

O. G. TORSUNOV

## DIENOS REŽIMAS

**Skaitytojams, norintiems plačiau susipažinti su nagrinėjama tema, siūlome kreiptis šiais adresais:**

Kauno Vedų kultūros centras  
Panerių 187  
LT-48437  
EL.paštas: [info.kaunas@veducentras.lt](mailto:info.kaunas@veducentras.lt)  
[www.veducentras.lt](http://www.veducentras.lt)

Vilniaus Vedų kultūros centras  
Raugyklos 23 - 2  
EL.paštas: [info@vedic.lt](mailto:info@vedic.lt)  
[www.vedic.lt](http://www.vedic.lt)

Be autoriaus (ir leidėjo) sutikimo šį kūrinį draudžiama atgaminti bet kokia forma, išleisti kūrinį ar versti. Draudžiama be autoriaus leidimo platinti kūrinio originalą ar jo kopijas parduodant, nuomojant, skelbti viešai su materialinio pasipelnymo tikslu. Cituojant šį kūrinį turi būti nurodomas citatos šaltinis ir žemiau pateikta nuoroda apie autorių. Keisti kūrinio turinį **GRIEŽTAI DRAUDŽIAMA**. Kūrinys skirtas išskirtinai tik asmeniniam nekomerciniam naudojimui, tuo tikslu jį galima viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamu kompiuterių tinklais.

(C) 2000-2004, doktor O.G.Torsunov,  
[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

# Turinys

DIENOS REŽIMAS.....	3
Iš kur atsiranda „pelėdos“, „vyturiai“ bei „ereliai“.....	3
Poilsis.....	4
Pasekmės, kai gulamės ne laiku.....	5
Netvarkingo miego pasekmės.....	6
Kaip praktiškai galima pradėti laikytis miego ir poilsio režimo, ir kas tam gali trukdyti.....	6
Pavyzdys iš gydymo praktikos.....	8
Pasekmės, kai laiku neatsikeliame.....	9
Kova su savimi tęsiasi.....	11
Potraukis veiklai.....	12
Polinkis į kūniškus malonumus neatneša žmogui nei laimės, nei sveikatos.....	13
Potraukis į neveiklumą – užmaskuotas susinaikinimo noras.....	15
Kaip elgtis prabudus.....	16
Rekomendacijos rytiniam tualetui.....	17
Vandens procedūros.....	17
Proto bei intelekto valymas.....	20
Fiziniai pratimai.....	20
Mankštos taisyklės.....	20
Apytikris pratimų sąrašas.....	21
Dinaminiai pratimai.....	21
Statiniai pratimai.....	21
Tolesnė dienos tvarka.....	24
Dieninė veikla.....	25
Vakarinė veikla.....	25
Mitybos rekomendacijos.....	26
Pavyzdinis rytmetinės mitybos racionas įvairiais metų laikais.....	27
VASARA.....	27
RUDUO.....	27
ŽIEMA.....	28
PAVASARIS.....	28
Maistas dienos metu.....	29
Neteisingo grūdinio ir ankštinio maisto vartojimo pasekmės.....	30
Vakarienė.....	32
Kas geriau – pienas ar mėsa?.....	33
Pasiruošimas miegui.....	35
Psichologinis pasiruošimas miegui.....	36
Optimaliausias maisto produktų vartojimo laikas.....	37



## 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 atsiranda 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 cikliška. 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 praeituose gyvenimuose.

**Skaitytojas:** Aš nesuprantu, ką jūs čia kalbate.

**Autorius:** Kantrybės, viskas savo laiku. Vieni žmonės lengvai vykdo visus laiko ir Saulės reikalavimus, kiti – sunkiau, o treči visi 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 ciklų 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 nepaklusdavo 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 apsunęs, 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

prisisaiko 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 neįau 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 "vyturys". 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.

Išmokyti 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 amžinąsias tiesas: pirmiausia mus apima rūpestis ir nerimas, paskui pradėdame 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 prielaidą 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 išmokyti paklusti Saulės režimui.

