tyrimus?

Skaitytojas: Argi tai turi kokią nors reikšmę? Jeigu pienas nevirškinamas, tai jis nevirškinamas bet kuriuo paros metu.

Autorius: Ir vis tik Ajurveda tvirtina, kad laikas, kai geriamas pienas, yra lemiamas, pagrindinis faktorius. Šviežias pienas turi didžiulę gydomąją galią. Bet kadangi gydytojai nežino, kuriuo laiku geriausia pieną gerti, jie laiko jį kenksmingu sveikatai. O Ajurveda pienui teikia pirmą reikšmę gydant daugelį susirgimų. Pieną vartoti galima tik nuo šeštos valandos vakaro iki šeštos valandos ryto, nes jo virškinimas labai susijęs su Mėnulio ugnies energija.

Skaitytojas: O ką, Mėnulis turi ugnies energijos?

Autorius: Taip, tik ji skiriasi nuo Saulės energijos. Mėnulio ugnies energija padeda maistingų medžiagų ir mūsų organizmo audinių sintezei, o Saulė, atvirkščiai, padeda eikvoti turimą energiją.

Skaitytojas: O kas dar, be Mėnulio, sustiprina minėtą sintezę?

Autorius: Tie maisto produktai, kurie savyje turi Mėnulio energijos, taip pat padeda pailsėti ir atsistatyti mūsų organizmui. Bet tinkamiausias šiam reikalui yra tik vienas produktas – karvės pienas. Jis kupinas dorybingos Mėnulio energijos, todėl žmogui, kuris prieš guldamas geria karvės pieną, miegas gilesnis, greičiau atsistato jėgos ir audiniai, geriau pailsi protas. Ir, svarbiausia, protas tampa ramesnis bei sustiprėja potencialios intelektualinės galios.

Skaitytojas: O gal dar kokie nors maisto produktai sustiprina intelektą?

Autorius: Praktiškai joks produktas neturi jam tokio stipraus poveikio, kaip karvės pienas.

Skaitytojas: Betgi jis labai lėtai įsisavinamas.

Autorius: Taip, bet ši savybė suteikia karvės pienui pranašumą prieš kitus produktus. Pasirodo, kai skrandyje visą naktį yra pieno, jis veikia kaip Mėnulio energijos katalizatorius ir kartu prailgina pozityvų šviesulio poveikį mūsų organizmui.

Skaitytojas: Man ši informacija – tiesiog revoliucinga. O kaip pieną paruošti ir kaip jį gerti?

Autorius: Pirmiausia jį reikia išvirinti – tiesiog apsidraudžiant nuo galimos infekcijos. Pienas geriamas karštas, būtinai jį truputį pasaldinus ir įdėjus žalio kardamono ar pankolio – pagal skonį. Jeigu pienas geriamas iki šeštos valandos ryto, jį galima pasaldinti cukrum arba medumi, išskyrus liepų medų.

Iki saulės patekėjimo negalima valgyti maisto, kuriame yra bent truputis aistros savybės. Pienas yra visiškoje dorybėje, todėl geriant jį iki šeštos valandos ryto, gaunama visa jo gydomoji energija.

Skaitytojas: Kokiais atvejais pieną geriau gerti ryte ir kokiais – vakare?

Autorius: Jeigu jums trūksta optimizmo, pieną gerkite ryte. Jeigu po darbo dienos jaučiate didelę įtampą ir negalite atsipalaiduoti net atsigulęs – gerkite vakare.

Skaitytojas: O jeigu ir optimizmo nėra, ir nervinė įtampa didelė?

Autorius: Gerkite pieną ir vakare, ir ryte.

Skaitytojas: O aš taip pat mėgstu pieną.

Autorius: Tai irgi gerkite – ryte ir vakare. Karvės pienas turi didelį gydomąjį poveikį žmogaus protui ir intelektui. Todėl visi, kurie nori būti išmincingi, turi gerti šią Dievo dovaną. Bet norint būti sveiku, pieną, kaip, beje, ir visus produktus iš jo, reikia gerti nurodytu laiku. Pavyzdžiui, jeigu žmogus gers kefyra tarp šešių valandų vakaro ir šešių ryto – jis sirgs. Ir čia nieko nepadarysi, tokie dėsniai.

Skaitytojas: Šis punktas irgi neatitinka šiuolaikinio mokslo apologetų tvirtinimo, kad vakare labai, tiesiog nepaprastai sveika gerti kefyra.

Autorius: Jūs mane vis apkaltinat antimokslinėmis kalbomis. Bet aš kol kas nepastebėjau, kad būtų koks nors didesnis antagonizmas tarp vedinio ir šiuolaikinio mokslo požiūrio į sveikatą. Pavyzdžiui, kefyras gali būti naudingas ir vakarais, nes būtent šiuo paros metu jis padeda organizmui apsisvalyti. Bet gerti jį vakarais nuolatos – neverta, bus problemos.

Maisto virškinimas susijęs su laiku ir Saulės judėjimu. Šie du faktoriai dienos bėgyje skirtingai veikia mūsų organizmą. Jeigu žmogus rytais valgo maistą su dorybės savybėmis, sakykim, pieniškus saldumynus, tai jis gauna tam tikrą laimės užtaisą. O jeigu dorybės maistą jis valgo dieną, susilpnėja jo darbingumas. Tie patys saldumynai vakaro metu sutrikdo medžiagų apykaitą, sustiprina tonusą, trukdantį miegoti, ir sudaro prielaidas chroniškoms ligoms. Kefyras skirtas vartoti dienos metu, o vakare jis sužadina organizmą ir padeda pašalinti nereikalingas medžiagas. Jį galima vartoti vakare, bet tik kaip gydomąją priemonę ir trumpam laikui. Bet nuolatos vartoti kaip nepakeičiamą vakarinį gėrimą – negerai.

Skaitytojas: Rytinėje mityboje tiek visokių subtilumų, bet per pietus gal viskas paprasčiau?

Autorius: Pirmiausia sulaukime tų pietų, o tada žiūrėsime.

Išvada: teisinga rytinė mityba – tai teigiama energija visai dienai, tai optimizmas, žvalumas ir gyvenimo džiaugsmas. Nuo jos priklauso mūsų laimės pojūčio stiprumas.

Maistas dienos metu

Pietauti reikia nuo dešimtos iki keturioliktos valandos. Dvyliktą valandą saulė yra zenite, todėl visas organizmas orientuotas į maisto virškinimą. Vidurdienį pavalgius, pirmą valandą maistas pradedamas aktyviai virškinti. Būtent tuo laiku mumyse stipriausiai pasireiškia ugninė energija.

Pietums gerai tinka daržovės, pakaitintos su sviestu, pieno produktų valgiai, pavyzdžiui, pieniškos košės ir sriubos iš grūdinių kultūrų. Šiuo metu tinka visi grūdiniai ir ankštiniai produktai, jie suaktyvina protinę veiklą ir jusles. Bet venkite juos valgyti iki dešimtos valandos ryto ir po tryliktos valandos, nes rezultatas bus atvirkštinis.

Skaitytojas: O, aš taip ir galvojau! Dabar, kai aš taip mėgstu pavakarieniauti su duona, jūs, aišku, man įrodysite, kad šitaip daryti negalima!

Autorius: Kai jūs taip puikiai pavakarieniaujat, tai po kokių keturiasdešimt minučių tikriausiai neturite jėgų net pakilti nuo sofos?

Skaitytojas: Na, taip, paprastai po darbo aš būnu labai pavargęs. O gal jūs norite pasakyti, kad tas nuovargis atsiranda todėl, kad aš vakarais pasilepinu duona?

Autorius: Ir ne tik nuovargis. Greitai pas jus dėl tokio valgymo inkstuose gali atsirasti akmenukų.

Skaitytojas: Jūs tiesiog Šerlokas Holmsas! Pas mane dešiniame inkste

neseniai aptiko smėlio. Nejaugi tai nuo vakarinės duonos?

Autorius: Ne nuo duonos, o dėl to, kad ne laiku ją valgote. Antroje dienos pusėje valgant grūdinius produktus, visiškai prarandama dėmesio koncentracija, sumažėja valios stiprybė. Bėlieka buikai spoksoti į televizorių.

