

Priekšvārds

Atskatoties uz savu vairāk nekā trīsdesmit gadus ilgo *Vaidya (Vaidya - Ājurvēdas ārsts, praktiķis - šeit un turpmāk skat. terminu skaidrojošo vārnīcu grāmatas pielikumā. tulk. piez.)* personīgo pieredzi Ājurvēdas zinātnē, es turpinu šaubīties par to, cik lielā mērā atbilstoši ir dēvēt Ājurvēdu par «Indijas medicīnas sistēmu». Skaidrs, ka tā ir piederīga Indijai, bet vai tikai kā “medicīnas sistēma”? Gadu gaitā, esmu guvis pārlicību, ka apzīmēt Ājurvēdu tikai un vienīgi kā vēl vienu “medicīnas sistēmu” ir visai tuvredzīga rīcība. Kā tas secināms no paša vārda “Ājurvēda” nozīmes, tā ir zināšanu kopums par dzīvi tās veselumā. Manuprāt, nevienai citai mūsdienās pastāvošai veselības veicināšanas sistēmai neizdodas tādā mērā sasniegt Pasaules Veselības organizācijas definēto veselības jēdzienu, kurš ir:

"Veselība ir pilnīgas fiziskas, garīgas un sociālas labklājības stāvoklis, nevis tikai saslimšanas vai simptomu neesamība"

Ājurvēda nodrošina ne tikai šo veselības apsolījumu, tā sniedz vēl vairāk. Tā sniežas tālāk un piedāvā vēl apjomīgāku laba veselības stāvokļa jēdzienu. Kur bez fiziskās, sociālās un mentālās veselības, cilvēks iegūst arī veselības garīguma dimensiju. Labs būs tas Ājurvēdas students, kurš apzināsies savu individuālo izzināšanas spēju robežas šajā dižajā zinātnē un filozofijā, kas ir attīstījies gadu tūkstošiem, pateicoties Indijas *riši* (dižgaru) veiktajiem eksperimentiem un intelektuālajam darbam. Ājurvēdas māceklim atliek vien apbrīnot šo milzīgo zināšanu apjomu un ar pazemību kalpot tiem, kas tiecas atvieglot savas fiziskās, prāta, garīgās un sociālās ciešanas. Trīsdesmit gadu garumā dienu no dienas strādājot šajā laukā, es joprojām esmu zinātnieka pieticības varā un joprojām jūtos kā bērns, kurš lasa oļus lielā zināšanu okeāna krastā, priecādamies, ka daži viņa atrastie oļi ir gludāki par citiem. Varētu pat teikt, ka neesmu vēl ne tiktāl, lai paceltu šos oļus un būtībā izjūtu gandarījumu jau par to, ka jūtos piederīgs šim plašajam okeānam un esmu šos piekrastes oļus pamanījis. Tādēļ doktora Vikrama Čauhana lūgums, lai uzrakstu priekšvārdu viņa grāmatai, lika man vienlaikus justies ārkārtīgi pagodinātam, un pazemīgam, apzinoties savu neatbilstību, lai izrādītu pienācīgu godu šai dižajai zinātnei.

Es apsveicu doktora Vikrama Čauhana pūliņus, ko viņš ir ieguldījis, lai līdz parastam lasītājam nonāktu, kaut arī pavisam neliela, daļa no šīm zināšanām. Domāju, ka pats autors man piekrīt - šīs grāmatas nolūks noteikti nav atspoguļot ikvienu Ājurvēdas aspektu. Tas noteikti būtu pārcilvēcisks uzdevums. Patiesībā, šīs grāmatas pieticīgais mērķis ir sniegt ieskatu šīs brīnišķīgās zinātnes bagātību krātuvē parastam cilvēkam saprotamā veidā, lai tādējādi ieinteresētu viņu par tās dziļēm un atklātu sev patiesi labu veselību. Grāmata ir vienkārša, viegli lasāma un kodolīga. Tā iepazīstina lasītāju ar Ājurvēdas pamatiem; sniedz nelielu ieskatu tajā, kā no Ājurvēdas skatpunkta būtu ārstējamās vairākas saslimšanas. Grāmatā gana daudz uzmanības veltīts Ājurvēdas atbildei uz tādām izplatītām dzīvesstila radītām saslimšanām kā hipertensija, reimatoīdais artrīts, cukura diabēts utt.