[Turinys]

## 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 žemiausiam 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 valandos 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 jų, 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.

[Turinys]

### ***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 guliosiu?

**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 antagonizmas.

**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 būna 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 potencialas, jos laikantis – valosi sąmonė ir didėja laimės jausmas.*

[Turinys]

## 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 nedarba, o ir nuotaika prastoka.

Miegas nuo pirmos valandos nakties iki trečios valandos ryto atstato fizines jėgas, 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 niuri. Tai požymis, kad psichika pervargusi, kad baigia išsekti jos potencialą.

**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 pasiegti 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 jausmų, 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 tедуos 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 susergera nervinėmis ir psichinėmis ligomis.

[Turinys]

### ***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 įspraudžia 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, n mesti 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 išmokti 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 artimesiems apkaltos procesų. Atvirkščiai, jis iš visų jėgų stengsis pakęsti tuos nemalonumus, kuriuos jam teikia bendravimas su jais. Tam paprastai trukdo savasis egoizmas. “Kodėl aš turiu kęsti jų neteisybę, kai jie manosios negali pakęsti. 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 tokia nuotaika 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 pakęsti kitų netikusį elgesį, ir viskas? Ar dar ką nors reikia daryti?

**Autorius:** Kantrumas – pati pirminė sąlyga, bandant sureguliuoti šeimyninius santykius. Kantrybė – tai nereiškia kaupiti 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:** Vadinasi, 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 prisiimti kokius nors sunkumus, negu laukti, kol jie pas tave ateis.

**Išvada:** *išmintingas žmogus, norėdamas geresnio gyvenimo ir nieko nekaltindamas dėl savo likimo, po truputį atidirbinėja blogą karma. Ilgainiui jo galimybės gyventi laimingai vis didėja ir didėja, o nepalankūs faktoriai, trukdantys progresuoti, likimo valia vis silpnėja.*

[Turinys]

### **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 pertvarkas, 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 situacijos 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 kurį 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.

[Turinys]

### **Pasekmės, kai laiku neatsikeliame**

Pasirodo, mūsų savijauta ir netgi likimas susiję su dėsningumais, 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 tikta 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. Religinę žmonės šlovina Viešpatį ir atlieka savąsias 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 norėtųsi, 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 priešais 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 būsena. 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 permainingoms jautrūs žmonės nesilaiko kėlimosi režimo?

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

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 taisyti laiką už ūsų, turi būti nubausti. Bet čia dar tik žiedeliai.

Tie, kurie įpratę keltis tarp aštuntos ir devintos valandos ryto, jau neįstengia įveikti savo charakterio trūkumų ir paprastai turi kokių nors žalingų įpročių. Jie susiduria su dideliais sunkumais, chroniškais ir sunkiai pagydomomis ligomis, nusivylimais ir nesėkmėmis. Jiems sunku teisingai įvertinti aplinkybes ir priimti geriausią sprendimą, todėl visada plauks pasroviui, neįstengdami 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 prasidevoti 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 tiktai dvasinei praktikai.*

[Turinys]

### **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 išsiriti 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 pradėdau 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 būtų 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, aitrų, rūgštų, saldų maistą, tai pakankamai jėgų išlįsti iš lovos pas jus atsiranda 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 nukentčia 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 karštingiška 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 nesilaikymas 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 palaipsniui apsisvalo nuo blogų minčių.

**Skaitytojas:** Daugiau kaip pusė šito sąrašo yra mano arsenale. Dabar aišku, kodėl rytais taip sunku keltis. Bet viskas pataisoma, išskyrus netikusią lovos vietą, 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 patogeninė 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 pozityviniai pokyčiai sugebėjime kontroliuoti save. Bet vargas tam žmogui, kuris savo problemų priežasčių ieško ne savyje, o aplink save, – jis neturi jokių šansų būti laimingas.*

[Turinys]

### **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 atsiranda 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 gydamos 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:** Vadinas, 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, dykaduoniui 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 užgriuvusiomis 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 sunkaus 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 betiksliame 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.*

[Turinys]

### **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. Sielai 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 atspindi 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 destruktiją. 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, griauančiantis sveikatą. Todėl nereikia labai pasitikėti kūno diktatu.