Skaitytojas: Paaiškinkite, kodėl taip darosi?

Autorius: Reikalas tame, kad virškinimo ugnis tiesiog proporcinga saulės pakilimo aukščiui. Kai ji pakilusi aukštai virš horizonto, virškinimo ugnis pakankamai stipri ir organizmas nesunkiai įsisavina grūdinių ir ankštinių maistą. Kitu metu ugninė energija prigesus ir jos jau nepakanka tokio maisto virškinimui. Tada virškinimo traktas negailestingai apvagia protą, kadangi pastarasis taip pat naudojasi saulės energija. Pasekmėje sutrinka mąstymo procesai ir mes po truputį bunkam. Be to, nesavalaikis grūdinio ir ankštinio maisto vartojimas blogai atsiliepia ne tik darbingumui, bet ir sveikatai.

Skaitytojas: Bet aš visą dieną dirbu ir namo grįžtu tik vakare. Tai ką, dabar man visai atsisakyti duonos?

Autorius: O pas jus darbe yra pietų pertrauka?

Skaitytojas: Yra, bet aš nesimaitinu įmonės valgykloje, nes ten prastai gamina. Aš kaip reikiant papusryčiauju, o paskui jau valgau tik po darbo – irgi atsakančiai.

Autorius: Sotūs pusryčiai ir nemažiau soti vakarienė sveikatos jums nepridės. Pusryčiaukite pagal mano pateiktas rekomendacijas, o pietus pasiimkite iš namų – pirmą ir antrą patiekalus termose, visa kita gali būti šalti.

Skaitytojas: Darbe į mane žiūrės kaip į kosmonautą.

Autorius: Turite pasirinkti – arba teisinga mityba ir normali sveikata, arba valgykite vakarais, o paskui ligoninėje į jus žiūrės kaip į socialistinio darbo didvyrį.

Skaitytojas: Nejaugi taip svarbu laiku valgyti grūdinių maistą, kad galėtum aukoti ir savo reputaciją, ir nusistovėjusius įpročius?

Autorius: Pagalvokite, kokia bus jūsų reputacija, kai nuo tokios mitybos jūs vis dažniau eisite ne į darbą, o į ligoninę. Galų gale jūsų organizmas taip susidėvės, kad net negalėsite palaikyti tos savo šeimyninės tradicijos – sočiai prisivalgyti vakarais.

Skaitytojas: Aš taip maitinuosi jau daugelį metų, ir vakarais jaučiu tik nuovargį. Bet štai rytais paskutiniu metu jaučiuosi nesveikas ir nepailsėjęs. Matyt, trūksta miego.

Autorius: Taip ir būna. Iki galo nesuvirškintas maistas visą naktį guli pilve, išskirdamas daugybę toksinų. Ryte, kai saulė suaktyvina maistingų medžiagų įsiurbimą, tie toksinai sėkmingai patenka į kraują ir pradeda savo

naikinamąjį darbą. Labiausiai nuo to kenčia nervų sistema. Todėl, vos tik atsikėlus, jaučiamas silpnumas, nuovargis ir miego trūkumas.

Daugelis žmonių naiviai galvoja, jog taip yra dėl to, kad jiems tikrai trūksta miego. Todėl pabudę jie sau leidžia dar keletą valandų padrybsoti ir pasimigdyti. Pusryčiai po to, aišku, būna vėlyvi – apie devintą valandą. Atitinkamai ir pietauti norėsis ne anksčiau, kaip keturioliktą valandą.

Kaip matote, aš puikiai suprantu, iš kur pas jus atsirado įprotis vėlai ir sočiai pusryčiauti bei vėlai pietauti. Tikiuosi, ir jūs supratote, jog su tokia mityba reikia baigti, kol ji jūsų nepribaigė.

Skaitytojas: Po kiekvieno mūsų pokalbio aš bijau grįžti namo. Jūs įsivaizduojate, ką man pasakys žmona apie visas šitas filosofijas?

Autorius: Nieko nepadarysi, jūs jau nusikaltote laikui, todėl reikės kažkiek atkentėti. Bet protingas žmogus iš dviejų blogybių pasirenka mažiausią.

Skaitytojas: Kaip jūs patartumėt visa tai paaiškinti mano žmonai?

Autorius: Tam galima pasitelkti blaivų protą. Jeigu mes pažvelgsime plačiau, pamatysime, kad praktiškai visose pasaulio šalyse yra nustatytas pietų laikas, ir jis visada būna apie vidurdienį. Negi galvojate, kad tai tik sutapimas? O juk tuo paros metu mūsų organizme aktyviausiai pasireiškia ugninė energija, kurios dėka virškinimas vyksta kuo puikiausiai. Jo nereikia skatinti kokiomis nors papildomomis priemonėmis, nereikalingas ir popietinis pogulis. Laiku ir sveikai maitinantis labai padidėja darbingumas.

Skaitytojas: Ką gi, reikės ką nors sugalvoti. O dabar paaiškinkite, prašau, kas atsitinka, jeigu pusryčiaujama, pietaujama ir vakarienėjama ne laiku ir neteisingai?

Neteisingo grūdinio ir ankštinio maisto vartojimo pasekmės

Sakykim, jūs sočiai papusryčiavote grūdiniu maistu, galvodami, kad dabar turėsite pakankamai jėgų fizinei ir protinei veiklai. Nors saulutė dar nepakilo į tas aukštybes, kurios reikalingos doram grūdinio maisto virškinimui, bet apetitas jau yra, nes skrandžio ir žarnyno peristaltika tuo metu pakankamai gera. Jos dėka suvalgytas, bet dar nepilnai suvirškintas maistas energingai juda link tiesiosios žarnos. Nuo tokios avarinės virškinamojo trakto būklės žmogus darosi labai irzlus ir sudirgęs, jaučia psichinę įtampą.

Ryte dar nėra pakankamai saulės energijos geram maistinių medžiagų įsisavinimui. Todėl tuo metu suvalgytas grūdinis maistas beveik nevirškinamas ir pašalinamas iš organizmo greičiau, negu reikia. Rezultate maždaug keturioliktą-penkioliktą valandą vėl atsiranda stiprus alkis.

Šešioliktą valandą virškinimo ugnis vėl truputį sukyla, bet ji skirta jau suvirškintų pietų įsisavinimui, o ne naujai maisto dozei. Jeigu pietūs buvo vėliau, tai maistas įsisavinamas tik dalinai, ir organizmas lieka nuskriaustas. Ir nors mes sočiai papietaujame du kartus, bet maistinių medžiagų pakankamai negauname.

Skaitytojas: Susidaro įspūdis, kad toks valgymas skirtas ne mums, o išviete.

Autorius: Jūs tiksliai pastebėjote. Iš kitos pusės, jeigu mes maitinamės teisingai, tai ir produktų išėiga būna gal dvigubai mažesnė, ir valgyti galime kiek telpa, žinoma, protingose ribose.

Skaitytojas: Patikslinkite, kokių būdu, maitinantis deramu laiku, sumažėja maisto poreikis ir pagerėja jo įsisavinimas?

Autorius: Rytai nėra didelio apetito, todėl tereikia truputį užkąsti ir imtis savo darbų. Tokio pusryčio turi užtekti iki dvyliktos valandos, kai ateina šventas pietų metas ir kai galima kimšti, kiek telpa. Virškinimo ugnis tuo metu maksimaliausia, todėl, nepaisant suvalgyto maisto gausumo, nėra jokio nuovargio nei sunkumo pilve. Nereikalingas ir popietinis atviritimas ant šono.

Vidurdienį virškinimo ugnis labai stipri, o žarnyno peristaltika mažiau aktyvi, todėl suvalgytas maistas virškinimo traktu juda labai lėtai ir ilgai užsilaiko skrandyje ir žarnyne, taigi pilnutinai suvirškinamas. Organizmas gerai pasisotina, ir dabar apetitas atsiras ne anksčiau kaip aštuonioliktą valandą. Kadangi tai bus nedidelis apetitas, jums užteks trupučio daržovių.