Manuprāt, dr. Vikrama Čauhana iniciatīva uzrakstīt šo grāmatu ir patiesi apsveicama. Esmu pavisam drošs, ka šie ir tikai pirmie soļi patiesi garā ceļojumā. Kā mācekļi, kas apgūst Ājurvēdu visā sava mūža garumā, es saviem studiju biedriem novēlu lieliskas sekmes tās apgūvē.

-Vaidya Madans Gulati

Dr. Madans Gulati

Ājurvēdas Medicīnas zinātņu doktors

Direktora vietnieks,

Indijas AYUSH (Ājurvēdas, Jogas, Naturopātijas u.c. alternatīvās medicīnas)

Ministrijas Čandigarhas Departments

PRIEKŠVārds

Stress ir galvenais cēlonis vairumam saslimšanu. Pasaule mainās arvien augošā tempā. Šķiet, ka visi apkārtējie kaut kur steidzas, un nekad līdz šim nav notikuši tik daudzi atklājumi. Katrs jauns atklājums ir aicināts padarīt dzīvi ērtāku. Cik lielā mērā tas atbilst patiesībai? Mēs esam tik ļoti pieraduši dzīvot un strādāt ar, tā dēvētajām, ērtībām, ka dzīve bez tām šķiet gluži neiespējama. Nav šaubu, ka jaunie atklājumi un ierīces kalpo ērtībām, taču mūsu atkarība no tiem un vēlme tos iegūt ir radījusi daudzas veselības problēmas. Ikdienas dzīves stress šobrīd sasniedz nebijušus augstumus.

Ājurvēda mūsu intelektu apzīmē ar sanskrita terminu “Pragya”. Visu slimību un problēmu iemesls ir neatbilstoša mūsu *Pragya* darbība.

Mūsu Pragya (intelektu) apmuļķo mūsu viltus ego un prāta diktētā loģika. Mūsu prāts ir kļuvis par mūsu sajūtu vergu un mēs uzvedamies gluži kā diega lelles, kas atrodas sajūtu varā. Cilvēki, kas cieš no diabēta zina, ka cukurs viņiem kaitē, tomēr turpina ēst saldumus, jo nevar kontrolēt savas garšas sajūtas. Cilvēki, kas cieš no aptaukošanās, zina ka ātrās

ēdināšanas produkti viņiem kaitē, tomēr turpina tos ēst. Cilvēki zina, alkohols bojā viņu aknas un sirdi, taču nespēj kontrolēt savu kāri pēc tā.

Apsēstība ar materiālu labumu gūšanu ir radījusi vispārīgu haosu. Visie tiecas pēc materiāliem labumiem, un visa sūrā darbā nopelnītā nauda tiek iztērēta jutekliskiem iepriecinājumiem nevis sevis realizācijai. Cilvēki strādā dienu un nakti, lai apmierinātu viltus ego, uzturētu finanšu stāvokli, pirktu jaunas iekārtas, tā vietā, lai saglabātu savu veselību.

Dzirde, Tauste, Redze, Oža un Garša ir tās piecas maņas, kas maldina prāta lemtspēju, apmulžo intelektu, izkalpinot to viltus ego interesēs.

Daudzas nozares strādā tikai tam, lai izpildītu maņu prasības, pār kurām prātam nav nekādas teikšanas. Cilvēki smagi strādā pastāvīga stresa apstākļos, tik vien, lai apmierinātu savas maņas.