**Skaitytojas:** Mane gali įtikinti tik 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 šiurpdamas, 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 jūslės patenkinamos vis geriau ir geriau. Žmogus, miegodamas kiek telpa, greitai persisotina. Jis miega jau tiesiog iš įpratimo ir neįaučia 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 valgį, 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 apsieikš 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 neištikimybės.

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

**Autorius:** O kaip gi šeima?

**Skaitytojas:** Jie pataria tai daryti paslapčiomis.

**Autorius:** Vėdos 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 sąjmonėje apgaulę jaučia kiekvienas žmogus. Tokiu būdu,

sutuoktiniai greitai pradės jausti vienas kito neištikimybę, o vis didėjantis santykių atšalimas palaipsniui sugriaus šeimininę 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 nepaliaujamai, 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 kraštutinumų:*

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.*

[Turinys]

### **Potraukis į neveiklumą – užmaskotas 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 mummyse 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 šioms 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 pasireiškančių problemų eilės tvarka:

- 1) depresijos priepuoliai;
- 2) sumažėja valios funkcijos;
- 3) sumažėja imunitetas;
- 4) atsiranda įvairūs nuogaštavimai;
- 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 nesitikiškime.

**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, rezultate 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 paveiksluose – tai sąlyginis jų šventumo ženklas.

**Autorius:** Kai šventieji pasirodo žmonėms, jų galvos iš tikrųjų švyti. Negi jūs manote, kad ikonose šventiesiems nimbą priešia 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.

[Turinys]

### **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 švariu vandeniu, 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. Neneškite 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.

[Turinys]

### **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 neikiškite šaukštelio per daug giliai į gerklę, tuo labiau, kad toksinų toje liežuvio vietoje beveik nėra.

Paskui galima nusiskusti, susitvarkyti nagus ir išsytuštinti. 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 išsytuštinsite, jūsų sveikata žymiai pagerės, nes organizmas apsisvalo nuo toksinų. Tik neeikvokite tam perdaug pastangų.

Išsytuštinę, pradėkite vandens procedūras.

**Skaitytojas:** O jeigu tuštintis norisi po išsimaudymo?

**Autorius:** Jeigu žmogus po tualetu nepersilieja vandeniu 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 prisžiūrėti savo subtilią bei išorinę švarą. Jeigu žmogus iš pat ryto vandeniu 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 vardų kartojimui. Taip pat labai palanku palinkėti visiems laimės.*

[Turinys]

### **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 tiksliai 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 peršalama:

1. Vėsus vandens baimė, priešiškusis 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 pripras);

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, užgęsta 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:** Vakarais grūdinintis nėra labai palanku sveikatos atžvilgiu, ypatingai, 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 grūdinintis 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 nusiplus 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 džiauokitės 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 įsižeisti, 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 užpakalinėmis ir šoninėmis pusėmis. Pereikite prie rankų. Eiliškumas tas pats – nuo plaštakos iki pečių priekine pusė, 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, apsilam 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 pasiekiami būklė, kai kvėpavimas normalizuojasi, kūnas nustoja šiuropiti 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 vandeniu 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 mažiui 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 vaikui nepatinka, kai jo galva panardinama, liekite jam vandenį ant pakaušio.

5. Esant peršalimams ar infekciniams susirgimams, maudyti reikia truputį kitaip. Dvi valandas prieš dušą nevalgykite. Atitinkamai nusiteikę apsiprauskite šiltu vandeniu pagal pirmą variantą. Viską pakartokite su vėsiu vandeniu ir trečią kartą – su karštu. Stovėdamas po karštu dušu, galvokite apie neaprepiamą 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 dinaminis pratimus. Geriausia tai daryti lauke ir basam.

Jeigu jūs dėl kažkokių priežasčių daugiau kaip savaitę nesiprausėte, neskubėkite daryti šeštą variantą, o pradėkite nuo pirmo. Naudokitės tik juo, kol pasijusite, kad jau atgavote ankstesnę formą.