Nesavalaikė mityba iššaukia disharmoniją tarp virškinimo ir saulės judėjimo dangaus skliautu. Todėl didelė maisto dalis neįsisavinama, ir mes tik bereikalingai švaistom lėšas, versdami organizmą dirbti tuščia eiga. Ilgainiui mes susidarom tvirtą nuomonę, kad dienos eigoje reikia bent du kartus sočiai pavalgyti. Tokia išvada kenksminga ne tik sveikatai, bet ir protinei veiklai, nes, kaip buvo minėta, virškinimui sunaudojama proto darbui reikalinga energija.

Skaitytojas: O kas vyksta, kai grūdinį maistą valgome penkioliktą valandą ir vėliau?

Autorius: Tada saulė jau leidžiasi, ir virš horizonto dar bus maždaug tris valandas. Virškinimo ugnis irgi susilpnėjusi, bet dar du kartus truputį suaktyvės – maždaug šešioliktą ir aštuonioliktą valandomis. Valgant šiuo metu, organizmas labai aktyviai įsijungia į virškinimo procesą, todėl tam tikram laikui (maždaug keturiasdešimčiai minučių) padidėja ir protinės galimybės. Žmonėms tuo laiku patinka ką nors paskaityti. Tačiau tuoj po nurodyto lai-

ko virškinimo ugnis sumažėja iki minimumo, proceso užbaigimui neužtenka energijos, ir organizmas, neturėdamas kitos alternatyvos, pasiima mūsų psichinę energiją. Žmogus žiūri į atverstą knygą ir mato špygą, tai yra, praranda bet kokią dėmesio koncentraciją.

Kai žmogus vėlai pavalgo, prireikia pusantros ar dviejų valandų, kad jis atgautų darbinę formą, bet ir ji nebūna pilnavertė. Be to, nesuvirškintas maistas dažnai užsibūna iki ryto, ir tai labai trukdo anksti atsikelti bei skatina toksinų kaupimąsi ir imuniteto mažėjimą. Maitinantis laiku, darbingumas tuoj po valgio būna pakankamai geras, o po dviejų-trijų valandų jis tampa maksimalus.

Skaitytojas: Jūs labai įtikinamai paaiškinote. O kokie teisingos mitybos dienos metu privalumai?

Autorius: Nagi, pažiūrime, kiek jų yra.

1. Vidurdienį saulė aktyviausia, todėl *prana* skrandyje ir žarnyne labai aprimusi. Peristaltiniai šių organų judesiai irgi sulėtėja, ir tai reiškia, kad maistas ilgai būna virškinimo trakte. Visa tai užtikrina pilnavertį maisto suvirškinimą.

2. Gerai įsisavinami visi vitaminai ir mikroelementai.

3. Žmogus greičiau ir ilgesniam laikui pasisotina.

4. Sumažėjus *pranos* aktyvumui, nurimsta protas, ir tai įgalina valgyti neskubant, kas irgi prisideda prie normalaus virškinimo.

5. Maitinantis tokiu laiku, alkis atsiranda tik apie aštuonioliktą valandą. Bet jis būna nedidelis, ir jam numalšinti užtenka išgerti stiklinę pieno.

Visiškai kitas vaizdas, kai ryte naudojami grūdiniai produktai. Tada, net ir du kartus gerai pavalgus, vakare vėl norisi kaip reikiant užkąsti. Ir jeigu jūs rūpinatės, kad neturėtumėt viršsvorio, turit gerai išsiaiškinti, iš kur jis atsiranda. Reikalas paprastas – riebalais virsta sočios vakarienės metu suvalgytas maistas.

6. Kadangi po pietų netraukia gulinėti, sutaupomos dvi-trys valandos.

7. Žmogus visą dieną išlaiko koncentruotą mąstymą, todėl ir savo pareigas gali atlikti žymiai geriau.

8. Organizmas išvengia kritinių situacijų, todėl gali skirti daugiau energijos kovai su ligomis.

9. Sumažėja išlaidos maistui, o jo pagaminimui reikia mažiau laiko.

Skaitytojas: Kaip žinoti, kokius produktus ir koku laiku reikia valgyti?

Autorius: Knygos pabaigoje rasite lentelę su reikiama informacija.

Skaitytojas: O kaip atrodo patys pietūs?

Autorius: Pietaujama tokia tvarka:

Pradžioje, jeigu yra noras, atsigeriame šilto vandens ar ko nors kito – arbatos, kompoto, pasukų.

Paskui – šviežių daržovių salotos, kurios suaktyvina skrandžio bei žarnyno peristaltiką. Tik nepadauginkite, nes priges virškinimo ugnis.

Toliau – koks nors patiekalas iš daržovių, pavyzdžiui, troškinyš. Tai pagerins virškinimą. Troškinį galite užkąsti duona.

Sriubos paskirtis – dar labiau suaktyvinti virškinimo ugnį. Ji turi būti nelabai skysta ir neturėti per daug saldaus skonio, todėl sriuboje reikia nepadauginti morkų ir burokų.

Košės ir aštrūs uždarai valgomi kartu.

Desertui galima suvalgyti truputį saldumynų, jeigu tik leidžia jūsų virškinimas.

Valgį galima užgerti vandeniu, tik negerkite kaip kupranugaris ir neužgesinkite virškinimo ugnies per dideliu skysčio kiekiu. Jeigu jūsų virškinimas labai silpnas, geriau atsigerkite prieš valgį, ir pietų metu kaip nors apsieikite be gėrimo.

Nedidelis darbingumo sumažėjimas, po valgio praėjus dvidešimt penkioms – penkiasdešimčiai minučių, yra natūralus dalykas. Todėl tuo metu nereikia įtemptai dirbuotis, geriau prasivaikščioti arba paskaityti ką nors lengvo.

Skaitytojas: Ar galima po pietų apsieiti be poilsio ir iškart pulti prie darbo?

Autorius: Jeigu pietaujate laiku, tai ypatingo poilsio po valgio ir nereikia. Bet, kaip minėjau, kurį laiką bus sumažėjęs darbingumas, ir tada nereikia labai prievartauti savo organizmą. Fizinis ir psichinis aktyvumas tuo metu turi būti sumažintas.

Skaitytojas: Kokiais požymiais pasireiškia blogas virškinimas?

Autorius: Pagrindinė blogo virškinimo priežastis – nesavalaikė ir neteisinga mityba. Tai kartu ir atsakymas, kaip susitvarkyti šią problemą. O štai požymiai, rodantys, kad pribrendo laikas imtis priemonių:

1. Praėjus mažiau kaip dviem valandoms po valgio, pajuntamas nenugalimas noras išsituštinti. Arba atsiranda sunkumas pilvo srityje.

2. Po valandos ar dviejų sumažėja darbingumas bei fizinis ir psichinis aktyvumas. Atsiranda didelis mieguistumas.

3. Jeigu po valgio būna pykinimas ir didelis silpnumas, vadinasi, maistas organizmui toksiškas.

4. Jaučiamas pasibjaurėjimas maistu ar tam tikrais produktais (tai reiškia, kad jie jums netinka).

5. Jeigu po valgio jaučiamas stiprus susierzinimas, tai reiškia, kad maistas neatitiko mūsų konstitucijos.

6. Nemalonus skonis burnoje, kažkoks negerumas pilvo srityje. Dar tai reiškia, kad maistas irgi netinka mūsų konstitucijai.

7. Vidurių pūtimas, sunkumas žarnyne, bendras silpnumas byloja, kad maistas virškinamas patologiškai, išskiriant toksinus.

8. Padidėjusi temperatūra, silpnumas, galvos svaigimas, stiprus vėmimas, aštrūs skausmai viduriuose, paniška baimė – tai požymiai, rodantys stiprų apsinuodijimą maistu. Reikia tuoj pat išplauti skrandį šiltu vandeniu (vienu ar dviem litrais), išgerti dvi-keturias tabletes aktyvuotos anglies ir iškviešti greitąją pagalbą.

Išvada: savalaikiai pietūs labai pagerina sveikatą, suteikia žvalumo, energijos ir tuo pačiu žymiai padidina darbingumą. Žinodami, kaip teisingai maitintis pietų metu, jūs tapsite laimingesnis.

Vakarienė

Vakare geriausia valgyti troškintas daržoves bei riešutus su trupučiu sviesto, druskos ir prieskonių. Vakarienei gerai tinka griekiai, nes jie nėra grūdiniai, todėl nesunkiai virškinami ir kai saulė arti laidos. Daržovės bei riešutai žmogui duoda ramybę, nuima psichinę įtampą ir suaktyvina hormoninių funkcijų veiklą. Todėl daržoves galima valgyti per pietus ir vakare, iki aštuonioliktos valandos. Šiuo laiku saulė pereina per horizontą, ir tai truputį sukelia virškinimo ugnį. Bet jeigu jūs dėl kokių nors priežasčių pajutote alkį vėlyvu metu, galite užvalgyti truputį daržovių su riešutais. Taip jūs pasisotinsite ir ne taip jau baisiai pakenksite organizmui.

Vakarienei geriausiai tinka tos daržovės, kurios auga žemės paviršiuje (aguročiai, patisonai, kopūstai, agurkai). Iš prieskoninių daržovių – petražolės ir krapai. O štai pomidorai vakare visai netinka, bulvėmis irgi nereikėtų piktnaudžiauti.

Vaisius, grūdinius bei raugintus pieno produktus vakare irgi nereikia naudoti, nes jie sužadina organizmą, o tai nepalanku normaliam miegui. Jeigu vakare valgomi grūdiniai ir ankštiniai maisto produktai, organizme sutrinka medžiagų apykaita, padidėja toksinų kiekis, o inkstuose bei tulžyje formuojasi akmenėliai.

Iki miego likus valandai ar dviem, būkite malonus, išgerkite truputį karšto virinto, šiek tiek pasaldinto karvės pieno. Galite įdėti tokių prieskonių, kaip pankolis, žalias kardamonas ir kurkuma (ilgoji ciberžolė). Vakarinis

pieno gėrimas nuima psichinę įtampą, todėl ir miegas būna geresnis. Karvės pienas nuramina protą ir padidina intelektualines žmogaus galimybes. Todėl visiems, kurie nori prisidurti išminties, Vedos rekomenduoja prieš miegą išgerti truputį (50-150ml) virinto pasaldinto karvės pieno. Tikslų jums reikalingą kiekį reikia nusistatyti individualiai, pagal žemiau pateiktą metodiką.

Jeigu išgėrus pieno jūs vis tiek miegate blogai, tai reiškia, kad per mažai jo išgėrėte.

Jeigu ryte gerklėje ir nosyje atsiranda skreplių, o burnoje – nemalonus gleivių skonis, jeigu ant liežuvio – daug baltų apnašų, vadinasi, pieno vakare išgėrėte per daug. O jo kartais užtenka tik vieno ar dviejų valgomų šaukštų – gydymasis pieno efektas nuo to nesumažėja.

Skaitytojas: Vadinasi, pienas vakarais geriamas kaip vaistas?

Autorius: Taip, tai vaistas protui ir intelektui. Bet tai slaptas vaistas, ir ne visi gali suprasti, kaip svarbu gerti pieną vakarais. Tik nedaugelis dorybingų žmonių tinkamai įvertina jo gydančiąją galią.

Skaitytojas: Na, čia jau vėl kažkokios intrigos. Jūs dar pasakysite, kad karvės pienas – tai progreso garantas, ir jeigu žmonės jo negers, tai visų laukia neišvengiama pragaištis.

Autorius: Juokaudamas jūs dažnai intuityviai nuspėjate svarbias tiesas.

Skaitytojas: Matau, kad turite kažką pasakyti šiuo klausimu, todėl klokite viską tiesiai šviesiai.

Autorius: Gerai, bet pirmiau –

Įšvada: *teisinga mityba vakare leidžia žmogaus organizmui ir psichikai visiškai atstatyti savo jėgas miego metu.*

Kas geriau – pienas ar mėsa?

Žmonės, gyvenę senais gerais vediniais laikais, pastebėjo, kad pieno produktai turi ypatingą poveikį jų protui ir intelektui: jie keičia žmogaus orientaciją nuo degradacijos į progresą. Vedose pasakyta, kad kai žmonių dorybingumas ir dvasingumas pradės mažėti, vienu iš degradacijos požymių bus mokslininkų ir gydytojų pareiškimai apie karvės pieno ir jo produktų žalą. Kitas degradacijos požymis – didžiulė mėsos produktų propaganda.

Vedose pažymėta, kad dorybingiems žmonėms karvės pienas labai patinka ir, kad ir kaip keista, jų organizmas gerai jį įsisavina. Tie, kurie linkę nuodėmiauti, pieno nemėgsta, užtat labai įtikėję į mėsą ir nuoširdžiai galvoja, kad be jos neįmanoma gyventi.

Skaitytojas: Reikėtų įkurti teisuolių-pieno gerbėjų sektą, kurie užsiimtų

savęs pažinimu pagal naują metodą – be saiko gerdami karvės pieną.

Autorius: Na, mes mėgstame kraštutinumus. Bet aš turiu patikslinti, kad tai – mėgsta žmogus pieną ar ne – nėra nei vienintelis, nei pagrindinis kriterijus, apibūdinantis jo dorybingumą. Svarbiausi kriterijai – tai žmogaus poelgiai ir jo santykis su Dievu.

Skaitytojas: Ir koks tas santykis, jeigu žmogus dorybingas?

Autorius: Jis myli Dievą visa širdimi, o jo poelgiai nesavanaudiški ir siekiantys visų gyvų būtybių gerovės. Tokie žmonės vartoja tik dorybingą maistą, o karvės pienas yra pats dorybingiausias produktas visoje Žemėje, be to, jis kupinas doringos meilės energijos.

Skaitytojas: O argi ožkos pienas neturi tokios meilės energetikos?

Autorius: Jame irgi yra meilės energijos, bet ji nėra doringa. Vedos sako, kad pats doringiausias gyvulys – tai karvė. O ožkos sąmonei būdinga neišmanymo savybė. Todėl nors jos pienas pagal cheminę sudėtį ir turi gydomąsias savybes, bet žmogaus psichikai jis neteikia tokios naudos, kaip karvės pienas. Kitaip sakant, ožkos pienas duoda žmogui savybę mylėti neišmanyme, o karvės pienas – savybę mylėti dorybėje.

Skaitytojas: Jūs visiškai diskredituojate ožkos pieną.

Autorius: Tikrai ne, jis labai tinka organizmo išsekimo atveju, kaip vaistas, bet ne kaip nuolatinis maisto produktas. Tiems, kurie nori pažinti laimingo gyvenimo dėsnius, geriau naudoti maistą, turintį dorybingą charakterį.

Skaitytojas: Argi būna gyvuliai su dorybingu charakteriu? Juk jie nieko nesuvokia, todėl yra neišmanyme.

Autorius: Jūs teisus, bet tik dalinai. Kaip nekaltas vaikas gali pasakyti gilią tiesą, taip ir karvė savo pienu gali mums duoti tokios energijos, kuri padarys mus dorybingesniais žmonėmis. Karvė yra gyvulys ir neturi intelekto, bet užtat jos protas dorybėje. Todėl ji su nesavanaudiška meile gamina savyje pieną, o mes, jį gerdami, perimame tą meilę, ir mūsų sąmonė prisipildo ramybės ir laimės.

Skaitytojas: O ar gyvuliai turi protą?

Autorius: Taip, ir gyvuliai, ir netgi augalai turi ir protą, ir charakterį. Juk protas susideda iš charakterio ir yra subtilios materialios prigimties. Jeigu gyva būtybė sąveikauja su ją supančiu pasauliu ir turi kažkokius charakterio bruožus, tai jau galima kalbėti apie jos proto pasireiškimą.

Skaitytojas: O kaip pasireiškia augalų charakteris?