Atminkite, kad maudymasis vėsiam vandeniu po to, kai saulė pradėjo linkti į vakarus, gali sumažinti psichinį tonusą ir pabloginti savijautą. Todėl antroje dienos pusėje geriau maudyti šiltu vandeniu arba po kontrastiniu dušu.

**Skaitytojas:** Mano kaimynas nuolatos šąla, ir net šiltas vanduo jam atrodo šaltas. Kaip jis turėtų rytais maudyti?

**Autorius:** Šiltu vandeniu. Tie, kuriems skauda sąnarius, stuburą ar sumažėjęs imunitetas, turi prausti šiltu vandeniu. Bet jeigu po to jaučiamas ne žvalumas, o suglebumas ir tingulys, vandens temperatūrą vis tik reikės pamažinti. Teisingo išsimaudymo požymis – žvalumas ir aktyvumas.

**Skaitytojas:** O kiek kartų ir kuriuo laiku reikėtų maudyti 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 maudyti 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 maudyti:

- 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 lįskite po karštu dušu ir būsite išganytas.

**Išvada:** be rytinių maudynių laimingas gyvenimas praktiškai neįmanomas. Vedinėje kultūroje žmogus, kuris rytais neišsimaudo, laikomas nešvariu, ir jam neleidiama lankytis šventyklose. O kai žmogus maudosi ne tik rytais, bet ir po kiekvieno ženklesnio užsiteršimo, jo sąmonė labai apsivalo, ir žmogų užplūsta laimė ir optimizmas.

[Turinys]

## **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 savijūta. 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 prablaivėjimu, 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 sąmonei 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. Vedos jį rekomenduoja būtent dabartinei epochai.*

[Turinys]

## **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, nejučiant 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.

[Turinys]

## **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.

[Turinys]

## 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 nefiksukite – 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.

Posūčiai 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 nejudą; įkvepiame – sukamės į vieną pusę, iškvepiame – į kitą. Kartoti 30-100 kartų.

Lenkimas 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, greiti ir ritmingi. Galima linkti pirmyn-atgal. Nuo dvidešimt iki šimto kartų.

Mostai kojomis. Pradinė padėtis – stovint. Dešinė ranka į kairę nors atsiremkite. Svorio centrą perkelti ant dešinės kojos, mojuokite kaire koja. Į priekį – iškvėpimas, atgal – įkvėpimas; neįsitempkite. Kojų judesiai primena švytuoklę. Paskui mojuokite kita koja. Kartokite 40-100 kartų.

[Turinys]

### 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 vertikalių padėties. Kojas ištiesę į viršų įkvėpkite ir ramiai kvėpuodami išbūkite toje padėtyje tol, kol atsiranda 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, nugara tiesi, pėdos – išilgai kūno. Kiek pabūkite tokioje padėtyje. Iškvėpdami, kūną parėmę rankomis iš užpakalinės pusės, lenkitės atgal, kol galva pasieks 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. Nugara tiesi. Statykite dešinę koją ant grindų pėda, kelius sulenkite. Paimkite ją kaire ranka ir perkelti už kairės kojos klubo, pastatę pėda. Viršutine kairės rankos dalimi prispauskite 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 išstirkite visų kūno dalių raumenų būklę tokia tvarka: kojas – nuo pirštų galiukų iki dubens raumenų, liemenį – nuo papildvės 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 tik tai tuomet atsimerkiame; po to reikia apsiversti ant šono, kiek pagulėti, ir tik tada neskubant keltis, atsistoti 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 gražinkite 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.

Gydomas 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, sukryžius kojas, pilnai iškvėpti. Sulaikius kvėpavimą, įtempti raumenis šlapimo pūslės srityje (sfinkterį). Lėtai įkvepiant, įtempti apatinę priešakinę 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.** Liežuviu 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 iškvėpiame per burną. Taip kvėpuokime dvi-tris minutes. Stenkimės, kad iškvėpimas būtų tolygus.