Autorius: Jie gali būti agresyvūs, kai augdami išstumia kitus augalus, pavyzdžiui, piktžolės. Kiti, kaip grūdinės kultūros, auga ramiai ir taikiai. Nors dorybingi augalai ir neturi kokio nors intelekto požymių, bet juos val-

gydami mes perimame jų doringąsias charakterio savybes. Panašiu pozityviu būdu, tik dar efektyviau, mus veikia ir karvės pienas.

Skaitytojas: Jeigu jau karvė turi tokį nuostabų charakterį, tai ar ne paprasčiau būtų ją pačią suvalgyti, kaip kad mes darome su augalais, ir tiesiogiai, o ne per pieną, gauti jos savybes?

Autorius: Tikrai, valgydami augalus, jų doringas savybes mes gauname tiesiogiai, bet jeigu taip darytume su gyvuliais, rezultatas būtų visiškai priešingas. Tai būtų nusikaltimas – taip elgtis su panašiais į mus gyvūnais, ir atpildo – karmos – dėsnis gerai mums už tai atseikėtų.

Skaitytojas: Nesuprantu – koks skirtumas? Juk mes žudom ir augalus, tai kodėl vienu atveju žudymas mums teikia gėrį, o kitu atveju turim už tai kentėti?

Autorius: Vedos sako, kad augalai – tai gyvos būtybės, kurios dar yra savo evoliucijos pradžioje. Žinoma, juos valgyti – tai taip pat prievarta, bet jeigu žmogus gyvena dorybingai, jis lengvai pašalina karmines reakcijas, susijusias su augalų galabiniu. Gyvūnai jau daugiau pažengę evoliucijos keliu ir yra arčiau žmogaus, negu augalai, todėl, valgydami mėsą, mes luošiname savo likimą, ir to pasekmes labai sunku ištaisyti.

Skaitytojas: Ar Vedos ką nors sako apie tai, kaip apsisvalyti nuo šios nuodėmės?

Autorius: Pirmiausia reikia duoti įžadą niekada nevalgyti mėsos. Laikydamasis šio įžado ir su meile kartodamas šventus Dievo vardus, žmogus palaiapsniui nusimeta šią baisią, nuodėmingą našta.

Skaitytojas: Viskas, ką jūs dabar pasakėte, man skamba nelabai įtikinamai. Aš netikiu, kad stambūs raguočiai evoliucijos kelyje yra netoli mūsų. Beždžionės, katės, šunys – galbūt, bet ne karvės. Aš norėčiau konkretesnių įrodymų, kad šie gyvūnai artimi žmogui ir kad darome didelę nuodėmę, juos žudydami.

Autorius: Pažiūrėkite į bet kuriuos gyvūnus, ir jūs pamatysite, kad jie elgiasi kaip maži vaikai. Bet žmonės, valgantys mėsą, negali tėviškomis akimis žiūrėti į tuos gyvūnus, kurių kūnais įprato misti. Jiems aš noriu atskleisti labai gilią filosofinę prasmę, kuri yra žodyje “mėsa”.

Mėsa sanskrite vadinama *mamsa*. *Mam* reiškia “man”, o *sa* – “panašus”. Pažodinis vertimas būtų – “panašus į mane”. Pats žodis “mėsa” visada reiškia valgį. Maitindamiesi gyvūno kūnu, mes nevarojam anatominių terminų, nesakom – “valgau koją, valgau nugarą”. Mes sakom – “valgau mėsą”. Kadangi šis žodis apibūdina tik maistą, tai žodį “mėsa” galima išversti kaip “valgyti panašius į save”. Taigi pati žodžio prasmė rodo, kad gyvūnai evo-

liucijos kelyje yra artimi kaimynai žmonėms, ir tuo pačiu nedviprasmiškai duoda suprasti, kad reikia atsisakyti tokio maisto.

Skaitytojas: Jūs pasakėte, kad tai sanskrito žodis, vadinasi, jį taip galima versti indams, o ne rusams. Rusijoje ne taip karšta, kaip Indijoje, ir čia, išskyrus mėsą, praktiškai nėra kas valgyti. Todėl šio žodžio vertimas mūsų neliečia, nes sanskrite tai galėjo būti paprasčiausias sutapimas, dėl kurio aš nesiruošiu atsisakyti mėsos.

Autorius: Ar tai sutapimas, ar ne, bet jūs turite teisę galvoti, kaip jums patinka, tačiau rusiškas žodis “miaso” verčiamas taip pat. Senovinis žodis “mia” verčiamas kaip “aš”, “so” nurodo panašumą. Taigi rusiškas “miaso” verčiamas kaip sanskrito *mamsa* – “panašus į mane”. Jeigu norite žinoti, angliškojo “meat” (mėsa, tariamas “myt”) vertimas dar labiau pamokantis. “My” reiškia “aš”, “it” – “tai”. Vertimas labai aiškus – “tai aš”. Ar norite sužinoti dar kokios nors kalbos šio žodžio vertimą?

Skaitytojas: Dėkui, užtenka. Vėl jūs mane verčiat nusiminti.

Autorius: Tai reiškia, kad jūs – labai kilnus žmogus. Dauguma, išklausę šias didžias tiesas, atsuka joms nugarą, vaizdžiai kalbant. Jie taip myli šunis ir kates, kad laiko juos savo šeimos nariais, ir tuo pat metu ramia sąžine valgo karvių mėsą, kurios yra žymiai aukštesnėje evoliucinio vystymosi pakopoje, negu mūsų numylėtieji keturkojai augintiniai.

Skaitytojas: Negi karvė protingesnė už šunį?

Autorius: Taip. Vedose pasakyta, kad siela, esanti šuns kūne, sekančiame gimime negali gauti žmogaus kūno, pirma ji turi gimti karve, drambliu, arkliu ar beždžione. Iš šių pačių protingiausių gyvūnų karvė laikoma pačia kilniausia. Siela iš karvės kūno viename iš sekančių gyvenimų gauna dorybingo žmogaus kūną. Iš beždžionės siela pakliūva į neišmanėlio kūną, o iš arklio ir dramblio – į kūnus tų žmonių, kuriuos užvaldžiusi aistros savybė.

Skaitytojas: Visa tai panašu į tiesą, tik jūs gal nesuprantate, kad nuo tokių kalbų apie laimę aš darausi vis nelaimingesnis.

Autorius: Aš gi jums sakiau, kaip žmogų veikia išgirstos tiesos – pirmiausia jis puola į nevirtį, ima atgailauti. Paskui jos – nori nenori – verčia jį dirbti su savo charakteriu, ir tik po to žmogus patiria laimę.

Skaitytojas: Aš atsimenu, bet nuo tų žodžių man nei kiek nelengviau.

Autorius: Svarbu, kad jūs juos girdėjote, nes garsas – tai pati galingiausia energija, įtakojanti žmogaus intelektą. Atidžiai klausydamasis teisingų žodžių, žmogus apsisvalo nuo nuodėmių, nusiramina ir darosi laimingas.

Skaitytojas: O kas labiau įtakoja intelektą – karvės pienas ar garsas?

Autorius: Jų įtaka – skirtingo pobūdžio. Karvės pienas didina potencinę,

neišreikštą intelekto energiją, kuri Vedose vadinama *odžas*. Ji sukuria intelektualios veiklos galimybę. O garsas nurodo tos veiklos kryptį ir išlaisvina potencinę energiją. Žodis tampa kūnu, galimybė virsta veikla. Kitaip sakant, be pieno intelektas per daug silpnas ir negali pilnutinai išnaudoti energijos, kurią skleidžia žodžiai, tariami išmintingų žmonių. O geriant pieną, bet nesiklausant išmintingų žodžių garsų, intelekto potencinės galimybės didelės, tačiau gyvenime jos bus mažai naudojamos.

Skaitytojas: Sakykim, aš turiu pakankamai stiprią valią ir galiu atsisakyti mėsos, bet ką man daryti su žmona, kaip ją priversti nevalgyti mėsos?

Autorius: Nieko nereikia versti. Žmogus, palaipsniui gaudamas reikalingas žinias, lengvai atjunksta nuo nuodėmingos veiklos, nes mūsų valios stiprybė priklauso nuo intelekto. Tik jį reikia užpildyti suvokimu, kad mėsa nepadarys žmogaus laimingu, atvirksčiai, sudarys jam tik nesibaigiančius rūpesčius ir kančias. Pirmiausia reikia pačiam taip susitvarkyti gyvenimą, kad jis būtų dorybingas ir laimingas. Po kurio laiko jus pradės gerbti artimieji – už gerą būdą. Jie kreipsis į jus patarimų, kaip būti laimingam. Jeigu nesusirgsite didybės manija ir išliksite kuklus, tai jūsų patarimai neišsaus žmonių priešiško, bet įkvėps juos pradėti naują gyvenimą. Tik tokiu atveju jie nustos vartoti mėsą be jokių recidyvų.

Todėl nereikia versti artimųjų elgtis taip, kaip mes norim. Kiekvienas žmogus elgiasi pagal savąjį laimės supratimą. Vienintelis būdas jiems padėti – tai nuolankiai paaiškinti, kaip pasiekama laimė. Tačiau kol žmonės neįsisažmonins jūsų žodžių, jų gyvenime nebus jokių permainų. Prievarta varomi į laimingą gyvenimą, žmonės bėgs nuo jo kaip akis išdegę.

Skaitytojas: Aišku, kad mano šeimos kelias į laimingą gyvenimą bus ilgas. Bet vis vien esu jums dėkingas, nes suteikėte man tam tikrą viltį.

Išvada: *žinios apie pieno naudą ir mėsos kenksmingumą turi tam tikrą slaptą prasmę, kurią suvokti gali tik nedaugelis. Tie laimingieji greitai pajunta, kas yra ramybė ir susitaikinimas. Kai žmogus, ruošdamasis nakties poilsiui, geria karvės pieną, jis sustiprina savo intelektą ir įgyja potencialią galimybę nuodugniai pažinti laimingo gyvenimo dėsnius. Visiems, kurie pasirinko kelią į laimę, Vedos rekomenduoja vakarinį (truputį pašildytą ir pasaldintą) karvės pieną, o po to įsiklausyti į save ir pajusti, kaip jo palaimingas skonis veikia sąmonę.*

Pasiruošimas miegui

Kiekvienas žmogus vakarop pajunta nuovargį, kurį sukelia mūsų klaidos, padarytos tą dieną. Tai negatyvi energija, kuri mus verčia sirgti. Ligos, susijusios su nuovargiu, vystosi nepastebimai. Kiekvieną dieną gyvenimas darosi vis blankesnis, ir mums atrodo, kad visada buvo taip, kaip šiandien.

Mes galvojame, kad miegas pašalina nuovargį, bet tai tik dalis tiesos. Pagrindė viskas priklauso nuo mūsų nuotaikos, tiksliau, nuo sąmonės būklės, su kuria einame miegoti. Jeigu mes gulamės, būdami žvalūs ir optimistiški, tai miegas tikrai bus pilnavertis. Jei gulamės sumurę, tai tokie ir atsikelsime – kaip vaидуokliai.

Skaitytojas: Aš supratau jūsų mintį – miegui reikia tinkamai pasiruošti. Ir kaipgi tai daroma?

Autorius: Įvairiai. Vaikui užtenka prisiminti naują žaislą, ir jis miega laimingas. Bet mes, suaugusieji, turime juose išugdyti tikrųjų vertybių pajautimą. Išmintingos mamos, suguldžiusios vaikus, pasakoja jiems apie palaimingus Viešpaties žaidimus. Tikintys žmonės supranta, kad svarbiausias gyvenimo tikslas yra Dievas, todėl prieš miegą kreipiasi į Jį su maldomis. Vėdos rekomenduoja gulantis užmiršti visus savo reikalus ir truputį laiko skirti šventų Dievo vardų kartojimui bei tinkamai rytdienos nuotaikai susikurti.

Kiekvieną kartą guldamiesi mes turime prisiminti svarbiausią žmogaus gyvenimo tikslą – pažinti savo amžinąją dvasinę prigimtį ir užmegzti su Viešpačiu bei kitomis gyvomis būtybėmis dvasinius, kupinus laimės santykius. Todėl reikėtų išsiugdyti įprotį kasdien prieš miegą skaityti dvasinę literatūrą, maldas ir kartoti šventus Dievo vardus. Arba paprasčiausiai linkėti visiems laimės.

Skaitytojas: Bet jūs anksčiau patarėte daryti tai rytais. Argi to neužtektų?

Autorius: Žmogaus organizmas ir psichika labai nukenčia nuo negatyvų, susikaupusių mūsų sąmonėje per dieną. Vakarinė meditacija į dvasinius dalykus skirta tų teršalų pašalinimui. Intelektas reguliuoja visas mūsų organizmo funkcijas, o jį patį kontroliuoja mūsų užsibrėžtas gyvenimo tikslas. Dienos bėgyje mes darome daug nereikalingų dalykų, ir tai išmuša intelektą iš vėžių. Rezultate žmogus praranda tinkamą sąmonę, ir nuo to kenčia visas organizmas. Todėl reikia nuolatos prižiūrėti savo intelektą, tiek ryte, tiek vakare. Kartais tai būna vienintelis ginklas, kovojant su svarbiausia ligų priežastimi – kai nėra nuolatinio suvokimo apie savo gyvenimo tikslą.

Skaitytojas: Kodėl sąmonei, orientuotai į laimingą gyvenimą, taip sun-

ku išsilaikyti tokioje būklėje?

Autorius: Priežastis – mūsų negatyvios mintys, kylančios dėl nuolatos mus užgriūvančių problemų, skubėjimo, neteisingo elgesio su aplinkiniais žmonėmis ir, svarbiausia, dėl mūsų dvasinio neraštingumo. Pasąmonės klođuose irgi yra daugybė tokių negatyvų, kurių mes prisirinkome praeituose gyvenimuose savo nedorais poelgiais. Negatyvios mintys atsiranda ir dėl neteisingo bendravimo bei neteisingo gyvenimo vertinimo.

Negatyvi sąmonė griaua mūsų organizmą dvidešimt keturias valandas per parą, taigi net miegant. Tai klastingas priešas, pastojantis mums kelią į laimę, ir tuo pat metu verčiantis galvoti, kad viskas gerai, nėra jokių problemų. Žmogus vis mažiau vadovaujasi teisinga gyvenimo samprata, ilgainiui praranda dvasingumą, o perspektyvoje – nemalonumai bei ligos.

Skaitytojas: Man pasirodė, kad jūs visų problemų priežastimi laikote dvasingumo netektį. Peršasi logiška išvada, kad tokie dvasingi žmonės, kaip vienuoliai, turi visai nesirgti.

Autorius: Tikrai šventi žmonės praktiškai neserga, arba tai atsitinka retai. Kiekvienas žmogus turi savo karmą (praeties poelgius), ir dėl jos mes patiriam daug kančių. Ne išimtis ir tie, kurie užsiima dvasine praktika, bet dėka savo teisingos sąmonės jie net nepastebi tų problemų.

Skaitytojas: Man visai neaišku, kaip išmintingus žmones gali aplenkti ligos ir kitokios nelaimės. Juk jos – realybė! Paaiškinkite, prašau, daugiau, kaip su tuo susijusi sąmonė?

Autorius: Norint paaiškinti, kaip teisinga sąmonė keičia mūsų gyvenimą, reikės išdiskutuoti daug temų.

Yra tam tikros jėgos, kurios apsaugo dorybingų žmonių sąmonę nuo kančių, ir baudžia tuos, kurie eina klystkeliais. Net jeigu žmogus praeityje blogai elgėsi, bet dabar šito gailisi ir bando progresuoti, minėtos jėgos suteikia jam galingą apsaugą ir veda tiesutėliai į laimę.

Skaitytojas: Pradžioje aš galvojau, kad mes galime gyventi, kaip norim, o visa, kas mums atsitinka – tiesiog atsitiktinumai. Po to, kai jūs man išaiškinate laiko galybę, aš supratau, kad visų kosminių energijų paskirtis – bausti mus už mažiausią prasižengimą. Negi jos dar ir saugo mus?