Gydomas 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 iškvėpiame. Taip kvėpuokime dvi-tris minutes.

Gydomas efektas: gydo slogą ir kosulį. Tai puiki profilaktinė priemonė nuo gripo, plaučių uždegimo, karščiavimo ir kt.

*Udijana-bandha*. Pradinė padėtis: stovim, kojos praskėstos pečių plotyje. 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 *asana* 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 išversite, 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 *švasana*, 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 iškvėpiame – irgi pro nosį, stengdamiesi pajusti, kaip *prana* iš pilvo pasklinda visu kūnu, užpildydama gyvybine energija kiekvieną jo ląstelę, kiekvieną organą, šalindama iš kūno visus nešvarumus, ligų sukėlėjus bei kitus kenksmingus faktorius. Pratimas atliekamas tris-penkiolika minutes.

Gydomasis efektas: praktikuojant šią *pranajamą* stiprėja proto funkcijos, ugdoma sąmoninga valios kontrolė.

*Prana-šudhi-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-šodhana-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 *višnu-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-bandhą* ir *vajunabhi-mudrą*. 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 tebesimaitina *prana*. Visas judėjimo rūšis Visatoje skatina tikrai *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.*

[Turinys]

### **Tolesnė dienotvarkė**

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 saviįtaigos 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 dešimtos valandos geriausia nagrinėti informacinius-statistinius duomenis.

Nuo dešimtos 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 nesusėjęte 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:** Vadinasi, 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.*

[Turinys]



## 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 vandeniu, o paskui, jei reikia, ir pavalgyti. Tik tada galima užsiimti kitais reikalais.

**Skaitytojas:** O jeigu man tenka dirbti rytais, vadinasi, 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 darbuojasi rytais, o mokinasi dieną?

**Skaitytojas:** Ne visi, bet daugelis.

**Autorius:** Tai kas tada gyvena teisingai?

**Skaitytojas:** kažkas, žinoma, gyvena, bet tokių – mažuma.

**Autorius:** Vadinasi, jie nusistatę prieš valdžią?

**Skaitytojas:** Ne, jiems tiesiog pasisekė, todėl jie pradeda dirbti vėliau nei kiti.

**Autorius:** Ir vėl jūs naudojate chaoso filosofijos terminologiją: „pasisekė“, „atsitiktinumai“, „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 tikrai jūs pats. Jeigu tai suprasite ir pripažinsite savo kaltę, vykdomasis laiko aspektas jūsų nebebus.

**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 nesusirasiu?“

**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.*

[Turinys]

## 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 sukaupta 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 dinaminiai 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.

[Turinys]

### **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 atvejų, 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 prieskoniniai, 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 nepridės. 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 sąmonėje 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 chroniškais 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 gričiai nepriklauso grūdinėms kultūroms, kurios geriausiai virškinamos tikrai 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.

[Turinys]

### ***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 nejučiate sunkumo pilvo srityje, pilvo pūtimo, silpnumo, pasibaurėjimo 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 nenuitiks, priešingai, šis maistas bus puikiausiai suvirškinamas. 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 mėtos, nes jie turi šaldantį poveikį. Kaip ir rudeni, pasigaminkite pasaldintų grikių.

## PAVASARIS

Toliau naudojame šildančius produktus, bet orams šylant, palaipsniui didiname 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, mėtas, 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 pirmąją 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 išmintingi, 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 punktą 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 apsivalyti. Bet gerti jį vakarais nuolat – 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, pieno šokoladus, 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 chroniškomis 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 nuolat 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.

[Turinys]

### Maistas dienos metu

Pietauti reikia nuo dešimtos iki keturioliktos valandos. Dvyliktą valandą saulė yra zenite, todėl visas organizmas orientuotas į maisto virškinimą. Vidurdienį pavalgus, 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, pieno šokoladai 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 galvoju! 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. Būna buvę 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 grūdinių ir ankštinio maisto vartojimas blogai atsiliepa 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 – socialiai 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 socialiai 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 vakarienaujama ne laiku ir neteisingai?