Autorius: Šios energijos taip patikimai saugo tuos žmones, kurie visiškai pasikliauna jomis, kad, nežiūrint visų gyvenime pasitaikančių sunkumų, jie visada jaučiasi laimingi. Bet jeigu žmogus neteisingai supranta, kas yra laimė, kosminės energijos pradeda jį bausti, ir pabėgti nuo jų – neįmanoma.

Skaitytojas: Kol kas aš žinau tik vieną tokią energiją – laiką. O jų yra ir daugiau?

Autorius: Yra, yra. Jų paskirtis – žūt būt padaryti mus laimingais. Vedo-se jos įvardinamos kaip materialios gamtos *gunos*. Faktiškai tai viena energija, tik ji dalinama į tris pagrindines:

1. Dorybės *guna*, kuri teikia laimę ir progresą žmonėms, einantiems teisingu keliu.

2. Aistros *guna*, kuri supančioja žmogų pernelyg aktyvia veikla, ligomis ir kitais sunkumais. Taip tęsiasi iki tol, kol jis pagaliau supranta, kaip reikia teisingai gyventi. Tada aistros *guna* pradeda po truputį atleisti savo gniaužtus.

3. Neišmanymo *guna*, verčianti kentėti ir degraduoti tuos žmones, kurie tvirtai pasiryžo neprogresuoti ir toliau gyvena nuodėmingai, nepaisydami juos lydinčių kančių.

Skaitytojas: Kaip tos *gunos* veikia mūsų sąmonę?

Autorius: Jų poveikis toks nepastebimas, kad net ir labai protingas žmogus ne visada pastebi tas permainas savo sąmonėje, kurios atsiranda *gunų* įtakoje. Detaliau apie jas mes pakalbėsime kitą kartą, nes tai labai plati ir dėkinga tema. Dabar mums dar reikia pabaigti pokalbį apie dienos režimą.

Ruošiantis miegoti, reikia atsižvelgti į šias rekomendacijas:

1. Visą naktį, netgi žiemą, turi būti bent kiek pradaryta lango orlaidė. Kad nebūtų skersvėjo, pridenkite ją užuolaida.

2. Kambaryje, kur miegama, neturi veikti televizorius ar elektriniai šildymo prietaisai. Vietoj elektros lemputės užsidekite žvakę, o nuo jos – koki nors smilkalą, žinoma, jeigu niekas namuose neprieštaruoja.

3. Miegamajame neturi būti kiliminių dangų ar kilimų, nes jie yra dulkių šaltiniai.

4. Lova neturi būti labai minkšta – tai sumažina apsaugines organizmo galimybes.

5. Kuo aukštesnė pagalvė, tuo silpnesnis organizmas.

6. Lovos galvūgalis turi būti kuo arčiau lango ir atsuktas į rytus ar šiaurę.

7. Įlinkusi žemyn lova netinkama miegui.

8. Miegamajame nespręskite jokių problemų ir neleiskite į ją nekviestų svečių.

9. Nemiegokite netvarkingame kambaryje, labai palanku pašluostyti jį drėgnu skuduru.

10. Nemiegokite prie elektros šviesos.

11. Miegamajame negalima rūkyti ir gerti alkoholinius gėrimus.

Geriausia apsauga mūsų sąmonei miego metu – dvasinė muzika, tyliai skambanti visą naktį.

Psichologinis pasiruošimas miegui

Jam reikia skirti maždaug dvidešimt minučių prieš pat miegą. Nurodytas laikas – labai individualus dalykas ir priklauso nuo jūsų nuotaikos ir noro.

Pirmiausia reikia gerai išvėdinti kambarį.

Po to visus namiškius perspėkite, kad jums netrukdytų.

Išmeskite iš galvos visas pašalines mintis, visas problemas. Atminkite, kad šio psichologinio pasiruošimo metu jūs apvalote ne tik savo, bet ir artimųjų sąmonę.

Kuo geranoriškiau nusiteikite ne tik artimųjų, bet ir kitų žmonių atžvilgiu.

Labai efektingas būdas sustiprinti meditaciją: išjunkite elektros šviesą, uždekite žvakę ir pastatykite ją vieno ar dviejų metrų atstumu nuo savęs.

Jeigu norite, kad ir jūsų vaiko sąmonė būtų reikiamoje būklėje, seanso pradžioje jis jau turi miegoti. Atsisėskite šalia jo ir švelniai sugniaužkite jo kairiąją ranką.

Tegu tyliai groja dvasinė muzika. Svarbu, kad maldas ar šventus vardus giedotų tikrai šventas žmogus, kitaip šis psichologinis pasiruošimas bus nepakankamai efektingas.

Atsisėskite ant kėdės, lovos ar kilimėlio ir viso seanso metu stenkitės nejudėti. Gulint meditacija nerekomenduojama.

Seanso pradžioje pabandykite atleisti savo artimiesiems visas tikras ir įsivaizduojamas skriaudas, kurias nuo jų patyrėte. Peržvelkite praėjusią dieną, nuoširdžiai atgailaudami dėl savo klaidų. Penkioms minutėms susikoncentruokite į Dievo vardus ir maldas, kurios išvalo jūsų sąmonę. Po to sutelkite dėmesį į džiaugsmingus įvykius, ir mintyse pasidalinkite savo džiugia nuotaika su artimais žmonėmis. Jeigu galvoje šmėkšteli kokia nors problemėlė, švelniai įkalbėkite save neužsiteršti panika, rūpesčiu ir kitais negatyvais.

Susitelkite į muziką ir su meile bei džiaugsmu kalbėkite įvairias maldas, šlovinančias Viešpatį ir Jo vardus. Arba nuolankiai kartokite: “Aš linkiu visiems laimės”. Visa tai darykite tol, kol pasijusite laimingas.

Neišblaškykite dėmesio į pašalinius dirgiklius ir nepraraskite reikiamos nuotaikos.

Baigę seansą tuoj pat kriskite miegoti, o migdydamiesi džiugiai galvokite, kad greitai jūsų gyvenimas bus laimingesnis.

Išvada: žmogus vakare laiko praėjusios dienos egzaminą. Kasdieninė vakarinė meditacija apvalo žmogaus sąmonę nuo susikaupusios per dieną nešvaros, jis atgauna dvasios ramybę, o jo miegas tampa pilnavertis.

Šioje knygoje mes aptarėme, kaip laikas įtakoja žmogaus gyvenimą. Jo dienos režimas priklauso nuo Saulės ir Mėnulio judėjimo dangaus skliautu, o jie irgi paklūsta visagalio laiko dėsniams. Net jeigu

žmogaus gyvenimas labai įtemptas, bet nukreiptas į laimingo gyvenimo dėsnų pažinimą, tai jis, nepaisant jokių sunkumų, visada bus sveikas, žvalus ir laimingas, jeigu laikysis dienos režimo. Tai patvirtina ir *Bhagavadgita* (6.17): *Kas saikingai maitinasi, miega, ilsisi ir dirba, tas praktikuodamas jogos sistemą gali numaldyti materialias kančias.*

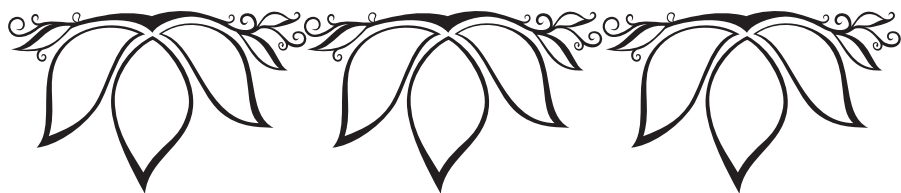
Iš pateikto teksto aišku, kad nepakanka laikytis dienos režimo, norint būti laimingu. Tam dar reikia ryžtingai pasukti savęs pažinimo keliu, suvokti savo amžinąją dvasinę prigimtį ir atstatyti dvasinius santykius su Viešpačiu ir kitomis gyvomis būtybėmis.

Optimaliausias maisto produktų vartojimo laikas

| PRODUKTAI | LAIKAS |
|--|--------|
| <i>Pieno produktai</i> | |
| Pienas | 19-7 |
| Sviestas | 6-19 |
| Riaženka, grietinė | 7-19 |
| Kefyras, jogurtas | 8-16 |
| Varškė | 9-18 |
| Sūris | 9-19 |
| Rūgpienis | 10-16 |
| <i>Prieskoniai</i> | |
| Pankolis | 5-21 |
| Badjanas, vanilė | 5-17 |
| Cinamonas | 6-17 |
| Žaliasis kardamonas | 7-21 |
| Kmynai | 7-18 |
| Imbieras | 10-17 |
| Indiški kmynai | 10-16 |
| Kurkuma (ilgoji ciberžolė) | 10-17 |
| Lauro lapai, aguonos | 10-15 |
| Mango milteliai | 10-17 |
| Šambala vaisiai | 10-14 |
| Asafetida | 11-17 |
| Gvazdikai, kalindži sėklos | 11-18 |
| Juod. ir gelton. garstyčios, raudoni aštrieji pipirai, paprika | 11-14 |
| Kalendra, muskato riešutas, čili | 11-16 |
| Kvapieji pipirai | 11-19 |
| Juodieji pipirai | 11-15 |
| <i>Vaisiai, uogos</i> | |
| Razinos | 6-21 |
| Agrastai | 6-18 |
| Datulės | 6-19 |

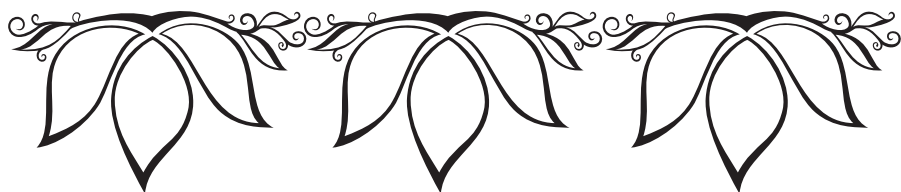
| | |
|--|-------|
| Džiovintos slyvos | 6-17 |
| Abrikosai, kuraga, slyvos | 7-16 |
| Bananai | 7-20 |
| Vynuogės | 7-18 |
| Persikai | 7-15 |
| Juodieji serbentai | 7-20 |
| Churma, obuoliai | 7-19 |
| Vyšnios, kiviai, mango | 8-16 |
| Kriaušės, avietės | 8-19 |
| Žemuogės, šaltalankių ir erškėtrožių uogos | 8-18 |
| Ananasai | 9-15 |
| Mandarinai, melionai | 9-16 |
| Gudobelė | 10-21 |
| Granatai, putino uogos | 10-18 |
| Braškės | 10-16 |
| Arbūzai | 11-17 |
| Greipfrutai | 11-15 |
| Citrinos, raudonieji serbentai | 11-16 |
| <i>Augaliniai aliejai</i> | |
| Alyvų | 9-18 |
| Saulėgrąžų | 9-16 |
| Sojų | 10-16 |
| Garstyčių, kukurūzų | 11-15 |
| <i>Riešutai ir sėklos</i> | |
| Pistacijos | 6-19 |
| Graikiški ir braziliški riešutai | 7-20 |
| Migdolai | 7-19 |
| Sezamas | 7-18 |
| Kedro riešutai | 8-20 |
| Saulėgrąžos | 9-17 |
| Arachisas | 9-18 |
| Lazdyno, kešju riešutai | 10-17 |
| Moliūgų sėklos | 11-16 |
| <i>Daržovės, žalumynai</i> | |
| Morkos, cukinijos | 9-19 |

| | |
|--|-------|
| Salierai, melionai | 9-16 |
| Patisonai | 9-20 |
| Aguročiai | 10-20 |
| Agurkai | 10-18 |
| Burokai, moliūgai | 10-19 |
| Ridikėliai, ropės | 10-17 |
| Krapai, baklažanai, kalafiorai | 11-16 |
| Bulgariški pipirai, arbūzai | 11-17 |
| Petražolės, špinatai, baltagūžiai kopūstai | 11-18 |
| Salotos | 11-20 |
| Bulvės, pomidorai, ridikai | 11-15 |
| <i>Grūdiniai ir ankštiniai</i> | 11-14 |
| <i>Kiti produktai</i> | |
| Gėlių medus | 5-16 |
| Liepų medus | 12-20 |
| Grikių medus | 7-18 |
| Grikių kruopos | 8-20 |
| Mung-dalas | 10-15 |
| Saulėgražų sėklos | 9-17 |
| Moliūgų sėklos | 11-16 |



TURINYS

| | |
|--|-----------|
| Ižanga..... | 3 |
| Ivadas..... | 8 |
| LAIKAS..... | 11 |
| Laiko teisingumas..... | 13 |
| Supratimas, kad laikas teisingas, teikia nusiramimą..... | 17 |
| Diskusija apie teisingą požiūrį į laimingo gyvenimo dėsnių studijas..... | 21 |
| Saulė – laiko įrankis..... | 23 |
| Laikas viskam sukuria judėjimo ciklus..... | 26 |
| Laikas kaip dieviškos energijos galybė..... | 27 |
| Laikas – subtiliausia energija materialiam pasaulyje..... | 29 |
| Pokalbis apie skirtumą tarp kūno ir sielos..... | 31 |
| Laikas mus daro bailiais arba drąsiais..... | 34 |
| Kaip Aleksandras Makedonietis pajuto laiko galią..... | 37 |
| Laiko apibrėžimas..... | 38 |
| Praeitis – realybė ar tik istorija?..... | 38 |
| Nejaugi ir būsimasis laikas realus?..... | 41 |
| Mes negalime pakeisti pagrindinių gyvenimo etapų..... | 42 |
| Kaip žmonės reaguoja į dvasinio laiko ir sielos egzistavimo faktą..... | 46 |
| Vadovaujantis laiko aspektas..... | 49 |
| Vykdomasis, arba baudžiantis laiko aspektas..... | 52 |
| Laikas visatoje..... | 54 |
| Ką tai reiškia – vengti bereikalingos veiklos..... | 60 |
| DIENOS REŽIMAS..... | 61 |
| Iš kur atsiranda „pelėdos“, „vyturiai“ bei „ereliai“..... | 61 |
| Poilsis..... | 63 |



| | |
|---|-----|
| Pasekmės, kai gulamės ne laiku..... | 65 |
| Netvarkingo miego pasekmės..... | 66 |
| Kaip praktiškai galima pradėti laikytis miego ir poilsio režimo, ir kas tam gali trukdyti..... | 68 |
| Pavyzdys iš gydymo praktikos..... | 71 |
| Pasekmės, kai laiku neatsikeliame..... | 72 |
| Kova su savimi tęsiasi..... | 76 |
| Potraukis veiklai..... | 79 |
| Polinkis į kūniškus malonumus neatneša žmogui nei laimės, nei sveikatos..... | 81 |
| Potraukis į neveiklumą – užmaskuotas susinaikinimo noras..... | 85 |
| Kaip elgtis prabudus..... | 87 |
| Rekomendacijos rytiniam tualetui..... | 88 |
| Vandens procedūros..... | 89 |
| Proto bei intelekto valymas..... | 93 |
| Fiziniai pratimai..... | 94 |
| Mankštos taisyklės..... | 94 |
| Apytikris pratimų sąrašas..... | 95 |
| Tolesnė dienvartė..... | 101 |
| Dieninė veikla..... | 103 |
| Vakarinė veikla..... | 104 |
| Mitybos rekomendacijos..... | 105 |
| Pavyzdinis rytmetinės mitybos racionas įvairiais metų laikais..... | 107 |
| Maistas dienos metu..... | 111 |
| Neteisingo grūdinio ir ankštinio maisto vartojimo pasekmės..... | 113 |
| Vakarienė..... | 117 |
| Kas geriau – pienas ar mėsa?..... | 118 |
| Pasiruošimas miegui..... | 123 |
| Psichologinis pasiruošimas miegui..... | 126 |
| Optimaliausias maisto produktų vartojimo laikas..... | 128 |