[Turinys]

### ***Neteisingo grūdinio ir ankštinio maisto vartojimo pasekmės***

Sakykim, jūs socialiai 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.

Šešioliką 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 socialiai 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, koku būdu, maitinantis deramu laiku, sumažėja maisto poreikis ir pagerėja jo įsisavinimas?

**Autorius:** Rytais 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 atvirtimas ant šono.

Vidurdieny 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 grūdinių maistą valgome penkioliką 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 aštuonioliką 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 laiko 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 apimusi. 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 aštuonioliką 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 pavalgius, 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 kokiu 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, troškiny. 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 fiziškai, 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 iškviesti 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.*

[Turinys]

## Vakariene

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, Vėdos 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 slapta 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 negeria, 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 –

**Išvada:** *teisinga mityba vakare leidžia žmogaus organizmui ir psichikai visiškai atstatyti savo jėgas miego metu.*

[Turinys]



## ***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 valgydami 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 atseiktų.

**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 apsivalyti nuo šios nuodėmės?

**Autorius:** Pirmiausia reikia duoti įžadą niekada nevalgyti mėsos. Laikydamosis šio įžado ir su meile kartodamas šventus Dievo vardus, žmogus palaipsniui nusimeta šią baisią, nuodėmingą našlą.

**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 nevartojam 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 evoliucijos 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 darau vis nelaimingesnis.

**Autorius:** Aš gi jums sakiau, kaip žmogų veikia išgirstos tiesos – pirmiausia jis puola į nevilgtį, 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 apsivalo 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 *odžasū*. 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 laimingą, 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 neiššauks 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

neįsisąmonins 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 nuodugnai pažinti laimingo gyvenimo dėsnius. Visiems, kurie pasirinko kelią į laimę, Vėdos rekomenduoja vakarinį (truputį pašildytą ir pasaldintą) karvės pieną, o po to įsiklausyti į save ir pajusti, kaip jo palaimingas skonis veikia sąmonę.*

[Turinys]

### **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 vaiduokliai.

**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 nukentčia 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 sunku 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 kloduose 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 griauja mūsų organizmą dvidešimt keturias valandas per parą, taigi net miegant. Tai klatingas 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 (praeities 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 aplenksti 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 išaiškinote 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. Vedose 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 lydinių 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 – kokį nors smilkalą, žinoma, jeigu niekas namuose neprieštarauja.
  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.

[Turinys]

### ***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 dėsnių pažinimą, tai jis, nepaisant jokių sunkumų, visada bus sveikas, žvalus ir laimingas, jeigu laikysis dienos režimo. Tai patvirtina ir *Bhagavadgyta* (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.

[Turinys]



### **Optimaliausias maisto produktų vartojimo laikas**

<b>PRODUKTAI</b>	<b>LAIKAS</b>
<b>Pieno produktai</b>	
Pienas	19-7
Sviestas	6-19
Riaženka, grietinė	7-19
Kefyras, jogurtas	8-16
Varškė	9-18
Sūris	9-19
Rūgpienis	10-16
<b>Prieskoniai</b>	
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
<b>Vaisiai, uogos</b>	
Razinos	6-21
Agrastai	6-18
Datulės	6-19
Džiovintos slyvos	6-17
Abrikosai, kurağa, 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
<b>Augaliniai aliejai</b>	
Alyvų	9-18
Saulėgražų	9-16
Sojų	10-16
Garstyčių, kukurūzų	11-15
<b>Riešutai ir sėklos</b>	
Pistacijos	6-19
Graikiški ir braziliški riešutai	7-20
Migdolai	7-19
Sezamas	7-18
Kedro riešutai	8-20
Saulėgražos	9-17
Arachisas	9-18
Lazdyno, kešju riešutai	10-17
Moliūgų sėklos	11-16
<b>Daržovės, žalumynai</b>	
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
<b>Grūdiniai ir ankštiniai</b>	11-14
<b>Kiti produktai</b>	
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]